

REGEL NUMMER 1:

DER FINDES IKKE KRÆSNE BØRN

Børn skal udfordres konstant, når det handler om at smage på nye ting. Det mener kokken Nikolaj Løngreen, der til daglig tilbereder mad til børnene i en institution på Nørrebro. Han står bag en ny kokebog med opskrifter på gode retter til børn.

Oksehalesuppe. Kålraabi-linsebøffer. Speltgrød med smørristede speltkerner.

Det er langt fra alle børn forundt dagligt at få mad, der tilberedt af en kok med fortid på en Michelin-restaurant. Men så heldige er de små i institutionen Martha Hjemmet på Nørrebro. Her er køkkenlederen nemlig kokken Nikolaj Løngreen, der har gjort det til sin mission at sørge for bedre mad til ungerne.

Det er to år siden, han lavede et drastisk karriereskifte. Efter blandt andet at have været medejer af restauranten Ensemble, som i 2006 opnåede en Michelin-stjerne, besluttede han sig for at søge ind i en helt anden verden. Og når man spørger ham, hvad han i dag har lært om børn og mad, så falder svaret prompte:

- Det vigtigste, jeg har lært, er, at der ikke findes kræsne børn. Som jeg ser det, er begrebet kræsenhed udtryk for, at man ikke selv tager ansvar som forælder. Lige som dit barn heller ikke per definition er dovent eller umuligt, så er det heller ikke kræsent.

Handler om ansvar

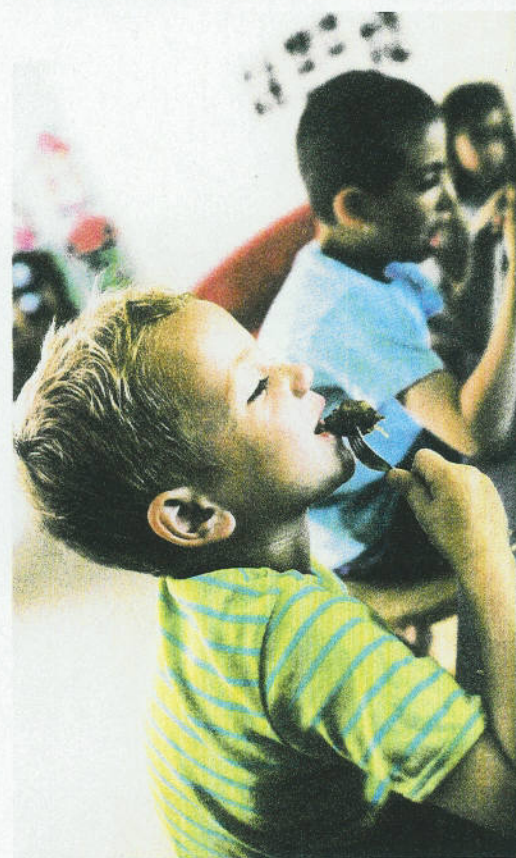
En del forældre vil nok få broccolien galt i halsen ved den udmelding, for de fleste småbørnsforældre har nok oplevet den med, at barnet bare

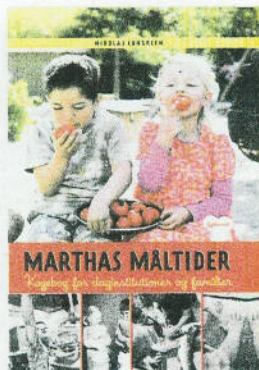
nægter at spise en række forskellige madvarer. Den har Nikolaj Løngreen selvfølgelig også mødt. Både som far til en 3-årig pige og en 1-årig dreng og som køkkenleder på Martha Hjemmet møder han den konstant. Modstanden hos børnene. Men hans pointe er, at det er en modstand, man skal gå ind i og arbejde med i stedet for at indrette kostplanen efter den.

- Det kræver, at man bruger noget tid på at lytte til sit barn og forstå de faser, barnet skal igennem. Mange har jo sikkert oplevet, at barnet fra det er et halvt år til to år nærmest kan spise alt. Og så lige pludselig lukker det ned for en masse ting. Som voksen kan det være svært at forstå, at det samme barn, som for kort tid siden sad og kørte røgede sild ned, nu pludselig ikke gider spise noget. Men man er nødt til at forstå, at det er en naturlig del af barnets udvikling, at det ikke længere bare ukritisk tager imod alt, men begynder at reflektere meget over, hvad det vil, og hvad det ikke vil.

Hvad skal man så gøre?

- Man skal arbejde mere langsigtet og tålmodigt med det. Det kan tage barnet lang tid at vænne sig til en ny smag eller konsistens. Så når du præsenterer noget nyt for barnet, og den første re-





Marthas måltider er en kogebog for daginstitutioner og børnefamilier. Bogen er fyldt med sunde opskrifter, som alle sammen er testet af de hårdeste dommere: Børn i aldersgruppen 0-6 år. Ud over opskrifter har bogen flere afsnit om de pædagogiske overvejelser, institutionen Martha Hjemmet har om det gode måltid. De 208 sider fra Gyldendal har en vejledende pris på 349,95 kr., men bogen er set til 283 kr. inkl. fragt på www.bogpriser.dk.

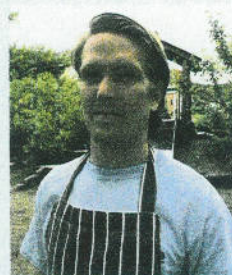


FOTO: TOMMY HEISZ

Da Nikolaj Løngreen (f. 1979) blev far, besluttede han sig for at få et job med mere menneskelige arbejdstider end som medejer af Restaurant Ensemble. Jobbet som køkkenleder på Martha Hjemmet tiltaler ham, fordi stedet er innovativt nok til at prøve hans ofte økologiske ideer af - og fordi de 205 børn og 45 ansatte er rigeligt til, at han hver dag får mulighed for at opleve en regulær rush hour.

aktion er, at det ikke kan lide det, betyder det ikke, at du ikke skal prøve igen. Du skal ikke begynde at indrette hele din kostplan efter alle de ting, barnet pludselig ikke kan lide. Tænk på, at for ikke så længe siden kunne det måske godt lide mange af tingene, så det er jo nok ikke maden, det handler om. Det handler om nogle blokeringer, der kommer i barnets bevidsthed. Så det er dem, man må arbejde med, og det tager tid.

Så hvis barnet nægter at spise en bestemt ting, skal man insistere?

- Altså, man skal jo ikke ud i noget med fysisk tvang. Men man kan komme langt med at gentage, at man vil have, at de skal smage på det.

Så må man også have nogle realistiske kriterier for, hvad man skal opnå. Det er måske okay, at de bare tager en lille snip af den der broccoli, og at den bare lige er inde og vende, før de spytter den ud igen. Måske får barnet ikke engang smagt på den, men så er vi i gang. Barnet har flyttet sin egen grænse i forhold til at smage på mad. Måske skal der smages på den broccoli 30, 50 eller 100 gange, før barnet pludselig kan lide det. Det afgørende er, at vi er i gang. Vi arbejder på sagen.

Det lyder som hårdt arbejde hver aften ved spisebordet?

- Det er det også. Det mener jeg også, at man bare skal indstille sig på som forælder. Formålet

med aftenmåltidet må ikke kun være at få noget i skrutten så hurtigt som muligt. Netop der, hvor du har hele familien samlet, har du alle tiders mulighed for også at lære dit barn noget nyt. Så noget af det vigtigste er nok, at man bringer tålmodighed med ind i det. At man begynder at se måltidet som en pædagogisk øvelse. Børnene har selvfølgelig lurret, at aftenmåltidet er det perfekte sted at vise trods. Her kan man virkelig provokere forældrene ved at afvise den mad, de har stået og brugt lang tid på i køkkenet. Jeg tror ikke, der findes andre steder, hvor barnet har så mange tråde at trække i, når det handler om trods. Men det er jo noget, de skal igennem. Og som forælder er det altså dit ansvar at tage

udfordringen op i stedet for bare at prøve at undvige ved at servere noget andet mad.

Hvis barnet nægter at spise en bestemt ret, fx chili con carne, skal man så servere noget andet ved siden af?

- Der kan være noget ved den bestemte ret, som barnet ikke kan klare. Så kan det være ok fx at stille noget rugbrød frem. Men så skal du bare lave den chili con carne meget snart igen og så prøve at bruge lidt andre ingredienser. Det kan være, der skal revne gulerødder i for at gøre den lidt sødere, eller måske skal den serveres med bulgur i stedet for brune ris. Man må prøve sig lidt frem i stedet for bare at slette chili con carne på listen over den mad, familien spiser.

Hvordan motiverer du børnene til at smage din mad i institutionen?

- Et meget konkret kneb er, at jeg lader dem hjælpe. Nu er der mange børn, så det er selvfølgelig ikke muligt at lade alle hjælpe hele tiden, men når der er mulighed for det, så kommer nogle af børnene med i køkkenet og hjælper til med at snitte grøntsager og så videre. Det er sjovt at se, hvordan de er helt afslappede i forhold til de ting, mange tror, de vil finde ulækre. Når vi for eksempel tager børn med hen til fiskehandlere og køber friske fisk, så har de den der helt barnligt naturlige nysgerrighed over for slim, øjne, finner, og hvad man nu ellers finder på sådan en fisk.

4

GODE RÅD

FRA NIKOLAJ LØNGREEN

Begynd tidligt

De fleste småbørn får skemad som fx kartoffelmos uden ret meget smag. De kan sagtens klare mere komplekse smagsindtryk. Prøv for eksempel med lidt spidskommen, karry og løg.

Arbejd med detaljerne

Mad opleves ikke kun med munden - heller ikke af børn. Med små kneb kan du aktivere andre sanser. Skær fx blomkål ud, og vend den i lidt karry på panden i stedet for blot at koge den.

Lad barnet selv øse op

Risikoen for mental blokering er mindre, hvis du giver barnet selv kontrollen over tallerkenen. Lad derfor være med at hælde op for lige at lade maden køle af, før barnet er nået hen til bordet.

Lad barnet hjælpe til

Måske bliver guleroden ikke lige skåret ud i de former, du havde forestillet dig. Og måske kræver det en våd klud på køkkenlågerne efter madlavningen. Men det er det værd. Er børnene selv med til at lave mad, så bliver de ganske enkelt mere interesserede i at spise den.



STIK HALEN I SUPPEN

HER HAR DU EN BØRNETESTET OPSKRIFT PÅ OKSEHALESUPPE FRA NIKOLAJ LØNGREENS BOG. DEN ER BEREGNET TIL EN FAMILIE MED TO BØRN.

OKSEHALESUPPE

1 kg okse- el. kalvehaler
Ca. 300 g suppeurter
2 gulerødder
1 squash
1 bundt forårsløg
2 røde peberfrugter
1/2 knoldselleri
1/2 lille hvid- el. spidskål
1/2 bakke champignon
2 fed hvidløg
1 spsk. finthakket ingefær
2 limeblade
1 stk. citrongræs
250 g risnudler, gerne fuldkorn

1. Kog halerne i letsaltet vand med suppeurter, til de er møre, ca. 2,5 time. Si suppen, og pluk kødet af halerne. Læg kødet i en smule suppe, og dæk det over.

2. Klargør grøntsagerne. Skær gulerødder i tynde skiver eller små tern. Skær squash i tern, forårsløg i ringe, den grønne top i lange strimler og rød peberfrugt i strimler. Skær knoldselleri i tern og spidskål i tynde strimler. Lad champignon forblive hele. Skær hvidløg i tynde skiver, og hak ingefær, limeblade og citrongræs meget fint.

3. Kog nudlerne efter anvisningen. Du kan også vælge at fritere og servere dem som snack ved siden af suppen.

4. Kom grøntsagerne i suppen i denne rækkefølge: champignon, forårsløgringe, gulerod, squash, hvidløg og knoldselleri. Kog forsigtigt i 5 minutter, og tilsæt herefter: rød peberfrugt, kål, ingefær, limeblade, citrongræs, forårsløgtoppe samt halekødet og evt. nudler. Hele indholdet varmes op.

5. Servér suppen rygende varm.