

„Bæredygtighedsworkshop“

Indledning

I forbindelse med dette års Welthauswirtschaftstag (21.03.2025) med mottoet "Tackling Overconsumption" (bekæmpelse af overforbrug), har jeg som led i GerDa-projektet udviklet denne workshop med henblik på at handle bæredygtigt og reducere eller helt undgå affald.

Deltagerne lærer, hvordan de kan forarbejde regionale grøntsager og bruge "hele planten". Mange dele af grøntsagerne, som hos de fleste bogstaveligt talt ender i skraldespanden, kan stadig bruges til andre retter.

Seminaret sættes også ind i en sammenhæng med erhvervsuddannelse for bæredygtig udvikling (BBNE) for at fremme bevidstheden om bæredygtig ernæring.

Projektidéen kan suppleres og udvides efter ønske og fungerer som en første introduktion.

Workshop-stationer

- Station 1 (gulerodsskal-muffins)
- Station 2 (pesto af gulerodstoppe)

For at udnytte de tilgængelige ressourcer har vi indsamlet glas fra kostskolen. Pestoglassene er ideelle til genbrug og til at fylde gulerodspesto i.

Målgruppe

Den aktuelle målgruppe er de lærlinge, der uddanner sig inden for husholdning. Undervisningen på erhvervsskolen finder sted på BBZ Schleswig. Samtidig finder den erhvervsfaglige uddannelse af faglærte inden for husholdning og husholdningsledere sted i BBZ Schleswigs egne virksomheder.

Vores klientel er opdelt i to grupper

- Fagpraktikere inden for husholdning
- Husholdningsledere

Inden for området fagpraktikere ses ofte forskellige funktionsnedsættelser eller handicap, som kræver en individuel læringsstil.

For at få alle til at deltage aktivt i undervisningen skal der anvendes en så praktisk, aktiv og teorireduceret læringsmetode som muligt.

Lærings-trekanten

Lærings-trekanten består af tre dimensioner, som alle skal være til stede for at sikre effektiv læring:

- Indholdet – Det faglige materiale, der skal læres, og det illustrative materiale i praksis.
- Drivkraften – Udvikles i forbindelse med arbejde og læring, hvor sammenhænge opfattes og forstås.
Eksperimentering i praktiske enheder skaber ny motivation og nye incitamenter.
- Interaktionen – Samarbejde og udveksling i læringsprocessen.

Aktiv læring

Gennem løsning og anvendelse af praktiske opgaver uddybes forståelsen.

"Aktiv læring" fremmer aktiv deltagelse og kritisk tænkning i forhold til bæredygtighed.

Det øger elevernes motivation og engagement og fremmer ideer og kreativitet til nye incitamenter.

Integration af FN's bæredygtigheds mål

Af de 17 FN-mål for bæredygtig udvikling vælges enkelte ud og integreres i undervisningen.

FN's mål 3 (sundhed og velvære), 4 (uddannelse af høj kvalitet), 12 (ansvarligt forbrug og produktion) og 13 (klimabeskyttelsesforanstaltninger) integreres i undervisningen.

Eleverne får baggrundsviden om holistisk brug af plantebaserede fødevarer.

De forstår fordelene for vores miljø og sundhed og udvikler kreative opskrifter, der tager højde for bæredygtige, regionale og sæsonbestemte ingredienser.

UNESCO-kompetencer

Følgende metoder anvendes til at fremme kritisk tænkning, kreativitet, samarbejde og kommunikation:

Systemtænkning

Genbrug af formodet affald og plantebaseret ernæring samt anvendelsen af hele grøntsagsplanter analyseres, og miljøpåvirkningen diskuteres.

Gennem præsentationen stimuleres systemtænkning, og sammenhænge vises og kædes sammen.

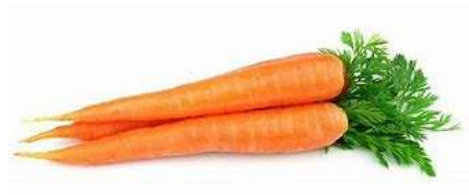
Selvbevidsthed

Bæredygtighedsaspekterne og de anvendte ingredienser reflekteres over, præsenteres i gruppen og diskuteres.

Problemløsningskompetence

Der lægges vægt på at træffe bevidste og bæredygtige forbrugsbeslutninger og sætte sig nye mål, der også kan nås med små midler og skridt.

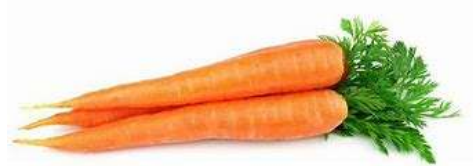
Undervisningen foregår i en kombination af fagligt indhold og integration af FN's mål og UNESCO's kompetencer.



Gulerodskager (6 stk.)

Ingredienser	Tilberedning
75 g gulerodsskræller	
50 g æbleskaller	Hak det hele i en foodprocessor.
	Forvarm ovnen til 170 °C varmluft.
40 g smør	
40 g honning	
1 æg	Blandes sammen i en skål.
75 g fuldkornsmel af spelt	
25 g havregryn	
1 tsk bagepulver	
1 knivspids salt	Tilsæt og bland
	Fold gulerods-æbleblandingen ind i dejen.
	Fordel dejen jævnt i 6 muffinsforme.
	Bages 20 minutter på midterste rille.

Gulerodspesto (2 glas)



Ingredienser	Tilberedning
100 g gulerodstoppe	Vask grundigt og centrifuger i salatslynge.
	Hak groft.
50 g pinjekerner	Rist dem på en pande.
80 g parmesan	
Salt og peber	
2 fed hvidløg	Skræl
150 ml olivenolie	Kom alle ingredienser i Thermomixen og purér på højeste hastighed.
	Hæld pestoen på glas og opbevar den køligt.

Friskost-topping med ramsløg (6 muffins)

Ingredienser	Tilberedning
20 g vild hvidløg	Vask og hak groft.
100 g smør	Tilsæt vild hvidløg til smørret og purér det hele grundigt i en høj beholder.
150 g flødeost, naturel	Bland kryddersmørret med flødeosten. Og med
salt	.
	Fyld den grønne flødeost-frosting i en sprøjtepose og fordel den på de afkølede muffins.

Tidsplan for en lektion om bæredygtighed _ HW 18.03.2025 _ 5.-8. time

(omfang 4x45 minutter)

30 minutter: Introduktion til emnet

- Kort introduktion til emnet
- Kort indblik i FN's mål og UNESCO's kompetencer (Workshopmål: 3, 4, 12 & 13)
- Præsentation af dagens opgaver og mål

120 minutter: Stationopgaver i individuelt arbejde

Deltagerne deles op, arbejder alene på arbejdspladserne og udfører den første opgave, inden de fortsætter med de øvrige opgaver i rækkefølge.

- Station 1 (gulerodsskal-muffins)
- Station 2 (gulerodspesto)

Hvis de studerende har svært ved at komme i gang og udføre opgaverne, kan FN's mål 12 og 13 (ansvarligt forbrug og produktion, foranstaltninger til beskyttelse af klimaet) tjene som inspiration.

15 minutter: Præsentation

De enkelte deltagere præsenterer og fremlægger deres arbejde for gruppen, efterfulgt af spørgsmål og diskussion i gruppen.

15 minutter: Feedback og selvrefleksion

Gives af deltagerne og instruktøren til de enkelte grupper.

Eleverne reflekterer over, hvad de har lært, og hvordan de vil anvende det.

I forbindelse med denne workshop blev en idé om at reducere eller helt undgå affald realiseret.

Deltagerne fik vist, hvordan de kan bruge "hele planten". Dette skal inspirere til yderligere udveksling af ideer.

Hvad kunne implementeres i fremtiden? Hvilke muligheder og alternativer er der alligevel? Hvordan kan en lille ting integreres bæredygtigt i hverdagen?

Tidsplan for en lektion om bæredygtighed_ FPHW 19.03.2025 _ 1.-6. time

(Omfang 6 x 45 minutter)

45 minutter: Introduktion til emnet

- Kort introduktion til emnet
- Kort indblik i FN's mål og UNESCO's kompetencer.
(Workshopmål: 3, 4, 12 & 13)
- Præsentation af dagens opgaver og mål.

180 minutter: Stationopgaver i individuelt arbejde

Deltagerne deles op, arbejder alene på arbejdspladserne og udfører den første opgave, før de fortsætter med de øvrige opgaver i rækkefølge.

- Station 1 (gulerodsskal-muffins)
- Station 2 (gulerodspesto)

Hvis de studerende har svært ved at komme i gang med og udføre opgaverne, kan FN's mål 12 og 13 (ansvarligt forbrug og produktion, foranstaltninger til beskyttelse af klimaet) tjene som inspiration.

30 minutter: Præsentation

De enkelte deltagere præsenterer og fremlægger deres arbejde for gruppen, efterfulgt af spørgsmål og diskussion i gruppen.

15 minutter: Feedback og selvrefleksion

Gives af deltagerne og instruktøren til de enkelte grupper.

Eleverne reflekterer over, hvad de har lært, og hvordan de vil anvende det.

I forbindelse med denne workshop blev en idé om at reducere eller helt undgå affald realiseret.

Deltagerne fik vist, hvordan de kan bruge "hele planten", og det skal inspirere til yderligere udveksling af ideer.

Hvad kunne implementeres i fremtiden? Hvilke muligheder og alternativer er der ellers?

Hvordan kan en lille ting integreres bæredygtigt i hverdagen?

Indtryk

