

Leela Jung

Grøn bevidsthed og klimavenlig mad

Aktivitets-katalog

Jeg har fokus på sundhed, kvalitet, bæredygtighed og økologiske råvarer uden kemi og tilsætningsstoffer.

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

Mine mærkesager har det særlige tvist, 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 og foredrag 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.

Jeg tilbyder mange forskellige temaer så kig i kataloget. Foredrag laver jeg på bestilling.

Kontakt mig gerne for spørgsmål og uddybende svar.

Leela Jung

51 35 63 57

sjrbehandling@gmail.com



www.facebook.com/sjaelerum/

Januar 2023



Food Lab – et sansebombardement og en eksplosion af smag

Sprængfyldt aktivitet for børn og unge

Vi eksperimenterer og sætter mad i bevægelse i et farverigt madlaboratorium. Leger med smag og konsistens og udforsker madens foranderlighed ved forskellige tilberedninger.

Alle sanser kommer i spil, når vi dufter, føler, smager, ser og lytter til maden, og lærer om bæredygtighed, økologi, grundsmage og kemi i mad.

Leela tager beskyttelsesbriller på, fyrer op under gassen, og sammen sætter vi alle fingrene i maden, og får en på opleveren.

Food Lab er cool, kækt, hot – og totalt lækkert.



Street Food – grøn mad på den fede måde

Det sociale og kulørte gadekøkken

Med fingeren på globussen og glimt i øjet sætter Leela et gadekøkken op, og udfordrer deltagerne til at lave deres egen frække variant af grøn og bæredygtig Street Food.

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

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

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

Halloween

Magisk madfest for børn fra 8-14 år

Vi laver frygtindgydende lækkert mad fyldt med gys og gru.

Leela kommer udklædt som heks, og med sine skrækhistorier i stearinlysets dunkle skær pirrer hun børnenes fantasi, leg og lyst til at trylle med mad.

Sammen laver vi en uhyggelig lækker halloween-menu med masser af sjov og magi.

Til slut skruer vi op for gys og gruen, og serverer smagsprøver til alle gæster.

Børnene må gerne komme udklædte og tage en voksen med.



Uhyggelig hyggelig madtryllerier for børn fra 5-9 år

Udklædt som heks udfordrer Leela børnenes madmod og lyst til at prøve nyt gennem sjove madlege og smags- og sanseoplevelser.

Vi laver fjollede halloween-madder, skræmmende madansigter, gruppvækkende blindsmagning, mad-gætteleg, jagter skræk- og yndlingsmad, finder madvenner og former madfigurer med kroppen.

Alle sanser kommer i spil, når uhyggelige hygge-Leela åbner for sin madmagi og skaber en underholdende og lærerig dag for børnene – ja, for hele familien.

Børnene må gerne komme udklædte og tage en voksen med.

Fastelavnsfest for børn og barnlige sjæle

Udklædte Leela lægger op til en farverig fest, hvor vi laver spiselige masker og fastelavnsris med hjemmelavet sundt slik.

Vi skruer op for løjerne med sjove smags- og gættelege og synger kendte fastelavns-sange. Traditionen tro slår vi katten af tønden fyldt med godter, og kårer årets kattekonge og –dronning.

Når Leela åbner for fastelavnsmagien, er der garanti for en underholdende og lærerig stund. Kom gerne udklædte!



Sjov påskeleg for børn

Udklædt som påskehare inviterer Leela børn og deres familie til hyggelige påskeløjer.

Vi går på skattejagt efter forsvundne æg og løser gåder med kringlede ledetråde.

Leela griber guitaren og sætter gang i underholdende påskelege med sang og musik.

Vi skal være kreative med at puste, pynte og farvelægge de fundne påskeæg og bruger tuschpenne og naturlige farver fra frugt og grønt og andre fødevarer.

De farvelagte æg hænger vi op på grene, så alle kan nyde synet.

Børnene får naturligvis deres egne æg med hjem.

Sjovt konfektværksted for hele familien

Leela tager nissehuen på og inviterer hele familien til at lave sund juleslik fra bunden af.

Vi laver konfekt af økologiske råvarer og skruer ned for sukkeret og op for velsmagen. Alle skal selv have fingrene i råvarerne, mens vi hygger med gløgg og julemusik.

Leela inspirerer til farver, former og overraskende smagsgivere, når vi ruller, dypper, smelter og smager på lækkerierne.

Det bliver mega hyggeligt og konfektsjovt - og konfekten smager lige godt, om man er barn eller voksen.



Smagstrylleri for de yngste

Med glimt i øjet udfordrer Leela børns madmod og lyst til at prøve nyt gennem sjove madlege og smags- og sanseoplevelser.

Alle sanser kommer i spil, når vi laver fjolle-madder, sjove mad-ansigter, grøntsagskunst, mad-gætteleg og former madfigurer med kroppen.

Når Leela åbner for sin madmagi er der garanti for et sandt smagseventyr fyldt med glæde, grin og fællesskab.

Madpakke-workshop for børn

En aktivitet der slår far og mor af banen

Hvorfor skal mor og far altid lave madpakken? Det er da bedre, at børn selv lærer at lave deres egen madpakke med alt det, de godt kan lide.

Naturligvis skal madpakken være klimavenlig, farverig og fyldt med lækre sunde snacks – uden at det går ud over den gode smag og indbydende udseende.

Leela prikker til børnene og får dem til at tage hænderne op af lommen og fingrene i maden, og rusker dem så godt, så de selv fremover kan lave deres egen madpakke uden hjælp fra far og mor.

På den måde bliver madpakken som de gerne vil have den. Altid!

Børnenes mund må gerne løbe i vand, når madpakken skal spises.

Sjovt bageværksted – for hele familien

Sæt selv fingrene i dejen

Vi åbner bageriet og inviterer store som små til at skrue op for bageglæden og lave spændende brød på en legende, sjov og kreativ måde.

Med bagerhuen på fortæller Leela om kold- og langtidshævning, surdej og fuldkorn, og hvordan vi bager et godt brød med sprød skorpe.

Vi arbejder med delvist forberedt dej.

Ovnen er varmet godt op, og bagepladerne er lagt frem, så vi kan slå et ordentligt slag i brøddejen og sætte gang i bagefesten.



Glutenfri bageskole – nødvendighed eller livsstil

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

Leela fortæller om den glutenfri verden og giver inspiration til, hvordan du kan leve uden gluten og alligevel lave brød og bagværk for alle i familien.

Efter foredraget sætter vi selv 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.

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.

Grøn bevidsthed og klimavenlig mad

For de klimabevidste voksne

Ved at ændre nogle få spisevaner i dagligdagen kan vi gøre en stor forskel for sundheden og klimaet.

Ved foredrag og praktisk madlavning får Leela denne aktivitet til at blive en legeplads for kreative udfoldelser og snak om grøn bevidsthed.

Vi arbejder med smag og sanser og har fokus på fødevarer, som er fri af kemi og tilsætningsstoffer, men også at 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 naturligvis med fællesspisning.



Fermentering – leg med levende mikroorganismer

På dette inspirerende kursus får deltagerne viden og erfaring med at fermentere grøntsager, frugter og urter med mere.

Diætist Leela Jung introducerer teknikken, og fortæller om de sundhedsmæssige fordele, så vi forstår 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.

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.

Medbring selv eget husholdningsglas.

Grønne fristelser – på den hotte grill

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

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.

At tænke i grønne og sunde vaner på grillen er bare kækt og totalt hot. Naturligvis kan vi lave andet end bøffer, kylling og pølser, når grillen er rullet frem.



Forførende grønne snacks til picnickurven og den lille sult

Få 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 hele familien.

Bliv forført af mulighederne og oplev smagsprøver ud over det sædvanlige.

Madlavning i det fri – potter og pander over åben ild

Leela inspirerer og guider hele familien til at gå på opdagelse i naturens spisekammer, og lave velsmagende mad i fællesskab under åben himmel.

Vi finder spiselige ting i naturen, forarbejder det og laver mad over den knitrende ild. Der suppleres op med ekstra ingredienser, som pirrer alle sanser og smagsløg, når vi koger og steger.

Madlavning i det fri er på spejderære en sjov og anderledes madoplevelse.

Praktiske oplysninger

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

Deltagerne deles for det meste op i grupper af 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 arrangøren en råvareliste 2-3 dage før aktivitetens start.

Arrangøren står for

Invitere deltagere, modtage tilmeldinger og fastsætte pris pr. deltager.
Markedsføring og eventuelt at invitere pressen.
Levere råvarer til aktiviteten.
Sørge for adgang til vand og strøm.
Stille borde og stole til rådighed svarende til antal deltagere.
Desuden et bord til råvarer samt et bord til demonstration.

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 bage-værksted: Bageri eller ovne til rådighed.

Leela Jung lægger op til

Brugen af økologiske produkter samt råvarer fri af kemi og tilsætningsstoffer.
Miljøbevidst servering - brugen af bæredygtigt og bionedbrydeligt service.
Se www.gagron.dk/collections/bionedbrydelig-bordaekning

Klik på dette link og se stemningsbilleder fra mine mange aktiviteter i Coop.

<https://www.dropbox.com/home/Stemningsbilleder%20og%20madaktiviteter%20med%20Leela%20Jung>

Book aktiviteterne hos Leela Jung på 51356357 eller sjrbehandling@gmail.com