



# Hvordan øke inntaket av grønnsaker blant barnehagebarn?

---

Inspirasjonskurs i matlaging og involvering av barn for ansatte i barnehagen

**May Britt Stormoen, Magnus Thorvik**



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

Kurset er utviklet for gjennomføringen av BRA-studien,  
Universitetet for Oslo, Avdeling for ernæringsvitenskap.



## Forord

Barn kan og vil lage mat!

For at barna skal bli glad i mat som gjør dem godt må de få oppleve gleden av å være aktører – ikke bare forbrukere. Opplevelsen av hva mat består av, og hvor den kommer fra, er viktig læring og en utømmelig kilde til matglede hele livet.

På Geitmyra matkultursenter for barn har fredager vært dagen for besøk fra barnehager. Dette har både barna og vi lært mye av. Vi har derfor fått erfaring med at barna mye heller smaker (og liker!) mat de selv har vært med på å lage. Dette heftet er et utgangspunkt – varier og juster slik det passer best for dere. Vi vet at kjøkkenfasilitetene er forskjellige fra barnehage til barnehage, og at ikke alle har plass til å la hele avdelingen delta i matlagingen på kjøkkenet. Men hva med å la matlagingen bli en aktivitet som alle kan delta i ved et felles bord? Eller barna kan deles i grupper, for eksempel etter alder, eller ved å la de barna som har lyst den dagen få være med.

Vår erfaring er at barn er nysgjerrige på det de skal spise – og at lysten til å smake på mat øker jo mer de vet om maten. Fortell og snakk med barna om råvarene dere jobber med, og heng gjerne opp plakater med bilder av grønnsaker, frukt, fisk og andre ingredienser som dere kan peke på mens dere forteller. Dette er en bra måte for barna å tilegne seg kunnskap om dyr og vekster. Dette kan også være med på å videreutvikle barnas begrepsforståelse når det gjelder mat og råvarer.

Det å være med i matlagingen gir verdifull følelse av deltagelse og mestring. Og det gir matglede. Derfor er det supert at dere ønsker å bruke mere grønnsaker i barnehagen – ta gjerne barna med!

Oslo, August 2015

Geitmyra matkultursenter for barn



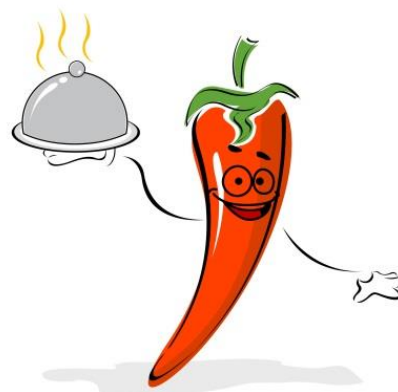
## Innholdsfortegnelse

1.	MÅL FOR KURSET OG HEFTET .....	4
2.	<b>DEL 1: MATLAGING OG RAMMEPLANEN</b> .....	5
3.	TIL DE VOKSNE I BARNEHAGEN.....	5
4.	DEL DIN KUNNSKAP!.....	6
5.	TIL BARNA .....	7
6.	OM Å UTVIDE BARNAS SMAKSREPERTOAR.....	7
6.1.	<i>Stimulere interesse og nysgjerrighet</i> .....	7
6.2.	<i>Krydder</i> .....	8
7.	PEDAGOGISK OPPSKRIFT – TRINN FOR TRINN.....	9
8.	MÅLTIDET .....	13
9.	PRAKTISKE RÅD.....	14
9.1	<i>Menyplanlegging</i> .....	14
9.2	<i>Innkjøp</i> .....	14
9.3	<i>Utstyr</i> .....	15
9.4	<i>Oppbevaring av grønnsaker</i> .....	16
9.5	<i>Forberedelser</i> .....	17
9.6	<i>Matsvinn</i> .....	17
9.7	<i>Hygiene</i> .....	18
10	<b>DEL 2: OPPSKRIFTER</b> .....	18
11	GRØNNSAKER MED DIPP .....	19
11.1	<i>Hvitløksdipp med gressløk</i> .....	19
11.2	<i>Asiatisk dipp</i> .....	20
12	RÅKOSTSALAT.....	20
12.1	<i>Råkostsalat med nordisk smak</i> .....	21
12.2	<i>Råkostsalat med asiatisk vri</i> .....	22
12.3	<i>Kålslå</i> .....	22
13	BLADTACO.....	23
14	ALLE SUPPERS MOR.....	23
14.1	<i>Minestroneuppe</i> .....	24
14.2	<i>Klassisk grønnsakssuppe</i> .....	25
14.3	<i>Tacosuppe</i> .....	25
15	PURRE- OG POTETSUPPE.....	26
16	OVNSBAKTE ROTGRØNNSAKER.....	27
17	GRØNN SMOOTHIE.....	28
18	MAJONES.....	28
19	KRYDDERBLANDINGER.....	29
19.1	<i>Tacokrydder</i> .....	29
19.2	<i>Pizza- og pastakrydder</i> .....	30
19.3	<i>Dessertkrydder</i> .....	30

## 1. Mål for kurset og heftet

Etter inspirasjonsdagen arrangert av BRA-studien skal ansatte i BRA-barnehager:

1. Ha laget og smakt på grønnsaksretter som er særlig godt egnet for barn og som kan gjennomføres innenfor de rammene barnehagene har (tid, økonomi, logistikk etc.).
2. Kjenne til, ha fått erfaring med og kunne lære videre:
  - hvordan man kan tilberede og servere grønnsaker på en «barnevennlig» og inspirerende måte
  - å bruke utstyr som er særlig godt egnet for å tilberede grønnsaker for og med barn
  - ulike skjære- og kutteteknikker som er egnet for barn
  - praktiske tips mht logistikk av arbeidsoppgaver knyttet til det å tilberede/servere grønnsaker for og med barn
3. Ha sett i praksis eller fått tips om hvordan:
  - grønnsaker kan introduseres og serveres til barn på en oppmuntrende måte, som stimulerer til nysgjerrighet og matglede
  - de ansatte kan fremstå som gode rollemodeller for tilberedning, servering og inntak av grønnsaker
  - man kan håndtere barn som «ikke liker/sier æsj» og barn som tør smake, men som ikke liker



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

Dette heftet består av to deler.

1. Den første delen består av praktiske tips om hvordan barnehagen kan jobbe med maten og måltidet som pedagogiske verktøy basert på Geitmyra's erfaringer. Denne delen inkluderer den pedagogiske oppskriften omkring hvordan involverer barn i laging av "Minestrone-suppe" som dere selv fikk erfare på inspirasjonskurset.
2. Den andre delen inneholder oppskriftene - inkludert variasjoner over suppen, dippene til grønnsakene og mye mer.

Kurset og materialet er laget til BRA-studien for å konkretisere og inspirere til ulike måter å tilby grønnsaker og oppmuntre barn til å smake/spise grønnsaker.

## 2. Del 1: Matlaging og rammeplanen

Barn elsker å utforske – og å lage mat. Matlaging sammen med barna passer til de fleste fagområdene i rammeplanen for barnehager. Her er noen eksempler:

- **Barns medvirkning:** Barn i barnehagen har rett til å gi uttrykk for sitt syn på barnehagens daglige virksomhet. Å planlegge matlagingen med barna gir barna en aktiv mulighet for å delta i barnehagens virksomhet.
- **Kommunikasjon, språk og tekst:** Ved å snakke med barna om råvarene, hvor de kommer fra, hva de består av og hvordan de smaker og lukter, videreutvikler barna sin begrepsforståelse og bidrar til et variert ordforråd.
- **Kropp, bevegelse og helse:** Ved å snakke med barna om hva maten består av, og hva den gjør for kroppen vår får barna kunnskap om menneskekroppen, og forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold.
- **Natur, miljø og teknikk:** Ved å snakke med barna om hvor råvarene kommer fra og hvordan de har blitt til, enten det er fra jorda, havet eller fjøset gir dette kunnskap om dyr, vekster og deres gjensidige avhengighet og betydning for matproduksjon.
- **Antall, rom og form:** Ved å jobbe med råvarer i planlegging, tilberedning og spising får barna eksperimentert med blant annet antall, form, volum, mål og tid. Å kutte og dele råvarer i skiver, båter, på tvers, i staver – og som rundinger, firkanter etc. lærer barna om rom og former og dette er med på å utvikle barnas matematiske begreper. Å kutte, skrelle og dele råvarene er også en god finmotorisk øvelse.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

## 3. Til de voksne i barnehagen

Dere som jobber i en barnehage gjør en viktig og fantastisk jobb. Barna tilbringer mange timer i barnehagen hver dag, og gode erfaringer og opplevelser vil gi en gunstig effekt hele livet. Som det å lære dem gode holdninger i møte med nye smaker og råvarer.

Å jobbe sammen med barn er det beste og mest utfordrende som finnes. Barn er en utømmelig kilde av energi, initiativ, utforskertrang og vitebegjær. Strålende egenskaper å ha når voksne og barn skal lage mat sammen.

Barn trenger sunn, næringsrik kost for at kropp og sjel skal fungere bra. Og lærer man hva som er bra for kroppen som liten, er det kunnskap man har med seg resten av livet! Gode vaner er heldigvis vonde å vende.

Mange av de prinsippene dere allerede bruker, har vi erfart at er viktige og riktige også når det gjelder å skape matglede hos barn. Vi tar de derfor med her:

- Husk at du er et forbilde for barna i alt du gjør, også på kjøkkenet og ved matbordet!
- Vær trygg i din rolle, du kan masse om mat som du kan lære barna.

- Fortell barna hva dere forventer av dem. Utfordre dem, men ikke sett lista så høyt at målet er uopnåelig.
- Vær tålmodig, og la det gå i barnas tempo.
- Vær til-stede på barnas premisser, med et åpent sinn. Om ikke ting går som vi hadde tenkt, så prøv igjen en annen gang. Opplevelsen av å ha gjort noe sammen teller mer enn et perfekt resultat.
- Sett dere i «barnas sko», men sett grenser som en voksen. Alle barn har forskjellig referansebakgrunn som man skal ta på alvor, men de trenger også grenser, motivering og av og til et forsiktig dytt.
- La barna få fordype seg og fokusere på én ting av gangen, unngå for mange overgangssituasjoner.
- Vær lydhør og observant på kjøkkenet og ved matbordet, og tilpass samtale eller undervisning underveis om det trengs.
- Fokuser på hva barna kan klare, i stedet for hva de ikke kan klare - barn kan!

#### 4. Del din kunnskap!

Kunnskap skaper interesse og nysgjerrighet, og gjør at barna blir mer interessert i å spise ny mat.

- Lær barn forskjellen på vår, sommer, høst og vinter. Hvilke vekster vokser når i Norge? Hvor får vi grønnsaker fra resten av året? Kjøp et verdenskart/globus, og vis barna hvor i verden maten er blitt dyrket. Les på grønnsaksemballasjen for å finne opprinnelseslandet.

Se BRA-studiens nettsider: [www.uio.no/BRA](http://www.uio.no/BRA)

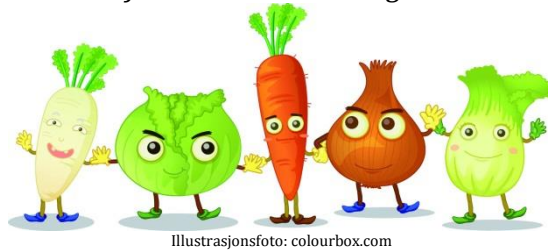
- Velg jevnlig en ny grønnsak som barna skal introduseres for. Prat om grønnsaken i butikken eller når dere pakker de ut, bruk navnet på grønnsaken og «framsnakk» den nye grønnsaken de er så heldige å få smake på.
- Informer foreldrene om fokuset på grønnsaker, og involver dem. Be de foresatte om å snakke med barna om grønnsaker hjemme.
- Utnevn en «ukens grønnsak». Heng opp bilde i garderoben, legg ved bilde på ukeplanen og spis den til lunsj og/eller ettermiddagsmåltidet.
- «Ha-med-grønnsak-dag» i barnehagen istedenfor å ha med en leke er gøy. La barna presentere grønnsaken i samlingsstunden, og forklare hvorfor de liker den grønnsaken. Del opp og server som ventegrønnsaker før lunsj og/eller ettermiddagsmåltidet.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

## 5. Til barna

*Dette kan leses/fortelles til barna før man starter å lage mat.*



Alle barn må spise grønnsaker for at kroppen skal virke, og for å vokse. Noen voksne sier at barn ikke liker grønnsaker, men det er vel bare tull!

Det finnes mange forskjellige grønnsaker. Faktisk så mange at det alltid finnes en å like. Og vi vet at alle liker grønnsaker i en eller annen form eller farge. Om du synes det er vanskelig å spise grønnsaker, så prøv å tenke over hvorfor? Er det smaken, lukten eller hvordan den føles i munnen når du tygger den? Fortell det til de voksne, så vil de hjelpe deg med å finne en som du liker. For det er jobben til de voksne.

Grønnsaker er kult! De har sterke farger, god lukt og smak for å fortelle at de er sunne. Er ikke det lurt gjort av grønnsakene? Grønnsaker er som en superhelt inni kroppen vår. Fikser, ordner og bygger nye knokler og muskler. Så sett i gang med å spise grønnsaker, og kjenn at kroppen blir sterk og glad!

## 6. Om å utvide barnas smaksrepertoar

### 6.1. Stimulere interesse og nysgjerrighet

Hvert barn har sin egen smak og preferanse når det gjelder konsistens, som de ofte tviholder på. Men det skal ikke mye til for å utfordre dem til å smake på ny mat. Ved å slutte med «nå må du spise» oppfordringen, og heller fokusere på det som er spennende kan du lede samtalen inn på ting som vekker deres interesse og nysgjerrighet:

- Hvor kommer grønnsaken fra?
- Hvilke dyr liker også den grønnsaken?
- Se på den fine fargen og rare fasongen!
- Disse frøene fra grønnsaken kan vi plante. Kanskje det blir et tre?

Rammene rundt et måltid må være gjennomtenkte og preget av forutsigbarhet og ro. Involver ungene i de arbeidsoppgavene som finnes og la dem få eierskap til sitt måltid. Barn liker nye ting, de er nysgjerrige og kunnskapstørste. Utnytt dette til det fulle. Det gjelder å finne rett innfallsvinkel i barnegruppen. Kan man dra nytte av de barna som har sterke personligheter for å påvirke de andre? Flokkmentaliteten hos barn er påtagelig synlig og positivitet smitter. Æsj er et ord som må ignoreres i første omgang. Er det gjentakende så må «æsjet» forklares. Hva er det du ikke liker? Er det konsistensen? Hvordan maten kjennes ut i munnen?

Voksne må gå foran som et godt forbilde og vise entusiasme rundt måltidet, ved smaking på nye råvarer og ved tillaging av maten. De voksne bør spise sammen med barna, og spise med glede.

## 6.2. Krydder

Kryddere er fantastiske smakssettere som alle har et forhold til. Alle kryddere kommer fra planter, gjerne fra stilk, blad, frø, blomst, rot eller bark.

Krydder er ypperlig til sensorisk trening. Utfordre barna til å ta på, smake og lukte. Hva lukter det? Hva minner det deg om? Hva smaker det? Det er lov å spytte i et papir om man ikke synes det smaker godt. Hvorfor smaker det ikke godt? Få dem til å sette ord på smaken. Hva det var som smakte godt eller vondt? Noen barn liker masse krydder i maten mens noen er mer følsomme.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

- Ha hele kryddere tilgjengelig.
- Unngå ferdige krydderblandinger som grillkrydder og tacokrydder. De er ofte tilsatt store mengder salt, sukker og smaksforstærkere.
- Lag egne krydderblandinger, og la barna være med å knuse krydderet i en morter om dere har. Alternativt kan dere ha krydderet i et kjøkkenhåndkle og knuse det med en kjevle, hammer, sten etc. Lukt og smak underveis. Se forslag til krydderblandinger under oppskrifter side 29.

Mange kryddere er lett gjenkjennelige på lukt og gir assosiasjoner til sted, hendelse og annen mat:

- Kanel (grøt, pepperkaker)
- Stjerneanis (hostesaft, lakris)
- Pepper (pepperkaker, Hakkebakkeskogen)
- Fennikelfrø (lakris, medisin)
- Spisskummen (taco, sommerferie, nøkkelost)
- Tørket oregano, basilikum eller timian (pizza, tomatsaus, Italia)
- Kardemomme (boller, vafler, kake)



## 7. Pedagogisk oppskrift – trinn for trinn

### Minestronesuppe

Her følger en detaljert gjennomgang av hvordan vi lager mat sammen med barnehagebarn. Vi har inkludert et slags manus med punkter for samtale. Metoden, og mange av spørsmålene passer også til andre og enklere oppskrifter.

Utgangspunktet er "Alle suppers mor" i oppskriftsamlingen (se side 23), en suppebase som kan bli til mange forskjellige supper. Vi har valgt å lage minestronesuppe, en rød grønnsakssuppe med bønner og pasta. Les gjerne «Jack og bønnestengelen» for barna i forkant.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

#### Forberedelser:

Se punkt 9.3. om utstyr lenger bak i heftet på side 15.

- Sjekk at du har alle råvarene du trenger.
- Skyll alle grønnsakene, unntatt løk og hvitløk.
- Finn frem gryte og røreskje.
- Fordel skjærefjølere og potetskrellere på bordet.
- Legg litt fuktet tørkepapir under fjøla så den ligger i ro.
- Knivene deles ut når de skal sette i gang (beregnet 1 voksen per 5 barn)
- Ha plaster klart.
- Ha alle råvarene i boller eller på fat så barna ser hva de skal jobbe med. Gjør det fristende!
- Åpne alle bokser og ha innholdet i skåler.
- Kok opp kraften/buljongen.
- Finn frem skjeer til smaking.
- Legg klart kluter og forklær.
- Sett ut krakker eller benker for barna å sitte på.
- For de minste barna kan det lønne seg å forhåndsskrelle grønnsakene. Avpass etter tilgjengelig tid med barna. Skrell og del løken i to. Skrell gjerne noen av potetene og del dem i to. Ved å dele runde/ovale grønnsaker i to kan flaten legges trygt på fjøla og kutting foregå mer kontrollert.
- Sett krydderurter på bordet.
- Finn frem verdenskart/globus.
- Finn frem glass og vannmugger. Man blir tørst av å lage mat.
- Kok gjerne opp vann i en gryte med litt friske urter i (om dere har). Da vil det lukte mat når barna kommer inn, og appetitten stimuleres (se oppskrift på minestronesuppe på side 24).

### **Når barna kommer:**

- Er dere klar for å lage god mat sammen? Dette blir så gøy! I dag skal vi lage en suppe med masse grønnsaker, bønner og pasta. Vi må hjelpe hverandre og samarbeide for at suppen skal bli god. Alt det vi skal ha i suppen er bra for kroppen, slik at dere blir sterke, sunne og glade. Hva er det første man gjør før man lager mat?

Helt riktig! Nå må vi vaske hendene våre nøye, og så kan vi sette i gang. Vet dere hvorfor det er så viktig å vaske hendene? Ja, riktig! Bakterier har vi masse av på hendene, og de vil vi ikke ha i maten. Husk å tørke hendene godt, og kast papiret i restsøpla.

*Hjelp barna på med forkle og med håndvasken. Spør dem om de gleder seg til matlagingen.*

- Finn dere en plass å sitte så skal vi begynne å lage mat.

*Del ut potetskrellere og spør:*

- Vet dere hva dette heter? Hva bruker vi den til?

*Del ut kniver. Be dem legge kniven ovenfor skjærefjølten. Gå igjennom knivreglene (side 16) og minn dem på at vi ikke skal fekte med kniven. At kniven skal holdes nede. Aldri gå rundt med en kniv i hånden.*

- Det gjør ingenting om dere skjærer av fingeren. Dere har jo ti fingre. Vi bare syr den på igjen, også har vi masse plaster.

*Barna forstår ironien i dette, og at det ikke er så farlig å kutte seg. Men de får trøst om det skjer.*

*Hold opp en gulrot, potet og stangselleri.*

- Se på disse. Hva er dette? Ja, riktig. Det er en gulrot, og det er en potet. Hvor vokser de? Nei, ikke på treet, men i jorda. Nesten all mat vi spiser kommer fra jorda.

- Visste dere at det finnes lilla, gule og hvite gulrøtter. Er ikke det rart? Hvilken farge ville dere hatt i maten? Gult er fint. Det er samme farge som solen. Jeg elsker lilla gulrøtter. Poteter kan også være både røde, gule og blå. Poteten kommer fra Sør-Amerika.

*5-åringer liker ofte verdenskart/globus. Bruk kartet/globusen flittig.*

*Vis hvor Norge er, og deretter hvor Peru i Sør-Amerika er. Er det noen barn som kommer fra andre land kan dere vise dem hvor på kartet landet deres er.*

*3-åringer har erfaringsmessig mer enn nok med å skjære grønnsakene, og synes røring og haking er supert.*

- Indianere dyrket poteter langt opp i fjellene. De var så glade i poteter at de trodde månen var en potet. Tenk det? Nå vet vi jo at månen er laget av stein og sand. Den er ikke en potet eller en ost. Disse potetene her skal vi skrelle og dele i biter.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

- Og hva er dette da? Det heter stangselleri. Den er sprø og god. Ser dere at det er en lang stilk? Med blader på toppen. Vi skal spise stilkene og bladene. Dere må huske å smake på gulroten, poteten og stangsellerien. Man må alltid smake på maten.

*Assister barna, vis dem hvordan de skal holde skrelleren og hvilken vei kniven skal være (den skarpe siden ned!). Grønnsakene legges med snittflaten ned, så de ligger støtt. Hvis hvordan de skal krumme fingrene de holder maten med så de ikke kutter seg. Klarer de ikke det så vis dem at det skal være god avstand fra fingrene til kniven. Det vil bli ganske mye variasjon i størrelsen, men det gjør ikke noe. Da får man også mer spennende teksturer i den ferdige suppen. Noen vil bli gjennomkokt og myke, andre vil bli mindre kokt og sprøere. La alle legge grønnsakene i en bolle etter hvert som de blir kuttet og del ut nye grønnsaker (potet, gulrot og stangselleri) etter hvert.*

- Har dere smakt dette før? Ja, dette er løk og dette er hvitløk. Det er så godt. De kommer til å bli gode og søte i suppen. Løk og hvitløk er i samme familie. Kanskje løken er tanten til hvitløken? Er ikke det rart at en grønnsak har en familie?



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

- Vet noen hva som kan skje når man kutter løk? Ja, man kan gråte. Er det noe som vil skjære løk og gråte litt? Er det noen som vil smake? Husk at dere ikke må gni dere i øynene. Nå var dere skikkelig modige. Mange voksne våger ikke å smake på nye ting. Dere er mye tøffere enn voksne.

*La barna få skjære og gråte. Utfordre dem til å smake på løken, og ha klar vannglass og mugg på bordet så de kan skylle munnen. Vi pleier å skjære løk med dem og sammen gråte en skvett. Samle sammen løk og hvitløk i en bolle, sett gryten på varmen og begynn med å frese løk og hvitløk.*

- Er det noen som vil røre i gryten? Ta litt løk og hvitløk, og ha dem oppi. Hør hvordan det freser. Hvilket dyr er det som freser? Katten freser. Skal vi frese sammen? Frreeesss!

*La ett og ett barn få røre i gryten. Be dem ta en neve med grønnsaker og ha i gryta sammen med løk og hvitløk. Når alle har fått rørt og hatt i en neve grønnsaker, ha i buljongen og tomatene. Gi dem en bit parmesan mens de venter på å få røre.*

- Så dere at det ser ut som det kommer røyk opp fra gryten? Det er damp. Når vi lager mat er det viktig å være forsiktig så man ikke brenner seg, og damp er veldig varmt. Likte dere osten? Den kommer fra Italia, og heter parmesan. Likte du den ikke? Det gjør ikke noe, men det er aldri farlig å spise noe som man ikke liker.

*Nå kan utstyret fjernes, og legges i oppvasken. En voksen samler inn knivene. Gi noen barn jobben med å vaske bordet, noen samler inn skrellere og noen samler inn fjølene. Finn frem bønner og pasta mens suppa står og putrer. Samle barna igjen ved bordet og legg en rå makaroni foran dem.*

- For en bra jobb dere har gjort! Nå har vi samarbeidet godt og hjulpet hverandre.

Nå er jeg sulten. Er dere sultne? Nå er det ikke lenge til maten er klar. Hva er dette for noe? Ja, dette kan dere. Det er pasta. Liker dere det? Hva er pasta laget av? Nei, ikke pastaplanten, ikke kua, men av egg og mel. Vil dere smake på den harde pastaen? Den er rå. Hvordan føles den i munnen? Ja, den er hard, knasende, skarp. Så fine ord dere kan. Hvordan smaker den? Mel, ingenting, godt. Dere er flinke smakere! Nå skal vi ha pastaen i suppen.

*Ha pastaen i suppen og del ut en kokt bønne til hver. Har dere begrenset med tid, så kok pastaen på forhånd, og ha i suppen rett før servering sammen med ferdigkokte bønner.*

- Se på denne da. Hva er det? Nei, ikke en bæsj, men en bønne. Denne bygger muskler i kroppen vår. Dette er et frø, så den kan vi sette i jorden, så vokser det opp en bønneplante som gir oss nye planter. Akkurat som Jack gjorde. Skal vi gjøre det? Ja, det gjør vi i morgen. Smak på den. Hva smaker det? Ja, litt grøtete, søtt, mel etc. Hvordan føles den i munnen? Ja, den er glatt, myk, rar. Likte du den ikke? Ja, men nå kan du si hjemme at du har smakt på en bønne. Bra jobba!! Disse skal vi også ha i suppa.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

*Ha bønnene i suppa, og smak til med salt og pepper. Sett barna i gang med å dekke bordet. Øs opp suppe til dem på forhånd, så den ikke er så varm. Sett frem en basilikumplante på bordet og revet parmesan. Server suppen, og la barna forsyne seg med parmesan. Minn dem på at vi må dele, så alle får litt.*

- Var det godt? Denne har dere laget, helt selv. Skikkelig bra jobba. Vet dere hva som gjør suppen ENDA bedre? Basilikum. Ta et blad, riv det opp med fingrene og ha det i suppen. Lukt! Hva lukter dette? Ja, pizza, Italia, krydder og sommerferie. Smaker grønnsakene annerledes nå som de er kokt? Hva er annerledes? Er de surere? Nei, søtere blir de. Å så godt dette var. Er det noen som vil ha mer?

*Snakk om råvarene dere har brukt i suppa mens dere spiser. Repeterer navn, uttrykk og begreper dere har brukt. Server restene til personalet. Skryt av barna så de andre voksne i barnehagen hører det.*

- Tusen takk for maten alle sammen. Vi er heldige som har så flinke kokker og smakere i denne barnehagen. Nå må alle ta hver sin tallerken og gå bort til vasken med den. Ta med koppen deres også. Er det noen som vil feie gulvet, vaske bordet, rydde bort krakker? Takk for hjelpen alle sammen.

*Send suppeoppskriften på mail eller gi den ut til de foresatte. Oppskrift for fire personer finner dere på BRA-studiens nettside (uio.no/BRA). Oppfordre barna til å be de foresatte om å lage suppen hjemme. Så kan barna vise de voksne hvordan det gjøres. Evaluer etterpå og juster matlagingsøkten om det trengs. Det vil bli lettere for hver gang dere gjør dette sammen med barna. Finn deres form. Det er viktig å unngå mas fra oss voksne. Det SKAL være en god stemning og positiv holdning. Det er alltid noen som ikke vil bli med, men det vil ikke ta lang tid før de ombestemmer seg. Slår noen seg vrang, finn alternative oppgaver. Gi dem gjerne en klut og la dem vaske. Barn liker å vaske og ordne. Aldri gi opp barna. For vi vet at barn kan!*

## 8. Måltidet

Å spise sammen er veldig hyggelig og sosialt. Bevissthet rundt måltidet som en læringsarena fører mye godt med seg. Gode samtaler, sosial kompetanse og følelsen av samhold er resultatet av en gjennomtenkt måltidsituasjon.

Lær barna enkle regler som gjør det trivelig for alle rundt bordet.

- Snakk med vanlig stemme. Ingen trives rundt et bord med mye uro.
- Æsj er et ord som må ignoreres i første omgang. Da blir det ikke en enkel måte å få oppmerksomhet på. Snakk om hva man liker! Gjentar «æsjet» seg så må «æsjet» forklares. Oppfordre barna til å forklare hvorfor de ikke liker maten. Er det smaken eller konsistensen?
- Er det noe man vil ha, spør om noen kan sende.
- Alle må sitte ved bordet til de voksne sier man kan gå fra.
- Å si «takk for maten» og rydde etter seg kan alle barn gjøre.
- Bruk ordene «Vær så snill», «takk» og «vær så god».



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

Inkluder barna i oppdekking, rydding og vasking. Lag kjøkkengrupper med forskjellige oppgaver som går på rundgang:

- Fylle opp vannmugger og dekke på med servietter.
- Servere maten, gå rundt med brødkurven eller grønnsaksfatet.
- Skulle av tallerkener/bestikk og sette inn i oppvaskmaskinen.
- Vaske opp gryter og kar sammen med en voksen.
- Koste gulvet rent og pent.
- Gå ut med søppelet.

### Tips

La alle barn få lage sin egen laminerte bordbrikke der de har tegnet sine favorittgrønnsaker og skriver navnet sitt. Hvorfor har de tegnet akkurat den grønnsaken? Hva smaker den?

Ta dere god tid og prat om maten når dere spiser. Inkluder alle sansene i måltidet. Syn-hørsele-smak-lukt-følelser og minner spiller inn på hvordan man opplever maten.

- Se, så godt det ser ut. Hvilken farge har den grønnsaken?
- Det lukter jammen meg godt. Det lukter som sommer. Hva synes du det lukter?
- Så knasende og sprø den gulroten var? Hva synes dere er knasende?
- Dette var godt! Hva synes dere det smaker? Smaker det surt, salt, søtt eller bittert?

### Mens barna sitter og venter på maten

Server grønnsaker mens barna sitter og venter på hovedmåltidet. Sultne barn spiser mye, og det er lurt å stille den verste sulten med grønnsaker. Dette er også en gyllen sjanse til å introdusere nye grønnsaker for dem. Fyll på med mer grønnsaker om det blir tomt.

### Plassering av maten på bordet

Hvor maten står plassert på bordet er essensielt når barna skal forsyne seg selv. Vi vet at barna spiser markant mere grønnsaker om de står innenfor rekkevidde på bordet. Fordel forskjellige grønnsakene i små skåler jevnt utover bordet. Husk at barn har kortere armer og ben enn voksne. Lave skåler eller tallerkener er bra, da ser barna bedre hva som er oppi.

## 9. Praktiske råd

### 9.1 Menyplanlegging

Det beste er om menyen planlegges integrert i barnehagens ukeplan. Da kan tiltak som "ukas grønnsak" legges inn både i måltidsplanleggingen og i pedagogiske aktiviteter, og man kan sikre servering av grønnsaker i ulike variasjoner hver dag. Tenk også sesong (se BRA-studiens nettside: [uio.no/BRA](http://uio.no/BRA)); hvilke grønnsaker som er ferske og rimelige, barna kan også lære om sesonger. Men av og til kan det være lurt å bryte med vante tradisjoner, hvis du for eksempel får tak i billige typiske "julevarer" en annen tid på året.

Med planlagt meny kan også innkjøpene gjøres mer effektive og rimeligere.

### 9.2 Innkjøp

Det er mye penger og tid å spare ved å ha gode innkjøpsrutiner. Her er det noen tips vedrørende innkjøp og hvordan barna aktivt kan bli med:



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

- Ta med barna i butikken, og gjør dem delaktige i handlingen. Får man maten levert, så er barn gode hjelpere når alt skal i kjøleskap og hyller/skuffer.
- Ha en fast dag i uka til handling. Involver barna i menyplanleggingen.
- Det er enklere, og som regel billigere å få grønnsakene direkte levert fra grossist, men butikken er en fin læringsarena.
- Se i grønnsaksdisken, lær navn på nye grønnsaker
- Se på prislappene, lær tall og bokstaver
- Ta kontakt med leverandør eller grossist og spør om det er mulig å komme på besøk, for å se mengdene med grønnsaker på lager. Gaffeltrucker og grønnsaker er spennende.
- Ta en tur på torget på høsten, eller besøk en bonde som har selvplukk av grønnsaker.
- Spør daglig leder i butikken eller leverandøren om de har noe frukt og grønnsaker som dere kan få. Overmodne grønnsaker og frukt blir som regel bare kastet, men kan fint brukes i supper f.eks.
- Bruk norske grønnsaker i sesong. De er billigere og lettere tilgjengelig. Se når det er sesong for de forskjellige grønnsakene på BRA-studiens nettside ([uio.no/BRA](http://uio.no/BRA)).
- Kjøp store pakninger med grønnsaker i sesong. Kiloprisen er vanligvis lavere jo større pakninger man kjøper.

### 9.3 Utstyr

Å lage mat med barn krever ikke så mye utstyr, men tålmodighet, begeistring og barnlig nysgjerrighet er fine verktøy å ha i skuffen. Disse egenskapene kan dessverre ikke kjøpes, men kommer helt naturlig når man setter i gang med å lage mat sammen med barn. For det er energigivende å lage mat med barn når man gjør det på en måte som er tilpasset deres nivå. Gjør det enkelt! Sett i gang med å lage matretter som er gjennomførbare, smakfulle og med en realistisk tidsramme. Se oppskriftssamlingen for ideer.

Noe utstyr er fint å ha, som:

- Potetskrellere, de med løst blad som kan brukes begge veier fungerer fint for barn.
- Skarpe kniver med et blad som er bredere enn håndtaket, og et lite, ergonomisk utformet håndtak som barna klarer å gripe rundt
- Ostehøvel
- Skjærefjøl
- Rivjern
- Skåler
- Litermål
- Stekespader
- Røreskjeer
- Stavmikser eller en kjøkkenmaskin
- Gryter med lokk
- Plastduk



- Morter, fortrinnsvis av stein

### Kniver

Skarpe kniver som er gode å holde for en liten hånd, er essensielt når man lager mat. La kniven jobbe frem og tilbake, ikke trykk ned – da er det mindre kraft på kniven, men den skjærer like effektivt.

Stygge kuttskader forekommer oftere med sløve kniver. Skjærer man med en sløv kniv, bruker man mer kraft på kniven og mister lettere kontrollen.

På Geitmyra er vi minimum en voksen per fem barn når barn kutter med kniv, men dere må alltid vurdere dette i forhold til alder, erfaring, plass etc..

Ha kniver med plastskaft, så de kan vaskes i oppvaskmaskinen.

### Knivregler

- Bruker man ikke kniven, skal den ligge på skjærefjøla eller tas vare på av en voksen.
- Aldri løp med kniv i hånda.
- La knivspissen peke nedover når du tar den med til oppvaskmaskinen.
- Sett kniven i oppvaskmaskinen med spissen ned.

Er det noen barn som har problemer med å overholde reglene, finn alternative gjøremål.

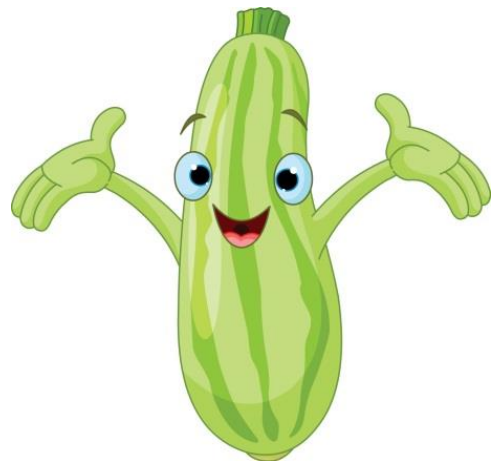
### Skjærefjøl

- Små skjærefjøl er vanskelig å skjære på, og det kan bli litt trangt på fjøla.
- Sklir fjøla på bordet, så løses det lett ved å brette litt fuktig kjøkkenpapir under fjøla.
- Alle fjøl bør kunne vaskes i oppvaskmaskinen, og må være helt tørre før de legges i skapet. Dette er for å unngå bakterievekst.
- Bruk egne fjøl til kjøtt eller fisk og til grønnsaker for å unngå kryssforurensning mellom jordbakterier og lett bederfelige matvarer.

### 9.4 Oppbevaring av grønnsaker

Grønnsaker og frukt skal i utgangspunktet oppbevares i kjøleskap, men det finnes unntak.

- Tomat, agurk, hvitløk, fersk ingefær, auberginer, squash, epler, melon, banan, sitrusfrukter og papaya bør oppbevares i romtemperatur.
- Husk at mange frukter og grønnsaker avgir etylengass som bidrar til modning. Epler og tomater bør derfor ikke lagres sammen med eksempelvis bananer.
- Poteter skal lagres mørkt, tørt og kjølig.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com



- Grønnsaker som løk, stangselleri, brokkoli, blomkål, spinat, fennikel og rotgrønnsaker holder seg best i kjøleskapet.

Oppkuttete grønnsaker holder seg friske noen dager hvis du legger dem i en bolle med et fuktig papirhåndkle over i kjøleskapet. Det beste er likevel å bruke rester dagen etter.

### 9.5 Forberedelser

Gode forberedelser er en forutsetning for vellykket matlaging med barna. Det er viktig å ikke gjøre det for komplisert, og planlegge for suksess. Gå gjennom oppskriften på forhånd, så du er trygg på hva som skal gjøres og i hvilken rekkefølge.

Noen forberedelser kan gjøres dagen i forveien. Grønnsaker kan vaskes og evt. skrelles på forhånd, utstyr kan finnes frem og ingredienser måles opp.

### 9.6 Matsvinn

Omtrent 1/3 av all mat vi kjøper går rett i søpla. Planlegging av innkjøp og ukemeny er enkle virkemidler for å unngå dette.

Her er noen tips og råd for å minske matsvinn:

- Etabler gode rutiner for handling og råvarehåndtering.
- Kjøleskapet skal være 2-4 grader. Er det varmere blir maten fortere dårlig.
- Er det noe mat som har mugnet i kjøleskapet bør kjøleskapet vaskes. Muggsporer sprer seg lett.
- Rullér varene slik at du bruker de eldste varene først.
- Ha oversikt over hva du har på kjøle-, fryse- og tørrvarelager. Lagre alle matvarer etter dato. Varer med lang holdbarhet legges bakerst.
- Selv om maten har gått ut på dato ("Best før"), kan mye av maten fremdeles spises. Bruk lukte- og smakssansen din for å bedømme råvaren. På matvarer merket med «Siste forbruksdag» må datoen overholdes.
- Melk som går ut på dato, kan fryses og brukes i bakst.
- Kjøttpålegg kan også fryses og brukes som topping på pizza eller i en suppe eller saus.
- Visne, myke rotgrønnsaker og grønnsaksskrell kan bli en god grønnsakskraft til suppe.
- Avkjøl varmmaten raskt om du skal lagre den i kjøleskapet.
- Oppbevar rester i tette bokser.
- Ha en restelunsj en gang i uken.
- Ikke kast osteskalper. Riv dem og bruk i ostesaus eller på tacoen.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

- Brune bananer er perfekte i smoothien. Skjær dem i skiver før nedfrysing.
- Ta vekk eller bytt ut matvarer du ser ikke blir spist.

## 9.7 Hygiene

### Håndhygiene

Det første man gjør på et kjøkken er å vaske hendene. Én vask til hendene og én til oppvasken er det optimale. Ha såpedispenser og papirhåndklær ved alle håndvasker. Bruk alltid varmt vann og såpe ved håndvask. Vis barna hvordan håndvasken skal utføres, og ha en neglebørste lett tilgjengelig. Husk å vaske tomlene, mellom fingrene, håndbaken, oppå hånden og håndleddet.

Barn glemmer seg lett og leter etter «gull» i nesa eller i ørene. Fortell dem diskret at de må vaske hendene på ny. Har man god håndhygiene, så er det ikke noe i veien for å la dem smake på maten med fingeren. Men der er alder avgjørende. 5-åringer husker lettere at man ikke skal dobbeldyppe fingeren eller skjeen. Vask hendene på ny ved smaking med fingre. Om maten skal varmebehandles er dette mindre viktig.

### Kjøkkenhygiene

Kjøkken og utstyr må holdes rent for å unngå vekst av mikroorganismer som kan forurense matvarene og overføre smitte til brukeren. Forurensninger kan også innebære en helsefare for de som er allergiske. Når det brukes oppvaskmaskin, må den sikre effektiv vask, fjerning av alle matrester og god hygienisk kvalitet. En vanlig oppvaskmaskin med vanntemperatur på 60-65°C vil dekke et normalt oppvaskbehov, men det finnes oppvaskmaskiner med høyere temperatur for å effektivt drepe bakterier.

Det anbefales å sjekke temperatur på vaskevannet i oppvaskmaskinen jevnlig med et vanntett elektronisk termometer. Sjekk også at kjøleskapstemperaturen er +4°C eller lavere. Loggfør temperaturene, eventuelle avvik og tiltak. Er temperaturen i oppvaskmaskinen under 60 grader, må den fikses. Rydd og vask i kjøleskapet jevnlig. La det ikke gå for lang tid mellom tilberedning og servering av mat. Matpakken som barna har med seg hjemmefra bør helst oppbevares i kjøleskapet.

## 10 Del 2: Oppskrifter

Oppskriftene er beregnet på ca 18 barn og 3 voksne. Men hvor mye som spises vil jo variere med om en rett serveres for seg eller sammen med noe annet, når på dagen, barnas alder etc. Oppskriftene er etter vår erfaring rikelig, men man må gjøre seg egne erfaringer.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

Ha gjerne en liten kjøkkenloggbook der dere noterer dato, hva dere lagde, hvor oppskriften ble tatt fra, hva som fungerte, om det ble rester etc.

Flere oppskrifter og tips finner dere på [www.geitmyra.no](http://www.geitmyra.no) - se under Barnehager -> Matportal for barnehager.

## 11 Grønnsaker med dipp

Grønnsaker frister mer når de er skåret i biter. Dette er den enkleste måten å servere grønnsaker på, og det er også populært hos barna. Rå grønnsaker er et fint utgangspunkt for å utforske smaker og bli kjent med grønnsakene. Om barna ikke er med og kutter grønnsakene er det fint å ha hele grønnsaker å vise når man smaker på og snakker om dem. I sesong er det også fint om man kan kjøpe ulike varianter av en grønnsak, f.eks. ulike typer paprika eller gulrøtter med forskjellig farge. Praten kan ledes inn på magfoldet i naturen, farger og former. En annen aktivitet er smaking med bind for øynene. Lukt og smak, hvilken grønnsak tror dere det er?

Grønnsaker som egner seg til dipp er bl.a.:

blomkål  
paprika  
gulrøtter  
agurk  
brokkoli  
kålrot

hertesalatblader  
tomater  
fennikel  
reddiker  
beter (røde, gule, polka)  
sukkererter

asparges  
stangselleri  
knutekål  
nepe

Særlig gode blir grønnsakene når man har noe å dyppe dem i. Skjær grønnsakene i passe biter eller staver. Sørg for at bitene er store nok til at man har noe å holde i når man dypper, men unngå "dobbeltdypping" om dippen er i en felles skål. La barna gjerne forsyne seg med litt dipp på egen tallerken ved hjelp av en serveringsskje i dippen. Her har vi to enkle dipper. Server dem gjerne samtidig, så dere kan sammenligne smakene og alle kan velge sin favoritt. Mengdene er fine til en første smak, så kan dere eventuelt lage mer neste gang om det blir en suksess.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

### 11.1 Hvitløksdipp med gressløk

En frisk og smaksrik dipp som passer til alt. Dyrk gjerne litt gressløk selv - den vokser villig. Blomstene er også gode, og pene som pynt.

#### Ingredienser (til ca. 3 dl)

3 dl gresk eller tyrkisk yoghurt  
1 hvitløksfedd, hakket  
2 ss gressløk, hakket  
En klype salt

### Utstyr

Desilitermål  
Skjærebrett  
Kniv  
Spiseskje  
Bolle

### Fremgangsmåte

- Bland alle ingrediensene sammen og smak til med salt.

### Tips om medvirkning fra barna

- Har dere en morter er det gøy å knuse hvitløken sammen med litt salt i den.
- Ha gressløk i en kopp og la barna klippe den til den er finhakket

## 11.2 Asiatisk dipp

En veldig rask sursalt asiatisk dipp. Denne dippen har mye sukker og salt er derfor ikke en "hverdagsdipp".

### Ingredienser (til ca. 3 dl)

2,5 dl hoisin-saus (finnes i de fleste butikker)  
1 lime

### Utstyr

Skjærebrett  
Kniv  
Bolle

### Fremgangsmåte

- Ha i hoisin-sausen
- Del limen i to, stikk i den med en gaffel og skvis litt saft og litt saft i sausen.
- Rør godt sammen og smak til.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

### Tips

- Bland i litt finhakket hvitløk, chili og fersk ingefær for en enda mer spennende saus. Prøve en og en smak, eller alle tre på en gang om dere vil være litt tøffe.

## 12 Råkostsalat

Å raspe rå grønnsaker er en annen enkel måte å servere grønnsaker på, og her er det nesten bare fantasien som setter grenser.

En råkostsalat består av revne grønnsaker av forskjellige slag. Den passer til det meste og du kan lage en rekke ulike varianter, avhengig av hva du liker og hva du har i kjøleskapet.

Grønnsaker som egner seg til rasping:

- Gulrot
- Kålrot
- Beter
- Nepe
- Kål
- Fenikkel
- Squash
- Agurk

For variasjonens del kan man ha i noe frukt av og til, som raspet eple eller rosiner. Råkostsalat kan serveres med de forskjellige grønnsakene i forskjellige boller så barna kan blande selv, eller ferdigblandet som forslagene under.

#### Tips om medvirkning fra barna

- Eldre barn kan være med på å raspe grønnsaker.
- La barna blande ingrediensene

#### 12.1 Råkostsalat med nordisk smak

Du kan bruke alle grønnsakene nevnt i denne oppskriften eller bare en eller to av dem.

#### Ingredienser

3 store gulrøtter

3 mellomstore rødbeter

3 neper

6-9 ss presset sitronsaft (appelsin kan også brukes)

litt salt

#### Utstyr

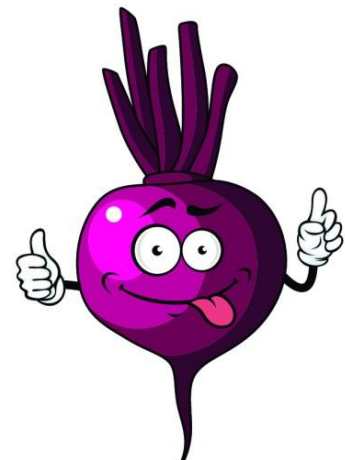
Skjærebrett

Rivjern

Bolle

#### Fremgangsmåte

- Skrell og skyll alle grønnsakene godt.
- Rasp dem og ha dem i en skål.
- Press sitronsaft i en liten bolle, ha i salt og bland godt.
- Hell over grønnsakene.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

## 12.2 Råkostsalat med asiatisk vri

### Ingredienser

3 store gulrøtter  
3 små fennikler  
saften fra 1 ½ lime (sitron)  
6 ss frisk koriander  
3 ss sesamfrø

### Utstyr

Skjærebrett  
Rivjern  
Kniv

### Fremgangsmåte

- Vask og skrell grønnsakene.
- Riv gulroten grovt på rivjern.
- Fennikel kan du skjære i tynne strimler – eller finhakke. Ha det i en bolle.
- Hakk koriander lett med kniv
- Press over lime, dryss over sesamfrø og koriander.

## 12.3 Kålslå

Det er kanskje litt overraskende for noen, men mange barn er glade i kål. Her lager vi en slags «cole slaw» med strimlet kål. Ved å la barna banke, slå og klemme på kålen med litt salt, slipper kålen litt saft og virker søtere og mildere. Denne oppskriften vil gi en smak til alle – blir det populært så må dere tilpasse mengden.

### Ingredienser

1 hodekål, nykål eller kinakål  
1 ts salt  
Saften av 1 sitron  
Pepper

### Utstyr

Skjærebrett  
Kniv eller rivjern

### Fremgangsmåte

- Riv kålen på rivjern, eller skjær den i tynne strimler med kniv. Ha på salt, og klem, slå og bank kålen.
- Klem over sitronsaft og ha på litt pepper. Bland godt.

### Tips:

- Lag skåler med revet gulrot og andre rotfrukter ved siden av, så kan barna blande sin egen råkost.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

### 13 Bladtaco

Salatblader er ikke bare til salatbollen! Riv løs et blad og pakk inn hva du vil. Hodesalat eller hjertesalat egner seg best. Barn liker å plukke selv og å lage sine egne kombinasjoner, noe som gjerne kommer til uttrykk på tacofredager. Her er noen forslag til fyll. Det kan være ren råkost eller med varme ingredienser.

Du kan også bruke lomper eller wraps. Det er lurt å servere bladtacoene før brødmaten kommer på bordet, da er det større sannsynlighet for at de blir spist.

Hummus	Peanøttsmør	Agurk
Kremost	Kjøttpålegg	Fetaost
Guacamole	Bønner, varme med	Chilisaus
Bønnespirer	tacokrydder	Soyasaus
Nudler	Linser marinert med olje	Salsa
Ris	og urter	Lime
Røykelaks	Mango	Friske urter
Reker	Avokado	Pinjekjerner
Middagsrester	Byggryn	Solsikkefrø
Kyllingstrimler	Tomat	Gresskarfrø

#### Tips om medvirkning fra barna

- La barna være med å skjære opp agurk, tomat o.l., ta ting i skåler og dekke på bordet.
- Sett skålene spredt rundt på bordet og nært barna, ikke på midten av bordet

### 14 Alle suppers mor

Har du en god base av grønnsaker og kraft, har du mulighet til å lage et utall forskjellige supper. Dette er en basisoppskrift, grønnsakene kan du variere etter hva du har liggende i kjøleskapet eller hva som er i sesong. Selv om grønnsakene har ligget litt lenge gir de god smak i suppen. Brokkoli- og blomkålstilker, litt dvaske gulrøtter, stangselleristang eller løkskalker fra grønnsaksskuffen bør dere ikke kaste. Gi dem nytt liv i suppen! Det går an å forberede med å kutte alt av grønnsaker dagen før.

#### Ingredienser til modersuppen

- 3 ss matolje
- 3 fedd hvitløk, hakket
- 2 store løk, grovhakket
- 5-7 gulrøtter, grovhakket
- 5-7 poteter, grovhakket
- 2 stenger stangselleri, grovhakket
- 4 l kraft eller vann (fiskekraft til fiskesuppe, hønsekraft til andre supper)
- tørkete eller friske urter, for eksempel oregano, timian, rosmarin eller laurbær



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

salt og pepper

### Utstyr

Skjærebrett

Kniv

Kasserolle

Litermål

### Fremgangsmåte

- Ha løk og hvitløk i en gryte med olje og stek på svak varme til det er mykt og blankt.
- Ha i stangselleri, gulrøtter og poteter og la frese videre noen minutter.
- Tilsett urter og kraft og kok opp. La småkoke i 20-30 minutter, eller til potetene er møre. Blir suppen for tykk kan du ha i mer vann eller buljong.

Denne suppen kan du lede i mange forskjellige retninger.

Ingrediensene under kommer i tillegg til oppskriften på modersuppen. Ikke la deg begrense av våre forslag. Har du prøvd 2-3 forskjellige bør du føle deg tryggere på å finne på egne varianter. Noen barn liker best en glatt suppe. Da kan du kjøre suppen med stavmikser, og heller servere tilbehør ved siden av.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

Suppe kan gjerne serveres sammen med knekkebrød, se oppskrift her;

<http://www.geitmyra.no/2014/01/17/knekkebrod-aktivitet-for-barnehager/>.

### Tips om medvirkning fra barna

- La barna skrelle grønnsakene og skjære dem i biter
- La barna være med på å frese grønnsakene under oppsyn fra en voksen. Snakk om hvorfor det heter frese - høres det ikke litt ut som en sint katt når grønnsakene treffer den varme oljen?
- Lukt, smak og prat om grønnsaker og urter. Smak på grønnsakene mens dere kutter!

### 14.1 Minestrone-suppe

En minestrone er en italiensk grønnsakssuppe som man kan lage med nesten hva som helst av grønnsaker, men det er noe som alltid må med: løk, selleri, gulrot, tomater, bønner og pasta.

### Ingredienser (i tillegg til modersuppen)

2 bokser hakkede tomater

4 dl kokte bønner

2 dl makaroni eller annen "liten" pasta



### Fremgangsmåte

- Ha tomatene i suppen før den koker opp, og la suppen koke i 10-15 minutter.
- Ha i bønner og pasta og kok i ca 7 minutter til pastaen og potetene er møre.
- Servér med kvernet salt og pepper, basilikum og revet parmesan.

### 14.2 Klassisk grønnsakssuppe

En god gammeldags grønnsakssuppe med byggryn. Byggryn er ekte matkultur, som gjør suppen mer mettende.

#### Ingredienser (i tillegg til modersuppen)

1 stor eller 2 små purreløk, vasket og hakket

1/2 kålrot, i terninger

3 dl kokte byggryn eller to poser "bygggris"

#### Fremgangsmåte

- Ha purren og kålroten i suppen samtidig som de andre grønnsakene.
- Ha i byggryn. Hvis du bruker bygggris kan de koke sammen med grønnsakene fra starten av. Har du ferdig kokte byggryn har du dem i mot slutten av koketiden.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

### 14.3 Tacosuppe

Tacoprinsippet funker ikke bare til taco. Her kjører vi suppen helt glatt med stavmikser, så kan barna selv velge hva de vil ha i. Lage små skåler med tilbehør som barna selv kan plukke fra. Maiskorn, små terninger av agurk, vårløk, paprika, hakket koriander, litt rømme, revet ost eller limebåter de selv kan presse over suppen gjør suppen spennende, og gir barna eierskap til maten.

#### Ingredienser (i tillegg til modersuppen)

1 ss støtt spisskummen

2 ts oregano

2 ts paprikapulver

Litt chilipulver

2 bokser hakkede tomater (800 g)

#### Fremgangsmåte

- Ha krydderet i gryten sammen med grønnsakene, og la det hele frese litt.
- Ha i tomatene og kok opp. La koke til grønnsakene er møre.
- Kjør suppen glatt med en stavmikser.

## 15 Purre- og potetsuppe

Potet- og purre- og potetsuppe er en klassiker laget av to billige og unnselige ingredienser som til sammen utgjør en høyere enhet. Vi serverer suppen med kaviar og røkelaks, men den kan også serveres med en rød curryolje og litt bacon eller rett og slett en klatt med crème fraîche eller rømme.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

### Ingredienser

- 1 kg poteter
- 2 fedd hvitløk
- 1 stor løk
- 2 ss smør eller olje
- 4 store purre
- 2 liter utblandet hønse- eller grønnsaksbuljong
- 2 ts salt
- 1/2 ts pepper
- 2 dl crème fraîche, evt. kremfløte
- 5 ss finsnittet gressløk eller andre urter, evt. litt av det grønne fra purren til pynt

### Tilbehør

- 1 glass store rogn (ørret eller laks)
- 200 g røkelaks

### Utstyr

- Kjele
- Kniver
- Fjøler
- Røresleiv
- Øse

### Fremgangsmåte

- Kutt løk, hvitløk og purre og skjær potetene i biter.
- Fres løk, hvitløk og purre i en gryte sammen med smør eller olje på middels varme til det er blankt.
- Tilsett poteter og hell i buljongen. Kok på middels varme til potetene er møre og begynner å løse seg opp.
- Bruk en stavmikser eller blender for å kjøre blandingen til en glatt suppe. Hell den tilbake i gryta og tilsett fløten.
- Smak til med salt og pepper.
- Riv eller skjær urtene i småbiter
- Skjær røkelaksen i små biter (ta bort evt. skinn)

### Tips til medvirkning fra barna

- La barna vaske, skrelle og kutte grønnsakene og rive urter.
- Barna kan også hjelpe til å frese løken og blende suppen under oppsyn av en voksen.

*Øs opp i skåler, en liten øse til å begynne med, og la barna forsyne seg med litt grønt til pynt. Gi barna en liten smak kaviar/et egg på fingeren.*

- Dette er fiskeegg, alle fisk begynner som slike små egg! Nå skal vi smake på eggene. Ta det i munnen din. Kjenner dere den lille kula? Hvis du presser på den med tunga vil de eksplodere i munnen din! Hva smaker det?

*Gå rundt og tilby barna kaviar og røkelaks i suppa eller ved siden av (i hånden, på en skje etc.). Det viktigste er at de smaker. Kanskje noen vil ha mer?*

## 16 Ovnsbakte rotgrønnsaker

Dette er en rett som helt fint kan forberedes dagen før ved å kutte ferdig grønnsakene, og den lager seg nesten selv. Grønnsaker som blir bakt i ovnen blir ofte søtere enn hvis de tilberedes på en annen måte. Dette er en fin måte å introdusere grønnsaker til barna. Dere kan også bytte ut disse grønnsakene med det dere har liggende i kjøleskapet. Grønnsakene blir ekstra gode med hjemmelaget majones til.

### Ingredienser

- 1 kg poteter
- 1 kg gulrøtter
- 2 sellerirøtter og/eller kålrot
- 1 hvitløk delt i fedd (med skallet på)
- 3 ss matolje
- salt
- pepper

### Utstyr

- Skjærefjøl
- Potetskreller
- Skarp kniv
- Langpanne
- Stekespade
- Spiseskje

### Fremgangsmåte

- Forvarm stekeovnen til 200 grader.
- Vask grønnsakene og kutt dem i noenlunde like store biter.
- Ha grønnsakene i to langpanner med hvitløksfeddene, matolje, salt og pepper.
- Bak dem i stekeovnen i 30 minutter, eller til de er myke.

### Tips om medvirkning fra barna

- Skrell og kutt de hardeste og største grønnsakene i mindre biter før barna får kutte resten.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

- Fortell barna hva slags grønnsaker det er og hvor de gror.
- La barna lukte, smake og kjenne på de rå grønnsakene. Hold gjerne av noen biter med grønnsaker slik at barna kan sammenligne smaken på rå og bakt grønnsak når maten er ferdig.

## 17 Grønn smoothie

Denne smoothien blir veldig grønn og veldig god. Variér gjerne innholdet etter hva du har tilgjengelig. Eksperimenter gjerne med eple, avokado eller mango i tillegg eller i stedet for fruktene i oppskriften. Dere bestemmer selv om dere prøver/bytter ut en og en eller bruker alt i en smoothie. Denne smoothien er best nylaget.

### Til ca. 12 dl (beregnet ca 1/2 dl per barn første gang)

3 never spinat  
 3 bananer  
 6 kiwier  
 1½ ts revet ingefær  
 eplejuice til ønsket konsistens

### Utstyr

Skjærebrett  
 Kniv  
 Blender eller stavmikser

### Fremgangsmåte

- Vask spinaten, skrell bananen og kiwien.
- Ha alle ingrediensene i en blender og kjør til det er glatt, eller bruk stavmikser. Spe med eplejuice til du har den konsistensen du vil ha.

### Tips om medvirkning fra barna

- Barn synes maskiner er morsomt. La dem styre bryteren på blenderen eller stavmikseren mens du holder på maskinen.

## 18 Majones

Majones er egentlig en umulighet - en blanding av vann og olje. Vanligvis vil olje og vann skille seg og oljen legge seg oppå vannet, men eggeplomme inneholder et stoff – *lecitin* – som binder olje og vann sammen i en emulsjon. Det hjelper også sennepen til med. Hemmeligheten ved å lage majones er å piske inn oljen litt etter litt. Hvis man heller for mye av gangen vil den skille seg.

NB! Olje og egg må ha samme temperatur – helst romtemperatur. Ta ut begge deler dagen i forveien.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

## **Ingredienser (til ca. 3 dl, nok til én oppskrift ovnsbakte rotgrønnsaker)**

1 eggeplomme  
1 ts sennep, helst dijon  
2 ts frisk sitronsaft eller hvitvinseddik  
½ ts salt  
2 dl solsikkeolje

## **Utstyr**

Rørebolle  
Visp  
Teskje  
Desilitermål



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

## **Fremgangsmåte**

- Ha eggeplommen i en bolle og pisk den sammen med sennep og sitronsaft eller eddik, og salt.
- Ha i en dråpe olje og pisk til oljen er helt blandet inn med eggeplommen. Tilsett en og en dråpe til.
- Etter hvert kan du begynne å tilsette oljen i en tynn stråle. Men ikke stress – det skal ta litt tid. Etter kort tid forandrer massen struktur og blir tykk og lysegul. Smak og ha i mer salt eller sitronsaft/eddik om det trengs.

## **Tips om medvirkning fra barna**

- Er det vanskelig for barna å helle oljen sakte nok går det fint å bruke en teskje og tilsette litt olje av gangen.
- Ha gjerne finhakket hvitløk eller friske urter som estragon, koriander, persille, gressløk eller timian i majonesen.

## **19 Krydderblandinger**

Disse kan både lages med hele krydder som barna kan knuse i en morter, eller med ferdigmalt krydder.

### **19.1 Tacokrydder**

Tacokrydder er lett å blande selv, og det kan brukes til mye mer enn taco. Prøv det i omelett eller lag en dipp med krydderblandingen og litt rømme, yoghurt eller kesam. Smak dere frem med chilien, forskjellige chilipulvere kan variere veldig i styrke.

## **Ingredienser (til ca. 1 dl)**

1 ss chilipulver  
1 ss cayennepepper  
1 ss hel eller malt koriander  
1 1/2 ss hel eller malt spisskummen  
3 ss paprikapulver

### Fremgangsmåte

- Ha hele krydder i en morter og bank/knus det.
- Hell alle ingrediensene i et glass eller en boks med lokk.
- Rist godt så det blander seg.

### 19.2 Pizza- og pastakrydder

Bruk dette krydderet til pizza, tomatsaus, tomatsuppe, eller ha litt på rundstykkene før dere steker dem.

### Ingredienser (til ca. 1 dl)

3 ss tørket oregano  
3 ss tørket basilikum  
1 ss tørket timian

### Fremgangsmåte

- Hell alle ingrediensene i et glass eller en boks med lokk.
- Rist godt så det blander seg.

### 19.3 Dessertkrydder

Dette krydderet passer veldig godt til epler og stenfrukter, men er også godt på grøt eller i gulrotkake.

### Ingredienser (til ca. 1 dl)

1 1/2 ss ekte vaniljesukker  
2 ss kanel  
2 ss hel eller malt allehånde  
1 ss hel eller malt kardemomme

### Fremgangsmåte

- Ha hele krydder i en morter og bank/knus det.
- Hell alle ingrediensene i et glass eller en boks med lokk.
- Rist godt så det blander seg.



Illustrasjonsfoto: colourbox.com