

## Ekstra gøy å gjøre det sammen med barn og barnebarn

24 KULTUR

Mandag 31. mai 2021

ROMERIKESBLAD

R  
KULTUR

TLF: 63 80 50 50  
SMS:  
RBKULTUR til 2005  
kultur@rb.no



**Trine Kjus**  
Leder for kultur og magasin  
trine.kjus@rb.no  
917 63 330

### Ønsker du å dele et kulturarrangement?

På [rb.no/kultur](https://www.rb.no/kultur) kan du legge inn en artikkel/omtale.

Du kan også bruke vår kulturkalender: <https://www.rb.no/vis/hvaskjer/>

## ■ Kokebokdronninga gir ut sin femte

# Ekstra gøy å gjøre med barn og barnebarn



**KOKEBOK FOR DE UNGE:** Matblogger Trine Sandberg fra Fjellhamar har gitt ut fire kokebøker. Nå gir hun for første gang ut en kokebok for barna. Her sammen med sønnen Mathias, som snart fyller 13.

FOTO: MONA NORDØY

**LØRENSKOG:** Norges største matblogger gir nå ut sin femte kokebok. Men denne gangen sikter Trine Sandberg seg inn på en helt ny målgruppe.

BRITT HOFFSHAGEN  
britt.hoffshagen@rb.no  
924 93 560

Trine Sandberg er nok en gang i kokebokbobla.

Hun har lagt bak seg noen intense måneder med lange dager i matverkstedet hjemme i huset på Fjellhamar. Og hun har som vanlig gjort det meste selv. Her er det ingen assistent,

oppvaskhjelp, stylist eller mat-fotograf med i bildet.

- Det er en stor og krevende jobb å lage en kokebok nesten helt alene, innrømmer Trine Sandberg, som i tillegg til å lage kokebøker driver Trines matblogg med mer enn 40.000 unike brukere innom hver dag.

Men nå kan hun puste litt ut.

Endelig er manus levert til forlaget Cappelen Damm, og en ny kokebok er på vei. Den femte i rekken fra Norges største matblogger. Men denne gangen for en helt ny målgruppe - nemlig barna. - Jeg håper jeg kan spre matglede til barn og unge med denne boka, og kanskje også studenter og voksne som ikke er så vant til å lage mat og som

trenger ting litt enkelt forklart, sier hun.

### Mormor til fem

For åtte år siden delte hun førsteutkastet til forsiden av sin første kokebok, Trines mat, på bloggen sin. Den ble etter hvert tiårets mest solgte kokebok med over 200.000 solgte bøker.

Trine husker det godt. Følelsen av å holde det aller første eksemplaret av sin egen kokebok. Men hun husker også alt stresset.

- Aldri mer, sa jeg den gangen. Heldigvis kom jeg på bedre tanker etter hvert, sier hun.

For i tillegg til Trines mat, har hun gitt ut kokebøkene Trines mat 2, Trine inviterer og Trines

hverdagsmat. Totalt har hun solgt rundt 450.000 kokebøker, som står rundt i bokhyller og på kjøkkenbenken til normenn over det ganske land.

- Det er helt surrealistisk å tenke på, synes Trine, som jobbet som jurist før hun satset alt på blogg og kokebøker.

Og nå er altså den femte på vei. Den har fått navnet Trines kokebok for unge kokker - og kommer i salg i månedsskiftet august/september hvis alt går etter planen.

Hun har lenge tenkt på en kokebok for barn.

- Jeg har alltid vært opptatt av å involvere barna i matlagingen, og at de skal få mestringsfølelse på kjøkkenet. Som



**SNART 13:** Trines sønn Mathias hjelper ofte til på kjøkkenet. Nå håper Trine at hennes nye kokebok kan spre matglede hos barn og unge.

FOTO: SARA JOHANNESSEN/PRIVAT



**BOK FOR BARN:** Trine Sandberg gir nå ut sin aller første kokebok for barn og unge - en bok hun selv gjerne skulle ha hatt da hun selv var barn.

FOTO: MONA NORDØY

mamma til to voksne døtre og Mathias på snart 13 år, samt mormor til fem i alderen 5-11 år, vet jeg godt hva barn og unge liker, sier hun.

Hun husker godt da hun selv var barn, og måtte nøye seg med kokeboka «Den fattige gastronom» - som ikke engang hadde bilder.

- Jeg skulle gjerne hatt en hatt en sånn bok da jeg var barn. Alle bøkene mine er bøker jeg har savnet på markedet. Også denne, sier hun.

#### Barnebarna har testet

Hun leverte de siste bildene til forlaget denne uka. Nå gjenstår bare bilder av sønnen Mathias og alle de fem barnebarna.

Både Mathias og barnebarna har nemlig en sentral rolle i boka.

**» Å motivere, inspirere og hjelpe barna våre til å lære å lage mat er en av de beste og nyttigste gavene vi kan gi dem.**  
TRINE SANDBERG  
Kokebokforfatter

- Det er ekstra gøy å gjøre dette sammen med barn og barnebarn. Mathias har kommet med mange nyttige innspill i boka, og har smakt på og kvalitetssikret alle oppskriftene. Han har også testet noen av dem selv.

Koronarestriksjonene har dessverre gjort at jeg ikke har hatt mulighet til å være sammen med barnebarna mine siden jul, men de tester ivrig oppskrifter som skal være med i boka og sender over bilder av delikate retter og fornøyde fjes som oser av stolthet, forteller Trine.

Boken vil inneholde cirka 65 oppskrifter og er delt inn i fire kapitler: Etter skoletid, middag, fredagskos og kaker og søte saker. I boka finner man oppskrift på alt fra tomatsuppe og fiskeburger til taco, pizza og pølsehorn.

- Jeg har prøvd å ha med mat som barn liker. Så det er ikke alle rettene som nødvendigvis er så sunne. Men jeg prøver å

snike inn litt sunne ting likevel, innrømmer hun.

Hun tror at det å lykkes med mat til seg selv og andre betyr mer enn bare det å bli god og mett.

- Det skaper også en mestingsfølelse, stolthet og matglede hos barna. Å lage mat sammen er sosialt, og det å samles rundt bordet til et godt måltid kan stimulere til gode samtaler som blir viktigere jo eldre barna blir, tror hun.

Å motivere, inspirere og hjelpe barna våre til å lære å lage mat er en av de beste og nyttigste gavene vi kan gi dem, mener hun.

- Det gir et grunnlag som de vil ha nytte og glede av hver

eneste dag resten av livet.

Neste år har Norges største matblogger 15-årsjubileum, og Trine har ingen planer om å gi seg med det første.

- Jeg har planer om flere kokebøker, men så får vi se om jeg orker å realisere dem. Jeg glemmer fort hvor mye jobb det er.

**- Kanskje du kan ansette en assistent neste gang?**

- Jeg har vurdert det, men samtidig liker jeg selvstendigheten jeg har i jobben i dag. Jeg tror litt av årsaken til suksessen min er at det ikke har blitt for stort. Når du sender en henvendelse til Trines matblogg, så er det jeg som svarer. Det er bare meg. Det gjør det hele så mye mer personlig.