

TILBUD TIL SKOLER I KØBENHAVNSOMRÅDET



Book Haver til Maver til din undervisning i madkundskab

Undervisningen foregår på jeres skole eller i udekøkkenet på Krogerup Avlsgaard i Humlebæk.

Varighed: 3 timer over 1 eller 2 gange. Skriv til os, hvis forløbet skal tilpasses og vare kortere eller længere.

Nøgleord/temaer: innovation, kreativitet, bæredygtighed, planlægning, samarbejde, elevinddragelse.

Underviser: Haver til Maver-formidler med en plantebaseret profil. Fx en kok eller ernærings- og sundhedsuddannet.

VÆLG MELLEMLYV FORSKELLIGE FORLØB

(Uddybes på de næste sider):

- 1) Bålmad
- 2) Snit som en Ninja
- 3) Køkkenskills: Det salte køkken
- 4) Køkkenskills: Det søde og salte køkken
- 5) Køkkenskills: I køkkenet med en hemmelig udfordring
- 6) Grønne kager
- 7) Vintermad på glas: Konservering (del 1 og del 2)



Alle forløb kan målrettes alle klassetrin

Haver til Maver er en non-profit almennyttig forening. Betaling for et endagsbesøg dækker udelukkende vores udgifter uden yderligere profit.

Har du/I særlige ønsker eller nogen spørgsmål, så er du velkommen til at kontakte os!

Booking: booking@havertilmaver.dk

1



BÅLMAD

Siden mennesket forstod at lave ild, har bålet været en del af vores kultur og vores køkken. Mange fortællinger er blevet delt omkring det varme ildsted og mange forskellige retter er blevet tilberedt over bålet flammer og gløder. Med urter og kogekunst tilbereder vi et måltid mad sammen og oplever glæden – og udfordringerne – ved at lave mad i det fri. Til slut nydes måltidet sammen omkring bålet varme.

Aktiviteter

- 🔥 Bygge et bål op og tænde ild
- 🌱 Lære forskellige urter at kende – de vilde og dem fra krydderurtebedet
- 🍷 Tilberedning af klimavenlige retter på bål og bålkomfur

Eksempler på retter

Chili sin Carne 🌶️ Dahl 🍲 Kikærtercurry 🍲 Grøntsagssuppe 🍲
Vegetariske grillspyd 🍷

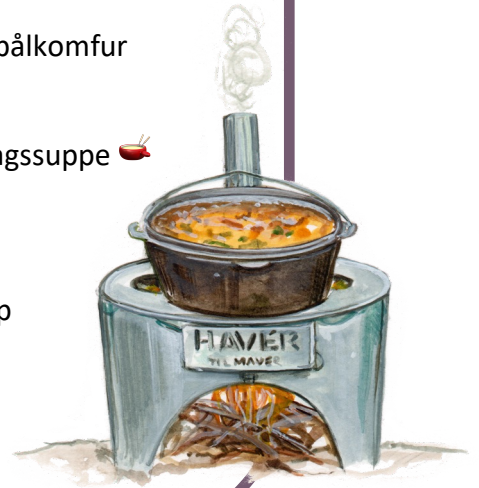
Hvornår: Hele året

Hvor: Primært i skolehaven på Krogerup

Pris

1 klasse: 4.730 kr. ekskl. moms

2 klasser: 6.580 kr. ekskl. moms



2

SNIT SOM EN NINJA

Kokken værner om sit værktøj. Kniven skal være knivskarp og en tyndskræller kan bruges til andet end at skrælle gulerødder med. Haver til Mavers kok kommer ud til jer på skolen og lærer jer at slibe kokkekniven, så den holder længe. Der findes virkelig meget køkkengrej i verden, men man kan komme langt med en kniv og en tyndskræller og give sine grøntsager helt forskelligt udtryk, alt efter hvordan de udskæres og tilberedes.

En salat er ikke bare en salat.

Aktiviteter

- 🍷 Lave en lun salat med et asiatisk twist
- 🌱 Få erfaring med struktur og konsistens
- 🌱 Lave forskellige typer dressing

Varighed: 3 timer

Hvornår: Oktober-marts

Hvor: På skolen

Pris: 1 klasse: 4.730 kr. ekskl. moms

2 klasser: 6.580 kr. ekskl. moms



3



KØKKENSKILLS DET SALTE KØKKEN

Haver til Mavers kok kommer ud til jer på skolen. Kokken svinger piskeriset og strør om sig med guldorn og krydderier. Eleverne får indsigt i forskellige råvarers smag og konsistens, med fokus på hvordan de ændrer sig, alt efter hvilken metode de tilberedes med. Bagefter skal de naturligvis selv prøve kræfter med de særlige teknikker.

Aktiviteter

🌱 Lave mayonnaise fra bunden samt variere smagen af den 🍷 Lave bearnaise fra bunden ● Lave pocheret æg

Varighed: 3 timer

Hvornår: Oktober-marts

Hvor: På skolen

Pris: 1 klasse: 4.730 kr. ekskl. moms

2 klasser: 6.580 kr. ekskl. moms



4

KØKKENSKILLS DET SØDE OG SALTE KØKKEN

I dette forløb vil eleverne arbejde med køkkentekniske egenskaber i både det søde og det salte køkken, de kommer til at snuse til begreber som, nedbrydning, emulsioner, koagulering, mousser, gelatine m.m.

Aktiviteter

🍷 Mousse 🍰 Creme 🥞 Skum

Varighed: 3 timer

Hvornår: Oktober-marts

Hvor: På skolen

Pris: 1 klasse: 4.730 kr. ekskl. moms

2 klasser: 6.580 kr. ekskl. moms

5

I KØKKENET MED EN HEMMELIG UDFORDRING

Haver til Mavers madformidler kommer ud til jer på skolen. Ligesom i Bagedysten får eleverne vist forskellige teknikker og får derefter en hemmelig udfordring, der skal løses i samarbejde og på tid.

Aktiviteter

🍦 Mousse 🧁 Creme 🥄 Skum

Varighed: 3 timer

Hvornår: Oktober-marts

Hvor: På skolen

Pris: 1 klasse: 4.730 kr. ekskl. moms

2 klasser: 6.580 kr. ekskl. moms



6

GRØNNE KAGER

Er grønne kager sundere end andre kager, eller ser de bare sådan ud? Vi eksperimenterer med grøntsager i det søde køkken og bruger kun gode naturlige råvarer.

Eksempler på retter

🍞 Butternut squash-loaf

🍪 Rødbedebrownie

🧁 Muffins med sorte bønner

Varighed: 3 timer

Hvornår: Oktober-marts

Hvor: På skolen

Pris: 1 klasse: 4.730 kr. ekskl. moms

2 klasser: 6.580 kr. ekskl. moms



7a

VINTERMAD PÅ GLAS

Del 1: Surt, sødt & salt i sylteglas og krukker

Syltet grønt, fermenteret kål, røget skinke, salte sild og tørret frugt var tidligere en nødvendighed for at konservere maden forud for den lange vintertid.

I dag kan vi få det hele i supermarkedet, men det smager bare bedre at lave det selv, og så er det både sundt for maven og sjovt at lave. Vi dykker ned i historien, besøger fremmede lande og eksperimenterer med smag og konsistens i det sure, det salte og det søde køkken.

Aktiviteter

Eleverne lærer forskellige konserveringstekniker at kende:

🌶️ Eddikesyltning: fx chili, rødløg, agurker, gulerødder, rødbeder

🍓 Råsyltning: fx bær

🌿 Fermentering: fx surkål (vi starter sammen og I fortsætter hjemme eller til næste gang)

Varighed: 3 timer

Hvornår: Oktober-marts

Hvor: På skolen

Pris: 1 klasse: 4.730 kr. ekskl. moms

2 klasser: 6.580 kr. ekskl. moms



7b

VINTERMAD PÅ GLAS

Del 2: Surt, sødt, salt, bittert og umami i "Den Perfekte Mundfuld"

Vi åbner sylteglas og krukker og oplever med alle vores sanser, hvilke processer der helt af sig selv er foregået under låget. Produkterne bruger vi i det perfekte måltid, en ret hvor alle fem grundsmage forenes, nemlig den perfekte hotdog – denne er tilmed klimavenlig og hjemmelavet.

Eksempler på retter

🥨 Bage hotdogbrød 🍷 Falafel-wurst 🥒 Tabouleh

🍷 Hjemmelavet ketchup 🍅 Ristede løg

Tilbehør fra Vintermad del 1:

🌿 Syltede og fermenterede grøntsager

Varighed: 3 timer (delelementerne kan laves gruppevis med en efterfølgende fremlæggelse)

Hvornår: Oktober-marts

Hvor: På skolen

Pris: 1 klasse: 4.730 kr. ekskl. moms

2 klasser: 6.580 kr. ekskl. moms

