

Børnehave med



Nanna på to år i gang med dagens ret, stegt kylling.

stjernekok

■ Sådan kan man også lave en madordning i børnehaven: Tag med til Nørrebro, hvor en tidligere Michelin-kok nu laver mad til 130 børn hver dag

- Nikolaj, Nikolaj.

En lille mørklodet pige banker på vinduet ude fra legepladsen.

Nikolaj Longreen vinker til hende med dej på fingrene, og hun vinker ivrigt tilbage med hoppende krøller.

Sådan var der ingen, der hilste på ham, da han var kok og restauratør på Restaurant Ensemble i København.

Da fik han en Michelin-stjerne som tak for mad.

Men det her er bedre.

At stå i køkkenet under daginstitutionen Martha Hjemmet på Nørrebro er solrig formiddag og spartle knækbrødsdej ud på bagepapir til 130 unger, mens de leger udenfor.

- Når et barn kommer løbende ind i køkkenet og siger, at min mad er den bedste, så kan jeg ikke bede om mere som kok, konstaterer Nikolaj Longreen.

- Det giver meget mere mening at lave mad til en flok Nørrebro-unger end til gæsterne på Ensemble.

Madordning, ja tak

Det har han skrevet en bog om.

Køgebogen "Marthas Måltider", som han håber vil få mange flere til at tage måltider til børn alvorligt.

- Derhjemme, i daginstitutionerne og blandt de politikere, som stadig forsøger at bikse en spiselig madordning sammen til landets yngste.

- Det er et privilegium at have velnærede børn. Og jeg synes, det er ærgerligt, hvis penge og geografi nu kommer til at afgøre, om børn får et godt måltid hver dag i børnehaven, siger han om den omdiskuterede ordning, som nu skal være mere fleksibel og frivillig.

- Måske er det lige netop de steder, hvor forældrene ikke har råd til at vælge en madordning, at børnene har mest brug for den, påpeger han.

Fra mælkesnitter til suppe

Som på dele af det Nørrebro, der summer omkring os.

På stuen Troldeurterne er pædagog Jytte Christiansen lige kommet ind fra en kåd dans i solen med en gruppe vraltende vuggestuebørn.

- Du skulle se nogle af de madpaker, enkelte af dem havde med tidligere, fortæller hun.

- Mælkesnitter og hvidt brød med Nutella. Nu er det varieret, smagfuldt og æstetisk.

Noget at vokse af og blive stimuleret af, lyder det fra Nikolaj nede i køkkenet, mens han ælter, blander og smager dagens måltid til.

I dag dufter her sødt og blødt af blomkål.

Den står i en barnehøj gryde på gulvet og simrer til en suppe, som skal serveres med hjemmebagte rugknækbrød og en nøddepesto, som Nikolajs uafglærte assistent Eva er ved at blende sammen af ristede

mandler, olie og frisk persille.

Brød i et glas

Det vigtigste er variation, siger Nikolaj Longreen om mad til børn, mens han tager de første knækbrød ud af ovnen.

Nogle gange får børnene bløde, saftige boller. Andre gang knasebrød som i dag.

- Form brodene på en ny måde. Server dem som stænger i et glas. Det er så lidt, der skal til, foreslår han, der også altid ændrer lidt på kernerne eller krydderiet i rugbrødet, så der er noget at smage på og snakke om på stuerne.

Han ridser en ny plade rugknækbrød og lader kniven slå et par tilfældige sving, så brodene bliver lange og buede.

- Man skal ikke være bange for at skære tingene på den anden led, smiler han.

- Variation er vigtigt for at åbne børnenes horisont. Der findes ikke kræse børn. De skal bare stimuleres, mener han.

Og tilføjer, at med variation behøver du heller ikke vitaminpiller eller at lægge hele dit liv om efter rigide kostretninger for at sikre, at alle får dækket behovene.

- Undersøgelser viser, at børns urinstinkter er stærke. De sørger for at få det rigtige, hvis blot de får et bredt udvalg, mener Nikolaj Longreen.

Det er jo ikke en stald

Men et måltid er mere end den rette sammensætning af proteiner, kulhydrater og fedt her.

Og det er mere end et forsøg på at forebygge den kræsenhed, som alle værter for børn frygter.

Martha Hjemmet taler om måltidspædagogik. Om det hele berigende måltid i en gruppe. Hvor man taler, lytter, lærer og skaber fælles minder og identitet med det samme på tallerknerne.

- Det skal ikke være en stald med et fodertrug. Et måltid kan og skal meget mere end at mætte i dag, mener Nikolaj Longreen og smager på suppen.

- Den kunne godt lige klare en håndfuld salt mere, konstaterer han, der tager de små lige så alvorligt som de forvante gæster på Ensemble.

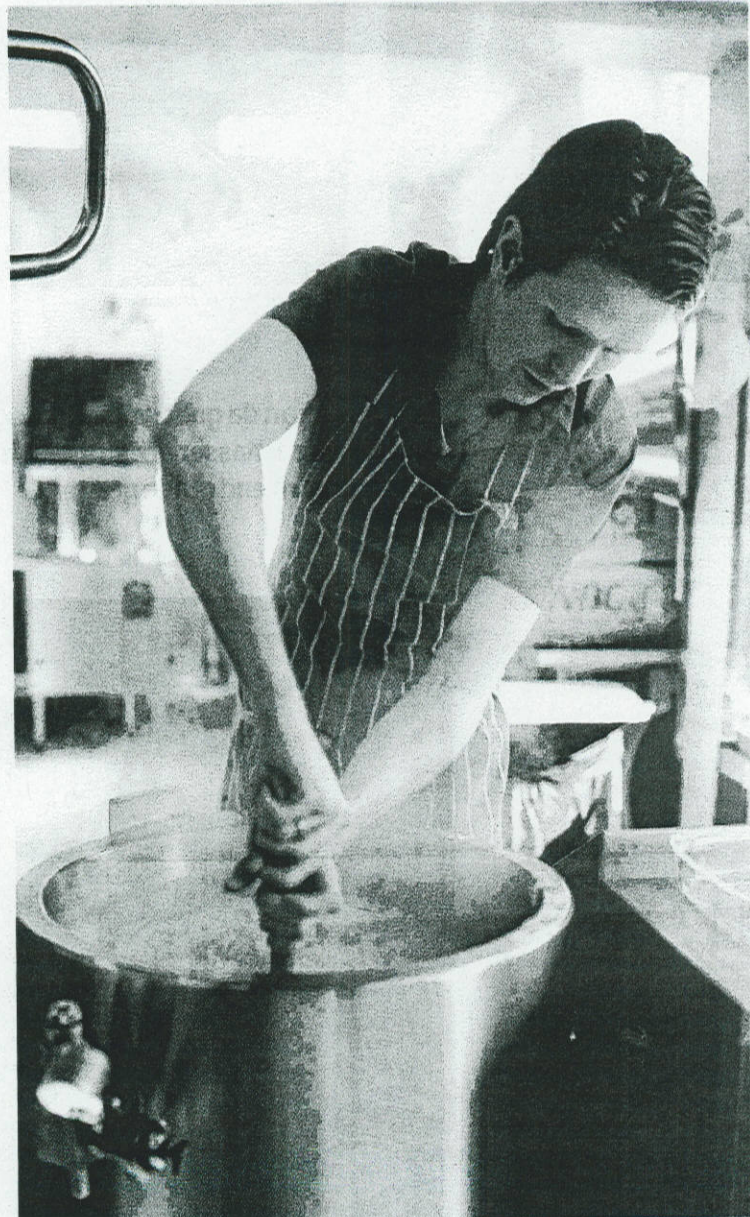
- Det er da spild af tid at lave 40 liter suppe og så ikke bruge tre minutter på at smage den til. Det ville også være en hån mod børnene, påpeger han.

Alle kan gøre som Martha

Men hvorfor en Michelin-kok? - Mindre kan vel gøre det for en længslet to-årig.

Absolut, understreger Nikolaj Longreen.

Alle kan lave Marthas måltider. Det er simple retter af årstidens



■ Det kræver sin gryde at lave mad til 130 børn.

” Det er da spild af tid at lave 40 liter suppe og så ikke bruge tre minutter på at smage den til. Det ville også være en hån mod børnene.

Nicolaj Longreen, kok

økologiske grøntsager. Og Nikolaj Longreen gør det for 10-13 kroner per barn. Med en fastansat assistent og en praktikanthjælp. Og selvfølgelig børnene.

- Men selvfølgelig skal det prioriteres. Vi taber jo nogle tallerkner, vi bruger noget strøm, og det kræver noget af hele huset, siger han om Martha Hjemmet, der er en selvejende institution med en fond i ryggen, men ellers på almindelig driftsoverenskomst med Københavns Kommune uden særlige bevillinger.

At der lige er en Michelin-kok ved

gryderne hér er tilfældigt, fortæller han.

Det hårde liv som topkok

Det blev muligt, da Nikolaj pludselig kom til et af livets T-kryds.

Han kom galoperende på en succes.

Han ejede kultrestauranten Ensemble sammen med en anden og blev genkendt på gaden som stjernekok.

- Jeg fyrede den rimeligt hårdt af. Det var som i sport. Adrenalin, anerkendelse og fuld hammer, hver aften, fortæller han.

Men noget begyndte at nage.

- Hvis man skal arbejde dér, hvor alt skal gennemsigtigt, så bliver det en livsstil, siger han, som arbejdede mindst 70 timer om ugen på at være den bedste.

Det var for svært at forene med drømmen om børn.

Og kæresten begyndte også at ymte, at hun næppe var faldet for den Nikolaj, han var blevet af livet i high-end, som han kalder det.

- Det er en machokultur. Den sejest er ham, som møder tidligst og går sidst, som går syg på arbejde og har brand-





■ Der er hjemmebagt brød hver eneste dag til mellem-måltid på Martha Hjemmet.



■ Uhmhm. Sikke en madpakke.



■ Det giver mere mening at lave mad til 130 unger, siger Nikolaj Løngreen.

► sår op ad armene. Jeg var totalt indrullet i den soldatermentalitet, fortæller Nikolaj.

15 espressos på en dag, tre spiseskefulde kartoffelmos og så lige tre glas rødvin at gå i seng på. Det bliver man ikke gammel af.

Alligevel var det noget andet, der bremsede ham.

- Den del af branchen er en hønsegård af selvhøjtidelige snobber, som tror, at de er kunstnere, smiler han.

- Jeg er dybt imod stilen med at stå og råbe og skribe af folk, og vi prøvede at gøre op med den mentalitet. Det må være muligt at være mere konstruktiv og pædagogisk. Men alt skal igennem nåleøjet sådan et sted. Det må aldrig være under niveau. Der må ikke sidde lidt stearin tilbage på lysestagen. Det er meget svært ledelse, og jeg var ikke rustet til det, siger Nikolaj Løngreen, der kun var midt i tyverne.

Mad og mennesker

Så han sagde op. Gik hjem og lavede et par børn. Og nu er han hér.

I et institutionskøkken.

Fundet på helt almindelig vis i et jobopslag i avisen, da han ledte efter et 8-16 job, hvor man både prioriterer mad og mennesker.

Han brygger te til sin slider af en assistent, Eva, fordi hun er lidt forkølet.

Han sender sin pakistanske praktikanthustru Nazia hjem, fordi hendes lille søn, som hun er alene med, er faldet og har slået tænderne.

Og lige om lidt vralter de første kunder ind i køkkenet på små strømpebukseben og henter suppen.

Mam mam

På Anemonestuen bliver den modtaget med strakte arme.

- Mam mam, jubler en pige fornojet.

- Den er meget varm, pludrer en anden og puster, så det sprøjter ud på den lange frottéhagesmæk.

Så stopper snakken. Vi hører kun den tilfredse lyd af skeer, der skraber skålene for mere.

En purk prøver kræfter med at spise suppe med fingrene. En pige opdager, at knækbrødet er en fremragende ske.

I køkkenet hælder Eva dejen til eftermiddagens franskrød ud på bordet, og Nikolaj skriver indkøbsseddel til de næste dage:

20 kilo gulerødder. 10 kilo kårabi. 5 kilo jordkøkkler. 20 kilo knolde.

Havde han været på Ensemble nu, havde han finthakket blomkålen til crudité, og måske karamelliseret noget af den.

- Jeg kan da godt savne at meganørde og lave unikke retter med masser af detaljer. Men det er sjovere at have glade børn end glade gæster. Her ved jeg, at den mad, jeg laver, kan få stor betydning for deres livskvalitet resten af livet, fastslår han.

”Jeg kan da godt savne at meganørde og lave unikke retter med masser af detaljer. Men det er sjovere at have glade børn end glade gæster.

Nikolaj Løngreen, kok



■ Tak for mad. Børnene på Martha Hjemmet fik suppe, da journalisten var på besøg og kylling, da fotografen kom. Så vi kan i hvert fald dokumentere, at de var mere end tilfredse to gange i den forløbne uge.

Martha Hjemmet

Martha Hjemmet er en historisk institution på Nørrebro, stiftet i 1886.

Omkring 1880 ejede tre damer en lille lejlighed i kvarteret. Om dagen lavede de mad til syge og passede børn, og om aftenen hjalp de kvarterets mødre med at reparere tøj.

I 1883 forærede et etatsråd damerne grunden i Brohusgade 7, hvor Martha Hjemmet ligger.

De tre damer fik hjælp til at bygge hus på grunden, og indvielsen fandt sted 1886. Siden blev stedet udvidet med nabogrunden.

Senere blev der oprettet poliklinik for børn samt en arbejdsstue for piger og drenge.

I dag er Martha Hjemmet vuggestue, børnehave og fritidshjem for børn i alderen 0-10 år.

Martha Hjemmets Fond står bag med ønsket at gøre en forskel på Nørrebro.

Aktuelt har den stået for en omfattende renovering af bygningerne.

Det gælder blandt andet et køkken, så Martha Hjemmet nu kan tilbyde alle børn et måltid mad hver dag.

Institutionen tæller fem vuggestuegrupper og fem børnehavegrupper, i alt 130 børn. Dertil kommer et fritidshjem med 70 børn.

Kilde: Martha Hjemmet

Madplan uge 15

Mandag: Blomkålssuppe med rugknækbrød og nøddepesto

Tirsdag: Hjemmebagt rugbrød med torskerogn, sprængt kalvespidsbryst, kartofler, avocado og hytteost

Onsdag: Stegte kyllinger med knolde, rødder og perlebyg.

Torsdag: Øllebrød med dadler, appelsin og piskefløde til de små og tankrebinetter med kartoffelgratin og råkost til de store.

Fredag: Selleribøffer med tomat tiseret bulgur, dild og raita med agurk og majs.

Hver formiddag: Hjemmebagt rugbrød med frugt og grønt.

Hver eftermiddag: Hjemmebagt franskrød eller boller med frugt og grønt.

Kilde: Opslagsstavlen i Martha Hjemmet



Af Rikke Hyltdgaard
Foto: Carsten Bundgaard
rhy@fyens.dk