

To Dages Kok Amok



Indholdsfortegnelse

Formål:.....	3
Skema:	3
Indkøbsliste til 12 personer	7
Indkøbsliste til 24 personer	9
Bilag 1 - Madeventregler	11
Bilag 2 - Generelle køkken- og hygiejneregler	12
Bilag 3 – Sådan vasker du hænder.....	13
Bilag 4 - Opvaskeregler	14
Bilag 5 - Surdejsguiden til instruktører	15
Bilag 7 - Godt at vide om syltning.....	17
Bilag 8 - Forslag til aktiviteter:	18
Bilag 9 - Sanseleg - Scoringspapir	20
Bilag 10 - Genfortæl historien	21
Bilag 11 – Synssansen	23
Diplom	24

Dette materiale er udarbejdet til 4H af Mette Pind Jacobsen og Louise Voldum i oktober 2016.

To Dages Madskoleevent

Formål:

Formålet med dette to dages madevent er at børnene får mulighed for at komme afsted i nogle dage i en efterårs/vinterferie, så de kun behøver at bruge noget af deres ferie på det. Her får de mulighed for at møde andre og prøve andre tilberedningsmuligheder af og spændende ting af. Det samme gør sig gældende for de frivillige.

Skema:

Dag 1

Tid	Dagens program	Opgave/aktivitet	Ansvarlig for opgave
8:00	Instruktører mødes og gennemgår dagens program Tilberede formiddagssnack	Gennemgå programmet. Snit frugterne der skal bruges til formiddagssnack.	
9:00	Velkomst Deltagerne ankommer og afsked med forældrene Information om de to dage Spise formiddagssnack Navneleg	En instruktør byder velkommen. Præsentation af instruktørerne og de to dage. Præsenter derudover dagens program. Gruppeinddeling	
9:30	Snak om Madskole-, køkken- og hygiejneregler.	Gennemgang af Madskoleregler i plenum (Bilag 1) I grupper gennemgås generelle "køkken- og hygiejneregler" (Bilag 2) samt "Sådan vasker du hænder" (Bilag 3) og "Opvaskeregler" (Bilag 4)	
9:45	Snak om surdej. Opskrift 2: Surdejsmonstre	Gennemgang af surdej på plenum. Hæftet "Surdejsguiden til instruktører" kan bruges som hjælp til, hvad man vil	

		omkring (Bilag 5). Lav en surdej og lad dem give den et navn	
10:15	Tilberede frokost. Opskrift 3: Kyllerylle Opskrift 4: Blomkåls Couscous Opskrift 5: Græskarfritter Hvis der er tid til det, så laves: Opskrift 6: Sprøde Græskarkerner.	Madlavning i grupper. Parter kyllingen. Brug videoen fra GoCook til at vise dem hvordan, inden de prøver det selv. Er der tid til det laves Opskrift 6 , som kan bruges i salaten. Ellers gemmes kernerne og kan laves senere.	
12:15	Spisning, oprydning og opvask		
13:10	Fysisk aktivitet	Kan fx være kædetagfat, fangeleg, ståtrold mv. (Bilag 6)	
13:30	Snak om sylte som konserveringsmetode og tilberedelse af eftermiddagssnack. Lav Opskrift 7: Syltede rødbeder Opskrift 8: Sure Agurker Opskrift 9: Røstisnack	Madlavning i grupper Snak i grupper omkring syltning (Bilag 7). Mens rødbederne koger gøres røstisnack klar og sættes i ovnen. Røstisnack kan spises efter man er færdig med at sylte, eller når det passer ind. Ved tidspres kan de sendes med hjem.	
15:00	Spisning, oprydning og opvask.	I grupper	
15:30	Afsked med børnene	Runde dagen af og sige farvel.	
	Evaluering og klargøring til næste dag.	Evaluering af dagen (instruktørgruppen)	

Dag 2

Tid	Dagens Program	Opgave/aktivitet	Ansvarlig
-----	----------------	------------------	-----------

			for opgave
8:30	Instruktørerne mødes og gennemgår dagens program	Gennemgå dagens program	
9:00	Kort præsentation af dagens program	Præsenter dagens program	
9:10	Tilbered formiddagsmåltid Opskrift 10: Hirsegrød Start på tilberedning af frokost Opskrift 11: Groft solsikkerugbrød	Madlavning i grupper. Nogen i gruppen står for at lave formiddagsmåltid, mens andre laver rugbrødsdej, så det kan nå at hæve i 30-40 min.	
9:30	Spisning, oprydning og opvask	Spisning i grupper	
10:00	Start på tilberedning af frokost Opskrift 11: Groft solsikkerugbrød Opskrift 12: Svampepaté	Lav svampepate. Imens svampepatéen laves, skal rugbrødsdejen sættes i ovnen gerne 10:20 . (saml rugbrødene i 1-2 ovne, så svampepatéerne kan komme i en ovn for sig).	
10:40	Aktivitet "Sanselæg" (Bilag 8) Svampepaté bages	Imens der er aktivitet sørger nogle af instruktørerne for, at få sat svampepatéerne i ovnen kl. 11:00	
11:35	Tilberedning af frokost	Rugbrødene tages ud af deres forme, så de kan stå og dampe af	
11:45	Spisning, oprydning og opvask	Spisning i grupper	
12:45	Start på tilberedning af eftermiddagsmåltid Opskrift 13: Ævle Bævlekage	Lav æblegrød og müsli.	
13:15	Fysisk aktivitet	Start evt. ud med en organiseret leg efterfulgt af fri leg.	

14:15	Tilberede eftermiddagsmåltid Opskrift 13: Ævle Bævlekage Spisning, oprydning og opvask	Saml æblekagen, evt. i glas, så man kan se de forskellige lag. Spisning i grupper.	
15:30	Farvel og tak for denne gang	Runde dagen af og sige farvel.	
	Evaluering og oprydning	Instruktørerne evaluere dagene	

Indkøbsliste til 12 personer

Kolonial

Produkt	Mængde
Akaciehonning	210 g
Allehåndefrø	15 stk
Atamon	1 flaske
Bagepulver	3 tsk
Balsamico eddike	3 spsk.
Bulgur	2 dl
Chilipulver	1 glas
Dildfrø	9 tsk
Fuldkornshvedemel	6 dl
Groft rugmel	1050 g
Grovvalsedede havregryn	270 g
Græskarkerner	210*
Hasselnødder	100 g
Hvedemel	1110 g
Hirseflager	6 dl
Korianderkorn	9 tsk
Lagereddike	37,5 dl
Lakridspulver	6 tsk
Laurbærblade	30 stk
Mandler	150 g
Nelliker	18 stk
Olie	3 dl
Peber	1 pak
Peberkorn	90 stk
Rugkerner	675 g
Salt	1 kg
Sirup, mørk	3 tsk
Solsikkekerner	180 g
Spidskommen	1 glas
Sukker	2,235 g
Vaniljestang	1,5 stk

Vaniljesukker	6 tsk
---------------	-------

** Til blomkåls couscous kan græskarkernerne købes eller laves ud fra de hokkaido, der bruges til græskarfritter.*

Frugt og grønt

Produkt	Mængde
Agurk	12 stk.
Basilikum	3 håndfulde
Blandede svampe	1 kg
Blomkålshoved	3 stk
Brombær	3 bakker
Frisk rosmarin	9 stængler
Frisk timian	9 stængler
Hokkaido	3 stk
Hvidløg	11 fed
Jordkokker	750 g
Kartofler	1,5 kg
Løg	15 stk
Pastinak	750 g
Pærer	12 stk
Persille	3 håndfulde
Rødbeder	6 kg
Timian	2 spsk
Æbler	12 stk +1,5 kg
Økologisk citron	1,5 stk

Køle – og frostvarer

Produkt	Mængde
A38	15 dl
Gær	75 g
Hele kyllinger	3 stk
Mælk	12 dl
Skyr	11 dl
Æg	7 stk

Indkøbsliste til 24 personer

Kolonial

Produkt	Mængde
Akaciehonning	420 g
Allehåndefrø	30 stk
Atamon	1 flaske
Bagepulver	6 tsk
Balsamico eddike	6 spsk.
Bulgur	4 dl
Chilipulver	1 glas
Dildfrø	18 tsk
Fuldkornshvedemel	12 dl
Groft rugmel	2100 g
Grovvalsedede havregryn	540 g
Græskarkerner	420 g*
Hasselnødder	200 g
Hvedemel	2220 g
Hirseflager	12 dl
Korianderkorn	18 tsk
Lagereddike	75 dl
Lakridspulver	12 tsk
Laurbærblade	60 stk
Mandler	300 g
Nelliker	36 stk
Olie	6 dl
Peber	1 pak
Peberkorn	180 stk
Rugkerner	1350 g
Salt	1 kg
Sirup, mørk	6 tsk
Solsikkekerner	360 g
Spidskommen	1 glas
Sukker	4470 g
Vaniljestang	3 stk

Vaniljesukker	12 tsk
---------------	--------

** Til blomkåls couscous kan græskarkernerne købes eller laves ud fra de hokkaido, der bruges til græskarfritter.*

Frugt og grønt

Produkt	Mængde
Agurk	24 stk.
Basilikum	6 håndfulde
Blandede svampe	2 kg
Blomkålshoved	6 stk
Brombær	6 bakker
Frisk rosmarin	18 stængler
Frisk timian	18 stængler
Hokkaido	6 stk
Hvidløg	22 fed
Jordskokker	1500 g
Kartofler	3 kg
Løg	30 stk
Pastinak	1500 g
Pærer	24 stk
Persille	6 håndfulde
Rødbeder	12 kg
Timian	4 spsk
Æbler	24 stk +3 kg
Økologisk citron	3 stk

Køle – og frostvarer

Produkt	Mængde
A38	30 dl
Gær	150 g
Hele kyllinger	6 stk
Mælk	24 dl
Skyr	22 dl
Æg	7 stk

Bilag 1 - Madeventregler

Man må gerne:

- Hjælpe hinanden
- Være søde ved hinanden
- Have det sjovt og være pjattede, men det kan være svært at kende hinandens grænser, så hvis det ikke er sjovt mere, kan man sige ”stop for alvor”, og så **skal** den anden stoppe
- Hente en voksen, hvis der er børn, der er kede af det eller ikke kan enes
- Behandle andre, som man gerne selv vil behandles
- Smage på al mad
- Sige til, når man har brug for en pause
- Holde orden i køkkenet
- Være miljøbevidst – frås ikke med vand, papir og sæbe

Man må ikke:

- Løbe i køkkenet
- Råbe
- Drille/mobbe
- Forlade køkkenet, før alle på ens hold er færdige med at rydde op
- Lege med køkkenredskaberne, fx knivene
- Sidde på køkkenbordene

Bilag 2 - Generelle køkken- og hygiejneregler

Husk at vaske hænder

- Inden du begynder at lave mad. Vask hænderne grundigt med vand og sæbe, skyl og tør dem godt i et rent håndklæde.
- Du skal altid vaske hænder efter toiletbesøg, hoste, berøring af sår, og når du har rørt ved et dyr.

Skift karklud

- Der kan sidde mange bakterier i en karklud. Hver gang man tørrer bordet af, kan der komme bakterier på kluden. Derfor skal man smide karkluden til vask og tage en ny frem mindst én gang om dagen.
- Brug også et rent viskestykke.
- Brug køkkenrulle.

Vask redskaberne • Gaffler, knive og skeer skal altid vaskes grundigt, inden du bruger dem til andre madvarer.

Grøntsager for sig og kød for sig

- Når du skifter mellem de forskellige madvarer, skal du huske at vaske hænder og skifte spækbræt og kniv, f. eks. når du har ordnet grøntsager og begynder på kødet.

Køleskabet

- Mad skal opbevares i køleskabet. Tilberedt mad skal afkøles hurtigt. Sæt derfor altid rester i køleskabet med det samme – også selvom maden er varm.

Vær miljøbevidst – fråds ikke med vand, papirvarer og sæbe.

Madlavning

- Læs altid opskriften godt igennem, før du begynder. I skolekøkkenet skal du høre godt efter, hvad instruktøren siger.
- Læg de varer og redskaber frem, du skal bruge - så skal du ikke lede efter dem senere.
- Brug smageske, når du smager på maden.
- Hold orden hele tiden - ellers drukner du i snavsede gryder, fade og andet rod.
- Tør straks op, når du spilder. Det er meget sværere at få af bagefter.
- Brænder du dig, så stik hurtigt det brændte sted i koldt vand.
- Anret maden pænt og appetitligt.

Bilag 3 – Sådan vasker du hænder

Sådan vasker du hænder

Gør dine hænder våde og fordel sæben

1. Gnid håndfladerne mod hinanden

2. Vask håndfladerne med fingrene mellem hinanden

3. Gnub tommelfingrene

4. Vask højre håndflade over venstre håndryg og omvendt

5. Vask fingerspidserne med fingrene kroget ind i hinanden

6. Gnub fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre



Skyl grundigt med vand og tør hænderne i et håndklæde.

Bilag 4 - Opvaskeregler

1. Saml alt, som skal vaskes af, ved vasken
2. Skyl det hele af i koldt eller lunkent vand og stil det pænt til side
3. Fyld opvaskebaljen med varmt vand og tilsæt til sidst lidt opvaskemiddel
4. Det er vigtigt, at opvaskevandet er rent og varmt hele tiden. For at få så pæn og ren en opvask som muligt er det en god idé at gå frem efter denne rækkefølge:
 - Glas
 - Bestik
 - Kopper, underkopper og desserttallerkener
 - Tallerkener – både dybe og flade
 - Skåle og fade
 - Grydeskeer, knive og køkkengrej
 - Skærebræt
 - Gryder, grydelåg og pander
5. Tør tingene af i et tørt og rent viskestykke. Tør af i den rækkefølge, du har vasket op i. Instruér børnene i at bruge rene viskestykker og ikke at lægge viskestykket på uhygiejniske steder.

Bilag 5 - Surdejsguiden til instruktører

Hvad er en surdej?

En surdej består af mange mikroorganismer, som kæmper om magtbalancen nede i dejen. Derfor har det betydning for dejens smag hvordan du behandler den.

Står den koldt placeret bliver den mere sur. Er der mere rugmel i bliver den mere sur.

Sådan laver du din surdej

Ingredienser du skal bruge:

- 1 dl koldt vand
- ½ dl hvedemel
- ½ dl fuldkorsmel

Redskaber du skal bruge:

- 1 glas med løst låg
- 1 decilitermål
- 1 spiseske

Fremgangsmåde:

Opstart:

1. Rør ingredienserne sammen i et rent glas.
2. Lad blandingen stå på køkkenbordet i 4-5 dage med låget liggende løst på til den begynder at lave bobler og lugter surt.
3. Rør i surdejen 1 gang hver dag.
4. Efter ca. 5 dage er den klar til at bruge.

Pasning:

1. Kassér to spiseskefulde af surdejen.
2. Rør 1,5 spsk koldt vand, 1 spsk hvedemel og 1 spsk fuldkornshvedemel i surdejen.
3. Rør godt rundt.
4. Surdejen vil blive tykkere og efter et døgn tid på køkkenbordet er den igen blevet tyndere i det. Det er helt rigtigt.
5. Efter 8-12 timer vil surdejen begynde at lave tydelige bobler og den er klar til brug.

Vedligeholdelse og opbevaring

Hvor ofte skal en surdej fodres?

Ude på køkkenbordet:

Din surdej skal fodres med 1-2 dages mellemrum, og altid ca 8-12 timer inden du skal bage med den.

I køleskabet:

Din surdej kan egentlig stå og passe sig selv, men det er en god ide at røre den igennem eller fodre den engang imellem. Men når du skal bruge den til at bage med igen, så skal surdejen ud af køleskabet og fodres i 3-4 dage før den er klar til brug.

Min surdej hæver ikke så godt mere!

Hvis surdejen begynder at blive lidt inaktiv og ikke hæver så godt mere, kan du forsøge at rette op på den med lidt gær eller et mælkesyre produkt.

Det tager for lang tid at starte surdejen op!

Hvis du syntes det tager for lang tid at starte surdejen op, kan du kickstarte den ved at komme produkter med mikroorganismer i.

Kickstartere

- Honning
- Kærnemælk / tykmælk / A38 / Yoghurt / Ymer osv.
- Knuste vindruer (der er vingær på skallen)
- Lidt gær (en halv ærte størrelse)

Du kan bare smide det hele i, i en skønsm blanding og se om det virker. Der er ikke noget af det der gør dig syg. Kommer du for meget gær i kan det tage et stykke tid før dejen bliver sur i smagen. Gær har en tendens til at overtage dejen.

Åååh nej der går meeget lang tid før jeg skal bruge surdejen igen og jeg har ikke mulighed for at vedligeholde den, hvad gør jeg?

Skal du ikke bruge din surdej over en længere periode og ikke har mulighed for at vedligeholde den, er der et perfekt tricks du kan benytte dig af.

- Smør din surdej ud på et stykke bagepapir og lad det tørre helt ind. Når surdejen er helt knastør, brækkes det i mindre stykker og opbevares i en fryser eller på køl. Stykkerne kan fryses ned i flere måneder. Skal du i gang igen med surdejen, kan du starte en surdej op ved hjælp af et af stykkerne.

Bilag 7 - Godt at vide om syltning

Syltning er en konserveringsmetode, dvs. en måde, man kan få ting til at holde sig længere på. Fx virker eddike konserverende, fordi syren sænker pH-værdien. Lav pH-værdi hæmmer væksten af mikroorganismer. Eddikesyltede produkter skal altid være helt dækket af lage og trække lidt tid for at få den rigtige smag.

Det ideelle opbevaringssted for dine hjemmesyltede lækkerier er tørt, køligt og mørkt, fx et koldt spisekammer eller i køleskabet. Lys kan misfarve det syltede, og varme og fugt forkorter holdbarheden betragteligt. Under de rette forhold er holdbarheden helt op til et år.

Bilag 8 - Forslag til aktiviteter:

Aktivitetsens navn	Beskrivelse
Kædetagfat	<p>Tid: 20 min</p> <p>Aktivitetsbeskrivelse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Der starter med at være 1-2 fangere 2. Hver gang der er en, som bliver fanget, hænger man sammen. 3. Det er kun “enderne” af kæden, der kan fange. 4. Til sidst hænger alle sammen i en stor kæde. <p>Man kan evt. opdigte en historie, hvor bakterierne skal samles som man får dannet en levende surdej.</p>
Sanseleg	<p>Tid: 10 min inden aktiviteten til opstilling 50 min til aktiviteten</p> <p>Formål: At børnene / de unge får en viden omkring de forskellige sanser, vi har.</p> <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Scoringspapir (Bilag 9) - Blyanter <p>Aktivitetsbeskrivelse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aktiviteten foregår som et stjerneløb, hvor der opstilles 5 stationer, så der er én for hver af de 5 sanser. 2. Der skal sidde en instruktør ved basen, som sender grupperne afsted til de forskellige stationer. 3. Grupperne får et stykke papir, hvor de kan skrive deres svar ned, ved hver station. 4. Børnene bevæger sig gruppevis igennem de forskellige stationer. Hver gang de har været ved en station, går børnene tilbage til instruktøren, der sidder i midten. Instruktøren sender grupperne videre eftersom de bliver færdige. 5. Når grupperne har været igennem alle stationer, samles der op plenum, og her er det muligt at se, hvem der klarede sig bedst.

Stationerne

Følesansen:

- Der er tre kasser/holdere, med forskellige ting i, som børnene skal gætte, hvad er. Når de har et bud på, hvad det kan være, skriver de det ned på papiret og går hen til instruktøren i "midten".
- Det kan for eksempel være: kogt pasta, en ananas, en helt tom kasse, kødpålæg, ris, et æble, en pære mv.

Lugtesansen:

- Der er tre krus med forskellige fødevarer i.
- Børnene skal lugte sig frem til, hvad der er i de forskellige krus og skrive det ned på papiret.
- Herefter løber de tilbage til instruktøren i midten.
- I krusene kan der fx være: løg, kanel og ketchup.

Høresansen:

- Genfortæl historien (Bilag 10). En instruktør står ved denne post og læser en historie højt. Herefter skal børnene genfortælle historien. De får point for alle de ord de har rigtigt. De "rigtige ord" er markeret i teksten. Børnene skriver deres point på sedlen og løber tilbage til instruktøren i midten.

Synssansen:

- Der er 3 billeder af fødevarer, hvor der er blevet zoomet helt tæt på (Bilag 11).
- Børnene skal nu finde frem til hvilke 3 fødevarer, der er tale om og skrive det ned på papiret.
- **Rigtige svar:** nr1: (cantaloupe)melon. Nr. 2: Jordbær. Nr. 3: vindruer.

Smagssansen:

- Der skal være en instruktør med 4-6 forskellige fødevarer der skal smages på.
- Et barn får bind for øjnene og skal derefter smage på en af fødevarerne og forsøge at finde ud af, hvad det er.
- Så vidt muligt skal alle i gruppen forsøge at smage en fødevarer.
- Det er vigtigt at de andre ikke hjælper undervejs i smagningen.
- Der noteres antal af rigtige svar ned.

Bilag 9 - Sanseleg - Scoringspapir

Følesansen

Hvad gemmer der sig i kasserne? Mærk jer frem:

nr. 1: _____

nr. 2: _____

nr. 3: _____

Lugtesansen

Lugt jer frem til, hvad der gemmer sig i beholderne:

nr. 1: _____

nr. 2: _____

nr. 3: _____

Høresansen

Nu skal I lytte godt efter!

Antal point: _____

Smagssansen

Når I ikke kan se det, kan I så smage jer frem til, hvad det er, I spiser?

Antal rigtige svar: _____

Synssansen

Nu kommer vi helt tæt på! Kan I se, hvad der er på billederne?

nr. 1: _____

nr. 2: _____

nr. 3: _____

Bilag 10 - Genfortæl historien

Lille Jordbærhætte:

Der var engang en lille fe, Lille Jordbærhætte hed hun. Lille Jordbærhætte boede oppe i et piletræ i **Blomsterskoven**, sammen med en masse andre feer og alfer. Hun boede på **3. sal** og havde en dejlig altan. På altanen havde hun det skønneste urtebed, hvor der bl.a. groede **mynte, basilikum, timian** og **rosmarin**. Det duftede himmelsk, hun elskede at stikke næsen ned i urtebedet og **dufte** til de dejlige urter. Foruden det lille urtebed, havde lille Jordbærhætte også et lille **citrontræ**. Der var begyndt at dukke flotte gule citroner frem og derfor havde Lille Jordbærhætte lavet en skøn **lemonade**. Den **smagte** sødt og lidt surt, en dejlig god blanding af smage synes hun.

Lille Jordbærhætte kunne godt lide, at sidde ude på sin altan i sin **gyngestol**. Her kunne hun sidde og nyde sin lemonade imens hun kunne **høre** og **se** fuglene kvadre oppe fra trækronerne. En gang imellem ville et **egern** titte frem fra trækronerne og hvæse af fuglene. De skulle i hvert fald ikke komme og ødelægge dens middagslur.

Blev det lidt koldt på altanen, havde Lille Jordbærhætte et varmt tæppe hun kunne trække op over sig, det **følte** så dejlig blødt. Det var et tæppe hun selv havde strikket ud af **edderkoppespind**. Edderkoppespindet havde hun fået af sin gode veninde, **Fru Spind** i fødselsdagsgave. Fru Spind ejede nemlig en **garnbutik**, der lå lige overfor Lille Jordbærhættes lejlighed. Butikken hed **Fru Spinds Spinderi** og var et af de fineste garnbutikker i skoven.

Lille Jordbærhætte sad trygt og godt i sin gyngestol og kunne se hen på garnbutikken. Der var godt travlt i den lille **biks**, der gik en kø ud af butikken på ca. **30 meter**. “Godt jeg kan sidde her i min stol”, tænkte Lille Jordbærhætte. Og imens Lille Jordbærhætte sad og kiggede på Fru Spinds Spinderi begyndte hendes øjne at **glippe** lidt og der gik ikke lang tid før hun faldt i en dyb og rolig søvn. Ja Lille Jordbærhætte havde det dejligt i Blomsterskoven.

Snip snap snude og så er den historie ude.

Oversigt over point-ord

1. Blomsterskoven
2. 3. Sal
3. Mynte
4. Basilikum
5. Timian
6. Rosmarin
7. Dufte

8. Citrontræ
9. Lemonade
10. Smagte
11. Gyngestol
12. Høre
13. Se
14. Egern
15. Føltes
16. Edderkoppespind
17. Fru Spind
18. Garnbutik
19. Fru Spinds Spinderi
20. Biks
21. 30 meter
22. Glippe

Bilag 11 – Synssansen

Billede 1



Billede 2



Billede 3





Diplom

To Dages Kok Amok

**Har deltaget i To Dages Kok Amok
Vi har haft gode oplevelser med mad motion.**

Instruktør

To Dages Madevent arrangeres af:

