

# Barn til Bords

## Omvender

# ”karbohydratbarna”

Gode teknikker gjør at å lage mat er skapende og gøy.

**Camilla Holm Wembstad (45) ser et stort behov for å lære små barn å spise sunn mat. Hun har tatt utfordringen på strak arm ved å starte foretaket Barn til Bords. Hun fått mange sta ”karbohydratbarn” til å elske mat som er god for helsa ved å tilby sunn og lekker hverdagsmat til barnehagebarn.**

Tekst Jartrud Høstmælingen

**N**år barna kun spiser brødskiver og pasta, må noe gjøres. Å se barn dytte i seg ”raske” karbohydrater og ferdigmat er til å grine av, sier Wembstad. Hun refererer til at en rekke undersøkelser om barns livsstil og helse viser at livsstilssykdommer også i Norge øker i rekordfart. Hun mener at det haster med å gi ungene våre sunnere kosthold og økt fysisk aktivitet.

Camilla Holm Wembstad fra Asker startet ”Barn til Bords” høsten 2005. På en søndagstur i skogen fikk hun vite at barnehagen til dattera var på jakt etter en som kunne lage mat. Hun foreslo at de heller skulle kjøpe tje-nesten av henne enn å ansette en person, og sendte et tilbud med menyforslag og pris. Snart var den første avtalen på plass.

Deretter fikk hun en barnehage til, og så en til og enda én. Nå lager hun daglig 240 porsjoner mat til de like mange barna fordelt på fire barnehager. I tillegg er den driftige dama i gang med å ta opp igjen cateringtil-

budet til foreldrene som henter barna på ettermiddagstid. Som om ikke det er nok, kan hun også tilby kurs for både barn og voksne hos Handberg i Asker.

### Folk trenger kunnskap

Hun opplever at folk trenger kunnskap, både om produktene som selges i butikkene og om hvordan man enkelt og raskt kan lage god og sunn mat. Å ha et godt basislager hjemme er en viktig forutsetning, i likhet med kunnskap og effektiv organisering av produksjonen i egen hverdag.

På kursene lærer de voksne hvordan man enklest mulig lager sunne, raske og velsmakende middager på 30 minutter, mens barna skal lære å sette pris på annet enn pasta med ketsjup og brødskiver med prim.

- Gode vaner i barndommen er en gave foreldre kan gi sine barn. Jeg var så heldig at forholdene ble lagt til rette for meg. Sunn mat ble stasmat, og som sjuåring lagde jeg

min første middag. Nå prøver jeg å videreføre dette til mine egne barn. Jesper på ni år og Inni på sju er ofte med og handler i matbutikken. De lærer å finne frukt og grønnsaker av god kvalitet og å ”se” for seg hva som trengs når vi for eksempel har planlagt en piknik. De liker også å hjelpe til med middagen.

Camilla Holm Wembstad erkjenner at det er forskjell på folk, både når det gjelder smak og talent for å lage mat. Noen av oss har aldri fikset det særlig godt, mens andre kan trylle fram de lekreste retter med det de måtte ha for hånden av et skrantent utvalg. – Det er ikke så komplisert bare man lærer seg noen grunntrinns, sier hun og gir et eksempel: Dersom man lærer seg å lage en god pizzasaus fra bunnen av, kan denne basisen også bli utgangspunktet for en god tomatsuppe og for en pastasaus. Gode teknikker gjør at å lage mat er skapende og gøy, sier hun entusiastisk.

### Barna lar seg ”omvende”

Hver gang Barn til Bords introduseres i en ny barnehage, er det også noen få ”karbohydratbarn” som vegrer seg veldig. Det kan være barn som ikke spiser mat med be-

stemte farger, mens andre ikke vil ha fisk eller grønnsaker. – Med litt lek, humor og enkel psykologi lar imidlertid barna seg lett ”omvende”. Etter hvert spiser de fleste alt, ler Wembstad. Hun synes rett og slett det er kjempegøy å se ungene bli begeistret. Først ville ikke barna ha fisk. Nå er fiskerettene de mest populære. Matvarer som ungene virkelig liker smaken av, er ingefær, løk, hvitløk, tomater og rotfrukter, for ikke å snakke om supper i knallfarger.

- I småbarnsavdelingen spiser de fleste all slags mat fra første dag. De litt større bruker noe lengre tid, forteller hun, og tilføyer at foreldrene steiler vantrø når hun forteller at barna har spist for eksempel aubergine og squash. For Camilla virker slike reaksjoner som en belønning. Det er det også når hun kommer kjørende med maten og barna kommer løpende mot henne og roper: ”Hva har du med i dag? Vi elsker maten din, Camilla”. – Å møte barna er en spesielt hyggelig

del av jobben. Kontakten med dem gir meg glede og motivasjon. Jeg tror nok det skjerper appetitten at de kjenner meg og synes det er spennende med en kokk.

- Min misjon er å få barna til å spise variert – at de skal like grønnsaker og fisk. Det er svært mange barn som ikke spiser farger, det går i farsemat og det som er hvitt og lysebrunt, sier hun. Hun lager fargesterke retter som irrgønne supper basert på brokoli, spinat eller erter, eller tomatsuppe der hun koker inn tomater sammen med løk, gulrot, grønnsaker og urter som hun moser sammen med en jevning og buljongkraft.

Camilla Holm Wembstad startet firmaet ”Barn til Bords” i 2005, og foretaket har blitt en suksess.

- Til allehelgensaften 31. oktober lager jeg en knalloransje suppe av gresskar, og barna er veldig glad i disse suppene, forteller hun. Hun lager også grønnsaksmoussaka, blomkål- og fiskegrateng, stekt ris med fisk, ingefær, løk, squash og ulike gryteretter av rotfrukter. Ellers serverer hun kjøttdeig eller fisk sammen med

## CAMILLA WEMBSTAD

Camilla Wembstad (45) driver Barn til Bords. Hun har tidligere jobbet i hotell- og restaurantfaget, blant annet på Montreux Palace i Sveits og i Norge på Grand Hotel, Restaurant Blom og Fru Blom, Det Blå Kjøkken og Radisson SAS. Wembstad har alltid likt å jobbe med mennesker og service, men kombinasjonen barn og mat er forholdsvis ny. Hun er utdannet ved Ecole Hôtelière i Lausanne i Sveits og ved Norges Markedsføringshøgskole. Hun er også utdannet vinkelter fra Gastronomisk Institutt i Stavanger. Sistnevnte utdanning lærte henne enda mer om å skjerpe smakssansene, hvor hun ser at smak også er en nøkkel til sunn mat.

enten ris, pasta eller poteter og ofte en ratatouille av blant annet squash, tomat og paprika.

- Jeg vet at forferdelig mange foreldre strever. Dette har ingenting med å være mislykket eller ressurs svak å gjøre. Jeg har selv en sønn som er et "karbohydratbarn", så jeg vet hvor vanskelig det er, forteller Wembstad og fortsetter: - Min løsning har vært å bruke tålmodighet og få ham til å smake på maten uten tvang. Så tilpasses gradvis ingrediensene etter hans smak, som for eksempel at blomkålgratengen først inneholdt bare litt blomkål og mest makaroni og hvit saus. Deretter økte jeg gradvis mengden blomkål i gratengen etter hvert som han ba om mer.

### Idealist

Camillas arbeidsdag starter med skrelling, kutting, koking av kraft og tillaging av anslagsvis 20 liter hvit saus. Mandager er det brødbaking. Innkjøp tar en del tid, og hun er nøye med å følge med på tilbud, samtidig som kvalitet er viktig.

- Jeg er idealist, innrømmer hun, og forteller at når hun står på produksjonskjøkkenet og lager så mange som 240 porsjoner, er tankene hennes hos barna hun lager maten til. Hun kjenner mange av dem ved navn og synes det er viktig å levere maten selv og ha personlig kontakt med de små.

Camilla Holm Wembstad sier hun av og til har følt seg beslektet med kjendiskokken Jamie Oliver, som møtte mye motstand da han sørget for at engelske skoler la om sine sko-

lemåltider til et sunnere konsept. - Jeg har opplevd en stor og massiv motstand hos noen få enkeltpersoner og har virkelig forstått at mat er ikke bare mat, men et veldig følelsesladd tema. Heldigvis opplevde jeg ikke denne motstanden med det samme, da vet jeg ikke om jeg hadde vært sterk nok til å bevare troen på konseptet, sier hun. Wembstad opplever imidlertid så mye positivt med jobben at hun ikke kan tenke seg å jobbe med noe annet. - Det er fantastisk å oppleve at foreldre som har hatt kjempeproblemer med barn som ikke ville ha en eneste grønnsak, plutselig opplever at barnet har snudd helt om og vil ha alt.

Hennes tips til barnefamilier som sliter på hjemmefronten, er å sette fram ulike ingredienser i mange små skåler, eller i en muffinsform.

- Fyll opp med det du måtte ha tilgjengelig

**» Noe av det viktigste i denne jobben er utviklingen av barnas smakssans, som jeg stimulerer ved stadig å introdusere dem for nye smaker.**

kelig av nøtter, frukt og grønnsaker, skrelt og skåret i små staver og biter som er lette å gripe til når barnet er småsultent. Det kan være små biter av blomkål, gulrot, agurk, stangselleri, ulike nøtter, epler, avokado og så videre, oppfordrer hun.

### Lager mat fra bunnen

- Jeg har også en del barn med matintoleranse og allergi og har opplevd å få lange lister med ingredienser som barnet ikke skal ha. Heldigvis fant jeg fort ut at maten jeg lager, sjelden inneholdt disse tingene. Trolig henger det sammen med at maten er lagd fra bunnen av og at jeg så å si ikke bruker noen kunstige tilsetningsstoffer, forteller Camilla. Hun har for øvrig noen barn som ikke

**- Det er utrolig givende når foreldre forteller at barna deres har snudd om og plutselig vil spise all slags mat, forteller Wembstad.**

tåler gluten eller egg, samt åtte barn som er melkeallergikere, men opplever sjelden at dette er noe problem. - Jeg bruker aldri vanlig meljevning, men koker og moser blomkål i stedet. Det gir en veldig god smak og konsistens, forteller hun. Dessuten bruker hun gjerne kokosmelk i blant annet fiskerettene, noe barna setter stor pris på.

- Noe av det viktigste i denne jobben er utviklingen av barnas smakssans, som jeg stimulerer ved stadig å introdusere dem for nye smaker. Vi er ikke født med en bestemt smakspreferanse. Smak er noe vi utvikler, presiserer Wembstad. Hun får barna til å like maten ved å lage den på deres premisser. Det innebærer mye finhacking av grønnsaker og populære retter som lages med en ny vri.

Hun understreker hvor viktig et godt samarbeid med pedagogene i barnehagen er, ved at barna ikke blir gitt andre matalternativer når nye smaker skal introduseres, og de vegrer seg for det som blir servert. - Enten må de spise den maten som serveres, ellers må de stå over dette måltidet, sier hun bestemt.

### Funnet sin nisje

Camilla Holm Wembstad har funnet sin egen nisje og vet at her vil hun være. Hun føler at hun virkelig kan bidra med noe positivt og ser at konseptet kan videreutvikles i mange retninger. Dessuten synes hun det er flott at mange barnehager nå har begynt å ta tak i mat- og helseproblematikken.

Nå håper snart å kunne tilby "takeaway", dvs. et tilbud hvor foreldrene tar med seg middagen fra barnehagen samtidig som de henter barna. - Og så håper jeg at det snart tilbys varme måltider i skolesystemet, den helsegevinsten fortjener både barna og stor-samfunnet, avslutter hun. □