

KØREPLAN TIL FARS STORE MADDAG 2018

DAGENS MENU: FARS PARISERFISK OG FARS FISKE- OG SKALDYRSSUPPE

VIGTIGST

- Giv fædre og børn en god start på køkkenskolen, tag imod dem med smil og varme.
- Fortæl om rammerne.
- Giv fædre og børn god tid i køkkenet og til at tale om maden, når vi spiser.

TJEKLISTEN – INDEN I SKAL I KØKKENET

TJEK

Opskrifter, 12 kuglepenne, elefantsnot og fremmødeliste	
Plakater: Fars Fisk, Tidsplan, Køkken-tjek, Fif og fiduser, Grønt, Gode Tilsætningsstoffer, De 5 Gyldne Regler	
Madvarer	
Duge og evt. levende lys	
Evt. kamera	
Evt. kasse som underviser kan bruge som bordforhøjning og lave køkkenpauser ved	
Kurv med basisvarer og kurv med sæbe (hvis de ikke står fast på skolen)	
Navneskilte + sprittuscher + delebords-skilt	

DAGENS FIF OF FIDUSER

DAGENS RÅVARER

Bruge fisk på forskellige måder	En masse forskellig fisk
Stege på panden	Majroe
Lave en hurtig remo	Fennikel
Anrette pænt	Fennikelfrø
Lave sin egen mayo (obs. samme temperatur)	Safran
	Karry
Brug en morter til at knuse fennikelfrø -god duft	Kapers
Fjerne tomatblomst med enden af en tyndskræller	Cornichoner
Brug gurkemeje i stedet for safran	Peberrod
	Hindbær

Tidspunkt	Aktivitet	Udstyr/materialer
Klargøring inden deltagernes ankomst 15.30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Find ting til 1. køkkenpause, opskrifter og navneskilte frem. ▪ Sæt kurve, viskestykker, klude, håndklæder frem (2 holdfarver deles om 1 kurv) ▪ Hæng plakater op ▪ Sæt kassen til at lave bordforhøjning op. ▪ Læg madvarer og redskaber pænt frem, dér hvor I laver køkkenpauser. 	Alt fra tjeklisten + Redskaber til 1. køkkenpause:
Ankomst 16.20	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Byd velkommen i børnehøjde, med et smil og et håndtryk. ▪ Udlevér mapper, opskrifter, madkasser, navneskilte og sprittuscher. Lad fædre og børn skrive eget navneskilt. ▪ Registrér fremmødet i fremmødelisten (både fars og barns navn). Lad deltagerne vælge et forklæde. Barn og far i samme farve. 	Opskrifter Forklæder Navneskilte Fremmødeliste
Velkomst 16.30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Velkommen Præsenter jer - fortæl kort om, hvem I er, og hvorfor I underviser på Fars køkkenskole. Fortæl, at vi løbende tager billeder – og hvorfor. Vær sikre på, at I har billedtilladelse fra alle. ▪ Hvem er I? Hurtig navneleg. Brug 'gulerodsmikrofonen' og send den rundt. Bed hhv. fædre og børn om at præsentere sig ved navn og livret. . ▪ Introducer De 5 Gyldne Regler (brug gerne plakaten), hvis du synes, det er nødvendigt. ▪ Kort om dagens program: Fars pariserfisk og fars fiske- og skaldyrssuppe. ▪ 	Plakater: Fif og fiduser Grønt De 5 Gyldne Regler Tidsplan Køkken-tjek
1. køkkenpause 16.35	<p>1. køkken-pause</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ I gang med dagens menu – vi skal lave Fars fiske- og skaldyrssuppe og Fars Pariserfisk ▪ Snak om suppe: snak om fisk og skaldyr. Vi viser plakat med fisk, og taler om de fisk vi har taget med i dag. Spørg børnene hvilke fisk de kender og tal om disse. ▪ Vi skal i gang med Fars fiske- og skaldyrssuppe. ▪ Fif til suppen 1) brug en morter til at knuse fennikelfrø, dette giver en godt duft og mere smag 2) fjern tomatblomsten med spidsen af en tyndskræller 3) brug gurkanemeje i stedet for safran – dette er billigere 	Plakater: Gode tilsætningsstoffer Grønt Fiskeplakaten

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fif til Fars røde mayo 1) vigtigt at æggeblommer og olie har samme temperatur (evt. lade begge dele stå på køkkenbordet i noget tid, inden mayo'en skal laves ▪ Opsummering En far går i gang med at klargøre grønsagerne til suppen og starter op på suppen – der skal laves til og med punkt 7. En far prøver kræfter med den hjemmelavede mayo. ▪ Fordeling af Far og børn-opgaver: Gør det klart, at fædrene skal kigge opskrifterne godt igennem. Hver far har ansvar for en opskrift. 	Der skal laves til og med punkt 7 i suppeopskriften
Madlavning 16.45	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sæt i gang med suppe og mayo 	
2. køkkenpause 17.10	<p>2. køkken-pause Saml og vis de næste fif og fiduser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fif til Pariserfisk 1) en hurtig fiskefars (evt. i en foodprocessor) 2) stege på panden 3) anrette pænt Pariserfiskene skal steges omkring kl. 18.00 ▪ Hurtig remo: 1) hakke fint 2) smage til 	Redskaber:
Fortsæt madlavningen 17.20	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vi laver supper færdige og smager til ▪ Pariserfisk og hurtig remo laves og der anrettes pænt ▪ Husk først at stege pariserfisk omkring kl. 18.00 	
Klargøring og middag 18.15	<p>Klargøring og middag</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gør klar til servering – der må gerne anrettes. ▪ Præsenter retterne. ▪ Vi hygger og spiser. <p>Hold en lille tale, når folk har spist.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tak for mad. ▪ Nu skal der ryddes op – vi gennemgår 'Køkken-tjek'. ▪ Info om Facebook, Fars Videokogebog, Fif og fiduser, Appen og hjemmesiden: www.farskoekkenskole.dk. 	Dug Glas Tallerkener Bestik Vandkander Evt. levende lys
Oprydning 18.45	<p>Oprydning: Fædre og børn går i gang: Ryd op, vask op, sæt redskaber, skåle osv. på plads. Brug 'Køkken-tjek'.</p>	Plakat: Køkken-tjek
Tak for i dag 19.00	Tak for i dag – vi håber at vi ses igen.	