

CV – Nina Askov

Født: 8. april 1970

Bor: Teglgårdsvej 639, 3.tv, 3050 Humlebæk

Ægteskabelig status: Gift med Theo Askov

Børn: Bertram på 21 år

Tlf: 26 95 24 61

E-mail: ninaaskov@buglady.eu

Blog: <http://buglady.dk/>

Twitter: @NinaAskov

Instagram: Buglady.dk



Erhvervs erfaring:

Buglady.dk (2014- nu)

Startet bloggen ”Buglady.dk” efteråret 2014, hvor jeg har skrevet om entomofagi og udviklet opskrifter med insekter. Buglady.dk har udviklet sig til at være en konsulent virksomhed, hvor jeg holder foredrag og arrangerer smagninger med insekter, underviser i madlavning med insekter på FOF, afholder workshops og generelt fungerer som insekt konsulent og ambassadør.

Foredrag, smagninger og events med Buglady:

2015:

- Stand med insektsmagsprøver til ”Forskningens døgn Lyngby Bibliotek”
- Stand med insektsmagsprøver til ”Offentliggørelse af Grønt regnskab i Albertslund kommune”
- Stand med insekter på ”Rebel food streetmarket”
- Insektsmagning til ”EPP15” (Economy, People, Planet 2015) – Klima konference arrangeret af ”Omstilling Nu”
- Foredrag på Space10 ”Tomorrows Meatball”- fremtidens fødevarer
- Stand med insekter på ”Spis med omtanke” bæredygtigheds messe på UCSJ Ankerhus

2016:

- Foredrag og smagning for HTX klasse i Holstebro

- Oplæg og smagning på værestedet Café Rosa
- Foredrag og insektsmagning for studerende i IDA
- Insektsmagning på TEDX Copenhagen "Reconsider This"
- Foredrag og insektsmagning for studerende i IDA
- Foredrag og madlavning med insekter sammen med elever på Herstedøster Skole i forbindelse med temaugle om madspild og insekter
- Workshops om insekter for 3 skoleklasser i forbindelse med udstillingen "Africa Reframed" i Øksnehallen
- Copenhagen Cooking Festival "Breaking the new"
Stand med insekter i Copenhagen District + afholdt Talk and Tasting of Insects i CPH Foodspace for 100 mennesker
- Nærum Skole 150 børn (2.-4. klasse) – oplæg og smagning
- Vangebo Skole 100 børn (0.-2. klasse) – oplæg og smagning
- Bæredygtighedsmesse Grenaa Bibliotek, foredrag og stand med smagsprøver
- Danmarks Naturfredningsforening ungdomsafdeling – foredrag og smagning

2017:

- Holbæk Hovedbibliotek – foredrag og smagning
- Foredrag og insektsmagning Dansk Biavler Forenings Årsmøde
- Foredrag og insektsmagning Biblioteket Lolland
- Foredrag og insektsmagning Dagli' Brugsen Højslev
- Workshop på Irmas messe: Mad og Glæde
- Foredrag og insektsmagning i Enigma med fårekyllefarmen, Jakob Rukov
- Foredrag og insektsmagning i Madkassen i forb. med Fredensborg Klimaugle
- Foredrag og insektsmagning for Fødevareklubben i Vejle
- Foredrag og insektsmagning for TDC Group
- Stand med insekter Frederiksværk Sundhedsuge
- Workshop med kokkene på Danhostel som forberedning til launch af insekter på morgenbuffeten
- Workshop på Spejdernes Landslejr med udgangspunkt i FN's Verdensmål nr. 2
- Workshop på Himmelstorm Festival med madlavning med insekter
- Foredrag og smagning Århus Food Festival
- Foredrag og smagning Tetrapak, Malmø
- Stand med insekter hos Fødevarestyrelsen til Kulturnat

Udgivelser om insekter:

Bogen, ”Insekter på menuen – den nye trend i Europa” på Muusmanns Forlag

Tekst om insekter for folkeskoleelever til læringsportalen, Clio Online

Kostfaglig medarbejder på Børnecenteret for Rehabilitering. (Maj 2012 – januar 2013)

Sørgede for at børn og personalet fik den ernæringsmæssigt optimale kost. Lærte at tilpasse mig de små smagsløg og samtidig holde fast i min egen faglighed. Tværfagligt samarbejde med ergoterapeuter og fysioterapeuter. Var nødt til at stoppe pga. diverse madallergier. Ring gerne til Lisbeth Harre (tlf. 45115108) for yderligere information.

Egen coach og psykoterapeut praksis (2009-2012)

Havde hovedsageligt klienter i individuel terapi, men også grupper i forbindelse med kurser. Har arbejdet med problematikker som stress, angst, depression, overspisning, studieproblemer, tvangstanker, sygdoms- og smertehåndtering, parforholdsproblemer – kort sagt, lidt af hvert. Lærte at søsætte projekter og følge dem til dørs med alle detaljer på plads. Måtte lukke pga. finanskrisen.

Kok på Sony Music (2002-2010 feb)

Stod for den daglige frokost til personalet (ca. 45 pers.) og de gæster der nu var i huset + bagning af fødselsdagskager til medarbejderne. Havde rig mulighed for at udfolde mig kreativt i køkkenet og lave meget varieret mad. Mit køkken spændte fra det italienske, over det spanske, det asiatiske, indiske og et smut omkring det Cajun'ske + andre svipture rundt omkring i verden. Stort fokus på grøntsager.

Funktioner: Planlægning, indkøb, tilberedning, servering, egenkontrol, budget og rengøring.

Lærte at opfinde nyt hver dag, for at maden skulle blive ved med at være spændende for personalet.

Kok på Juul & Stejle (2001-2002)

Samme funktioner som på Sony Music. Lærte at navigere i kaos og på meget lidt plads. Kan nu lave mad i et skab til 50 mennesker.

Kok på Netdoktor (2000-2001)

Samme funktioner som på Sony Music + udvikling af sunde opskrifter til deres hjemmeside. Fik den udfordring at opfinde ny opskrift hver dag i flere måneder. No problem!

Undervist udlændinge i dansk på (1990-1995)

Berlitz International School of Languages. Både individuelt og mindre grupper. Lærte at holde en samtale kørende med selv de mest lukkede og generte mennesker. Har undervist 2893 lektioner.

Uddannelse:

Professions bachelor i Ernæring og Sundhed med linien Ledelse, Fødevarer, Service 2017

Haft fag som: Biokemi, Fødevareproduktion, Fødevareemballage, Mikrobiologi, Produktionsteknologi, Politologi, Sociologi, Ernæring, Ernæringsfysiologi, Kostplanlægning, Sensorik, Psykologi, Økonomi, Pædagogik, Organisation & ledelse og arbejdsmiljø. Fødevarer og anvendt videnskabsteori, Ernæring og anvendt videnskabsteori, Politologi, Kommunikation og tværprofessionalitet.

Været i praktik hos Økoladen og Kalu A/S

Master coach og psykoterapeut med eksamen fra Coach og Psykoterapeut Skolen 2010

Skolens koncept kombinerer den dybere indsigt og følelsesmæssige forløsning fra psykoterapien med den fremadrettede og handlingsorienterede del fra coaching. Der undervises i biopsykologi, kognitiv adfærdspsykologi og kognitiv coaching. Studerende på 3. og 4. år har desuden klienter i egen praksis ved siden af skolen – tæt fulgt af supervisor. Uddannelsen er på 2100 timer + min. 100 enetimer med klienter. [Www.psykoterapeutskolen.dk](http://www.psykoterapeutskolen.dk)

Andre eksamener

- Diplom eksamen fra London College of Graphology 1995 (Skriftekspert)
- Samfundssproglig studenter eksamen 1989

Grundmoduler fra Københavns Folkeuniversitet

- Personlighedspsykologi 2007
- Kognitionspsykologi 2008
- Socialpsykologi 2008
- Udviklingspsykologi 2009
- Skriftlig Kommunikation og Retorik 2012

Kompetencegivende projekter:

Startet madbloggene

- **Ninas køkken** - <http://www.ninaskoekken.blogspot.dk/> (juni 2012). Har ikke skrevet på den

siden august 2015. Har valgt at holde den åben alligevel, da den stadig har omkring 1800 besøgende om måneden til trods for de helt forfærdelige billeder og uskønne grafik. Min vurdering er, at de besøgende vender tilbage igen og igen, fordi de er glade for opskrifterne.

- **Buglady.dk** <http://buglady.dk/>, startet i 2014. En blog om at lave lækker mad med insekter. Antal besøgende i september 2017: 5858
- **Buglady.eu** <http://buglady.eu/> – startet i september 2017. Er dybest set det samme som den forrige, blot på engelsk og om det der foregår på insekts scenen i Europa og ikke kun Danmark.

Udgivet ”Nitro og myten om julemanden”

På Turbine Forlaget i oktober 2012. En julehistorie for børn i 24 afsnit. Udkommet i 2 oplag.

Fik styr på stavning og kommasætning. Lærte kunsten at skære i en tekst og at praktisere ”Kill your darlings” i samarbejde med en redaktør

IT kundskaber:

- Erfaren PC bruger (Word, Open Office og Google drev)
- Har selv lavet ovennævnte blogge
- Lavede selv hjemmesiden til min coach og psykoterapeut virksomhed (nu lukket)

Personlige egenskaber:

Innovativ med unik flair for mad, drikke og smage. Intuitiv forståelse for sammensætning af måltider, så de er både ernæringsrige, velsmagende og nemme at gå til. Iderig hvad angår udvikling af problemløsende koncepter, nye produkter og opskrifter. Nysgerrig på alt, hvad der rør sig på fødevarefronten. Omgængelig, afholdt og respekteret – både fagligt og personligt. Effektiv med gode evner for organisering. Initiativrig – sætter mig ikke ned og venter på at andre gør det. Jeg går i gang! God til at netværke – jeg har nemt ved at komme i snak med folk og skabe gode kontakter

Interesser:

- Bager, sylter, laver snaps og fyldte chokolader. Er lidt mormoragtig.
- Skriver på næste bogprojekt eller blogindlæg.
- Er interesseret i madspilspromatikken, klima, miljø, bæredygtighed, entomofagi og deleøkonomi – og selvfølgelig MAD.
- Nyder samværet med min dejlige familie og de maddiskussioner vi har.