

Lad børnene komme til fadet

Jeg har en vision om, at alle børn fra 0 til 100 år, er sunde og glade. I min historie undgår de at blive mere syge end hvad forventligt er, har ikke inviklede allergier og overfølsomheder, de har en god hjerne kemi, som gør dem glade og de kan lære ting og sager. De bliver heller ikke overvægtige og fejlnærede og de løber ikke risiko for at blive gamle før de bliver gamle af naturlige årsager...

Når man skal ændre på noget som har med mad at gøre, så må man gå direkte til "kokken". Derfor har jeg de sidste 17 år forsøgt at inspirere børnenes mødre gennem undervisning og foredrag på seminarier og skoler, rådgivet om bedre mad i skolekantiner. Børn som får mindre sukker og junk og mere rigtig mad - tilberedt af gode, rene råvarer - får faktisk mere energi.

Det er mødrene som stadig laver maden - ihvertfald det meste af tiden. De sørger for indkøb og smørre madpakken. Jeg er godt klar over at der er nogle få seje fædre, som ved hvad det drejer sig om, men de er undtagelsen.

Derfor holder jeg skræddersyede kurser for kvinder - med maden som værktøj. Når de har været gennem et næsten 4 måneder langt forløb, bliver de "udskrevet" med meget mere energi, bedre søvn, i bedre balance med dem selv og med tabte overflødige kilo.

De får så også diploma i madlavning og øget indsigt og viden om, hvordan maden virker og fungerer i kroppen. Når først mødrene har oplevet hvordan de kan skabe mirakler på dem selv gennem mad, så er de bedre rustet til også at inspirere resten af familien.

Børn er samarbejdsvillige

Det der, med at børn er så kræsne og ikke gider spise nye ting og at de kun kan lide mad med sukker og ketchup, er efter min mening, ja undskyld mig, noget sludder!

Vi kan sagtens få vores børn til at spise sundt og varieret, men kun hvis vi selv gør det. Børnene gør måske ikke altid hvad vi siger, men de gør gerne det samme, som vi gør.

Jeg talte forleden med en familie, som var bekymret, ja næsten frustrerede over, at Sara på 9 ikke spiste grøntsager. Hver gang skålen



med de kogte grøntsager blev rakt til hende, lod hun den straks passere videre.

Til trods for mors indtrængende bønner og fars trusler om ingen desert, så var der intet at stille op. Lige indtil det kom frem, at far rent faktisk heller ikke spiste grøntsager. Han kunne ikke lide kogt kål, brokkoli og kogte gulerødder - og dem fik de temmelig tit. Og når far kunne slippe afsted med ikke at spise dem, så kunne hun vel også.

Det viste sig, at den væsentligste forhindring for dem begge lå i tilberedningen af grøntsagerne. De var overkogte og slatne - hvilket ingen vel i grunden bryder os om...

Da familien havde lært at tilberede dem på den rigtige måde og tilføje lidt smagsmirakler, servere dem separat i små skåle eller glas, så begyndte det at gå bedre. Forældrene holdt samtidigt op med at kontrollere Sara - så efterhånden fandt hun selv ud af, at det jo smagte ganske godt. Det samme gjaldt for far...

Når børn skal lære at spise, er det en totaloplevelse. Nye, fremmede dufte, smag og anderledes konsistens skal først undersøges. Kropsfunktioner og følesanserne arbejder på højtryk for at mærke hvad det nye mad gør.

Mad kan skabe mirakler

Et af dem er overskud. Og overskud kan skabe flere mirakler. Det behøver ikke at være kompliceret at spise sundt og varieret. Som en rigtig god start kan du skifte det hvide brød ud med grovt brød.

Hjemme hos os er fuldkornsboller bagt på spelt et hit. De er især populære om eftermiddagen når alle er trætte og sultne og behovet for noget sødt melder sig. Jeg bager dem i stedet for at give børnene adgang til en hurtig fransbrødsmad med syltetøj - som alligevel efter en kort energioptur, hurtigt vil gøre dem endnu mere trætte, dovne og genstridige,

Prøv med fuldkornsbollerne. De indeholder selvfølgelig fuldkorn, men også nødder, kværnede hørfrø og kokosolie. Med andre ord, en masse fibre og gode fedtstoffer, som giver mere rolige og stabile børn. Og så smager de fantastisk godt.

Hummus, lavet af kikærter, er også en ret snedig måde at få gode og sunde fedtstoffer og proteiner i vores englebasser (de voksne må godt spise med).

Spis grøntsager til. Skær dem i fingerstørrelse - for eksempel gulerødder, bladselleri, rød peberfrugt, agurker eller squash og server dem i hvert sit lille glas eller i separate bunker på et fad og en lille skål hummus til hvert barn som dyp. Hummus kan også bruges til at smøre på bollen eller på et ristet rugbrød.

Se begge opskrifter på næste side.

Velbekomme :)

Tekst Thorbjörg Hafsteinsdóttir, Sygeplejerske, ernæringsterapeut DET, lifecoach og medstifter af Sundhedsrevolutionen.dk
Foto Hans Søndergaard





FULDKORNSSPELTBOLLER

- Ca 10 store boller
- 1/2 L lunkent vand
- 1/2 spsk Maldon flage salt eller andet havsalt
- 1 spsk acacie honning, helst økologisk
- 1 pose tørgær
- 3 tsk kardemommepulver
- 100gr grovt hakkeede økologiske hasselnødder (jeg bruger en hammer!)
- 100gr mørke rosiner
- 150gr økologisk fint malet fuldkornsspeltmel
- 300gr økologisk grovmalet fuldkornsspeltmel
- 100gr maledede hørfrø

Rør gær, salt og honning i vandet. Tilsæt nødder og rosiner og derefter mel lidt efter lidt og rør dem sammen med let hånd. Konsistensen bliver som en tyk kartoffelmus. Dejen hæves under klæde i mindst et par timer, længere tid hvis du har den. Forvarm ovnen på blæseprogram 160°C. Klat ca 10 bolleformede klatter på bagepladen (brug bagepapir) og efterhæv dem i en 1/2 times tid. De bages i ca 20 min. Hvis det lyder hult når du banker på bunden af en bolle er de klare til at tage ud og nyde med økologisk smør.

Tip: Hvis du bager to portioner kan du jo fryse den ene ned til senere. Prøv også revne gulerødder i dejen eller erstat hasselnødder med valnødder og rosiner med dadler eller aprikoser som først skæres i små stykker.



HUMMUS

- Til 2 til 4 personer
- Hvis du bager to portioner kan du jo fryse den ene ned til senere...
- 1 dåse økologiske kikærter
- 2 spsk med top økologisk peanutbutter
- 2 spsk Tahin (sesamsmør)
- 4 spsk extra jomfruolivenolie
- Reven skal og saften af 1 stor økologisk citron (der skal være mindst 4 spsk saft)
- Salt efter smag og behag
- En knivspids cayenne-peberpulver

Hæld vandet helt fra kikærterne. Kom dem sammen med de øvrige ingredienser i en blender eller en køkkenmaskine (food processor) og kør maskinen til hummus er helt blød og jævn og tyk og smørbar.

Kan opbevares i køleskab med låg på i op til 5 dage.

Serveringsforeslag

Som dip til alle slags rå grøntsager skåret i passende størrelser til små fingre. Som postej- pålæg på brød og knækbrød eller fuldkornsspeltboller.

Tip: Hvis du har allergi kan peanutbutter erstattes med mere thahin eller med mandelsmør.

Konkurrence