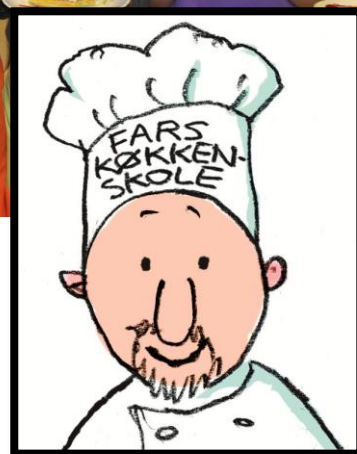


NYHEDSBREV FRA FARS KØKKENSKOLE



April 2015



Fars køkkenskole har fået vokseværk

Med 3,5 millioner i støtte fra Nordea-fonden, er Fars køkkenskole klar til at hjælpe andre kommuner i gang, så flere fædre og børn kan gå i køkkenet sammen.

Fars køkkenskole har allerede oplevet en stor interesse fra andre kommuner, som er meget interesserede i at få Fars Køkkenskole i gang. Varde, Høje Taastrup, Bornholm, Læsø, Ringkøbing/Skjern, Ishøj og Børnenes Madhus under Københavns Madhus er allerede klar og har planer om at komme i gang med fædre og børn efter sommerferien.

Når kommunerne skal starte op arbejder vi på at udvikle et start-kit, som gør det nemt for de enkelte kommuner at få Fars køkkenskole iværksat lokalt. Udover start-kittet bliver der udviklet nye film til videokogebogen, som skal supplere dem, der allerede findes.

De får også tilbud om et uddannelseskursus, for de ansvarlige og underviserne. Her vil de lære om, hvordan Fars Køkkenskole kan gøre livet sundere for både fædre og den næste generation, og hvor sundheden ikke direkte bliver italesat – men derimod fokus på samværet omkring madlavningen.

Resultater fra Fars Køkkenskole i Vallensbæk

Omkring 40 % af fædre i Vallensbæk kommune med børn i 2.-4. klasse har deltaget i Fars køkkenskole fra 2012 og til nu, hvor både børn og fædre har hygget sig sammen med at lære at lave sund, hjemmelavet mad. Fars Køkkenskole handler om at lave noget meningsfuldt sammen med sine børn, blive bedre i køkkenet og på sigt udvikle sundere madvaner.

Og det har virket:

92% af fædre oplever, at de er blevet bedre til at lave mad sammen med deres barn.

80% af fædre oplever, at de har styrket deres relation til deres barn

79% af fædre oplever, at de er blevet bedre til at spise sundt.

Og 61% af fædre har oftere deres børn med i køkkenet derhjemme.

Indsamling og næstekærlighedssuppe

På en solrig søndag i marts fremstillede fædre og børn fra Fars køkkenskole suppe og rugbrødstoast til de frivillige indsamlere, da der var sogneindsamling.

20 fædre og børn snittede og hakkede store mængder grøntsager, samt smurte en kæmpe bunke rugbrød for at lave en velsmagende næstekærlighedssuppe og en masse rugbrødstoast til de frivillige indsamlere, som efter endt indsamlingstur kunne få noget at styrke sig på. Der blev serveret varm suppe og sprøde rugbrødstoast med et smil på læben. Derudover noterede børnene, hvor mange kopper supper de serverede, fordi Frank Bjørklund fra 'Living Color', havde valgt at sponsorere indsamlingen med 15 kr. for hver uddelt kop suppe. På den måde var også fædre og børn også med til at samle ind til Folkekirkens Nødhjælp.




Nye opskrifter på Nemlig.com

Fars opskrifts samling på online supermarkedet Nemlig.com blev i februar forøget med nye opskrifter fra kogebogen 'Fars køkken'. Det betyder at fædre og børn både kan købe let ind og samtidig lave endnu flere sjove og sunde retter sammen i køkkenet.

Det er ikke alle de nye retter, som har været en tur forbi køkkenet på Fars køkkenskole og derfor indeholder de nye opskrifter en masse nye køkkenudfordringer for de rutinerede fædre og børn der har deltaget på en køkkenskole i Vallensbæk kommune.


Sådan gør I. Når I har fundet den opskrift I vil prøve køkkenkræfter med, klikker I på 'læg i kurv' og derefter bliver det hele leveret lige til døren.

Prøv fx denne lækre "tærte på hovedet" i weekenden, den er et sikkert hit hos børnene.



CA. 50 MIN **4 x**

FARS TÆRTE PÅ HOVEDET



GIV RETTEN KØKKEHVER

I SKAL BRUGE

Tærtedej:
2 dl hvedemel (gør lidt til når dejen skal rulles)
1 1/2 dl grahamsmel
1 dl hvedegryn
1 tsk salt
1 dl vand
1/4 dl olivenolie

Fyld:
1 porre
1 løg
3 fed hvidløg
2 dl fuldkornsuppehorn eller anden pasta
1/4 spsk olie
2 spsk olie til stegning
3 æg
1 dl mælk
Salt og peber
2 dl revet ost (max. 17 % fedt)

SÅDAN GØR I

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Rør ingredienserne til tærtedejen sammen i en skål.
3. Æt dejen godt med hænderne. Tilsat eventuelt mere mel, hvis dejen er for fugtig.
4. Sæt en gryde over med vand og kog suppehornene eller anden ingrediens på pastasiden.
5. Hak løg og hvidløg fint og hak det i en skål.
6. Skyl porren og spidskål godt, og skær dem i fine skiver.
7. Sæt en pande over med olie. Steg løg, hvidløg, porrer og spidskål ved middelvarme i ca. 6-7 minutter. Lad det køle en lille smule af.
8. Pisk æg og mælk godt sammen i en skål med et pisker eller en gaffel.
9. Hæld grøntsagerne ned i æggeblandingen.
10. Put bagepapir i en tærteform og klip det til.
11. Hæld først grøntsagsblandingen i formen – det er nu, at I laver tærten på hovedet.
12. Drys med revet ost.
13. Rul nu tærtedejen ud med en kagerulle eller lignende – og lag det over tærtetyllet som et låg.
14. Pres forsigtigt siderne ned rundt om tærtetyllet.
15. Lav huller i dejen med en gaffel og bag den i ca. 30 min.
16. Når tærten er kølet lidt af, kan I vende den ud på hovedet. Vupti – så har I en flot tærte.

GODE TIPS

Hvis I har noget overskydende kogt pasta fra dagen før, kan I klippe det i mindre stykker og bruge det i stedet for suppehorn. Prøv også med andre ting i tærten, fx majs, fennikel, forbræget, kylling, rejer eller hvad I nu ellers har i køleskabet.

GODE OPGAVER TIL FAR OG BARN

- Blænder og altter tærtedejen, skærer porrer og spidskål, og pisker æg og mælk rigtig godt sammen.
- Hakker løg og hvidløg fint, styrer panden, ruller tærteud og passer og plejer den søde tærte.

Pilotprojekt i Ishøj blev en stor succes

I efteråret 2014 var Fars køkkenskole forbi skolekøkkenet på Vibeholm skole i Ishøj, hvor 12 modige fædre og børn deltog på en pilotkøkkenskole.

Fædre og børn på Star wars-holdet i Ishøj var super dygtige og fik lavet en masse køkkenløjer sammen med Jonas og Sara, som er sundhedskonsulent i Ishøj Kommune. Fars køkkenskole blev taget så godt imod af fædre, børn og personale, at Ishøj er en af de kommuner der har sagt ja til at være med i udbredelsen af Fars køkkenskole.

"Det har været sjovt at være i køkkenet med fædre og børnene har lært en masse nye grøntsager og fået tips og tricks til at begå sig i køkkenet. Det er dejligt at se den glæde projektet spreder" siger Sara Langsted, fra Ishøj kommune.

Tv-Ishøj var forbi skolekøkkenet da fædre og børn for 3. gang var hoppet i forklæder. Se det super gode indslag her:

<http://www.ishoj.dk/tv-ishoj/tvish%C3%B8jindslag/fars-k%C3%B8kkenskole>

Nyt CSR-Samarbejde med Brøndby IF

Så er det endeligt officielt. Fars køkkenskole har indgået et super spændende CSR-samarbejde med Brøndby IF.

Fars Køkkenskole er en del af Brøndby IF's nye CSR-tiltag, fordi der vrimler med glade mænd og børn på stadion og i fanklubben, som sikkert også synes det er skønt at lave mad sammen før alle kampe. Samtidig fungerer de professionelle fodboldspillere som rollemodeller og har en stor indvirkning på børn og unge. Fars køkkenskole ser derfor en stor mulighed i at spillerne kan agere talerør for de gode madfællesskaber præcis som de medvirker til fodboldfællesskaber - forskellige fællesskaber er vigtigt for både forældre og børn.

Samarbejdet skal være med til at give fædre og børn lysten og modet til at kaste sig ud i god og sund madlavning. Det skal ligeledes sætte fokus på alle de gode stunder, der ligger i at lave mad sammen, samt den læring der er i at samarbejde og hygge sammen i et køkken.

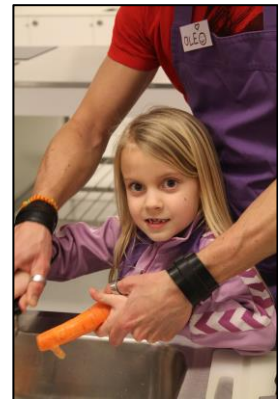
I kan læse mere om CSR-samarbejdet her: www.brondby.com/csr/fars-koekkenskole/

Fars og mors madpakker

Der blev lavet en masse lækre madpakker og nydt aftensmad ved et flot dækket langbord, da Fars køkkenskole gik i køkkenet sammen med børn og forældre fra 0.klasse.

Fars køkkenskole inviterede børnene fra 0. klasse på Egholmskolen og deres fædre – samt deres mødre - en tur i skolekøkkenet for at lave lækre og sunde madpakker. Samtidig fik de herlige børn og deres forældre også lavet aftensmad, som kunne nydes sammen ved et pænt dækket langbord.

Fars og Mors madpakker er et samarbejde mellem Fars køkkenskole og Center for Sundhed og Forebyggelse, der sætter fokus på madpakken.



Fars køkkenskole er normalt kun for fædre og børn, men når der skal laves madpakker er mor også inviteret med i køkkenet og det var en stor succes både for børn, fædre og mødre. En mor udtalte: "det var dejligt at min søn blev inddraget i selve madlavningen og han synes at det var superhyggeligt at være sammen med andre. Så jeg kunne sagtens få ham til at deltage igen."

Arrangementet var et pilotprojekt, men vi håber at kunne tilbyde flere 0.klasser oplevelsen og invitere dem indenfor i skolekøkkenet sammen med mor eller far på et senere tidspunkt.



Hjælp os med at få mere støtte!

Fars køkkenskole er et ambitiøst projekt, der skaffer unikke resultater. Derfor er det nødvendigt løbende at finde nye måder at få tingene til at fungere på. En af disse er via sponsorater, hvor vi samler penge ind til fx at udvikle nye opskrifter, flere videofilm, flere aktiviteter og større synlighed. Som sponsor får man gode muligheder for selv at definere hvilke elementer som man vil støtte og hvordan samarbejdet skal være.

Kender du nogen, som kunne være interesserede i at støtte os, så kontakt os endelig, så vi kan tage en snak om mulighederne. Bidrag -store som små - er mere end velkomne, og som tak vil vi gøre vores for at sikre sponsorerne en høj værdi af deres investering.

Vil du vide mere?

Hvis du vil vide mere om Fars køkkenskole, er du velkommen til at kontakte Jonas Vigkilde på tlf. nr. 4797 4132 eller mail: jov@vallensbaek.dk eller Camilla Vikkelsø på tlf. nr. 4797 4111 eller mail: cvp@vallensbaek.dk

Følg os gerne på facebook og Instagram, @farskoekkenskole

