



Alle børn i køkkenet må selvfølgelig smage på de små grønne ærter.



Alma på tre år synes, at makrellen er dejlig blød at røre ved.

STJERNEKOK NIKOLAJ LØNGREEN:

“Børn skal smage

Tag børnene med i køkkenet, og lad dem smage på alt. Sådan råder kok og ‘madfar’ Nikolaj Løngreen. Læs, hvordan han gør med sine egne børn, og få hans lækre opskrifter.

TEKST JETTE ØSTERLUND
FOTO MONICA BACH-NIELSEN
OG ANNE-LI ENGSTRØM

Jeg er klar!” siger Alma og henter en lille taburetstol, som hun stiller sig op på, så hun kan nå køkkenbordet. Her ligger friske foreller, makreller, en god portion ærter og gulerødder. Lillebror Thøger bliver løftet op på køkkenbordet af sin far, kokken Nikolaj Løngreen. Alma går i gang med at bælge ærter, mens Thøger griber ud efter tyndskrælleren – mere for at undersøge den end for at skrælle gulerødder. Endnu er Thøger mest med som observatør. Han får ikke lov til at undersøge tyndskrælleren i ret lang tid eller at have knive og andre farlige redskaber i hånden. Men han er med, hvor det foregår, og hele tiden under et vågent øje hos faren, som

siger ‘nej, den er av’, hvis Thøger for eksempel får fat i køkkensaksen.

Se, fisken svømmer

Vi er i køkkenet i en treværelseslejlighed på Nørrebro i København hos Nikolaj og Sara Løngreen og deres to små børn, Alma på tre år og Thøger på knap to år. Det er stort set altid Nikolaj, der står for madlavningen. Han er kok, Sara er folkeskolelærer.

“Prøv at mærke, hvor blød makrellen er, og se dens fine mønster på skindet,” siger Nikolaj og rækker en makrel til Alma.

Hun tager om fisken med begge hænder, stryger den over rygsiderne med hånden og ser den nærmere efter.



Thøger på knap to år mærker også på råvarerne og får en stor gulerod for sig selv.



Alma afprøver lige, om fisken kan åbne og lukke munden.

alt”

“Se, mor, når den svømmer ude i vandet, plasker den med den her hale,” siger Alma og bøjer makrellens hale fra side til side. Hun har svært ved at slippe den igen, så hendes mor siger, at nu vil makrellen gerne tilbage på køkkenbordet.

“Men den kan ikke sove til middag, for den kan jo ikke lukke øjnene,” siger Alma, før hendes far endelig får den tilbage og fileterer den.

Familiens middagsmad denne dag er dampede ørred- og makrelfileter med ærtepuré af friske og frosne ærter og basilikum og dertil råkostsalat med rød quinoa, snittet spidskål, revet gulerod og ristede mandler med salt og citron.

Smag på det hele

Ifølge Nikolaj er råkost en oplagt mulighed

for at få dine børn til at smage alverdens ting.

“Alt fintsnittet kan bruges i en råkost, og man skal huske et nip salt. Salt stimulerer smagen og appetitten ligesom lidt citronsaft. Stimuli er så vigtige, og det er så lidt, der skal til.”

I det hele taget gælder det om at fylde på dine børn af hele smagsregisteret.

“Børn skal smage på alt. De kan vænne sig til og komme til at holde af al slags smag og alle råvarer,” siger Nikolaj, der dog godt selv kender til negative reaktioner ved middagsbordet:

“Mine børn spytter da ud engang imellem. Det kan være dampet hvidkål, de ikke vil have ned. Et par dage efter får de resten af hvidkålen på en anden måde – fintsnittet i en råkost el-

ler i en pastasovs, for eksempel med tun. Det samme kan man gøre med knoldselleri, så glider det hele ned.”

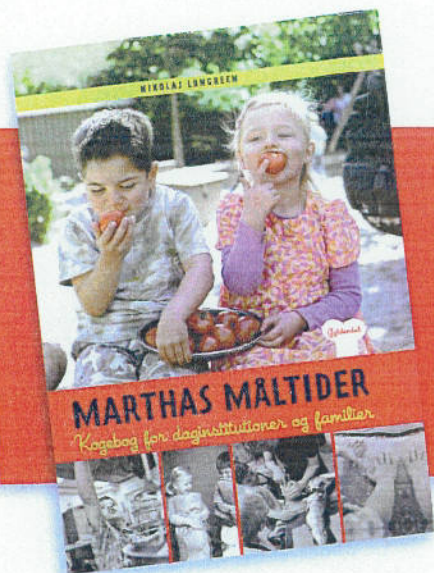
Ifølge den erfarne kok og madskribent gælder det om at flytte fokus fra ‘lide’ og ‘ikke lide’ til en positiv tilgang til maden. Både, når det gælder egne børn og børnene i institutionen, hvor Nikolaj er køkkenleder, siger han altid:

“Jeg har lavet det her mad, fordi jeg vil os det bedste. Jeg vil gerne have, du smager på det.”

Få fire **lækre opskrifter** på næste side. >>

Fra Michelinkok til madfar

NIKOLAJ LØNGREEN, 31 år, forlod de lange arbejdsdage og -aftener som kok med Michelin-stjerner på blandt andet restaurant Ensemble og Kommandanten i København for at stifte familie. Han var hjemme, da Alma var baby, og er nu ‘madfar’ for 135 vuggestuebørn og 100 fritidshjemsbørn på Nørrebro i København. Her laver han et bredt udvalg af mad fra lammeskank i skysovs til speltgrød med frisk frugt. Desuden forfatter til kokebogen Marthas måltider.



Mm, så er der slået op på de lækre sider i kogebogen! Slå dig løs med kok Nikolaj Løngreens lækre retter, der udfordrer små og store ganer. Alle opskrifter er til to voksne og to børn.

Alle opskrifter er fra Marthas måltider. Kogebog for daginstitutioner og familier, Gyldendal.

>>

ÆRTESUPPE MED FISKEBOLLER

Det skal du bruge

Suppe:

500 g kartofler
1 løg
1/2 porre
50 g smør
500 g frosne ærter
2 dl piskefløde

Fiskeboller:

400 g fiskefilet (f.eks. torsk, sej, kulmule, kuller, laks)
1 æg
2 spsk. mel
2 dl mælk

Sådan gør du

Suppe: Skær de skrællede kartofler i små terninger. Hak det pillede løg. Hak og skyl det hvide af porren grundigt. Smelt smørret i en gryde, og sautéer de hakkede grønsager forsigtigt, uden at de tager farve. Tilsæt de frosne ærter og lidt salt. Hæld vand på, så det dækker rigeligt. Kog det mørt, ca. 30 min. Hæld fløden i. Blend suppen, smag til med salt, spæd eventuelt med mere vand. Varm suppen op igen med friske ærter eller ekstra fine frosne kort før servering, uden at den koger.

Fiskeboller: Skær fileterne i grove terninger. Kør det til en sej fars med en smule salt i foodprocessor. Kør æg, så mel og til sidst mælk i. Lad gerne farsen trække i køleskab 10-20 min.



Nikolajs tips

Til suppe eller som snack med lidt dyppelse: Skær tørt brød i ca. 1 cm tykke skiver, skær dem i strimler på 1 cm. Bland oregano, revet hvidløg og salt i en olie. Læg brødstriplerne i bradepande og vend dem med olien. Bag dem ved 160 gr., til de er gyldne og sprøde.

Hæld lidt mere mælk i, hvis farsen er meget fast. Kog vand op med lidt salt i en gryde. Skru varmen ned til lige under kogepunktet. Form farsen til små boller med en lille ske. Pochér dem i 6-8 min, eller til de flyder på overfladen. Fordel fiskebollerne i skåle/tallerkener, og hæld ærtesuppen på.

HURTIG GRØNSAGSTÆRTE

Det skal du bruge

400 g blandede grønsager (f.eks. squash, persillerod, rød peberfrugt, knoldselleri, spidskål, broccoli, porre)
1 løg
Smør
125 g hvedemel
1 tsk. bagepulver
5 æg
75 g revet ost
1/2 dl olie
Krydderier efter smag, f.eks. hvidløg, ingefær, chili

Sådan gør du

Skær de rensede grønsager og løg i grove stykker. Sautér dem i lidt smør med krydderier. Lad det køle af.

Bland hvedemel med bagepulver. Rør æg, ost og olie i. Vend grønsagerne i. Hæld det i en smørsmurt form med ca. 5 cm høj kant. Bag tærten ved 180 grader i ca. 35 minutter. Servér den alene eller med råkost eller pesto til.



NIKOLAJ LØNGREEN OM ...

... børn og slik

Nikolaj og Sara Løngreen forsøger at trække deres egne børns 'slikdebut' så længe som muligt.

"Hvis Alma får øje på slik og gerne vil have det, siger vi 'det skal vi ikke have, for det tager pladsen for det mad, vi har brug for'. Når vi skal have 'hyggemad', kan det være rosiner eller frugt, men til fødselsdage er der fuld knald på kagemanden."

... børn og krydderier

"Vi blev først en smule dristige med Alma, da hun var cirka et år, som er en modtagelig alder efter min erfaring. Thøger fik mere sammensatte typer grød og mos tidligere. Du kan starte med at blende lidt frisk basilikum eller salvie i mosen og efterhånden variere med blandede rodfrugter og grønsager. I grøden kan du til en start blande havregryn, speltflager, boghvede, ristede mandler og sesam, malet til mel."

... børn og restauranter

Nikolaj er ikke tilhænger af børnemenuer på restauranter. Udvælget er ofte begrænset til pølser, pommes frites og pasta med kødsovs, og han synes, det er tarveligt, at restauranter har så lidt tiltro til dine børn.



"Børn er klar til restaurant, når de er åbne for andet end de trygge retter derhjemme. Der findes heldigvis afslappede restauranter med god, enkel og lødigt mad, hvor børn er velkomne." *

TORSK EN PAPILOTTE MED TOMAT OG FENNIKEL

Det skal du bruge

400 g torskefilet
4 tomater
1 fennikel
2 fed hvidløg
1 citron
1/2 dl olivenolie
Bagepapir

Sådan gør du

Skær torskekødet i ca. 2 x 2 cm store terninger. Skær tomaterne i samme størrelse. Skær fennikel i tynde strimler. Riv hvidløget og citronskallen. Vend alt sammen med citronsaft og olivenolie. Krydr med salt og friskkværnet peber.

Pak blandingen ind i to stykker bagepapir som små madpakker. Læg dem på bradepande, og bag ved 180 grader i ca. 25 min.

Servér pakkerne alene eller med grillede/kogte grønsager.



STEGT KYLLING MED RODFRUGTER OG DYPPEBRØD

Det skal du bruge

1 kylling
1 1/2 kilo rodfrugter
Et par stilke frisk timian el. rosmarin
4 fed hvidløg
Brød

Sådan gør du

Varm ovnen op til 200 grader. Skær gumpen af kyllingen, og tryk den hårdt på brystet. Det giver en mere ensartet stegning, når brystbenet er brækket. Skær to ridser i kødet, hvor over- og underlår mødes, så steges de nogenlunde lige så hurtigt som brystet. Spænd underlårerne sammen med snor eller ved at sætte dem fast under et hul i brystskindet. Gnid kyllingen med salt.

Skær de rensede grønsager groft. Læg dem og de hele hvidløg i en bradepande med lidt olie og salt, og vend dem rundt. Læg krydderurter og kylling over, og steg den i ca. 40 min. Dryp den undervejs med stegeskyen. Stik en kniv ind på undersiden af underlåret, og se, om kødsaften er klar, da er kyllingen stegt færdig. Servér med groft brød.

