



NYHEDSBREV FRA FARS KØKKENSKOLE

Fars køkkenskole-familien mødtes til netværksmøde

Flere kommuner fra Fars køkkenskole-familien havde valgt at bevæge sig hele vejen til Vallensbæk for at være med til vores hidtil største netværksmøde. Med de nyeste kommuner (Vesthimmerland, Faxe, Billund og Albertslund) har vi nu spredt os til 30 kommuner. Derfor var det ganske vidunderligt at se folk fra nær og fjern i køkkenet på Egholmskolen i Vallensbæk.

Borgmester i Vallensbæk, Henrik Rasmussen, startede dagen med at byde velkommen, hvorefter der både blev udvekslet ideer, givet gode råd og ikke mindst delt skønne Fars køkkenskole-historier fra hele landet. Det viser sig ikke overraskende, at fædre og børn holder utroligt meget af at være i køkkenet sammen – og så er det ligegyldigt, om man kommer fra Varde, Viborg eller Bornholm.

Ud over snakken om Fars køkkenskole, blev deltagerne præsenteret for en række nye madvenner i Fars køkkenskole. De levende billeder omfattede blandt andet to pensionister – hvoraf en har været lånefar på Fars køkkenskole, en kontanthjælpsmodtager og en frivillig. Alle skønne mennesker, som har været med til at løfte Fars køkkenskole-ideen ind i andre typer køkkenskoler og madfællesskaber i Vallensbæk Kommune.

Teamet bag Fars køkkenskole synes, det er fantastisk, at så mange kommuner kan se fidusen i Fars køkkenskole og prioriterer tid og kræfter på at tage hele vejen over det ganske land. På netværksmødet var der køkkenskolefolk fra i alt 11 kommuner - Bornholm, KBH Madhus, Tårnby, Faxe, Viborg, Albertslund, Rødovre, Høje Taastrup, Haderslev, Varde og Vallensbæk.

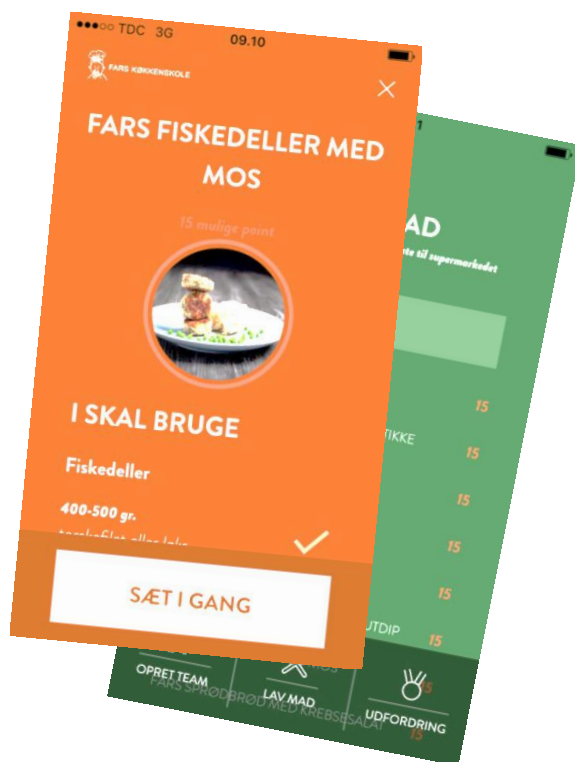


Endelig er Fars køkkenskoles app klar!

Vi har ventet og ventet på at kunne præsentere vores nye app. Alt har drillet, så man skulle næsten tro, at der havde været nisser på spil. Men nu er appen endelig klar, og vi glæder os til at lancere den i januar 2017.

Appen skal give fædre og børn lyst til at fortsætte med at gå i køkkenet sammen og lave en masse spændende retter – også efter køkkenskolen. Samtidig skal den inspirere fædre og børn, der ikke har mulighed for at gå på køkkenskole i deres kommune, til at hygge sig i køkkenet.

I appen kan du og din familie oprette et team og finde lækre opskrifter og tjene point ved at lave mad og svare på spørgsmål – og dyste mod andre familier. Det gælder selvfølgelig om at få flest point.

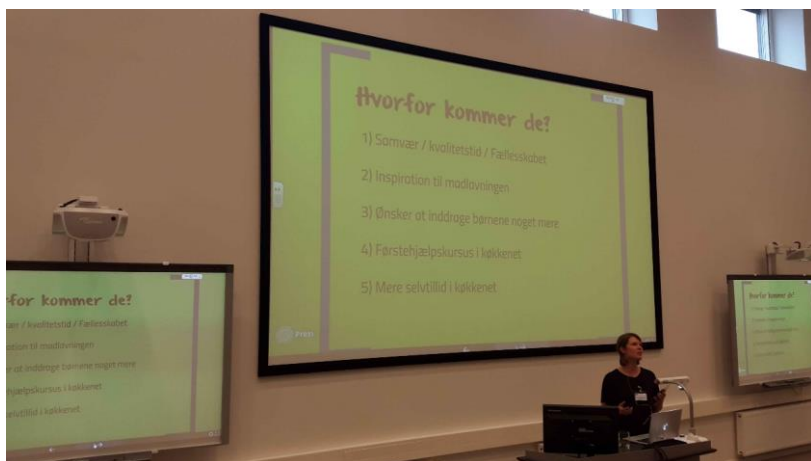


Fars køkkenskole gav inspiration i Vejle

Fars køkkenskole var inviteret med til inspirationskonferencen for næste års Mænds Sundhedsuge, som løb af stablen i Vejle d. 30. november og var arrangeret af Forum for Mænds Sundhed. Der var fuld tryk på oplægsholderne, da næste års tema er "manden som far". Vi holdte et oplæg om Fars køkkenskole, og gav de 125 tilhørere et indblik i konceptets pædagogik, resultater og udbredelse.

Desuden er vi gået sammen med Forum for Mænds Sundhed om at arrangere en kæmpe maddag for hele landets fædre. Vi kalder den "Fars Store Maddag", og den kommer til at foregå i Mænds Sundhedsuge tirsdag den 13. juni 2017. Fars Store Maddag sætter fokus på mænds sundhed – og sætter far i centrum. Det handler om sundhed både i form af lækker mad, socialt samvær og en sjov oplevelse. Over alt i Danmark skal der skrues op for mandehørmen og hyggen i køkkenet, for nu er det fædre og bedstefædre, der tager grydeskeerne i de stærke hænder. Vi skal lave "Fars italienske kødboller med tomatsovs og pasta" eller en anden lækker ret, og servere med stolthed og glæde – til nogen fædre holder af.

Både kommuner, foreninger og virksomheder kan bakke op om Fars Store Maddag, og vi glæder os vanvittigt meget til at fædre og børn går amok i køkkenet og hylder "far". Hvis du har lyst til at bakke op om Fars Store Maddag eller få mere information om arrangementet, så kontakt Mette Bøgebjerg Jørgensen på mbj@vallensbaek.dk.



**FARS STORE
MADDAG**

Fars Videokogebog spredt sig på Youtube og Facebook

Fars køkkenskoles 8 nye madvideoer er klar og flyvende på både Youtube, Facebook og www.farsvideokogebog.dk.

Videoerne er blevet utrolig godt modtaget, og de er både blevet klippet af, delt, 'liket' og kommenteret på. Vi er utroligt glade for modtagelsen og håber, at de vil fortsætte med at leve løs i cyberspace i mange år fremover.

På videoerne kan fædre og børn se, hvordan Fars køkkenskoles børnekok Jonas og forskellige børn laver nye lækre, nemme og sunde retter. De laver fx Fars Gong Gong Suppe, Fars Fuldkornsbund og Fars Stegte Ris.

Hvis du ikke har set dem endnu, så du kan godt glæde dig. I videoerne kommer du nemlig til at møde både kinesiske, mexicanske og gangster-børn.



Rigtige fædre og deres børn deler ud af fif og fiduser

Som noget nyt og dejligt hjemmelavet har vi selv produceret nogle utrolig skønne "Fif og fiduser"-videoer præsenteret af fædre og børn, som lige nu går på Fars køkkenskole i Vallensbæk. De er nede på jorden, og videoer bliver bare rigtigt sjove, når man ikke er skuespiller, men bare farmand og barn. Tjek dem ud på vores Youtube-kanal eller på www.farskoekkenskole.dk/fif-og-fiduser/

HOLD STYR PÅ DE RULLENDE GRØNTSAGER



SKÆR EN FOD TIL DEM

BRUG EN SKRALDESKÅL



DEN ER DIN BEDSTE VEN I KØKKENET

Glædelig jul – og rigtig god pariserfisk

Vi ønsker dig en glædelig jul og en fantastisk nytår. Her får du opskriften på en rigtig julebordslækkerbiskken. Retten er hvad der sker, når man parrer pariserbøffen med fiskedellen, og et virkeligt godt indspark til julebordet på 1. eller 2. juledag.

Fars Pariserfisk med Hurtig Remo

I skal bruge (4 personer)

Pariserfisk

- 300 g frisk torskefilet eller laksefilet eller en blanding
- 4 skiver rugbrød
- 1 tsk. salt og 1 tsk. peber
- 3 spsk. mel
- 1 æg
- 1 løg
- ½ dl. mælk
- 2 spsk. olie og en klat smør

Hurtig Remo

- 1 gulerod
- 4-6 stk. cornichoner
- 1-2 spsk. kapers
- 4 spsk. ægte mayo
- 1 spsk. karry
- 1 spsk. hvid balsamico
- Salt og peber

Pynt

- 10-15 stængler purløg
- Peberrod - efter smag
- ½ bakke bær – fx hindbær

Sådan gør I

Pariserfisk

1. Hak fiskefileterne til en grov fars og kom det i en skål.
2. Tilsæt salt, peber og æg. Riv løget på et rivejern og kom det i.
3. Tilsæt mel, og rør det godt sammen med en grydeske.
4. Fordel fiskefars med en palet eller kniv på rugbrødet, så farsen hænger lidt ud over kanten af skiven. Dette sikrer, at fiskefarsen ikke trækker sig for meget under stegningen.
5. Steg brødsiverne med farsensiden nedad i 4 min. ved middelvarme. Tilsæt smør, vend skiverne og steg i yderligere 4 min.

Hurtig Remo

1. Skræl guleroden og skær den i små tern. Hak cornichoner og kapers fint.
2. Vend grøntsagerne med mayo og karry. Smag til med balsamico, salt og peber.

Pynt

1. Anret de smørstegte "Pariserfisk" med remo. Pynt med finthakket purløg, revet peberrod efter smag og nogle flotte bær.



Vil du vide mere?

Hvis du vil vide mere om Fars køkkenskole, er du velkommen til at kontakte projektleder Mette Bøgebjerg Jørgensen på tlf. 4797 4113 / mbj@vallensbaek.dk

Følg os endelig på Facebook og Instagram - @farskoekkenskole

