

# »Jeg er ikke sikker på, jeg kan partere en kylling«

Unge mellem 18 og 25 år mangler basale køkkenfærdigheder sammenlignet med resten af befolkningen. Derfor bliver unges madlavning ofte både dyrere og mere usund end nødvendigt. Men det kan sociale arrangementer, hvor unge laver mad sammen og inspirerer hinanden, måske lave om på.

MIKKEL BÆKGAARD (TEKST OG FOTO) | w@jp.dk

»Jeg skal lave *chili con carne*,« siger den 22-årige Nicolai Strøm Steffensen, mens han pakker hakket oksekød ud af en plasticbakke og kommer det på en pande med varm olie.

»Jeg har glemt at købe chili, så det kommer der ikke i. Så egentlig bliver det en *chili con carne sin chili*,« griner han, mens han rører rundt i kødet, så det smider al væden og begynder at koge i stedet for at stege.

Da JP Weekends udsendte giver ham et godt råd om at lade kødet stege godt af, før han rører i det, bliver han glad. Dermed undgår han, at kødet bliver kølet og smider væske, så det rent faktisk steger i stedet for at koge.

»Det er et godt tip. Det vil jeg huske,« siger han, inden han tilsætter løg, gulerødder og tomatpuré.

Om en halv times tid er der aftensmad i Nicolais lejlighed i et alment boligselskab på Tagensvej i København.

Nicolai Strøm Steffensen er en af de tusindvis af unge, der i disse uger er startet på en videregående uddannelse. Og ligesom hos rigtig mange andre betyder det en dagligdag væk fra far og mors kødgryder. I stedet for må han selv klare madlavning og indkøb, ofte på et skrabet SU-budget, hvor det er en udfordring er at få økonomi, sundhed og velsmag til at gå op i en højere gastronomisk enhed.

**Mangler basale færdigheder**  
Men selv om Nicolai Strøm Steffensen ifølge sig selv er både hæderlig og nysgerrig i et køkken, er han en del af en generation, som ofte er udfordret ved et køkkenbord.

De unge mellem 18 og 25 år er nemlig ikke godt nok rustet til at begå sig i et køkken, forklarer Judith Kyst, som er direktør for Madkulturen, en uafhængig institution under Miljø- og Fødevarerministeriet, der arbejder for bedre mad til alle.

»Sammenlignet med resten af befolkningen mangler de unge mellem 18 og 25 år basale kompetencer i et køkken. Derfor laver de dyrere og mere usund mad, end de behøver. F. eks. kan kun 30 procent af de unge finde ud af at partere en kylling, mens det gælder for 56 procent af befolkningen generelt,« siger Judith Kyst.

**Skidt for både økonomi og sundhed**  
Ifølge Judith Kyst er de unges manglende madkompetencer et problem, fordi de skal få et skrabet budget til at hænge sammen og ikke har evnerne til at få mest muligt ud af råvarerne.

»Når de unge er flyttet hjemmefra, kan de ikke længere trække på forældrene. Og når de mangler grundlæggende færdigheder, ender de unge ofte med de lette løsninger, som også nemt bliver til både dyre og usunde løsninger,« forklarer Judith Kyst, der via en række initiativer fra Madkulturen arbejder for at styrke de unges kompetencer, så de kan leve både billigere og sundere.

Initiativerne skal inspirere de unge til at være nysgerrige på nye retter og råvarer og samtidig lære dem nyttige køkkentechnikker som f. eks. at filetere fisk eller partere kyllinger.

»Vi kommer ikke langt med løftede pegefingre og store oplysningskampagner. Vi tror på, at de unge lærer rigtigt meget ved at være sammen om at lave mad og dykke ned i nye teknikker og råvarer, uden at vi taler ned til dem. Og kan vi styrke kreativiteten og evnerne bare en smule, er vi godt på vej,« siger direktøren.

**Madsjov på Roskilde Festivalen**  
Et af Madkulturens succesfulde initiativer er det såkaldte FoodJam på Roskilde Festivalen. Her får festivalgæsterne for kun 50 kroner adgang til et bjerg af økologiske grøntsager, frisk fisk og muslinger, som de kan kokkerere med i et stort telt sammen med deres venner. Madlavningen sker helt uden opskrifter, men med kyndig vejledning og inspiration fra en række kulinariske vejledere med madkompetencerne i orden.

Normalt er det unge fra landets fødevareruddannelser, men da JP Weekend kigger forbi FoodJam på årets festival, har de fået selskab af de to michelinkokke Henrik Yde Andersen og Dak Laddaporn fra Restaurant Kiin i København. De to kokke kaster denne tirsdag lidt ekstra glans over madlavningen og giver fif til de mange sultne festivalgængere, som har lagt vejen forbi FoodJam-teltet - ikke med avancerede teknikker fra michelin-køkkenet, men derimod med nyttige råd til en mere alsidig madlavning i dagligdagen.

»Vi skal ikke skubbe dem langt ud over grænsen. Men vi skal inspirere dem og lære at tage et par nye skridt,« siger Henrik Yde Andersen, som er ved at vise en flok unge, hvordan de laver en rygeostcreme, der klæder deres kogte rødbeder.

»Det er ret nemt. Bare tag fløde og rygeost, sådan halv-halv, og så noget citronskal,« forklarer han.

Et andet sted er Dak Laddaporn sammen med fire unge kvinder ved at filetere rød-



»Selv om jeg holder meget af at lave mad, falder jeg tit tilbage på at lave de samme retter igen og igen, for det kan være svært at finde på nyt.

NICOLAI STRØM STEFFENSEN, studerende

spætter. Pigerne griner højlødt imens. Ingen af dem har prøvet det før, forsikrer de.

»Jeg oplever, at de unge rigtig gerne vil lave mad, men at de ikke ved hvordan. De aner ganske enkelt ikke, hvordan man damper en musling eller fileterer en fisk,« siger Dak Laddaporn.

Det er Henrik Yde Andersen enig i. Han er vild med stemningen og gåpåmodet, men overrasket over, hvor lidt de unge faktisk kan.

»De unge her på FoodJam er vildt nysgerrige. De går virkelig til den og vil gerne prøve noget nyt. Men de bliver udfordret af råvarerne, som mange af dem ikke er vant til at arbejde med, og det lærer de en masse af. Jeg synes, det er vildt fedt, at det er muslinger, fisk og grøntsager i stedet for en pakke bacon, der ligger og venter på dem,« siger Henrik Yde Andersen.

Og de unge får virkelig en masse ud af at deltage. Det bekræfter blandt andet 20-årige Jonas fra Haderslev. Han har især forelsket sig i de bagte rødbeder med rygeostcreme, som i høj grad falder i hans smag.

»Jeg tror helt klar, jeg skal lave det der rød-bedenog, når jeg kommer hjem. Det smager vildt godt,« siger han.

**Vil gerne lære mere**

Tilbage på Nørrebro er Nicolai Strøm Steffensens chili con carne ved at være færdig. Den nybagte studerende har ikke selv deltaget i hverken FoodJam eller andre af Madkulturens arrangementer. Men han er åben for at lære mere og blive dygtigere i køkkenet - også selv om mad altid har fyldt meget i hans liv, og at han er vokset op med madlavning og en bror, der er blevet kok.

»Selv om jeg holder meget af at lave mad, falder jeg tit tilbage på at lave de samme retter igen og igen, for det kan være svært at finde på nyt. Men jeg vil rigtig gerne blive inspireret, udvide min horisont og lære nogle teknikker. Jeg er f.eks. ikke sikker på, at jeg kan finde ud af at partere en kylling rigtigt. Jeg ender altid med at købe de stykker, der er skåret ud - også selv om det er dyrere i det lange løb,« siger Nicolai Strøm Steffensen.

Så for den unge studerende lyder arrangementer som FoodJam tiltalende. Især fordi han sjældent mødes med sin venner og laver mad.

»Mad fylder ikke så meget, når vi mødes. Men måske burde vi mødes oftere over en gang madlavning. Måske kan vi blive dygtigere af det - og samtidig lære at spare penge,« siger han.



For fjerde år i træk afholdt Madkulturen FoodJam på Roskilde Festivalen. Her kunne sultne festivalgængere for kun 50 kroner bytte festivalburgere og fastfood ud med et bjerg af friske grøntsager, fisk og muslinger, som de frit kunne lave mad af. Madlavningen skete med kyndig vejledning af særligt uddannede kulinariske vejledere. Da W kiggede forbi, var to michelinkokke også trukket i vejledertøjet for at inspirere de unge festivalgængere til en mere alsidig madkultur.



**VIDEN UNGES MADKOMPETENCER**

Unge mellem 18 og 25 år ved mindre om madlavning end resten af befolkningen.

**54 pct.** ved ikke, hvad blanchering er.  
**28 pct.** af hele befolkningen.

**17 pct.** ved ikke, hvordan man koger kartofler.  
**10 pct.** af hele befolkningen.

**54 pct.** kender ikke hovedingredienserne i mayonnaise.  
**39 pct.** af hele befolkningen.

**70 pct.** kan ikke partere en kylling.  
**44 pct.** af hele befolkningen.

**11 pct.** ved ikke, hvordan man koger pasta.

**25 pct.** ved ikke, at man bør smide hele brødet ud, hvis der er mug på.

Kilde: Madkulturens Madindeks 2014

**KOSTRÅD INITIATIVER FRA MADKULTUREN**

For at styrke unges madkompetencer har Madkulturen i Roskilde - en uafhængig institution under Fødevarerministeriet - søsat en række initiativer rettet mod unge mellem 18 og 25 år. Fælles for initiativerne er, at de ikke kommer med løftede pegefingre, kost-råd og lignende, men arbejder med at få de unge til at lave mad sammen og dermed lære af hinanden. Det gælder blandt andet:

**FoodJam:** Festivalgængerne på Roskilde Festivalen kan for 50 kr. få adgang til et bjerg af friske grøntsager, bær, fisk og muslinger, som de har en times tid til at lave deres egen mad af. Gæsterne får inspiration fra unge vejledere, der giver deltagerne gode råd til, hvordan de kan bruge råvarerne. Vejlederne er primært unge fra de forskellige fødevareruddannelser, som har taget et særligt kulinarisk kørkort, der gør dem i stand til at vejlede andre unge. FoodJam afholdes i samarbejde med SuperBrugsen [www.madkulturen.dk](http://www.madkulturen.dk)

**Foodmaker:** Unge i Aarhus mødes til en række uformelle madlavningsaktiviteter, som de selv står for at arrangere - og dermed inspirerer de hinanden til bedre og mere sund madlavning. Tanken bag Foodmaker er at bruge unges kreativitet til at fremme gode madoplevelser. Folkesundhed, Aarhus Kommune og Madkulturen står bag udviklingsprojektet, som er støttet af Norda-fonden. [www.foodmaker.dk](http://www.foodmaker.dk)