

Oppskrifter til kurset «Tidlig matglede»



Mat er til for å deles, og det er viktig at måltidene blir til fin fellestid. Det er ikke alltid nødvendig å lage egen mat til de minste barna. De små setter like stor pris på variasjon og kontraster i farge, smak og konsistens som oss, og barnematen her er like god for store og små.

Her er noen oppskrifter som er god spedbarnsmat og god familiemat. Skal voksne spise maten er det bare å la være å mose den, og å ha i salt etter smak.





DAMPETE FISKEPAKKER

Her damper vi fisk i bakepapir på et lag av rotgrønnsaker, som fungerer som rist i bunnen av gryta. Vi bruker frossen torskefilet, men du kan også bruke annen fisk eller kjøtt. For barn som har begynt med kumelk i kosten blir potetmosen ekstra god med en fløteskvett.

FRAMGANGSMÅTE

1. Legg fiskebitene på hvert sitt stykke bakepapir. Fordel vårløk, gulrot, urter og erter mellom pakkene. Ertene kan du legge pent ved siden av fisken så de ikke triller sin vei! Brett ganske tett sammen på matpakkevis.
2. Ha potetene og selleriroten i bunnen av en kasserolle som er stor nok til at alt ligger tett, og i ett lag. Hell på kokende vann til det dekker halvveis opp på grønnsakene. Legg matpakkene oppå og la alt syde/småkoke under lokk i 15-20 minutter eller til potetene og selleriroten er møre og fisken ferdig.
3. Ta ut matpakkene og hell kokevannet over i et desilitermål. Mos potetene og selleriroten sammen med en raus spiseskje smør og spe med kokevannet til den er passe tykk.
4. Skvis litt sitronsaft over og mos fisken til ønsket konsistens med en gaffel.

NOK TIL 4 NORMALE PORSJONER, ELLER 12 SMÅ

- 400 g fisk i porsjonsbiter
- 2 dl frosne erter
- 2 gulrøtter, finrevet
- 2 vårløk eller salatløk, finrevet
- Én neve friske urter, finhakket (f.eks. kruspersille eller dill)
- 500 g skrelte poteter
- 300 g sellerirot i biter på størrelse med potetene
- 1 ss smør
- 1 sitron





GUL METTENDE SMOOTHIE

Smoothie eller fruktpuré er godt til frokost eller som mellommåltid, og du kan variere med de fruktene du liker best. Avokado har høyt energiinnhold og gir god metthetsfølelse. Smoothie er best ferskt.

Klarer dere ikke drikke alt kan du fryse restene til ispinner.

FRAMGANGSMÅTE

Ha alt unntatt gulrotjuicen i en blender og kjør til en glatt puré. Tilsett gulrotjuice til du får ønsket konsistens.



NOK TIL EN LITEN FAMILIE

Kjøttet fra én spisemoden avokado
1 stor mango
1 banan
2 ss havregryn
Juicen av ¼ sitron
Gulrotjuice til ønsket konsistens

SVISKEPURÉ

Noen barn får treg mage når de går over fra morsmelk til kumelk, og da kan svisker hjelpe. Det er også effektivt ved forstoppelse. Denne puréen er fin til å søte grøten eller gis som den er, men uttynnet som saft vil smaken være mindre intens og kanskje lettere å like. Frys gjerne puréen til isterninger. Én terning holder som regel til babyen, konsentrert sviskepuré er veldig effektivt for magen.

FRAMGANGSMÅTE

1. Ha sviskene i en liten gryte. Hell i vann så det dekker sviskene med en centimeter og kok opp. La koke i 5-10 minutter.
2. Hell av det meste av kokevannet, men ta vare på det.
3. Mos sviskene til de er glatte med en stavmikser eller kjøkkenmaskin. Ha i mer av kokevannet underveis om du ønsker en løser puré.

TIL CA. 2 DL

200 g stenfrie svisker
2 ½ dl vann

TIPS: Er det kokevann til overs blir det en god svikesaft.



GNAGEKJEKS

Disse kjeksene er fine for barna å holde selv, og gode å gnage på under tannfrembrudd. Hvis du ønsker en mykere variant, kan du ta dem ut av ovnen etter 30 minutter. Hvis de er helt tørket som beskrevet under, kan de oppbevares i en uke eller to.

FRAMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingrediensene, men hold igjen litt av vannet.
Deigen skal bli litt tørr men mulig å rulle, og vannmengden vil variere litt etter meltypen og størrelsen på bananen.
2. Tilsett vann og kna med fingrene til du kan rulle ut fingertykke og lange kjeks av deigen. Ikke lag for tykke kjeks, da tar det lang tid å tørke dem i ovnen, og de blir vanskeligere å spise.
3. Stek kjeksene i ovnen på 180 grader i ca 5 minutter og senk deretter varmen til 60 grader. La dem stå inne i to-tre timer eller til de er helt tørre.

GIR CA 24 GNAGEKJEKS

5 dl mel, gjerne sammalt spelt
3 ss olje
1 moden banan, most
1 ss bakepulver
Ca 1 dl iskaldt vann



KYLLINGSUPPE

En tykk, jevn suppe er god mat for hele familien. Disse oppskriftene tar utgangspunkt i ovnsbakte grønnsaker og smakfullt kyllinglår, brunet og kokt i jerngryte med litt syre for å få øke jerninnholdet i den ferdige retten. Ovnsbakte grønnsaker er også godt tilbehør til annen mat, enten som de er eller most til en puré. Du kan variere smakene ved å bytte ut grønnsakene eller prøve deg frem med forskjellige kryddere. Ingefær, kardemomme, spisskummen eller forskjellige urter er godt. Det er viktig å venne barna til andre smaker, men det er kjedelig hvis de nekte å spise. Prøv deg gjerne fram med å tilsette krydder til en liten del av suppa.

KYLLINGSUPPE MED EPLE OG SØTPOTET

FRAMGANGSMÅTE

1. Ha eplet og alle grønnsakene unntatt tomatene i en langpanne, hell litt olje over og bland godt.
Bak grønnsakene til de er møre, ca 20 minutter på 180 grader.
2. Brun kyllinglåret på begge sider i en jerngryte med litt olje. Ha tomatene i gryta. Dekk med vann og kok opp. La det småkoke i 20 minutter.
3. Ta låret ut av gryta og fjern skinn og ben med en skarp kniv. Ha kjøttet tilbake i kraften sammen med de bakte grønnsakene.
4. Kjør alt med en stavmikser eller i en blender til du har en jevn, tykk suppe.

**GIR CA 2 LITER.
NOK TIL 4 VANLIGE
PORSJONER ELLER
12 SMÅ.**

500g kyllinglår
2 gulrøtter i skiver
1 eple i store biter
1 selleristang i store biter
1 squash i store biter
1 stor søtpotet i store biter
2 fedd hvitløk uten skall
1 løk i store biter
3 tomater, delt i to
Olje





GRESSKAR- OG KYLLINGSUPPE MED KOKOSMELK

FRAMGANGSMÅTE

1. Ha grønnsakene, hvitløk og ingefær i en langpanne, hell litt olje over og bland godt. Bak grønnsakene til de er møre, ca 20 minutter på 180 grader.
2. Brun kyllinglåret godt på begge sider i en jerngryte med litt olje. Ha vann og sitronsaft i gryten, legg på lokk og la det småkoke i ca 20 minutter.
3. Fjern skinn og ben fra kyllinglåret med en skarp kniv og ha det tilbake i gryten sammen med koriander, kokosmelk og grønnsakene fra ovnen. Hvis det ikke er helt ferdig lar du det koke litt til.
4. Kjør alt med stavmikser til en jevn og fylldig suppe.



**GIR CA 2 LITER.
NOK TIL 4 VANLIGE
PORSJONER ELLER
12 SMÅ**

600 g gresskar i biter
5 gulrøtter i biter
½ løk, grovhakket
3 cm ingefær, finhakket
2 hvitløksfedd, grov-
hakket
Olivenolje
1 kyllinglår
Saften av ½ sitron
1 boks kokosmelk
En liten bunt frisk
koriander, grovhakket
1 l vann



LAM MED APRIKOS OG BAKTE ROTGRØNNSAKER

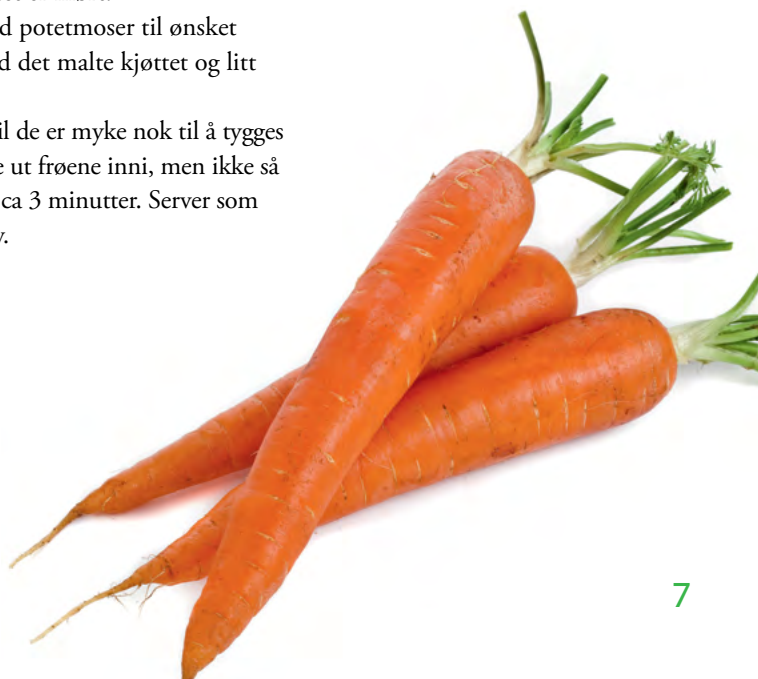
Lam er god mat, også for de minste. Kjøttet strimler seg lettere opp enn annet rødt kjøtt, og egner seg godt i barnemat. Her har vi i både tørkede aprikoser og rotfrukter, som gjør retten søt og god. Aspergesbønner ved siden av gir barnet noe å tygge på.

FRAMGANGSMÅTE

1. Brun kjøttet i litt olje i en gryte.
2. Ha i aprikosene og dekk med vann. Kok opp og senk varmen umiddelbart. La det syde til kjøttet er gjennomkokt, ca 10 minutter.
3. Mos kjøttet med litt av kraften i blender eller med stavmikser. For barn som er vant til grovere konsistens kan du rive det i mindre biter med en gaffel. Spar resten av kraften til å spe rotmosen med senere.
4. Knus hvitløksfeddene med bredsiden av en kniv. Ha dem i en ildfast form sammen med grønnsakene. Hell over litt olje, bland godt, og bak i ovnen i 20 minutter eller til det er mørt.
5. Mos grønnsakene med potetmoser til ønsket konsistens. Bland med det malte kjøttet og litt av kraften.
6. Kok aspergesbønner til de er myke nok til å tygges uten tenner eller tygges ut frøene inni, men ikke så lenge at de blir vasne, ca 3 minutter. Server som fingermat ved siden av.

TIL CA 12 BARNEPORSJONER

400 g benfritt lammekjøtt
i små terninger
5 tørkede aprikoser
4 gulrøtter i terninger
400 g sellerirot i terninger
400 g persillerot i terninger
3 hvitløksfedd
Aspergesbønner
Olje til steking





BØNNECHILI

En velsmakende og kjøttfri middagsrett. Server den med litt brød og smør ved siden av. Retten har mye og gode smaker i form av krydder, løk og chilli. Det er helt ok å bruke chilli til små barn, men begrenset til en liten bit som kun gir litt smak og ikke opplevelsen av at det brenner i munnen. God umamismak får retten fra tomat som koker med. Tomaten har også en annen funksjon: den vil fremme jernopptaket på grunn av sitt høye C-vitamininnhold.

FRAMGANGSMÅTE

1. Stek løk, hvitløk og chili forsiktig i litt olje i en jerngryte til den blir blank.
2. Ha i spisskummen og oregano og la det steke litt med.
3. Ha i tomat, bønner, laurbærblader og kraft eller vann.
4. Kok en halvtime under lokk, deretter uten lokk til det har konsistensen du vil ha.
5. Fjern laurbærbladene. Knus bønneblandingen litt med en potetmoser, bland i finhakket koriander og smak til med lime/sitronjuice.

NOK TIL 4 NORMALE PORSJONER ELLER 12 SMÅ

- 1 stor løk, finhakket
- 3 hvitløksfedd, finhakket
- ½ chili uten frø, finhakket
- 3 ts malt spisskummen
- 2 ts tørket oregano
- Olje til steking
- 4 dl hakkete tomater
- 4 dl kokte bønner, gjerne ulike typer
- 2 laurbærblad
- 4 dl vann (eller saltfri kraft om du har)
- 2 ss frisk koriander, finhakket lime eller sitron





LINSEGRYTE

Linser er super barnemat! De inneholder mye jern, proteiner, fiber og B-vitaminer.

FRAMGANGSMÅTE

1. Vask og skrell grønnsakene. Skrell og finhakk løken og hvitløken. Kutt de andre grønnsakene i terninger.
2. Varm opp en kjele, ha i krydderet og rist det til det begynner å dufte.
3. Ha i litt olje og alle grønnsakene. Fres i noen minutter.
4. Skyll linsene i en sikt og ha dem i gryten. Hell på vann. La det hele småkoke under lokk til linsene er møre, ca. 15-20 minutter. Etterfyll med vann om det blir for tørt.
5. Bland inn urtene og skvis over sitron etter smak. Mos med potetstapper eller stavmikser til ønsket konsistens.

NOK TIL EN LITEN FAMILIE

250 g røde linser
1 l vann
1 stor løk
2 gulrøtter
½ blomkål
1 brokkoli
2 hvitløksfedd
2 ts revet ingefær
2 ss tomatpuré
krydder etter smak, for eksempel spisskummen, gurkemeie, karri eller korianderfrø
2 ss friske urter
hakkert sitron





ROTMOS

Rotfrukter er søtt og godt tilbehør til hva det skal være av mat, både for voksne og barn. Du kan variere innholdet og mengdene i mosen etter egen smak.

FRAMGANGSMÅTE

1. Vask, skrell og del grønnsakene i biter.
2. Kok i en gryte med litt vann til det er helt mørt, ca 15 minutter.
3. Mos med potetmoser. Rør inn smør.

NOK TIL EN LITEN FAMILIE ELLER 12 SMÅ BARNEPORSJONER

- 250 g kålrot
- 2 fedd hvitløk
- 250 g sellerirot
- 400 g mandelpoteter
- 2 ss smør

RÅKOST FOR STORE BABYER

Eple og agurk gjør denne råkosten frisk og saftig. Litt olje gjør den mer mettende.

FRAMGANGSMÅTE

1. Riv alt på den fineste delen av råkostjernet og bland sammen.
2. Skvis litt appelsinsaft over. Drypp over olje.

NOK TIL 4 SMÅ PORSJONER

- 1 eple
- 1 gulrot
- ¼ agurk
- ½ pastinakk
- Saften fra én appelsin
- 1 ss olje





EPLE- OG SVISKEMOS MED KANEL

Dette er en enkel og god dessert eller ettermiddagsnacks. Har barnet begynt med kumelk kan du vende inn litt yoghurt naturell i den ferdige mosen.

FRAMGANGSMÅTE

1. Vask eplene og stikk ut kjernen.
2. Dytt en sviske inn i hullet på hvert eple.
3. Sett eplene tett i en form, og hell litt vann i bunnen (ca en cm). Dryss litt kanel over eplene og dekk med aluminiumsfolie.
4. Bak i ovnen til det er mørt, ca 180 grader i 20 minutter.
5. Avkjøl litt og mos alt med stavmikser.

**NOK TIL 4 NORMALE
PORSJONER
ELLER 12 SMÅ**

4-5 epler
Én sviske per eple

GEITMYRA MATKULTURSENTER FOR BARN

– Vi skal bidra til at så mange barn og unge som mulig blir glade i mat som gjør dem godt!

Vårt mål er å spre inspirasjon og kunnskap om matlaging, smaker, råvarer og råvareopprinnelse til så mange barn og unge som mulig.

Dette gjør vi gjennom en rekke aktiviteter:

SKOLEKLASSER/AKTIVITETSSKOLEN Til daglig har vi sjetteklassinger som tilbringer en uke på gården med hele dager spekket med matlaging, læring og gode matopplevelser. I feriene har vi opplegg for Aktivitetsskolen og Sommerskolen i Oslo.

BARNEHAGER Superfredager er for barnehager, da får de minste komme til Geitmyra og lage maten selv – selvfølgelig!

UNDERVISNINGSPORTAL På geitmyra.no/portal kan mat- og helselærere fra hele landet laste ned ferdige opplegg til bruk i egen undervisning.

FRITIDSKURS Vi tilbyr spennende fritidskurs for barn, ungdom og hele familier. Kursene omhandler temaer som brødbaking, fisk, hamburgere, sushi, spedbarnsmat og mye mer!

ÅPNE ARRANGEMENTER På våre åpne matfaglige arrangementer kan alle komme og lære om, lage, og smake på god mat.

NASJONAL RÅDGIVNINGSTJENESTE Vi bidrar med råd, tips og undervisningsopplegg til andre organisasjoner som ønsker å jobbe med barn og mat. Vi tar også imot spørsmål om økologisk dyrking og matlaging fra privatpersoner på geitmyra.no



Kurset «Tidlig matglede» på Geitmyra matkultursenter for barn muliggjøres av Hipp økologisk barnemat. Oppskriftene er utviklet av kursholder Mai Linn Muskaug.