

# DREJEBOG

*Vi leger med mad*



FOOD  
MAKER



### **Tjekliste til *Vi leger med mad***

- Køkken ✓
- Råvarer ✓
- Vært ✓
- Deltagerliste ✓
- Tom mave ✓

# INDHOLD

Introduktion .....	3
Læsevejledning .....	3

## KONCEPT:

Formål .....	4
Målgruppe .....	4
Opstarten af Vi leger med mad .....	4
Evaluering .....	5

## DREJEBOG:

Rammerne .....	6
Rollefordeling .....	6
Kommunikation .....	7
Visuel identitet .....	9
Tilmelding, betaling og afbud .....	9
Planlægning og afvikling .....	9

## VÆRKTØJSKASSE:

Værtsrollebeskrivelse .....	12
Tids- og handleplan .....	13
Facebook begivenhed .....	15





"Jeg kan rigtig godt lide fællesskabet omkring madlavningen. Det er ikke så intenst, men mere afslappende og uforpligtende. Man kan jo få banket en ret sammen uden at fange de andres navne."

*Frederikke, 22 år*

## Introduktion

*Vi leger med mad* er en aktivitet udviklet i Food Maker-projektet i Folkesundhed Aarhus, Aarhus Kommune. Dette materiale er blevet til på baggrund af en tværfaglig viden og de erfaringer, der er opnået i Food Maker-projektet. Materialet er til fri afbenyttelse og inspiration til at gennemføre lignende aktiviteter.

Du kan med fordele læse afsnittet om *Vi leger med mad* i Food Makers bog; *Food Maker – En opskrift på madglæde blandt unge*, hvor du bl.a. kan læse en ung persons fortælling om at deltage i *Vi leger med mad*. Ønsker du yderligere indsigt i Food Maker og det teoretiske fundament, der ligger til grund for *Vi leger med mad*, henvises til de indledende kapitler i bogens første del.

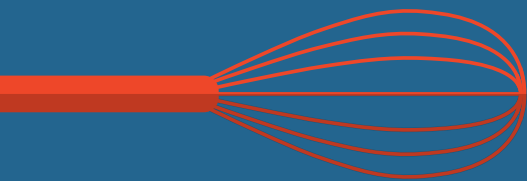
## Læsevejledning

Materialet for *Vi leger med mad* består af 3 dele: konceptbeskrivelse, drejebog og værktøjskasse. I konceptbeskrivelsen kan du læse kort om selve konceptet og tankerne bag *Vi leger med mad*. I drejebogen kan du finde en praksisnær vejledning til, hvordan *Vi leger med mad* forløber, og i værktøjskassen kan du finde de "værktøjer", som vi i Food Maker har brugt til afvikling af *Vi leger med mad*.



I 2016 har 588 unge lavet mad til sig selv og hinanden til  
*Vi leger med mad.*

# KONCEPT



## Formål

Formålet med *Vi leger med mad* er at skabe en aktivitet, hvor fælles madlavning og madglæde er omdrejningspunktet, og hvor alle unge har mulighed for at deltage. *Vi leger med mad* er en aktivitet, hvor unge bliver udfordret, inspireret og lærer af andre unge, og hvor de derigennem udvikler deres madlavningskompetencer. *Vi leger med mad* har desuden til formål at skabe incitament hos den unge for selv at lave mad i hverdagen og gerne sammen med andre unge. Derudover er det et delformål at skabe mod og motivation blandt deltagerne til selv at være vært eller stå for lignende aktiviteter.

## Målgruppe

*Vi leger med mad* henvender sig til alle unge i alderen 16-28 år, hvor det særligt kendetegnende er, at målgruppen er flyttet hjemmefra (eller er på vej til det), men at de endnu ikke har stiftet egen familie. Det er muligt for alle unge at deltage uanset madlavningskompetencer. Det er desuden muligt at deltage alene eller sammen med sine venner, så længe der er plads på det aktuelle hold.

## Opstarten af *Vi leger med mad*

*Vi leger med mad* startede i foråret 2015. Idéen opstod hos en ung udvekslingsstuderende tilknyttet Food Maker-projektet, der ønskede at vise andre unge en ret fra sit hjemland. Det vakte stor interesse hos andre unge tilknyttet Food Maker. I samarbejde med FOF Aarhus blev konceptet videreudviklet, så aktiviteten afholdes på ugentlig basis i FOFs køkken. Konceptet er bæredygtigt i den forstand, at de unge betaler et mindre beløb, og at de selv er med i afviklingen af *Vi leger med mad*.

*Vi leger med mad* er fra begyndelsen tænkt som en aktivitet, der afholdes på fast og regelmæssig basis, og som på en lettilgængelig og fleksibel måde giver unge mulighed for at tage del i en madaktivitet både som deltager og som vært.

## Evaluering

Vi oplever gentagne gange, at unge giver udtryk for at få mange spørgeskemaer i forskellige henseender, og for at være trætte af det. Vi har i Food Maker derfor gjort os forskellige overvejelser omkring vores evalueringsmetoder. Evalueringen af *Vi leger med mad* er på baggrund af disse erfaringer og overvejelser primært baseret på projektmedarbejderens observation af aktiviteten og dialogen med både mesterlæreren og deltagerne. Projektmedarbejderen evaluerer altid i en eller anden form *Vi leger med mad* dagen efter aktiviteten er afholdt. Det betyder fx, at dagen vendes med resten projektteamet og eventuelle arbejds gange tilpasses.

Derudover har vi udviklet forskellige redskaber, som vi tilpasser og bruger i den grad, det giver mening for projektet fx Food Makers Like-kort og Food Makers Madvennebog. Det er vores anbefaling, at målgruppen altid tænkes ind i evalueringsformen sådan, at aktiviteten ikke bliver påvirket af fx negativ stemning i forbindelse med udfyldelsen af lange spørgeskemaer. Du kan læse mere om vores tanker omkring evaluering og de forskellige redskaber i Food Makers bog.



# DREJEBOG



## Rammerne

*Vi leger med mad* giver unge mulighed for at deltage i en madklub på fleksibel basis, hvor den unge selv kan tilmelde sig fra uge til uge. Derudover har de unge mulighed for at være vært for en aften. Værten får mulighed for at afvikle *Vi leger med mad*, hvor rammerne er sat op for dem, og hvor det, aftenens vært reelt skal udføre, er at planlægge tema og opskrift samt præsentere og assistere deltagerne gennem temaet for den aften, de er værter. Det er værten, som bestemmer aftenens tema, dvs. hvad der skal laves, og hvad der skal købes ind.

Køkkenet sætter de fysiske rammer for *Vi leger med mad*, hvor det er vigtigt, at køkkenet har kapacitet til, at flere kan lave mad samtidigt samt plads til den efterfølgende fællesspisning og opvask. Det kan være en fordel at have en tavle eller lignende, som en eventuel opskrift, tips og tricks kan skrives op på samt forklæder til deltagerne. Derudover kan det være en fordel at have et basislager af mel, olie, salt og peber til rådighed. Endelig kan der laves en "kø-replan" for det enkelte køkken, således at både projektmedarbejder og vært kan huske regler osv. for det pågældende køkken.

Det er køkkenets kapacitet, der er den vigtigste faktor for antallet af deltagere. Det er vores erfaring, at en holdstørrelse på mellem 8 og 26 er at foretrække. Det er vigtigt at understrege, at det ene hold ikke nødvendigvis er at foretrække frem for det andet. Mindre hold med 8 deltagere kan give mere tid til den enkelte ung, madlavning, fordybelse og samtale, mens der kan være mere dynamik mulighed for at eksperimentere mere på et større hold.

## Rollefordeling

Det er den unge vært til *Vi leger med mad*, som er aftenens frontfigur. Derfor er det værten, der bestemmer temaet, planlægger opskriften, og hvilke råvarer deltagerne får stillet til rådighed. Værten er ligeledes aftenens formidler og derfor som udgangspunkt også den, der byder velkommen, præsenterer sig selv og projektmedarbejderen og aftenens tema. Det er derfor også værten, der bestemmer, hvordan selve madlavningsdelen forløber fx hvorvidt der deles en opskrift rundt eller skrives guidelines på en tavle. Denne fremgangsmåde, hvor værten er planlæggeren og formidleren, er fordrende for, at værten tager medejerskab for aftenen, ligesom det er med til at sikre, at både deltagerne og værten får en god oplevelse.

Projektmedarbejderens rolle er at være facilitator for aktiviteten og skabe et læringsrum, hvor det er sjovt og let for de unge at være med. I praksis betyder det, at projektmedarbejderen sætter rammerne for aktiviteten, men lader værten og deltagerne om at skabe indholdet. Projektmedarbejderen hjælper med praktik fx at holde styr på tiden og er opmærksom på, om noget er blevet glemt i præsentationen. Derudover hyggesnakker projektmedarbejderen med både værten og deltagerne, men befinder sig ellers i baggrunden. Det er projektmedarbejderens rolle at understøtte værten og anerkende dennes rolle, dvs. retter en ung henvendelse om praktisk hjælp til madlavningen hos projektmedarbejderen, sendes spørgsmålet venligt videre til værten. Det er centralt, at projektmedarbejderens rolle ikke negligeres, da det er vores erfaring, at facilitatorrollen er essentiel for en vellykket aktivitet og for det læringsrum som *Vi leger med mad* bygger på.

Det er vores erfaring, at det kan være grænseoverskridende for en medarbejder, der er vant til at arbejde med en anden tilgang, ikke at arbejde med en testet opskrift eller helt uden opskrift. Her er det vigtigt at holde fokus på, at selv hvis maden ikke bliver som planlagt, så er aftenen ikke en fiasko, da fejl også giver læring. Opstår der spørgsmål som hverken vært eller projektmedarbejder kan besvare, så kan google ofte hjælpe. Det er vores erfaring, at denne tilgang, hvor der er plads til at lave fejl, er med til at skabe et afslappet miljø, hvor de unge ikke føler, at de skal præstere på et bestemt niveau. Målet er ikke et bestemt kulinarisk niveau, men at alle laver mad sammen og sammen skaber glæde om både madlavningen og måltidet.

Hele konceptet, som *Vi leger med mad* er bygget op om, afhænger af, at det er unge, som er værter for en *Vi leger med mad*. Det

er derfor en forudsætning, at der pr. aktivitet er én ung, der har lyst til at være vært på frivillig basis. Det betyder, at projektmedarbejderen derfor også har til opgave at skabe lyst og interesse blandt unge til at være værter samt være den, der koordinerer, hvem der har værtsrollen fra aktivitet til aktivitet. Det betyder derudover, at projektmedarbejderen også skal have for øje, at værten deltager af egen lyst på samme måde som deltagerne, samt at aktiviteten afhænger af, at denne lyst understøttes og motiveres. Deltagere til aktiviteten er på den måde også nye potentielle værter som projektmedarbejderen har mulighed for at høre ad, hvorvidt de gerne vil prøve at være værter.

## Kommunikation

Kommunikationen mellem vært og projektmedarbejder foregår på Facebook, eller hvor det giver mest mening for den pågældende vært. Det sikrer en let og hurtig kommunikationsvej for alle parter.

Kommunikation om køkkenleje samt alt andet praktisk udover selve madlavningsdelen varetages af projektmedarbejderen i samarbejde med de aktuelle samarbejdspartnere fx FOF.

Det er projektmedarbejderens opgave at tage billeder og formidle disse med tilhørende tekst fra aftenens *Vi leger med mad* på Food Makers instagramprofil løbende under aktiviteten. Derudover deles billeder fra aktiviteten den efterfølgende dag på Food Makers officielle facebookside. Det er vigtigt at undersøge, hvorvidt nogle af de unge ikke ønsker at optræde på disse billeder. Du kan læse mere omkring kommunikation og Food Makers brug af de sociale medier i Food Makers bog, der henvises til indledende.





BRUG FOR HJÆL  
LØFT RØRET NEDE

SLAGTER

## Visuel identitet

*Vi leger med mad* har sin egen visuelle identitet. I samarbejde med unge er der udviklet et logo. Derudover er der lavet et standard cover til Facebook, som både indeholder et logo til *Vi leger med mad*, Food Makers logo og Nordea-fondens logo. Baggrundsbilledet skifter alt efter temaet, således at coveret bruges til alle *Vi leger med mad* begivenheder, hvilket skaber genkendelighed om aktiviteten, adskiller den fra de øvrige aktiviteter og reducerer arbejdsangene forud for en *Vi leger med mad* aktivitet.

## Tilmelding, betaling og afbud

*Vi leger med mad* afvikles i samarbejde med FOF Aarhus. I dette samarbejde er det blevet etableret sådan, at deltagerne tilmelder sig den enkelte aktivitet via FOFs hjemmeside. For at markedsføre aktiviteten, og for at deltagerne kan få information om tema m.m., opretter projektmedarbejderen aktiviteten som en begivenhed på Facebook. I begivenheden beskrives den aktuelle *Vi leger med mad* med præsentation af vært og tema samt med link til tilmeldingen på FOFs hjemmeside (se evt. et eksempel på en facebookbegivenhed i værktøjskassen). Det er vores erfaring, at unge ikke oplever en tilmelding på Facebook som bindende, så derfor kan antallet af deltagere på begivenheden variere fra det tilmeldte antal deltagere hos FOF.

Der betales 35 kr. pr. deltager pr. gang. Det er vores erfaring, at det er vigtigt at holde betalingen på dette niveau, så det er et muligt og attraktivt alternativ til den almindelig hverdagsmadlavning. Værten skal ikke tilmelde sig eller betale. Betalingen sikrer engagement blandt deltagerne og dækker en del af udgifterne for at gøre aktiviteten mest mulig bæredygtig.

Tilmeldingen er bindende, når der først er tilmeldt og betalt igennem FOF. Dette oplyses både på FOFs hjemmeside og i facebookbegivenheden. I enkelte tilfælde er værten blevet forhindret i at deltage, hvor en projektmedarbejder har taget rollen som værten eller aktiviteten er blevet rykket til en ny dato. Deltagerne, som har betalt, bliver tilbudt at deltage i en anden *Vi leger med mad*.

## Planlægning og afvikling

I de fleste tilfælde kontakter projektmedarbejderen forskellige unge for at spørge, om de vil være vært. Det kan for nogle unge være en fordel at være mere end én vært. De unge værter kan bruge hinanden i løbet af aftenen og får en fælles oplevelse. Værten skal ikke være særligt kvalificeret inden for det pågældende tema, men det er afgørende, at værten vælger tema ud fra egne interesser og gerne vil dele dette med andre. Der er skiftende værter fra gang til gang, men den samme person kan være vært flere gange.

Projektmedarbejderen sender "Værtsrollebeskrivelsen" til værten (se værktøjskassen), hvorefter værten sender beskrivelsen af aftenens tema retur til projektmedarbejderen. Ingen temaer er som udgangspunkt forbudte, og i skrivede stund er der aldrig blevet foreslået et tema, som vi har været nødsaget til at afslå. Alligevel er det en god ide at få tilsendt værtens tema til "godkendelse" så hurtigt som muligt, så projektmedarbejderen kan sikre, at temaet kan lade sig gøre inden for de økonomiske rammer, der er sat, og at der er det rette køkkenudstyr til rådighed. Derudover bruger projektmedarbejderen temaet til at markedsføre aktiviteten.

Begivenheden oprettes på den officielle facebookside ca. 1 uge forinden. Desuden kan værten opfordres til at ”dele” begivenheden. Du kan se et eksempel på udformning af en facebookbegivenhed i værktøjskassen. I Food Maker afvikles *Vi leger med mad* på fast ugentlig basis. Det betyder, at køkkenet allerede er reserveret og link til holdene findes på FOFs hjemmeside.

På dagen planlægges indkøb ud fra det tilmeldte antal deltagere hos FOF. Projektmedarbejderen mødes med værten, og de hjælpes ad med at handle. Det er værten, som har indkøbssedlen og har planlagt, hvad der skal købes ind. For at undgå at lægge rede penge ud anbefaler vi at lave en aftale med en lokal fødevarerække om at få et købekort. Projektmedarbejderen medbringer købekortet og sørger for, at kvitteringen bliver faktureret.

Generelt spænder værternes opfindsomhed vidt, og *Vi leger med mad* har bl.a. haft temaerne: farverige pizzaer, græskarsuppe, grønsager, filippinske forårsruller og lasagne.

Værten og projektmedarbejderen klargør køkkenet i fællesskab, og værten skriver eksempelvis tema og opskrift/retningslinjer for dagens måltid op på en tavle eller lignende.

Køkkenet klargøres ved at tænde opvaskemaskine og emhætte. Når deltagerne har haft ca. 5 minutter til at ankomme, byder værten velkommen, deler forklæder ud, præsenterer sig selv, projektmedarbejderen, aftenens tema og vigtigheden af, at alle hjælper med den efterfølgende oprydning.

Deltagerne deler sig ind i mindre grupper på mellem 2 og 5 personer. Maden laves i de mindre grupper til gruppens antal.

Under madlavningen laver værten ikke selv mad, men går rundt og guider deltagerne. Værten (og projektmedarbejderen) holder øje med tiden, så alle får deres mad færdig nogenlunde samtidig. Derudover kan det være en god idé at opfordre deltagerne til løbende at tage opvask i køkkenet, så der er mindre arbejde efter maden. Alt grej i de forskellige køkkenøer bliver vasket op i køkkenøerne, så opvaskemaskinen kun bruges til service. Det letter den efterfølgende oprydning og opvask. Projektmedarbejderen tager løbende billeder. Værten, projektmedarbejderen eller deltagerne dækker bord.



I plenum præsenterer de forskellige grupper kort deres mad for hinanden. Det skaber både medejerskab for det, den enkelte har været med til at lave, men giver også indsigt i de andre gruppers madlavning.

Spisningen foregår i fællesskab, hvor grupperne spiser deres egen mad og sender "smagsprøver" rundt for at smage forskelle fra gruppe til gruppe. Alternativt kan al maden stilles frem som buffet. Det er værten, der bestemmer, hvad der er mest hensigtsmæssigt. Eventuelt laves den form for evaluering, som er valgt til aftenen, inden måltidet afsluttes.

Efter spisningen ryddes der op i fællesskab, inden det er "tak for i dag og på gensyn" til deltagerne.

Værten og projektmedarbejderen tjekker, at køkkenet er klar til næste omgang madlavning; rengør opvaskemaskine, slukker emhætte, tager skrald med ned, tjekker alle håndvaske og bordflader, slukker lyset og låser. Den efterfølgende dag skriver projektmedarbejderen til aftenens vært og takker for en god aften og laver eventuelt en evaluering af aftenen. Endelig deler projektmedarbejderen billeder med tilhørende tekst på Facebook og promoverer derved aktiviteten.

"Jeg går til Vi leger med mad om tirsdagen så ofte, som jeg nu kan. Jeg vil rigtig gerne med til det pga. hyggen og for at være sammen med andre mennesker og spise med dem. Tit får man nogle gode snakke med andre, som man ikke kender."

*Josefine, 16 år*

# VÆRKTØJSKASSE

## Værtsrollebeskrivelse

**Fedt, at du vil være vært!** 😊

**Her følger et skriv om, hvordan dagen forløber og lidt om værtsrollen:**

*Vi leger med mad* er en åben, madglad og lærerig madklub for unge mellem 16-28 år. Konceptet er, at du for 35kr. kan komme og lære en livret, en familieklassiker, egnsret eller hvad den Food Maker, der er vært, har lyst til at dele med andre.

### **Program for dagen (cirka-tider):**

**15.45:** Indkøb i SuperBrugsen, Vesterbro Torv. Husk at have indkøbsliste klar (projektmedarbejder hjælper).

**16.15 – 17.00:** Går til FOF-køkkenet og forbereder aftenen.  
- Husk at have forberedt, hvad du vil skrive på tav-len.

**17.00 – 18.30:** Madlavning.

**18.30 – 19.00:** Spisning.

**19.00 – 20.00:** Opvask, oprydning, tak for i dag.

### **Værtskabsrolle:**

Som vært ved *Vi leger med mad* er det dig, der styrer aftenen ved at købe ind, byde deltagerne velkommen, præsentere menuen og være med til at sørge for en god stemning. Det er vigtigt med en stemning, hvor alle oplever at være en del af fællesskabet.

### **Sådan er du en god vært:**

Når deltagerne begynder at ankomme, hilser du velkommen og udleverer et Food Maker-forklæde. Når klokken er lidt over 17.00, præsenterer du aftenens tema og opskrifter (som du evt. har skrevet på tavlen). Husk også at fortælle, at deltagerne selv skal fordele sig i grupper, og at alle efter spisning hjælper med at rydde op og vaske op 😊

Som vært er du ikke selv ved gryderne, men går rundt og snakker med deltagerne og deler ud af tips og tricks. Projektmedarbejderen, som deltager på dagen, hjælper med at indkøbe ekstra varer, hvis der pludselig opstår behov for det, og kan også sørge for at lave mad til sig selv og dig som vært.

Du er altid velkommen til at skrive til os fra Food Maker, hvis du har spørgsmål.

**God fornøjelse!** 😊

# Tids- og handleplan

## Tidspunkt

## Ansvarlig og opgave

Senest en uge før

**Projektmedarbejder**

Finde vært og sende værtskabsbeskrivelse samt modtage tema fra værten.

Senest en uge før

**Projektmedarbejder**

Oprette begivenhed på Facebook med tema.

Dagen før/på dagen

**Vært**

Udarbejde indkøbsliste + evt. send til projektmedarb.

På dagen (ca. kl 16)

**Vært (+ projektmedarb.)**

Købe ind.

Ca. 16.45 – 17.00

**Vært (+ projektmedarb.)**

Klargøre køkken.

16.50

**Vært**

Skrive aftenens tema + opskrift på tavlen.

17.00 – 17.10

**Vært**

Byde velkommen til deltagerne + dele forklæder ud.

17.10

**Vært**

Samlet velkomst + præsentation af sig selv, menuen, opskrifter.

<b>17.12 – 17.15</b>	<b>Vært</b> Inddele deltagerne i grupper af 2 til 5
<b>17.15 – 18.30</b>	<b>Vært</b> Madlavning. Gå rundt og se, om de forskellige grupper har styr på deres madlavning eller har brug for hjælp. Del ud af tips og tricks.
<b>17.15 – 18.30</b>	<b>Projektmedarb. (+ vært)</b> Evt. tale med deltagerne, hvorvidt nogle selv har lyst til at være vært.
<b>17.15 –</b>	<b>Projektmedarbejder</b> Fotografering undervejs. + Evt. uploade billeder til Facebook/Instagram.
<b>18.20-18.30</b>	<b>Alle</b> Borddækning. Sørge for at oplyse om, hvornår maden skal være færdig.
<b>18.30 – 19.00</b>	<b>Alle</b> Spisning. Prøv hinandens mad og snak om, hvad der er gået godt/dårligt.
<b>19.00 – 19.50</b>	<b>Alle</b> Oprydning, opvask.
<b>19.50 – 19.55</b>	<b>Vært + projektmedarb.</b> Farvel og tak for i dag
<b>19.50 – 20.00</b>	<b>Vært + projektmedarb.</b> Kontrollere, at køkkenet er ok at efterlade til næste hold. Evt. starte vaskemaskine.
<b>Dagen efter</b>	<b>Projektmedarbejder</b> Evaluering. Uploade billeder til billedbank. Tak til denne uges vært. Oprette næste uges begivenhed.

## Facebook begivenhed Vi Leger Med Mad - Moules frites



Halløj!

I samarbejde med FOF Aarhus inviterer Food Maker unge mellem 16 - 28 år til Vi leger med mad. Konceptet er, at unge lærer andre unge at lave en favoritret, en egnsret, en sjov ret, eller hvad den enkelte vært har lyst til at dele med andre.

Denne gang er Siri og Andreas på banen og har moules frites som aftenens menu. Hvis du endnu ikke har smagt den belgiske nationalret, så er du in for a treat. 😊 Belgierne har fanget den, så kom frisk uanset om du er ny eller allerede fan af kombinationen af muslinger og friter.

Aftenen byder på 3 timers madlavning, spisning, oprydning og ikke mindst hygge med andre unge. Det kræver ingen særlige køkkenevner, så alle kan være med.

OBS: Vi køber ind efter, hvor mange der er tilmeldt begivenheden og har betalt **(35kr)** på FOF's hjemmeside: (link til hjemmeside)

Husk at det ikke er nok kun at tilmelde jer begivenheden på facebook. I er først tilmeldt, når I har tilmeldt jer og betalt på hjemmesiden! Der er max 24 pladser, og det er efter først til mølle 😊

Tilmeldingsfrist er **tirsdag d. 07.03 kl. 14.00**. Tilmeldingen er bindende. Ved mindre end 5 tilmeldte bliver arrangementet rykket. I tilfælde af sygdom, vil I få mulighed for at deltage til en Vi leger med madbegivenhed en anden dato.

Food Maker er støttet af **Nordea-fonden**



# FREESTYLE

FARVERIGE PIZZAER FORÅRSRISOTTO VIETNAMESISK CHOKOLADE

VEGANSK INDISK TACOMANIA TYRKISK FRANSK

GRØNSAGER RISOTTO THAILANDSK DAPAS

FISK RAMEN RATATOUILLE PASTA LASAGNE

MORTENS AFTEN WRAP IT UP SOMMERMAD

BYG SELV BURGER AARHUS GRYDEN SOTO AYAM

# VEGETARBURGER

GRÆSKARSUPPE EMULSION

SHAKSHUKA OG BABA GHANOUSH

HONNINGKAGER OG GALETTE INDMAD KAGE

# FILIPPINSKE FORÅRSRULLER

# ØRREDTATAR OG PEANUTKYLLING

MAROKKANSKE KØDBOLLER KUREN MOD TØMMERMÆND

# FOOD MAKER