

Tema-katalog for aktiviteter

Grøn bevidsthed og klimavenlig mad



Udviklet og udarbejdet til Coops butikker

Leela Jung

April 2020



Om Leela Jung

Jeg kalder mig selv for madjonglør med fokus på sundhed, kvalitet, bæredygtighed og økologiske råvarer uden kemi og tilsætningsstoffer.

Jeg elsker at lege med mad, bruge min energi til autentisk formidling og invitere store som små ind til spændende måltidsoplevelser og fællesskaber på en humorfyldt, kreativ og overraskende måde.

Det særlige twist i mine mærkesager er, at vi skal passe på os selv, hinanden og miljøet.

Det er muligt at gøre en forskel for klimaet og vores sundhed ved at ændre nogle få vaner i dagligdagen og sammensætningen af den mad, vi spiser.

For mig er det vigtigt, at det vi spiser, har en god smag i mere end én forstand, fordi grøn og klimavenlig mad handler om forførelse, og gør vi det rigtigt, bliver den grønne mad så indbydende, at vores tænder løber i vand.

Jeg er født i 1988, uddannet klinisk diætist og selvstændig iværksætter. Underviser og holder kurser over hele landet.

Hos mig skal alle have fingrene i maden samt udfolde fantasien og bringe sanserne i spil. Med min udstråling og glød i øjet får jeg alle i hopla, og vi får os en på opleveren.

Kig i kataloget og se de mange temaer, som jeg jonglerer i og tilbyder.

Kontakt mig gerne for spørgsmål og uddybende svar.

Leela Jung

51 35 63 57

simonejung@sjaelerum.dk



<https://www.facebook.com/sjaelerum/>

Alle aktiviteter er udviklet og udarbejdet af Leela Jung

Katalog-fotos: Jorgen Diswal – diswal@mail.dk, 40 18 88 98



Sæt selv fingrene i dejen

Sjovt bagerværksted – for alle i familien

Vi sætter fokus på butikkens bageri og inviterer hele familien til at lave spændende og bæredygtigt brød på en legende, sjov og kreativ måde.

Brødjonglør Leela Jung tager bagerhuen på, og stikker sammen med deltagerne fingrene i dejen, så vi får legen og magien frem i det at bage det gode brød i fællesskab.

Vi arbejder med delvist forberedt dej, og deltagerne får til opgave at supplere det gode brød med ekstra tilbehør, overraskelser og smagsgivere.

Med et fast greb om kagerullen fortæller Leela Jung, og lærer deltagerne om

- smag og sanser i det gode brød
- hvad kold- og langtidshævning gør ved brødet
- hvad surdej er for noget
- hvorfor fuldkorn er interessant
- hvordan vores brød kan få en sprød skorpe

Bagepladerne er lagt frem, den store ovn er varmet godt op, så vi alle kan slå et ordentligt slag i brøddejen og sætte gang i bagefesten.

Når det færdigbagte brød står varmt og lækkert, nyder vi den indbydende lækre smag.

Arrangementet kan eventuelt foregå i samarbejde med butikkens bagermester.



Nødvendighed eller livsstil

Glutenfri bageskole

Der er stigende efterspørgsel på glutenfri produkter, mel- og brødblandinger samt færdigt bagværk.

Den glutenfri bageskole omfatter foredrag om gluten og glutenfri produkter samt praktisk bagning af brød.

Diætist og brødjonglør Leela Jung introducerer dig til den glutenfri verden, og giver inspiration til, hvordan du kan leve uden gluten og tænke brød og bagværk for alle i familien.

I bageriet sætter vi fingrene i dejen, og lærer om håndværket og bageteknikken. Vi bager brød, boller og kager, der smager, og bruger ingredienser, som er gennemskuelige, dyrkes økologisk og er fri af tilsætningsstoffer.

Sammen med Leela leger og eksperimenterer vi med produkterne, hvor fuldkorn, fibre og surdej er oplagte, når vi bager glutenfrit. Det gælder både for sundhedsværdien og smagens skyld, men også fordi fibrene får en større bageteknisk betydning i glutenfri sammenhæng.

I sit oplæg kommer Leela Jung ind omkring

- hvad gluten er, og gør i vores fødevarer
- hvorfor gluten er til gene for nogle mennesker
- hvorfor nogle gør glutenfri til en livsstil
- hvad man praktisk kan gøre i forhold til en glutenfri diæt, som alle kan spise
- præsentation af glutenfri produkter, naturlige råvarer og industriens produkter
- bageteknik og praktisk håndværk
- fuldkorn, fibre og surdej samt smag og sanser

Glutenfri kost er for nogle en nødvendighed og for andre en livsstil.

Diætist Leela Jung giver masser af viden om god og lækker mad – uanset allergi.



Leg med levende mikroorganismer

Kursus i fermentering

Fermentering er et gammelt håndværk, hvor vi udnytter mikroorganismer til at udvikle smag og konsistens. Tænk eksempelvis på ost, brød og yoghurt. Desuden er det en teknik til at forlænge madens holdbarhed og give nye smagsindtryk.

På en inspirerende måde giver dette kursus deltagerne en viden i og erfaring med at fermentere grøntsager, frugter og urter med mere.

Diætist og madjonglør Leela Jung introducerer teknikken, og fortæller om de sundhedsmæssige fordele, så deltagerne får indsigt i, hvad fermentering kan, og hvorfor fermenterede produkter er sunde for kroppen, immun- og mave-tarmsystemet.

Med opsmøgede ærmer skal alle være aktive og lave deres egen fermentering, så håndværket kommer ind under huden.

Deltagerne vælger selv de ingredienser, som de har lyst til at lege med ud fra et mangfoldigt råvarebord.

Leela deler løbende ud af tips og tricks og kommer naturligvis med opskrifter.

Deltagerne lærer om

- teknikken bag fermentering
- de sundhedsmæssige fordele ved fermenterede produkter
- hvordan fermenterede produkter virker i kroppen og mave-tarmsystemet
- faldgruber ved fremstilling af egen fermentering

Alle skal medbringe sit eget husholdningsglas, og får deres egen fermentering med hjem.

Til slut nyder vi sammen et dejligt måltid mad, og oplever hvordan fermenterede grøntsager kan give et smagsmæssigt pift i madlavningen.



Sprængfyldt aktivitet for børn og unge

Food Lab – et sansebombardement og en eksplosion af smag

Food Lab har til formål at give børn og unge en forståelse af bæredygtighed og kemi i mad.

De unge inviteres ind i et madlaboratorium, hvor de skal eksperimentere og sætte mad i bevægelse. Lege med smag og konsistens og udforske madens foranderlighed ved forskellige tilberedninger.

Alle sanser kommer i spil, når vi dufter, føler, smager, ser og lytter til maden i en legende, sjov og humørfyldt atmosfære.

Deltagerne får opskrifter med opgaver, der gør, at de lærer om bæredygtighed, og kemien der sker, når vi blander og tilbereder forskellige fødevarer.

Til sidst præsenterer de maden og det, de har lært og smager.

På Food Lab sørger Leela Jung for, at de deltagende børn og unge lærer om

Mad og kemi

- kemiske reaktioner, tilstandsformer og madens foranderlighed ved forskellige tilberedninger
- tilberedningens betydning for smag og konsistens
- Økologi og miljøbevidsthed

Krop og sanser

- sanserne betydning for mad- og spiseoplevelsen
- høre, føle, smag, duft og synssansen sættes i spil

Grundsmage

- balancen og samspillet mellem det sure, søde, salte, bitre og umami



For snittelystne børn og voksne

Græskarfest for alle generationer

Madjonglør og diætist Leela Jung inviterer voksne til at udhule græskar og børn og unge til at snitte skræmmende hoveder af de udhulede græskar.

Vi skruer op for magien og tryller med græskarkødet, så intet går til spilde.

Græskarkød er en lækker ingrediens med et sundt ernæringsmæssigt indhold.

Følg Leela, når hun laver smagfuld suppe og uddeler smagsprøver og opskrifter på lækre retter med græskar, og samtidig fortæller om

- de sundhedsmæssige fordele, da græskar indeholder flere vitaminer og mineraler
- hvordan vi kan skabe varierende smagsindtryk ud fra blot én ingrediens
- at græskar er et bær og ikke en grøntsag
- hvordan smag og sanser sættes i spil enkelt og nemt
- græskarkød som enten hovedret eller tilbehør

Leela Jung pirrer alle smagsløg og giver masser af inspiration til at frembringe den mest frygtindgydende lækre smag i græskarretterne.

Alle vil nyde Leela Jungs fif og fiduser som guf for ganen, *også* selv om hun måske gemmer på en heks bag sit søde ydre.

Det bliver med græskargaranti en oplevelse for alle generationer.



For de klimabevidste voksne

Grøn bevidsthed – sund og klimavenlig mad

Vi kan gøre en stor forskel for vores sundhed og for klimaet ved at ændre nogle få vaner i dagligdagen, og ved at ændre sammensætningen af den mad, vi spiser.

Leela Jung står for, at denne aktivitet bliver til en legeplads for kreative udfoldelser og snak om grøn bevidsthed i en sjov og uhøjtidelig atmosfære.

Vi skal arbejde praktisk med madlavning, smag og sanser og har fokus på fødevarer, som er fri af kemi og tilsætningsstoffer.

Leela får aktiviteten op at ringe med gryder, pletter og pander, når vi hakker og snitter, og lægger op til, at deltagerne får viden, indsigt og erfaring i

- vegetabiliske råvarer som er mindre klimabelastende end animalske
- anvendeligheden af lokalproducerede og sæsonaktuelle varer, hvor vi minimerer varetransporten
- mindre belastning af klima og miljø ved at tænke over tilberedningen
- at alle næringsstofferne bliver dækket, så vi får de proteiner, vitaminer og mineraler, som kroppen har brug for

Det handler om at føle, at det vi spiser, har en god smag i mere end én forstand, fordi grøn og klimavenlig mad handler om forførelse, og gør vi det rigtigt, bliver den grønne mad så indbydende, at vores tænder løber i vand.

Vi slutter med fællesspisning.



Sommermad og glødende kul

Grønne fristelser – på den hotte grill

På en sommerlig og uhøjtidelig måde inspirerer de grønne fristelser på en hot grill os til at tænke i grønne og sunde vaner på grillen, når vi griber kniv og spækbræt.

Naturligvis kan vi lave andet end bøffer, kylling og pølser, når grillen er rullet frem.

Madjonglør Leela Jung inviterer deltagerne til at tage forklædet på og være kreative i en sjov og legende atmosfære omkring grillen.

Leela deler ud af tips og tricks, og inspirerer alle til

- grønne og sunde vaner på grillen
- økologi og bæredygtig tankegang
- smag og sanselighed
- at gøre grøn mad på grillen attraktivt til alle aldre

Alle skal have fingrene i råvarerne, sammensætte smag og farver til glæde for både øjne og smagsløg, og desuden supplerer vi med smagsprøver fra forskellige grillsortimenter.

Til slut nyder vi sammen de lækre grønne fristelser, vi har grillet.

Grøn grillmad på en lun sommeraften er bare kækt og totalt hot.



Snacks til picnickurven og den lille sult

Tips og tricks til lækre og forførende grønne snacks

Lækre grønne snacks er en mulighed for god energi til den lille sult.

Snackfidusen og madjonglør Leela Jung giver tips og tricks til snacks, der pirrer smagsløgene og læsker ganen, hvad enten du er på farten eller ude med picnickurven.

Leela tryllebinder, når hun med kækhed, smil på læben og glimt i øjet laver en farvepalet af sunde snacks på en legende, humoristisk og kreativ måde til alle aldre.

Leela fortæller om

- sunde snacks der holder dit blodsukker stabilt
- hvordan du kan holde sukkertrangen i skak
- snacks efter årstiden, til farten, festen og picnickurven

Leela viser mulighederne og serverer smagsprøver og svarer på spørgsmål.

Bliv forført ud over det sædvanlige med snackfidusen Leela.



Gys og gru

Halloween – magisk madfest for børn og barnlige sjæle

Halloween madfest er sjovt og anderledes. Det booster børns kreativitet og lyst til at eksperimentere i køkkenet og lave frygtindgydende lækker mad af sunde råvarer. Det hele pakket ind i leg med et magisk skær og forskellige skræk og gys-temaer.

Forklædt som heks fortæller madjonglør Leela Jung skrækhistorier i stearinlyssets skær, der pirrer børnenes fantasi og lyst til at trylle med mad, og skabe en uhyggelig lækker halloween-menu.

Leela udfordrer de deltagende børn og barnlige sjæle til at

- bruge basale køkkentechnikker
- hakke, snitte, stege
- turde smage nyt
- opleve sansernes betydning, når høre-, føle-, dufte-, smage- og synssansen sættes i spil

Efterfølgende præsenterer børnene maden og serverer halloween-menuen som smagsprøver til særligt inviterede gæster.

Den magiske madfest henvender sig til børn i alderen 8-12 år, der gerne må komme udklædte og tage en voksen med.

Til slut skruer vi op for gys og gru, når vi tænder lys i udskårne græskar.



Lav dit eget juleguf

Sjovt konfektværksted for hele familien

Det er dejligt at fremstille sin helt egen konfekt. Noget, som børn, forældre og bedsteforældre vil elske at være med til.

Konfektværkstedet passer til den søde juletid, hvor konfektjonglør Leela Jung har taget nissehuen på og inviterer hele familien til at lave lækker og sund juleslik fra bunden.

Vi skruer ned for sukkeret uden at gå på kompromis med velsmagen, og mens vi ruller, dypper og smager på lækkerierne, hygger vi os med gløgg og julemusik.

På dagen fremstiller vi snebolde, mandelkugler og mokkatrøfler.

Leela inspirerer og informerer om

- konfekthåndværk
- fremgangsmåde, hvor vi opdager nye farver og former
- nye smagsoplevelser og sanselighed
- økologiske produkter fri af kemi og tilsætningsstoffer bl.a. Änglemark
- sund juleslik uden for meget sukker, men med masser af velsmag

Det bliver mega hyggeligt og konfektsjovt for alle slikmunde – og konfekten smager lige godt, om man er barn eller voksen.



Potter og pander over åben ild

Madlavning i det fri – bål i naturen

Madlavning i det fri giver deltagerne en sjov og anderledes madoplevelse end i det traditionelle køkken, og skubber samtidig til en grøn og bæredygtig bevidsthed.

Madjonglør Leela Jung tager spejderuniformen på, og inspirerer og guider deltagerne – gerne hele familien – til at gå på opdagelse i naturens spisekammer, og lave velsmagende mad i fællesskab under åben himmel.

Deltagerne skal selv være aktive med at finde spiselige ting i naturen, forarbejde det og lave mad over den knitrende ild, og alle får naturligvis opskrifter med hjem.

Leela Jung sætter fokus på

- balance og sammenhæng mellem mad, natur og menneske
- økologi og sundhed
- naturens råvarer
- grøn tankegang

Der suppleres op med ekstra ingredienser, når vi koger og steger og pirrer alle sanser og smagsløg.

Til sidst dækker vi bord, og nyder sammen det, vi har lavet.

Det bliver på spejderære en sjov, lærerig og inspirerende oplevelse!



Sankt Hans magi

Det grønne tryllekøkken

Ild i bålet og heksen på sin kost fascinerer både børn og voksne, og nærer magien til at formidle det grønne budskab på en sjov og anderledes måde.

I dag er der opmærksomhed på, at vi skal spise sundt og bæredygtigt. Indstillingen går på at spise mere grønt og gøre noget godt for os selv.

Diætist og madjonglør Leela Jung skruer op for magien, svinger tryllestaven, drysser med tryllestøv og sætter alle sanser og smagsløg i spil.

Hvis Leela var kommet med sine grønne og kætteriske budskaber for 100 år siden, var hun helt sikkert blevet brændt på bålet. Vores spisevaner og adfærd har ændret sig siden dengang.

Leela kommer og viser, hvordan vi laver spændende grøn mad på en humorfyldt, kreativ og overraskende måde. Hele palletten folder sig ud i farver og smagsnuancer med stor variation.

Tryllekøkkenet formidler

- grønne og bæredygtige budskaber
- vegetarretter og salater
- en palet af krydderier, farver og smagsnuancer
- tilberedning som fremmer råvarernes gode smag og egenskaber

Selv om Leela Jung er kravlet i heksekostumet, vil alle nyde hendes kækhed og søde ydre, når hun deler ud af fif og fiduser som guf til ganen.

Med fantasi og magi skaber vi et grønt og fortryllende køkken, som på en underholdende, sjov og farverig måde inviterer ind til mangfoldigheden i det grønne måltid og åbner op for det sociale liv.

Det grønne køkken er bare cool og mega lækkert.



Det sociale og kulørte gadekøkken

Street Food – grøn mad på den fede måde

Markeder med Street Food vinder større og større indpas i danskernes bevidsthed. Det er populære mad-mødesteder, som på en underholdende, sjov og farverig måde puffer til vores madkultur og sociale liv.

Sammen med madjonglør Leela Jung sætter vi et gadekøkken op, og med fingeren på globussen udfordrer Leela deltagerne til at lave deres egen frække variant af grøn og bæredygtigt Street Food.

Det bliver med garanti en oplevelse, der sætter alle sanser og smagsløg i spil, og deltagerne får ikke lov til at beholde hænderne i bukselommen, for de skal selv have fingrene i maden.

Med glimt i øjet deler Leela gavmildt ud af tips og tricks og opskrifter.

Med Street Food lægger Leela op til

- madkultur og sociale relationer
- verdensmad
- bæredygtighed
- smag og sanselighed
- at gøre det grønne til noget hipt så det får smag for alle aldre

Til slut nyder vi sammen det, som vores gadekøkken disker op med.

Street Food er bare cool og kækt – grøn mad kan også være en fed måde at spise på.

Praktiske oplysninger

De fleste arrangementer kan foregå både indendørs og udendørs
Varigheden er cirka tre-fire timer

Deltagerne deles for det meste op i grupper af tre-fire personer
Der gives opgaver og udleveres opskrifter, som også må tages med hjem

Leela Jung står for

Levering af presse- og salgstekst samt diverse fotos og eventuelt video
Kommer med alt nødvendigt køkkenudstyr
Kommer med alle opskrifter
Sender butikken en råvareliste 2-3 dage før arrangementets start
Har muligvis en fotograf med ved arrangementet

Butikken står for

At invitere deltagere, modtage tilmeldinger og fastsætte pris pr. deltager
Markedsføring og dokumentation via App og eventuelt invitere pressen
Leverer råvarer til aktiviteten
Adgang til vand og strøm
At stille borde og stole til rådighed svarende til antal deltagere
Et bord til råvarer samt et bord til demonstration
Eventuelt at lave pakketilbud der matcher aktivitetens opskrifter til en særlig pris på dagen

Særlige aktiviteter

Food Lab: Stille borde og stole op til laboratoriestationer med 4 deltagere i hver station
Madlavning i det fri: Anvise område med natur og mulighed for bål
Sjovt bagerværksted: Bageri eller ovne til rådighed

Leela Jung lægger op til

Coops mærkesager – miljø og økologi, råvarer fri af kemi og tilsætningsstoffer
Brugen af produkter fra Ånglemark
Miljøbevidst servering - brugen af bæredygtigt og bionedbrydeligt service
Se <https://www.gagron.dk/collections/bionedbrydelig-bordaekning>

Book arrangementet hos Leela Jung på 51356357 eller simonejung@sjaelerum.dk

I dette link har jeg samlet en masse stemningsfotos fra de mange aktiviteter, jeg har afviklet hos Coop, Kvickly, Superbrugsen med flere – klik, og bliv begejstret

<https://www.dropbox.com/sh/0kou3x65xe2vzum/AADOBUCUGTeAWGTEbRz65nfBa?dl=0>