

# Kokke-børn går helt amok

Rå lever, friske fisk og uvante grøntsager. Frygtløse børn krydser grydeskeer med køkkenets trusler.

Adddd - det lugter grimt. Jeg skal ihvertfald ikke røre ved det!

Børnene ser noget skræmt ud da diætist Malene Iskov pakker den rå lever ud. De er dog som børn er flest, så snart vinder lusten til at opleve over frygten for det ukendte - og ildelugende. Og Malene Iskov er "klar i sprytter" - selvfølgelig skal alle børnene da prøve at skære i leveren, der ligger på køkkenbordet og venter på at blive hovedengridens i en sund leverpostej.

Børnene i diæristens køkken har allerede bagt velduftende bolleter og det meningen at leverpostejten skal smøres ovenpå når den en-gang bliver færdig. Men undervejs skal børnene lære om råvarerne, håndteringen og sund mad i det hele taget.

De er en del af Diærist-teamets KØK-Amok projekt for børn. Her har elever fra skolernes 2-3. klasser og 4.-5. klasser kunnet tilmelde sig nogle sjove men lærerige eftermiddage i diæristens køkken i Hammelev.

Ud over et møde med en



*Diætist Malene Iskov fra Diærist-teamet er godt i gang i køkkenet. Med sig har hun de friske KØK-Amok børn, der ikke står tilbage for at arbejde med lever.*

Foto: Peter Rasmussen

række særdeles udfordrende råvarer har blandt andet mad-pakke-tilberedning spillet en stor rolle i projektet, der har været en solid succes for det dynamiske diæristteam.

## SOS for smagsløg

Det er også skoleleverne, der er målgruppen for en anden

aktivitet fra diæristteamet, som hedder SOS for smagsløgene. Og SOS handler i denne forbindelse ikke om et alarm-signal - men om *Spændende smagsoplevelser Og Sundt retter*.

I anledning af den forestående vinterferie inviterer diæristerne til det, som de selv

at lave sund mad.

- Vi vil sætte fokus på at give eleverne nogle gode smagsoplevelser, hvor de kommer til at stifte bekendtskab med de fem grundsmage, surt, salt, sødt, bittert og umami, siger diætist Malene Iskov. På hjemmesiden [www.diaetist-iskov.dk](http://www.diaetist-iskov.dk) kan man se mere om aktiviteten, priser og tilmelding. Der er begrænset med pladser, så man skal skynde sig.

## Fakta

### Børnenes opskrift

Her ser du børnenes opskrift på sund leverpostej med hvidskål. Man skal bruge:

- 500 g opstøet, kogt, hakket hvidskål.
- 500 g hakket lever.
- 5 dl vand.
- 100 g mel.
- 75 g finthakkede løg.
- 25 g salt.
- 2,5 g peber.

Alle ingredienserne røres sammen - gerne med en røremaskine - til massen "øjner" (det er den når der kommer små luftbobler).

Leverpostejten bages i ovnen ved 225 grader i ca. 45 minutter, lidt afhængig af formen. Kan evt bages i vandbad.

Et tip:

Man kan fylde forme med den ubagte leverpostej og fryse disse. Hvis de tages op dagen før anvendelse og tør op i køleskabet kan de bages umiddelbart før de skal bruges.

Af Peter Rasmussen