

Lær at lave grøn streetfood - fra Mexico, Indien og Kina



Lær at lave grøn streetfood

- fra Mexico, Indien og Kina

Glæd jer til at få ny inspiration til grønne retter i efterskolekøkkenet, hvor faglig chef i Meyers Madhus Bo Frederiksen med sikker hånd fører jer ind i det grønne streetfoodunivers. Der er fokus på tilsmagning, teknikker, nye produkter og elevinvolvering.

Kursussted

Skanderup Efterskole
Kastanie Alle 51
6640 Lunderskov

Dato

4. September 2025
Kl. 14.00 – 20.30

Formål

Som køkkenmedarbejder i et efterskolekøkken får du indblik i, hvordan streetfoodretter kan være en måde at servere grøn mad som er både smagfuld, sund og bæredygtig. Kurset giver dig færdigheder i at inddrage elever i at lave og servere grøn streetfood, så det fremmer madglæde og forståelsen for sundhed og bæredygtighed.

Indhold

Vi går i køkkenet med kokken Bo Frederiksen, hvor du får lært en række autentiske teknikker, der gør dig i stand til at lave og lære efterskoleelever at lave smagfulde streetfoodretter. Omkring et veldækket bord spiser vi sammen den lækre og farverige mad, hvor der er rig mulighed for gode snakke. Cand. pæd. Bente Nissen Lundsgaard sørger for, at du får inspiration og pædagogiske redskaber til, hvordan du med baggrund i grønne streetfoodretter kan engagere efterskoleeleverne i køkkenarbejdet.

Målgruppe

Køkkenmedarbejdere i efterskolekøkkener.

Udforsk verdens grønne streetfoodretter

Vi byder på

Hyggeligt kaffebord, når du ankommer. Bo Frederiksen introducerer til, hvordan du optimerer smagen i grønne retter. Der er stor fokus på håndværksmæssige teknikker. Du lærer bl.a. at lave majstortillas, bønnemos og salsa fra det mexicanske køkken. Teknikker udforskes omkring de indiske fermenterede pandekager dosa og de serveres sammen med den smagfulde linseret sambar og med en cremet raita. Også de sprøde nuggets pakora med chutney kommer vi omkring. Det kinesiske køkken byder på hjemmelavede nudler til 'Cup noodle' med crispy chili-olie. Street food-klassikeren gua bao skal du også prøve kræfter med, hvor du lærer at arbejde med den bløde bao dej og at lave hoisinsauce med svampe.

Det får du med dig hjem til efterskolekøkkenet

- Opskrifter både store portioner og mindre portioner
- Inspiration til tilsmagning af grøn mad.
- Håndværksmæssige teknikker fra verdenskøkkenet.
- Færdigheder i at anvende bæredygtige råvarer, der gør det lettere at lave grøn mad i store køkkener.
- Ideer til, hvordan rester kan anvendes på spændende måder, så madspild undgås.
- Ideer til at bruge lokale råvarer.
- Inspiration til hvordan du pædagogisk kan inddrage efterskoleeleverne i streetfooduniverset omkring tilberedning og værtskab.

Program

Lær at lave grøn streetfood

Torsdag den 4. september 2025

| | |
|-------------|--|
| 14.00-14.30 | Ankomst og eftermiddagskaffe med boller, ost og marmelade |
| 14.30-18.00 | I køkkenet med Bo Frederiksen. |
| 18.00-19.00 | Vi spiser streetfoodretterne med tid til erfaringsudvekslinger og gode snakke. |
| 19.00-19.30 | Inspirerende rundvisning , hvor vi ser Skanderup efterskolens flotte nye udekøkken, køkkenhave og bålplads |
| 19.30-20.00 | Kaffe og kage og miniworkshop: Hvordan grøn streetfood pædagogisk kan sættes i spil, når eleverne har køkkentjans. |
| 20.00-20.15 | Opsamling og evaluering |
| 20.15-20.30 | Afslutning |

Praktiske oplysninger

| Overblik | |
|------------------|--|
| Kursussted | Skanderup Efterskole, Kastanie Alle 51, 6640 Lunderskov |
| Dato | 4. september, 2025 |
| Tilmeldingsfrist | Senest d. 7. august, 2025 |
| Deltagerpris | 3250 kr |
| Deltagerantal | Min 18 Max 18 |
| Betaling | Der fremsendes en faktura i forbindelse med tilmelding |
| Framelding | Tilmelding er bindende efter d. 7. august. Betaling refunderes ikke efter den dato |
| Kursusleder | Cand.pæd. Bente Nissen Lundsgaard bente.nissen.lundsgaard@gmail.com |
| Undervisere | Bo Frederiksen og Bente Nissen Lundsgaard |

Undervisere

Bo Frederiksen

I mere end et årti har Bo Frederiksen haft sin daglige gang som faglig chef i Meyers Madhus. Som et gastronomisk fyrtårn har han været involveret i alt fra kokebogsskriblerier til dirigent bag fronten til festivaler og events, ligesom du måske har mødt Bo på scenen, når bælgfrugternes potentiale, simremadens abc eller de officielle kostråd skal gøres forståelig.

Bente Nissen Lundsgaard

Bente er cand. pæd. i didaktik og professionsbachelor i ernæring og sundhed. Hun er en garvet kursusudvikler og underviser i, hvordan man pædagogisk inddrager børn, unge og voksne i madlavning. Bente har gennem mange år været madskribent hos Egmont Magasiner, skrevet kokebøger, undervist i mexicansk streetfood hos Meyers Madhus og undervist pædagogstuderende i maddannelse og måltidsdidaktik. Bente udvikler pt. kurser til køkkenmedarbejdere i samarbejde med Efterskolerne.