

Lett å like

Hvordan få barna til å spise det vi lager til middag?
Vi spurte Trine, hele Norges matbloggfavoritt!

Navn: Trine Sandberg

Familie: Ekte-
mannen Viggo med sine to voksne sønner, Mathias (4), to voksne døtre Anette og Emilie,

og tre barnebarn.
Bor: Med Viggo og Mathias i Lørenskog

Yrke: Jurist, jobber i Utdanningsdirektoratet

Blogg: trines-matlogg.no



Vi dro hjem til matblogger Trine Sandberg på Lørenskog og fikk gode råd om hvordan barn skal bli mer matglade.

Allerede utenfor huset får vi et glimt som illustrerer et av hennes beste råd.

Bank! Bank! Mathias (4) banker på vinduet i annen etasje, vinker og smiler stort mens mamma ønsker velkommen i døra. Minstemann står klar på kjøkkenet med forkle og kjevle. Det er fredag, festmat og «Mathiaspizza» på menyen.

– Mmm, jeg likte melet! sier han etter en prøvesmak.

– Jeg har erfart at barna spiser mer når de får være med å lage maten selv, sier Trine.

– Da får de et forhold til maten og blir mer åpne for nye smaker. Med andre ord: Flere grønnsaker finner veien ned i barnemagen. Derfor får Mathias ofte kutte grønnsaker og bestemme hvordan han vil ha dem. Vi snakker gjerne om hva grønnsakene heter.

– Oliven! sier pizzakokken og legger en liten håndfull på pizzaen og én i munnen.

MENT FOR FAMILIEN

Han kjevler i vei med både sin egen og mammas kjevle, før han bestemmer seg for heller å bruke hendene. Så smører han på tomatsaus, akkurat så mye han synes er passe.

– Vil du ikke ha litt i hjørnet også? spør Trine.

– Nei, svarer han lett før han slipper oliven, mozzarella og parmaskinke ned på deigen.

Trine har noen tips dersom barna bare maser om pannekaker.

– Du kan bruke grovt mel og fülle

» *Barna spiser mer når de får være med og lage maten selv.*

TRINE SANDBERG

dem med kjøttdeig og grønnsaker. Du har fremdeles en pannekake, men en sunnere variant, foreslår Trine.

Når det gjelder bloggingen, startet det i 2007 med at hun samlet oppskrifter primært for sin egen del, men også for å dele med de to voksne døtrene, venner og kjente.

– Jeg oppdaget plutselig at bloggen ble lest av ukjente også, sier hun.

Etter hvert ballet det på seg. Den pri-

vate oppskriftsbasen ble en matblogg, som hun selv sier. I dag har hun 5500 unike besøk på bloggen – hver dag. Folk fra inn- og utland klikker seg inn for å få dagens middagstips, eller for å planlegge hele uka.

UKESMENY

Trine har selv en travel hverdag som jurist i Utdanningsdirektoratet og aktiv matblogger, og planlegger ukas

middager i to omganger.

– Vi handler to ganger i uka, så jeg sitter på søndag og legger opp menyplan for mandag til torsdag. Så tar jeg en ny runde for helga.

Hun tenker ofte at de skal spise minst to fiskeretter, gjerne en vegetarrett eller en rett med lite kjøtt, en suppe, en kyllingmiddag, fredagspizza og helgekos, gjerne treretters middag på lørdag.



En sikker vinner: Tomatsaus, parmaskinke og oliven er viktige ingredienser i Mathias sin fredagspizza.

Kos: Hjemmelagde bringebærkjeks er Mathias' favoritter.

TRINES UKEMENY

– Bloggen blir et resultat av slik vi gjør det her i huset, sier Trine og setter pizzaen i ovnen. Mathias følger spent med – med mel på nesa.

Folk over hele landet følger også spent med på hva hun finner på til neste uke. Av og til blir Trine overrasket over hvem som finner veien til matbloggen.

– En gutt på ti år skrev til meg at han hadde fulgt sjokolademuffinsopp-skriften min, og nå ventet han bare på at pappa skulle komme hjem fra jobb.

Sånt rører Trine.

– Veldig! Det å gi barn matglede, ja å gi folk matglede. Å la dem komme i gang, oppleve mestring og få en bra følelse. Det gjør meg utrolig glad.

På kjøkkenet står en utmerkelse som hedrer nettopp dette engasjementet: Matprisen for 2011. «Ingen sprer mer matglede i Norge» mente juryen i Det Norske Måltid.

„Jeg slo Hellstrøm! Hvem hadde trodd det?»

TRINE SANDBERG

– Jeg slo Hellstrøm! Hvem hadde trodd det? sier Trine og ler.

– Ko-ko! sier Mathias og ser opp. «Ko-ko» gjentar det moderne kjøkkuret på veggen. Sju ganger «ko-ko», pizzaen er ferdig og tida er inne for fredagskos. Pizzaksperten gir sin dom.

– Mmm, godt! sier Mathias og setter tennene i skinkepizzaen med svarte oliven. ★

Trines favoritt-blogger:

♥ Enestående mat

Anne Cathrine fra Kristiansand er singel, eller «enestående», og lager porsjoner til én. Trine blir inspirert til å lage til flere.

www.enestaaendemat.no

♥ Mat på bordet

Ina har bodd i Tyskland, Canada, USA, Sveits, Norge og England og hennes matlaging er preget av nettopp det.

www.matpaabordet.com



MANDAG

Pasta med paprika, squash og reker

3 porsjoner
Du trenger:

1 rødløk, i tynne båter
1 rød paprika, i små terninger
½ squash, i små terninger
2 fedd hvitløk, finhakket
¼ - ½ rød chili, finhakket
Ca. 1,5 dl matfløte
Ca. 2 ts oystersauce
Litt salt
Nykvernet, svart pepper
Ca 300 gram rensede reker, store
Friske krydderurter, finhakket
Pasta
Parmesan

Slik gjør du:

Fres løk, paprika og squash i smør eller olje. Tilsett hvitløk og chili, her kan dere tilpasse barna først og tilsette mer til de voksne etterpå. Smak til med fløte, oystersauce og pepper og la det putre i 1 minutt. Tilsett reker og urter rett før servering, retten er ferdig når rekene er gjennomvarme.



TIRSDAG

Grillet laks med blomkålpuré og appelsinkokte grønnsaker

2 store og 1 liten porsjon
Du trenger:

500 gram laks
Blomkålpuré:
1 blomkål
Melk
Smør
Salt og pepper
Appelsinkokte grønnsaker:
Gulrøtter
Appelsinjuice
Persillepesto:
En neve persille
En neve basilikumblader
½ dl pinjekjerner, ristede
½ dl revet parmesan
1 hvitløksfedd
Litt presset sitron
Olivenolje

Slik gjør du:

Laks: Pensle med litt olivenolje, salt og pepper. Stek i ca. 3–4 minutter på hver side på grillen eller i panne.

Blomkålpuré: Kok opp blomkålbukettene i vann/melkeblanding og mos med stavmikser. Smak til med 1 ss smør.

Appelsinkokte grønnsaker: Kok gulrotstaver i litt appelsinjuice til de er passe møre.

Persillepesto: Bland alt det tørre i stavmikser, tilsett olivenolje og kjør til ønsket konsistens. Smak til med sitron, salt og pepper.

1. Elte



En vegg av inspirasjon:

Trine henter tips og inspirasjon fra sine mange kokebøker. Kanskje vil hun lage sin egen en dag?





ONSDAG

Kylling med tomatsalat og tzatziki

3 porsjoner
Du trenger:

3 kyllingfileter

Tzatziki:

1 agurk, revet
1 fedd hvitløk, finhakket
Ca. 250 g tyrkisk yoghurt
Salt og pepper

Tomatsalat:

Rødløk, i skiver
Tomater, i skiver
Fetaost, i terninger
Rikelig med basilikumblader
God olivenolje
Maldonsalt og pepper

Slik gjør du:

Kyllingfileter: Stek i smør ca. 2–3 minutter på begge sider. La fileten hvile minst 5 minutter før servering.

Tzatziki: Riv agurken på et råkostjern eller i kjøkkenmaskin. Rør sammen tyrkisk yoghurt, hvitløk, salt og pepper og tilsett agurken.

Tomatsalat: Bland sammen alle ingrediensene og ringle over oljen.



TORS DAG

Fiskesuppe med torsk og reker

3–4 porsjoner
Du trenger:

300 g torskfilet, i terninger
100 g rensede reker
200 g sellerirot, i strimler
2 gulrøtter, i strimler
1 fennikel, finsnittet
4 vårløk, finsnittet
1 stor tomat, i små terninger
½ rødløk, finhakket
4–5 dl fiskebuljong
1 ss smør
1 ss hvetemel
2,5 melk
Frisk persille

Slik gjør du:

Skjær opp alle grønnsakene. Lag hvit saus ved å smelte smøret og rør inn hvetemelet, tilsett melken mens du rører godt. Kok så opp fiskebuljongen og tilsett selleri, gulrot, rødløk og fennikel, la det koke i 5 minutter. Rør inn sausen og tilsett fisk, vårløk og tomater. La det trekke til fisken er nesten ferdigkokt. Rett før servering tilsettes rekene og frisk persille. Smak til med salt og pepper og nyt!



4. Nam

FREDAG

Mathiaspizza – med oliven!

Du trenger:

Pizzabunn:

2,5 dl lunken vann
Ca. 25 gram fersk gjær
2 ss olivenolje
½ havsalt
5–6 dl hvetemel

Mathias sitt favorittfyll:

Tomatsaus
Mozarella
Svarte oliven
Parmaskinke
Parmesan

Slik gjør du:

Elt deigen i 10–15 minutter i kjøkkenmaskin eller for hånd, hev til dobbel størrelse. Pass på at du varmer opp pizzasteinen i stekeovnen før du legger på pizzabunnen, det er helt nødvendig for et bra resultat. Legg på parmesan når pizzaen er ferdigstekt.

TIPS!

Pizzasteiner får du kjøpt i de fleste forretninger som selger kjøkkenutstyr. F.eks. Kitchn, Jernia, Traktøren og Rafens.

Flere retter på:
trines-matblogg.no



E-POST: kamille@egmonthm.no



2. Heve



3. Pynte