

# Fredagsbrev

Århus Friskole d. 20. november 2009



SFO – vinterhygge.

I denne uge kan du bl.a. læse om...

...blå gruppes træplantningsprojekt.

... varsling af skolepengestigning.

...en opfattende beskrivelse af kommende uges madplan ☺

... resultat af DTU – undersøgelse omkring ÅF madordning.

---

## Projekt Blå-skov - en våd klima happening.

Af Jeppe

I onsdags gik 2., 3. og 4.klasse med Anette, Marianne, Thomas, Tine, og Jeppe i gang med det store klimaprojekt, som vi har tilmeldt os til i natur/teknik – nemlig at plante en Århus Friskole-skov. Skoven består af Ahorn, avn-bøg, bøg og egetræer.

Vi havde afsat 4 timer til at plante de 200 træer vi havde bestilt via [www.genplant-planeten.dk](http://www.genplant-planeten.dk). Trods advarsler fra kolleger der havde tjekket vejrudsigter gik vi i gang kl. 9.40, med en grundig gennemgang af hvordan man planter et træ. Efterfulgt af en hurtig

opdeling i grupper a 2-3 børn, som så travede ud i det vilde og våde efterårsvejr, op til knallertbanen for at plante vores nye skov.

Mange havde heldigvis selv spader og tøj til lejligheden med, og så gik de ellers i gang.

Det er svært at plante træer, når der først skal graves gennem senegræs, men alle fik plantet nogle træer og især de ældste fra 4. fik sat mange træer i jorden.

Efter den første time var alle totalt våde – mange gennemblødte – men i godt humør. Så ind for at få varmen, spise frokost og holde en velfortjent pause.

Kl. 12.30 – på med det våde tøj en gang til og så ud i regn og blæst igen – ikke alle kom ud over middag, vi havde nogle få der var blevet for våde og havde mistet modet – De blev inde, mens ca. 40 børn stred med at plante videre.

Det var noget af en oplevelse, at se ungerne gå til den selvom det var hårdt, mudret og vådt – og vi endte med at få plantet 150 træer – de sidste 50 kommer i jorden på onsdag, så er der ”kun” lugning og vanding tilbage i foråret og til sommer.



## **Dvs. husk gummistøvler og godt varmt tøj (/regntøj) næste onsdag (2., 3. og 4. Klasse)**

Projektet er sat i gang i forbindelse med det store klima-topmøde der afholdes i København til december.

Mange skoler over hele landet har deltaget i projektet – tjek selv nedenstående www-adresser.

Taget fra tilmeldingsmailen:

”En skov kan tilmelde et eller flere træplantningsarrangementer via [www.genplant-planeten.dk](http://www.genplant-planeten.dk), som er en del af [www.skoven-i-skolen.dk](http://www.skoven-i-skolen.dk).

Slå op på [www.genplant-planeten.dk](http://www.genplant-planeten.dk).

Gå ind i området PLANT TRÆER.

Her ser du et kort med prikker i forskellige farver:

- \* De blå prikker er skove som tilbyder træplantningsarrangementer.
- \* De røde prikker er skoler som planter.
- \* De gule prikker er planteskoler som uddeler træer til skoler.

Hvis du f.eks. klikker på en blå prik, vil du få beskrivelsen af en skovs træplantningsarrangement med tid, sted, indhold. Skolerne kan via de blå prikker gå ind og se, hvor i deres lokalområde de kan plante. En skole kan tilmelde sig et arrangement via e-mail direkte til skoven, efter først-til-mølle princippet”



---

## **Varsling af skolepengestigning i 2010.**

I sidste års bestyrelsesberetning stod følgende:

”Lilleskoleforeningen fremhæver, at den store udfordring for lilleskolerne er statens tiltagende ønske om regulering. For bestyrelsen på Århus Friskole er det imidlertid i højere grad oplevelsen af, at politiske beslutninger og den øvrige udvikling presser økonomien, hvor vi ikke oplever det store råderum til nye udgiftskrævende og spændende tiltag og aktiviteter. Derfor er der løbende debat om, hvordan vi får et større handlerum – skal vi optage flere børn? Skal vi hæve skolepengene endnu mere? Har vi muligheder for andre indtægtskilder eller er der muligheder for besparelser? Dette vil også i de kommende år være centrale og udfordrende temaer for bestyrelsen.”

Vi må i tråd med dette erkende, at budgetår 2010 stiller os i en særdeles vanskelig og trøls situation. Der er en række forhold der forværrer den økonomiske situation:

- Indtægterne er stagnerende pga. manglende regulering i statstilskuddet. Det ser særligt vanskeligt ud i 2010, hvor vi i kroner og ører kommer til at ligge på niveau med 2009. Normalt kan vi forvente en 3 % stigning, og prognoserne for 2011 og fremefter ser bedre ud. Så 2010 er særlig vanskelig (medmindre der sker nye politiske beslutninger, der nedsætter tilskuddet)
- Ny regulering af vikartilskud betyder stigende udgifter. Skolen skal bære en langt større del af udgifterne, når der ansættes vikarer
- Indtægter angående specialområdet er meget usikkert og afhænger af bevillinger
- Lønudgifterne er steget en del pga. lønudviklingen

Samlet set lægger dette et pres på skolens økonomi. Vi har derfor været nødt til at tænke i mange baner både indtægtsmæssigt og udgiftsmæssigt. Det bliver nødvendigt med visse besparelser og kreativitet i den daglige drift, men vi må også imødesee en skolepengestigning.

Vi har undersøgt, hvordan skolebetalingen er på en række skoler her i Århus og resultatet er, at vi ikke ligger i den dyre ende - især ikke i de små klasser. Det er f.eks. billigere for et barn at begynde i 0. klasse inklusiv SFO på Århus Friskole, end det er at begynde i den kommunale skole og SFO! Det taler for, at vi i øjeblikket driver en forholdsvis billig skole, og at der i sammenligning med andre skoler burde være plads til en skolepengestigning. På den anden side kan vi ikke på et enkelt år hæve skolepengene meget dramatisk. Vi skal derfor finde en balance i dette, da vi er klar over, at der er en smertegrænse for en sådan stigning. Bestyrelsen beder forældrekrædsen have forståelse for, at vi ikke kan drive skole for de skolepenge, der i øjeblikket indkræves og at de derfor må hæves

udover den almindelige regulering på 50 kr.. Bestyrelsen vedtager budgettet på mødet i december, hvor den endelige stigning fastlægges. Alle indlæg fra forældrekrædsen er velkomne og kan stiles til kontaktpersonen i klassen eller til formand eller næstformand for bestyrelsen.

Friskole hilsener  
Marie og Anders

## Fuglebade    Filt & Flade Fade    i Himmelummet

Udstilling og salg  
Keramik: Susanne Bidstrup  
Filt: Annamette Andersen

**lørdag den 28. november**  
**søndag den 29. november**  
**kl. 11 – 17**

Råhøjvænget 3 - 5 Stautrup  
8260 Viby J.



### Genbrugs-værksted

I år vil jeg gerne lave uro'er på mit juleværksted. Uroerne skal laves af genbrugsmaterialer, og det vil fortrinsvis være kraftigt karton, perler, knapper, stofrester og ugeblade der kan bruges. Hvis I lægger inde med, og kan undvære nogle af disse materialer så tager jeg gerne imod. På forhånd tak – mvh. Gitte.

På Århus Friskole forventes det at eleverne i 8. – 9. klasse medbringer deres egne bærbare - gældende fra årsskiftet 2009/2010. Fra skoleåret 2010/2011 forventes det at eleverne i 5. - 7. klasse medbringer egen bærbare (dvs. efter sommerferien).

**For flere informationer se sidste uges fredagsbrev!**

Onsdag var "De tilsynsførende" på besøg på



skolen. Se sidste års tilsynsrapport på <http://www.aarhusfriskole.dk/typo3/index.php?id=71>

# MADPLAN 23.11.09 - 27.11.09.



The dish is not present in Ada Boni's 1927 classic *La Cucina Romana*, and is unrecorded before the [Second World War](#). It was first recorded after the war as a [Roman](#) dish, when many Italians were eating eggs and bacon supplied by troops from the [United States](#), and the name may be from a Rome restaurant called 'Carbonara'.<sup>[12]</sup> More recently, a restaurant in [Rimini](#) has claimed the original recipe was born during WWII. (Wikipedia)

## **Mandag.**

Pasta a la Carbonara.

Originalt er denne ret med ost, æg og bacon, og der er rigtig mange myter om denne ret. Mange tror, at denne ret er en gammel italiensk ret fra og for de fattige, men i følge WIKIPEDIA er det en ret fra det 20. århundrede:

### **PASTA A LA CARBONARA serveret i gode gamle Blå!**

På Friskolen varierer denne ret meget. Een ting er i hvert fald helt sikkert. Jeg har aldrig brugt æg i denne ret! Her er min helt egen opskrift:

I en gryde laves 20 liter Bechamelsauce med salt, peber, muskatnød og Pecorini- og/eller Parmesanost. - Ja, der **ER** ost i retten, men lad venligst være med at fortælle det til dit barn, før end det er parat til at høre det!

I en anden gryde koger jeg ca. 40 liter vand op til kogepunktet, hvorefter jeg kaster 10 kilo pasta ned i det kogende vand.

I mens madholdet og jeg står og keder os inden mælken og pastavandet kommer i kog, snitter vi mange grøntsager (ca. 20 % i forhold til hovedretten).

Når mælken kommer i kog, krydrer vi den med smør, ost, voldsomme mængder af muskatnød, peber og salt.

Men vi bruger kun grøntsager, som er knasende og sprøde medens de bliver spist i denne FORHOLDSVIST tunge ret. (Passende tykkelse af gulerodsstave, frisk rød- og/eller grøn peberfrugt, kogt bønne (max. 2,5 min.(med bid)), optøede ikke-kogte fine ærter (petit bois) eller andre gode forslag?

Hertil serveres dagens friskbagte hjemmelavede analoge, håndholdte, firkantede bollebrødstykke. (Nu med fibre)!



## Tirsdag.

Milliardbøf med kartoffelmos.

Milliardbøf ? - Hør nu her:

På Århus Friskole har vi ikke råd til at lave **MILLIONBØF!** Vi er **nødt** til at lave **MILLIARDBØF**, fordi budgettet pr. barn pr. dag kun er ca. 7 (syv) danske kroner pr. dag! Men I kan være trygge.

Kødet I denne ret vejer kun: 0.062,50 KILO. (62,5 gram/pr/barn), men **GRØNTSAGERNE**, i for eksempel i denne ret vejer ca. 140 gram!

Dertil serveres 60 liter kartoffelmos af hjemmeskrællede 55 kilo kartofler, 14 L mælk, 1 kilo smør, 1 knivsspids salt og lidt peber. Der er nogle forældre, som spørger: "Mon ikke der kunne puttes flere grøntsager i Lars' mad?"

## Onsdag.

Sharwarma.

I går tirsdag var vores nye skoleleder Martin I Gellerup med 8. klasse i forbindelse med et undervisningsprojekt. En del af dette projekt var et besøg i BAZAREN, hvor Martin og klassen skulle købe ind til onsdagens "DAGENS RET":



Kære 8. klasse og Martin.

Hermed sender jeg indkøbssedlen til **ONSDAGENS SHAWARMA:**

10 Sunde Icebergsalathoveder, 12 kæmpe store agurker, 5 kilo lækre dybt røde tomater, 5 kilo fantastiske røde peberfrugter, 12.5 kilo hakket oksekød, 5 kilo flotte friske porrer, 6 kilo flotte rene gulerødder, 3 kilo frække, men børnevenlige oliven, 250 gram Mono Hvidløg fra Kina, 2 kilo Ægte Feta ost fra det dumme land sydpå, som fratog os retten til at kalde vores egen ost for fetaost, 5 kilo kæmpestore flotte løg (Hvis I kommer hjem med nogle små fjollede løg: skal I selv pille og hakke dem)! 5 liter 0.5 % Yoghurt Naturel. (NUL-KOMMA-FEM-PROCENT YOUGHURT)!

**(Pas på i Bazaren: Her er de rigtigt glade for fede yoghurter, som man kan skære skulpturer ud af)!** 2 liter ymer eller lignende tykt surmælksprodukt, 1 liter Ketchup (american style (med sødme)) samt 300 (Tre hundrede) arabiske fladbrød (30 poser a 10 stk.).

Hav en god week-end!

Lars M.

Dertil kan jeg blot svare: **"NEJ, DET KAN JEG IKKE. DER ER GANSKE ENKELT IKKE PLADS I GRYDERNE!"**

**Kvoterne for kød i vores retter er fra 40 gram (Curry - Thailandsk) til 60 - 80 gram i danske og sydeuropæiske retter! Resten af disse retter er fyldt op af grøntsager!**

**GØR I SÅDAN DERHJEMME? (40 gram kød - 140 gram grøntsager ?)**

## Torsdag.

Rugbrød, pålæg, frugt, måske en rest!

Banan  
mandarin  
revet gulerod i appelsin  
tomat  
agurk  
humus?  
leverpostej  
spegepølse

ost  
makrel i tomat  
. gode forslag  
. gode forslag  
. gode forslag  
Svends hjemmeslyngede honning!  
Hercules Rugbrød

## Fredag.

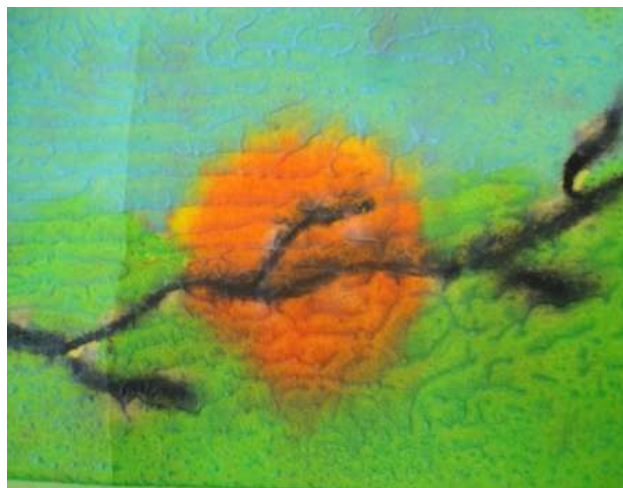
Måske en masse frugt og en lille bitte smule pålæg. Måske noget andet, blot er det vigtigt, at vi på denne dag (fredag) får spist op, således at vi ikke skal smide megen mad ud før week-enden.

Ps. Næste uges madhold er: **RØD GRUPPE !**

God weekend hilsen LARS MADFAR

---

## Ny spændende teknik i billedkunst.



---

## **FRISKOLENS MAD UNDER LUP!**

DANMARKS TEKNISKE UNIVERSITET undersøgte for ca. 1½ år siden skolemaden på Århus Friskole. De udvalgte 10 elever i 3 dage i træk. De målte hvor meget mad eleverne havde øst op på tallerkenen, samt hvor meget de smed ud.

De beregnede næringsstofindholdet samt frugt- og grøntindholdet i de måltider som eleverne sammensatte.

Undersøgelsens **konklusion** var, at elevernes (10 elevers) måltider stort set levede op til anbefalingerne, og at de får masser af grøntsager.

2 ting var dog værd at bemærke: Den mættede fedtenergiprocent når næsten max-værdien på 10E%. (Dog skal fra min side bemærkes, at disse målinger finder sted på dage, hvor vi netop spiser hakket oksekød, hvidkålssalat med ananastern og cremefraiche samt får hakket oksekød og fetaost (pitabrød).

Jeg har siden ændret opskrifterne generelt, således at der i dag ikke mere anvendes cremefraiche, men 0,5 % yoghurt, ligesom 20% af kødmængden i den enkelte ret er erstattet af f. eks. revet gulerod, fintsnittet porre samt andre grøntsager, der umærkeligt kan glide ind i retten, UDEN at den almindelige elskede smag af den pågældende ret væsentligt bliver ændret. Desuden forsøger jeg at købe kød med lavere fedtprocent, når udbuddet og økonomien tillader det. HUSK NU PÅ, AT JEG KUN HAR CA. 7 KRONER OM DAGEN PR. BARN!

Min egen mening om undersøgelsen, som jeg blev en lille smule stolt af, da jeg læste konklusionen, følger herefter:

En madordning som ÅRHUS FRISKOLES kan **ikke** måles videnskabeligt med deltagelse af blot 10 elever i alderen 10 - 14 år over en periode på blot 3 dage. Undersøgelsen beskriver blot hvad der blev serveret på Århus Friskole i 3 på hinanden følgende dage.

Da der kun bliver serveret 1 (eet) måltid fra min hånd, må man derfor kunne forlange en meget længere undersøgelsesperiode, ligesom antallet af undersøgte elever burde sættes betragteligt i vejret.

For mig er kravet om alsidighed i kosten et væsentligt argument:

Det kan godt være, at jeg er uheldig med kostsammensætningen i 2 på hinanden følgende dage, men hvis man analyserer kostindholdet over en periode, vil man finde, at den er i orden. Læs:

[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Læs undersøgelsen på [www.aarhusfriskole.dk](http://www.aarhusfriskole.dk) under nyheder.

/Lars.

---

### Svine - Influenza.

Fortsæt venligst med at vaske hænder

...og hold dit barn hjemme hvis det er sygt.



### JULEMARKED

D. 29. Nov. og 5. Dec. Holder vi julemarked i skurvognen ,Ormslevbakken 3 i Ormslev.

Begge dage fra klokken 11-16.

Unik julepynt, jule- eller adventsgaver kan købes på gammeldags facon – altså med kontanter.

Mange julehilsner Sara og Gitte

...så er der kun tilbage at ønske - God weekend til alle.

PA 20.11.09