

Opstart af Madklubber

Hvordan?

Bornholms 4H har god erfaring med at fange et par forældre fra Madskolerne og eller et par bedsteforældre til et arrangement, og få dem gjort interesseret i at starte Madklubber. Madklubberne er selvsupplerende, og ofte har jeg været med den første gang, for at hjælpe til rette. Madklubberne er hurtigt selvkørende.

Lillesøster til Madskolerne

Vi kalder dem Børnenes Madklub - en lillesøster til Madskolerne, som fortsætter de gode takter fra sommerens Madskoler. Om vinteren kalder vi det: "mens vi venter på Madskolerne".

Vi etablerede Børnenes Madklubber på Bornholm i 2008

Vi tilbyder Børnenes Madklub to gange årligt:

- 5 kursusgange fra efter efterårsferien frem til 1. december, hvor alle får travlt, og igen
- 5 kursusgange fra vinterferie til påskeferie, og før udendørssæsonen starter
- altid 2½ time, så der er noget at lave hele tiden
- vi bruger de lokale skoler og vores eget undervisningskøkken i Folkekøkkenet
- Sidste gang inviterer vi altid til forældrekafe, hvor søskende også er velkomne.
Her fanger vi også nogen gange forældre til instruktører eller som vikarer!

Der betales medlemskab + råvarer for deltagelse.

Er børnene medlemmer i forvejen, betales der selvfølgelig kun for råvarer.

Før kurset udarbejder vi:

- Menuforslag
- Arbejdsfordelingsplan
- Opskrifter
- Alt pakkes i charteks – lige til uddeling til børn og voksne



Det er frivilligt at bruge det udarbejdede materiale, men det er stor hjælp, og alle klubberne bruger det.

Vi tilbyder klubberne et mini-kursus-komsammen af en times varighed før opstart både forår og efterår, og det er især den madklub med de ældre instruktører, der altid tager imod tilbuddet.

De andre kører selv.

Materialet finder I herunder, og I er selvfølgelig velkomne til at ringe til 4H kontoret på Bornholm for yderligere info. 4H Konsulent Sussie Holmtoft Tlf: 2485 4903

Planlægning af et kursusforløb

	Maria	X	X	X
Uge 44	Suppe	Pandekager Fyld	Pandekager Fyld	Grissini
Uge 45	Flutes	Fiskedeller Kartofler	Fiskedeller Kartofler	Coleslaw Kartofler
Uge 46	Piroquer	Råkost Småkager	Råkost Småkager	Spinat/squash- suppe
Uge 47	Frugtspyd	Pizzasnegle	Peberfrugtsuppe	Pizzasnegle
Uge 48	Frikadeller	Pastasalat Trøfler	Bagt æblekage Trøfler	Frikadeller

Der er typisk 4 elever i hver gruppe.

Borddækning og måltidsfællesskab er et væsentligt indhold i Børnenes Madklub, ligesom der også skal bruges tid i grupperne på:

- Håndvask og generel hygiejne
- Brug af karklude og køkkenpapir
- Håndtering af knive
- Opvask
- Oprydning og rengøring

Indkøb foretages fra gang til gang. Tjek varelager. Husk bagepapir, fryseposer, træspyd osv.

Aftale om brug af viskestykker mod at de vaskes efterfølgende.

Planlægning Børnenes Madklub – Folkekøkkenet – tirsdage kl. 14.30-17.00

	A	B	C	D
Uge 8 Tirs. 23.02	Tomatsuppe – 1portion RugbrødscROUTONER	Tomatsuppe – 1portion RugbrødscROUTONER	Stegt fisk & grøntsager 1 portion Knækbrød - 1portion	Stegt fisk & grøntsager 1 portion Knækbrød - 1portion
Uge 9 Tirs. 01.03	Pandekageroulade 1portion	Pandekageroulade 1portion	Gulerodsråkost - 1 portion Pestosnegle - 1 portion	Gulerodsråkost-1 portion Pestosnegle - 1 portion
Uge 10 Tirs. 08.03	Spinatsmoothie - 1portion Gullash - 1 portion Rodfrugtmos	Gullash - 1 portion Rodfrugtmos	Pandekager 10 stk Appelsinsalat – 1 portion	Pandekager – 10 stk Appelsinsalat - 1 portion
Uge 11 Tirs. 15.03	Gulerodsboller - 2 portioner	Chokoladecake – 2 portioner Jordbærsuppe	Thaikylling - 1 portion	Thaikylling - 1 portion

Planlægning Børnenes Madklub – Østre Skole – mandage kl. 15.00-17.30

	A	B	C
Uge 44 Man 26.10	Græskarsuppe - 1 portion	Æggefad mm – 1 portion Flutes?	Æggefad mm – 1 portion
Uge 45 Man. 2.11	Bondepige med slør – 1 portion	Tortilla mm – 1 pr. person Ca. 75 g kylling pr. person	Tortilla mm 1 pr. person Salat
Uge 46 Man. 9.11	Fiskefrikadeller – 2 portioner	Salat og remouladesovs	Småkager – 1 portion
Uge 47 Man. 16.11	Lasagne – 1 portion	Lasagne – 1 portion	Chokoladecookies 1 portion Hvidkåls-pære-råkost

			2 portioner
Uge 48 Man. 23.11	Indisk linsesuppe – 2 portioner	Forloren hare med det hele	Forloren hare med det hele

Sussie/okt.2015

	26.10	2.11	9.11	16.11	23.11
Gunver					
Tove					
Noomi					
Erna					
Hansa					

Forslag til menuplan: **Børnenes Madklub efterår 2015**

Uge 44	Spicy græskarsuppe m/fritterede gulerødder Æggefad med grøntsager og sprød top Nemme flutes
Uge 45	Tortillia m/kylling og krydret hytteost Salat Bondepige med slør
Uge 46	Burgere med fiskefrikadeller og salat Remouladesovs Småkager med ingefær, lime og chili(til uge 48)
Uge 47	Lasagne med oksekød Hvidkåls-pæreråkost Chokoladecookies(til uge 48)
Uge 48	Indisk linsesuppe(evt. også som smagsprøve til forældre) Forloren hare med kartofler, sovs og salat Forældrekaffe

Sussie / 15.10.15

Uge 8	<p>Tomatsuppe med rugbrødscroutoner Pitabrød m/stegt fisk og grøntsager Hjemmebagt knækbrød til madkassen</p>
Uge 9	<p>Pandekageroulade med seranoskinke og grøntsager Gulerodsråkost Pestosnegle</p>
Uge 10	<p>Spinatsmoothie Gullasch med rodfrugtmos Pandekage med appelsinsalat</p>
Uge 11	<p>Toptunet thaikylling Gulerodsboller Forældrekaffe og chokoladekage</p>

Sussie / 11.02.16