

# Lise Faurschou Hastrup,

Foredragsholder, madvejleder, professionel idealist og forfatter

## **Mine faglige kerneområder**

Motiverende foredrag og peptalks for virksomheder, institutioner og kommuner  
Rådgivning ift. økologioplægning, sundhed, miljø- og klimavenlig køkkenadfærd  
Projekter med sundhed, økologi og mindre spild af mad på dagsordenen  
Konsulenthjælp ift. udvikling af madpædagogik og måltidskultur på institutioner og skoler  
Supervision i forhold til faglig formidling og undervisning  
Skribentvirksomhed, herunder udvikling af opskrifter  
Teoretisk og praktisk undervisning i køkkener  
"Ayurveda på dansk" at bruge den gamle indiske viden og visdom i en ny nordisk kontekst

## **Kort beskrivelse af mit arbejde**

Selvstændig virksomhed med foredrag, undervisning, formidling og vejledning indenfor områderne: sundhed, økologi, miljø/klimavenlige madplaner siden 1993. [www.lisef.dk](http://www.lisef.dk)

Personlig mad og måltidsvejledning med "ayurvedisk overbygning"

Forlagsvirksomhed Tritla I/S med Nils Henrik Pedersen: Udgivelse af bøger med fokus på økologi, sundhed og miljø siden 2010. [www.tritla.com](http://www.tritla.com)

## **Bogudgivelser og andet skriv**

Økologiske fodspor på køkkenbordet. Sundhed, miljø og klima i én mundfuld.  
Forlaget Tritla 2010. 2. reviderede udgave Forlaget Tritla 2012.

Mageløse Måltider – grøn madkunst og madglæde i hverdagen. Forlaget Tritla 2012.

Fyr og flamme. Bålgastronomi i børnehøjde. Børnehaven Ajstrup Gl. Skoles forlag 2004

Pom Frit Frem (med Tina Kristensen) & Grøn Jul. Ry kommune 1998 - 2000

Tekst til pjecen "ØKOLOGI I KANTINEN - hvad skal det gøre godt for?" Udgivet af Økologisk Landsforening 2007

Medforfatter til Tidselguiden, flere udgaver (Kræftforeningen Tidslerne) 2002 – 2005

Artikler om økologioplægning: Tidsskriftet 0-14 Dansk Pædagogisk Forum Temanummer 1 2010. Mad og madpædagogik

## **Tidligere**

Faglig ansvarlig og hovedunderviser på Kostakademiet, en 2 årig kostvejlederuddannelse på Hover Sundhedshøjskole 1995 - 2003

Individuelle mad- og måltidsvejledninger i eget regi fra 1994

Ansæt som kostvejleder ved Klinik for Integreret Medicin, Park allé, 8000 Århus 1993 - 1994

Ansæt i økologisk køkken og butik Alrune, Hans Brogesgade, 8000 Århus C 1989 - 1991

Madmor i Vuggestuen Krausesvej 6, 2100 Kbh. Ø 1985 - 1988. Startede økologisk køkken op der

## **Uddannelse/kurser/supervision**

Uddannet kostvejleder hos Eva Lüdeking-Olsen 1991 - 1993

Supervision, coaching, kompetenceudvikling - videreuddannelse på Center for Professionel og personlig udvikling ved psykolog Vibeke Adler 1989 - 2011

Kurser i præsentationsteknik/kommunikation/ stemmetræning hos Lars Klingert

Individuel undervisning i foredragsteknik/kropssprog hos skuespiller Dorthe Hansen Carlsen

Supervision hos psykoterapeut og konsulent Kia Marquard fra 2011

Ayurvediske behandlingsophold/ studierejser til Indien 2013, 2014, 2015 og 2016

## **Erfaringer indenfor de faglige kerneområder**

### **Foredrag og undervisning**

Bl.a. for PFA (siden 1997), Willis (siden 2005), FDB, Green Network, Mercer, Isover/Saint-Gobain, Dansk Akvakultur, Krifa, Lego, ADHD-foreningen (temadage), Gigtforeningen, ØKO++, Økologisk Landsforening, Kræftforeningen Tidslerne, De Aktive, Efterskoleforeningen, Ældresagen, Thule Airbase, Kulturcentret Tuskær (siden 1996), Soroptimisterne, Merkur Andelskasse, Herning Kommune, Københavns Kommune, Ishøj Kommune, Horsens Kommune, Vejle kommune, Mariagerfjord Kommune, Fredericia Kommune, Næstved Kommune, Skolen for Akupunktur og Traditionel Kinesisk Medicin, Zoneterapeutskolerne (kostpensum Aalborg, Skive, Varde, Odense og Køge) fra 1995 - 2004, + masser af højskoler, efterskoler, skoler, børnehaver og dagplejeordninger landet over.

### **Økologiomlægning**

Kantiner og institutioner i Horsens, Kolding og Haderslev kommuner under ØKO++, ca. 100 SFO'er, fritidsordninger og klubber i Københavns Kommune, Gadkjærgaard kursuscenter og børnehaver, Børnehaven Ajstrup Gl. Skole, Jels Voldsted, Krifa Aarhus, Ecco i Tønder, Kvadrat i Ebeltoft, Danske Banks kantiner, Anker Fjord Hospice

### **Teoretiske og praktiske kurser**

Yoga og ayurveda med Tove Kugle på Kulturcentret Tuskær i Fjaltring

Tredages kurser for institutionskøkkener med Troldkærskolen i Jels hvert år siden 2001

"Bålgastronomi i børnehøjde", økologisk sund mad på bål for pædagoger/køkkenpersonale i Århus Kommune siden 2001, Vejle kommune siden 2006

Kurser "Naturlig kost og hjælp under graviditet og fødsel" og "Naturlig spædbarnsmad" med psykolog Kirsten Lysgaard 1994 - 1997

## **Teoretiske og praktiske kurser i forbindelse med økologiomlægning**

Kommuner: Ishøj, København, Vejle, Herning, Horsens, Kolding og Haderslev kommune

### **Projekter**

Projekt "Økologi i dagplejen" Mariager Fjord kommune 2015

Mindre madspild i Studsgård under Projekt "fra skrald til genbrug" 2015

Sundhedsprojekt Lego, marts - december 2015

Økologi omlægning i ØKO++ regi: Horsens, Kolding og Haderslev kommune 2012 - 2014

Projekt Mindre madspild i hjemmet i forbindelse med Klimauge i Herning Kommune 2011

Se artikel: <http://aoh.dk/artikler/madspild-kom-under-luppen?bld=2>

Sundhedsprojekt for Landsforeningen LigeVærd med temadage, undervisning og tilrettelæggelse af Sundhedsfestival på Havredal gl. Skole 2010

Projekt "Klimakaniner" med Skjern Folkeuniversitet og Klimalandsby Studsgaard; undervisning og erfaringsdeling om klimavenlig levevis. Flere familietyper afprøvede klimavenlig levevis i 4 uger. Begge projekter 2009

Projekt "Fyr og Flamme" sammen med Børnehaven Ajstrup Gl. Skole. Opbygning og igangsættelse af udekøkken med økologi samt udgivelse af bog 2003 - 2004

Projekt "Kost for krop, kampkunst og krumspring" for Dansk Taekwondo Forbund/ Dansk Idræts-Forbund: Foredragsrække, artikler, og et kostkursus for ledere, trænere og forældre 2000 - 2001

PomFritFrem 1998 og Grøn Jul i 2000 med Kastanjehuset i Gl. Rye. Begge projekter som involverede udarbejdelse af opskrifter, praktisk madlavning med børn og udgivelse af bogen "Pom Frit Frem". Resulterede i Kastanjehuset fik Sundhedsstyrelsens Initiativpris 2001

Levende Mad til Levende Mennesker i samarbejde med Kulturcentret Tuskær med støtte fra Den Grønne Fond. Udstillinger og aktiviteter med fokus på den smukke levende mad for at belyse farligheden ved gensplejsning af afgrøder. Der var tusind besøgende og vi bospiste 450 mennesker. 1997

## Udarbejdelse af opskrifter

Opskrifter til Periscope, et EU projekt med udvikling og testning af interventioner i børnehaver, der kunne være med til at fremme sund spising, maddannelse og fysisk aktivitet gennemført i Italien, Polen og Danmark i perioden 2008 – 2010 Aalborg Universitet/Fødevarerinstitutionen DTU. Se [www.periscope.aau.dk](http://www.periscope.aau.dk)

Opskrifter til FDB: [www.viskalspise.dk](http://www.viskalspise.dk) + opskrifter til diverse undervisningsmaterialer og egne bogudgivelser

Opskrifter til Økologiske fisk og skaldyr. Dansk Akvakultur 2012

Opskrifter til egne bøger:

*Økologiske fodspor på køkkenbordet. Sundhed, miljø og klima i én mundfuld.*  
Forlaget Tritla 2010. 2. reviderede udgave Forlaget Tritla 2012.

*Mageløse Måltider – grøn madkunst og madglæde i hverdagen.* Forlaget Tritla 2012.

*Fyr og flamme. Bålgastronomi i børnehøjde.* Børnehaven Ajstrup Gl. Skoles forlag 2004

*Pom Frit Frem* (med Tina Kristensen) & Grøn Jul. Ry kommune 1998 - 2000