

ÆRLIG MATGLEDE

Vet du hvor maten din kommer fra? Eller hva biffen på tallerken din selv engang har spist? Det vet Inga Haugstad på Rå Smak.

TEKST: AINA SKOLAND FOTO: @VIBEKEGLOSLI

ÆRLIG MATGLEDE

På Nordre Espeset gård i Hallingdal tar de dyrevelferd på alvor. Dyra beiter og går ute i det fri hele året. De får kos og kjærlighet hver eneste dag. Kjøttet blir

✓ Denne blide gjengen står klare til å hjelpe deg med gode matvalg

brukt til pølser og andre godsaker, laget på gårdens anlegg og helt uten skumle tilsetninger. Else og Mattis Asplin som driver gården ville dele sin kjærlighet til mat og dyr, så sammen med venner i Asker startet de eventyret Rå Smak i 2013.

ÆRLIG MAT

- Utgangspunktet for butikken vår er ærlig mat, slår daglig leder Inga Haugstad fra Asker fast med en gang.

- Kjøttvarene i butikken kommer fra gården til Else og Mattis i Hallingdal, eller fra andre gårder der vi kjenner bøndene. Altså ingen biff flydd inn fra Brasil. Det er



^ Butikken er fylt til randen med nøye utvalgte varer

bra for både dyrevelferd, miljø og helse, ivrer Inga.

Når vi er inne på kjøtt har den blide damen en klar favoritt.

- Kjekjøtt, altså kjøtt av unge geiter, er det mest spiste kjøttet på verdensbasis. Her i landet er det derimot ikke så vanlig. Det blir ansett som et overskuddsprodukt fra geitemelkproduksjonen, og store mengder godt kjøtt blir derfor kastet rett på søppeldynga hvert år. Dette opprører Inga.

- Det er deilig kjøtt. Smaken ligger et sted mellom lam og fugl. Litt som lammekjøtt minus sauesmaken, ler hun. Hvis du lurer på hvordan du kan bruke kjekjøttet kan du se oppskriftene Inga har delt med LIVEINs lesere.

NØYE UTVALGT

Alle som har tatt turen innom Rå Smak



^ Inga Haugstad er daglig leder i Rå Smak

mellom Kårner og Xponella vet at det ikke bare er kjøtt i hyllene her omkring. - Vi har også andre varer, men vi følger likevel de samme prinsippene. Varene skal ivareta bærekraft, miljø og dyrevelferd, og vi skal vite akkurat hva som er i dem. Og de skal smake godt!

Mange varer kommer fra lokale produsenter, som blant annet øl fra Wettre bryggeri, marmelade fra Lier, Ringi eple-

most og gode oster fra Eikers ysteri. Andre ting kommer fra litt lenger unna.

- Vi har smakt oss gjennom små produsenter i Italia og Portugal, og plukket nøye ut de produktene vi vil ha i hyllene våre. Enkelte andre produkter har vi importert gjennom en liten distributør som vi kjenner godt, og som vi vet at har de samme kriteriene som oss.

ÅPNER SPISERI

I disse dager må varene flyttes om på i butikken, for det er store saker på gang.

- Da det ble ledig ved siden av oss benyttet vi muligheten til å realisere en drøm vi har hatt lenge, sier Nils Arne Kvilekval, en av eierne som også skal være daglig leder for Rå Smak Spiseri når det åpnes i juni. Her kan askerbøinger komme for alt fra en kaffekopp, et glass vin og litt snacks, og til en tre-retters middag. Alle rettene vil bli laget på stedet etter samme prinsippene som utvelgelsen av varer til butikken.

Og hvis du lurer på hva biffen på tallerken din selv spiste til lunsj i sine velmaktsdager, kan du bare spørre Inga.

Her får to av Ingas favorittoppskrifter for kjøtt. Begge rettene smaker deilig med en frisk quinoasalat til. Smakelig måltid!

QUINOASALAT

Hel quinoa likner litt på couscous i konsistens og smak, men er glutenfri og mer næringsrik. Quinoa har et såpeliknende stoff utenpå skallet.

Dette fjernes ved skylling i vann eller ristes litt i tørr panne før de kokes i 10-15 min. De får ent ekstra god nøtteliknende smak dersom de ristes først.

Hell av eventuelt overskudd av vann og ha over i en romslig salatbolle.

La det dampes av og nedkjøles (skal ikke ha grøtkonsistens).

Tilsett ønskede grønnsaker etter smak, kuttet i terninger, for eksempel:

- grillet squash, aubergine og/eller paprika
- rødløk
- tomat
- oliven
- bladpersille eller koriander

Hell over dressing av olivenolje, presset sitron, hvitløk, salt og grovkvernet.



LANGTIDSSTEKT KJELÅR (3-4 PERSONER)

1 lår av kje, (1, 2 -1,3 kg)
eller 2 mindre lår
ca 2 ss sennep
ca 2 ss smør
finhakket hvitløk
salt, pepper
sitronskall
persille
olivenolje

Gremolata ved servering: lag en blanding av olivenolje, pressede hvitløksbåter, finkakket persille og revet sitronskall (kun det gule skal brukes).

Gni låret inn med salt, pepper og hvitløk. Legg låret i en ildfast form, gjerne en leirform med lokk. Dersom du ikke har en form med lokk, dekk låret med folie. Pensle med en blanding av smør og sennep. Stekes i ovn 120 grader i 3-4 timer. Når låret er ferdigstekt, skru ned varmen til 70 grader inntil serveringstidspunkt nærmer seg. Dersom du ikke steker i leirform griller du låret i ca. 10 minutter før servering, slik at det blir en fin stekeskorpe. Pensle med din ferdiglagde gremolata, og server med quinoasalaten.

MARINERT, GRILLET KJERIBBE (2 PERSONER)

1 ribbe av kje

Marinade av:

- 1 ts korianderfrø
- 3 fedd hvitløk
- 1/2 dl sesamfrøolje eller olivenolje
- 1/2 dl Tamari (soyasaus)
- 1 ts gurkemeie
- 1/2 ts spisskummen
- 1 chili, frisk eller tørket
- 1 ss honning

Mal korianderfrø i en morter. Ha i hvitløk og knus den. Ha i resten av marinadeingrediensene og bruk morteren til å lage en kremet marinade.

Marinaden pensler du på begge sider av ribben og lar den ligge og godgjøre seg i 3 timer. Pakk ribben inn i aluminiumsfolie og stek i ca 2 timer på 160 grader.

Ta så av folien og la kjøttet få ca 5 min under grillen.

