



Økologisk Aftenskole Gården & Gaden



Kurser efterår 2007

Økologisk Aftenskole - Gården & Gaden

I centrum af København under byens tage, har vi en lille økologisk aftenskole. Vi henvender os til alle, store og små, unge og gamle, familier og singler, der vil lære at lave mad af rene råvarer. Vi vil være med til at tage et ansvar i byen, for et bedre miljø på landet, renere drikkevand og en fremtid for vores børn og børnebørn. Her er nogle af efterårets kurser i 2007. Du kan læse mere og følge med når der kommer nyt på vores hjemmeside:

www.eco-skole.dk

Økologisk Oplysnings Forbund (ØOF)

Aftenskolen er etableret i samarbejde med Økologisk Oplysnings Forbund (ØOF). ØOF har i over 10 år undervist køkkenmedarbejdere i daginstitutioner, døgninstitutioner, skoler og kantiner i økologisk mad.

ØOF skræddersyer kurser og økologiske omlægningsforløb, så de passer til den enkelte institution eller kommunes ønsker.

Kvalitet, økologi og rene varer skal ikke kun være for de få, men for alle. Vi glæder os til at se dig, på et af vores kurser i efteråret 2007.

KURSER

Sund mad til børn. Inspiration til forældre

Forældre i køkkenet tilbereder økologisk og sund mad til børn. Hvorfor skal man vælge økologi? Hænger det sammen med sundhed og miljø? Vi snakker lidt om ernæring, kostsammensætning, fedt, sukker og andre af tidens aktuelle spørgsmål.

Lone Voss som i mange år har undervist hos ØOF, fortæller om vores erfaringer med varieret og dejlig mad til børn og anvendelsen af årstidens danske grønsager. Hun giver gode råd til hvordan vi får vores børn til at spise flere grønsager og ideer, opskrifter og inspiration til aftenmaden, mellemmåltiderne, madpakkerne og morgenmaden.

v. Lone Voss, økonoma, underviser hos Økologisk Aftenskole.

Torsdag den 20.9. Kl. 17.00 til 21.30

275,- kr.

Kursus nr.: 9107

Mit russiske vegetarkøkken

Vegetarmad er nok ikke det russerne er mest kendt for, men i det traditionelle russiske bondekøkken er der masser af skønne retter som udnytter sunde, billige og sæsonbetingede råvarer, som kål, rødbeder og svampe på bedste vis. Det er rustik og ernæringsrigtig hverdagsmad når den er bedst!

Vi skal lave pirogger med forskellig slags fyld, Borscht med smetana, boghvedeblinis, flere autentiske "russiske salater", "sirniki" russisk dessert med kvark og syltetøj. Det er holdbare traditions retter, som har overlevet både Zaren, den russiske revolution og frem til Putin i dag. Aftenens underviser Anya Hultberg har boet 10 år i Moskva. Anya har også et indgående kendskab til den økologiske branche i Danmark.

Torsdag den 11.10. Kl. 17.00 til 21.30

275,- kr.

Kursus nr.: 10307

Mere SØDT og desserter

Denne aften fortsætter succesen med tilberedning af desserter og sødt. Vi arbejder videre med mormor desserter og moderne desserter. Desserter til hverdag og til fest. Til børn og til voksne. Vi skal blandt andet fremstille trifli, flødeboller og honningkage med smør. Italiensk tiamisu, panna cotta og semifreddo. Dejlige desserter der kan være med til at forsøge tilværelsen.

v. Ayo Rossing, ernærings og husholdningsøkonom.

Tirsdag den 30.10. Kl. 17.00 til 21.30

275,- kr.

Kursus nr.: 10507

Italiensk mad til børn – De sikre og sunde børnehits

Spiser italienske børn mon kun pasta med kødsovs?

Francesca, som er italiener, madmor til 25 vuggestue børn og selv mamma til to, invitere jer til en hyggelig madaften.

Vi skal lave nemme, smagfulde, ægte italienske retter, perfekte til en travl børnefamilie, og til alle dem, der ønsker nye mad oplevelser og inspiration. Vi skal lave pastaretter og dejlige supper, kød- og fiskeretter, masser af grønsager som tilbehør, bage brød og kager.

v. Francesca Asori.

Torsdag den 1.11. Kl. 17.00 til 21.30

275,-kr.

Kursus nr.: 11207

Familiekøkkenet

Forældre og børn er sammen i køkkenet. Vi tilbereder varieret og dejlig hverdagsmad til hele familien. Varme retter man bagefter kan lave sammen i køkkenet derhjemme, og som hele familien kan nyde godt af.

Vi laver alt fra mormormad til mad fra varmere himmelstrøg. Børn og voksne lærer at lave varme retter, desserter og godt brød, der tilsammen udgør et dejligt måltid.

v. Ayo Rossing, ernærings og husholdningsøkonom og mangeårig underviser hos ØOF.

Lørdag den 3.11. Kl. 10.00 til 14.30.

325,- kr. for 1 barn og 1 voksen.

Kursus nr.: 11307

Brød og Bagning

Det gode, daglige og sunde brød. Først en brødsnak om mel, kvalitet, naturligt indhold af næringsstoffer og smag. Dernæst bagning af forskellige typer af langtidshævet brød. Principperne for surdej og forskellige hævemetoder. Bagning med økologisk mel, bl.a. Aurion og Skærtøftsmølle. Gode råd til daglige bagerutiner og bageredskaber. Vi bager blandt andet speltbrød, grahambrød, rugbrød, det gode hvedebrød, sandwichboller og bagels.

Kurset henvender sig til personalet i både store og små køkkener, og til alle andre der gerne vil lære at bage dejligt brød. v. Lone Voss, økonoma og mangeårig underviser hos Økologisk Oplysnings Forbund.

Tirsdag den 6.11 og onsdag den 7.11. Kl. 17.00 til 21.30

2 aftener i alt 550,-kr.

Kursus nr.: 11107

EN DAGS KURSER

Billige kødretter

Principperne for brug af økologisk kød. Hvad er billigt og hvad er dyrt. Gennemgang af de billige kødudskæringer. Tilberedning af kødet fra forpartiet af lam, svin og okse. Grundprincipperne for tilberedning af forskellige udskæringer, kogning og brasserier. Anvendelse af grønsagsforlængere. Tilberedning af billige kødretter og ideer til forskelligt grønsagstilbehør og brug af krydderier.

Periode: 30.10. i uge 44. Kl. 9.00.- 14.30.

550,- kr.

Kursus nr.: 10407

Eftermiddagsmad og mellemmåltider

Ernæring og sundhed. Vi fremlægger principperne for børneernæring, og børns daglige måltider. Hvad skal et sundt eftermiddagsmåltid indeholde, for at tilgodese børnenes behov.

Inspiration til anderledes eftermiddagsmad og mellemmåltider, med hjemmebagt brød, grønsager, hjemmelavet pålæg m.m. Vi går i køkkenet og tilbereder eftermiddagsmad, bager langtidshævet brød, steger kartoffelbåde, laver smøreost, klatkager, grønsagsdeller, pålæg og frugtgrød. Smører sunde madder og sandwich, og smager på tørret frugt, kiks og knækbrød.

Der gives gode råd og ideer til hvordan børnene inddrages i madlavningen, som en del af det pædagogiske arbejde. Gennemgang af leverandører, sæson, sortiment og priser for økologisk frugt, grønsager og mejeriprodukter. Kurset henvender sig til køkkenmedarbejdere og pædagoger i daginstitutioner, skoler, fritidsordninger og fritidsklubber.

Kurset gennemføres i samarbejde med Økologisk Oplysnings Forbund (ØOF).

Periode: 13.11 – 14.11. Uge:46. Kl. 9.00.-14.30.

Pris 2 dage: 1300,- kr.

Kursus nr.: 11407

ØKOLOGISK OPLYSNINGS FORBUNDS KURSER

Økologisk Barnemad

Efterår- og vinter sæsonen.

Grundkursus i økologisk og sund mad til børn.

Principperne for det økologiske køkken. Hvad er dansk sæson. Hvordan udnytter vi de danske grønsager i efteråret og vinter sæsonen. Inspiration og ideer til at få børnene til at spise flere grønsager. Vi laver dejlig og varieret barnemad af rodfrugter, knolde, kål og kartofler. Økologi, økonomi og varer. Vi præsenterer de økologiske leverandører og afprøver deres produkter. Praktisk arbejde i skole køkkenet. Der udleveres opskrifter og undervisningsmaterialer, som kan anvendes i dagligdagen.

Kurset henvender sig til køkkenmedarbejdere i daginstitutioner og skoler, samt til alle andre som vil lære noget om økologisk, ernæringsrigtig mad til børn.

Periode: 19.11. – 23.11. Uge:47. Kl. 9.00-15.00.

Pris en uge: 3.200,- kr.

Kursus nr.: 11607

PRAKTISK

Her bor vi

ØOF og Økologisk aftenskole Gården & Gaden ligger i Valkendorfsvej 16, 4. sal, lige midt i hjertet af København.

Prisen

I prisen for hver enkelt aften er inkluderet råvarer, opskrifter, et dejligt måltid mad og en kop kaffe/te.

Det er muligt at købe en enkelt aften, på to dages kurserne.

Personale- og vennearrangementer

Vi afholder mange forskellige former for særarrangementer, alt efter ønsker og behov. Lige fra personale, polter og venne aftener til kunde og forenings arrangementer. Ring eller hent flere informationer på vores hjemmeside.

Gavekort

Det er muligt at købe gavekort til alle kurserne.

Tilmelding

Udfyld tilmeldingsblanketten på vores hjemmeside. Den findes under hvert kursus.

Du kan også sende en mail til: eco@eco-skole.dk eller ringe på telefon: 3391 3909.

Husk altid at oplyse kursusnummer ved tilmeldingen.

Du er først optaget på et kursus, når vi har registreret din betaling.

Ved afmelding, senest 14 dage før kursusstart, vil du få refunderet kursusgebyr indbetalingen.

Økologisk Oplysnings Forbund

Valkendorfsvej 16, 4. sal – 1151 København K • Tlf. 3391 3909
Hjemmeside: www.eco-skole.dk • Mail: eco@eco-skole.dk