

HADERSLEV | 13.10.2009 21:12

Små kokke tryller sund mad frem i skolekøkkenet



Annonce

Af [Palle Andersen Tlf. 7353 2621.](#)

AMOK: 12 børn har meldt sig til tre dages »Kok amok« på Povlsbjergskolen. De har lært, at sund mad smager godt.

VOJENS: Simon på ni år rækker journalisten et glas, som er fyldt med en lidt grødet cocktail af æblesaft, pæresaft samt andet sundt og lækkert. Han har selv blandet den dejlige frugtdrik, og uhm hvor smager den bare godt.

Sammen med 11 andre børn bruger Simon tre gange fire timer på et kok amok-kursus i Povlsbjergskolens skolekøkken, som diætist Malene Iskov står for.

Og børnene nyder tydeligt at koge, bage, stege, ælte og røre i gryderne. Som for eksempel Sara Sørensen Østergaard og Victoria Pedersen, der slår og banker på en bunke dej, som skal blive til lækre boller.

– Det gør ikke noget, at vi får klistrede hænder, siger de to piger, mens de gør dejen klar til at blive formet i runde kugler til at putte i ovnen.

Ved et andet bord står Karen Ravn og Bianca Petersen og steger fiskefrikadeller, og de bliver ikke formet lige store. Men det gør mindre, bare de smager godt, hvilket alle deltagerne får mulighed for at konstatere ved slutningen af kursusdagen.

– Den mad, som vi laver, spiser vi, inden vi tager hjem. Så vi er absolut ikke sultne resten af dagen, siger de to piger.

På et lille bord står diverse krydderier, som børnene vælger ud til deres mad. Oskar Schrøder Larsen bager for eksempel pizzaer, og de kan fint kryddres med en gang oregano.

– Jeg laver nogle gange mad sammen med min far. Vi laver tit pizza og burgere – nogle gange er det sundt og andre gange ikke så sundt, siger Oskar, mens han gnider tomatcreme på sine små pizzaer.

Pizzaerne kan fint indgå i en madpakke, og netop madpakker var temaet, da vi besøgte kok amok-kurset i går. I mandags havde børnene smagstest på æbler, hvor de skulle vurdere, hvilke æbler der smager bittert, sødt eller midt imellem.

– Smag er en vigtig del af kurset, siger diætist Malene Iskov, som håber, at børnene får lyst til at kokkerere i køkkenet derhjemme efter kurset.

I dag slutter kok amok-aktiviteterne, og børnene skal blandt andet lave græskarsuppe. Græskar er en lidt overset grøntsag, mener Malene Iskov, men nu rammer den altså også børnenes efterhånden veltrænede smagsløg.

Jeg laver nogle mad sammen med min far. Vi laver tit pizza og burgere – nogle gange er det sundt og andre gange ikke så sundt.

Oskar Schrøder Larsen,

deltager i kok amok-kurset