

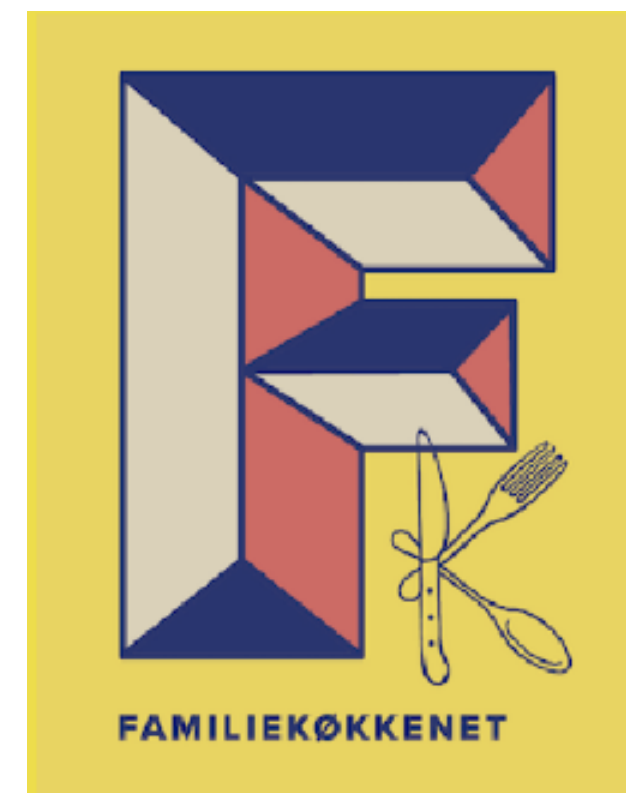
Vi styrker madglæde og fællesskaber



OM OS – HELLO KITCHEN – FORENINGEN FOR MADGLÆDE OG FÆLLESSKABER



BØRNEBØRNE
MADVÆRKSTED



DET STARTEDE MED FARS KØKKENSKOLE



DET PÆDAGOGISKE SET-UP

- En anerkendende og positiv tilgang
- Glæde, engagement og succeser (self-efficacy)
- Handlerum - børnene får den store kniv
- Mange gentagelser og god tid
- Humor
- Ingen løftede pegefingre - sundhed italesættes ikke
- Opskrifter der passer til familiernes hverdag



VIGTIGE ELEMENTER



1. Glæden ved at lave maden sammen



2. Køkkenpauser



3. Fif og fiduser

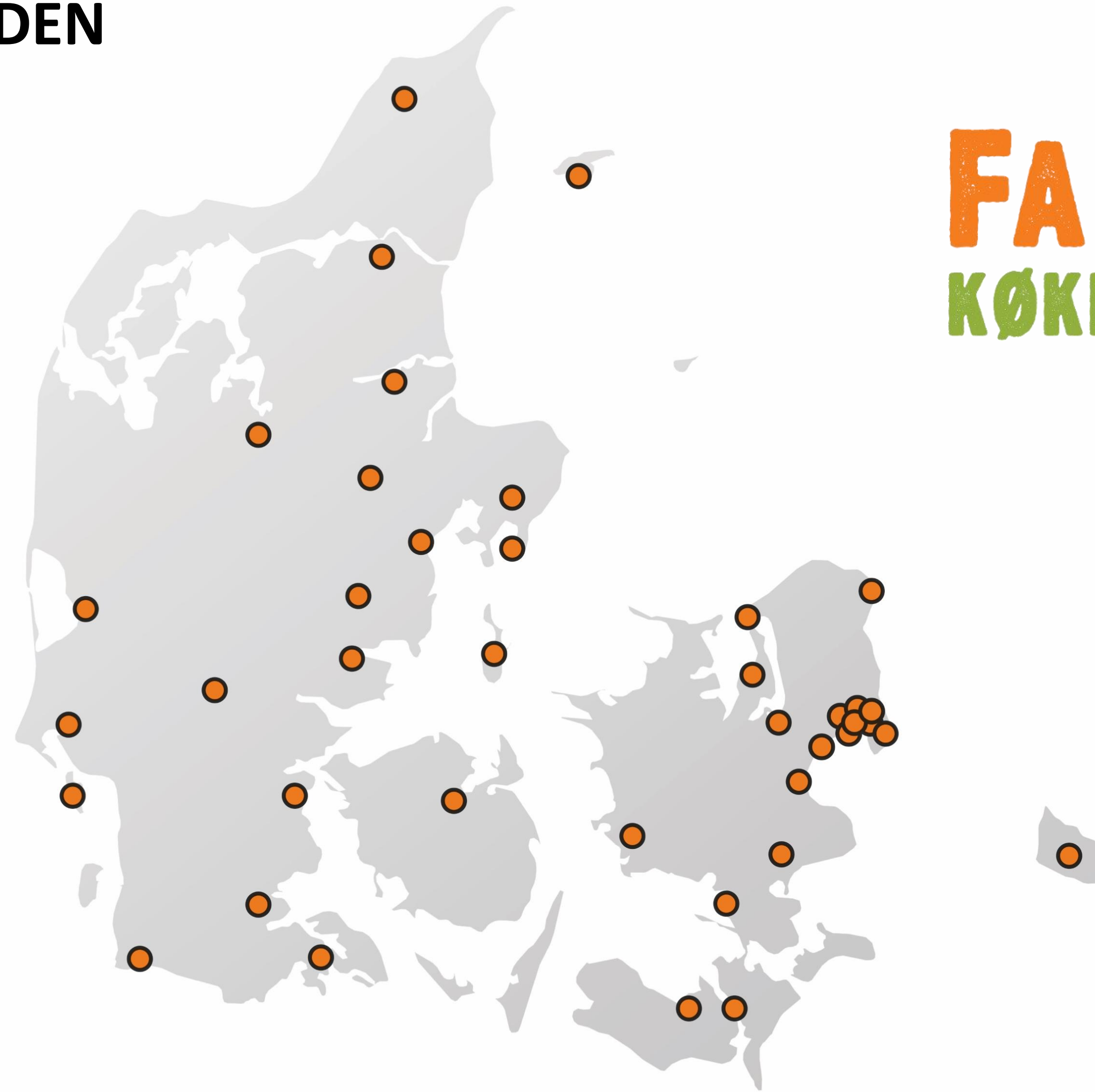
	1. gang	2. gang	3. gang	4. gang	5. gang
Menu	Fars Italienske Kødboller med Kærligheds-sauce og Stænger der forlænger + et hold laver Fars Hummus til alle	Fars Fiskedeller med Mos og Fars Super Råkost	Fars Hjemmelavet fastfood: Fars Snydepizza Fars Mexicanske wraps Fars KC-Salat Fars Rugbrødtoast Der laves Fars Jungleguf til at starte med	Gæstemiddag i Fars Fantastiske Restaurant – alle inviterer en gæst til at komme kl. 18.10. Fars Grønne Pandekager med Ørredmousse, Fars Bøf med Rodfrugter og Hurtig Sauce, Fars Jordbærsøftice Alternativt Fars Tapasmenu	Fars buffet! Fars Kebabspyd med Kartoffelsalat og Tzatziki Fars Risotto og Appelsinsalat Fars Boller i karry med ris + Monstertomater
Hjemmeopgave til næste gang	Lave Kærligheds-saucen derhjemme.	Lave en ret med fisk eller med kartofler derhjemme.	Lave en af fastfood-retterne til en, I holder af.	Lave mad til en gæst/nogle gæster derhjemme.	
Undervisnings indhold	Introduktion til køkkenet, til hinanden og underviserne samt intro til hygiejne. Intro til de første tricks og råvarer. Alle laver samme ret.	Opsamling fra sidste gang. Nye tricks og nye råvarer. Alle laver samme ret.	Introduktion til udfordringer i den travle hverdag. Fastfood i fokus. Der laves 3 hovedretter på under 35 min. Der laves noget forskelligt.	Introduktion til restaurant ved lave mad til andre. Der laves 3 retter eller en tapasmenu. Børnene bliver tjenere og serverer for deres gæster. Alle laver samme retter	Den gode aflevering. Holdene skifter køkken hver 10 min. Man bytter og lytter retterne. Børnene laver en overraskelse til far. Der laves mange forskellige retter.
Færdigheder der skal øves	Holde en kniv Skære/hakke Blende Røre Stege i ovnen Anrette Smage til	Hakke/snitte Bruge foodprocessor Pande-stege Skrælle Blende Anrette	Arbejde hurtigt Genbruge rest i ny ret Konkurrere Hurtigt tilbehør(couscous) Krydre kød hurtigt og nemt	Servere/være tjener Omstilling fra køkken til spisebord Lave mad til andre/flere Præsentere menu for andre Holde flere gryder i kog	Samarbejde Smage til Agere i kaos Overlevere opskrifter og teknikker Teambuilding Fælleskabet i måltidet Improvisation

4. Læringstrappen

FARS KØKKENSKOLE SIDEN 2012

KOMMUNER/BYER, DER HAR
FARS KØKKENSKOLE I DAG:

- Syddjurs
- Viborg
- Horsens
- Tønder
- Fredensborg
- Furesø
- Vallensbæk
- Tårnby
- Skanderborg



**7500 fædre og
børn har
deltaget siden
2012**

RESULTATER FOR FARS KØKKENSKOLE, 2018-2019

100% vil anbefale Fars
Køkkenskole til andre
fædre

99% er meget tilfredse eller
tilfredse

91% har lært, hvordan de kan
inddrage deres barn
mere i madlavningen

88% har knyttet band til deres
barn på en ny måde

77% oplever at have fået nye
venner på Fars
Køkkenskole

93% af børnene har smagt retter og
råvarer, de ikke har prøvet før

89% af børnene er blevet mere
interesseret i mad og
madlavning

67% af børnene spiser flere
forskellige frugter og
grøntsager

72% af børnene tilbyder at hjælpe
med madlavningen
derhjemme

*Kilde: Aalborg Universitet: Statusnotat for
Fars Køkkenskole, 2018-2019.
Baseret på 316 besvarelser*



CITATER

“

Der opstår venskaber på Fars Køkkenskole, som fædre og børn holder fast i efter endt kursus, og det er i den grad med til at styrke fællesskabet lokalt. Samtidig får fædre og børn succesoplevelser med sund mad og med at begå sig i et køkken.

(tovholder fra en kommune)

“

Måske er det lidt pinligt for mig sige, men det med at lave mad, siger mig ikke så meget, men når vi gjorde det sammen på Fars Køkkenskole, så kom der sådan et ekstra lag ind med noget socialt; så gik madlavningen fra at være en opgave til at blive noget hyggeligt og det vægter højt for mig.

(deltager fra Fars Køkkenskole)

MOR ER MED PÅ DEN 😊



Tom Skovgaard Stobberup ▶ Fars
køkkenskole

5. april · 🌐

Sørøverne på Bornholm laver fiskedeller.

👍 Synes godt om 💬 Kommenter ➦ Del

👍 18

Kronologisk ▾



Heidi Pedersen Dejligt at min mand kommer hjem
efter fars køkkenskole og fortælle at jeg gerne må
lave salat med spidskål. 😊

Synes godt om · Svar · 👍 3 · 6. april kl. 15:46



Skriv en kommentar ...



FAMILIEKØKKENET

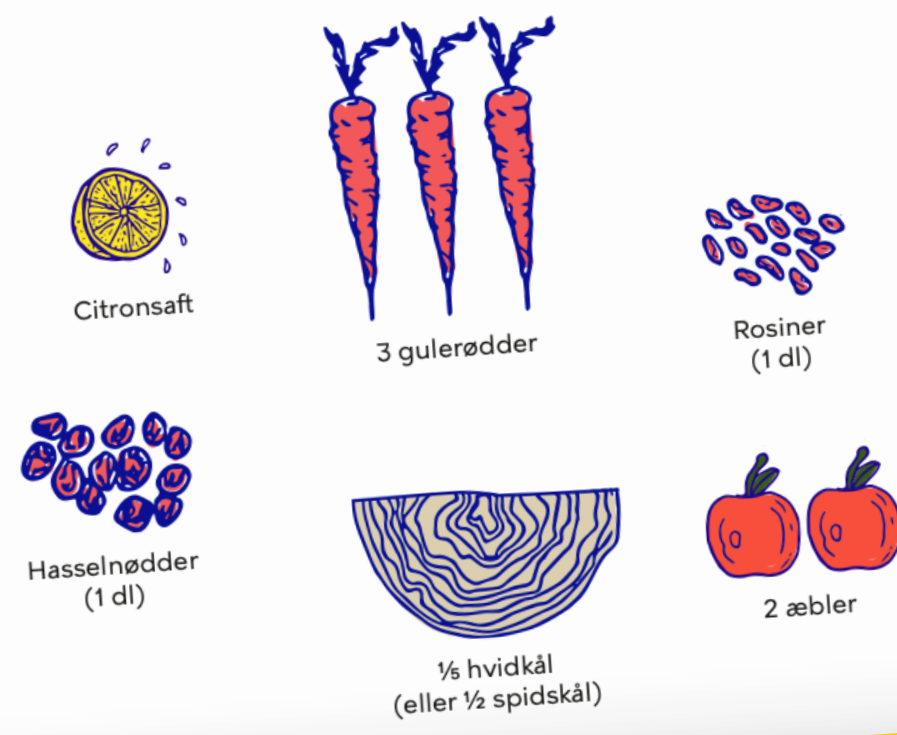
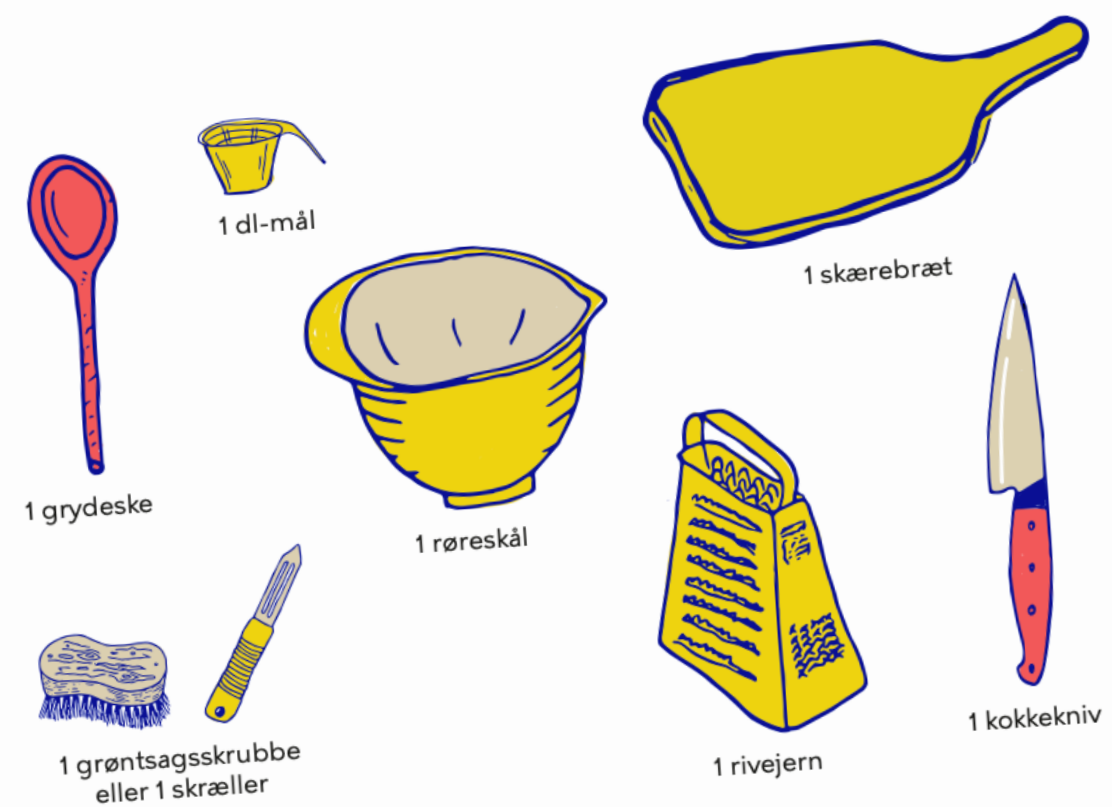
- Udsprang af Københavns Kommunes ønske om at mindske ulighed i sundhed i udsatte boligområder.
- 10 familier mødes 4 gange i et skolekøkken, hvor de laver mad sammen i hyggelige rammer.
- Mere end 350 familier fra 5 boligområder har lært om sæson, madspild og sunde råvarer - og at bruge køkkentricks, der gør dem gode til at lave mad sammen.
- Et stærkt samarbejde med lokale boligsociale foreninger og kommunen.



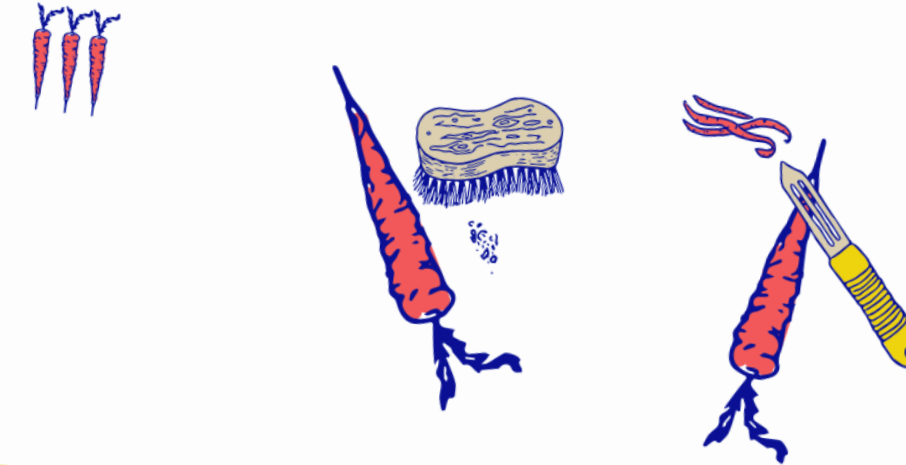
Se opskrifter og videoer på
<https://cbus.kk.dk/familiekoekkenet>

ILLUSTREREDE OPSKRIFTER

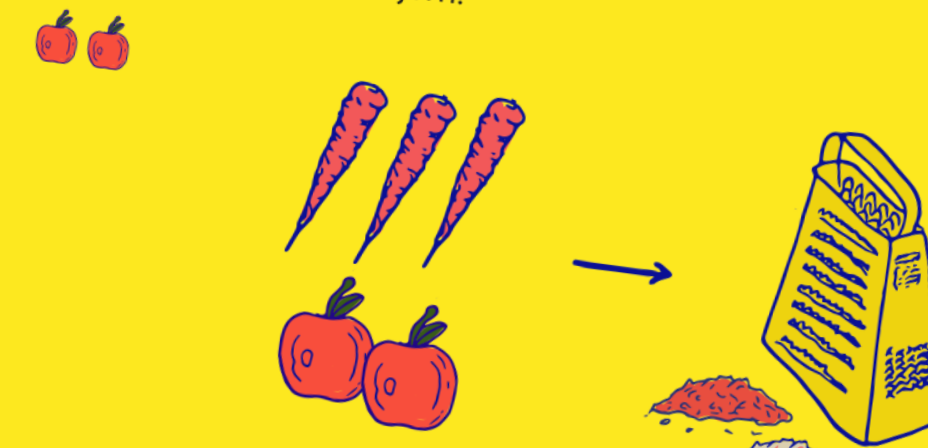
Det skal I bruge til råkostsalat



1 Skrub 3 gulerødder rene eller skræl dem.



2 Riv de 3 gulerødder og 2 æbler på et rivejern.



3 Snit 1/2 hvidkål (eller 1/2 spidskål) i fine strimler. Hæld kålen i en skål.



RESULTATER FRA FAMILIEKØKKENET, 2022

100% har fået større lyst til at lave mad med deres barn

100% er meget tilfredse eller tilfredse med Familiekøkkenet

100% har fået lyst til at spise sundere

93% har lært, hvordan de kan inddrage deres barn mere i madlavningen

87% oplever at deres børn har fået nye venner på Familiekøkkenet

89% har fået større lyst til at bruge årstidens grøntsager

87% har fået større lyst til at undgå madspild

100% oplever, at deres barn har fået større lyst til at smage på ny mad

Kilde: Boris Andersen: Familiekøkkenet – et boligsocialt madlavningsprojekt, 2022. Baseret på 30 besvarelser.

CITATER FRA DELTAGERE

“

Børnene var rigtig glade for grøntsagerne, også derhjemme, hvor jeg normalt ikke laver mad med så mange grøntsager ... jeg tror, at de bedre kunne lide grøntsagerne, fordi de selv havde været med i køkkenet....

En forælder

“

Jeg har lavet så meget! Jeg har fjernet græskarkerner, skåret grøntsager ud, æltet dej, rullet grissini (brødstænger), pillet løg, pillet hvidløg, ryddet op og vasket op. Jeg vil fortælle det hele til min far, når jeg kommer hjem. Han skal også smage min græskarsuppe.”

Et barn

“

Jeg kan jo ikke så godt lide grøntsager, men jeg har lavet græskarsuppe fem gange nu, siger hun og griner. Jeg kan meget bedre lide grøntsager nu.

En forælder

INVOLVERENDE EVENTS I SFO'ER

SNACK PATRULJEN



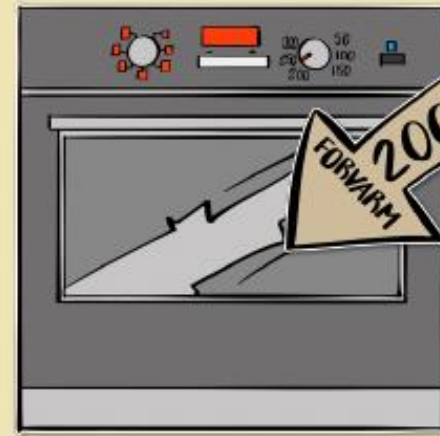
TORTILLA-SNACKS

DET SKAL I BRUGE (TIL 4 PERSONER):

3 grove tortilla-wraps, 1,5 spsk. olie og lidt fint salt.



1 Tænd ovnen på 200 grader.



2 Pensl jeres tortilla-wraps med olie.



3 Klip jeres wraps i små trekanter (4-5 cm. på hvert led) og læg dem på en bageplade med bagepapir. Drys med lidt salt.

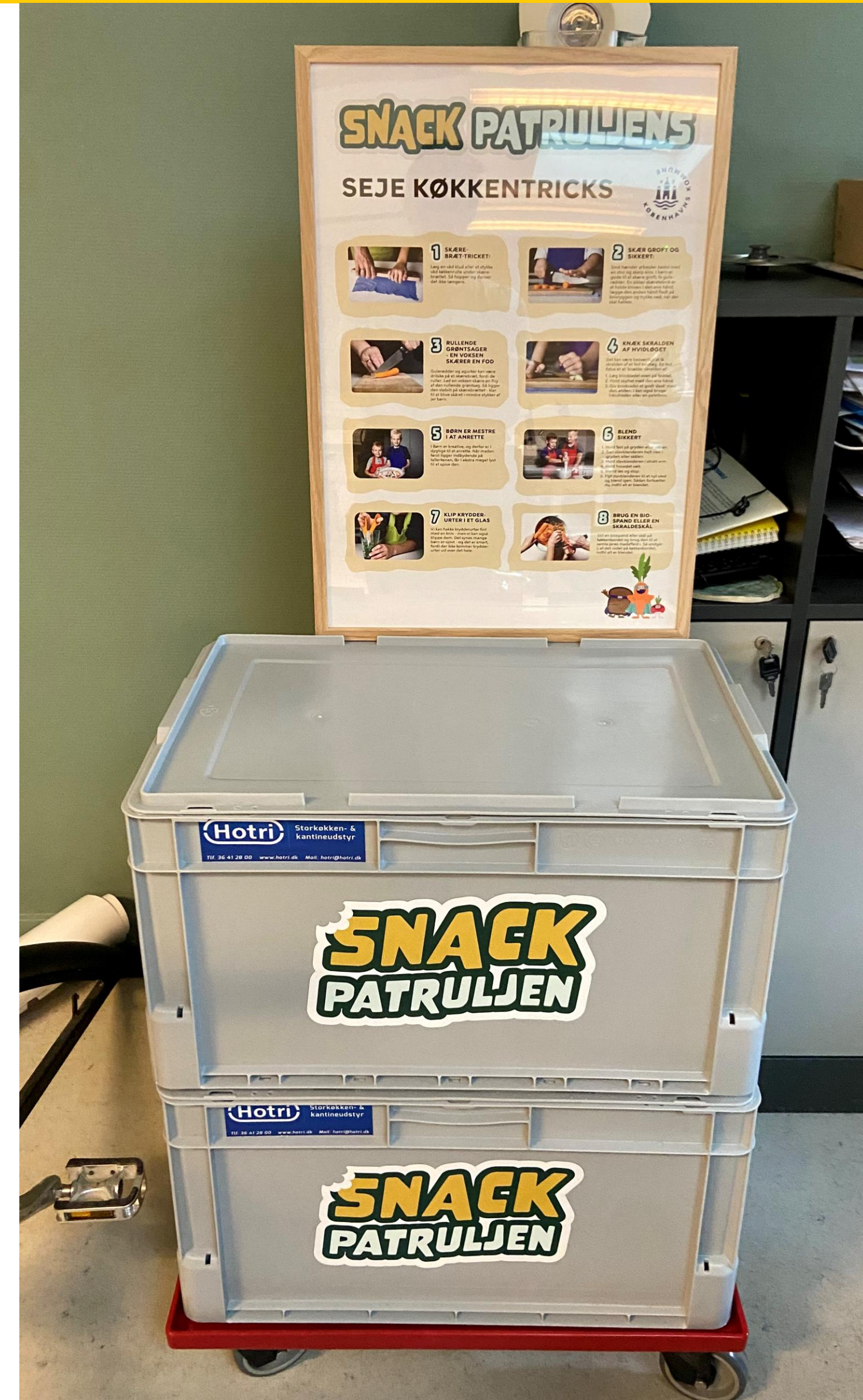


Prøv også at drysse med lidt tørret basilikum, oregano eller andre krydderier.

5-7 MIN.



4 Bag trekanterne i ovnen i 5-7 minutter, til de er sprøde.







FAMILIENS KØKKENSKOLE



UNDERVISERMANUAL TIL AT SKABE HYGGELEGE
OG LÆRERIGE KØKKENOPLEVELSER FOR FAMILIER



Fonden for **økologisk landbrug**



Fladbrød med Falafler, Råkost, Fetacreme og syltede Rødløg

FALAFLER

I skal bruge:

- 230 g kikærter, der har ligget i blød
- 1 lille løg
- 1 fed hvidløg
- 1 dl plukket persille
- 2 spsk. hvedemel
- 1 tsk. groft salt
- 1 tsk. stødt koriander
- 1/2 tsk. stødt spidskommen
- 1 knivspids cayennepeber
- 1 tsk. bagepulver
- Det gule af skallen fra ca. 1 økologisk citron

Tip:

På en travl dag, kan I købe falafel fra frost. Så skal de bare en tur i ovnen.

Sådan gør I



Dagen inden: Hæld 130 g tørrede kikærter i en skål og dæk dem med vand. Lad dem stå i 10-12 timer, for eksempel natten over.

På dagen: Dræn kikærterne fra vandet, de har ligget i blød i, og skyl dem grundigt i vand. OBS: Kikærterne skal ikke koges.

1. Hak løg og hvidløg groft.
2. Skyl og pluk bladene af persillen.
3. Hæld alle ingredienser i en skål og blend med en stavblender, til falafeldejnen er ensartet.
4. Lav 16 små kugler af falafeldejnen – brug evt. en teske - og læg kuglerne på et skærebord. Giv alle kuglerne et let tryk med et par fingre, så falaflerne bliver lidt flade.
5. Hæld olie i en pande, så olien står ca. 1/2 cm højt oppe.
6. Støg falaflerne brune på begge sider ved middel varme.

1



TAK FOR I DAG

Kontakt:
mette@hellokitchen.dk
Tlf.: 27274114



HELLO KITCHEN

Foreningen for madglæde & fællesskaber

