



Motiverte kokkelæringar klar til å innta kjøkkenet.

I ettermiddag har 8 ivrige born delteke på eit lærerikt og spennande matkurs. Her lærte dei om innhaldet i sunn mat og kjøkkenutstyr. Dei lærte om sikkerhet i arbeidet på kjøkkenet og fekk gode tips til arbeidet. Sjølv sagt fekk dei også praktiske oppgåver. Dei laga to spennande og sunne typar vafler og to suppetypar.



Julie Øyan var flink og inspirerende kurshaldar.

Det var Uskedal Helselag som var lokal arrangør, og dei hadde fått besøk av Julie Øyan frå Geitmyra matkultursenter for barn til å leia gjennomføringa av kurset. Geitmyra samarbeider med Nasjonalforeningen for folkehelsen om desse kursa, og Julie fortalde at ho reiste rundt i heile landet. Dagen før hadde ho vore på Hosanger på Osterøy, og det var desse to stadene som no var utvalde i Hordaland fylke.

Det var 8 plasser på kurset, og Kristian, Saule, Victoria, Joacim, Helena, Nikolai, Anna Elisabeth og Celine var dei heldige som vart trekt ut blant dei interesserte i dei høgaste klassetrinna på skulen her i bygda. Helselaget var godt representert med Hanne Bakke Berntsen, Sara Hjelmeland Arnesen, Lene Gjuvsland Skjelnes og Klara Bakke. Dei var til stades for å assistera Julie, men like viktig for å kunna følgja opp kurset seinare.

Eg var inne i starten på kursøkt. Då gav Julie Øyan ei kort innføring i arbeidet på kjøkkennet og om sunne matvarer. Handvask og god hygiene vart poengtert. Det var også om rett bruk av kniv og skjerebrett. Dei lærte mykje om næringsstoff i maten, og kor det kom frå. Kor kjem forresten kanelen vi kjøper frå? Kva er skilnaden på mjølet i den eine posen i forhold til i den andre? Kva er sammalt mjøl? Smaksprøvar var det også! Kokte byggryn, chili, ingefær osv. Nokre smaka og på bakepulver. Det var også ei erfaring. Julie oppfordra dei til å bruka sansane.

- Smak og lukt på det de brukar, var oppfordringa frå kurshaldaren.

Eg oppdaga til min store forbauselse at eg hadde gjort feil i eit halvt hundre år når eg alltid har kakka egget på kanten av bakebollen. No veit eg til og med korleis eg enkelt kan 'fiska' opp eggeskal som eg får i røra.



[Saule er godt i gang.](#)

Du kunne mest lesa **motivert** utanpå alle der dei fulgte med i den korte innføringsøkta. Dei svarte flott på alle spørsmål i tillegg til at dei kom med kjempegode spørsmål og informasjonar sjølv. Kjøpt vart dei fordelt på to grupper, og dermed var dei i gang med dei praktiske oppgåvene. Det var først to variantar av vafler. Ei gruppe laga Grove vafler med grasløk og persille, medan den andre gruppa sette i gang med søtare Gulrotvafler med heimelaga vaniljekrem. Spennande!!

Etter vaffelsteikinga var det klart for suppekoking. Linser var hovudingrediens. Eine gruppa laga ei nordisk suppe med rotgrønnsaker medan den andre var meir asiatisk inspirert med søtpotet.

Ungane var svært flinke og smakte på alt dei laga sjølv om dette var nye rettar for dei. Terningkasta varierte frå 2 til 6+. Samtlege syntest det hadde vore veldig gøy på kurs, og lydhøyre som dei var, hadde dei lært mykje både om bruk av grønnsaker og krydder. Arrangørane melder også om at Julie Øyan var ein svært flink kurshaldar som var kjekk å høyra på både for born og vaksne. Dei er også svært takksame overfor Spar som spanderte forkle.

No vert det nok linsesuppe og urtevafler rundt i heimane. Og vil de prøva noko anna spennande og sunt finn de mange fleire oppskrifter på www.geitmyra.no. Der er også mykje anna interessant stoff.



Joacim likar seg på kurs



Celine var ein av 8 flinke elevar.

Tekst og nett: Thor Inge Døssland

Foto: Klara Bakke