

MAT FOR SUPERHELTER



Plan for mat og måltider
Barnas Rett barnehage

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	3
2.0 Nasjonale føringer for arbeid med mat og måltider i barnehagen	4
2.1 Rammeplan for barnehager.....	4
2.1.1 Kommunikasjon, språk og tekst.....	4
2.1.2.Kropp, bevegelse, mat og helse	4
2.1.3 Nærmiljø og samfunn	4
2.1.4 Antall, rom og form	4
2.1.5 Kunst, kultur og kreativitet	5
2.1.6 Natur, miljø og teknologi	5
2.1.7 Etikk, religion og filosofi.....	5
2.2 Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen.....	6
2.2.1 Bursdager og andre feiringer	7
3.0 Pedagogisk mat – og måltidspraksis i barnehagen.....	8
4.0 Matglede og matneofobi	10
4.1 Måltidsstrategier for å fremme matglede, variasjon og matmot	11
4.1.1 Kjent og ukjent mat på menyen	11
4.1.2 Gjentatt eksponering.....	11
4.1.3 Realistiske forventninger	11
5.0 Vårt mattilbud	13
5.1 Matpakker	14
5.2 Bålmat.....	15
6.0 Samarbeid hjem-barnehage: En felles innsats for gode måltidsvaner	16
6.1 Felles forståelse og åpen dialog.....	16
6.2 Måltidet som pedagogisk arena	16
6.3 Kompetanse og oppfølging	16
7.0 Litteraturliste.....	17
Oppskrifter.....	18

1.0 Innledning

Barn tilbringer mange timer i barnehagen hver dag og mange spiser tre av dagens fire-fem måltider i barnehagen. Dermed utgjør barnehagen en unik plattform i et folkehelseperspektiv, ved at barnehagen som institusjon kan spille en viktig rolle med tanke på å utjevne sosiale forskjeller, gjennom for eksempel et godt mattilbud.

God ernæring er avgjørende for god helse i alle faser av livet, men noen faser er spesielt viktige som for eksempel sped- og småbarnsperioden. Mat er kroppens byggeklosser og helt nødvendig for vekst og utvikling. I denne perioden av livet er det spesielt viktig å ha fokus på kvalitet og næringstett mat. Mat gir energi til all vår aktivitet, og matvaner etableres tidlig i livet. Derfor er det ikke det samme hva vi spiser. Hva vi spiser kalles kostholdet vårt, mens ernæring er hvordan maten fungerer i kroppen. Spisevaner er mer enn kosthold, og inkluderer hvor ofte vi spiser, med hvem og hvordan. Det er heller ikke bare hva vi spiser som er viktig for vår helse og velvære, det er også hvem vi spiser sammen med og hvilken stemning som skapes rundt måltider. Et måltid handler om mye mer enn maten som spises. Måltidet er blant annet en viktig arena hvor barn kan lære seg å spise variert, utvikle matglede og matmot, lære seg å spørre om påfyll, vente på tur, småsnakke med den man sitter ved siden av, undre seg over konsistenser, sette ord på sensoriske opplevelser av råvarene som spises, og være en del av et felleskap.



2.0 Nasjonale føringer for arbeid med mat og måltider i barnehagen

2.1 Rammeplan for barnehager

I Rammeplanen for barnehagen finner vi sju ulike fagområder. Hvert fagområde dekker vide læringsfelt, og flere områder vil ofte være representert samtidig i barnehagens daglige aktiviteter. Mat og måltider vil kunne dekke mål innenfor samtlige fagområder.

2.1.1 Kommunikasjon, språk og tekst

Tidlig og god språkstimulering er en viktig del av barnehagens innhold. Det å tilberede et måltid sammen gir en arena der både verbal og nonverbal kommunikasjon er viktig, både i samhandlingen mellom barn og voksen, og barna imellom. Måltidet gir oss en arena for å snakke sammen, for eksempel om våre sanseinntrykk, og slik trener vi både kommunikasjon, språk og begrepsforståelse. De eldre barna vil kunne være med på å lage handlelister i form av tegninger og bokstaver.

2.1.2. Kropp, bevegelse, mat og helse

I løpet av småbarnsalderen tilegner barna seg grunnleggende motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, fysiske egenskaper, vaner og innsikt i hvordan de kan ivareta helse og livskvalitet. Mat og måltider gir mulighet til å snakke om sunnhet, næring og kroppens behov. Barnehagen har en viktig oppgave i å legge til rette for dette. Å bruke kniver og andre kjøkkenredskaper vil stimulere de finmotoriske ferdighetene.

2.1.3 Nærmiljø og samfunn

Barnehagen skal legge vekt på å styrke kunnskap om og tilknytning til lokalsamfunnet, natur, kunst og kultur, arbeidsliv, tradisjoner og levesett. Barn skal medvirke i å utforske og oppdage nærmiljøet sitt. Mat er en viktig del av vår historie og kultur. I alle deler av landet finner vi lokale mattradisjoner, som hver barnehage kan bygge videre på i den pedagogiske virksomheten. Å bli kjent med disse tradisjonene er en viktig del av den lokale kulturformidlingen.

2.1.4 Antall, rom og form

Barn er tidlig opptatt av tall og telling, de utforsker rom og form, de argumenterer og er på jakt etter sammenhenger. Gjennom lek, eksperimentering og hverdagsaktiviteter utvikler barna sin matematiske kompetanse. Barnehagen har et ansvar for å oppmuntre barns egen utforskning og legge til rette for tidlig og god stimulering.

Det å lage mat gir en ekstra dimensjon for erfaringer med å måle, telle, sammenligne og dele. Det er viktig å tilegne seg en god forståelse av anvendbare matematiske begreper i

tidlig alder, og mengde, mål, vekt og antall er matematiske begreper som brukes og gjentas på en naturlig måte ved tilberedning av mat.

2.1.5 Kunst, kultur og kreativitet

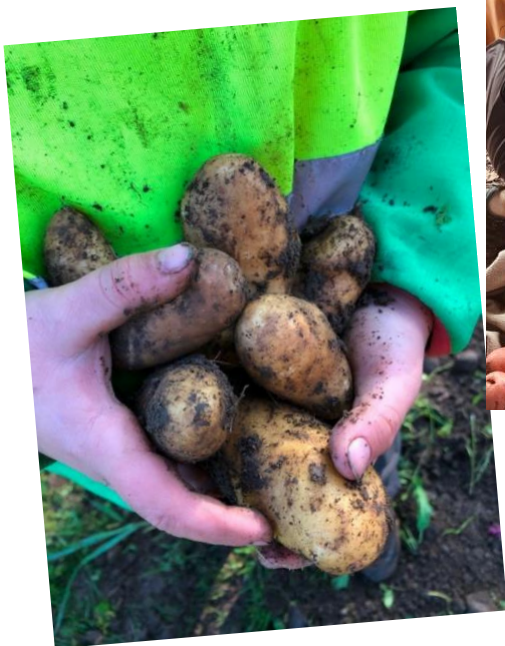
Måltider kan knyttes til kulturelle tradisjoner og høytider, som å lage samisk bidos eller bake julekaker.

2.1.6 Natur, miljø og teknologi

Gjennom dette fagområdet kan barna lære om hvor maten kommer fra, både ved at det etableres grønnsakshage i barnehagen, men også ved å besøke gårder i nærmiljøet som driver mer storskala-produksjon av bær, grønnsaker og frukt. Fagområdet gir også muligheter til å snakke om vern av naturressurser, og hvordan vi kan bidra til bærekraftig utvikling gjennom søppelsortering og bevissthet rundt matsvinn.

2.1.7 Etikk, religion og filosofi

Fagområdet er med på å forme måter å oppfatte verden og mennesker på, og preger verdier, normer og holdninger. Det er viktig at barnehagen fremmer et verdigrunnlag i mat- og måltidspraksis som ivaretar livssynsmangfoldet i samfunnet. Mat og måltider er en god arena for å få kjennskap til ulike religioner og livssyn, og for å utvikle interesse og respekt for hverandre og forstå verdien av likheter og ulikheter i et fellesskap.



2.2 Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen

Helsedirektoratet har utarbeidet retningslinjer for mat og måltider i barnehagen, og disse ble senest revidert i slutten av 2018. De er ment som et verktøy for å sikre sunn mat i barnehagen, og utgjør en faglig standard som barnehager og barnehageeiere i samarbeid med foresatte bør strekke seg etter. Retningslinjene består av 12 punkter som enten er sterkt anbefalt eller er et krav gjennom lov eller forskrift. Disse bør ligge til grunn for arbeidet med mat og måltider i barnehagen. Til hver anbefaling følger det en begrunnelse for *hvorfor* Helsedirektoratet kommer med anbefalingen, og deretter en praksisdel om *hvordan* man kan gjennomføre anbefalingen.



- Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen
- Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter
- Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd
- Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag
- Barna bør få tilbud om melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig
- Servering av kaker, kjeks, is, saft og lignende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås
- Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet
- Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter
- Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene
- Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
- Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider
- Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt

2.2.1 Bursdager og andre feiringer

Som retningslinjene for mat og måltider i barnehagen viser til, er det gjennom et barnehageår mange bursdager, merkedager, høytider og spesielle anledninger. Dersom det serveres søt mat og drikke ved enhver anledning kan det bli mye gjennom et barnehageår. Mange barn får også mye søtsaker andre steder enn i barnehagen og da kan det totale inntaket bli veldig høyt.

Barnehagen er en unik arena for å lære barn at kos og feiring ikke automatisk må assosieres med mat. Derimot er det viktigste i en markering å være sammen og gi et eventuelt bursdagsbarn oppmerksomhet, ikke

nødvendigvis i form av søtsaker. Om man likevel ønsker å markere feiringen med mat kan man gjerne servere frukt og bær, smoothie, smoothie-is eller grønnsaker med dipp. Av erfaring er barn fornøyde når dette serveres. Slik vil barna i praksis få oppleve alternativer til den søte maten og få mulighet til å innarbeide gode holdninger og matvaner som de tar med seg videre i livet.



Enkelte tradisjoner og høytider har egen mat og egne matretter knyttet til seg (som luciafeiring, 17. mai osv.). Ved slike anledninger i barnehagen vil det også være naturlig å markere dagen med maten som er tilknyttet den. Disse begivenhetene bør likevel ses i sammenheng med det totale antallet markeringer og feiringer i løpet av barnehageåret.

I vår barnehage blir bursdager markert med en gul smoothie-is. For nærmere informasjon om innhold se under «oppskrifter».

3.0 Pedagogisk mat – og måltidspraksis i barnehagen

Måltidene er en integrert og viktig del av hverdagen i barnehagen. Pedagogisk arbeid med mat og måltider vil innebære en rekke prioriteringer og dilemmaer. I Barnas Rett har vi samlet oss rundt en felles visjon, *matmot og matglede*, for måltidene og hva vi ønsker å innlemme i vår mat- og måltidspedagogiske praksis. Vi jobber etter følgende prinsipper:

1. Spis med barnegruppen og bidra til et avslappet og hyggelig måltid.
2. Vær oppmerksom på at du er rollemodell ved bordet.
3. Alle spiser samme mat.
4. Server nye matretter med en positiv innstilling og gjentatte ganger.
5. Respekter barns rett til å ha sin egen smak, ingen ting er rett eller feil.
6. La barna forsyne seg selv med veiledning, hjelp og støtte.
7. La barna spise mest mulig selv.
8. Barnet bestemmer selv om det vil spise og det er lov å være kresen.
9. Vær oppmerksom og respekter barnets signaler på om det er mettet, tørst eller sultent.
10. Bruk aldri mat eller drikke som belønning, straff eller trøst.

Samarbeid mellom ulike fagpersoner når det gjelder mat og måltider er helt avgjørende for utviklingen av en måltidspedagogisk praksis. Jevnlige møtepunkter mellom ledelsen, pedagogene og kostholdsansvarlig gir rom for faglige diskusjoner og refleksjoner og sikrer kontinuitet og utvikling.

Ifølge rammeplanen for barnehagen skal barnehagen ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Gjennom arbeid med kropp, bevegelse, mat og helse skal barnehagen bidra til at barna får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid og personalet skal legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna. På våren er barna med på å gjøre i stand pallekarmer og parsellhage til utplanting av småplanter, som de i forkant har vært med på å kultivere frem. På høsten legger vi til rette for ekskursions til for eksempel lokale gårder for å være med å høste grønnsaker og bær som vi så tilbereder et felles måltid av.

Tilberedning av mat i forbindelse med høytider og matkulturtradisjoner, som for eksempel baking av pepperkaker i førjulstiden og vår egen løvetannkjeks på våren, er eksempler på hvordan vi imøtekommer rammeplanens mål og mat og måltider som pedagogisk aktivitet.

I tråd med satsningsområdet vårt uteliv, innlemmer vi arbeid rundt mat og måltider i vår temaplan «Naturen som kompass», og temaene «Kokken» og «Gartneren». Et mål er at barna skal få oppleve at mat kan lages på forskjellige måter, gjennom hele året. Vi lager bålmat på bålplassene våre innenfor barnehagegjerdet, og på ulike bålplasser på turer i nærmiljøet. Vi tar også med oss primus og stormkjøkken for å tilberede mat på tur. Barna tas med i forberedelsene til bålmat-måltidene, og får være med å tilberede maten på tur tilpasset alder og modning. Gjennom arbeidet med temaet «Fra jord til bord» sår vi frø, dyrker fram og høster grønnsaker. Vi høster råvarer gjennom temaet «Naturen som spiskammer», som vi lager forskjellig av, eksempelvis rognebær-gelé, bjørkesaft, blåbærsaft, løvetannkjeks og brennesle-suppe.



4.0 Matglede og matneofobi

Betydningen av kostholdet tidlig i livet gir et godt grunnlag for at det er viktig å starte med tiltak for å fremme sunne spisevaner i tidlig alder. I den sammenheng er det også viktig å se på faktorer som kan gjøre det vanskelig å etablere sunne spisevaner. Matneofobi er en slik faktor. Matneofobi handler om frykt for ukjent mat. Tradisjonelt blir matneofobi forklart som en mekanisme som har til hensikt å beskytte oss mot å bli syke av mat som er nye og ukjent for oss, og stammer fra tidligere og mer primitive tider.



Matneofobien starter gjerne ved 18 måneders alder og er på sitt sterkeste ved førskolealder for så å gradvis avta mot 20 års alder. Matneofobi forveksles ofte med selektivt matinntak/ redusert matlyst, men det er ikke det samme. Hvis man liker svært få typer mat, kan vi kalle det selektivt matinntak. I slike tilfeller foreligger det liten grad av variasjon i matinntaket. Noen mennesker har dårlig matlyst og spiser ikke nok i forhold til sitt energi – og næringsbehov. Dette kalles redusert matlyst. Så mens matneofobi er en del av den naturlige utviklingen, betraktes selektivt matinntak/ redusert matlyst ikke som en del av normal spiseutvikling.

Hvor mye barn har behov for å spise til hvert måltid, avhenger av barnets energi- og næringsbehov. Det er individuelle forskjeller for hvert barn avhengig av barnets alder, størrelse, aktivitetsnivå og matlyst. Matlysten kan variere fra dag til dag, og fra måltid til måltid samme dag.

Ikke alle barn regulerer sitt eget matinntak like godt, og kjenner ikke like godt på metthetsfølelse. Det er viktig at dette veiledes varsomt, slik at barnets måltidsglede fremdeles ivaretas. Et hensiktsmessig tiltak kan være å ikke servere ny porsjon varmmat, eller en ny brødiskive med en gang barnet har spist opp, men at vi veileder barna på å «kjenne etter i magen» om de er mette. Et annet tiltak er å veilede på å ikke putte for mye mat i munnen samtidig. Noen barn «sluker» maten, og mestrer ikke å ta passende biter av brødiskiva. Andre «konkurrerer» nesten med andre barn om å spise opp maten først, og det er viktig at dette veiledes også. For å gjøre dette på en god måte, der barnets verdighet ivaretas, må det være en bevissthet fra de ansatte i barnehagen, og fra foreldrene, på hvordan dette gjøres.

4.1 Måltidsstrategier for å fremme matglede, variasjon og matmot

4.1.1 Kjent og ukjent mat på menyen

Det er verdifullt at barn blir kjent med mange forskjellige matvarer i løpet av barndommen. En strategi for å få til dette, er å sette både kjent og ukjent mat på menyen. Når en skal introdusere barn for ukjent mat er det heller ikke likegyldig hvordan man gjør det. Å «gjemme» den ukjente maten ved for eksempel mose den hjelper ikke med å utvide barns smakspreferanser og matmot. «Smaksbroer» som metode er derimot en strategi som kan oppmuntre barn til å smake på ny eller ukjente matvarer. Strategien dreier seg om å kombinere en kjent med en ukjent smak eller matvare. Dette er en vel etablert metode i Barnas Rett. For eksempel har ristede kikerter i kombinasjon av potet-purresuppe blitt et populært tilbehør.

4.1.2 Gjentatt eksponering

Gjenkjennelse gjennom gjentatte møter med smak, tekstur eller syn er av stor betydning for å lære om mat, og er en av de mest brukte strategiene for å redusere matneofobi. Som et ledd i strategien om gjentatt eksponering, går barna gjennom ulike faser når det gjelder aksept av matvaren. Voksne har ofte et stort fokus på selve spisingen, men lenge før maten treffer munnen, skjer det et viktig samspill som involverer alle sansene. Dette kan være med på å bestemme hvordan barnet vil reagere og forholde seg til det som serveres. Gjennom «6 steg til å spise» som dreier seg om å tolerere, interagere, lukte, ta på, smake på og å spise, går barnet gjennom en læringsprosess i eget tempo. Først når barnet føler seg trygg, vil det løsne.

4.1.3 Realistiske forventninger

Det er viktig at det gis anledning til å øve og at vi har realistiske forventninger til mengden ukjent mat som blir spist de første gangene. Små smaksprøver kan imidlertid by på et dilemma når vi samtidig er opptatt av at barna skal bli mette. I begynnelsen, når vi serverer ny mat, er det naturlig at barna bare spiser en liten mengde og dermed ikke blir mette. I denne situasjonen kan vi voksne fort komme på å finne frem erstatningsmat som vi vet barnet liker. Eksponeringseffekten kan da raskt reduseres. Barnet vet at hvis det venter litt, vil annen kjent mat komme på bordet. En mulig strategi for å imøtekomme dette dilemma er å følge prinsippet om at alle spiser av maten som er satt frem på bordet. Ved å la basismat som brød, poteter, ris og pasta inngå i måltidet, noe de fleste barn kan like, har man en «redningspakke» inntil barnet spiser større mengde av det ukjente. Når vi ønsker å støtte barns spiseutvikling, må vi tenke ut over barns umiddelbare behov og ønsker under måltidet, og holde oss til vårt langsiktige mål om å støtte barnets utvikling slik at hen kan spise variert og oppleve matglede og matmot.

I Barnas Rett spiser barn og voksne sammen. Måltidet handler om mer enn maten som blir spist. Måltidet er et møtepunkt, en læringsarena og en anledning til å snakke sammen. Vi øver oss på flere ferdigheter som for eksempel; tørre å spørre, vente på tur, småsnakke med naboen, si «kan jeg få», lære navnet på ulike råvarer, være nysgjerrige sammen og oppleve maten gjennom alle sansene. Ved at de voksne er rollemodeller for barna og barna også er rollemodeller for hverandre, ønsker vi å tilrettelegge for en god atmosfære rundt måltidene der matglede og matmot står sentralt. Samtalen rundt bordet kan gjerne dreie seg om de sensoriske egenskapene og opplevelsene rundt maten. Vi snakker om smak, lukt og konsistens, og undrer oss over hvordan disse for eksempel kan forandre seg gjennom sesong og tilberedningsmetode. Å beskrive sensoriske opplevelser krever språk og trening.

Vi kan snakke med barna om at vi hele tiden lærer å like ny mat på samme måte som vi også lærer mange andre ting i livet og at vi trenger tid til å vende oss til det nye. Barn har en naturlig preferanse for søt smak. Denne trengs altså ikke å øves på. Bitter og sur smak derimot må øves på.



5.0 Vårt mattilbud

I Barnas Rett er vi opptatt av å følge de nasjonale faglige retningslinjene for mat og måltider i barnehagen. Vi har fokus på et råvarebasert kosthold der også kvaliteten på råvarene er førende for innkjøp. Økologiske produkter har fått større plass i mattilbudet, og der det er økonomisk forsvarlig blir økologiske alternativer prioritert. I likhet med økologi er vi også bevisste på at maten i størst mulig grad skal være norsk produsert og helst lokalt. I planlegging av de enkelte rettene og menyen tas det alltid utgangspunkt i at det som serveres skal være næringsrikt. Eksempler på næringsrik mat er: grønnsaker, frukt, nøtter, bønner, linser, grove kornprodukter, potet, rent kjøtt, melkeprodukter, fisk og egg. Dette er særlig viktig for barn i vekst og utvikling da de får i seg forholdsvis liten mengde mat per måltid.

Videre ønsker vi å tilby mat og råvarer etter de naturlige sesongvariasjonene samt utfordre barna på variasjon i konsistens, smak, farge, lukt, utseende og tilberedningsmetode.

Menyen utformes etter 4 sesonger, det vil si at vi har 4 menyer som går 3 måneder hver og således dekker de 4 årstidene. En meny består av 4 varmrätter som alternerer annen hver uke. Dermed blir barna gjentatt eksponert for samme retten ca. 6 ganger. Dette er en metode som ifølge forskningen og vår erfaring hittil gir gode resultater på matmot. Matmot handler om å hjelpe barna med å bli nysgjerrig på maten, slik at de spiser mer variert og tør å smake på det som serveres.

Ettersom Barnas Rett er en «Fiskesprell-barnehage» serverer vi en varm fiskerett i uka, i tillegg til et utvalg fiskepålegg til smøremåltidene. Menyen for en 3 måneders periode består dermed av henholdsvis en varmrrett med hvit fisk og en vegetarrett, og en varmrrett med rød fisk og en vegetarrett. I vegetarrettene er næringstettheten og proteinkvaliteten ivaretatt ved å inkludere et utvalg belgvekster samt kornprodukter som quinoa og bygg og/eller egg- og meieriprodukter. Grunnen til at kjøttretter ikke er stort representert i menyen er både av økonomiske hensyn, i tillegg til at stykningsdeler av kjøtt trenger lang tilberedningstid for at det skal bli mørt nok til at barn i alle aldre kan spise dette uten større utfordringer. Kjøttretter kan likevel finne veien til menyen ved spesielle anledninger.



Smøremåltidene består hovedsakelig av hjemmelaget surdeigs- og eller gulrotbrød, og pålegg som gulost, brunost, Tulip grov leverpostei, Henriksen pølse, Snøfrisk, makrell i tomat, kaviar og hjemmelaget mandelsmør. Det tilbys alltid et utvalg frukt og grønnsaker til smøremåltidene og til ettermiddagsmåltidet. Tilbudet i barnehagen kan sees i sammenheng med og tilpasses eventuelt medbrakte grønnsaker og frukt eller bær. Det bør være et mål at barna inntar minst tre av «fem om dagen» av grønnsaker og frukt eller bær i løpet av barnehagedagen. Halvparten bør være grønnsaker. En porsjon grønnsaker, frukt eller bær for et barnehagebarn kan for eksempel være én av disse: 4–5 cherrytomater, $\frac{3}{4}$ gulrot, 2–3 tykke skiver agurk, 2 buketter blomkål, $\frac{1}{2}$ appelsin, 1 kiwi, $\frac{1}{2}$ eple, $\frac{1}{2}$ banan, 3–4 jordbær.

Til drikke får barna ett glass ekstra lettmeik (per nå) og vann. Individuelle behov i form av tilpasning grunnet allergier, intoleranser eller religiøse hensyn gjøres fortløpende.

Oppskrifter som brukes i matlagingen her legges kontinuerlig ut på hjemmesiden, under «mat i barnehagen».

5.1 Matpakker

Med uteliv som satsningsområde er vi mye ute på tur. Tirsdag og torsdag er derfor matpakkedager for hele barnehagen, slik at vi er fleksible til å spise der turen måtte ta oss. Matpakker frigjør også voksenressurser, slik at vi kan være mer til stede med barna uten å bruke tid på måltidsforberedelser. Kjøkkenhjelp har sin arbeidstid hovedsakelig mandag, onsdag og fredag, tirsdag og torsdag er det derfor bemanningen på avdelingene som må sørge for forberedelser og rydding tilknyttet måltidene.

Matpakkenes innhold blir ofte gjenstand for felles beskuelse blant barna. Dette er en fin arena for å snakke om ulikt innhold i matboksene, som for eksempel forskjellige typer grønnsaker, og for å øve seg på at alt ikke trenger å være likt for at det skal være rettferdig. Samtidig ønsker vi at innholdet skal bestå av mat som anses som næringsrik mat i en matpakke. Dette betyr at matpakken først og fremst bør inneholde mat som barnet selv kan spise på tur, uten at den er for komplisert å innta, og ut ifra vår erfaring ikke bestå av for mange «komponenter». En del barn kan bli overveldet av «koldtbordet» i



matboksen, og vet ikke hvor de skal begynne. Vi vet at dette er godt ment fra foreldrenes side, men «det enkle er ofte det beste» i matpakka. Brødsiver og frukt/grønt og eventuelt nøtter ved siden av er mer enn bra nok! Middagsrester eller kald grøt kan også være en fin erstatning for brød, forutsatt at barnet behersker å spise det.

Retningslinjene for mat og måltider i barnehagen viser til en sterk anbefaling på at mat og drikke med tilsatt sukker skal begrenses. Dette gjelder også det som sendes med i for eksempel termosen. Av erfaring er det mange som har med kakao og toddy. Hva som fylles i termosen er foreldrenes valg, men det er fint å vite at det finnes andre alternativer. En porsjon Rett i koppen-kakao inneholder sukker tilsvarende 10 sukkerbiter, mens en porsjon toddy inneholder sukker tilsvarende 15 sukkerbiter. Gode alternativer til dette er først og fremst urtete. Merkene Yogi, Hampsted, Kloster, Pukka og Aukrust tilbyr et bredt utvalg urtete. Det vil si te uten innhold av grønn eller svart te, som barn, grunnet innholdet av teofyllin et stoff som er beslektet med koffein ikke bør innta og ofte heller ikke er særlig begeistret for grunnet dens noe bitre smak. Alternativt er hjemmelaget kakao på melk, kakaopulver og litt søtning, eller en varm kvalitetssaft (saft uten kunstig søtning) bedre enn Rett i koppen-kakao eller toddy. Avdelingene barna tilhører kommuniserer når termos skal/kan medbringes.

5.2 Bålmat

Maten smaker ekstra godt ute, gjerne rundt et bål, om det er i barnehagen eller på tur. Å sitte rundt et bål i godt selskap er magisk, og med litt forberedelser og planlegging kan man lage noe godt å spise på bålet også. Bålmat i Barnas Rett kan være alt fra ostesmørbrød til retter vi tilbreder i barnehagen som supper, gryter eller havets



skattekasse og pizza der man selv plukker innhold og topping. Eller det kan være et supplement som pinnebrød, kanelsnurrer, eplebiter med kanel og sukker eller ristet brød med selvplukket bær fra skogen. Barna kan bidra aktivt i prosessene, ved å være med på alt fra planlegging, oppkutting til spising, og lærer å samarbeide og kommunisere med hverandre gjennom de ulike prosessene. Personalet er med og setter ord på smaker og teksturer.



6.0 Samarbeid hjem–barnehage: En felles innsats for gode måltidsvaner

Et godt samarbeid mellom hjem og barnehage er avgjørende for å skape trygge, gode og positive rammer rundt barnas kosthold. Mat er mer enn bare næring – det er kultur, fellesskap og læring. Når foreldre og ansatte i barnehagen jobber sammen, legger vi grunnlaget for gode vaner og trivsel som varer livet ut. Rammeplanen sier: «På individnivå skal barnehagen legge til rette for at foreldrene kan utveksle observasjoner og vurderinger knyttet til enkeltbarns helse, trivsel, erfaringer, utvikling og læring» og at «foreldrene og barnehagens personale har et felles ansvar for barnets trivsel og utvikling». Dette gjelder også for barnets kosthold – både hjemme og i barnehagen.

6.1 Felles forståelse og åpen dialog

Barnehagen ønsker å være en forlengelse av hjemmet når det gjelder omsorg og verdier. Derfor er det viktig med en åpen og respektfull dialog om matpreferanser, allergier, religiøse hensyn og familiens rutiner. Ved å dele informasjon og lytte til hverandre, kan vi tilrettelegge måltidene slik at alle barn føler seg inkludert og ivaretatt.

For noen foreldre kan det være utfordrende å vite hvordan man skal håndtere kresne barn eller innføre nye matvaner hjemme. Barnehagen tilbyr veiledning og støtte i slike situasjoner, og inviterer gjerne til samtaler der vi sammen kan finne gode strategier. Dette kan være alt fra hvordan man skaper matro, til hvordan man introduserer nye smaker på en trygg og positiv måte.

6.2 Måltidet som pedagogisk arena

I barnehagen er måltidet en del av det pedagogiske arbeidet. Barna får mulighet til å utforske nye smaker, øve på selvstendighet og delta i samtaler rundt bordet. Når foreldre støtter opp om dette hjemme – for eksempel ved å involvere barna i matlaging eller snakke positivt om barnehagematen – styrkes barnas motivasjon og matglede.

6.3 Kompetanse og oppfølging

Barnehagens kostholdsansvarlig har god kompetanse på kosthold og ernæring, og er en viktig ressurs i arbeidet med å sikre næringsrike og varierte måltider. Personalet får jevnlig veiledning fra kostholdsansvarlig, slik at de kan følge opp enkeltbarns behov på en trygg og faglig måte. Dette gjelder særlig barn med allergier, spesielle kosthensyn eller utfordringer knyttet til mat og måltidsituasjoner.

Gjennom tett samarbeid mellom kjøkken, pedagogisk personale og foreldre, kan vi skape en helhetlig oppfølging som kommer barnet til gode. Målet er at alle barn skal oppleve måltidene som trygge, hyggelige og lærerike stunder – både i barnehagen og hjemme.

7.0 Litteraturliste

Helland, S.H. & Øverby N.C. (2021). Barn, matmot og måltider. Cappelen Damm akademisk

Helsedirektoratet. (2025, 1. Juli). Mat og måltider i barnehagen: nasjonal faglig retningslinje

Svarthe S. P. & Mielnicka, K. (2024). Småspiste barn. Bare godt forlag

Vennerød- Diesen, F. (2021). SMAK (1.utg). Frisk

Rammeplan for barnehagen

Oppskrifter

Julia's gulrotbrød

*oppskrift til 2 brød

Bløtlegging:

- 150 g lettkokte havregryn
- 150 g havremel (lag selv ved å kjøre havregryn i blender)
- 150 g sammalt spelt
- 50 g gresskarkjerner
- 3,5 dl romtemperert vann

Hoveddeig:

- 600 g siktet hvetemel
- 15 g salt
- 170 g revet gulrot
- 4 dl vann
- 0,5 pk tørrgjær

Til pynt:

- 1 dl sesamfrø
- 1 dl havregryn
- vann

Fremgangsmåte:

1. Bland sammen ingrediensene til bløtleggingen i en bakebolle og la stå på benken i 30 min
2. Ha resten av ingrediensene i samme bakebolle som bløtleggingen. Elt deigen godt for hånd eller i kjøkkenmaskin, på lav hastighet i ca 7. min.
3. Dekk bakebollen og la deigen heve til dobbel størrelse, 1-2 timer.
4. Ha deigen ut på lett melet bakebord og del i to. Form emnene til brød.
5. Finn fram en bolle med vann og en bolle/tallerken med blandingen av sesamfrø og havregryn.
6. Dypp emnene i vann og vend dem i blandingen av frø og havregryn.
7. Legg dem så i smurte (med smør) brødformer.
8. Dekk formene med et klede og la de etterheve til dobbel størrelse.
9. Stek brødene i varm ovn, 220 grader i 30-40 minutter.



10. Avkjøl på rist.

Tomatsuppe med ovnsbakt torsk og hummus

*denne oppskriften krever stavmikser

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 1 pakke økologiske hermetiserte linser
- 1 pakke økologiske hermetiserte kikerter
- Hellmanns mayo
- 1 sitron
- Hvitløk
- 2 bokser økologisk hermetisk tomat
- 2 gulrøtter
- 1 stor løk
- 1 liten boks eller 1/2 tube tomatpure
- Sukker, salt, pepper, provence krydder, spisskummen
- 5-8 dl vann/ evt. buljong/kraft.
- Godt brød eller rundstykker
- 500 g torsk (frossen eller fersk)



Fremgangsmåte tomatsuppe:

1. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Fres dette på middels varme med olivenolje til løken er blank.
2. I mellomtiden skreller og finhakker du gulroten. Tilsett denne til løken når løken er blank og surr et par minutter.
3. Så tilsetter du boksen med tomatpure, 1 ts sukker, 1 ts provencekrydder, litt salt og pepper og lar dette surre litt videre.
4. Ha så i vann/buljong og tomatboksene. La dette småkoke i ca. 20 min.
5. Så stavmikser du suppa til du oppnår en jevn konsistens. Juster evt. med mer vann.
6. Tilsett linsene og smak til med salt, pepper, sitronsaft, sukker og annet krydder etter eget ønske.

Fremgangsmåte ovnsbakt torsk:

1. Forvarm ovnen til 180 grader.

2. Ha fiskestykkene i en ildfast form og smaksett gjerne fisken med ferske urter, sitronsaft og litt salt etter ønske.
3. Sett formen midt i ovnen og bak fisken i 12-15 min., avhengig av tykkelsen på stykkene. Sjekk om fisken er ferdig ved å trykke litt på et av fiskestykkene. Hvis det flaker seg, er fisken ferdig.

Fremgangsmåte hummus:

1. Skyll kikertene i rennende kaldt vann.
2. Ha de i en bolle.
3. Tilsett 1-2 fedd hvitløk, 1-2 ss sitronsaft, 1-2 ss hellmanns mayo og bland dette til ønsket konsistens med en stavmikser.
4. Smak til med spisskummen, salt og sitronsaft.

Gulrot-kålrotsuppe med ingefær, chili, kokosmelk og rista kikerter

*denne oppskriften krever stavmikser

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 5 gulrøtter
- 1/2 kålrot
- 1 løk
- 30 g ingefær
- 2 fedd hvitløk
- 1/2-1 chili
- 8 dl kyllingkraft eller grønnsaksbuljong
- 1 boks helfet kokosmelk
- 1 lime
- Olivenolje
- 1-2 pk økologiske hermetiske kikerter
- Spisskummen, salt, pepper

Fremgangsmåte suppen:

1. Skrell og skjær grønnsakene i terninger
2. Hakk løk, hvitløk og chili
3. Varm litt olje i en kjele
4. Fres løken til den begynner å bli myk uten at den får farge
5. Tilsett ingefær, chili og hvitløk. Fres videre et par minutter under omrøring
6. Ha i grønnsakene og fres videre i et par minutter under omrøring

7. Hell over kraft/ buljong og la det småkoke til grønnsakene er møre. Ca 20-30 min.
8. Tilsett kokosmelk og kjør suppen glatt og jevn med stavmikser
9. Smak til med limesaft, salt og pepper.
10. Server suppen med kikerter

Fremgangsmåte rista kikerter:

1. Varm ovnen til 200 grader
2. Skyll kikertene godt i rennende kaldt vann
3. Vend kikertene med olivenolje, salt og spisskummen og fordel dem utover et stekebrett
4. Stek kikertene i 15-20 minutter

Pasta med kremet spinatsaus og knaskegrønnsaker

*denne oppskriften krever stavmikser

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 1 pakke frossen spinat
- 3 dl kremfløte
- 100 g parmesan
- 3 fedd hvitløk
- 1/2 sitron
- 400 g pasta
- Rå grønnsaker etter eget ønske. Stekt kylling kan også passe godt til denne retten.
- Salt, pepper evt. chiliflakes.

Fremgangsmåte spinatsaus:

1. Varm/tin spinaten på middels varme i en stekepanne.
2. Når spinaten er tint tilsettes hvitløk, sitronsaft, salt, chiliflakes og fløte.
3. La det småkoke, rør av og til.
4. Hell sausen i en kjele og kjør til en jevn masse med stavmikser.
5. Tilsett revet parmesan og smak til etter behov.
6. Kok pasta etter anvisning på pakken.
7. Server gjerne med knaskegrønnsaker etter eget ønske eller stekt kyllingfilet.

Havregrøt med eplemos, nøttesmør og frukt/bær

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 4 dl lettkokte havregryn
- 8 dl helmelk
- 1 ss honning
- 1 granateple
- 200 g eplemos
- 100 g hakkede valgfrie nøtter eller nøttesmør
- Kanel, sukker, smør

Fremgangsmåte:

1. Ha melken i en tykkbunnet kjele og sett på middels varme.
2. Tilsett havregryn og honning og la dette forsiktig småkoke under omrøring til grøten tykner. Jo lenger grøten står på varme jo tykkere blir konsistensen. Grøten er ferdig når ønsket konsistens er oppnådd.
3. Grøten serveres gjerne med granateplekjerner, eplemos/ revet eple, hakkede nøtter eller nøttesmør, kanel og evt. litt sukker og smørøye.

Fiskeburger i pita med grønnsaker og rømmedressing

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 1 pk. pitabrød
- 4-6 stk. fiskeburgere
- 1 beger seterrømme
- 1/4 sitron
- 1/2 agurk
- 2 gulerøtter
- 1/4 rød hodekål eller 1/2 rød spisskål
- 1 fedd hvitløk
- Gurkemeie, paprikapulver, dill, salt og pepper.

Fremgangsmåte:

1. Varm fiskekakene i panne på middels varme.
2. Stek pitabrødene etter anvisning på pakken.
3. Vask, skrell og kutt grønnsakene i julienne/tynne staver eller riv på rivjern.
4. Ha rømmen i en skål og tilsett 1 ts gurkemeie, 1ts paprikapulver, 1 ts tørket dill, 1 fedd hvitløk, saften av 1/4 sitron og salt og pepper etter egen smak. Bland godt.



Blomkålsuppe med sprø spekeskinke og kikerter

*oppskriften krever stavmikser

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 1 stk. blomkål
- 1 finhakket løk
- 7 dl vann
- 1 pk. jacobs kyllingkraft
- 2 dl helmelk
- 1 dl fløte
- Sitronsaft, salt og pepper



Fremgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 200 grader.
2. Skyll kikertene i rennende kaldt vann. Ha så kikertene over på et stekebrett med bakepapir, dryss over litt maldonsalt og evt. spisskummen og stek i ovnen i 10-15 min.
3. Skrell og finhakk løk.
4. Rens blomkål og del i mindre buketter.
5. Dekk bunnen av en kjele med olje og surr løken til den er blank. Tilsett blomkålen, kraft, vann og melk og la dette småkoke til blomkålen er mør.
6. Del spekeskinke i strimler og stek i tørr panne på middels varme til skinken blir sprø.
7. Ta ut noen blomkålbuketter fra suppen og kjør resten av suppen jevn med en stavmikser. Spe suppen ut med litt fløte og juster evt. konsistensen med vann eller melk. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Bondeomelett med laks og ost

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 300 g laks
- 500 g kokte poteter
- 1 purre stk. purre
- 1 rød paprika
- 2 ss olje til steking
- 1 ts salt
- 0,5 ts pepper
- 6 stk. egg
- 1 dl fløte
- 1 dl vann
- 1 pk. ekte revet ost

Fremgangsmåte:

1. Del laks, poteter, paprika og purre i biter.
2. Varm olje i en stekepanne og surr alt til purren er myk og potetene begynner å få litt farge. Krydre med litt salt og pepper. Hell alt i en ildfast form, eller bruk en stekepanne som tåler å stå i stekeovnen.
3. Visp sammen egg, fløte og vann, og krydre med salt og pepper. Hell blandingen over potetene og dryss over osten.
4. Sett formen/stekepannen midt i ovnen på 220 °C i ca. 20 minutter, eller til eggene har satt seg og omeletten har fått litt farge på overflaten. Alternativt kan du legge lokk over stekepannen på kokeplaten. La omeletten hvile et par minutter før servering.

Serveres med godt brød og gjerne en salat til.

Wok med laks og nudler

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 600 g laksefilet, uten skinn og bein
- 1 porsjon risnudler/ eggnudler
- 1 stk paprika, rød
- 1/2 stk brokkoli
- 2 stk gulrot
- 100 g sukkererter
- 2 ss olje
- 1 stk lime
- 2 ss soyasaus, glutenfri
- 3 ss sweet chilisaus



Fremgangsmåte:

1. Skjær laksen i ca. 3 cm store biter.
2. Kok nudlene som beskrevet på pakken.
3. Vask og rens paprika, brokkoli, gulrot og sukkererter, og skjær dem i biter.
4. Varm oljen i en wokpanne og stek laksebitene i 1-2 minutter på hver side, til de får en blekrosa farge. Ta laksebitene ut av woken og legg dem til side.
5. Stek grønnsakene raskt på høy temperatur.
6. Tilsett kokte nudler, limesaft, soyasaus og sweet chilisaus. Bland godt og tilsett laksebitene.
7. Smak til med eventuelt mer soya- og sweet chilisaus.

Fiskekaker med ovnsbakte rotgrønnsaker og poteter (med «hulkendip» og rømmedressing)

*oppskriften krever en godt stavmikser eller foodprosessor

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 10 poteter
- 2 rødbeter
- 4 gulroter
- 1/2 sellerirot
- 1/2 kålrot
- 1/2 Hokkaido gresskar
- 1 pose frosne norske erter
- 1 stk. fersk basilikum
- 1 beger seterrømme
- 2 fedd hvitløk
- 1/2 sitron
- 1 dl gresskarkjerner
- 4 fiskekaker/burger
- Olivenolje
- Tørket timian
- Maldonsalt
- Pepper
- Gurkemeie
- Paprikapulver
- Tørket dill



Fremgangsmåte rotgrønnsaker i ovnen:

1. Skrell og vask alle rotgrønnsakene og potetene og skjær disse i passe små terninger.
2. Forvarm stekeovnen til 200 grader.
3. Ha rotgrønnsakene og potene i en ildfastform.
4. Ha på litt olivenolje, tørket timian og maldonsalt. Bland godt.
5. Bak grønnsakene i ovnen i ca. 1 time. De er ferdige når de er ordentlig myke.

Fremgangsmåte fiskekaker:

1. Når grønnsakene er i ovnen finner du frem en stekepanne og setter platen på middels varme.
2. Legg fiskekakene på og varm de forsiktig opp. Snu av og til.

Fremgangsmåte hulkendipp:

1. Kok ertene etter anvisning og skyll godt i kaldt vann når de er ferdige slik at de avkjøles.
2. Rist gresskarkjernerne lett i tørr stekepanne. Følg godt med slik at de ikke svir seg.
3. Skyll basilikumen.
4. Finn frem en foodprosessor og ha alle ingrediensene i kolben (erter, gresskarkjerner, 2 hvitløksfedd, hele basilikumplanten, saften av 1/2 sitron og 2-3 ss olivenolje).
5. Kjør blenderen til du oppnår ønsket konsistens. Juster evt. med mer olje, sitronsaft eller vann. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.



Fremgangsmåte rømmedressing:

Ha rømmen i en liten bolle og smak til med 1-2 revet hvitløksfedd, saften av 1/4 sitron, salt, pepper, paprikapulver, gurkemeie og dill. Rør alle ingrediensene sammen.

Fiskegrateng med råkostsalat

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 800g torskefilet
- 3 dl pasta
- 1 pose frosne erter
- 1 blomkål
- 5 ss smør
- 5 ss hvetemel
- 6 dl melk
- 3 egg
- 1/2 ts salt
- 1/2 ts muskatnøtt, malt
- 1 liten pose ekte revet ost
- 4 gulrot
- 2 epler
- 1/2 sitron

Fremgangsmåte fiskegrateng:

1. Sett stekeovnen på 180 grader.
2. Kok pastaen etter anvisning på pakken.
3. Del fisken i terninger på ca. 3 cm.
4. Vask og rens blomkålen og del denne i passe små biter.
5. Varm opp smør i en kasserolle og rør inn hvetemel.
6. Spe med melk mens du rører hele tiden til sausen tykner. La sausen småkoke et par minutter og smak til med salt og muskatnøtt. Ta sausen av plata og la den kjøle litt av.
7. Når sausen har fått avkjølt seg litt tilsetter du eggeplommene.
8. Pisk så eggehvite til stivt skum og vend skummet forsiktig i sausen.
9. Finn frem en ildfastform og ha makaroni, frosne erter og blomkål i formen. Hell så sausen over og bland godt.
10. Dryss over ost.
11. Stek gratengen midt i ovnen i 40-50 minutter.

Fremgangsmåte råkostsalat:

1. Vask, skrell og riv gulerøttene på et rivjern.
2. Vask og riv eplene på et rivjern.
3. Skvis over saften av 1/2 sitron

Grønnsakssuppe med byggryn, brød og persillesmør

*oppskriften krever en stavmikser eller foodprosessor.

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 4 medium poteter
- 4 gulerøtter
- 1/2 kålrot
- 1/2 sellerirot
- 1 purreløk
- 1 gul løk
- 3 fedd hvitløk
- 1/2 sitron
- 1pk. jacobs oksekraft
- 1 bunt fersk persille
- 1 pk. hermetiske økologiske linser
- 1 dl byggryn
- 200 g. meierismør
- Olivenolje
- Ca. 1,5 l vann
- Salt, pepper, timian



Fremgangsmåte byggrynssuppe:

1. Byggryn legges i bløt over natta.
2. Vask, skrell og del grønnsakene i terninger på 1-2 cm.
3. Finhakk løk og kutt purren i skiver.
4. Skyll linsene og byggrynet i sil under rennende kaldt vann.

5. Finn fram en stor kjele, dekk bunnen med olivenolje og sett på middels varme.
6. Fres løk, 2 hvitløk og purren til den er blank. Ha i 1-2 ts tørket timian og fres litt videre.
7. Ha så i alle grønnsakene, kraften og tilsett vann til grønnsakene er godt dekt med vann.
8. La dette småkoke i ca. 20 min. Tilsett så byggryn og la det småkoke 20 min. til.
9. Etter ca. 40 min. tilsettes linsene.

Fremgangsmåte persillesmør:

Ha smør, 1 hvitløksfedd og ½ bunt fersk persille i en foodprosessor eller høy kolbe. Kjør med stavmikser/blender til smøret og persillen har blandet seg godt.

Suppen serveres med brød eller rundstykker.

Pasta med grønn saus og stekt laks

*Denne oppskriften krever foodprosessor

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 500g laks
- 300g pasta
- 1 løk
- 4 hvitløk
- 1 dl gresskarkjerner
- 1 pose frosne erter
- 1 bunt fersk basilikum
- 2 sitroner
- ½ pose frossen spinat
- ½ pk. store hvite bønner (kan sløyfes)
- Gurkemeie, salt, pepper.



Fremgangsmåte:

1. Spinaten tines i kjøleskap over natta.
2. Rist gresskarkjer forsiktig i tørr panne. Følg med slik at de ikke svir seg.

3. Skrell og finhakk løk og hvitløk og surr i panne på middels varme til løken er blank.
4. Kok ertene etter anvisning på pakken og kjøøl ned i rennende kaldt vann.
5. Finn frem foodprosessoren og ha i gresskarkjerner, ertter, basilikum, spinat, løk, hvitløk, saften av 1 sitron, salt og pepper. Kjør dette i blenderen til sausen har fått en jevn konsistens.
6. Kok pastaen etter anvisning på pakken.
7. Ha sausen i en wokpanne/panne/ kjele og varm forsiktig opp. Spe ut og juster konsistensen med kokevannet til pastaen. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.
8. Del laksen i terninger på 3-4 cm. Stek fisken på middels-høy varme et par minutter på hver side. Mens fisken steker skviser du over litt sitronsaft og har på litt salt (maldon) og gurkemeie. Fisken er ferdig når den har fått en fin stekeskorpe på begge sider.

Potet-purresuppe med rista kikerter

*oppskriften krever stavmikser.

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 300 g potet
- 2 båter hvitløk
- 1 purre
- 3 ss nøytral olje
- 1 dl kremfløte eller matfløte
- 3 dl helmelk
- 4 dl kyllingkraft eller grønnsaksbuljong
- ½ ts kvernet pepper
- Salt
- saften av 0,5 stk. sitron
- 1 pk. økologiske hermetiserte kikerter
- Spisskummen

Fremgangsmåte:

1. Forvarm stekeovnen til 200 grader.
2. Skrell potetene og del dem i terninger.

3. Skjær hvitløk og purreløk i små biter og surr dem i en kasserolle med olje på middels varme i ca. 5 minutter. Ha poteter, fløte, melk og kraft i kjelen og kok til grønnsakene og potetene er møre, ca. 15 minutter.
4. Skyll kikertene under rennende kaldt vann. Ha så kikertene på et stekebrett med bakepapir under. Dryss over litt spisskummen og maldonsalt.
5. Bak kikertene midt i ovnen i 10-15 min. Følg med. Kikertene er ferdige når de har fått en sprø skorpe.
6. Bruk en stavmikser og kjør til du får en til en glatt og fin suppe. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.
7. Ved servering toppe du suppen med ristede kikerter. Server gjerne med et godt brød eller rundstykker til.

Barnehagebrødet med surdeig

Ingredienser til 2-3 brød:

- 500g siktet hvetemel
- 500g sammalt speltmel
- 100g lettkokte havregryn
- 1 dl gresskarkjerner
- 1 dl sesamfrø
- 20 g salt
- 850 g lunkent vann
- 200 g surdeigskultur



Fremgangsmåte:

1. Finn frem vekt, målebeger og bakebolle/ eltemaskin.
2. Vei opp vann og surdeigskultur og ha dette i bollen.
3. Om ønskelig kan frøene knuses i en foodprosessor, da blir de litt lettere å spise for de aller minste barna.
4. Tilsett så mel, havregryn, frø og salt.
5. Elt på lav hastighet i 5-10 min, øk til medium i 5-10 min og avslutt på høy hastighet til deigen slipper bollen.
6. Finn frem brødformer og kle disse med bakepapir. Del deigen slik at du får emner som måler ca. 2 cm. under kanten på brødformen.

7. Sett brødene til etterheving i kjøleskap i 9-24 timer. Jo lenger brødet står jo mer fremtreden blir den distinkte surdeigssmaken.
8. Brødene stekes på 200 grader i forvarmet ovn, ca. 1 t – 1,15 min.
9. Avkjøles uten bakepapir på rist og oppbevares best i kjøkkenhåndklede på benken.
10. Ved riktig oppbevaring holder brødet seg ferskt inni i 5-6 dager.

Vedlikehold av en surdeigskultur:

Enklest er det om du får en avlegger av en surdeigsstarter av noen som har, f.eks. barnehagen.

For at du skal ha 200 g surdeigskultur tilgjengelig når du skal bake, må du mate opp surdeigsstarteren din. Dette gjøres på følgende måte:

- Finn frem en glass- eller aluminiumsbolle og tilsett 150 g sammalt finmalt økologisk rugmel (fås på helsekosten). Melet bør være økologisk da det inneholder mer av de naturlige gjær og melkesyrebakteriene som er avgjørende for at fermenteringsprosessen skal lykkes.
- Så har du i hele surdeigsstarteren din og tilsetter vann til du oppnår en konsistens tilsvarende en velling/grøt.
- Dekk bollen med et kjøkkenhåndklede eller Bee's wrap og la dette stå på kjøkkenbenken i 6-12 timer. Her spiller romtemperatur en stor rolle.
- Starteren er «ferdig» når du ser at den har dannet bobler.
- Når starteren er ferdig finner du frem et tomt syltetøyglass eller annen beholder av glass som er lufttett og fyller den 2/3 opp med surdeigskultur og setter denne tilbake i kjøleskapet. Da er den klar til neste gang du skal bake og gjenta denne prosessen.
- Det som er igjen av surdeigskultur i bollen er nå klart til å bakes med.

BURSDAGSSERVERING: Mango-is

Ingredienser til 1 batch:

- 1 pose eldorado ananas, papaya, mango smoothie-mix
- 1 banan (kan sløyfes)
- Naturell yoghurt eller fet kokosmelk
- Eple/mango eller mangojuice fra Sunniva
- 3 ss rapsolje
- 3 eggeplommer

Fremgangsmåte:

1. Ha hele posen med smoothie mix i smoothiekolben.
2. Tilsett banan om ønskelig.
3. Ha i naturell yoghurt slik at yoghurten dekker halvparten av den frosne frukten.
4. Ha så i juicen slik at den dekker all frukten.
5. Til slutt tilsettes olje og eggeplommer.
6. Om konsistensen er for tykk, juster med mer juice.
7. Hell så i isformene og sett på frys.