

FORLØBSBESKRIVELSE

Titel på forløb: Bælgfrugter og bæredygtighed	
Uddannelsessted: EUC Syd Sønderborg	Undervisningstimer i klokketimer:47
Uddannelse: Gastronom	Verdensmål: 2) Stop sult 13) Klimaindsats
Fag: Uddannelsesspecifikke fag	Forløbsnummer: EUCS_EUDT_Gastronom_GF2_070
Niveau: GF2	Underviser: Maiken Pabst

INDHOLDSBESKRIVELSE

Animalsk fødevarerproduktion udleder store mængder drivhusgasser, som er medvirkende til den globale opvarmning, men hvis vi ikke skal spise kød, hvad skal fremtidens fødevarer så bestå af?

2 gram. Så mange bælgfrugter spiser danskere cirka i gennemsnit ifølge DTU Fødevarer instituttet. Der er derfor et stort potentiale i at få danskere til at spise flere bælgfrugter, så vi kan nærme os de 100 gram som Fødevarerstyrelsen anbefaler i de officielle Kostråd – godt for sundhed og klima.

Bælgfrugter er ikke en ny opfindelse, de har været basiskost i årtusinder i bl.a. Mellem- og Sydamerika. I Danmark bruges bælgfrugter ikke i særlig stor udstrækning, men de kan være en væsentlig proteinkilde, hvis man ikke spiser kød. Proteinindholdet i bælgfrugter er nemlig højt.

Grundforløb 2 eleverne på EUC Syd arbejder i uge 18 og 19 med hvordan de kan trylle lækre og sunde, kødfrie og billige alternativer til vores kendte danske klassiske retter samt at udvikle nye spændende retter baseret på bælgfrugter. Og udvalget af bælgfrugter er stort lige fra de kendte grønne bønner over linser i flere farver, pintobønner, kidney bønner og kikærter.

Eleverne vil i forløbet desuden arbejde med de 17 verdensmål, her rettes fokus især på mål 2: stop sult

12: Ansvarligt forbrug og produktion

INDHOLD

Eleverne arbejder i forløbet med følgende temaer:

- Bælgfrugternes historie
- Introduktion til forskellige typer af bælgfrugter
- Fødevarers CO2 aftryk – herunder klima kostpyramiden
- Bælgfrugters næringsværdi – kost og sundhed
- Bælgfrugter og økonomisk bæredygtighed
- Afprøvning af opskrifter med bælgfrugter
- Afprøvning af retter hvor bælgfrugter erstatter kød, både i klassiske danske retter og "moderne" retter

Eleverne arbejder således både i teori og i køkkenet med emnet. Forløbet afsluttes med et Åbent Køkken arrangement, hvor gæster inviteres indenfor til smagsprøver og inspiration til hvordan de selv kan erstatte kød med bælgfrugter.

Forud for Åbent Køkken arrangementet skal eleverne dels klargøre smagsprøverne, men der skal også udarbejdes opskrifter og andet informationsmateriale, samt reklame for eventet.

FAGLIGE MÅL

1. Eleven kan beskrive og kende forskel på forskellige typer af bælgfrugter.
2. Eleven kan tilberede bælgfrugter, og begrunde hvordan man gør.
3. Eleven kan analysere forskellige bælgfrugters smag og konsistens og
1. eksperimentere med smagsgivere.
4. Eleven har viden om, hvad klimavenlig mad er, og hvordan den enkeltes madvalg påvirker klimaet.
5. Eleven kan fortælle om bælgfrugternes rejse fra jord til bord og forklare,
2. hvorfor bælgfrugter er bæredygtige.
6. Eleven kan dyrke dine egne spirer og eksperimentere med spirer i raw food.
7. Eleven kan eksperimentere med bælgfrugters smag og konsistens i en ret.
8. Eleven kan udvikle en opskrift.
9. Eleven kan forklare, hvordan bælgfrugter anvendes i forskellige madkulturer.
10. Eleven kan tilberede retter, hvor bælgfrugter er en vigtig ingrediens.
11. Eleven kan fortælle om animalske og vegetabiliske proteiner samt sammenhæng
3. mellem fødevarer og deres proteinindhold.
12. Eleven har en viden om danskernes kødforbrug og fødevarernes hierarki, herunder
4. traditionelle retters navne.
13. Eleven kan udvikle nye retter med bælgfrugter, hvor du bruger din viden om bælgfrugters smag og konsistens samt din viden om bælgfrugters bæredygtighed.

ANDET

<https://madpyramiden.dk/klima/>

<https://raadetforsundmad.dk/baelgfrugternes-dag/>

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

<https://www.globalis.dk/om-fn/fn-dage/kalender/verdensdagen-for-baelgfrugter>

[https://vegetarisk.dk/hvad fck er en baelgfrugt/](https://vegetarisk.dk/hvad-fck-er-en-baelgfrugt/)

<https://kost.dk/boenneboller-paa-baelgfrugternes-dag>

<https://www.okolariat.dk/media/zvlaeqph/kostens-klimaafttryk-kostbar-klode-%C3%B8kolariat.pdf>

<https://maelken.dk/baeredygtighed/baeredygtig-kost/dine-fodevarers-co2-aftryk-er-ikke-det-eneste-der-taeller/>

<https://www.dr.dk/nyheder/viden/klima/se-listen-her-er-de-vaerste-og-bedste-foedevarer-klimaet>

<https://metodikogsmag.dk/baelgfrugter/>

Film om bælgfrugter:

<https://www.youtube.com/watch?v=LND3ijBr9Wo>

<https://www.youtube.com/watch?v=JfhEfX9IYdM>

<https://gocook.dk/video/film-15-hvilke-teknikker-kan-du-bruge-til-baelgfrugter/>

<https://gocook.dk/video/film-07-hvorfor-skal-baelgfrugter-laegges-i-blod/>