

Oppskrifter til kurset Tidlig matglede



Foto: Ingrid Fredriksen

Mat er til for å deles, og det er viktig at måltidene blir til fin fellestid. Små barn setter like stor pris på variasjon og kontraster i farge, smak og konsistens som voksne. I dette heftet finner du oppskrifter som er god spedbarnsmat og god familiemat.

Skal voksne spise middagsrettene er det bare å la være å mose den, og å ha i salt etter smak.

FRUKTGRØT MED QUINOA

Quinoa er frø fra en søramerikansk vekst som er i slekt med spinat og rødbeter. Frøene inneholder ikke gluten, men er rike på næringsstoffer og mineraler. For inkaene var quinoa så viktig at den ble ansett som gudenes gave til mennesket.

Grøt med quinoa gir barna fin øvelse i å tygge, og denne varianten er smakfull med en kombinasjon av søte frukter. Grøten er aller best nylaget, og er en kjempegod frokost for hele familien.

FRAMGANGSMÅTE

1. Skrell pærene og riv dem grovt på rivjern. Mos bananen med en gaffel.
2. Kok opp vann i en kjele, rør inn quinoa og la det småkoke på lav varme under lokk i ca. fem minutter.
3. Tilsett pærer og rosiner, og kok i ytterligere noen minutter til vannet er absorbert. Rør inn knust banan, kanel og olje eller smør.
4. Server grøten som den er eller kjør den glatt med en stavmikser.



TIPS: Fordi cassia, som selges som kanel, inneholder kumarin er det mange som lurer på om det er trygt å gi det til små barn. Mengder innenfor rimelighetens grenser er trygt. Et alternativ er ekte ceylonkanel som har et lavere innhold av kumarin. Det kan kjøpes i helsekostbutikker.

TIPS:

For en søt grøt med mindre biter, erstatt rosiner med en spiseskje sviskepuré.

INGREDIENSER

TIL 12 SMÅ PORSJONER
ELLER FROKOST TIL EN
FAMILIE PÅ FIRE

- ½ l vann
- 2 ½ dl quinoa
- 2 pærer
- 1 ss rosiner
- 1 banan
- ½ ts kanel
- 2 ss smør eller nøytral olje

LAMMECURRY MED KIKERTER

I denne deilige marokko-inspirerte lammegryta er det rom for mange gode kryddersmaker. Prøv deg frem og bruk dem du liker best. Du kan også bytte ut lam med kyllinglår. Skjær da kjøttet fra benet med en liten kniv når det har kokt ferdig.

FRAMGANGSMÅTE

1. Vask og grovrens grønnsakene. Skjær gulrøtter, løk, og aprikos i terninger. Riv eller finhakk ingefær og hvitløk.
2. Skjær kjøttet i terninger. Varm olje i en stor gryte, ha i kjøttet sammen med krydderblending og aprikoser. Når kjøttet er lett brunet, har du i vann og lar det hele syde rett under kokepunktet.
3. Når kjøttet er gjennomkokt kjøres det sammen med noe av kraften i blender eller med stavmikser. Eventuelt kan du dele det i små biter for barn som er vant til grovere konsistens. Sett det til siden.
4. Fres løk, gulrøtter, hvitløk og ingefær. Tilsett kikerter. Kok det hele til gulrøttene er så møre at de kan klemmes lett i stykker. Ha i kokosmelken og gi det et oppkok, mos grønnsakene med potetmoser til ønsket konsistens. Bland alt med det malte kjøttet.
5. Server gjerne med finhakket bladpersille og en skje yoghurt naturell.



INGREDIENSER TIL 12 SMÅ PORSJONER ELLER FAMILIEMIDDAG TIL FIRE

- 3 ss olje
- 400 g lammekjøtt
- 4 tørkede aprikoser
- 400 g gulrøtter
- 1 løk
- 400 g kikerter
- 2 hvitløksfedd
- Ingefær, tommelstor bit
- 1 boks kokosmelk
- 2 dl vann
- Krydderblending, mortet**
- ½ ss spisskummen,
- ½ ss korianderfrø,
- ½ ss fennikelfrø,
- ½ ts chili, ½ ts nellik,
- ½ ts kardemomme,
- ½ ts muskat, ½ ts kanel.
- Til servering**
- Bladpersille
- Yoghurt naturell

PAPPAS BOLOGNESE

Er pasta bolognese den perfekte retten? Mange barn vil nok syns det. Perfeksjoner din personlige variant og server den med jevne mellomrom, og minsten vil fylles med nostalgi og lengsel hjem hele livet, hver gang den dukker opp. Til de aller minste kan retten kjøres jevn med stavmikser. Kjøttsausen kan fint fryses, pastaen er best nykokt.

FRAMGANGSMÅTE

1. Vask, rens og skrell grønnsakene. Finhakk løk, hvitløk og selleri. Grovrasp gulrøtter.
2. Varm olje i en gryte og fres løk, stangselleri og gulrøtter i noen minutter.
3. Ha i kjøttdeigen og stek til den er brunet. Ha i tomatpuré og hvitløk, rør rundt i to minutter til.
4. Hell tomater og vann i gryten, bland inn kryddere og kok opp med lokk. Senk varmen og la det småkoke i minst 10 minutter. Har du tid blir den enda bedre om den får koke lenger.
5. Smak til med pepper i gryta.
6. Kok pasta etter henvisning på pakken.

INGREDIENSER TIL 12 SMÅ PORSJONER ELLER FAMILIEMIDDAG TIL FIRE

- 2 ss olje
- 2 løk
- 2 gulrøtter
- 2 stangselleri
- 400 g kjøttdeig
- 3 hvitløksfedd
- 2 ss tomatpuré
- 2 bokser grovhakkede tomater
- 2,5 dl vann eller usaltet kraft
- 2 laurbærblad
- 1 ts timian
- 600 g pasta, f.eks. penne eller fusilli





SØTPOTETMOS MED EPLE OG BAKT PAPRIKA

Denne puréen kan lett gjøres til en suppe ved å ha i kokosmelk eller kraft. Den kan også være et deilig tilbehør til familiemiddagen. Mosen kan varieres med hvitløk, chili eller kanel.

FRAMGANGSMÅTE

1. Sett ovnen på 180 grader.
2. Vask grønnsakene og eplene. Skrell søtpotetene og del i fingertykke skiver. Legg dem i en oljet ildfast form.
3. Fjern kjernehuset i eplene, del dem i skiver og legg dem i formen. Fjern stilk og kjerner på paprikaene. Del dem i store båter, ha på olje og legg dem oppå eplene.
4. Stek formen i ovnen i 20-30 minutter, eller til søtpoteten er helt mørk og paprikaen så vidt brent.
5. Ta paprikabitene ut av formen, la dem ligge et par minutter i en lukket pose. Trekk av skinnet.
6. Ha alt i en stor bolle sammen med en liten klype timian. Lag en myk puré med stavmikseren. Rør inn en spiseskje smør og smak til med sitron.

INGREDIENSER TIL 12 SMÅ PORSJONER ELLER SOM TILBEHØR TIL EN FAMILIE PÅ FIRE

800 g søtpoteter
2 epler
2 røde paprika
frisk timian
olje
smør
sitron



VERDENS BESTE TOMATBØNNER

Denne oppskriften er enda bedre hvis du gir den lang tid på varmen, men da kan det være greit å lage en stor porsjon. De smaker kanskje enda bedre dagen etter! Kan også fryses.

FRAMGANGSMÅTE

1. Legg bønnene i bløt over natten. Hell av vannet og skyll dem. Dekk med nytt vann og kok dem i 45 minutter.
2. Sil av vannet og sett bønnene til siden.
3. Finhakk løk og fres den myk i en gryte med olje. Ha i urter, krydder og hvitløk. Rør i noen minutter, til du begynner å lukte hvitløken. Tilsett tomatene og la det koke opp.
4. Fjern steinen i daddelen, og knus daddelen med en gaffel. Rør den inn i den varme tomatsousen til den løser seg opp.
5. La det hele småkoke i minst 20 minutter. La det avkjøles noe, og lag en jevn saus med blender eller stavmikser.
6. Ha bønnene i sausen, og kok opp igjen. Det gjør ingen ting om bønnene koker litt i stykker.

INGREDIENSER TIL 12 SMÅ PORSJONER ELLER SOM TILBEHØR TIL EN FAMILIE PÅ FIRE

- 300 g tørre, hvite bønner
- 2 ss olje
- 1 løk
- 1 ss timian eller salvie, hakket
- 2 hvitløksfedd
- 4 bokser med knuste tomater, eventuelt passata
- 2 nellikspiker
- 1 daddel



FRISK OG SAFTIG RÅKOST

Rå grønnsaker er sunt, smakfullt og gir magen litt mer å jobbe med. Det er det fint å prøve råkost når man er over den første matintroduksjonsfasen. Rå, harde grønnsaker og frukt kan være tryggere å gi i revet form enn som større biter.

FRAMGANGSMÅTE

1. Vask grønnsakene og frukten. Skrell eplet og agurken.
2. Riv eple, gulrot, agurk og fennikel på den fineste delen av råkostjernet og bland alt sammen.
3. Press saften av den halve appelsinen over salaten. Drypp over olje.

INGREDIENSER TIL 12 SMÅ PORSJONER ELLER SOM TILBEHØR TIL EN FAMILIE PÅ FIRE

- 1 eple
- 1 gulrot
- ¼ agurk
- ½ fennikel
- ½ appelsin
- 1 ss olje



GNAGEKJEKS MED KOKOS OG HAVRE

Når gommene klør ved tannfrembrudd kan det være lindrende å gnage på noe hardt. Disse harde kakene er fine for babyer som er store nok til å sitte selv, kan holde maten selv og føre den til munnen.

FRAMGANGSMÅTE

1. Bland alle de tørre ingrediensene i en bakebolle.
2. Ha i olje og eplemos, og kna alt sammen med hendene til du får en deig som henger sammen når du former en kule. Ha i litt mer havremel hvis deigen er for løs. Er den for tørr kan du justere med noen dråper vann.
3. Del deigen inn i tolv emner og form kjeks på størrelse med en kavring. De skal være 2-3 cm tykke. Legg kjeksene på en plate med bakepapir, og stek dem midt i ovnen på 180 grader i én time. Snu dem gjerne noen ganger underveis i steketiden.
4. Avkjøl kjeksene på stekebrettet.

INGREDIENSER TIL 12 STORE KJEKS

- 3 dl havremel
- 2 dl havregryn
- 1 ts bakepulver
- 1 dl kokosmasse
- ½ ts revet muskat
- ½ ts malt ingefær
- ½ ts kanel
- ¼ ts malt nellik
- 3 ss olje
- 2 dl eplemos



FRUKTMÅLTID SOM METTER

En tykk og næringsrik «smoothieowl» beriket med fiber og fett kan være et fullverdig måltid. Basen kan blandes med juice, men kefir er en fantastisk drikk med sin levende bakteriekultur. Bruk gjerne søt og moden frukt for å balansere den syrlige kefiren, ha eventuelt i litt honning når barnet er over ett år. Fruktpuréen kan fint frysas.



FRAMGANGSMÅTE

1. Skrell frukten og fjern steinene fra avocadoen og mangoene. Ha alt fruktkjøttet i en blender sammen med litt kefir, og kjør det til en myk puré. Spe med kefir til du har ønsket konsistens.
2. Hell det over i porsjonsskåler rett før servering.
3. Sett frem det du vil bruke som topping.

Forslag til topping

Bananer i skiver, kiwibiter, friske bær, frø, kokosflak, gojibær, havregryn, granateplekjerner, pasjonsfrukt

INGREDIENSER
TIL 12 SMÅ PORSJONER
ELLER TIL FROKOST
ELLER DESSERT TIL
EN FAMILIE PÅ FIRE

- 2 bananer, helt modne
- 2 mangoer, helt modne
- 1 avocado, helt moden
- 1 dl kefir





GLATT KYLLINGSUPPE MED GRØNNSAKER

En tykk og deilig suppe for hele familien. Denne suppen er et komplett måltid, med kylling, poteter og masse grønnsaker.

FRAMGANGSMÅTE

1. Vask, skrell og rens alle grønnsakene.
2. Finhakk vårløk og sjalottløk. Grovrasp gulrøtter og poteter. Del selleri, squash, eple og tomater i terninger.
3. Brun kyllinglår(ene) på begge sider i en gryte med olje, behold skinnen på.
4. Ha i vårløk, sjalottløk og tomat og fres i noen minutter. Tilsett eple, de andre grønnsakene og vannet, kok opp og la det syde rett under kokepunktet i 30 minutter.
5. Ta kyllingen ut av gryta og separer kjøttet fra skinn og ben med en liten, skarp kniv.
6. Ha kjøttet tilbake i kraften sammen med grønnsakene. Ha i persillen. Kjør alt med en stavmikser eller blender til du har en jevn, tykk suppe.

INGREDIENSER TIL 12 SMÅ PORSJONER ELLER FAMILIEMIDDAG TIL FIRE

- 2 ss olivenolje
- 1 vårløk
- 1 sjalottløk
- 3 gulrøtter
- 1 selleristang
- 1 eple
- 3 poteter
- ½ kg kyllinglår
- 3 tomater
- 1 squash
- 1 neve persille
- 2 l vann

TIPS: For å få en fyldigere suppe som metter enda lengre kan du rive to tykke grove brødsiver uten skorpe og frese sammen med vårløk, sjalottløk og tomat.



KHICHI OG RAITA

I India og Pakistan er khichdi, den mildt krydrete blandingen av ris og linser gjerne blant det første babyer spiser av fast føde. Khichdi blir gjerne servert til frokost eller lunsj. Svarte linser er velegnet om de er uten skall og splittet, da de er blant de mest næringsrike av linsesortene. Røde linser er også bra. De har en mild pepperaktig smak og koker lett i stykker, noe som er en fordel for de minste matsmakerne.

Bruk gjerne mye krydder også til de minste, men vær sparsom med de brennende krydderne som chili og rå ingefær.

FRAMGANGSMÅTE

1. Vask risen og linsene i en kasserolle med kaldt vann. Bytt vann flere ganger til vannet er nesten klart.
2. Vask og rens grønnsakene, riv dem grovt på råkostjern. Finhakk urtene.
3. Kok risen, linsene og grønnsakene i vannet i 15 minutter under lokk, eller til det hele er mørkokt.
4. Rør inn olje, krydder og urter.
5. Mos alt til ønsket konsistens med en potetmoser, gaffel eller tresleiv.
6. Server gjerne med en spiseskje raita på toppen. Bland ingredienser og rør godt.



INGREDIENSER TIL 12 SMÅ PORSJONER ELLER FAMILIEMIDDAG TIL FIRE

- 250 g splittede linser, svarte eller røde
- 250 g ris
- 200 g gulrot
- 200 g flaskegresskar eller hokkaido
- 1 ss krydder etter smak, for eksempel spisskummen, gurkemeie eller en saltfri karriblanding.
- 1 l vann
- 2 ss urter, hakket (for eksempel koriander eller bukkehørnkløver)
- 2 ss nøytral olje eller ghee

Raita

- 2 dl yoghurt naturell
- 1 ts mynte, finhakket
- 2 ss finrevet agurk



SMAKFULLE SEIPAKKER

Sei er bærekraftig og godt, og denne retten gir rom for råvarenes smaker uten behov for verken salt eller andre kryddere. Ved å dampe fisken i tett kjele med lite vann og å bruke rotgrønnsakene som rist, tar vi vare på både smak og næring. Dette er en super familierett som kan moses med gaffel på tallerkenen for de minste, akkurat slik våre egne mødre gjorde det.



FRAMGANGSMÅTE

1. Vask og skrell poteter, og rens sellerirot.
2. Del selleriroten og potetene i store terninger. Legg poteter og sellerirot tett i bunnen av en stor kjele og fyll vann til det nesten dekker. Du trenger nok til at det ikke koker seg tørt, men ikke så mye at pakkene som skal legges over grønnsakene flyter i vannet. Kok opp under lokk.
3. Del sitronen i tynne skiver. Del cherrytomatene i to. Del seien i 12 små biter.
4. Hvis du har bakepapir i ark, del hvert ark i 4 kvadratiske deler.
5. Legg en fiskebit på hvert lille ark, ha over to halve cherrytomater, en liten klype dill og en sitronskive. Pakk sammen som en karamell, og legg pakkene oppå rotgrønnsakene i kjelen slik at de fungerer som en rist. La det trekke under lokk i ca 15 minutter, fisken er ferdig når den kan pirkes fra hverandre med en gaffel.
6. Ta pakkene ut og legg de på et fat, mos de mørkokte grønnsakene i kjelen med en potetmoser, sammen med kokevannet og smør.

INGREDIENSER 12 SMÅ ELLER FIRE VANLIGE PORSJONER

400 g sei
4 ss dill, hakket
12 cherrytomater
1 sitron
2 store eller 4 små sjalottløk
6 poteter
1 sellerirot
60g smør
bakepapir

TIPS:

Sei kan byttes ut med torsk, laks eller annen fisk i sesong. Har du ikke dill, er det også godt å bruke basilikum eller estragon.

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 Geitmyra matkultursenter for barn.