



NYHEDSBREV FRA FARS KØKKENSKOLE

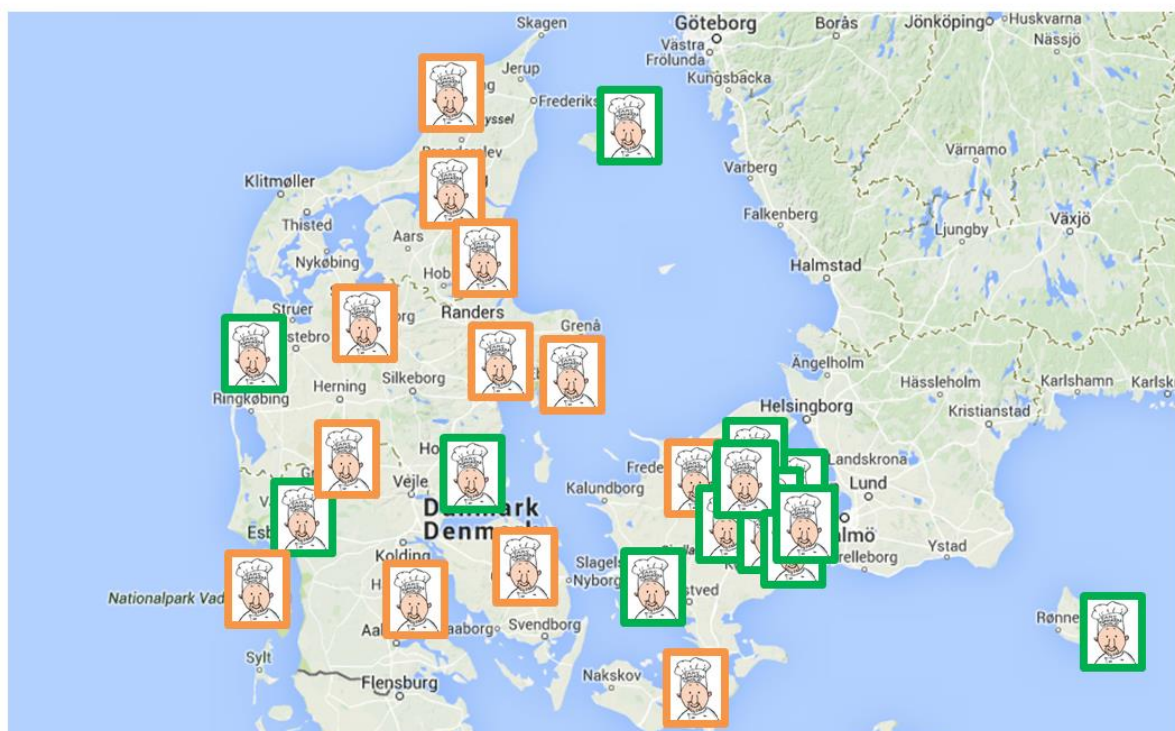
Fars køkkenskole-bølgen ruller fortsat ud over landet

Der kommer hele tiden nye kommuner med på køkkenskole-bølgen. På vej er Århus FOF, Guldborgsund, Frederikssund, Odense, Aalborg, Mariagerfjord LOF, Hjørring, Haderslev, Fanø, Syddjurs og Viborg kommune, der efter sommerferien starter op med køkkenskolehold.

Succesen stopper ikke her, for der er fortsat interesse fra nye kommuner, der henvender sig for at høre mere. Billund kommune planlægger fx at starte hold op i foråret 2017, og bliver kommune nr. 27, der har Fars køkkenskole på menuen.

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 konceptet til sig. Se vores opdaterede køkkenskole-kort på www.farskoekkenscole.dk/kommuner.

Grøn: Varde, Bornholm, Ishøj, Høje Taastrup, Rødovre, Tårnby, Halsnæs, Københavns Madhus, Roskilde, Vallensbæk, Læsø, Horsens, Slagelse, Solrød, Ringkøbing-Skjern

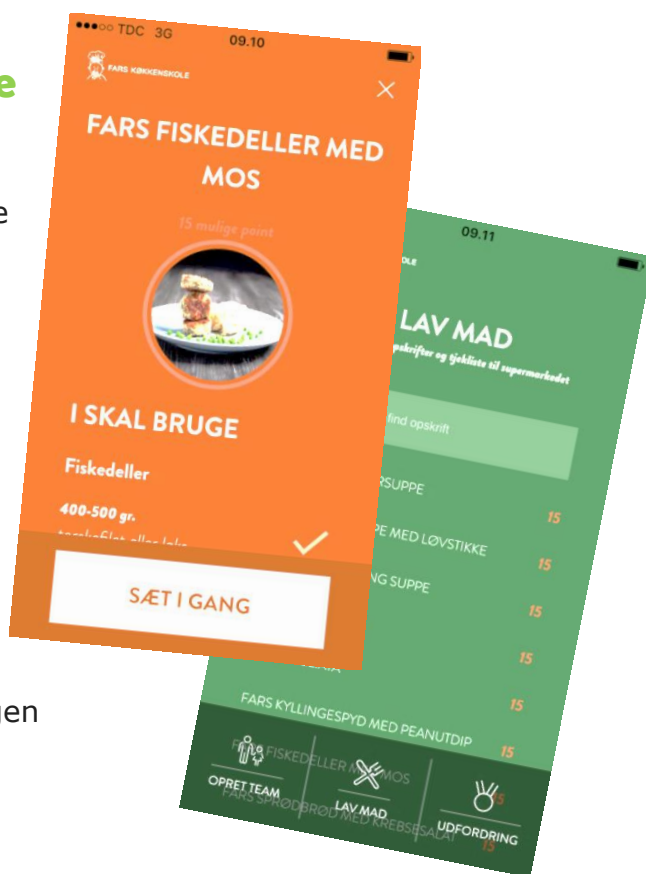


Ny App skal gøre det sjovt og nemt at fortsætte madlavning og køkkenhygge derhjemme

Fars køkkenskole er i fuld gang med at udvikle en App, som 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 man som familie oprette et team og finde lækre opskrifter, videoer og sjove spørgsmål. Man kan tjene point ved at lave mad og svare på spørgsmål – og dyste mod andre familier. Det gælder selvfølgelig om at få flest point.

Inden længe skal nogle gode fædre og børn teste Appen, og planen er, at den er klar til brug i slutningen af september.



Fars haver til maver – et spirende samarbejde

I samarbejde med "Haver til Maver" har vi i foråret afprøvet et nyt og spændende pilotprojekt – "Fars haver til maver". Vi har taget det bedste fra projekterne Haver til Maver og Fars køkkenskole, og inviteret fædre og børn til at komme og spire inden i, uden for og ved køkkengryderne.

Pilotprojektet foregik på Valhøj Skole i Rødovre. Her fik et hold af fædre og børn et bed i den nye skolehave, hvor de skulle så og gro nogle grøntsager. Holdet mødtes 5 gange, og lavede lækre retter fra Haver til maver og Fars køkkenskole. Det hele sluttede af med en høstfest, hvor alle måtte invitere en gæst til sommergrillerier, små sliders med gulerodsburgerbøffer og kartoffelburgere – toppet med en gang jordbær med fløde.

Pilotprojektet viste, at der er potentiale for at udvikle videre på, hvordan Fars køkkenskole kan udnytte de gode skolehaver og andre naturfaciliteter, der er i de forskellige kommuner.



Fars Tapas og krammekål på Folkemødet på Bornholm

Fars køkkenskole var for 2. år i træk med på Folkemødet på Bornholm, og deltog sammen med de andre madglade-projekter, der støttes af Nordea-fonden.

I "Smag og Lær-teltet" var bornholmske fædre og børn med til to forskellige workshops; Fars Tapasaften og Fars Urter.

Nina Povlsen, som er tovholder for Fars køkkenskole på Bornholm, var en kæmpe hjælp – tak for det.

Det var igen en fornøjelse at være med på Folkemødet og opleve, hvad der sker på madområdet rundt omkring i landet.



Nye videoer til Fars Videokogebog – in the making

I den sidste weekend i maj stod menuen på optagelser til nye videoer til Fars Videokogebog. Foran kameraet var Fars køkkenskoles-børnekok og projektudvikler Jonas Vigkilde i højt humør sammen med 8 børn fra Vallensbæk, som på skift var med.

Optagelserne bliver til 8 nye inspirationsvideoer, hvor Jonas og børnene viser, hvordan du kan lave nogle lækre, nemme og sunde retter. De lavede bl.a. Fars Gong Gong Suppe, Fars Fuldkornsbund og Fars Stegte Ris. Der blev fyret op for løjerne og udklædningen, så du kan godt glæde dig til at se resultatet. I videoerne kommer du nemlig til at møde både kinesiske, mexicanske og gangster-børn.



Videoerne er produceret i samarbejde med Tim Panduro, og de forventes at være klar til premiere i starten af efteråret. Mens du venter på de nye, kan du se de 10 nuværende videoer på www.farsvideokogebog.dk

Åbning af Mens' Health Week

Fars køkkenskole var inviteret med til åbningen af MHW 2016, som blev afholdt d. 7. juni af Forum for Mænds Sundhed i 3F's lokaler i København.

Vi holdte et oplæg om Fars køkkenskole, og gav de 120 tilhørende et indblik i konceptets pædagogik, resultater og udbredelse. Der blev selvfølgelig også fortalt en masse anekdoter og røverhistorier undervejs.



God sommer – og en lækker dessert

Vi ønsker dig en dejlig sommer med masser af hygge og køkkenløjer. Her får du et dessert-sommerhit, der er elsket af både børn og voksne. Opskriften er udviklet af Fars køkkenskole-folket på Bornholm.

Fars Rødbedefristelse

I skal bruge (4 personer)

- 2 mellemstore rødbeder
- 2 gulerødder
- 1 æble
- 75 g mørk chokolade (70-80 %)
- 75 g makroner
- 2 dl piskefløde
- 3 dl skyr eller lignende
- 2 tsk. vaniljesukker eller kornene fra 1 vaniljestang



Sådan gør I

1. Skræl gulerødder og rødbeder og riv dem på den grove del på et rivejern.
2. Skyl og riv æblerne og bland de revne grøntsager og æblet godt sammen.
3. Makroner puttes i en pose og knuses i mindre stykker. Chokoladen hakkes "mellemgroft" og lægges på en tallerken sammen med makronerne.
4. Pisk fløden til flødeskum i en skål. Vend flødeskummen med Skyr og vaniljesukker.
5. Find et firkantet fad og anret på følgende måde: Makroner og chokolade i bunden, så Skyrcremen og til sidst grøntsagerne.
6. Server den som dessert eller mellemmåltid. Når I har fået en portion op på tallerkenen, så husk at røre godt rundt i fristelsen, så får I nemlig alle smagene med på en gang.
7. I kan også vælge at potionsanrette rødbedefristelsen – det smager også godt ☺

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 eller projektudvikler Camilla Vikkelsø på tlf. 4797 4111/ cvp@vallensbaek.dk

Følg os endelig på Facebook og Instagram - @farskoekkenskole

