

# Fredagsbrev

Århus Friskole fredag d. 18. marts 2011

## **SFO NYT:**

Vi er i gang med vores planteprojekt, og i næste uge laver vi 2 højbede, som vi vil så solsikker og andet i.

Og ..... hvis I har gamle UGEBLADE med mange billeder i, vil vi vældig gerne ha' dem til at lave collager.

Hilsen

Anne/SFO

**Velholdt klaver sælges . Mrk.Wagner. Kr.3000  
eller kom med et bud.**

**Henvendelse : Mette Koudal, tlf : 22987102**

## **NÆSTE UGES MADPLAN FRA DEN 21.3.11 INDTIL 25.03.11.**

### **mandag**

MILLIONBØF med kartoffelmos.

(Retten tilberedes med løg-gulerod-porrer og persillerod, timian, peber og salt.) Hertil serveres kartoffelmos med rigeligt smør.

### **tirsdag**

KARTOFFELSUPPE 'CLASSIC' + brød.

Denne variant består af selleri, porre og blomkål, som blendes til ukendelighed. Suppen drydes med porreringe.

### **onsdag**

PASTA CARBONARA

### **torsdag**

HALVE BAGTE KÆMPEKARTOFLER med dressing + salat.

### **fredag**

LET MAD, endnu ubestemt.

Opskrift:

KARTOFFELSUPPE CLASSIC.

Holdt helt nede på jorden i al sin enkelthed:

Gryde nr. 1:

Snittet løg brunes i smør eller olie.

Gulerødder, porrer, rodpersille, selleri og persille tilsættes. Kogevand fra gryde nr. 2 tilsættes så urterne er dækket:

Gryde nr. 2:

vand, timian, laurbærblade, peber og salt. Urterne i gryde nr. 1 skal dækkes med væde fra denne gryde.

I gryde nr. 2 koges kartoflerne samt 10-15 % selleri og en stor buket af bredbladet persille (viklet sammen med køkkenbomuldssnor).

I gryde nr. 3 steges bacon pænt brun.

Kartoflerne (undtaget buketten af bredbladet persille) og alt det andet fra gryde nr. 2 piskes med forsigtighed til en lind mos!

Indholdet i gryde nr 1 blendes for fuld fart, så børnene ikke kan genkende indholdet, hvorefter det hældes over i gryde nr. 2. Bouillon tilsættes så saltindholdet passer. Fløde og smeltet smør tilsættes indtil den velkendte runde milde smag kommer éen imøde.

Fint snittet purløg røres i suppen ligesom de sprøde baconstykker kort inden serveringen.

Til aller, aller sidst drydses suppen over med fintsnittede friske porrerringe

Hertil serveres brød (evt. med pølse eller ost).

I sommers skrev skuespilleren Anne-Grethe Bjarup Riis følgende i sin klumme i Ekstra Bladet

**GIV BØRN ET SUNDT FORHOLD TIL MAD.**

Jeg hader kræsne børn! Seriøst Jeg er ved at få pip af dem. Og det er jo faktisk frygteligt, for det er jo ikke barnets skyld, men forældrenes. Så kære forældre til kræsne børn: TAG JER SAMMEN! Giv børnene et anstændigt og sundt forhold til mad.

Når I er i supermarkedet, så lad dog for helvede være med at diskutere med dine møgunger om, hvad I skal have at spise i aften: "Synes du vi skal spise fiskefrikadeller eller kødfrikadeller i aften lille Martin Peter Asger Ole Jeppe Christian Johan Anders. Lad være med at diskutere stolpe op og stolpe ned med jeres unger om, hvorvidt de kan lide maden. Lad jer ikke diktere og kun servere pasta eller rugbrød med leverpostej. Drop specialmad, og lad være med at give ungen hendes egen hylde i køleskabet. VÅGN OP! Det er jer forældre, der styrer det og I er med til at give børnene spiseproblemer!

Jeg kan kun ryste på hovedet, når forældre kommer med latterlige udmeldinger som denne: "Min søn/datter kan ikke lide rugbrød, men kun toastbrød! Hvad skal jeg gøre?"

**LAD VÆRE MED AT KØBE LORTET!**

Jamen, jeg er rystet over, hvordan folk lader deres unge bestemme, når det drejer sig om mad!

Da jeg var barn, fik jeg sgu ikke lov til at være kræsen. Der var heller ingen af mine venner, der var det.!

Vi kan ikke have én eneste af vores datters veninder på besøg uden at der er problemer med kræsenhed. Og det er ikke, fordi vi serverer dårlig mad. Jeg laver varieret, børnevenlig, økologisk mad, men alligevel går snakken over i kræsenhed.

Det er kørt ud på et sidespor, og jeg bliver så provokeret af at se på alle de møgforkælede børn, der får lov til at rynke på næsen ad superlækkert tilberedt mad. Jeg synes, at det er pisse ulækkert, at vores holdning til mad er så himmelråbende nonchalant samtidig med, det er EU'S FATTIGDOMSÅR, HVOR MAN PRØVER AT RÅBE RESSOURCESTÆRKE LANDE OP OG FORKLARE, AT DER ER SÅ UENDELIGT MANGE BØRN, DER IKKE FÅR NOK MAD.. Pinligt!

Jeg gider ikke lægge øre til mere pis, så nu har jeg lavet en regel ved middagsbordet:

**DET ER FORBUDT AT SNAKKE OM MAD, MAN IKKE KAN LIDE!**

Så når der er et spoleret og kræsent barn, der spiser hos os og skal til at fortælle, at hun ikke kan lide kyllingelår, så måber ungen når jeg siger - i en fast tone - at jeg ikke gider at høre om det. Barnet kan ikke forstå, at samtalen ved bordet ikke skal handle om dets eget problem, og barnet prøver typisk at fortsætte med alle de ting, det ikke kan lide.

Så træder jeg i karakter: "HALLO, jeg gider ikke høre om det, hold det for dig selv, læg det, du ikke kan lide, op på kanten af tallerkenen. Selvfølgelig er det synd for dig, at du ikke har lært at spise kyllingelår, men det lærer du nok, når du bliver lidt ældre.

Så kigger jeg lidt væk (ren hundepsykologi) og fortsætter med at snakke om dagens oplevelser i stedet. Barnet bliver først forvirret og derefter slapper det af, for der er en voksen, der gider at tage ansvaret for spisesituationen:

"Jeg har bildt min datter på seks år ind, at hun kan lide al slags mad. Jeg fortæller hende, hvor fantastisk heldig hun er! Og selvfølgelig praler hun med det i børnehaven.

Hvis der så er én ting, hun ikke kan lide, siger jeg til hende, at det er okay at blive lidt træt af noget, holde en pause med den pågældende ting, indtil man pludselig får lyst igen. Det er faktisk et ret godt fif i stedet for at stemple børn som kræse".