

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

Madværkstedet på
Ubberup kursus og
konferencegård
Højskolevej 6
4400 Kalundborg

Dato

30. September 2025

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

30. 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 også hører om hvordan den tidligere Ubberup højskole nu er bl.a. et Madværksted .
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	Madværkstedet på Ubberup kursus og konferencegård Højskolevej 6 4400 Kalundborg
Dato	30. september 2025
Tilmeldingsfrist	Senest d. 5. september 2025
Deltagerpris	3250 kr
Deltagerantal	Min 22 Max 22
Betaling	Der fremsendes en faktura i forbindelse med tilmelding
Framelding	Tilmelding er bindende efter d. 5. september 2025. Betaling refunderes ikke efter den dato
Kursusleder	Cand.pæd. Bente Nissen Lundsgaard
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 kugebogsskriblerier 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 kogebøger, undervist i mexicansk streetfood hos Meyers Madhus og undervist pædagogstuderende i maddannelse og måltidsdidaktik. Bente udvikler pt. kurser til køkkenmedarbejdere i samarbejde med Efterskolerne.