

Mat för små magar – Maria Melin

Mat för små magar – Maria Melin

MAT FÖR SMÅ MAGAR

MARIA MELIN

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Fakta	Sid
Barn 0-6 månader.....	3
Barn 6-8 månader.....	4
Barn 8 månader.....	9
Barn 9-12 månader.....	13
Mat att undvika.....	16
 RECEPT	
Smakportioner	20
Gröt	23
Köttretter	25
Fiskretter	35
Kycklingretter	42
Vegetariska rätter	46
Såser	53
Drycker	55
Efterrätter och mellanmål	56
Så här började vi med maten	60
Egna anteckningar och recept	61

BARN 0 – 6 MÅNADER



- Bröstmjolk räcker som näring!
- D-vitaminsdroppar ska ges dagligen upp till 3 års ålder.
- Flaskor som används ska rengöras noga. Tvätta noga efter varje måltid, koka 5 minuter och uppbevvara de rena flaskorna väl skyddade. Man kan sluta koka flaskorna när barnet går över till smakportioner.
- Rengör eventuella nappar enligt förpackningens anvisningar.
- Extra vätska förutom bröstmjolk behövs inte. Om man ändå vill ge vatten bör det kokas först. När barnet börjar med smakportioner behövs vattnet inte längre kokas.



För mamma - ett amningsté som stimulerar mjölkproduktionen och dessutom sägs vara bra för babyns mage:

Tag 2 tsk anis och 2 tsk fänkål till 1 liter vatten. Koka upp (använd inte aluminiumkatrull). Låt dra i 10 minuter. Sila. Låt stå framme (tex i en tillbringare). Bör drickas rumsvarmt under dagen, helst mellan måltiderna.

Vid kolik kan man lägga i 4 tsk kamomill (eller 2 påsar kamomillte) sedan vattnet kokat upp och låta dra i 10 min. Sila. Båda dessa teer kan ges till barnet t.ex med tesked eller i pipmugg.

BARN 6 – 8 MÅNADER

- DAGS ATT BÖRJA MED SMAKPORTIONER!



HUR SKA MAN BÖRJA?

Börja när barnet är 6 månader gammalt, eller ett par veckor innan. De första portionerna ska bara vara ½-1 tsk stora, därefter kan man successivt öka portionsstorlekarna. Det är bra att ge samma livsmedel 2-3 dagar innan man provar nästa, detta dels för att babyn ska vänja sig vid smaken, dels för att hinna upptäcka eventuella allergiska reaktioner.

Potatis är bra att börja med, mosa väl och blanda med bröstmjolk tills konsistensen är lös. Efter ett par dagar kan man, förutom potatisen, erbjuda en annan grönsak, till en början som ”ren” smak, därefter kan man blanda den med potatisen. Byt grönsak igen efter ett par dagar. Servera bröstmjolk, ersättning eller vatten som måltidsdryck. När man har gått igenom flera grönsaker kan man börja ge frukt- eller bärmos som efterrätt. Kött kan man introducera ca 1 månad efter smakstarten.

BRA MAT ATT BÖRJA MED:

GRÖNSAKER

Bra att börja med: potatis, morot, palsternacka, blomkål, majs, broccoli.

Annat att prova på: gröna ärter, jordärtskocka, avokado (skrapa med sked), tomat (vänta med tomat om det finns allergier i släkten).

BÄR OCH FRUKT

Bra att börja med: plommon, päron, äpple (kan skrapas direkt med sked, rårivast eller kokas till mos), banan, blåbär, persika.

Annat att prova på: aprikos, mango, svarta vinbär, björnbär, hallon (om allergi finns i familjen kan man vänta med hallon och andra röda bär)



KÖTT, FISK OCH ÄGG

Bra att börja med: nötfärs och kalvfärs

Annat att prova på: kyckling, äggula, fisk (inte insjöfisk som kan innehålla tungmetaller). Om någon av föräldrarna har allergi ska man vara försiktig med fisk och ägg. Använd endast gulan i början (kan mixas med lite smör), eftersom äggallergiker reagerar mest mot vitan. Man kan också göra en omelett.

GRÖT

För att minska risken för glutenintolerans hos barnet bör man ha en så mjuk övergång som möjligt till glutenhaltig mat. Ofta rekommenderas gluten från ca 5-6 månaders ålder, men har man för avsikt att amma länge så går det bra att vänta lite längre. Det viktiga är att man börjar lite smått medan man fortfarande ammar, så att man inte ger stora mängder välling eller annat med gluten i om inte barnet vant sig vid gluten innan. Havre är det sädeslag som innehåller minst gluten och därför kan havregrynsgröt vara bra att börja med.

BRÖD

Osötade smörgåsrån är utmärkta att ge som första bröd. När barnet suger på dem, så blöts de upp och blir lätta att svälja. Undvik att ge rånen om barnet är hård i magen, eftersom vitt mjöl har stoppande effekt.

FETT

Barn behöver extra fett. Tillsätt ½-1 tsk fett när smakportionen börjar bli lite större. Använd (osaltat) mejerismör eller någon matolja. Margariner innehåller ofta tillsatser. Raps- /rypsolja och olivolja är mycket bra oljor, men också andra matoljor, t.ex solrosolja, går bra.

LÖSANDE/ STOPPANDE MAT

Päron, katrinplommon och aprikos är lösande och bra att ge barnet vid förstoppning. Även mogen banan och kiwi är bra mot hård mage (kiwi kan dock ge allergi, var försiktig i början). Extra vätska att dricka samt olja i maten lönar sig att prova om barnet är förstoppat.

Omogen banan, blåbär och äpple är stoppande (kan dock ibland verka lösande på vissa barn). Ge inte stora mängder, eller många dagar i följd, eftersom barnet då riskerar att få förstoppning. Potatis och morot kan också vara stoppande.



EXEMPEL PÅ MATDAG VID 6 MÅNADER

Under hela dagen: amning i er takt

Morgonmål

Bröstmjök

Lunch

Potatis-grönsaks-(kött/fisk/fågel)-puré

Vatten/bröstmjök

Efterrätt: Frukt- eller bärmos

Mellanmål

Frukt- eller bärmos

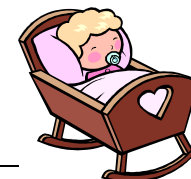
Bröstmjök

Kvällsmål

Gröt/välling

Frukt- eller bärmos

Bröstmjök



TIPS/SMAKPORTIONER:

- Man kan börja med både lunch och gröt nästan samtidigt, eller starta med det ena ett par veckor innan.
- Det går lika bra att amma före som efter maten.
- Om barnet har svårt att acceptera smakportionen kan man späda med extra mycket bröstmjök eller tillägg så att det blir helt rinnande och smakar bekant. Minska sedan mängden bröstmjök/tillägg sakta.
- Mängder: ungefär upp till ½ dl av varje sort så att det blir 1-2 dl sammanlagt på en hel måltid.

- Genom att använda sparsamt med vatten när man kokar grönsaker blir koncentrationen av urlakade vitaminer i vattnet högre. När man då späder med detta kokvatten så får man alltså med mer av vitaminerna i maten.
- För att kokvatten ska kunna användas till spädning måste potatisen kokas skalad. Om potatisen är besprutad så sitter detta på skalet.
- Ge hellre för kall mat än för varm! Om barnet bränner sig kan mat bli något negativt laddat som barnet inte vill ha.
- En del barn kan ogilla köttfärsen som är lite torr och smulig i konsistensen. Blanda den då med grönsakspuré, t.ex majspuré, så accepterar barnet köttfärsen lättare.
- Använd inte salt i barnets mat. Med örtekryddor kan man variera smaken på maten.
- P.g.a att potatis innehåller mycket stärkelse blir den lätt klistrig när man mixar den. Istället kan man mosa fint med gaffel.
- Majs och ärter har skal som är svåra att smälta. Skala genom att passera dem genom en sil, eller mixa med matberedare.
- Kom ihåg att kyla ner maten så snabbt som möjligt efter tillagningen, så att det inte börjar växa bakterier i maten.
- Vid infrysning kan potatis bli vattnig, men blandar man potatisen med lika stor del annan grönsakspuré blir resultatet bättre.
- Frys smakportioner i iskubslådor. När maten har frusit är det enkelt att föra över kuberna i en fryspåse. Man kan också frysa i bullformar, göra klickar på en plåt för att sedan lägga i fryspåsar, eller frysa som tunna plattor direkt i fryspåsar.
- Bär- och fruktmos går bra att frysa. Inhemsk bär går att använda som sådana, utländska är det skäl att koka mos eller kräm av.
- Låt kallvattnet rinna ca en minut innan du tar vatten till barnets mat eller dryck.
- Gluten ska introduceras i skydd av amning och senare ska man inte ge gluteninnehållande mat mer än högst 3 mål/dag.
- Kött kan man börja med ca 1 månad efter att man börjat med smakportioner, inte tidigare än 5-6 mån.

BARN CA 8 MÅNADER

- MERA MAT!



Så småningom behöver barnet få mera mat. Dagens andra mål, förmiddagsmålet, är lämpligt att börja med att utöka, barnet behöver som regel mest energi mitt på dagen, och detta mål kommer så småningom att sammanfalla med familjens lunch. När barnet vant sig vid att äta ett mål mat om dagen, är det dags att införa mat med lite grövre konsistens. Barnet måste lära sig att tugga. Mosa potatis och grönsaker med gaffel, och låt barnet få smaka på kokt ris och pasta. Om man vill dra ner på amningen/flaskmatningen, så kan man efter ett par veckor även byta ut tex dagens tredje mål mot gröt, men det är inget måste! Salt ska inte användas men alla gröna örter, curry, peppar, vitlök, lagerblad, tomat m.m ger god smak till maten.

HUR TILLAGAR MAN MATEN?

KOKT FISKFILÉ / KÖTT

Beräkna ca 40 gram per portion, koka i osaltat vatten. Fisk ska koka 5-10 minuter, beroende på tjocklek, tills den blir vit i köttet. Kött ska vara genomkokt och mört, prova med provsticka. Kyl ner maten snabbt när den är klar, fisk kan mosas med gaffel eller mixas, köttet mixas eller skärs i små bitar. Mät upp portioner och frys in.

RIS OCH PASTA

Koka några portioner enligt anvisningen på paketet, men uteslut saltet. Frys i fryspåsar, små frysurburkar eller i engångsmuggar av papp. Till engångsmuggarna kan man göra ett lock av aluminiumfolié.

Okokt pasta sväller till ca dubbla volymen vid kokning, ris sväller oftast mer, beroende på sort, men ca 3-4 ggr den ursprungliga volymen.

Krossa makaronerna i mortel innan kokning så blir de lättare att äta. Ris klarar de flesta barn av som det är, eftersom riskornen är så små. Blanda gärna riset med någon grönsakspuré så blir det inte så torrt och svårätet.

GRÖT

Järnberika gröten genom att tillsätta torkade aprikoser så ger gröten lika mycket järn som den industritillverkade.

Risgrynsgröt och mannagrynsgröt bör man inte ge alltför ofta. De innehåller dåligt med både näring och fibrer och kan resultera i förstoppning.

VILKA MÄNGDER SKA MAN GE?

LUNCH /MIDDAG

1 potatis/1 dl makaroner/5 msk kokt ris

½ dl kokta eller rårivna grönsaker

ca 2 msk kött/fisk/kyckling/ägg

½ dl sås

1 dl Fruktpuré eller bananskivor till efterrätt

Alla barn har olika aptit! Mängderna ovan anger lämpliga proportioner, och ger ett ungefärligt mått på en portion. I början kanske portionen är för stor, och senare kanske för liten. Anpassa portionsstorleken efter ditt barns aptit.

EXEMPEL PÅ MATDAG VID 8 MÅNADER

Under hela dagen: amning i er takt

Morgonmål

Bröstmjolk. Gröt eller välling

Lunch

Varmt mål

Vatten/bröstmjolk

Efterrätt

(om barnet vill ha mer: en liten smörgås med osaltat smör)

Mellanmål

Frukt-eller bärmos

Bröstmjolk

(ELLER smakportion gröt + fruktpuré ELLER smörgås med pålägg + frukt, vatten)

Middag

Varmt mål

Efterrätt

Kvällsmål

Gröt/välling

Frukt- eller bärmos. Bröstmjolk



Vissa barn äter mycket men få måltider medan andra föredrar många små måltider. Middagsmålet kan bytas ut mot en grötmåltid ibland eller bestå av en smakportion av mat + gröt.



TIPS/ 8 MÅNADER

- Barn tuggar med käkarna innan de fått sina tänder, så även tandlösa barn bör få mat med grövre konsistens. Allt som barnet ätit tidigare kan fortsättningsvis också serveras, men mosa inte maten så fint. Skär kött i små, små bitar istället för att mixa sönder.
- Låt övergången ta den tid barnet behöver. Om grövre mat inte är populärt hos barnet, mosa maten lite mer, och öka successivt storleken på bitarna. Variera potatisen med pasta eller ris.
- Istället för kokade grönsaker kan man ibland ge rivna morötter eller hackad färsk tomat.
- En tallrik med höga kanter är bra att använda, tallriken bör också stå stadigt på bordet.
- Järn är viktigt! De järnrikaste frukterna/bären är banan samt svarta och röda vinbär.
- När man ger sitt barn gröt är det bra om man serverar gröten med bär eller frukt till, eftersom c-vitaminerna hjälper kroppen att ta upp järnet i gröten bättre
- När barnet äter t.ex hela majskorn så kommer de ofta ut ganska hela i barnets avföring. Detta är helt normalt och inget att oroa sig över, näringen i maten har ändå tagits upp under matsmältningen.
- Som mellanmål kan man ge riskakor, osaltade majssnacks, hårda brödbitar och så småningom även mjukt bröd.
- Ge bröd som inte är fullkorn, annars blir det för mycket fibrer.
- Enligt vissa studier ökar sannolikheten att barnet ska tycka om grönsaker även senare om man introducerar råkost vid (senast) ca 8 månaders ålder
- Servera gärna fisk 2-3 gånger i veckan för att barnet ska få i sig de viktiga fettsyrorerna
- Osaltade riskakor och majsbågar samt fruktbitar är bra att ha med som matsäck en dag på stan.

BARN 9 – 12 MÅNADER

- ÄNNU MERA MAT!



Om barnet inte har fått prova på mat med grövre konsistens tidigare, så är det dags för det vid ca 8-10 månaders ålder. Många barn har hunnit få några tänder, men även om barnet fortfarande är tandlöst så behöver det träna sig för grövre mat.

Hacka maten i småbitar i stället för att mosa, eller mosa lite mindre, så att det blir kvar små bitar. Från ca 8-9 månader bör barnet också få färska grönsaker regelbundet. Hårda grönsaker och frukter som morot, gurka, paprika och äpple är lämpligast att riva (man kan pressa några droppar citron eller apelsin över råkosten), mjuka grönsaker och frukter som t.ex tomat och banan kan man skära i småbitar. Barnet kan få äta av familjens vanliga mat när den är lämplig. Tänk dock på att inte krydda de vuxnas mat klart innan barnets portion är lagd åt sidan!

VILKA MÄNGER SKA MAN GE?

Barnet behöver lite större portioner än tidigare, men kom ihåg att aptiten hos olika barn varierar! Förslag till portionsstorlekar är:

- 1-1½ dl potatis, ris eller pasta
- 1 dl grönsaker
- ca 2 msk kött, fisk eller ägg
- 1½-2 dl frukt eller bär till efterrätt

EXEMPEL PÅ MATDAG 9-12 MÅNADER

Under hela dagen: amning i er takt

Morgonmål

Bröstmjolk. Gröt eller välling

Mellanmål

Fruktbit med en liten smörgås

Lunch

Varmt mål
Vatten/bröstmjolk
Efterrätt

Mellanmål

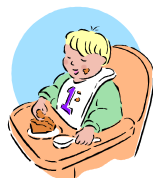
Frukt eller bär (kan ges med t.ex lite turkisk yoghurt eller annan yoghurt/fil) samt smörgås

Middag

Varmt mål
Efterrätt

Kvällsmål

Gröt/välling
Frukt- eller bärmos
Bröstmjolk



Hur man fördelar måltiderna över dagen kan variera med barnets vanor. Har man ett kvällspiggt barn, som å andra sidan sover längre om mornarna, kanske man vill ge barnet ett mål lite senare på kvällen, före läggdags. Om man fortfarande till stor del ammar räcker det kanske fortfarande med bara ett mål lagad mat per dag .

Barnet bör helst inte äta fler gånger än 5-6 per dag, för tändernas skull. Fördela målen över dagen så att det passar er på ett bra sätt.

TIPS/ 9-12 MÅNADER

- En del barn har stor aptit, och en portion pulvergröt kan bli för liten. Man kan då t.ex servera en smörgås och/eller fruktbit till gröten.
- Skär bort hårda och sega kanter på barnets smörgås. Som pålägg kan man ha t.ex avocados eller rivna morötter, tomat, gurka och paprika.
- Barnet kan nu få prova nyponsoppa. Nypon kan vara allergiframkallande, så vänta gärna lite längre om någon av föräldrarna har allergier.
- Var ännu försiktig med mjölkprodukter. Små mängder i matlagningen och smakportioner av fil och yoghurt går bra, men låt barnet dricka vatten till maten. Standardmjölk som dryck kan man prova från 10-12 månaders ålder.
- När man börjar med mjölk kan man först ge surmjölkprodukter som är mer lättsmälta.
- En del barn kan få diarré av fullkornsprodukter. Om det inte stabiliseras inom ett par dagar, så gör ett uppehåll med fullkornsmaten ett tag. Barnets mage är kanske inte riktigt moget för det ännu.
- Ge gärna råkost till barnet, förutom att det är nyttigt är det skönt för tänder som är på väg fram. Övergå dock inte helt till att ge rårivna morötter istället för kokta, det är svårare att tillgodogöra sig karoten (som omvandlas till A-vitamin i kroppen) ur rå morot.
- Syrliga saker som tex creme fraiche, ketchup och senap faller ut järnet ur järngrytan och maten blir på så sätt järnberikad. Ju längre koktid desto mer järn.
- Små barn dricker inte så mycket varje gång. Erbjud därför barn vatten ofta.
- Barnens tallriksmodell : ¼ kött, fisk, fågel eller ägg. ¼ potatis, ris, pasta eller bröd, ½ grönsaker, rotfrukter, frukt eller bär.
- Ärtor och bönor ska man ge endast i små portioner i början, kan ge gasbesvär
- Om amningen inte fortställer rekommenderas att ge modersmjölksersättning åtminstone till ett års ålder.

MAT ATT UNDVIKA

NITRATHALTIGA GRÖNSAKER

Vissa grönsaker bör man inte ge åt sitt barn under det första året eftersom de innehåller nitrat, som kroppen kan omvandla till skadlig nitrit vilket försämrar blodets syreupptagningsförmåga.

Dessa grönsaker är: sallad, mangold, spenat, fänkål, blekselleri, röd is, kinakål, kålrot, rödbeta, nässlor och rova.

ALLERGIFRAMKALLADE MAT

Om barnets föräldrar är allergiska, eller om någon nära släkting är svårt allergisk ökar risken för att barnet ska utveckla allergi. Tidigare rekommenderades att vänta med t.ex fisk och ägg till 1 års ålder, men nu anser man att det är bra att introducera olika slags livsmedel medan man fortfarande ammar.

Äggvitan är mer allergiframkallande än gulan, prova därför gulan först. Börja med små mängder och öka inte för snabbt.

Annan mat som kan ge allergier är röda bär, nypon, apelsin och nötter.

Jordgubbar är det vanligt att barn är överkänsliga mot, så när det blir dags att prova röda bär är det bra att börja med andra sorter först, t.ex hallon och röda vinbär. När man sett att det går bra kan man gå vidare till jordgubbarna.

ÖVRIGT

Honung ska man inte ge barn under ett år eftersom den kan innehålla sporer av botulinumbakterien. Bakterierna kan utvecklas i den syrefria miljön i tarmen och där producera nervgift.

Barnets njurar är inte ännu fullt utvecklade, så man bör inte använda **salt** i barmat

Socker bör undvikas, främst med tanke på att skydda tänderna. Barn som vänjer sig vid sött får dessutom



svårare att vänja sig vid andra smaker.

Rabarber innehåller oxalsyra som kan hämma upptaget av kalcium.

Mjolkprodukter är järnfattiga och riskerar att konkurrera ut mer järnrika livsmedel. Undvik stora mängder under det första året. Smakportioner av mjölk, fil, yoghurt och ost bör dock barnet få från ca 10-12 månader, så att det vänjer sig vid smaken.

Små barn behöver energirik kost med mycket fett. Undvik därför **lättprodukter**.

Nötter, speciellt **jordnötter** är allergiframkallande och fastnar dessutom lätt i små barns hals.

Undvik **konserverade produkter** och **halvfabrikat** som ofta innehåller både socker och salt. Även **korv** och **ost** kan innehålla mycket salt. Korv innehåller dessutom nitrit som tillsatsämne.

Lever rekommenderas inte under det första året eftersom det innehåller mycket A-vitamin och även kan innehålla tungmetaller.

Svamp och **torkade bönor och ärter** är svåra för barnet att smälta, därför ska de inte ges alls eller bara i små mängder. I svamp finns också tungmetaller lagrade.

Groddar kan innehålla salmonella, **mandel** och olika **frön** kan innehålla mögeltoxiner, varför även dessa bör undvikas.

I **kakao** finns oxalsyra och uppiggande ämnen vilket inte är lämpligt för små barn

HÅLLBARHET I FRYS

Grönsaker	ca 12 mån
Bär, lättsockrade (osockrade något kortare tid)	10-12 mån
Mos och sylt av bär och frukt	6-12 mån
Magert kött	8-12 mån
Fetare kött	4-6 mån
Köttfärs av nöt	6 mån
Färdiga köträtter	4-6 mån
Kyckling	ca 12 mån
Mager fisk, t.ex torsk, kolja	6-12 mån
Fet fisk, t.ex lax, strömming	2-3 mån

RECEPT

INFORMATIONEN ÄR HÄMTAD FRÅN :

Finska social- och hälsovårdsministeriets handböcker

Livsmedelsverket i Sverige www.slv.se

Barnmatssidan <http://come.to/barnmat>

Mannerheims barnskyddsförbund www.mll.fi

Recepten är hämtade från flera olika mammors egna receptsamlingar, från www.tasteline.com samt från informationsmaterial från BVC.

SMAKPORTIONER



GRUNDRECEPT

Bas(potatis) +grönsak +ev. kött/fisk/fågel +fett +krydda. Mixa.

POTATISMOS

Tvätta en liten potatis noga. Lägg den oskalad i lite kokande vatten och låt den koka mjuk. Skala potatisen och mosa med gaffel. Späd med vatten eller bröstmjök.

MOROTSPURÉ

Skala en morot och lägg moroten i lite kokande vatten. Låt den koka mjuk. Mosa moroten väl med gaffel eller passera genom sil. Späd med vatten.

BLANDAD MOROTS- OCH POTATISPURÉ

Koka en potatis och en morot i samma vatten. Ta upp dem efterhand som de blir färdiga. Späd med kokvattnet eller bröstmjök.

GRÖN ÄRTPURÉ

Lägg önskad mängd frysta ärter i lite kokande vatten. Passera genom en sil och späd med vattnet.

BLOMKÅLSPURÉ

Skär av några blomkålsbuketter. Lägg blomkålen i lite kokande vatten och låt den koka mjuk. Låt de lite grövre stammarna följa med, där sitter de flesta C-vitaminerna. Passera och späd med vattnet och ev. lite matfett.

PALSTERNACKSPURÉ

Skala palsternackan. Skär den i bitar och lägg dem i lite kokande vatten till den är mjuk. Mosa med gaffel eller pressa genom sil. Späd med kokvattnet till önskad konsistens.

BROCCOLIPURÉ

Skölj den färska broccolin väl. Lägg i kokande, osaltat vatten. Koka mjuk, 5-8 min. Passera genom sil. Späd ev med kokvatten och/eller bröstmjök. Tillsätt ev. ½-1 tsk matfett. Blanda gärna med mosad potatis, så blir smaken mildare.

MAJSPURÉ

Koka majskornen mjuka i osaltat vatten, 10-15 min. Låt dem rinna av väl i durkslag. Passera genom sil så att skaldelarna inte följer med eller finfördela i matberedare.

BANANMOS

Mosa en bit av den skalade bananen med gaffel tills konsistensen är jämn och lös.

ÄPPEL/PÄRONSKRAP

Skala ett moget äpple/päron. Skrapa med sked eller riv mot råkostjärnets finaste sida, så frukten blir helt finfördelad.

BÄRMOS

Mos kan göras av nästan alla bär. Passera genom sil eller mosa med gaffel. Vid behov kan man i början späda med lite vatten.

PURÉ AV DJUPFRYST GRÖNSAKSBLANDNING

Djupfrysta grönsaker, t.ex ärter, majs och paprika
kokspad eller bröstmjök
(ev. lite matfett)

Lägg de djupfrysta grönsakerna i kokande vatten. Koka upp och låt koka 5-10 min under lock. Håll av kokvattnet men spar lite till spädning. Mixa till puré. Späd med kokspad eller mjök.

TOMATMOS

Doppa en tomat i kokande vatten, så att skalet blir lättare av avlägsna. När tomaten är skalad, mosas den fint med gaffel, eller mixas sönder i matberedare. Kärnorna kan kanske få vara kvar, barn reagerar olika på dessa. Om ditt barn inte vill ha med kärnorna kan man pressa moset genom nätsil för att få bort dem.

OMELETT PÅ ÄGGULA

1 äggula och 1 msk mjök blandas i en kopp. Ställ koppen i en kastrull med vatten. Koka tills omeletten stelnat.

KÖTTPURÉ

köttfärs
några pepparkorn
1 lagerblad
1 skivad morot

Lägg ned köttet i kokande vatten, så mycket att köttet nått och jämt täcks. Rör om. Lägg peppar och lagerblad i en tekula, låt koka med. Tag bort det skum som bildas. Tillsätt morot och låt köttet koka på svag värme några minuter. Håll bort överflödigt vatten och mixa till puré.



GRÖT



GRÖT (FRÅN 5-6 MÅNADER)

2 dl vatten
1 dl flingor (ris-, havre-, vete-, råg-, korn- eller 4-sädesslagflingor)
Flingorna kan mixas med stavmixer innan de används för att få en finare konsistens.

Koka 5 min. (I mikron: blanda ½ dl flingor med 1 dl vatten i en djup tallrik. Koka på full effekt i 1 minut, rör om och koka ytterligare 1 minut.)

Man kan tillsätta en iskub aprikospuré för att järnberika, samt lite kanel för smaken.

GRAHAMSGRÖT FRÅN 6 MÅNADER

1 ½ dl vatten
2 ½ msk grahamsmjöl

Låt vattnet koka upp och vispa i grahamsmjölet. Gröten skall småkoka i drygt 10 minuter. Rör om väl då och då.

I mikrovågsugn: Blanda 2 msk grahamsmjöl med 2 dl vatten i en djup tallrik. Värm på full effekt i 2 minuter. Vispa gröten slät med en gaffel. Koka ytterligare 1-2 minuter på medeleffekt.

BABYMANNA

¾ msk mannagryn
¾ dl standardmjölk
1 klyfta äpple/päron

Koka mannagrynen med mjölken ca 4 min under vispning.

GRÖT AV RÅGFLINGOR

½ dl rågflingor
1 ¼ dl vatten

Blanda rågflingor och vatten i en liten kastrull. Koka gröten 3-5 minuter. Servera med bär- eller fruktmos.

KÖTTRÄTTER



Anpassa ingredienser och konsistens till barnets ålder!

5 SNABBA KÖTTRECEPT

1. Koka köttfärs. Mixa med pasta/ris, smaksätt ev. med tomatkross och basilika.
2. Koka kött, gör sås av mjöl, mjölk och lite smör. Smaksätt med dill och lite citron och servera till potatis.
1. Koka och mixa köttfärs, potatis, morot, palsternacka och broccoli.
2. Koka köttfärs, persilja och vitlök. Mixa med kokad potatis och smör.
3. Köttfärs, broccoli, morötter, couscous. Koka och mixa.

KÖTTFÄRSSÅS (6-8 PORTIONER)

½ burk krossade tomater
1 ½ dl vatten.
150 g maletkött
oregano

Koka alla ingredienser. Blanda med kokt potatis/pasta och mixa.

KÖTTGRYTA 1 (CA 5 PORTIONER)

grytbitar av nöt
1 skalad tärnad morot
1 skalad tärnad palsternacka
1 skalad tärnad potatis
ev. röd hackad paprika
3 lökringar eller lite purjolök
1 vitlök
1 bukett broccoli eller blomkål
provencalsk örtekrydda
persilja
timjan
vatten

Koka allt och mixa (köttet kan behöva koka ca 1½ timme), ta ev. bort löken innan mixning.

KÖTTGRYTA 2 (10 PORTIONER)

1 stor hackad lök
2 msk smör el. margarin
500 gram nötfärs
1 msk vetemjöl
2½ dl hönsbuljong, osaltad
7-8 potatisar
(lite grädde)
2 krm malen kryddpeppar
en pressad vitlöksklyfta
3 dl frysta ärter

Hacka löken och koka den tillsammans med nötfärsen. Rör i mjölet och tillsätt buljongen under omrörning. Skala och skiva potatisarna. Lägg i potatisen och tillsätt (grädden och) kryddorna. Koka tills potatisen blivit mjuk. Lägg i ärtorna mot slutet. Mixa.

KÖTTGRYTA 3 (3 PORTIONER)

50 g grisstek
1 morot
2 potatisar
100 g blomkål eller skalad squash
1 ½ dl vatten
(1 dl modersmjölk eller vatten)

Avlägsna synligt fett och hinnor från köttet. Skär köttet i tärningar, skala morot och potatis. Koka upp vattnet och lägg i köttet som får koka 5 minuter under lock på svag värme.
Tillsätt skivad morot, potatis och blomkål. Låt sjuda på svag värme tills allt är mjukt. Mosa ingredienserna i kokspadet.
Tillsätt vätskan då moset svalnat något.

KÖTTGRYTA 4

1 burk krossade tomater
1 gul lök
2 lagerblad
frost majjs
kryddpepparkorn, vitpepparkorn
kokt ris

Hacka löken grovt, dela köttet i mindre delar och koka med tomater och lagerblad tills löken blivit genomskinlig och köttet genomkokt. Koka under tiden riset. Häll majsen i grytan, låt puttra tills allt är varmt. Plocka ur lagerbladen, blanda grytan och riset och mixa. Tillsätt vatten vid behov.



ANANASGRYTA MED FLÄSK (3 PORT)

3 skivor fläskkött, ca 1 cm tjocka
2 morötter
1 palsternacka
5 msk ananas
2 matskedar finhackad purjolök
Några matskedar morotsjuice
vatten
majsstärkelse el dyl.
2 matskedar matfett
2-3 krm curry

Stek fläsket snabbt i lite fett- men utan att det får stekyta.
Späd med ca 1 ½ dl vatten och låt köttet puttra. Lägg i hackad morot och palsternacka. Tillsätt curry, späd med mer vatten.
Låt koka tills grönsakerna är mjuka. Lägg i ananas och 3 msk vatten. Koka ihop tills såsen är ganska tjock- späd med några skedar morotsjuice. Ta upp köttet ur såsen när det är klart. Lägg i hackad purjolök och låt puttra under lock några minuter. Mixa och servera med potatis och rårivna grönsaker.

KÖTTGRYTA MED PAPRIKA OCH SVAMP

800 g strimlat kött
1 hackad lök/ en bit purjo
Champinjoner
2 röda hackade paprikor
Peppar, rosmarin
1-2 msk tomatpuré

Koka allt ca 30 min. Red med mjöl och grädde, koka ytterligare 5 min. Strö över hackad persilja, servera med potatis.



EXOTISK KÖTTGRYTA

3 msk strimlat kött
1/4 äpple
½ banan
6 msk majs
1 dl mjölk
2 msk tomatpuré
1 msk smör

Skala och tärna frukten fint, strimla köttet i små bitar.
Fräs frukt, kött och majs med smöret i en kastrull, utan att ta färg. Tillsätt mjölken och tomatpurén och låt puttra ihop.
Tillsätt eventuellt mer vätska. Servera med ris eller pasta.

BIFF STROGANOFF

400 g benfritt nötkött
1 gul lök
1 msk margarin
1 msk mjöl
1½ msk tomatpuré
1 dl vatten
½ dl crème fraiche eller gräddfil
1 tsk pressad citron
kryddor, t.ex vitpeppar, dragon, svartpeppar, hackad persilja

Skär köttet i centimetertjocka strimlor. Skala och hacka löken. Bryn köttet i stekpannan i omgångar på svag värme och ta upp det. Fräs löken. Lägg tillbaka köttet i pannan. Strö över mjölet och rör om. Krydda. Tillsätt tomatpuré och vatten. Efterstek under lock på svag värme 5-10 min. Späd slutligen med crème fraiche eller gräddfil, strö persilja över. Servera med ris, pasta eller potatis samt kokta grönsaker.

FRIKADELLER

100g nöt- eller lammfärs
(½ msk ströbröd)
½ dl mjölk
½ msk potatismjöl
Vitpeppar
(Om man använder lammfärs är det gott med ca ½ tsk torkad mynta i smeten)

(Låt ströbrödet svälla i mjölken ca 10 min.) Tillsätt färs och potatismjöl samt kryddor och rör till en smidig smet. Forma små frikadeller. Koka upp vatten. Sjud frikadellerna i omgångar, de flyter upp när de är klara, efter ca 10 minuter.

Servera mosade med t.ex. potatis- och grönsakspuré, ris eller pasta, samt eventuellt lite vit sås.

LINGONGRATÄNG

400g griskött
½ msk soja
½ krm vitpeppar

Sås
1 dl matlagningsgrädde
¾ dl lingonsylt
2 krm timjan
3 krossade enbär
1 tsk majsstärkelse

Sätt ugnen på 225 grader. Skär köttet i strimlor. Blanda köttet med sojan. Lägg strimlorna i en ugnssäker form. Strö över peppar. Blanda grädden med lingonsylt, timjan, enbär och majsstärkelse. Häll det över köttet. Ställ in formen i nedre delen av ugnen i ca 15 minuter. Servera med kokt potatis, grönsaker och bröd.

MAKARONGRYTA

5-6 dl makaroner
200 gr köttfärs/ skinka/ köttbitar
2 gula lökar
1 bit morot
2 msk margarin
salt
lite peppar
1 burk tomat
½ dl grädde
persilja el purjolök

Koka makaronerna. Bryn köttfärs, hackad lök och finstrimlad morot. Krydda med peppar, rör ner grädden. Blanda köttöran med makaronerna. Lägg till sist i avrunna tomat och rikligt med finklippt persilja el purjolök. Låt rätten bli genomvarm.

BABY'S SHEPARD'S PIE (3-4 PORTIONER)

1 dl kokt nötfärs
3 medelstora kokta potatisar
1 kokt palsternacka
1 msk smör
1 dl mjölk
2 msk mild mjukost

Mosa den kokta potatisen med palsternackan i en kastrull, rör i smör och mjölk under försiktig uppvärmning. Varva ner mjukosten. Vispa slätt. Värm köttfärsen och krydda försiktigt.

Lägg lite mos i botten på en muffinform, färs ovanpå och överst ännu ett lager mos. "Krattna" ytan med en gaffel. Gratinera gyllenbrunt i 250 grader (10-12 minuter). Ta ut och låt svalna. När maten svalnat kan den plastas över och frysas in.

BABYCHILI (3-4 PORTIONER)

1 dl kokt nötfärs
1 dl vita bönor
1 ½ dl tomatkross
1 dl majs-korn
2 tsk finhackad gräslök

Blanda köttfärsen med bönorna och tomatkrossen i en kastrull på medelvärme. Kör majsen med gräslök i en mixer eller med mixerstav. Varva ned majsöran i köttöran. Servera med en klick avokadopuré gjord på mogen avokado och någon tesked mild naturell yoghurt.

(För att få en vegetarisk rätt kan köttfärsen bytas ut mot hackad morot som kokats nästan mjuk.)

KASSLERGRYTA MED ANANAS

1 gul lök
1 röd paprika
500 gram kassler
1 msk vetemjöl
1 dl vatten
2 ½ dl matlagingsgrädde
1 syrligt äpple
1 liten burk ananas (4 ringar)
chilisås

Hacka löken, tärna paprikan, äpplet och kasslern i små bitar, skär ananasen i mindre bitar eller använd krossad ananas. Spara spadet! Bryn löken tillsammans med paprikan. Lägg i kasslertärningarna. Rör ner mjölet och tillsätt vattnet, grädden och 1 msk chilisås. Lägg ner äppelbitarna och anansen. Låt koka en liten stund så att äpplet mjuknar. Smaka eventuellt av med ananasspadet om mer sötma önskas. Servera med kokt ris och någon färsk grönsak samt bröd.

SKINKGRYTA MED SENAP

150 g färsk skinka i små bitar
1 liten squash i små bitar
½ msk smör
½-1 msk senap
1 dl vatten
½ dl grädde
vitpeppar, ingefära

Stek köttet i smör några minuter utan att det får stekyta. Tillsätt grönsaker, senap och vatten och rör om. Låt grytan koka några minuter. Tillsätt grädde, smaksätt med peppar och ingefära och varm upp. Servera med potatis.

ENKEL PASTASÅS

1 liten gul lök
2 medelstora morötter
400 g krossade tomater
ca 400 g tärnad skinka eller kassler

Skala löken och morötterna. Mixa lök och morötter i mixer eller matberedare. Häll över i en kastrull och blanda i krossade tomater. Koka i ca 5 minuter. Tillsätt skinkan/kasslern och låt sjuda i några minuter. Häll såsen över den nykoka pastan.



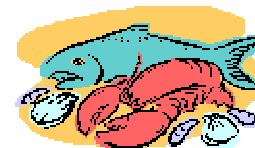
SKINKOMELETT

1 skiva kokt skinka
1 liten tomat
matfett till stekning
1 ägg
finklippt persilja

Skär eller klipp skinkan i små bitar. Skålla tomaten, dra av skalet. Skär tomaten grovt. Hetta upp så lite matfett som möjligt i stekpannan, fräs upp skinka och tomat. Vispa ihop ägget i en skål för sig och håll det över skinkblandningen. Rör med gaffel mot pannans botten så hela äggblandningen stannar. Strö finklippt persilja över och servera med ex kokt potatis.

(Smaken blir lite mildare om man gör omeletten i omvänd ordning, dvs först häller äggblandningen i stekpannan. När den stelnat något, lägg över skinka och tomat. Byt ev ut skinkan mot annat finskuret kött eller fågel.)

FISKRÄTTER



Anpassa ingredienser och konsistens till barnets ålder!

3 SNABBA FISKRECEPT

1. Koka fisk. Gör en sås på mjöl och mjölk, smaksätt med persilja och hackat ägg. Mixa med potatis.
2. Koka fisk tillsammans med persilja och vitlök, mixa med kokad potatis.
3. Lax i folie, 225 grader 20-25 minuter. Mixa med potatis och morot.

FISKGRYTA 1

1 paket (400 g) djupfrost fisk
5-7 potatisar
2 morötter
2 palsternackor
djupfrost dill
ev. lite citronpeppar samt lite grädd

Tina fisken. Skala morötter, potatis och palsternackor. Skär grönskaker och fisk i bitar. Lägg alla ingredienser i en kastrull, håll över grädden och koka upp. Låt koka ca 15 min, tills fiskköttet är vitt och grönsakerna mjuka. Tillsätt lite mer vatten vid behov. Mixa, frys in i portioner.

FISKGRYTA 2 (2-3 PORTIONER)

1 morot
2 potatisar
50 g blomkål
30-75 g fiskfilé
1 ½ dl vatten
en liten bit lök eller purjolök
tomat
1 ½ msk djupfrysta ärter eller djupfryst majs
1 tsk dill
(1 dl modersmjölk eller standardmjölk)

Tvätta, skala och skär morot, potatis, lök samt tomat i bitar. Skölj och skär blomkålen i bitar. Koka upp vattnet och tillsätt morotsbitarna, låt koka under lock i 5 minuter. Tillsätt därefter potatis, blomkål, lök, tomat, ärter, dill och fiskfilé. Låt koka tills allt är mjukt. Mosa grönsakerna och fisken i kokspadet. (Tillsätt någondera mjölken tills purén har en ganska lös konsistens.)

FISKGRYTA MED PASTA

ca 200 g torskfilé
ca 200 g blandade frysta grönsaker
1 dl vispgrädde
2 dl makaroner.

Skölj av och bena ur torskfilén. Koka upp 2 dl vatten och lägg i torskfilén. Låt sjuda under lock ca 5 minuter.
Koka upp ytterligare 2 dl vatten i en annan kastrull och koka grönsakerna mjuka, ca 3-5 minuter.
Mixa grönsaker och grädde till en jämn sås. Koka makaronerna enligt paketets anvisningar och lägg till någon minut extra för att få dem extra mjuka.
Skär fisken och pastan i små bitar eller mosa dem, beroende på barnets ålder.
Servera med grönsakssås och råreven morot.

SPÄTTAGRYTA MED CITRON

1 medelstor spättafilé (eller annan plattfisk)
1 msk hackad morot
1 msk hackad purjolök
½ msk hackad rödlök
4 msk creme fraiche (eller turkisk yoghurt)
2 msk grädde
1 msk smör
en nypa dragon
1 msk citronsaft

Hacka grönsakerna fint. Blanda samman alla ingredienser utom spättan i en kastrull och låt puttra i lite vatten på svag värme. När grönsakerna mjuknat, skär spättan i bitar och rör ner. Låt koka upp igen, fiskköttet ska bli vitt. Häll bort överflödigt vätska, mixa till lagom konsistens.

FISK MED RIS

1 fiskfilé av valfri sort
½ dl grädde
½ dl buljong (saltfri)
2 dl kokt ris
dill
citron

Dela fiskfilén i mindre bitar. Koka upp grädde och buljong. Lägg i fisken och sjud sakta tills den är vit och fast.
Lägg i riset den sista minuten så det blir genomvarmt. Smaksätt med hackad dill, lite pressad citron och ev. en gnutta peppar.
Mixa eller servera direkt beroende på barnets ålder.



FISK I PAKET FRÅN 8-9 MÅNADER

50g fisk
1 tomatkiva utan skal eller ½ dl blandade grönsaker (ärter, morötter, majs)
hackad persilja, dill eller annat kryddgrönt
2 tsk pressad citron
¾ tsk margarin

Se till att fisken är befri. Doppa tomaten i kokande vatten, dra bort skinnet och hacka tomatköttet. Lägg fisk, smör, tomat eller grönsaker, persilja/dill och citronsaft på en bit aluminiumfolie och gör ett litet paket. Låt paketet koka ovanpå potatis eller ris i ca 10 minuter. (Det gör inget om det kokar längre, smak och arom stannar i paketet.) Öppna paketet och mosa grovt.

Istället för citron kan man smaksätta med paprikapulver, gul lök eller purjolök.

FISK I APELSINSÅS (4-6 PORTIONER)

400-500 g fiskfilé
3 msk vetemjöl
2½ dl vatten
(½ fiskbuljongtärning)
1 dl grädde
1-2 msk margarin eller smör
3 msk pressad apelsin

Skölj filéerna och skär dem i bitar. Vispa ut mjölet med vattnet i en låg kastrull. Tillsätt buljongtärning, grädde och matfett. Koka upp under omrörning och låt koka ett par minuter. Såsen skall vara tjock, eftersom fisken också avger vätska. Tillsätt den pressade apelsinen och lägg i fisken. Sjud tills fisken är klar, ca 5-10 min). Servera med potatis eller ris och någon grönsak.



HEMLAGAD LAX (4 PORTIONER)

150 g laxfilé
1 dl crème fraiche
1 tsk vetemjöl
1 dl mjölk
½ tsk pressad citron
2 msk hackad persilja
dragon, peppar

Skär laxfilén i bitar och lägg dem på bakplåtspapper på en plåt, peppra och stek i ugn 200° ca 15 min. Gör en sås av crème fraiche, vetemjöl, mjölk, pressad citron, persilja, lite dragon och salt. Låt såsen koka upp. Servera med pressad potatis eller pasta och broccoli.

LAXPUDDING PÅ RIS

200 g färsk eller frusen laxfilé
1½ dl risgryn
½ liter mjölk
4 dl vatten
2 ägg
riven ost
Peppar, dill

Koka upp vattnet, häll i risgrynen och låt dem sakta koka tills det mesta av vattnet kokat in. Späd med mjölk då och då och låt grynen koka tills de är färdiga (15-18 min.).

Skär laxen i tärningar. Blanda ris, ägg och lax. Krydda smeten och slå den i i en smord eldfast form.

Grädda puddingen i 250 grader, i ca 30 min. Känn med en gaffel att äggstanningen har "stannat". Strö eventuellt på litet riven ost efter 15-20 min. Mixa till önskad konsistens och servera puddingen med grönsaker, skirat smör och ev. potatis. (Potatis kan uteslutas, riset räcker)

FISKGRATÄNG (8-10 PORTIONER)

Ca 400 g fisk (torsk, spätta el. liknande)
frusna grönsaker t.ex. broccoli, majs, ärter
1 dl matlagningsgrädde
1 dl vatten
1 burk krossade tomater
persilja eller dill (eller annan örtekrydda)
smör

Smörj en ugnsfast form och sätt ugnen på 200 grader. Lägg den tinade fisken i formen och strö de frusna grönsakerna runt omkring. Blanda tomaterna med grädde, vatten och örtekryddorna. Häll detta över fisken. Täck med folie och låt stå i ugnen ca 40 minuter. Mixa med mixerstav eller mosa med gaffel. Servera med kokt potatis.

FISKFÄRS I UGN FRÅN 10 MÅN

1 fiskblock (400g)
2 msk potatismjöl
3 ägg
2 dl mjölk eller grädde
skorpmjöl

Mixa fisken i matberedare eller med elvisp. Blanda i potatismjöl, ägg och grädde och kör till en slät smet. Häll smeten i en smord, bröad avlång sockerkaksform. Grädda ca 1 timme i 175-200 grader. Låt formen stå ca 10 minuter innan den stjälpes upp. Skär fiskfärslimpan i 10 lika stora skivor. Styckfrys skivorna på en plåt, och lägg sedan över dem i en fryspåse. Servera med kokt potatis eller ris samt grönsaker.

Variera smaken genom att blanda i klippt dill och/eller lite mald kryddpeppar i smeten

DRAGONFISK

400 g fisk
1 dl creme fraiche
Citronpeppar, dragon

Lägg fisken i botten på en smord form. Strö över citronpeppar, täck med folie och koka i ugn 20 min i 175 grader. Häll spadet i en bunke, blanda med dragon och creme fraiche. Slå såsen över fisken och gratinera i ugnen i 225 grader tills ytan får färg.

CURRYRÄKOR MED TAGLIATELLE (4 PORT)

100 g frysta skalade räkor
2 dl frysta blandade grönsaker
1 gul lök
½ vitlök
1 dl matlagningsgrädde
1 msk flytande margarin
1 dl mjölk
1 msk vetemjöl
1 liten bit hönsbuljongtärning
½ tsk curry
½ tsk paprikapulver
1 paket färsk tagliatelle

Hacka lök, vitlök och paprika. Hetta upp margarinet och fräs curry och paprikapulver en halv minut. Tillsätt lök, vitlök och paprika och fräs tills allt blir mjukt men inte fått färg. Strö över mjölet och rör runt. Tillsätt grädde och mjölk och smula i buljongen. Låt koka några minuter. Tillsätt räkorna och låt allt koka upp. Koka inte räkorna någon längre stund, då blir de sega och svåra att tugga.

Servera med färsk pasta, exempelvis tagliatelle skuren i mindre bitar. För en vuxnare smak: Mer curry, färsk chili, parmesan.

KYCKLINGRÄTTER



Ingredienser och konsistens bör givetvis anpassas till barnets ålder!

5 SNABBA KYCKLINGRECEPT

1. Kyckling, aubergine, zucchini, tomat, purjo, vitlök, couscous. Koka allt, lägg till couscous på slutet och låt svälla. Mixa.
2. Kyckling, morot, lök, timjan. Ta bort löken innan mixning.
3. Kycklingfilé, morot, 1 dl skalad majs, 1 tsk hackad lök, 1 msk färsk tomat, 1 dl couscous. Koka, tillsätt couscous, låt svälla, mixa.
4. Mixa kokt kalkon-/ kycklingbröst med potatis, majs och smör.
5. Kyckling och purjo, mixa och frys in, ta fram och servera med ris och currysås.

KYCKLINGGRYTA 1

1 kycklingfilé
1 gul lök
1 liten vitlöksklyfta
2 medelstora potatisar eller 1 portion pasta
en näve broccolibuketter (färska eller frysta)
1 dl majs

Dela potatisarna, löken och kycklingfilén på hälften. Koka allt i samma gryta (inte pastan om du använder det) utom majsen som tillsätts vid slutet av koktiden.

Också fryst broccoli ska tillsättas i slutet av kokningen, medan färsk broccoli behöver koka längre. Mixa till lämplig konsistens.

KYCKLINGGRYTA 2

1 kycklingfilé
1 morot i skivor
3 potatisar
1 palsternacka
½ dl frusen majs
Ca 3 dl vatten (eller 2 dl vatten och ½ -1 dl grädde)
1 lagerblad
timjan
5 kryddpepparkorn
2 tsk matfett (tillsättes efter kokning)
(1 tsk grönsaksfond)

Lägg alla ingredienserna i en kastrull och koka tills kycklingen är kokt och rotfrukterna mjuka. Plocka bort lagerblad och kryddpeppar. Lägg kyckling och rotsaker i matberedare, tillsätt 2 tsk matfett, späd med kokspad och mixa till slät konsistens. Servera med lite finklippt persilja

KYCKLINGGRYTA 3

Ris
Kycklingfilé
Blandade grönsaker, tex morot, purjo, blomkål
Mjöl och mjölk till redning
Peppar, curry, gröna örter

Mät upp ris och häll i en kastrull med vatten. Blanda ner rå kycklingfilé skuren i bitar samt grönsakerna. Koka tills riset är färdigt. Krydda med peppar, curry och gröna örter, tex timjan. Häll i lite mjölk i kastrullen. Gör en redning av mjöl och ytteligare lite mjölk och häll i under omrörning. Mixa.

TOMATKYCKLING

1 kycklingfilé
2 dl krossade tomater
1 dl ärtor
1-2 dl broccoli
svartpeppar
färsk basilika
ca 1 msk smör.

Skär kycklingfilén i små bitar. Fräs i smör. Tillsätt tomat, ärtor, broccoli och kryddor. Koka tills kycklingen är genomkokt. Mixa. Servera med ris eller pasta.

BABY- FLYGANDE JAKOB

1 kycklingfilé
1 banan
Ev. lite grädde
Dragon, timjan eller andra färska örter

Koka kycklingfilén i vatten och ev. lite grädde. Krydda med gröna örter, mixa ihop tillsammans med bananen. Servera med ris.

KYCKLING MED GRÖNT MOS

1 st kycklingfilé
3 st potatisar
½ dl grönkål, fryst finhackad (eller broccoli)
lite mjölk
1 msk margarin

Koka kycklingfilén. Ta fram några bitar finhackad fryst grönkål. Skala och koka 3 potatisar. Tillsätt mjölk och fett. Mosa ordentligt och blanda ner grönkålen. Mixa kycklingfilén eller skär den i små bitar och servera med potatis- och grönkålsmoset

KYCKLING I PERSILJESÅS

5 dl vatten
1 skalad morot
½ gul lök i klyftor
några persiljekvistar
1-2 kycklingfiléer
1 dl buljong (=kokvattnet)
1 ½ msk mjöl
1 dl kall mjölk eller grädde

Koka upp vattnet med moroten och löken. Låt koka ca 10 minuter. Lägg i kycklingen och låt koka ca 10 minuter till.

Ta upp kycklingen och skär i tärningar. Sila buljongen. Blanda mjölet med mjölken/grädden, och vispa ner i buljongen. Blanda i finskuren persilja och kyckling. Servera med ris, frys in överblivna portioner.

KYCKLINGRISOTTO MED BANAN

½ kycklingfilé
½ banan
2 msk hackad zucchini
½ dl ris (kokas i 1½ dl osaltat vatten)
½-1 dl mjölk eller grädde
1 tsk smör
en nypa koriander
en nypa citronpeppar

Koka riset. Hacka kyckling, banan och zucchini fint. Blanda det kokta riset med övriga ingredienser i en kastrull. Låt puttra ihop ca 10 minuter och servera. Tillsätt ev. mer vätska



VEGETARISKA RÄTTER



Anpassa ingredienser och konsistens till barnets ålder!

2 SNABBA VEGETARISKA RECEPT

4. 1 dl majs, lättkokad zucchini, färsk basilika, en portion ris.
5. Pannkakor med grönsaksstuvning. Mixa innan servering.

ÄGGRÖRA

- 1 ägg
- 1 msk mjölk
- 1 tsk smör

Rör ihop ingredienserna i en kastrull på svag värme. Rör hela tiden tills röran fått en krämig konsistens. Man kan också tillreda röran i en portionsform över vattenbad

MAJSGRYTA

- 1 dl majs
- 1 portion ris
- lättkokad zucchini
- färsk basilika

Blanda alla ingredienser och mixa till lämplig konsistens.

UNGERSK PAPRIKAGRYTA (STORKOK)

- 2 gula lökar
- ½-1 msk olja
- 1 msk paprikapulver
- 2½ dl vatten
- 1 burk krossade tomater
- ½ dl tomatpuré
- ca 8 potatisar
- 2-3 paprikor
- 2 vitlöksklyftor

Hacka löken grovt, fräs den mjuk i en gryta. Strö över paprikapulver och rör om. Tillsätt vatten, krossade tomater och tomatpuré. Skär potatisen i klyftor eller bitar. Skär paprikorna i bitar. Blanda ner potatis och paprika. Smaksätt med pressad vitlök. Koka under 20-30 min eller tills potatisen är mjuk. Mixa till lagom konsistens, tillsätt ca 1 tsk matolja i den upplagda portionen.

(Receptet räcker även till ett par vuxenportioner, krydda och salta efter smak)

GRÖNSAKSBIFFAR

- 1 liten potatis, fint rivn
- 1-2 msk rivn morot
- ½ msk gröna ärter
- ¼ krm vitpeppar
- 1 äggula eller ½ ägg
- margarin till stekning.

Blanda den rivna potatisen och moroten med ärter. Rör ner ägg och peppar. Stek biffarna lätt, 2-3 min på varje sida, det ska inte bli någon stekyta. Går att variera med t.ex. rotselleri eller palsternacka.

COUSCOUS MED GRÖNSAKER

1 ½ dl vatten
¼ saltfri buljongtärning
1-2 msk smör
1 dl couscous

Exempel på grönsaker:

¼ mellanstor tomat
1 dl hackad zucchini
½ morot
½ hackad selleri
½ dl gröna ärtor
¼ mellanstor lök
¼ vitlöksklyfta
½ hackad paprika

Skala och hacka grönsakerna fint. Koka upp vattnet och tillsätt grönsaker och buljong. Låt koka i 5-7 minuter, tillsätt därefter smöret. Ta kastrullen från plattan och häll i couscousen. Låt stå och svälla ett par minuter innan servering.

BÖNGRYTA

1 paket torkade bönor (t.ex vita bönor, pintobönor eller bruna bönor)
2 potatisar
1 morot
½ purjolök

Blötlägg bönorna över natten. Byt vatten.

Skala 2 potatisar och 1 morot. Tärna och koka tillsammans med bönorna och purjon tills allt är mjukt.

Krydda med koriander och timjan. Mixa hela grytan och servera med en klicka smör

POTATISKAKA

5-6 potatisar
1 lök eller lite purjolök
1 msk margarin
2 ägg
kryddgrönt (t ex basilika eller persilja)

Skala potatisen och riv den grovt. Skala och hacka löken fint.

Stek potatis och lök under omrörning i margarin, i en stekpanna, några minuter på svag värme. Häll potatisen och löken i en bunke. Tillsätt ägg och kryddgrönt. Blanda alltsammans. Häll ned smeten i stekpannan och platta till den till en rund kaka. Stek några minuter, kakan ska inte få någon stekyta. Täck stekpannan med ett stort platt lock och vänd den upp och ner så att kakan hamnar på locket. Lägg sedan kakan i stekpannan med den färdiga sidan uppåt. Stek på svag värme i ytterligare några minuter. Servera med kött och råa grönsaker, t ex finrivna morötter eller tomat i bitar. Man kan också göra flera mindre kakor.

VEGETARISK LINGRYTA

½ dl gröna linser(=1½dl kokta)
2 potatisar
1 morot
2 cm purjolök
tomatpuré
paprikapulver

Koka linserna i 1 ½ dl vatten 20 min. Skala och finhacka potatis, morot, purjo, fräs i kastrull i lite margarin, spä med vatten och låt det puttra på svag värme tills grönsakerna mjuknat. Blanda ner de kokta linserna, smaksätt med tomatpuré och paprika. Mixa, tillsätt ev. mer vatten.



ÄGGNUDLAR MED ROTSAKSRÖRA

1 dl äggnudlar
½ dl hackad rotselleri
1 morot
2 dl vatten
1 msk smör

Hacka grönsakerna fint och låt dem koka i vattnet, ca 7 minuter. Tillsätt nudlarna och låt koka ytterligare 4 minuter. Rör ner smöret och servera.

MILD CHILIGRYTA

250g fryst grönsaksblandning
1 riven morot
2 burkar passerade tomater
1 vitlöksklyfta
1 tsk basilika
½ krm svartpeppar
1 msk mild chilisås
½ buljongtärning
½ dl vatten

Låt alla grönsaker koka tills de är mjuka. Mosa eller mixa och servera grytan med ris eller makaroner.

RÖDA LINSER MED COUSCOUS

½ dl röda linser
½ couscous/bulgur
1 dl krossade tomater
ca 10 cm purjolök
1 morot
svartpeppar
oregano

Koka linser, morot och purjolök i vatten tills de är mjuka, lägg i couscous/bulgur på slutet och låt svälla. Häll bort överflödigt vatten. Krydda med peppar och oregano, häll krossade tomater över och koka upp igen. Mixa.

FÄRGGLAD COUSCOUS

3 dl kokt couscous
½ dl rivna rotfrukter
½ dl paprika
1 dl krossad tomat
2 msk hackad gräslök
2 msk olivolja

Värm olivoljan i en stekpanna. Fräs gräslöken och rotfrukter i oljan. Vänd ner couscousen. Låt tomatkrosset rinna av och vänd ner det i stekpannan. Krydda försiktigt. Servera med en klick mild naturell yoghurt till.

PASTA MED BROCCOLI OCH OSTSÅS

1 dl mjölk eller grädde
1 dl riven ost
250 g broccolibuketter
½ krm peppar

Koka pastan och broccolibuketterna utan salt. Koka under tiden upp grädden i en kastrull. Låt koka ett par minuter. Ta kastrullen från plattan. Rör ner osten och låt den smälta. Lägg i de kokta broccolibuketterna.



UGNSOMELETT

1 dl mjölk
1 ägg
1 msk hackad färsk tomat
oregano
svartpeppar
matfett till formen

Hetta upp mjölken till kokpunkten. Vispa i ägget. Häll röran i en liten smord, ugnsfast form (ex ett 2½ dl aluminiummått). Grädda ca 30 min i 200 grader eller tills omeletten stannat.

Ugnsomeletten tar lite tid att grädda, men är god också för vuxna. Öka på ingredienserna och beräkna att gräddningen tar ytterligare ca 10 min. Salta och krydda inte vid tillagningen, spara smaksättningen till bordet.

Servera med grönsaker till både barn och vuxna och kanske en stuvning av svamp, skaldjur eller sparris till de äldre.

GRYTA MED SOJABÖNOR

½-1 potatis
1 morot
2 katrinplommon
1 dl kokta sojaböner
timjan
1 dl mjölk eller vatten

Skala potatis och morot och skär dem i ganska små bitar. Skölj katrinplommonen väl och ta ur ev kärnor. Hacka plommonen. Varva i en liten kastrull sojaböner, potatis, morot och plommonhack. Strö lite timjan över. Häll över mjölk eller vatten. Låt sjuda tills grönsakerna är mjuka.

SÅSER



VIT GRUNDSÅS

Mjölk (och vatten)
Osaltat smör eller matolja
Vetemjöl
Kryddor (se nedan)

Använd så mycket mjölk och vatten som du vill ha färdig sås.

Rör ut mjöl (ca 1 tsk/ dl vätska) i en kastrull, tillsatt resten av vätskan och koka upp under omrörning. Låt koka några minuter. Lägg i en klick matfett. Peppra.

Frys såsarna i t.ex. istärningar eller aluminiumbullformar. Lägg i påsar och ta upp vid behov. När man tar upp såsen kan man behålla den neutral (passar bra till t.ex fisk), eller blanda ner smaksättning beroende på vad man ska ha såsen till. Krydda med t.ex:

Klippt dill/persilja
Pressad citron
Tomatpuré
Mild riven ost
Curry
Vitlök

Man kan också använda sig av 1 del grädde och 3 delar osaltad grönsaks-, fisk- eller köttbuljong som bas till såsen.

BROCCOLISÅS

Koka och krydda en vanlig vit grundsås efter smak. Blanda sedan i kokt mosad broccoli. Koka makaroner i en mängd som blir lagom att äta till broccolisåsen. Blanda sedan samman alltihop.

Frys ner i lagom portioner, passar bra att ta fram till t.ex kokt kyckling eller frikadeller och någon grönsak.

DRYCKER



Förutom bröstmjök är vatten den bästa drycken för barnet, övriga drycker ska bara ges i små mängder

BABYSAFT

75-100g av t.ex. äpple, banan, päron, persika, hallon, blåbär, katrinplommon.

Skala frukten, ta bort eventuella kärnor.

Äpplen och päron kokas och passeras eller rårivs.

Persika, blåbär och hallon passeras.

Banan mosas fint.

Katrinplommon blötläggs i ett par timmar, kokas därefter mjuka (gärna i mikron) och passeras.

0,5 dl frukt/bärmos eller pressad apelsin blandas med 0,5 dl kokt vatten

ÄPPELMUST

½ äpple

Riv på fint rivjärn och blanda med kokvatten. (Blir en brunaktig dryck)

MOROTSJUICE

Riv morötter på rivjärn och krama ur vätskan för att få en god morotsjuice.

EFTERRÄTTER



Anpassa ingredienser och konsistens till barnets ålder!

Man gör lätt efterrätter av en eller flera frukter som kokas vid behov och sedan mosas eller mixas, t.ex:

Banan och	blåbär äpple hallon jordgubbar persika mango /ananas vinbär
Äpple och	päron +kanel/vaniljsocker plommon mango/ päron +stjärnanis kiwi +melon

Eventuellt kan man, när barnet är tillräckligt gammalt, blanda i någon tsk turkisk yoghurt eller likanande.

4 SNABBA EFTERRÄTTER

1. Bebisfruktsallad: finhackade bitar av päron, banan, äpple och russin.
2. Bebispudding: Polenta (majsgröt) varvat med äppelmos och kanel
3. Bebisglass: Frukt- eller bärmos mixat med vaniljyoghurt eller kesella, fryses i portioner eller servera direkt.
4. Låt havregryn mjukna en stund i mjölk, blanda med russin och frukt/bär i små bitar. Servera med lite naturell yoghurt.

BÄRKRÄM 1 PORTION (4 PORTIONER)

1 dl vatten (3 dl vatten)
½ dl mosade bär/frukt (2 dl bär/frukt)
2 tsk potatismjöl eller 3 tsk majsstärkelse (2 msk potatismjöl)

Vispa ihop potatismjölet och vattnet i en kastrull. Låt koka upp under omrörning och låt svalna till ämperatur. Rör ner de mosade bären.

KATRINPLOMMON- ELLER APRIKOSPURÉ

Lägg katrinplommon i en bunke och skölj under rinnande vatten ett par minuter. Låt sedan plommonen ligga i blöt, gärna ett par timmar.
Kläm sönder de torkade frukterna en och en mellan fingrarna för att på så sätt hitta eventuella kärnrester innan de kokas. Kärnrester följer tyvärr med ibland och de kan vara rätt stora. Lägg plommonen i en kastrull och fyll på med vatten så att de precis täcks, koka ca 5 minuter. Mixa i matberedare tillsammans med kokvattnet till lagom konsistens.
Klicka ut purén i aluminiumformor och frys i portioner.

TROLLMOS

½ äggvita (ca 1 msk)
2 msk hemgjort äppelmos

Vispa äggvitan till hårt skum tillsammans med äppelmoset.
(Servera ev. med flingor för att få en frasig konsistens).

FATTIGA RIDDARE FÖR SMÅ BARN

1 skiva vitt bröd
1 ägg
1 dl mjölk
Lite osaltat smör
Malen kanel

Vispa ihop ägg, mjölk och kanel. Skär bort kanterna från brödskivan och skär den diagonalt i två delar.

Doppa brödskivan i äggblandningen och stek försiktigt i smör i en teflonpanna tills den fått lite färg på båda sidorna, skivan ska inte få någon stekyta. Servera med äppelmos eller mosad banan.

VIT PUDDING

1 dl standardmjölk
2 tsk potatismjöl
½ äggvita (ca 1 msk)
1-2 msk fruktmos

Koka upp mjölken med potatismjölet under omrörning men låt det inte koka, om redningen kokar blir den seg. Vispa äggvitan hårt.

Vänd ner den i den avsvalnade smeten tillsammans med fruktmoset

OSTKAKA

1 ägg
3 msk grynost
¾ dl standardmjölk eller grädde

Vispa ägget. Passera grynosten och blanda den och mjölken/grädden med äggsmeten. Häll över alltsammans i en liten folieform, ca 4,5 dl och grädda i vattenbad på spisen. Lägg på locket. Ostkakan är klar när smeten stannat, ca 40 min. Dela kakan i portionsbitar före frysning.

BANAN- OCH BÄRGLASS

1 mogen banan
1 msk citronsaft
½ dl naturell yoghurt
½-1 dl bär

Lägg bananen med skalet på i frysen i minst 4 timmar. Ta sedan ut den 10 minuter i rumstemperatur. Lägg yoghurt och citronsaft i en matberedare. Skala bananen med hjälp av en vass kniv, skär den i bitar. Släpp ner bananbitarna medan matberedaren är i gång. Servera glassen genast eller låt den stå i frysen upp till en halvtimme. Servera gärna tillsammans med hallon, dekorera med citronmeliss.

SNABBA MELLANMÅL

- blanda 1 dl nyponsoppa med ½-1 dl grynost. Servera med en liten smörgås med t.ex mosad avocado som pålägg
- gör plättar på deg utan salt, mixa och blanda med fruktpuré.
- koka en äggula och blanda med lite osaltat smör.



