

CV – Nina Askov

Født: 1970

Bor: Humlebæk

Ægteskabelig status: Gift med Theo Askov

Børn: Bertram på 20 år

Tlf: 26 95 24 61

E-mail: ninaaskov@hotmail.com

Blogs: <http://ninaskoekken.blogspot.dk/>

og <http://buglady.dk/>

Twitter: @NinaAskov



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 min lille enmands konsulentvirksomhed, hvor jeg tager ud og holder foredrag og insektsmagninger.

Events jeg har deltaget i som Buglady:

- "Forskningens døgn Lyngby Bibliotek" April 2015
- "Offentliggørelse af Grønt regnskab i Albertslund kommune" september 2015
- "Rebel food streetmarket" september 2015
- "EPP15" (Economy, People, Planet 2015) – Klima konference arrangeret af "Omstilling Nu"
- Space10 "Tomorrows Meatball" 2015- fremtidens fødevarer
- "Spis med omtanke" bæredygtigheds messe på UCSJ Ankerhus 2015
- Foredrag og smagning for HTX klasse i Holstebro 2016
- Oplæg og smagning på værestedet Café Rosa 2016
- Foredrag og insektsmagning for studerende i IDA 2016
- TEDX Copenhagen "Reconsider This" 2016

- Foredrag og insektsmagning for studerende i IDA 2016
- Foredrag og madlavning med insekter sammen med elever på Herstedøster Skole i forbindelse med temaugle om madspild og insekter 2016
- Workshops om insekter for 3 skoleklasser i forbindelse med udstillingen ”Africa Reframed” i Øksnehallen 2016
- Copenhagen Cooking Festival 2016:
haft stand med insekter i Copenhagen District + afholdt Talk and Tasting of Insects i CPH Foodspace for 100 mennesker.
- FOF undervisning, ”Mad med insekter” 2016
- Nærum Skole 150 børn (2.-4. klasse) – oplæg og smagning 2016
- Vangebo Skole 100 børn (0.-2. klasse) – oplæg og smagning 2016
- Bæredygtighedsmesse Grenaa Bibliotek, foredrag og stand med smagsprøver 2016
- Danmarks Naturfredningsforening ungdomsafdeling – foredrag og smagning 2016
- Holbæk Hovedbibliotek – foredrag og smagning 2017

Udgivelser:

”Insekter på menuen – den nye trend i Europa” på Muusmanns Forlag 2017

Tekst om insekter for folkeskoleelever til læringsportalen, Clio Online 2016

”Min madblog” om insekter, The Host juni 2016

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

Sørgede for at børnene 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:

Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed med linien, Ledelse, Fødevarer, Service 2017

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

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, mindfulness, 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:

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.

Startet madbloggene

- <http://www.ninaskoekken.blogspot.dk/> (juni 2012) som nu har haft 75 613 besøgende.
- <http://buglady.dk/>, der er en blog om at lave lækker mad med insekter.
- <http://madsomstuderende.blogspot.dk/>, der er en blog med SU venlige og sunde opskrifter

Skrev ”Kærlighedsmanualen”

Gik i 2011 sammen med kollega, Charita Vegeberg, om et projekt, hvor vi interviewede 115 singler for at se, om vi kunne finde et mønster i de forhindringer, der opstod, i jagten på kærligheden. Det skrev vi efterfølgende en bog om, ”Kærlighedsmanualen”. Kan læses på min LinkedIn profil.

Lærte at foretage dybdegående interviews og håndtere store mængder empiri, fortolke disse og formidle resultaterne på en let tilgængelig måde.

IT kundskaber:

- Erfaren PC bruger (Word, Open Office og Google drev)
- Har selv lavet bloggene: <http://www.ninaskoekken.blogspot.dk/> og <http://buglady.dk/>

- 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.

Interesser:

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