

Anne Kristin Bratvold og Pål R. Johansen

flybelmat

Yrkeslitteratur as

© Yrkeslitteratur as, Oslo 2004
ISBN 82-584-0481-4
2. opplag, 2005

Det må ikke kopieres fra denne boka i strid med åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, Interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Forbudet gjelder både hele verket og deler av det, medregnet lagring i elektroniske medier, visning på bildeskjerm og båndinnspilling.

Utgiver: Yrkeslitteratur as
Telefon: 23 27 59 00
Telefaks: 22 43 02 39
E-post: post@yrkeslitteratur.no
www.yrkeslitteratur.no

Omslagsillustrasjon: John Arne Sæterøy
Illustrasjoner: John Arne Sæterøy, Pål R. Johansen (side 27, 40, 92, 104)
Sats: Interface Media as
Trykk: AIT e-dit as

Innhold

| | | | |
|---|----|--|----|
| Forord | 5 | Stekt ris med paprika, gulrot og løk | 34 |
| Del 1 | 7 | Stekt ris med pølser | 34 |
| Kapittel 1 Gode råd før du starter | 7 | Kapittel 4 Pasta, pizza og nudler | 35 |
| Basisutvalg | 7 | Pastaretter | 35 |
| Koketemperaturer | 8 | Pastasalat med krepsehaler eller reker . | 36 |
| Hel- og halvfabrikater | 8 | Pastasalat med grillet kylling | 36 |
| Utstyr, anbefalinger | 8 | Pasta Carbonara | 37 |
| Vekt og mål | 9 | Pasta Bolognese | 38 |
| Holdbarhet | 10 | Pasta med skinke og ostesaus | 39 |
| Hvor mye mat skal jeg lage? | 14 | Pasta med tunfisk | 40 |
| Krydder | 15 | Lasagne (4 porsjoner) | 40 |
| Kapittel 2 Det er lett å spise sunt | 16 | Pizza | 42 |
| Hva skal et sunt kosthold inneholde? ... | 16 | Nudler | 44 |
| Energigivende næringsstoffer | 18 | Kapittel 5 Egg og grønnsaker | 45 |
| Vitaminer og mineraler | 19 | Eggeretter | 45 |
| Vann | 20 | Eggerøre | 46 |
| Mat og fysisk aktivitet | 21 | Pannekaker – grunnoppskrift | 47 |
| Del 2 – Oppskrifter | 23 | Ostepannekaker med grønnsakfyll | 48 |
| Kapittel 3 Poteter og ris | 24 | Amerikanske pannekaker | 49 |
| Potetretter | 24 | Omelett – grunnoppskrift | 50 |
| Potetmos | 25 | Bondeomelett | 51 |
| Potetsalat | 26 | Grønnsakretter | 53 |
| Ostegratinerte poteter | 26 | Koking av grønnsaker | 53 |
| Fylte bakte poteter | 27 | Ratatouille | 55 |
| Potetsuppe | 28 | Grønnsakwok med nudler | 56 |
| Risretter | 29 | Grønnsakgryte | 57 |
| Risotto – grunnoppskrift | 30 | Kokt blomkål med ostesaus | 58 |
| Risotto med kjøttdeig | 30 | Fylt aubergine | 59 |
| Risotto med kylling | 30 | Kapittel 6 Supper og salater | 60 |
| Risotto med reker | 31 | Supper | 60 |
| Stekt ris | 31 | Kyllingsuppe med ris og karri | 61 |
| Stekt ris med kylling | 32 | Tomatsuppe | 62 |
| Stekt ris med skinke | 33 | Blomkålsuppe | 63 |
| Stekt ris med egg og reker | 33 | Løksuppe | 64 |

| | | | |
|---|----|---|-----|
| Salater | 65 | Kapittel 10 Baking | 90 |
| Tomatsalat | 65 | Tørr eller fersk gjær? | 90 |
| Tomatsalat med mozzarella | 65 | Gjærbakst – grunnoppskrift | 91 |
| Gresk salat | 66 | Rundstykker | 91 |
| Tzatziki | 67 | Loff | 92 |
| Agurksalat | 67 | Horn | 92 |
| Lun potetsalat | 68 | Hamburgerbrød | 93 |
| Kapittel 7 Fisk | 70 | Pitabrød | 93 |
| Stell av fisk | 70 | Søt gjærbakst – grunnoppskrift | 94 |
| Torsk med tomat og urter | 71 | Boller | 95 |
| Fiskesuppe | 72 | Skolebrød | 96 |
| Fiskesuppe med tomater | 73 | Brød | 97 |
| Fisk i folie | 73 | Kapittel 11 Desserter og kaker | 98 |
| Tunfisksalat | 74 | Eksotisk fruktsalat | 99 |
| Kapittel 8 Kjøtt | 75 | Enkel sjokoladepudding | 100 |
| Lapskaus med kjøttdeig | 76 | Vaniljesaus | 101 |
| Kjøttkaker | 77 | Bakte epler | 102 |
| Hamburger | 79 | Nøttekake | 103 |
| Chili con carne | 80 | Varme bjørnebær | 103 |
| Kylling i pitabrød med tzatziki | 80 | Brownies | 104 |
| Koteletter i form | 81 | Rullekake | 105 |
| Koteletter med ananas og ost | 82 | Vafler | 106 |
| Pølsegryte | 83 | Muffins | 107 |
| Kapittel 9 Paier og gratenger | 84 | Sjokoladekake i langpanne | 108 |
| Paier | 84 | Eplekake | 109 |
| Paideig – grunnoppskrift | 85 | Kapittel 12 Hybelfest | 111 |
| Quiche Lorraine (pai med skinke og ost) | 86 | Borddekking | 111 |
| Løkpai | 87 | Skjell med reker og fiskepudding | 112 |
| Kyllingpai | 87 | Kyllinggryte | 113 |
| Baconpai | 87 | Karriris | 114 |
| Brokkolipai | 87 | Viltgryte med finnbiff | 115 |
| Gratenger | 88 | Fisk og fløte i form | 116 |
| Grateng med rotfrukter | 88 | Smørbrød – tips | 116 |
| Pølse- og makaronigrateng | 89 | Cappuccino on the rocks | 117 |
| | | Frappé | 117 |
| | | Kaffe med iskrem | 117 |

Forord

Hvor mange ganger er du ikke blitt fristet av et bilde av en lekker rett, og så – når du skal lage retten – viser det seg at du må kjøpe inn mange og dyre ingredienser. Noen er kanskje også vanskelige å få tak i. Og når du setter i gang etter å ha skaffet alle ingrediensene, oppdager du at du ikke har elektronisk vekt for å finne ut hvor mye 14 gram pesto er ...

Kjenner du deg igjen?

Her finner du retter som

- er rimelige og enkle å lage
- inneholder ingredienser det er lett å skaffe
- garantert gir godt resultat

Alle mål er oppgitt i teskjeer (ts), spiseskjeer (ss) og desiliter (dl) der det er naturlig.

I boka finner du også svar på spørsmål du kanskje har stilt mange ganger. Hvor lenge kan jeg ha kjøttdeig i fryseren? Hvordan skal jeg oppbevare slangeagurk?

I Norge består ca. 40 % av husholdningene av én person. I tillegg bor mange studenter i bofellesskap, men de fleste har sin egen husholdning – og lager mat til én person. Og selv om flere bor sammen, passer det ofte ikke å spise sammen. Da er det praktisk å kunne lage små, enkle og raske retter.

I denne boka er de fleste oppskriftene beregnet til to porsjoner. Selv om du kanskje oftest skal lage mat bare til deg selv, kan det være fornuftig å lage dobbel porsjon. Du kan jo spise samme mat mandag og onsdag, eller du kan fryse den. Og du kan invitere noen på middag. Matvareprodusentene har fått med seg at det er mange som bor i små husholdninger her i landet. Vi kan bl.a. kjøpe makrell i tomat i små bokser, middagsretter i porsjonspakker som skal varmes i mikroovnen, og pizza for én. Men det er flere ulemper med små forpakninger. Små forpakninger betyr høyere produksjons- og emballasjekostnad per gram matvare, og det fører igjen til høyere utsalgspris. Derfor må vi alltid betale mer for mindre ... Denne boka vil forhåpentligvis hjelpe deg til å tenke praktisk og økonomisk: Skaff deg et utvalg av basisvarer som gjør at du kan bruke de samme ingrediensene i flere matretter. Lær deg å lage mat som kan oppbevares, og lær deg grunnprinsipper og grunnoppskrifter som du kan variere med enkle grep.

Del 1

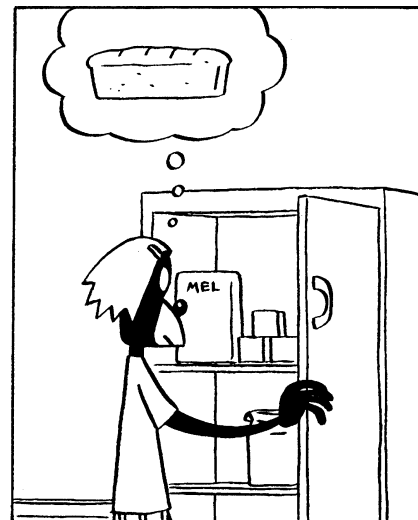
Kapittel 1 Gode råd før du begynner

Basisutvalg

Det er nå mulig å få tak i de fleste matvarer store deler av døgnet i de fleste byer. Men alle bor ikke i by, og det er heller ikke god økonomi å handle i storkiosker og på bensinstasjoner.

Uansett: Du bør ha et basisutvalg av matvarer. Dette er matvarer som går igjen i flere oppskrifter, og som har god holdbarhet. Når du flytter for deg selv, er det lurt å kjøpe inn disse varene med en gang:

- Bakepulver
- Buljongpulver/-terninger (fiske-, hønse- og oksebuljong)
- Eddik 7 %
- Havregryn
- Hermetikk (mais, sopp, tomater, tomatpuré)
- Krydder, f.eks. oregano, kanel, kardemomme (etter smak og behag)
- Mel (hvetemel, maisennamel)
- Pasta
- Pepper
- Ris
- Salt
- Soyasaus
- Sukker
- Tørrgjær
- Vaniljesukker



I tillegg til disse varene er det lurt å alltid ha egg og smør/margarin/olje i kjøleskapet. Egg er rimelig og sunt og kan brukes til mange, enkle retter. Du finner et eget kapittel om eggeretter i boka. En del grønnsaker har god holdbarhet. Løk og hvitløk går igjen i flere oppskrifter og har meget god holdbarhet. På side 12 kan du se hvordan forskjellige grønnsaker og frukt skal oppbevares, og hvor holdbare de er.

Koketemperaturer

Begrepene sterk, middels og svak varme går igjen i oppskrifter. Komfyrbryteren har ofte seks trinn. Vi kan da si at de to laveste er svak varme, de to midterste er middels varme, og de to høyeste er sterk varme. Det er forskjell fra komfyr til komfyr, og du må bli kjent med din. Står det at en suppe skal småkoke på svak varme i fem minutter, holder det kanskje at plata står på laveste trinn på én komfyr, mens du på en annen må ha den på det nest laveste.

Hel- og halvfabrikater

Helfabrikater betyr at maten er ferdiglaget og i noen tilfeller serveringsklar (den må kanskje stekes/varmes opp). Eksempler er frossenpizza og ferdigstekte karbonader. Halvfabrikater betyr at maten i større grad er halvferdig, og det krever mer innsats av deg. Eksempler er posesupper og -sauser, potetmospulver og grytebasis i pose. Hel- og halvfabrikater er ofte dyrere enn å lage maten selv, men mange slike halvferdige retter har god kvalitet. Det kan i noen tilfeller være greit å bruke disse som utgangspunkt og så sette sitt personlige preg på rettene. Lager du en gryterett fra pose, kan du gjøre den bedre ved å tilsette noe du liker ekstra godt, f.eks. sopp, litt ananas eller en fløteskvett.

Vi er mestere i å spise ferdigpizza, men mange foretrekker å legge på ekstra ost og annet godt. Hvorfor ikke lage pizzaen selv? Du vil bli overrasket over hvor kort tid det tar! Oppskrift finner du på side 42.

Utstyr, anbefalinger

Når du flytter for deg selv, må du selvfølgelig ha noe å lage maten med og noe å spise av. Du får kanskje med deg litt kjøkkenutstyr, kopper, glass, bestikk og tallerkener hjemmefra. Noen forretninger, f.eks. IKEA, selger startpakker som inneholder både utstyr og servise. Det kan være greit å bruke dette som utgangspunkt og kjøpe mer etter hvert.

Det du absolutt bør investere i, er en god kniv og ei skikkelig stekepanne. En god kokkekniv får du fra ca. 300 kr. Steller du pent med den (den skal ikke vaskes i oppvaskmaskin og ikke ligge lenge i vann), har du kniv i mange år. Det finnes stekepanner til 29 kr. Ikke kjøp en slik. Det er viktig å kjøpe stekepanne med tykk bunn. Det betyr at varmen fordeler seg i hele panna, og at den ikke «slår» seg. Om du kjøper en jernpanne eller en panne med teflon eller et annet belegg, har mest med smak og behag å gjøre. Kjøper du panne med belegg, må du huske å ikke bruke metallredskap, for da ødelegger du panna. Ei god stekepanne får du fra ca. 300 kr. I tillegg bør du ha et par kjeler, litermål, en ildfast form, stekespade, øse, visp, rivjern og potetskreller. Det er lurt å ha en huskelapp på kjøkkenet slik at du kan notere hva du mangler når du oppdager det.

Vekt og mål

Som tidligere nevnt, er de fleste ingrediensene oppgitt i teskjeer, spiseskjeer og desiliter. Du har kanskje oppskrifter og kokebøker som bruker gram? Da må du ha en kjøkkenvekt som er nøyaktig. Har du ikke det, kan du ha nytte av denne omregningstabellen:

$$1 \text{ kg} = 10 \text{ hg} = 1000 \text{ g}$$

$$1 \text{ liter} = 10 \text{ dl} = 100 \text{ cl} = 1000 \text{ ml}$$

$$1 \text{ ss} = 15 \text{ ml}$$

$$1 \text{ ts} = 5 \text{ ml}$$

$$1 \text{ ss} = 3 \text{ ts}$$

$$1 \text{ dl} = 6 \text{ ss}$$

Når vi snakker om 1 spiseskje (ss), mener vi en strøken spiseskje – ikke med topp på.

På neste side står en oversikt over mål og vekt for noen av de mest brukte ingrediensene. Alle tall er angitt i gram. På grunn av fuktighet kan tallene variere noe.

| Varenavn | 1 dl veier | 1 ss veier | 1 ts veier |
|-----------------------------------|-------------------|------------|------------|
| Bakepulver | 90 | 15 | 5 |
| Byggmel | 45 | 7,5 | 2,5 |
| Finhakket krustersille, dill osv. | 15 | 3 | 1 |
| Gelatinplater | 1 plate veier 2 g | | |
| Havregryn | 40 | 6 | 2 |
| Hvetemel | 60 | 9 | 3 |
| Kakaopulver | 40 | 6 | 2 |
| Krydder, tørket og malt | 40 | 6 | 2 |
| Maisennamel | 48 | 8 | 3 |
| Margarin | 90 | 15 | 5 |
| Melis | 60 | 10 | 3 |
| Olje | 90 | 15 | 5 |
| Ost, revet | 40 | 6 | 2 |
| Potetmel | 70 | 10 | 3 |
| Ris | 90 | 15 | 5 |
| Salt | 135 | 21 | 7 |
| Smør | 90 | 15 | 5 |
| Sukker | 90 | 15 | 5 |

Holdbarhet

De fleste matvarer i emballasje er merket med holdbarhetsdato. Husk å alltid kontrollere holdbarhetsdatoen når du handler. Det er verre å vite holdbarheten for råvarer som selges i løs vekt, f.eks. frukt og grønnsaker, og hvordan de skal oppbevares. Og hvor lenge holder maten i fryseboksen? Et viktig prinsipp er å rydde i fryseren jevnlig. Da unngår du at maten blir gammel og må kastes. Bor du på hybel eller i liten leilighet, har du kanskje en liten fryseboks sammen med kjøleskapet. Noen kjøleskap har en halvfryser, dvs. en liten fryser inne i kjøleskapet. Den egner seg til å fryse isbiter i, men maten holder ikke mange dagene der.

Det er svært viktig å pakke inn matvaren godt før den skal fryses. Det bør ikke være luft rundt, for luften gjør at maten oksiderer (harskner) og får usmak etter kort tid. Det er lurt å pakke varen inn i frysefolie i tillegg til fryseposer eller papir. Husk å merke den med dato og

innhold! Skal du fryse grønnsaker, bør de forvelles først. Å **forvelle** vil si at du lar grønnsakene ligge i kokende vann i noen sekunder og så avkjøler dem i kaldt vann med en gang. Så kan de fryses. Når du så skal tilberede dem en gang, tar du dem rett fra fryseren og legger dem i kokende vann og koker dem på vanlig måte. Du kan også fryse ferdig tilberedte matretter, f.eks. rester fra en gryterett. Da er det viktig at det du fryser, er avkjølt. **Du må aldri fryse varm mat.** Du kan gjerne avkjøle maten i en kjele satt i kaldt vann i oppvaskkummen. Husk å røre en gang iblant. Sett heller aldri varm mat i kjøleskapet, for da stiger temperaturen i kjøleskapet, og du kan ødelegge den andre maten som står der.

Her er en oversikt som viser holdbarhetstid for noen varer lagret i fryser (ikke halvfryser). Tidene forutsetter at du har pakket varen godt inn.

| Vare | Holdbarhetstid i fryser (-18 °C) |
|---|----------------------------------|
| Storfe- og viltkjøtt | 12 måneder |
| Saue- og lammekjøtt | 12 måneder |
| Grønnsaker (de aller fleste) | 12 måneder |
| Bær | 12 måneder |
| Brød, loff, rundstykker | 12 måneder |
| Vafler, lomper | 12 måneder |
| Kylling | 10 måneder |
| Svinekjøtt, magert (f.eks. svinefilet) | 6 måneder |
| Mager fisk (f.eks. torsk og sei) | 5 måneder |
| Kjøttdeig | 4 måneder |
| Svinekjøtt, fetere (f.eks. bacon) | 3 måneder |
| Ferdigretter av kjøtt, kjøttdeig og kylling | 3 måneder |
| Kjøttpålegg | 3 måneder |
| Fet fisk (f.eks. makrell og laks) | 3 måneder |
| Reker | 3 måneder |
| Ferdig retter av fisk, kokt eller stekt | 2 måneder |

| Vare | Oppbevaring | Holdbarhet | Kommentar |
|----------------------------------|-------------|--|--|
| Agurk (slangeagurk) | ca. 12 °C | ca. 14 dager | Agurk får kuldeskader ved kjøleskapstemperatur, 4 °C* |
| Appelsiner | ca. 4 °C | 4–5 uker | |
| Avokado | ca. 12 °C | ca. 14 dager | Avokado modnes raskere hvis den oppbevares ved høyere temperatur |
| Bananer | ca. 12 °C | 2–3 dager i romtemp. 5–6 dager ved 12 °C | Banan får kuldeskader ved kjøleskapstemperatur, 4 °C* |
| Blomkål | ca. 4 °C | 4–5 uker | 4 °C* |
| Bringebær | ca. 4 °C | ca. 5 dager | |
| Brokkoli | ca. 4 °C | ca. 2 uker | |
| Druer | ca. 4 °C | 2–3 uker | |
| Epler | ca. 4 °C | 6–8 uker | |
| Gulrot | ca. 4 °C | 3–4 uker | |
| Hodekål | ca. 4 °C | 2–4 md. | |
| Hvitløk | ca. 4 °C | 4–6 md. | |
| Jordbær | ca. 4 °C | ca. 5 dager | |
| Kinakål | ca. 4 °C | 3–4 uker | |
| Kiwi | ca. 4 °C | 2–4 uker | |
| Kålrot | ca. 4 °C | 4–5 md. | |
| Løk | ca. 4 °C | 3 md | |
| Paprika | ca. 10 °C | ca. 10 dager | Paprika får kuldeskader ved kjøleskapstemperatur, 4 °C* |
| Plommer | ca. 4 °C | 1–2 uker | |
| Poteter | ca. 4 °C | 4–6 md. | Poteter kan få kuldeskader under kjøleskapstemperatur, 4 °C* |
| Purre | ca. 4 °C | ca. 4 uker | |
| Pærer | ca. 4 °C | 2–3 uker | |
| Rips | ca. 4 °C | 2–3 uker | |
| Salat (isberg, rapid, hode mfl.) | ca. 4°C | ca. 2 uker | |
| Sellerirot | ca. 4 °C | ca. 2 md. | |
| Sitron | ca. 12 °C | 3–4 uker | Sitron kan få kuldeskader ved kjøleskapstemperatur, 4 °C* |
| Sopp (sjampinjong, kantarell) | ca. 4 °C | ca. 1 uke | |
| Squash | ca. 4 °C | 2–3 uker | Squash får kuldeskader under kjøleskapstemperatur, 4 °C* |
| Tomat | ca. 12 °C | ca. 2 uker | Tomat kan få kuldeskader ved kjøleskapstemperatur, 4 °C* |

* 4 °C betyr at du kan oppbevare i kjøleskap. Hvis kjøleskapet har en grønnsakskuff nederst, kan du ha frukt og grønnsaker som skal oppbevares ved 12 °C, i den.

Oversikten på forrige side viser oppbevaring og holdbarhet for noen kjente frukt- og grønnsaktyper.

Holdbarheten er selvfølgelig avhengig av kvaliteten på varen når du kjøper den. De temperaturene som er oppgitt, er optimaltemperaturer. Det er bedre å oppbevare ved høyere enn ved lavere temperatur enn det som er oppgitt. Når vi oppbevarer frukt eller grønnsaker ved høyere temperatur, modnes de raskere, og holdbarhetstiden blir kortere. Hvis vi oppbevarer dem ved lavere temperatur, kan de få kuldeskader.

Tomater, epler og paprika avgir en gass som heter eten (også kalt etylen). Etengass framskynder modningsprosessen. Noen frukt- og grønnsaktyper er ømfintlige for eten, bl.a. slangeagurk, gulrot og brokkoli. Oppbevar derfor aldri f.eks. slangeagurk og tomat sammen!

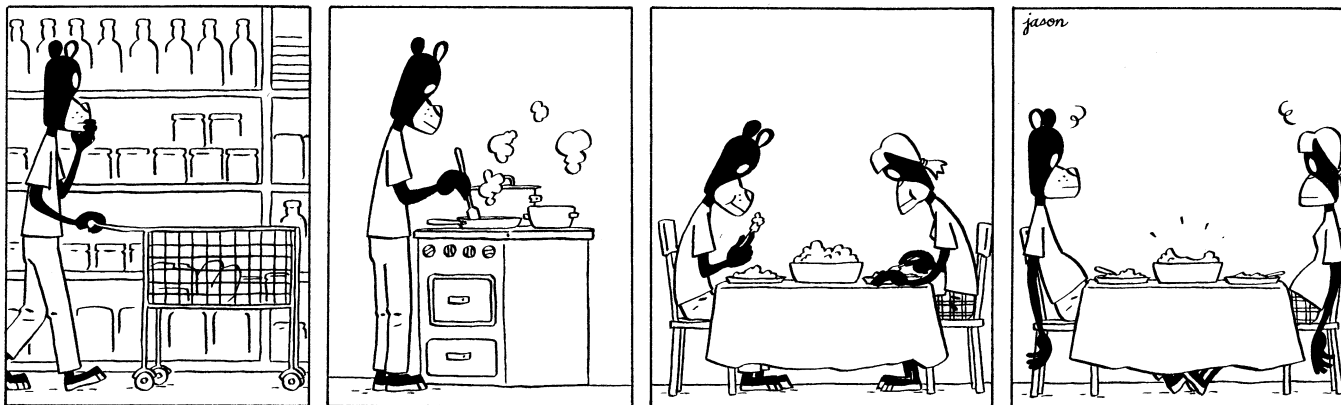


Når du åpner en boks med f.eks. pesto eller tomatpuré og bare skal bruke en spiseskje, er det dumt å kaste resten. Du kan gjerne sette det i kjøleskapet hvis du skal bruke det i løpet av noen dager, men du må ikke oppbevare det i blikkboksen. Du må alltid ta det over i annen emballasje, f.eks. en plastboks, et glass eller en kopp. Og husk å dekke til. Et viktig prinsipp er å bruke så liten emballasje som mulig. Grunnen er at maten blir fortere dårlig hvis det kommer luft til. Skal du ikke bruke det i løpet av noen dager, kan du ha f.eks. pestoen i en isbitform i fryseren. Da kan du ta ut passe mengder når du trenger det. Husk at det også går an å kjøpe tomatpuré på tube.



Hvor mye mat skal jeg lage?

Du har sikkert stilt deg dette spørsmålet. Det er kanskje ikke så vanskelig å beregne til én person. Skal du ha middagsgjester, er det verre. Det er ikke hyggelig at gjestene ikke blir mette, da er det bedre å lage litt for mye. Du kan jo fryse restene eller spise dem dagen etter. Men det beste er selvfølgelig å lage en passe mengde mat.



En hovedregel er at vi serverer 500 gram til én person. Lager du lasagne, kan du beregne 400 gram lasagne og 100 gram tilbehør (salat og rundstykke) til hver. Skal du servere en gryterett, kan du beregne 300 gram gryterett og 200 gram ris, pasta eller poteter. Serverer du fisk, poteter og grønnsaker, kan du beregne 200 gram fisk, 200 gram poteter og 100 gram grønnsaker. Vi kan sette det opp slik:

| Kjøtt/fisk/kylling | Pasta/ris/poteter | Salat/grønnsaker | Totalt |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|
| 200 g | 200 g | 100 g | 500 |

Saus eller dressing kommer i tillegg. Vi regner gjerne 1 dl saus til hver.

Dette kan du bruke som veiledning, men du kan selvfølgelig variere på mange måter. Pasta, poteter og ris er billig. Salat og grønnsaker er litt dyrere, og kjøtt og fisk er dyrest. Ønsker du å lage så rimelig mat som mulig, må du naturlig nok bruke mer av det som er billig og mindre av det som er dyrere.

Hvis du en dag lager middag med poteter eller ris til – lag da litt ekstra! Potetene egner seg godt til f.eks. stekte poteter og speilegg, i bondeomelett og i potetsalat. Risen kan du steke med grønnsaker (gjerne frossen grønnsakblanding) og kylling, pølser, kjøttdeig o.l. Oppskrifter på stekt ris finner du på side 31.



Krydder

Bak på krydderposen/-glasset står det ofte anbefalinger

| Krydder | Passer til |
|----------------|--|
| Basilikum | Pizza, tomatretter og salater |
| Ingefær | Kjøttretter av svin og fjærfe, bakverk og wok |
| Kanel | Til grøt, desserter og bakverk |
| Kardemomme | Til bakverk og enkelte indiske kjøttretter |
| Karri | Fiskeretter, kyllingretter og retter av svinekjøtt |
| Karve | Salater, surkål og som krydder i bakverk |
| Koriander | Fiskeretter og kyllingretter |
| Laurbærblad | I fiskevannet, i supper og kjøttgryter |
| Muskatnøtt | Lasagne, kålstuing, spinatstuing og bakverk |
| Oregano | Pizza, italienske spagettiretter og gresk salat |
| Rosmarin | Lammekjøtt og kyllingretter |
| Timian | Tomat- og eggeretter, fiskesuppe, ertesuppe, skalldyr og gryteretter |