

I 2015 vil børnene indtage køkkenet

Danske køkkener er noget nær forbudt område for børn. I hvert fald, når der bliver lavet mad. Kun fire ud af 100 børn er med til at lave mad til hverdag, for forældrene orker ikke, at have dem med ved komfuret. Men 2015 bliver året, hvor børn i massevis vil indtage køkkenet lover folkene bag en ny kokebog for børn og unge.

Et kig ind i et helt gennemsnitligt dansk køkken hos en helt almindelig familie på en helt almindelig hverdag ved 17:30 tiden: Mor eller far travlt optaget af at få aftensmaden på bordet. Gryder og stegepander i sving på komfuret. Og børnene... de er ingen steder at se.

Kun fire ud af 100 børn er med til at lave mad til hverdag - de har nemlig ikke en chance for at komme til for deres travle forældre.* Men det bliver der lavet om på i 2015, lover folkene bag den nye kokebog Mit Kokkeri, som 50.000 skoleelever i årets første uger får med hjem i skoletasken.

- Mange forældre orker ikke at lave mad sammen med deres børn, fordi det tager ekstra tid og giver ekstra oprydning. Og børnene orker ikke at lave mad med forældre, der hele tiden er på nakken af dem. Det er forståeligt i et travlt familieliv, men det er en skam, for det er lige præcis i hverdagen, børn bedst lærer at lave mad. Så vi må have forældrene ud af køkkenet, så børnene kan komme til, siger en af idé-folkene bag bogen Charan Nelander, der er direktør i Komiteen for Sundhedsoplysning.

Forældrene ud af køkkenet

Trods komiteens afsæt i folkesundheden er Mit Kokkeri langt fra nogen sundheds-kokebog. Til gengæld er opskrifterne er børnefavoritter, som for eksempel lasagne, kylling i karry og fiskepinde med fritter. Hindbærssnitter er også med. Opskrifterne er skrevet til børn, udvalgt af børn, og bogen indeholder desuden en stribe køkkentricks, som for eksempel viser, hvordan man skræller et løg eller ælter en dej. Og så er et helt kapitel dedikeret til, hvordan børnene får forældrene UD af køkkenet, så de selv kan komme til.

- Det handler om madlavningslyst og -glæde. De fleste børn er glade for mad og vil rigtig gerne selv lave mad - hvis de får lov og ikke har de voksne til at overvåge og kritisere dem i hele processen. Det kunne vi tydeligt høre på de børn, vi interviewede i fokusgrupper rundt om i hele landet. Derfor har vi udviklet en række opskrifter, som børnene kan bruge helt uden hjælp fra voksne, fortæller forsker i sundhedspædagogik Karen Wistoft fra Aarhus Universitet, som har været med til at udvikle bogen, der er støttet af Nordea-fonden.

Tanken med den nye kokebog er altså, at børnene får lov til at arbejde selvstændigt i køkkenet. Så kan mor og far jo dække bord eller gå en tur med hunden, mens børnene laver aftensmaden, og Karen Wistoft har været med til at sikre, at alle bogens 120 opskrifter er nogle, som børn kan lide.

- Børn skal have lov til at lave mad, som de kan lide - ikke mad, som de voksne mener, børnene skal kunne lide. Derfor har børnene fået det sidste ord i Mit Kokkeri og det har blandt andet kostet nogle retter med champignon en plads i bogen. Bagte peberfrugter, var de heller ikke så vilde med, fortæller Karen Wistoft.

Smagen og duften af rigtig mad





Komiteen for
Sundhedsoplysning

Kokken Søren Ejlersen er en af hovedkræfterne bag Mit Kokkeri og står bag de fleste af opskrifterne i bogen og produktionen af de mange videoer til websiden. Han mener, at Mit Kokkeri er en unik chance for de forældre, som gerne vil give deres børn de helt basale madlavnings-færdigheder med sig ind i voksenlivet.

Søren Ejlersen har siden 2002 drevet det gastronomiske skolehave-projekt Haver til Maver, hvor skoleklasser i ti kommuner dyrker deres egen have og laver simple måltider af de grøntsager, de har produceret, og kender børnenes begejstring over at få lov til at komme til ved komfuret. Og forskningen af projektets effekter på langt sigt viser, at børnene får meget mere end madlavningsfærdigheder ud af mødet med frikadellefars og sovsegryder.

- Når børnene får lov til at eksperimentere med råvarer, lærer de ikke kun at håndtere køkkengrej og fødevarer. De bliver også bevidste om kvalitet, og kommer til at sætte pris på mad, som er lavet af gode ingredienser, og de bliver mere kritiske over for fastfood og fødevarer af en dårlig kvalitet. Simpelthen fordi de ved, hvordan rigtig mad smager, dufter og ser ud, siger Søren Ejlersen.

Med Mit Kokkeri kan børnene købe ind med listen over ingredienser fra bogen og bliver guidet igennem alle opskriftens trin et for et. Og for You-tube-generationen, som er vant til at *google* sig til det meste eller foretrækker at se en video i stedet for at læse, kan de fleste af processerne også findes på kokebogens website.

- De fleste børn synes faktisk det er ret sejt, at kunne lave mad. Det er noget, der giver social status, og med opskrifterne fra Mit Kokkeri, har vi gjort det muligt for børnene at klare hele processen, så forældrene kan blande sig helt udenom, fortæller Søren Ejlersen.

Og man behøver ikke frygte køkken-kaos, hvis de overlader madlavningen til de halvstore børn, for hans erfaring med hundredevis af børn i løbet af 12 år med Haver til Maver viser, at de kan sagtens lave en middagsret helt uden hjælp. Og de synes, det er fedt at få lov, lover han.

Sundhed på den lange bane

Filosofien bag Mit Kokkeri er altså, at det giver bedre trivsel og sundhed på den lange bane, når man har lært nogle basale ting om madvarer og madlavning, mens man er barn.

Kokebogen er skrevet til børn i 10-15-års alderen, hvor de også i skolen har undervisning i madkundskab, og netop kombinationen af bog og webunivers gør den lige velegnet til brug både i klasselokalet og derhjemme. Udover at være børnefavoritter, er alle opskrifterne nemlig baseret på ingredienser, som er til at få fat i overalt i landet og til en overkommelig pris.

- Og så giver websiden børnene mulighed for at dele opskrifter og udveksle køkken-tips, eller tage billeder af de retter, og lægge dem ud på Instagram, og det er der mange, der synes er sjovt, fortæller Karen Wistoft.

Også Nordea-fonden, som har støttet Mit Kokkeri med 5,1 millioner kroner, glæder sig over, at være med til at give næste generation nye muligheder i de ellers så børne-fri køkkener.

- Vi håber, at kokebogen vil inspirere en hel generation af børn til større madglæde og madkundskab, siger direktør i Nordea-fonden Henrik Lehmann Andersen.

Fakta om Mit Kokkeri

Kokebog og web-univers med opskriftvideoer for børn og unge i alderen 10-15 år

Bogen udleveres gratis i årets første uger til 50.000 skoleelever, der har det nye fag madkundskab i dette skoleår



Komiteen for
Sundhedsoplysning

175 opskrifter på alt fra smoothie til shawarma kan findes i bogen og på mitkokkeri.dk

Mit Kokkeri er støttet af Nordea-fonden og er blevet til i samarbejde mellem Komiteen for Sundhedsoplysning, Institut for Uddannelse og Pædagogik på Aarhus Universitet og kokken Søren Ejlersen fra det gastronomiske skolehave-projekt Haver til Maver.

*Kilde: Survey fra Coop. Se årsrapport side 14.

<https://om.coop.dk/Upload/modul/coop/aarsrapporter/coop-amba-aarsrapport-2013.pdf>

Kontaktinfo:

Charan Nelander

Direktør, Komiteen for Sundhedsoplysning
mobil 25 48 76 61
mail cn@sundkom.dk

Karen Wistoft

mobil 26 13 26 53
mail kawi@edu.au.dk

Søren Ejlersen

mobil 22 70 07 00
mail se@aarstiderne.com

Nordea-fonden

Tine Wickers
mobil 40703783
mail tw@nordeafonden.dk

C.V. Karen Wistoft

Cand.pæd. i almen pædagogik og ph.d. i sundhedspædagogik

Lektor (forsker i smags- og sundhedspædagogik) ved Institut for Uddannelse og Pædagogik (DPU) på Aarhus Universitet, samt professor ved Institut for Læring på Grønlands Universitet

Forfatter til en lang række sundhedsfaglige publiceringer, særligt om de pædagogiske indsatser relateret til trivsel, selvværd, robusthed og mental sundhed i skolen

Foredragsholder om bl.a. sundhedspædagogik, børns læring i skolehaver, skolesundhedsplejen, børn og ungetandplejen og pædagogisk rehabilitering

Formand for Undervisningsministeriets skrivegruppe, der arbejder med kompetenceområder og Fælles mål i folkeskolens nye fag madkundskab.

Formand for Komiteen for Sundhedsoplysning's sagkyndige udvalg, som sikrer den faglige kvalitetssikring og evaluering af komiteens projekter

C.V. Søren Ejlersen

Uddannet kok og tidligere restauratør

Foredragsholder og har bl.a. medvirket i en række TV-udsendelser, blandt andet Go' morgen Danmark på TV2



Komiteen for
Sundhedsoplysning

Stiftede i 1999 frugt- og grønt-virksomheden Aarstiderne, som leverer økologiske fødevarer til kunder i Danmark og dele af Sverige

Initiativtager og siden 2002 formand for det gastronomiske skole-have projekt Haver for Måver, hvor skoleklasser dyrker deres egen have og laver simple måltider af de grøntsager, de har produceret.

Var i 2009 medlem af daværende klima- og energiminister Connie Hedegaards klimapanel

Optaget i Blå Bog 2013



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**