

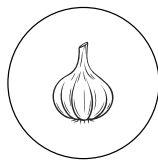


DEN GRÖNA

FÖRSKOLE KOKBOKEN

*Vegetarisk inspiration från
Sveriges förskolekockar*

MARTIN & SERVERA



FRAMTIDENS MAT FÖR FRAMTIDENS MÄNNISKOR

Runt lunchborden i förskolan läggs grunden till framtidens matvanor. Och de smaker som introduceras tidigt blir självklara för morgondagens vuxna.

Hur det kommer sig att barnen äter två portioner av något på förskolan som de aldrig skulle smaka på hemma? Vi vill påstå att hemligheten finns i förskoleköken, där kunskap och engagemang blandas med genuin upptäckarlust och kreativitet.

På Martin & Servera tror vi att framtidens mat är grön, svinnsmart och hållbar. Med Förskolekokboken vill vi lyfta några av de kockar som arbetar hårt med just de områdena – nämligen landets förskolekockar. De som skapar barnens favoriträtter och ständigt hittar nya sätt att locka fram deras nyfikenhet och matglädje.

I den här boken har vi samlat vegetariska recept, pedagogiska knep och svinnsmarra tips från några av Sveriges alla fantastiska förskolekockar och matpedagoger. Vi hoppas att de ska inspirera till nya spännande smakupplevelser och idéer. Och en grönare framtid.

© 2023 Martin & Servera

Redaktörer Therésia Franklin & Josefin Bäckmark

Omslagsfoto Milena Grandi

Illustrationer Victoria Sergeeva, Shutterstock

Tryck Brand Factory, Sverige, 2023

04 Nya smaker

Kamilla Ehrengrip gör maten pedagogisk på Stallbackens förskola i Mölndal.

18 I alla väder

Casper Gommans serverar mat i naturen på I Ur och Skur Spetsbergen i Vega.

30 Öppet kök

Hos Anna Strömquist Larsson på Alnängarnas förskola i Örebro står dörren alltid öppen.

42 Färg & form

Ibtihaj Alarini på Näsbygårdens förskola i Kristianstad leker med maten.

52 Matens magi

Anna-Karin Ris lagar sagolik mat på Almarevägens förskola i Järfälla.

62 Matglädjen först

Karin Hermansson på Spekeröds förskola i Stenungsund vill locka fram barnens nyfikenhet.

76 Regionala råvaror

Jessica Lundh jobbar med lokala och närproducerade råvaror på Lunda förskola i Boden.

86 Barnens restaurang

Emil Spanos ser barnen som gäster på en restaurang på Norrboda förskola i Kungsängen.

98 Enkelt & gott

Madde Hultman motiveras av barnens ärliga respons på Förskolan Marieberg i Motala.

108 Näring & nyfikenhet

Therese Nordin på Tärnsjö förskola i Heby ser maten som förebyggande medicin.



NYA SMAKER

KAMILLA EHRENGRIP

STALLBACKENS FÖRSKOLA

”Jag vill göra det okända känt för barnen”.
Så sammanfattar Kamilla Ehrengrip, kock
och måltidspedagog på Stallbackens förskola i
Mölndal, sitt driv.

Maten får ta plats på Stallbackens förskola. Och
måltiderna är en del av den övriga pedagogiken.

”Jag tror att vi förskolekockar behöver våga
ta plats och inte stänga in oss i köket. Jag vill
möta barnen i deras miljö och hos oss blir köket
en naturlig del i pedagogiken. Förskolan är en
helhet, där vi har olika professioner, men samma
fokus på barnen”, säger Kamilla.

Som måltidspedagog jobbar hon mycket med att
skapa nyfikenhet kring nya råvaror och smaker.
”Vi arbetar med smakbryggör, där vi introducerar
en ny smak eller ett nytt livsmedel tillsammans
med något välkänt”, förklarar hon.

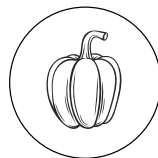
Att barnen ska få en förståelse för hela kedjan
i det som serveras, tror Kamilla ökar viljan
att prova och smaka. Att visa och förklara en
råvaras ursprung, hur den växt, tillagats och vad
som händer med den när den lämnas kvar på
tallriken, skapar delaktighet och engagemang och
ett mer hållbart tänk.

”Genom att få barnen att vilja äta mer vegetariskt
och minska på matsvinnet, kommer vi kunna
hjälpas åt att minska vår klimatpåverkan i
framtiden”, säger hon.

FOTO: EMMALIN LARSSON







PIROGER MED AJVAR OCH SOLROSKÄRNOR

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

250 g smördegspattor

1 dl solroskärnor

1 dl ajvar

GÖR SÅ HÄR

Låt smördegspattorna tina i 15–20 minuter i rumstemperatur. Mixa solroskärnorna och blanda samman med ajvar.

Kavla ut plattorna och skär i tio lika stora bitar.

Lägg en klick av blandningen på varje platta och vik ihop.

Grädda i ugnen på 200 graders värme i 10–15 minuter eller tills de har fått fin färg.





GRÄÄRTSBIFFAR

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

180 g torkad gräärt

1 st gul lök

4–5 st vitlöksklyftor

100 g kokt potatis

1 ¼ dl ajvar

½ msk persilja

½ msk gräslök

1 ½ tsk salt

½ tsk svartpeppar

1 tsk paprikapulver

½ dl vatten

¼ dl olja

¼ dl majsstärkelse

GÖR SÅ HÄR

Blötlägg gräärtorna över natten. Koka ärtorna tills de är mjuka, men fortfarande har lite textur kvar. Mixa ärtorna till en grov, inte helt slät smet. Hacka och stek löken och vitlöken och rör samman med gräärtssmeten.

Mosa potatisen och tillsätt den tillsammans med ajvar, kryddor, vatten och olja. Tillsätt majsstärkelsen lite i taget och forma smeten till biffar. Stek i olja och servera med klyftpotatis och kall sås.

A photograph of a child in a white shirt and dark pants sitting on the ground in a garden. The child is holding a small, green, bumpy melon. The ground is covered with gravel and some green plants. In the background, there are several wooden stumps and a green lawn. A large white circle with a faint floral pattern is overlaid on the left side of the image, containing the text.

TIPS!

Ta hjälp av **pedagogerna** på förskolan för att för att skapa matengagemang och vidga barnens matpreferenser! Genom att se förskolan som en helhet, där pedagogiken genomsyrar även måltiderna, ökar **nyfikenheten** hos barnen och viljan att prova nya smaker.



PUMPAGRÖT

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

2 dl mixad pumpa

2 l mjölk

2 ½ dl mannaäryn

1 ½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

Skala och rensa pumpan på kärnor, skär i små tärningar och koka med vatten i en kastrull tills pumpan är mjuk. Häll av vattnet och mixa pumpan till en slät smet.

Koka upp mjölken. Vispa ner mannaäryn och salt tillsammans med den mixade pumpan. Låt gröten puttra på svag värme i cirka fem minuter under omrörning.





PUMPAFRUTTI

8 dl kall pumpagröt

7 dl yoghurt

Blanda och servera som mellanmål
med valfritt tillbehör, till exempel en
bärkompott, äppelmos eller kanel.

ROTFRUKTS- SOPPA

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

ca 1,2 kg morötter

600 g mjölig potatis

2 ½ st gul lök

2 msk riven ingefära

2 ½ msk rapsolja

2 msk grönsaksfond

12 dl vatten

1 dl vitt matlagningssvin

3 ½ dl grädde

salt och svartpeppar

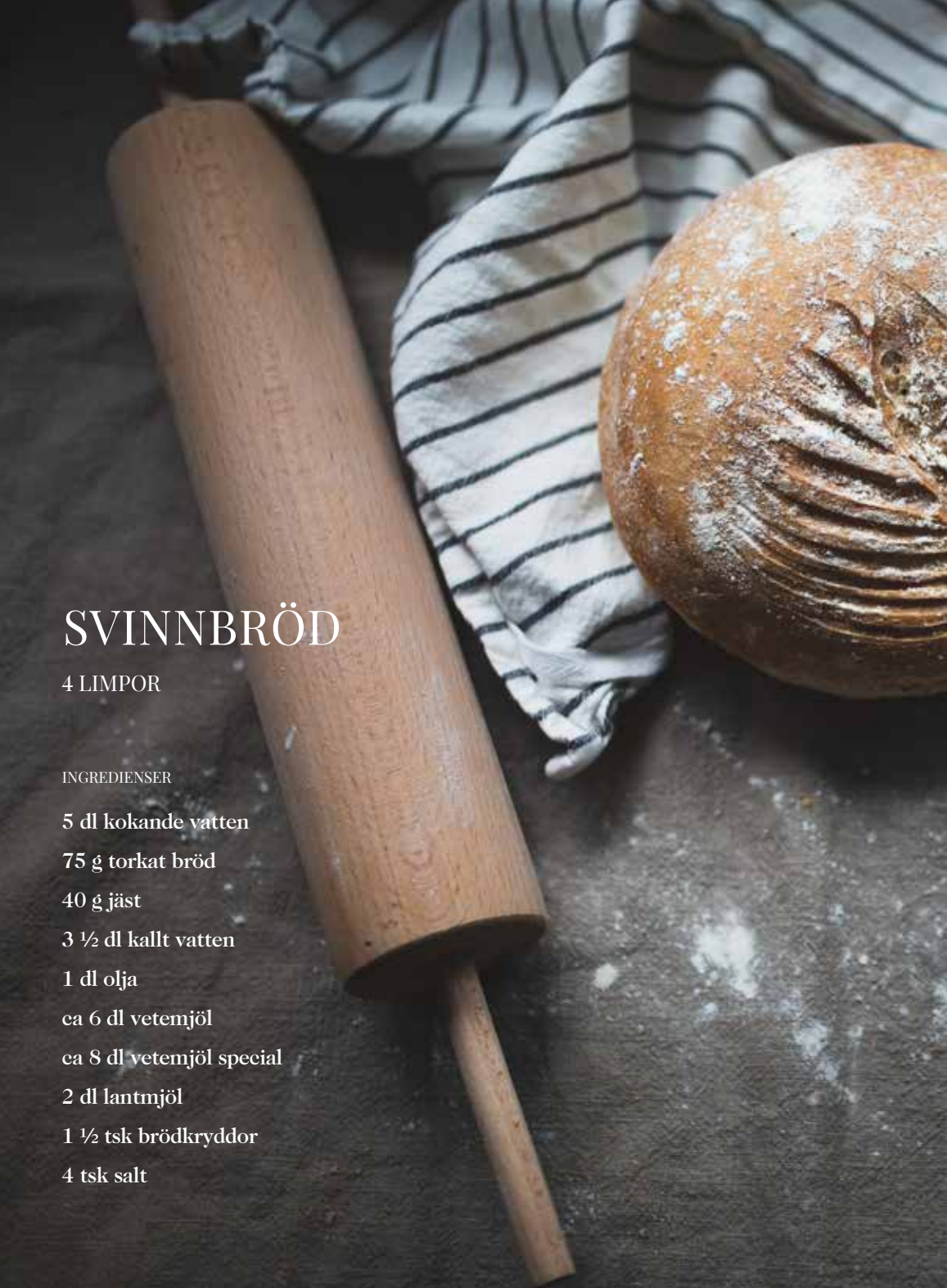
GÖR SÅ HÄR

Skala morötterna och potatisen, dela dem i mindre bitar och lägg åt sidan. Skala och hacka löken och riv ingefäran. Hetta upp olja i en gryta och fräs hacket tills löken mjuknat något.

Tillsätt morötter och potatis, fond, vatten och matlagningssvin. Låt koka tills morötterna och potatisen är helt mjuka. Mixa därefter soppan slät med en stavmixer. Tillsätt grädden och mixa lite till. Smaka av med salt och peppar.





A wooden rolling pin and a round loaf of bread are positioned on a dark, textured surface. A striped cloth is draped in the background. The rolling pin is light-colored wood with a long handle. The bread is round, golden-brown, and has a decorative pattern on its top. The overall mood is rustic and warm.

SVINNBRÖD

4 LIMPOR

INGREDIENSER

5 dl kokande vatten

75 g torkat bröd

40 g jäst

3 ½ dl kallt vatten

1 dl olja

ca 6 dl vetemjöl

ca 8 dl vetemjöl special

2 dl lantmjöl

1 ½ tsk brödkryddor

4 tsk salt



GÖR SÅ HÄR

Koka upp vatten och häll över det torra brödet. Låt svalna. Blanda ner alla ingredienser utom saltet (spara lite olja till formarna) och arbeta i cirka åtta minuter i en bakmaskin. Tillsätt salt och arbeta degen i ytterligare åtta minuter.

Häll upp degen på bakkbordet och forma den till fyra limpor. Lägg bröden i oljade brödformar eller på plåtar. Låt limporna jäsa i drygt en timme i rumstemperatur eller ställ dem i kyl för att kalljäsa över natten.

Värm ugnen till cirka 210 grader. Grädda brödet i tio minuter och sänk sedan temperaturen till 175 grader och baka i ytterligare cirka 15 minuter eller tills brödet har en innertemperatur på 95–97 grader.





I ALLA VÄDER

CASPER GOMMANS

I UR OCH SKUR SPETSBERGEN

Med en kockutbildning från Nederländerna och en bakgrund som köksmästare på flera av Stockholms krogar är Casper Gommans fokus att alltid sätta råvaran och smaken i centrum. När han bytte innerstadsrestaurangerna mot I Ur och Skur-förskolan Spetsbergen i Vega mötte han, trots många år i branschen, nya utmaningar.

”Att laga mat utomhus var något nytt för mig, så där har jag fått möjlighet att bredda mina kunskaper”, berättar han.

Hemligheten bakom att laga mat i naturen är att hålla det enkelt, menar Casper.

”Krångla inte till det, utan låt råvarorna tala för sig själva! Naturen är redan en extra krydda. När man äter ute kommer maten på andra plats. Då är det elden, vinden och naturen som är smakhöjare”, säger han.

Att hans gäster numera är barn är något som gör arbetet extra roligt, menar Casper.

”Att få lära dem att det finns en massa spännande smaker och utmana dem är en extra morot. Jag känner att jag har gjort min egen resa och att det var här jag skulle hamna”, förklarar han.

FOTO: MILENA GRANDI

ROSTAD BLOMKÅL MED KIKÄRTS- DUKKAH OCH BÖNKRÄM

10 BARNPORTIONER

BLOMKÅL

2 st blomkålshuvuden
1 tsk muskot
1 tsk vitpeppar
1 tsk gurkmeja
1 tsk spiskummin
1 tsk fänkålsfrön
1 tsk senapsfrön
rapsoolja

KIKÄRTSDUKKAH

150 g kokta kikärter
30 g solrosfrön
½ tsk korianderfrön
½ tsk spiskummin
salt och svartpeppar
½ tsk paprikapulver

BÖNKRÄM

250 g vita bönor, blötlagda över natten
1 st gul lök
1 st lagerblad
½ st citron
olivolja
salt och svartpeppar



GÖR SÅ HÄR

Skär bort de yttersta bladen på blomkålen och ringla olja över så blomkålen är helt täckt. Mixa muskot, vitpeppar, gurkmeja, spiskummin, fänkåls- och senapsfrö och strö kryddblandningen över blomkålen. Rosta i ugnen på 200 grader i cirka 35 minuter. Spara oljan som har samlats i botten och håll över blomkålen vid servering.

Rosta kikärtorna i ugnen på 220 grader i 20 minuter eller tills de är krispiga. Rosta samtidigt solrosfrön tills de har fått lite färg. Torrosta korianderfrön och spiskummin i stekpanna tills de är gyllenbruna. Låt svalna. Mal kryddorna.

Mixa kikärter och solrosfrön, men se till att det är fortfarande lite crunch kvar. Smaka av med malda kryddor, salt, peppar och paprikapulver.

Häll bort vattnet från de blötlagda bönorna och koka upp med nytt vatten, lagerblad, hackad lök och salt. Låt koka tills bönorna är mjuka. Sila av, men spara, kokvattnet. Ta bort lagerblad och mixa bönorna och löken till en slät puré. Tillsätt lite av kokspadet om purén är för tjock. Smaka av med citronsaft, olivolja, salt och peppar.

Servera med bönkrämen i botten och blomkålen ovanpå. Rippla över stekoljan och strö över rikligt med kikärtsdukkah. Servera med varma pitabröd.





FRUKTPIZZA

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

1 st vattenmelon

200 g jordgubbar

50 g blåbär

50 g röda vinbär

50 g choklad (vit eller mörk)

20 g riven kokos

mynta eller citronmeliss

GÖR SÅ HÄR

Skiva vattenmelonen i tjocka skivor och skär varje skiva i fyra eller sex "pizzaslices". Rosta kokos i panna eller i ugnen tills den har fått färg.

Toppa vattenmelonen med valfria bär, till exempel jordgubbar, blåbär och röda vinbär.

Smält chokladen i mikro eller över vattenbad och rippla över frukten. Avsluta med riven kokos.



TIMJANSROSTADE MORÖTTER MED RISONIRISOTTO

10 BARNPORTIONER

MORÖTTER

600 g knippmorot

olivolja

1 st citron

färsk timjan

flingsalt

RISOTTO

3 msk olivolja

50 g hackad gul lök

1 st hackad vitlöksklyfta

300 g risoni

1 dl vitt matlagningssvin

1 l grönsaksbuljong

20 g riven parmesan

saft från ½ citron

salt och svartpeppar

CITRONKRÄM

100 g smetana

zest från en citron

salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Skölj och skrubba morötterna. Skär bort blasten, men lämna cirka två centimeter kvar av stjälken. Spara resterande blast till dekoration. Gnugga in morötterna med olivolja. Riv citrozest och spara till krämen och lägg undan pressad citronjuice till risonirisotton. Dela det som är kvar av citronen i klyftor och lägg tillsammans med timjan och morötter i en ugnform. Strö över flingsalt och rosta i ugnen på 200 grader i 15 minuter. Skaka runt morötterna efter halva tiden. Rosta tills de är mjuka, men med kärna.

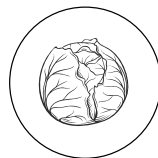
Värm olivolja till risotton i en tjockbottnad kastrull och fräs lök och vitlök utan att de får färg. Tillsätt risoni och vänd med träslav tills alla korn har blivit glansiga av olivoljan.

Häll i matlagningssvin och låt puttra i 30 sekunder. Tillsätt tre fjärdedelar av grönsaksbuljongen och rör om. Koka upp och sjud på låg värme under omrörning. Tillsätt mer buljong vid behov. Koka tills risoni är färdig. Tillsätt parmesan och smaka av med citronjuice, salt och peppar, precis före servering.

Vispa smetana tills den blir fluffig och krämig. Smaksätt med citrozest, salt och peppar.







OKONOMIYAKI PÅ MUURIKKA

10 BARNPORTIONER

SMET

5 st ägg
5 dl vetemjöl
3 ⅓ dl vatten
3 msk soja
salt

GRÖNSAKER

200 g vitkål
100 g zucchini
100 g röd paprika
100 g morot

TOPPING

1 dl Kewpie japansk
majonnäs*
1 dl Ton katsusås**
2 st salladslök
olja till stekning

GÖR SÅ HÄR

Gör en smet på ägg, vetemjöl, vatten och soja. Strimla vitkål, zucchini och paprika och riv moroten och vänd ner alla grönsaker i smeten. Smaka av med salt.

Stek tjocka pannkakor på låg värme i ungefär två till tre minuter på varje sida.

Spritsa på majonnäs och ton katsusås. Toppa med strimlad salladslök.

**Kewpie majonnäs gör man enkelt själv genom att göra en majonnäs med risvinäger och en nypa socker.*

***Ton katsusåsen kan man också göra själv. Använd ketchup som bas och smaka upp med rivnen ingefära, soja, senap och lökpulver. Den ska påminna om en BBQ-sås i smaken.*







TIPS!

Att laga mat **utomhus** behöver inte vara krångligt, menar Casper. Tvärtom är hans bästa tips att hålla det enkelt och förbereda så mycket som möjligt innan **utflykten**.

”Gör en god gryta och ta med couscous och hett vatten i termos, som du lagar på plats. Eller ta med en färdig pasta och en lagrad ost som du river över som en sista touche, när det är dags att äta”.

ÖPPET KÖK

ANNA STRÖMQUIST LARSSON

ALNÄNGARNAS FÖRSKOLA

När Anna Strömquist Larsson, kock på Alnängarnas förskola i Örebro, lämnade restaurangköket för jobbet som förskolekock, blev hon såld direkt.

”Jag trodde inte att jag skulle tycka så mycket om det. Men det är här jag ska vara. Det är detta jag brinner för och det jag vill göra”, säger hon.

I hennes kök är barnen välkomna att vara med och laga mat. Och tillsammans odlar de också, både i köket och på gården.

”Med de äldre barnen har vi satt potatis och odlat tomater, som de får ta med sig hem till sommaren. Man ser en sådan stolthet i dem när det växer och de är väldigt intresserade och engagerade”, berättar Anna.

Själv brinner hon särskilt för den vegetariska maten och vill att den ska vara ett naturligt inslag i barnens matvardag.

”Korv och köttbullar får de tillräckligt med hemma. Här vill jag lägga en grund för synen på den vegetariska maten som något helt naturligt”.

Anna ser det som en självklarhet att använda ekologiska produkter i den mån det är möjligt och ställer gärna till med ”restfest” för att minska matsvinnet.

”Veckans överblivna pasta blir gratäng. Såsen får nytt liv. Grönsakerna kan frysas och åka ner i en soppa. Det blir lite av en sport att använda allt”.

FOTO: KRISTINA ACZÉL NEBRON





MOROTSBIFFAR MED PANKO

10 BARNPORTIONER

MOROTSBIFFAR

650 g kokt potatis

350 g morot

200 g kikärtor

1 st ägg

100 g prästost

1 st gul lök

100 g majs

persilja

1 dl sweet chili

grönsaksbuljong

potatismjöl *eller* maizena

panko

KLYFTPOTATIS

1 kg potatis med skal

3 msk rapsolja

TZATZIKI

1 st gurka

500 g yoghurt, 10%

vitlök, honung och olivolja

salt och svartpeppar

GÖR SÅHÄR

Riv potatis, morötter och kikärtor i maskin. Blanda ihop med de övriga ingredienserna till en smet. Känns den för lös tillsätt mer potatismjöl eller maizena. Forma till biffar och vänd i panko.

Stek på stekbord eller stekbleck i ugnen, cirka 10 minuter på varje sida i 180 grader.

Klyfta potatisen, massera in olja och smaksätt med valfria kryddor. Kör i ugnen cirka 20 minuter i 180 grader.

Riv gurkan grovt och låt gärna stå en stund med salt för att vätskan ska dras ut. Blanda yoghurt med gurka, vitlök, honung och smaka av med salt och peppar.





KESOBRÖD

2 LIMPOR

INGREDIENSER

1 påse torrjäst

5 dl vatten

¾ dl rapsolja

1 dl sirap

250 g keso

1 nypa salt

½ dl busfrön*

13–15 dl vetemjöl

GÖR SÅ HÄR

Häll jästen i en degblandare och lös i fingervarmt vatten. Tillsätt olja, sirap, keso, salt och frön. Tillsätt mjölet lite i taget, och se till att du får en bra konsistens på degen. Kör gärna degblandaren några minuter extra. Jäs i cirka 30–45 minuter. Baka ut som bullar eller limpa och jäs en omgång till i cirka 30 minuter.

Grädda i cirka fem minuter på 250 graders värme och sänk sedan temperaturen till 160 grader. Grädda i åtta minuter till, (något längre om du gör limpa) eller tills brödet har en innertemperatur på 98 grader.



*BUSFRÖN

2 dl pumpakärnor

2 dl solroskärnor

Blanda frön med lite rapsolja och valfria kryddor
t.ex. paprikapulver, vitlök och salt. Rosta i ugnen i
cirka 160 graders värme, eller i stekpanna,
tills de fått fin färg.



SPENAT- OCH FETAOSTLASAGNE

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

2 st gula lökar
2–4 st vitlöksklyftor
rapsolja att steka i
2 dl matlagningsvin
250 g hackad spenat
1 dl gröna linser
riven muskotnöt
1 ½ l mjölk
5 dl vispgrädde
grönsaksbuljong
salt och svartpeppar
en näve färsk spenat
100 g fetaost
270 g lasagneplattor
2 dl riven lagrad ost

GÖR SÅ HÄR

Fräs hackad lök och vitlök i olja, tillsätt matlagningsvinet och låt det koka in i några minuter.

Tillsätt hackad spenat, sköljda gröna linser, kryddor, mjölk, grädde och buljong och låt det koka ihop i cirka 30 minuter. Tillsätt färsk spenat och smulad fetaost de sista minuterna. Smaka av och krydda mer om det behövs.

Smörj en ugnsfast form. Varva sås och lasagneplattor (börja och avsluta med sås).

Strö över lagrad ost. Gratinera i ugnen cirka 30–40 minuter på 160 graders värme.







PIZZABULLAR

10 BARNPORTIONER

BULLAR

1 pkt torrjäst
5 dl ljummet vatten
3 msk rapsolja
1 nypa salt
1 nypa socker
12–15 dl vetemjöl

FYLLNING

2 dl ketchup
3 dl lagrad ost
2 msk oregano
valfria rester*
ev. 1 st ägg

GÖR SÅ HÄR

Rör ut jästen i vattnet och tillsätt olja, salt och socker. Tillsätt mjölet i omgångar tills degen håller ihop fint. Arbeta degen i cirka fem minuter i maskinen och låt sedan jäsa i cirka 30 minuter.

Kavla ut degen och täck med ketchup, ost, oregano och valfri fyllning. Rulla ihop och lägg i formar eller på bakplåtspapper. Jäs en omgång till i cirka 30 minuter.

Pensla eventuellt med ägg och strö på lite riven ost och oregano. Grädda bullarna i cirka 10–12 minuter på 200 grader tills bullarna har fått fin färg.

**Till exempel vegetarisk köttfärssås, sojafärs från tacolunchen eller mixade soltorkade tomater.*

TIPS!

Låt barnen vara delaktiga i köket!

”Vi har något som vi kallar **minikockarna**, där barnen får vara med och göra exempelvis grönkålschips eller dagens smoothie. Det skapar stolthet, nyfikenhet och engagemang för maten – och så får man en fin liten stund **tillsammans**”, säger Anna.







FÄRG OCH FORM

IBTIHAJ ALARINI

NÄSBYGÅRDENS FÖRSKOLA

”Munnen är hungrig, men det är ögonen som äter”, säger Ibtihaj Alarini, förskolekock på Näsbygårdens förskola i Kristianstad om hur hon tänker när hon lagar mat.

Att arbeta med kreativa uppläggningar och låta maten skapa fantasifulla berättelser har blivit hennes signum och det är inte svårt att förstå att barnen på förskolan ser fruktstunden som en spännande upplevelse.

”Maten ska se trevlig ut, smaka gott och dofta härligt. Alla sinnen ska njuta. Jag vill att min mat ska vara spännande och skapa nyfikenhet. Jag älskar att använda färger, former och matematik för att skapa nyfikenhet kring måltiden”, förklarar Ibtihaj.

Att introducera mat från hela världen för barnen är en annan sak som hon brinner för. Själv fick hon en matchcock när hon kom till Sverige för 20 år sedan och smakade köttbullar med lingonsylt. ”Jag hade aldrig varit med om att blanda salt och sött i samma rätt på det viset”, minns hon.

Ibtihaj tycker att det är viktigt att förmedla olika smakkulturer till barnen och att ge en förståelse för att mat är något vi ska värna om.

”Det finns många länder som inte har mat på det sättet som vi har. Det är viktigt att ha respekt för maten, tänka hållbart och att inte slänga mat i onödan”, avslutar hon.

FOTO: MALIN LANDGREN

SVAMPSOPPA MED PURJO

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

1 ½ kg potatis

300 g purjolök

olja

2 tsk grönsaksbuljong

2 l vatten

8 dl grädde

500 g färska champinjoner

5 st vitlöksklyftor

hackad färsk persilja

salt och svartpeppar

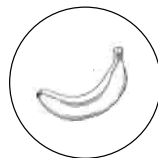
GÖR SÅ HÄR

Skala och skiva potatisen. Skölj, ansa och strimla purjolöken och fräs purjolöken i olja. Tillsätt potatis och buljong och låt koka i 10–15 minuter. Mixa soppan och häll i grädde. Koka upp och smaka av med salt och peppar.

Skär champinjonerna i småklyftor och fräs dem i stekpannan. Pressa över vitlök och tillsätt persilja. Lägg svampfräset i soppan och toppa med krutonger och lite olivolja.







PINNGLASS MED JORDGUBB OCH BANAN

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

500 g jordgubbar

5 dl yoghurt

5 st bananer

200 g kokosflingor

10 st glasspinnar

GÖR SÅ HÄR

Mixa jordgubbar och yoghurt.

Skala bananerna och tryck fast
en glasspinne i varje bananhalva.

Doppa i yoghurtmixen och strö
över kokos.

Ställ i frysen i minst två timmar
före servering.



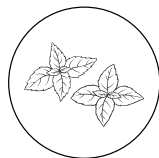


TIPS!

Låt maten bli en snackis!

”Jag gör ofta roliga figurer av frukt och grönsaker. Det leder till intressanta samtal mellan pedagogerna och barnen och främjar **språkutvecklingen** och förståelsen för hur vi kan använda matematik och **former** i vardagen”, säger Ibtihaj.

BASILIKAPASTA MED FETA



10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

3 st gul lök
10 st vitlöksklyftor
2 ½ krukor basilika
6 msk smör
2 ½ dl röda linser
2 kg konserverade
körsbärstomater
3 msk sweet chili
8 dl vatten
salt och svartpeppar
400 g fetaost

GÖR SÅ HÄR

Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs lök, vitlök och basilikabladen (spara några blad till garnering) med smör på svag värme i cirka tre minuter.

Tillsätt sköljda linser, körsbärstomater, sweet chili, vatten, salt och peppar. Koka upp och sjud på svag värme tills linserna är mjuka, cirka 20 minuter.

Servera med pasta och smula över rikligt med fetaost.



MATENS MAGI

ANNA-KARIN RIS

ALMAREVÄGENS FÖRSKOLA

”Vi skapar framtidens konsumenter och lägger grunden för en positiv syn på hållbar utveckling och mer växtbaserad mat” säger Anna-Karin Ris, kock på Almarevägens förskola i Järfälla.

Ett av hennes knep för att locka in barnen i köket är genom berättelser om magiska sagoväsen, som frysdraken Rimfrost och kockmusen Ratita, som driver en egen musrestaurang, som Anna-Karin skapat i dockhusformat på sin fritid.

”Både Rimfrost och Ratita skriver brev till barnen, som ofta handlar om hållbara frågor och som barnen sedan diskuterar med sina pedagoger”, säger hon.

Samarbetet med pedagogerna är lika självklart, som viktigt och gränserna mellan verksamhet och kök suddas ut.

”Här arbetar vi tillsammans i verksamheten med månadens grönsak, ett bra sätt för barnen att bekanta sig med råvaror och utforska med hjälp av alla sina sinnen” berättar Anna-Karin.

Mellan matsalen och köket är det öppet. Dofter sprids och nyfikenhet och matlust ökar. Och barnen är välkomna in i köket när de vill.

”Det viktigaste av allt för mig är att se till att jag rör mig i matsalen. Barnen har nästan alltid frågor kring grönsaker, det leder många gånger till spontan måltidspedagogik” säger Anna-Karin.

FOTO: MILENA GRANDI







ALMARENS GRÖNKÅLSSOPPA

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

1 st gul lök
400 g grönkål
rapsolja till stekning
11–12 st potatis
salt och svartpeppar
kryddpeppar
timjan
2 l grönsaksbuljong
2 ½ dl matlagningsgrädde
200 g kokta vita bönor

GÖR SÅ HÄR

Hacka och stek lök och grönkål i rapsolja tills den är mjuk. Tillsätt skivad potatis, kryddor, buljongpulver och vatten eller egenkokt buljong.

Koka tills potatisen är riktigt mjuk, fyll på med mer vatten om den känns för tjock. Smaka under tiden av soppan och tillsätt salt och kryddor om det behövs.

Mixa de kokta vita bönorna helt släta.
Mixa soppan men behåll lite textur och tillsätt därefter de vita bönorna och grädden. Smaka av med salt och kryddor. Servera med krutonger och ett gott bröd.



INDISK DHAL

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

2 st gul lök
1–2 st vitlöksklyftor
rapsolja till stekning
en bit färsk ingefära
1 tsk spiskummin
en nypa chiliflakes
3 tsk garam masala
1 tsk curry
1 tsk malen gurkmeja
1 tsk koriander
1 tsk kanel
3 ½ dl röda linser
500 g krossade tomater
2 ½ dl grönsaksbuljong
2 dl kokosgrädde
½ tsk citronsaft
salt
100 g färsk spenat

GÖR SÅ HÄR

Hacka lök och vitlök och fräs i rapsolja. Riv ingefära och rör ner samtliga kryddor och låt fräsa i någon minut. Håll i de sköljda linserna och rör om ordentligt. Tillsätt krossade tomater, kokosgrädde och grönsaksbuljong.

Rör om och låt grytan koka på medelvärme i cirka 25 minuter och tills linserna kokat sönder. Tillsätt pressad citron och eventuellt mera kryddor. Späd med mer buljong om det behövs.

Blanda ner den sköljda bladspenaten före servering. Servera grytan med ris och raita.





TIPS!

Använd **upplevelsegrönsaker**! Låt barnen lägga minst fyra olika grönsaker på tallriken, som de kan leka med och **utforska**, för att bekanta sig med dem.

”Förr eller senare så slinker de ner i magen också. Och så vänjer de sig vid att det ligger grönsaker på tallriken, **utan tvång**”, säger Anna-Karin.

OSTPASTA MED RÖKT FÄRS

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

2 st gul lök

smör

5 msk vetemjöl

1 l mjölk

100 g riven smakrik ost
eller osterème

350 g rökt vegansk färs
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Finhacka och stek löken i smör, rör ner mjöl och mjölk och låt koka upp under vispning till en slät sås.

Tillsätt ost och den rökta vegofärsen.
Smaka av med salt och nymalen svartpeppar.

Servera till nykokt pasta.





ZUCCHINIPLÄTTAR

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

2 st zucchini
2 st morot
3 st ägg
250 g vetemjöl
ca 3 msk hackad dill
200 g fetaost
½ msk bakpulver
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Riv zucchini grovt och salta lätt. Pressa ur vätskan. Grovriv morötter.

Blanda ägg, vetemjöl blandat med bakpulver, dill och smulad fetaost. Lägg i zucchini och morötter i smeten och salta och peppra. Stek på stekbord eller i stekpanna tills de fått fin färg. Servera med couscous eller bulgur och en god kall sås.





MATGLÄDJEN FÖRST

KARIN HERMANSSON

SPEKERÖDS FÖRSKOLA

För Karin Hermansson i Stenungsund är glädjen till maten och måltiden alltid i fokus.

”Matglädje är lust och nyfikenhet, glädjen till mat eller måltidssituationen. Det är en kombination av färg, form, doft och smak och för mig är det viktigaste att ge mina gäster den helhetsupplevelsen”, säger Karin.

Dörren till köket står alltid öppen och Karin rör sig runt i restaurangen när barnen äter. Att vara närvarande är något hon sätter stort värde på. ”Jag vill dela kärleken till råvaran och låta barnen vara nära maten. De är fantastiska gäster, och det blir många sköna samtal och en härligt ärlig direktkontakt”, säger hon.

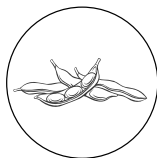
För Karin är barnen restauranggäster och upplevelsen de får under besöket är precis lika viktig som på vilken restaurang som helst. ”Jag brukar tänka ’hur vill jag ha det när jag går ut och äter’? Jag vill bli sedd. Är det gäster så är det gästfokus. Jag rör mig runt i restaurangen och försöker vara mottaglig för både ris och ros. Förklara med dofter och ord. Jag utgår aldrig från att mina gäster inte gillar någonting”.

Att ta tillvara på hela råvaran och arbeta med mat i säsong är något Karin har med sig sedan barnsben.

”Att vara varsam om produkten med respekt för råvaran är min grundtanke. Vi slänger inget, vi tar hand om allt och gör något bra av det”.

FOTO: ÅSA LANCASTER

TOFUBIFFAR MED BJÖRNBÄRSSALLAD



10 BARNPORTIONER

TOFUBIFFAR

1 pkt tofu (400 g)
1 kruka koriander
1 st vitlöksklyfta
2 st salladslök
½ röd paprika
½ röd chili
1 bit färsk ingefära
2 ½ dl kokosgrädde
grönsaksbuljong
1 st lime (juice och zest)
1 dl kikärtsmjöl
½ dl maizena
3 dl panko
salt och svartpeppar

BJÖRNBÄRSSALLAD

250 g sojabönor
100 g rucola
1 näve björnbär
1 dl torrostade solroskärnor
½ picklad rödlök

GÖR SÅHÄR

Riv tofu grovt. Hacka koriander, vitlök, salladslök, paprika, chili, ingefära och blanda samman med tofu.

Tillsätt kokosgrädde, lime och buljong. Rör till en smet och tillsätt därefter kikärtsmjöl, maizena och panko. Smaka av med salt och peppar.

Rulla 30 bollar av smeten och lägg på en stekplåt eller en bricka. Strö lite panko på bollarna och platta till dem. Stek biffarna i lite olja i stekpanna eller tillaga i ugn på 175 graders värme i cirka 15 minuter.

Blanda ingredienserna till salladen och smaksätt den med en enkel dressing på rapsolja, senap, citron och lite honung.

Servera tofubiffarna tillsammans med björnbärssalladen, havreris eller matkorn och en dippsås med sweet chili, olja och vinäger.



INDISK FÄRSSOPPA

10 BARNPORTIONER

FÄRSSOPPA

4 msk tomatpuré
400 g färs på gråärt,
åkerböna och lupin
1 gul lök
1 dl gröna linser
olja till stekning
1 l vatten
4 st potatisar
1 msk paprikapulver
1 gnutta sambal oelek
1 msk spiskummin
1 tsk kanel
1 tsk kardemumma
grönsaksbuljong och salt

MAJSRACKS

3 st majskolvar
BBQ-sås

GÖR SÅ HÄR

Fräs tomatpuré, färs, lök och sköljda gröna linser i lite olja i en kastrull eller stekgryta och tillsätt vatten, skalad potatis i bitar, kryddor och buljong. Låt koka i cirka 15 minuter. Smaka av med salt och krydda ytterligare om det behövs.

Dela de förkokta majskolvarna på längden. Pensla dem med BBQ-sås. Grilla i ugnen på 200 grader i cirka åtta-tio minuter. Servera med bröd





CHOK-GLAD

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

100 g dadlar

250 g förkokta kikärtor

1 ½ msk kakao

1 ½ msk rapsolja

ev 1 msk sirap

1 knivsudd salt

vaniljpulver

¾ dl havregrädde



GÖR SÅ HÄR

Kärna ur dadlarna och lägg dem tillsammans med övriga ingredienser i en mixer. Mixa till en kräm.

Servera som pålägg, mellanlägg i bakverk eller som dipp till färska jordgubbar.

RÖDBETSSMÖR

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

250 g stora vita bönor (färdigkokta)

4 skivor inlagda rödbetor

4 msk rödbetsspad

1 tsk spiskummin

1 st vitlöksklyfta

salt



GÖR SÅ HÄR

Mixa allt i en mixer tills det blir ett slätt krämigt smör. Ringla lite olivolja över vid uppläggning.

Servera som pålägg eller som dipp till grönsaker.

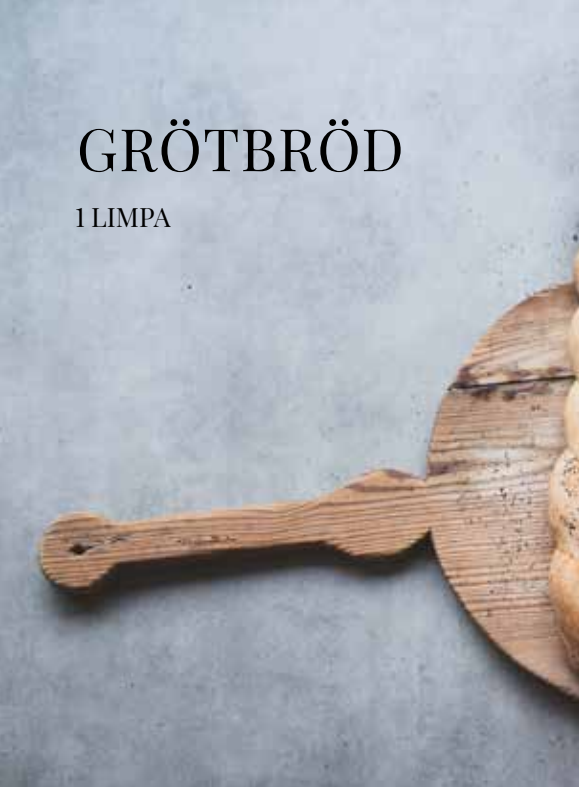
TIPS!

Hur får man tveksamma matgäster att våga prova något nytt? Karin Hermansson tipsar om att göra en **"doppa-fingret-prick"** på tallriken till barnen som inte tror att de kommer att gilla en ny smak. Då blir steget till att testa något nytt inte lika stort och om man gillar det man provat, kan man be om påfyllning.



GRÖTBRÖD

1 LIMPA



INGREDIENSER

- 1 dl kall havregrynsgröt
- 1 pkt torrjäst
- 5 dl ljummet vatten
- 2 msk raps- eller olivolja
- 1 tsk salt
- ca 1 l mjöl (störst mängd vetemjöl)
- 1 dl vetemjöl till utbakning

GÖR SÅ HÄR

Blanda allt utom mjölet i en bunke. Tillsätt mjöl efterhand medan du arbetar degen med elvisp och degkrokar eller i hushållsmaskin tills degen börjar släppa från kanten.

Baka till en limpa eller fläta på mjölat bakbord och låt jäsa under duk till dubbel storlek.

Grädda i 200 graders värme i cirka 20 minuter.





CHUTNEY

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

2 st äpplen

1 st päron

1–2 cm färsk ingefära

2 cm röd chili

3 msk vitvins- eller

äppelcidervinäger

$\frac{3}{4}$ dl rörsocker

pressad citron

GÖR SÅ HÄR

Tärna frukterna i grova bitar och finhacka ingefära och chili. Häll vinäger och rörsocker i en kastrull och koka upp.

Sänk värmen och tillsätt den tärnade frukten, ingefäran och chilin. Låt koka på svag värme i cirka 30 minuter och mixa sedan grovt med stavmixer. Servera som tillbehör till glass eller använd som smaksättning i en sås.



FALSKT JORDNÖTSSMÖR

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

2 st sötpotatisar
2 dl solroskärnor
2 st lime
½ dl rapsolja
salt

GÖR SÅ HÄR

Dela sötpotatisen i halvor. Ugnsrosta dem på 250 graders värme i cirka 25 minuter. Låt svalna och avlägsna skalet. Rosta solroskärnorna i en torr stekpanna.

Mixa sötpotatis, solroskärnor, limejuice, olja och salt till ett smör. Servera som pålägg, dipp eller sås.



SKAFFERIPIZZA

2 LÅNGPANNOR

TOMATSÅS

2 dl passerad tomat
1 tsk svartpeppar
1 gnutta chili
1 tsk salt
1 msk oregano
1 st vitlöksklyfta

PIZZADEG

6 dl vetemjöl
3 tsk bakpulver
1 ½ tsk salt
3 msk rapsolja
3 dl mjölk

TOPPING

300 g pizzaost
2 dl västerbottensost
80 g chèvre
valfria rester,
t.ex. morot och betor

GÖR SÅ HÄR

Koka ingredienserna till tomatsåsen i cirka tio minuter.

Blanda de torra ingredienserna. Tillsätt olja och mjölk och blanda ihop till en deg med trägaffel. Knåda degen på bakbordet eller bänken. Dela degen i två och kavla tunt till två långpannor.

Bred tomatås på bottenarna. Strö pizzaosten över och lägg ut tunna skivor av till exempel morot, polkabeta och rödbeta. Strösla på de två andra ostarna. Grädda pizzorna i 225 graders värme i cirka tio minuter.



REGIONALA RÅVAROR

JESSICA LUNDH

LUNDA FÖRSKOLA

Lokala råvaror och närproducerat är prioritet när Jessica Lundh, kock på Lunda förskola i Boden gör sina inköp. Och tillsammans med kommunens menygrupp diskuteras nya produkter och ingredienser friskt – alltid med fokus på att prova nya vägar och utveckla matsedeln.

”Jag tycker det jättespännande att få vara med och se hur maten utvecklas mot mer hållbart och med många olika proteiner från växtriket. Jag tror att det i framtiden kommer att serveras ännu mer vegetariskt på menyn”, säger Jessica.

Den mat hon serverar ska vara en njutning för mun och öga, ge bra näring och värna om miljön.

”För mig är det viktigt att barnen får god och näringsriktig kost och att de lär sig hur man kan hjälpa miljön, genom att till exempel välja mer vegetarisk mat och även att de börjar få upp ögonen hur mycket mat som kastas i onödan”, förklarar Jessica.

För att både personal och barn ska förstå hur viktigt det är att minska matsvinnet räknar de om det dagliga svinnet i portioner istället för vikt.

”Det är lättare att förstå att man har kastat mat som skulle ha räckt till femton barn, än att få det presenterat i kilo. Sedan vi började med att mäta på det sättet har vårt tallrikssvinn minskat med en fjärdedel” berättar Jessica.

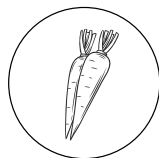
FOTO: MATTIAS HELLGREN





MOROTSPASTA

10 BARNPORTIONER



INGREDIENSER

1 st gul lök

1–2 st vitlöksklyftor

smör eller olja till stekning

1–1 ½ dl röda linser

5–6 st morötter, rivna

500 g krossade tomater

örtagårdsbuljong

2 ½ dl grädde

salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Hacka löken och pressa vitlök och fräs tillsammans med matfett i en gryta.

Skölj linserna och fräs dem och de rivna morötterna med löken. Tillsätt krossade tomater och örtagårdsbuljong och låt puttra tills linserna har blivit mjuka. Tillsätt lite vatten om det behövs.

Red av med grädde och smaka av med salt och svartpeppar. Servera med pasta.



CHOKLADSHAKE

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

5 st bananer

1 ½ l mjölk

2 msk kakao

GÖR SÅ HÄR

Mixa bananerna tills de blivit släta.

Tillsätt mjölk och kakao och mixa tills allt har blandats.







KESOFRUTTI

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

7 ½ dl keso

7 ½ dl smaksatt

yoghurt

jordgubbar

blåbär

GÖR SÅ HÄR

Blanda samman keso och valfri smaksatt yoghurt.

Servera i portionsskålar och toppa med jordgubbar, blåbär eller andra bär.



LINGRYTA MED CURRY

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

2 st gula lökar
rapsolja till stekning
3 st vitlöksklyftor
2 tsk curry
2 msk tomatpuré
4 dl kokosmjölk
4 dl vatten
örtagårdsbuljong
4 dl gröna linser
1 tsk sambal oelek
salt, svartpeppar & koriander

GÖR SÅ HÄR

Hacka lök och fräs den i olja. Tillsätt pressad vitlök, curry och tomatpuré och fräs ytterligare en liten stund. Rör ner kokosmjölk, vatten, örtagårdsbuljong, sköljda linser och sambal oelek.

Koka tills linserna blivit mjuka. Krydda med salt, peppar och koriander efter smak.

Servera med ris och valfria grönsaker.







TIPS!

Synliggör svinnet för att minska det!

Genom att räkna på hur mycket mat som slängs i antal **portioner** istället för kilo, blir det tydligare hur många som hade kunnat äta sig mätta på den mat som kastas, menar Jessica. Hennes sätt att visa upp matsvinnet har gjort att svinnet på förskolan minskat avsevärt.



Emil Spanos



BARNENS RESTAURANG

EMIL SPANOS

NORRBODA FÖRSKOLA

”Jag ser det som att jag driver en restaurang för barnen och mitt mål är att mina gäster ska få en trevlig upplevelse och perfekt mat varje dag”, säger Emil Spanos, förskolekock på Norrboda förskola i Kungsängen.

Med en bakgrund som personlig kock runt om i världen, ser Emil matbordet som en plats för samtal och underhållning – både hemma och på förskolan. Det som driver honom är att skapa nyfikenhet hos barnen och att få deras ärliga respons på maten han serverar.

”När någon säger ’det här var bättre än godis’, då smälter hjärtat. Barnen har en total ärlighet. Vuxna gäster är mer artiga, med dem vet man inte om de menar vad de säger. Men barnen säger precis vad de tycker”.

Att introducera nya smaker för barnen är en sak Emil brinner för. Hemligheten för att lyckas, menar han, är att inte ge upp och att arbeta gradvis med smaker.

”Allt funkar inte på en gång, man måste vara flexibel och samtidigt hålla ut. Börja försiktigt med en ny smak som tillhör, snarare än som huvudrätt, och utöka efter hand. Jag utgår från barnen och låter dem styra. Jag provar något nytt och sedan bygger jag om utifrån hur det har funkat”.

FOTO: MILENA GRANDI

NORRBODAS QUINOABIFFAR MED DILLGREMOLATA

10 BARNPORTIONER

QUINOABIFFAR

3 dl quinoa
1 kg potatis
1 st gul lök
½ dl grönsaks-
buljongspulver
3 msk senap
1 dl olivolja
1 dl maizena
salt och svartpeppar
panko

DILLGREMOLATA

250 g dill
½ st rödlök
2 st vitlöksklyftor
½ st citron
½ dl olivolja
salt

GÖR SÅ HÄR

Koka quinoan efter anvisningen på förpackningen. Skala och koka potatisen mjuk. Blanda quinoan och potatisen till en smet. Riv ner den gula löken i smeten och tillsätt de andra ingredienserna. Rör så allt blandas ordentligt och salta och peppra efter smak.

Forma till tio biffar och vänd i panko. Stek på medelvärme tills de är gyllenbruna.

Gör dillgremolatan genom att finhacka dillen och en bit av stjälkarna. Hacka löken smått och pressa vitlöken. Rör samman i en bunke. Riv ner zest från citronen, pressa i saften och tillsätt olivoljan. Låt stå en stund och smaka av med salt.

Servera quinoabiffarna med klyftpotatis och dillgremolata.







TIPS!

Låt nyfikenheten ta plats kring matbordet och fokusera på att barnen ska få **smaka, känna och lukta** på maten för att uppleva den med alla sinnen.

”Hos mig finns inga pekpinningar! Vill man äta med händerna är det helt okej”, säger Emil.

RÖDBETSRÅRAKOR

10 BARNPORTIONER



RÅRAKOR

750 g rödbetor

400 g potatis

200 g palsternacka

½ dl grönsaksbuljong

1 dl maizena

2 msk flytande

honung

2 tsk malen ingefära

2 tsk torkad timjan

2 tsk salt

svartpeppar

ÄPPELTZATZIKI

1 ½ st äpple

2 tsk citronsaft

2 st vitlöksklyftor

2 tsk olivolja

2 krm timjan

3 dl yoghurt, 10%

salt

GÖR SÅ HÄR

Skala och riv rödbetorna i en bunke på den grova sidan av rivjärnet. Salta lite och ställ åt sidan i cirka 20 minuter.

Riv de övriga rotfrukterna och blanda med buljong, maizena, honung och kryddor. Pressa ur vattnet från rödbetorna och vänd ner.

Forma till rårakor och stek på medelvärme cirka fyra minuter på varje sida.

Gör äppeltzatzikin genom att riva äpplet grovt, häll citronsaften på äpplet och rör om, skala och riv vitlöken. Blanda alla ingredienser och smaka av med salt.

Servera rödbetsrårakorna med couscous och äppeltzatziki.





EMILS MINICALZONE MED CHOKLADFYLLNING

10 BARNPORTIONER

2 ½ dl mjölk

25 g jäst

1 msk honung

1 tsk havssalt

6 dl vetemjöl

50 g rumsvarmt smör

120 g mörk choklad

äggvita till pensling

Värm mjölken till 37 grader. Smula jästen i en bunke och lös upp jästen med mjölk. Tillsätt honung, salt, vetemjöl och det rumsvarma smöret och arbeta degen i fem minuter i maskin eller tio minuter för hand. Kavla ut degen på en lätt mjölad bänk till en tjocklek på cirka fyra millimeter och stansa ut tio rundlar.

Fyll med tolv gram mörk choklad, pensla kanterna med äggvita och vik över till en calzone. Ställ ut på plåt med bakplåtspapper och låt jäsa i cirka 30 minuter under bakduk.

Värm ugnen till 200 grader. Grädda i mitten av ugnen i cirka tio minuter eller tills de fått fin färg. Låt svalna lite före servering.



YORKSHIREPUDDING

10 BARNPORTIONER

PUDDING

rapsolja för tillagning

140 g vetemjöl special

1 tsk bakpulver

4 st ägg

½ tsk vaniljpulver

salt

2 dl mjölk

GÖR SÅ HÄR

Värm ugnen till 230 grader och ställ muffinsformar av metall eller silikon på en ugnssäker form. Fyll formarna till hälften med rapsolja och låt oljan bli riktigt varm i ugnen medan du gör smeten.

Blanda mjöl, bakpulver, ägg, vaniljpulver och salt till en klumpfri smet och håll långsamt ner mjölken under omrörning.

Ta ut de varma formarna ur ugnen och fyll dem försiktigt till hälften med smet ner i den varma oljan. Grädda gyllenbruna i cirka 20–25 minuter, sänk värmen om det skulle behövas, men öppna inte ugnen under gräddningen.

Lägg upp puddingarna på ett fat och garnera med hemkokt hallonsylt och lättvispad grädde.



The background image shows three small, round, golden-brown cakes resting on a dark, textured rock surface. Each cake is topped with a dollop of white cream and a fresh red raspberry. The cakes are placed on a piece of white parchment paper. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the right side of the image, containing the recipe text.

EMILS HALLONSYLT

6 dl frysta ekologiska hallon

1 ½ dl strösocker

½ dl mörk muscovadosocker

1 st hel stjärnanis

Lägg alla ingredienser i en kastrull och koka upp,
låt sjuda tills sylten har börjat tjockna. Håll
upp i en glasburk och låt svalna.

ENKELT OCH GOTT

MADDE HULTMAN

FÖRSKOLAN MARIEBERG

Prio ett är god och vällagad mat, när Madde Hultman, kock och måltidspedagog på Förskolan Marieberg i Motala, skapar magi i köket. ”Det enkla är ofta det godaste, det behöver inte vara så pretentiöst. Är det gott så är det gott”, säger hon.

Den ärliga responsen från hennes gäster motiverar henne.

”Jag uppskattar verkligen barnens brutala ärlighet. De lindar inte in det, utan säger som det är. Alla gillar inte allt, men mitt mål är att man ska våga smaka, även om man inte gillar något” förklarar Madde.

För att uppmuntra barnen att våga testa nytt använder sig Madde av så kallade ”smakisar”. ”Man lägger helt enkelt en liten bit av något man inte provat förut på kanten av tallriken. Kanske väljer man att smaka och stoppa den i munnen. Vill man inte det kan man peta, lukta och känna på den. Vi har barn som är selektiva i sitt ätande och då kan det vara en stor grej att bara lägga något okänt på tallriken”, säger hon.

Hon kallar den ”pedagogiskt svin”, maten som blir över när man vågat prova något nytt, och tycker att det är ett svin som måste få finnas.

”Här mäter vi kökssvin, serveringssvin, tallrikssvin och specialkostsvin. Men det pedagogiska svinnet kommer vi aldrig komma ifrån, för det finns ett större värde i att våga lägga något nytt på tallriken”, konstaterar hon.

FOTO: LIZETTE NORRFJÄLL





TOMATLASAGNE

10 BARNPORTIONER



INGREDIENSER

2 st finhackad gul lök
2–3 st vitlöksklyftor
3 st morötter
½ dl tomatpuré
rapsolja till stekning
5 dl röda linser
800 g krossade tomater
oregano
timjan
salt och svartpeppar
1 l mjölk
85 g osterème*
ev. lite maizena
lasagneplattor
75 g riven gratängost

GÖR SÅ HÄR

Fräs lök, pressad vitlök, finrivna morötter och tomatpuré i lite olja. Tillsätt sköljda linser, krossade tomater och kryddor efter smak.

Tillsätt mjölk och osterème och låt koka ihop försiktigt. Smaka av och red av med maizena om det behövs.

Varva sås och lasagneplattor i bleck. Strö över riven gratängost och grädda i ugn eller kombiugn på 150 grader i cirka 40 minuter, tills plattorna är mjuka.

**Går att byta mot riven smakrik ost.*



MEDELHAVSBIFFAR MED MANGOSÅS

10 BARNPORTIONER

BIFFAR

½ krukla färsk basilika
2 st finhackad gul lök
1–2 st pressade vitlöksklyftor
3 dl salladsost
1 dl finhackade soltorkade
tomater
1 kg formbar vegansk färs
salt och svartpeppar
rapsolja till stekning

MANGOSÅS

600 g tinad mango
4 dl naturell växtbaserad
yoghurt
2–3 msk vegansk majonnäs

GÖR SÅ HÄR

Hacka samtliga ingredienser och blanda med färsen. Salta och peppra efter tycke och smak. Forma till biffar och stek antingen på stekbord eller i ugnen på 180 graders värme tills de fått fin färg.

Mixa mango och tillsätt de övriga ingredienserna till såsen. Smaka av med salt och peppar. Servera biffarna med mangosås och matvete.





TIPS!

Våga utmana **myterna** kring vad barn tycker om och uppmuntra dem att testa **nya smaker**.

”Det är ingen större skillnad på att laga mat till barn och att laga mat till vuxna, man behöver inte hålla tillbaka. Det finns förutfattade meningar om att barn inte gillar kryddig och smakrik mat, men det behöver inte alls stämma”, säger Madde.





ÄRTSPREAD

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

400 g gröna ärtor

1–2 st vitlöksklyftor

½ kruk bladpersilja

ca 4 tsk oliv- eller rapsolja

½ st pressad citron

salt och svartpeppar



GÖR SÅ HÄR

Tina ärtorna och mixa dem med vitlök och bladpersilja. Tillsätt olja och pressad citron. Salta och peppra efter smak.

Ärtspread passar bra till nybakat bröd eller som ett tillbehör på salladsbordet.

OVERNIGHT OATS

10 BARNPORTIONER

GRÖT

5 dl hallon

5 dl havregryn

5 dl vegansk yoghurt

en nypa salt

ev. lite honung

GÖR SÅ HÄR

Koka eller ånga hallon i tio minuter, mixa och kyl ner. Mixa havregrynen i en matberedare, blanda med hallon och yoghurt. Tillsätt en nypa salt och söta med lite honung om du tycker det behövs. Häll i glas och låt stå i kyl över natt.

BÄRSÅS

1 l valfria bär

Koka bären till såsen i tio minuter, mixa med stavmixer till en slät sås och kyl ner. Häll över overnight oatsen före servering.







NÄRING OCH NYFIKENHET

THERESE NORDIN

TÄRNSJÖ FÖRSKOLA

Att servera genuin mat med mycket näring är prio ett för Therese Nordin, kock på Tärn sjö förskola i Heby.

”Vi är en relativt liten förskola, som ligger i en härlig miljö med skogen alldeles intill. Tärn sjö är klassat som ett socioekonomiskt utsatt område och vi brinner för att få behålla vår goda standard på maten, eftersom det verkligen behövs här”, säger Therese.

När hon studerade till kostrådgivare för tio år sedan väcktes intresset för näringslära och sedan dess har det hållit i sig.

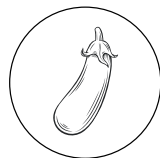
”Jag ser maten som förebyggande medicin. Den ska ge optimala förutsättningar för att växa, utvecklas och att ha hälsan. Jag tänker att jag serverar en tallrik energi till mina gäster – utan onödiga tillsatser och full av färg och smak”, förklarar Therese.

Framtidens förskola kommer ha ännu mer grönt på matbordet, tror hon, och en av hennes drivkrafter är att skapa nyfikenhet kring näringsrik mat.

”Det är oftare vi vuxna som har förutfattade meningar om vad barnen äter, än vad de själva har. Jag försöker väcka deras intresse för nya smaker på olika sätt. Det kan handla om att de får skapa konstverk av mat i ateljén som vi sedan äter, att introducera spännande röror att dippa grönsaker i eller att lägga fokus på ’Månadens grönsak’, för att sätta olika teman på matlagningen”, säger Therese.

FOTO: MILENA GRANDI

TOMATSOPPA MED AUBERGINEPIZZA



10 BARNPORTIONER

TOMATSOPPA

1 kg tomater
6 st schalottenlök
2 st morötter
1 dl hackad färsk basilika
1 st hel vitlök
½ dl olivolja
salt och svartpeppar
1 l krossade tomater
2 msk balsamvinäger
5 dl grönsaksbuljong
1 ½ dl röda linser
½–1 tsk chiliflakes
7 dl grädde
1 msk honung

PIZZOR

3 st aubergine
3 msk olivolja
500 g tacosalsa
2 dl riven grana padano
2 st salladslökar

GÖR SÅ HÄR

Hacka tomater, schalottenlök, morötter, basilika. Skala vitlöken. Lägg på en ugnsplåt eller ugnssäker form och ringla över olivolja. Salta och peppra. Rosta i ugnen på 200 grader i cirka 15 minuter.

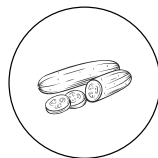
Häll de ugnsrostade grönsakerna i en kastrull, slå över krossade tomater, balsamvinäger, grönsaksbuljong, sköljda linser och chiliflakes. Låt koka på medelvärme i cirka 10–12 minuter. När det kokat ihop och linserna blivit mjuka, mixa samman soppan.

Tillsätt grädde och smaka av med salt och peppar. Toppa eventuellt med mozzarella och rostade pumpafrön.

Skär aubergine i cirka en centimeter tjocka skivor och lägg på bakplåtspapper. Strö på salt och låt vätska ur. Torka av vätska, ringla över lite olivolja och bred på tacosalsa och strö över riven grana padano. Grädda i 180 grader i cirka tio minuter. Toppa med ringar av salladslök.







ZUCCHINIFRITTERS

10 BARNPORTIONER

FRITTERS

5 st zucchini
5 st salladslökar
4 st vitlöksklyftor
5 dl vetemjöl
7 st ägg
250 g fetaost
½ dl hackad dill
1 krm cayennepeppar
1 tsb svartpeppar
salt
olja till stekning

CHILIDIPP

5 dl crème fraiche
3 msk sweet chili
1 st vitlöksklyfta
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Riv zucchini och lägg i ett durkslag. Låt rinna av ordentligt och pressa ur det sista för hand. Hacka salladslöken och blanda ihop alla ingredienser till en smet.

Häll olja i en panna och klicka ut smeten till plättar, stek gyllenbruna på medelvärme.

Blanda samman ingredienserna till chilidippen och smaka av med salt och peppar. Servera med en god tomatsallad.



TIPS!

Therese använder den så kallade **Sapere-metoden** för att hjälpa barnen att lära känna sina egna sinnen och sin egen smak och våga prova nya råvaror och rätter. I korthet går Sapare-metoden ut på att ge barnen en **sensorisk upplevelse** av maten – där smak, känsel, doft, syn och hörsel samspelar.

”Man får undersöka maten med alla sinnen, med målet att våga smaka och bredda sina smakreferenser”, säger Therese.

CHEESCAKE I GLAS

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

2 ½ kg äpplen
2 tsk malen ingefära
3 tsk malen kanel
2 msk agavesirap
100 g smör
5 dl grädde
300 g färskost
6 dl krämig yoghurt
1 tsk vaniljpulver
3 msk agavesirap

GÖR SÅ HÄR

Skala äpplen och skär dem i klyftor, lägg i ugnssäker form och gnid in kryddorna tillsammans med agavesirapen. Klicka ut smöret över äpplena. Ugnstek i 175 graders värme i cirka 20 minuter. Låt äpplena svalna.

Vispa grädden och vispa försiktigt ner den mosade osten. Vänd ner yoghurten i gräddsmeten tillsammans med vaniljpulver och agavesirap. Varva äpple och ostkräm i glas och toppa med kanel och äppelskal.





KOKOSGRATINERAD FRUKT

10 BARNPORTIONER

INGREDIENSER

10 st nektariner
5 st bananer
10 st kiwi
2 st ananas
5 pressade apelsiner
250 g smör
300 g kokos
1 dl agavesirap
1 tsk vaniljpulver

GÖR SÅ HÄR

Skär nektarin, banan, kiwi och ananas i bitar, pressa apelsinerna och häll över juicen på fruktbitarna. Lägg i antingen en stor form eller tio små portionsformar.

Smält smöret och rör ner kokos, agavesirap och vaniljpulver.

Bred över smeten på frukten och gratinera på 225 grader i cirka 10 minuter eller tills gyllene. Servera med keso eller kvarg.

REGISTER

Almarens grönkålssoppa	55
Auberginepizza	110
Basilikapasta med feta.....	50
biffar, Gråärts-.....	9
biffar, Medelhavs-.....	102
biffar, Morots-.....	32
biffar, Quinoa-.....	88
biffar, Tofu-.....	64
Björnbärssallad	64
blomkål, Rostad	20
bröd, Gröt-.....	72
bröd, Keso-.....	34
bröd, Svinn-.....	16
bullar, Pizza-.....	39
Busfrön	35
Bönkräm	20
calzone, Emils mini-.....	95
Cheesecake i glas.....	116
Chok-glad.....	68
Chokladshake	80
Chutney	73
curry, Linsgryta med.....	83
dhal, Indisk	57
Dillgremolata	88
Emils hallonsylt.....	97
Emils minicalzone med chokladfyllning	95
Falskt jordnötssmör	74
fetaostlasagne, Spenat- och.....	36
fritters, Zucchini-.....	113
frukt, Kokosgratinerad	117
Fruktpizza.....	22
fyllning, Choklad-.....	95
glass, Pinn-.....	47
gremolata, Dill-.....	88
gryta, Lins-.....	83
Gråärtsbiffar	9
grönkålssoppa, Almarens	55
gröt, Overnight oats.....	107
gröt, Pumpa-.....	12
Grötbröd	72
hallonsylt, Emils	97
Indisk färssoppa.....	66
Indisk dhal	57
jordnötssmör, Falskt.....	74

Kesobröd	34
Kesofrutti	82
Kikärtssoufflér	20
Kokosgratinerad frukt	117
lasagne, Spenat- och fetaost-.....	36
lasagne, Tomat-.....	100
Linsgryta med curry	83
mangosås	102
Medelhavsbiffar med mangosås	102
minicalzone, Emils	95
Morotsbiffar med pankot	32
Morotspasta.....	78
morötter, Timjansrostade.....	23
muurikka, Okonomiyaki på.....	26
Norrbodas quinoabiffar med dillgremolata.....	88
oats, Overnight	107
Okonomiyaki på muurikka.....	26
Ostpasta med rökt färsk	60
Overnight oats	107
pasta, Basilika-.....	50
pasta, Morots-.....	78
pasta, Ost-.....	60
Pinnglass med jordgubb och banan.....	47
Piroger med ajvar och solroskärnor	6
pizza, Aubergine-.....	110
pizza, Frukt-.....	22
pizza, Skafferit-	75
Pizzabullar	39
plättar, Zucchini-	61
pudding, Yorkshire-	96
Pumpafrutti.....	13
Pumpagröt.....	12
purjo, Svampsoppa med	44
quinoabiffar, Norrbodas.....	88
Risonirisotto	23
risotto, Risoni-	23
Rostad blomkål med kikärtsoufflér och bönkräm.....	20
Rotfruktssoppa	14
rårakor, Rödbets-.....	92
Rödbetsrårakor.....	92
Rödbetssmör.....	69
sallad, Björnbärs-.....	64
shake, Choklad-.....	80
Skafferipizza	75

smör, Falskt jordnöts-.....	74
smör, Rödbets-.....	69
soppa, Grönkåls-.....	55
soppa, Indisk färs-.....	66
soppa, Svamp-.....	44
soppa, Tomat-.....	110
Spenat- och fetaostlasagne.....	36
spread, Ärt-.....	106
Svampsoppa med purjo.....	44
Svinnbröd.....	16
sås, Mango-.....	102
Timjansrostade morötter med risonirisotto.....	23
Tofubiffar med björnbärssallad.....	64
Tomatlasagne.....	100
Tomatsoppa med auberginepizza.....	110
Yorkshirepudding.....	96
Zucchini-fritters.....	113
Zucchini-plättar.....	61
Ärtspread.....	106

TACK!

*Ett stort och varmt **tack** till alla fantastiska förskolekockar
som bidragit med recept och tips till denna kokbok.*

*Vi vill också rikta ett stort tack till alla **fotografer** som hjälpt
oss för att kunna dokumentera alla inspirerande kockar.*

**martin&
servera**
GRUPPEN