

# Enklere enn du tror

## Sunn og god mat – for alle

**Tekst: Jarle Eknes**

Hvorfor skal de som har utviklingshemning og mottar kommunale tjenester akseptere mat av lav kvalitet?

Er det omsorgssvikt å gi brukerne pulvermat og annen mat som vi ikke ville gitt oss selv? Er det omsorgssvikt når personale tilbyr eller aksepterer mengder av usunn mat under henvisning til at «de må jo få kose seg litt»?

Dette var blant spørsmålene Arve Serigstad stilte på SOR konferanse Livsstil – et spørsmål om valg.

**Arve Serigstad** er matentusiast, matfotograf og kokebokforfatter. Han driver Arves Mat og Arves Matkurs i Stavanger. Et av hans mål er å endre folks generelle oppfatning om at det å lage hjemmelaget mat er dyrt og vanskelig – og dermed tidkrevende. «Jeg tror at Arve, helt klart, kan bidra med sin kreativitet, sin evne til å skape begeistring – og ikke minst så skaper han en veldig god lagånd,» sa Eivind Hellstrøm, da Arve ble valgt som en av de seks utvalgte til Hellstrøms Hjemmekokklaug. Han har vært engasjert av Stavanger, Sola og Sandnes kommune for å bidra til bedre og sunnere kosthold hos personer med utviklingshemning.



Vi har sett en gledelig utvikling, hvor en rekke kommuner har satt fokus på sunne og gode liv for personer med utviklingshemning, blant annet ved å ta kosthold på alvor.

Stavanger, Sola og Sandnes kommune er blant dem som har satset positivt. Ledere i disse kommunene tok kontakt



Arve Serigstad

Foto: Jarle Eknes

med Serigstad for å få hjelp til å endre kostholdet til personer med utviklingshemning, gjennom å gi ansatte økt kompetanse om å lage god og sunn mat. De ansatte selv rapporterer om at de etter å ha deltatt på kurs har fått større arbeidsglede og økt trivsel, og ikke minst at de tilbyr bedre mat enn før. Mens det tidligere ble servert mye ferdigmat, lages nå maten fra bunnen av. Etter tiltakene ble også fisk og annen sjømat servert oftere enn før.

### **Fornuft og fornøyelse**

Serigstads slagord er «fornuft og fornøyelse», og det klarer han å leve opp til. Bare det å høre på foredraget hans med tallrike humoristiske krumspring, var en stor fornøyelse, og han formidlet godt at både det å lage maten og å spise den skulle være en fornøyelse.

## Noen av Arve Serigstads meritter

Mens jeg holder på å skrive denne artikkelen, deltar han som eneste ikke-faglærte kokk i verdensmesterskap i risotto. Og stikker av med delt andreplass, i konkurranse med kokker som har Michelinstjerner på meritlisten.



Serigstad er ikke utdannet hverken kokk eller ernæringsfysiolog. Det kan også ha sine fordeler, mener han, i prosjekter som innebærer dialog og opplæring til «vanlige» folk som heller ikke er kokker. Men om han noe beskjedent fremstiller seg som hobbykokk eller matentusiast, skal det sies at han har innkassert riktig mange medaljer, både i konkurranser for ikke-utdannede kokker og i konkurranser hvor matentusiaster med og uten kokkeutdanning konkurrerer sammen.

## Sunn mat

Matentusiasten er også opptatt av at maten skal være sunn, også i den forstand at den kan bidra til å regulere vekten i ønsket retning. Overvekt og feil kosthold er en

**Matentusiasten er også opptatt av at maten skal være sunn, også i den forstand at den kan bidra til å regulere vekten i ønsket retning.**

helseutfordring også blant personer med utviklingshemming. Det kan gi helsemessige konsekvenser som for eksempel diabetes.

Selv har han gått ned 32 kilo og kvittet seg med diabetes 2, takket være mye grønnsaker. Grønnsaker er godt. Hvis vi

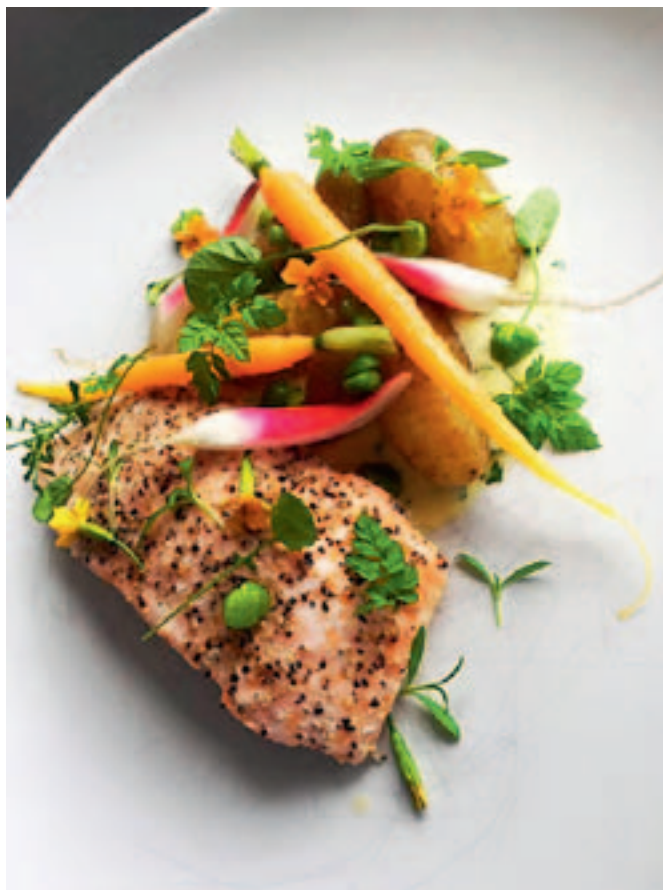


Foto: Arve Serigstad



Foto: Arve Serigstad

kombinerer det med litt gode sauser så trenger vi nesten ikke noe annet, sier Serigstad.

### **Kompetanse**

Noen av de refleksjonene han har gjort seg er at mange av de som gir tjenester til personer med utviklingshemning er unge. Mange av dem, men også en del med lengre livserfaring, har ikke så mye kunnskap om mat at de føler seg trygge nok i kostholdsdelen av sin rolle, og da kan

kompetansehevende tiltak om mat være kjærkomment.

Gjennom kurs Serigstad har holdt for tjenesteytere i flere kommuner, har deltagerne utviklet trygghet og forståelse for hva sunn mat er, og hvor viktig det er. Ikke minst har de lært hvor enkelt det er å lage maten fra bunnen av.

På kursene han tilbyr snakkes det ikke veldig mye teori om fettinnhold og ernæring. I stedet er det fokus på å *lage* den sunne og gode maten. Deltagerne utvikler

høy bevissthet om råvarer, smak, sammensetning og tilberedning.

### «De må jo få lov til å kose seg»

Det er klart at man skal få kose seg, men ofte innebærer et slikt utsagn at man lar et usunt kosthold ta overhånd, mener Serigstad. Det kan bli en unnskyldning for ikke å ta skikkelig grep. Vi kan belønne oss selv med å stikke innom bensinstasjonen for å kjøpe hurtigmat, eller man skal kose seg ved å spise mengder av boller og vaffer. Men vi står fort i fare for at noen koser seg i hjel. Konsekvensen av for mye kos kan bli skikkelig utrivelig.

**Konsekvensen av for mye kos  
kan bli skikkelig utrivelig.**

### Spiser med øynene

Det er viktig å friste med god mat, som kan utkonkurrere de usunne alternativene. Og da er hvordan maten presenteres viktig. Det kan og bør tilberedes slik at man får lyst til å spise det man har foran seg, og koser seg med måltidet.

Avslutningsvis ga Serigstad en praktisk oppvisning i fornuft og fornøyelse, da han på scenen tilberedte en nydelig gulrotsuppe med chili og eplekuler, som definitivt pirret øynene. Men også smaksøkene fikk sitt. Ved kjøkkenet på Hotell Scandic Bergen city hadde de tilberedt smaksprøver av gulrotsuppen til de rundt 550 konferansedeltagerne. Suppen ble servert av noen av de som til syvende og sist kan ha stor nytte av økt matkompetanse hos personalet, nemlig personer med

utviklingshemning. Men også personalet selv og deres venner vil naturligvis ha utbytte av denne type kurs. Så her er det bare vinnere.

### Enklere og billigere enn du tror

Serigstad hevder at folks generelle oppfatning er at det å lage hjemmelaget mat er dyrt og vanskelig - og dermed tidkrevende. Hans budskap er at det ikke stemmer. Kostnadene er ofte lavere, og med kunnskap og god planlegging kan det også bli enkelt. Serigstad har imidlertid ikke lyst til å bare si det, han vil helst vise oss det. Og lar seg gjerne invitere til å holde flere kurs. ●●●

Se reportasje i NRK fra prosjekt i Stavanger: <https://tv.nrk.no/serie/distriktsnyheter-rogaland/DKRO99031213/12-03-2013#t=11m42s>



Foto: Arve Serigstad



Foto: Arve Serigstad

### Gulrotsuppe med chili

#### Dette trenger du:

- 6 store gulrøtter
- 1/2 chili (mer hvis ønsket)
- 1/2 løk
- 3 buljongterninger (grønnsak)
- 1 liter vann
- 2 spiseskjeer creme fraiche (frivillig)
- 1 syrlig eple
- 1 ss solsikkeolje
- olivenolje
- salt, pepper og sitron

#### Slik gjør du:

- Hakk løken og gjør den blank i solsikkeolje før du har i buljongterninger, vann, grovkuttede gulrøtter (skrell dem først) og finhakket chili.
- Kokes møre før du kjører alt i blender til ønsket konsistens. Ha tilbake i kjelen og vend inn litt creme fraiche hvis du vil.
- Smak til med litt salt, pepper og noen dråper sitron.
- Skrell eplet og kutt i terninger på en halv centimeter og ha i den varme suppen sammen med noen dråper olivenolje rett før servering.