

# Vejledning til Bælgfrugtskolen

## Sådan anvendes Bælgfrugtskolen

Bælgfrugtskolen er et fleksibelt inspirationsmateriale, der kan styrke brugen af bælgfrugter i jeres køkken.

## Sådan er Bælgfrugtskolen opbygget

Materialet består af seks moduler. Hvert modul er centreret omkring videoer – både praktiske how-to madvideoer, der illustrerer teknikker, og videoer om de ernæringsmæssige fordele ved bælgfrugter. Der er også et modul, der giver et historisk indblik i, hvordan bælgfrugter blev brugt fra 1600-tallet og frem til i dag. Til alle modulerne hører der korte tekster, men størstedelen af informationen findes i videoerne.

## Sådan kan I bruge materialet i dit køkken

### Til dig, der laver mad til mange

#### Brug det som et fleksibelt opslagsværk

Bælgfrugtskolen har ikke en fast struktur, der skal følges trin for trin. Du kan frit vælge de emner, der er mest relevante for dit arbejde. Hvis du har styr på nogle områder, kan du fokusere på de dele af materialet, der giver dig ny inspiration. Det er både til dig, der er vant til at bruge bælgfrugter i din madlavning, og til dig, der er ny på bælgfrugterejsen.

#### Brug det som en kilde til ny inspiration

Når nye råvarer og metoder introduceres, kan der opstå skepsis. Bælgfrugtskolen hjælper med at vise, hvordan bælgfrugter kan supplere og berige eksisterende retter fremfor at erstatte dem.

### Del din viden med kollegaer

Tag en aktiv rolle i at dele erfaringer fra materialet med dit team. Udvælg relevante moduler, test nye teknikker, og diskuter mulighederne for at integrere bælgfrugter i jeres daglige menu.

## Til dig, der er leder i en institution, et plejehjem eller andre steder, hvor der laves mad til mange

Introducer materialet på et personalemøde ved at udvælge relevante moduler eller videoer til diskussion. Især videoerne med de ernæringsmæssige fordele samt det madhistoriske perspektiv på bælgfrugter vil være særlig velegnet. Materialet egner sig perfekt til at skabe fælles forståelse og understøtte en god implementering i køkkenet.

## Formålet med Bælgfrugtskolen

Bælgfrugtskolen er skabt for at give jer, der laver mad til mange:

- Konkrete køkkentekniske redskaber til at arbejde med bælgfrugter.
- En god historie om bælgfrugter, som kan videreformidles til de spisende.
- Lyst til og glæde ved at bruge bælgfrugter – både professionelt og personligt.

Glæde og passion i madlavningen smitter af på de spisende. Derfor er det vigtigt, at maden tilberedes med entusiasme og forståelse for de nye ingredienser.

## Plakater til understøttelse af budskabet

Bælgfrugtskolen indeholder også plakater, som kan visualisere, hvorfor I er begyndt at bruge bælgfrugter. Disse kan hjælpe jer med at argumentere for brugen af bælgfrugter overfor de spisende og skabe en større forståelse og accept af de nye råvarer.

## Kom godt i gang

Bælgfrugtskolen er et inspirationsmateriale, der understøtter udviklingen af jeres køkken – brug det, pluk i det, og lad det skabe ny energi i jeres køkken!