

Børn, der spirer i fremtiden

KLIMA°  
HANDLE  
DAG

25. april 2024



Rikke Hoffmann, ernæringsassistent

# Leg med maden

- lær dit barn at spise grønt



Her får du fire børnevenlige grønne opskrifter  
som er gode at starte med

**Børn, der spirer i fremtiden** Børn skal også lære at spise det, de høster

Lavet af Børns Værd i anledning af  
Klimahandledagen 2024

Grafik lavet i Canva. Billeder og inspiration til  
indhold er fra TV2 Kosmopol

**KLIMA°  
HANDLE  
DAG**

**25. april 2024**

Hej!

Denne lille opskriftsbog er lavet i samarbejde med ernæringsassistent Rikke Hoffmann, der til dagligt laver grøn mad og fisk til børnene i børnehuset Riiset i Københavns Kommune. Rikke har lavet mad til børn i 12 år og ved, hvad der skal til, når man vil have børn til at spise mere grønt. Så her får du Rikkes tre råd til at få børn til at spise mere grønt - *leg med maden*:

1. Giv fx dit barn fem forskellige slags bønner og lad dem lege med dem. De kan lime dem op på et stykke papir, bygge et hus og sætte glimmer på. Lav derefter en ret, hvor der er bønner i.
2. Tegn med rødbedens saft eller lav rødbedetryk. Lav derefter et måltid med fx bagte rødbeder.
3. Sæt børn sammen, når de skal spise nyt. Det giver børn et stort sammenhold at spise det samme mad. De bliver måske mere madmodige, når de ser andre spise noget, som de ikke har smagt derhjemme.

Nogle børnehuse har en ernærings-og madansvarlig som Rikke. Men mange børnehuse har ikke. Det er vigtigt at både daginstitution og forældre tager et ansvar for at børn lærer at spise grønt og klimavenligt. Derfor har vi lavet denne lille opskriftsbog til inspiration til alle jer, der er del af børnenes hverdag; forældre såvel som personale i institutionerne.

Som Rikke siger: "Når man laver mad er det meget forskelligt, hvad man er til af smag, konsistens og krydderier (...). Man skal ikke være bange for at lave noget forkert, men se det som lærerigt, hvis noget ikke fungerer. **HUSK AT HAVE DET SJOVT, NÅR DU LAVER MAD og slip kreativiteten løs**".

Se evt. hvordan Rikke serverer grønkålschips på [tv2kosmopol.dk](https://tv2kosmopol.dk)



# Linsedeller



## Ingredienser

200 g røde linser ( Kog som anvist på pakken)

Ca 300 g revet grove grøntsager

2 æg

1 løg

1 fed hvidløg

1 tsk salt

Peber

Hvedemel til den er sammenhængende

1 tsk paprika ( evt røget paprika)

Evt en håndfuld revet ost.



## Fremgangsmåde

1. Afkøl de kogte linser

2. Tilsæt alle de revet grøntsager, krydderier, æg, hvedemel, ost.

3. Rør det hele sammen til konsistensen er sammenhængende.

4. Steg i olie til de er gylden og gennemstegt.

**Tips:** Riv evt. lidt svampe på. Brug de grøntsager du allerede har i køleskabet. Lav en cremefraiche dressing eller pesto til.



# BBQ Gulerødder



## Ingredienser

Ca 600 g gulerødder

40-50 g brun farin

Citronsaft af 1 citron

½ tsk paprika

½ tsk støt koriander

½ tsk støt spidskommen



## Fremgangsmåde

1. Skær enderne af dine gulerødder.
2. Bland alle ingredienser og smør dine gulerødder ind.
3. Læg dine gulerødder i et ildfast fad.
4. Bag ved 185 grader ca 40-45 minutter.
5. Prøv at stikke med en gaffel i gulerødderne for at mærke om de er møre.

## Tips:

Servér evt med en salat, taziki, brød, kogte hvedekerner, eller lige det som du har lyst til. Så gerne dine egne gulerødder. De smager bedst.



# Grønkålschips



## Ingredienser

- 1 pose med grønkål med stængel
- 2 spsk olie
- lidt salt

## Fremgangsmåde

1. Skyl og tør kålen
2. Skær stænglen af
3. Læs bladene på en bageplade
4. Kom olien på
5. Drys med lidt salt
6. Bag kålen ved 150 grader varmluft i ca. 7 min. Hold øje med chipsene, de skal være sprøde, men ikke brænde på.

## Tips:

Servér gerne flere gange. Nogle gange tager det tid for børn at lære at spise noget nyt. Kan du lide ost, kan du evt. rive lidt parmesan over. Du kan let så dit eget grønkål, som du kan høste i en lang periode.



# Kakao hummus



## Ingredienser

- 240 g kikærter fra dåse ( eller lav dine egne)
- 3 spsk kakao
- 100 g dadler Tørret
- 3 spsk smagsneutral olie

## Fremgangsmåde

1. Kom det hele i en blender og kør til den er glat.
2. Du kan evt hælde agave sirup i hvis du gerne vil have den sødere.
3. Du kan tilsætte nødder.
4. Tilsæt evt kanel, hvis du er glad for kanel.

## Tips:

Kan bruges både på rugbrød og hvidt brød.  
Men det smager også godt på en banan,  
hvis du er meget lækkersulten.





Du kan også blive medlem!

Læs mere om Børns Værds arbejde  
for børn og unge i Danmark på  
[www.boerns-vaerd.dk](http://www.boerns-vaerd.dk)