

Omschrijving van de opdracht periode 3

INLEIDING

In deze periode staat het thema voeding centraal. De afgelopen jaren is steeds meer bekend over gezonde en duurzame voeding. Het produceren van onze voeding kost veel energie en heeft vaak negatieve impact op het milieu. Dat wordt mede veroorzaakt door de lange productieketen.

In Lelystad wordt veel voedsel geproduceerd dat vaak niet in Lelystad wordt gegeten. Het voedsel doorloopt meestal een lange route van de boer (de producent) naar de klant (consument). Deze lange keten is vaak niet goed voor de mens en natuur. We gaan in deze periode daarom aan de slag met het bevorderen van lokaal en duurzaam eten.

Samen met je medestudenten onderzoek je wat duurzame voeding is. Dit doe je o.a. bij Lelystadse boeren en bij andere relevante bronnen van informatie.

DE OPDRACHT – PERIODE 3

Jullie krijgen de volgende opdracht

Laat zien dat jij met lokale en duurzame producten een gerecht dat past bij jouw identiteit en cultuur kan koken. Leg het vast in een duurzaam receptenboek voor de Lelystadse boer.

- Maak een receptpagina waarin je je recept laat zien en waaruit duidelijk wordt waarom het een duurzaam gerecht is.

Kijk ook dit [filmpje](#) waarin 1 van de Lelystadse boerinnen de opdracht toelicht

WAAR MOET HET AAN VOLDOEN?

Het eindproduct moet aan de volgende eisen voldoen

Vorm:

- De receptpagina past in een vast format dat je krijgt van de docent
- Op de pagina is in ieder geval zichtbaar:
 - o Een foto van het gerecht in zijn geheel
 - o Het “verhaal” achter het gerecht (uit jouw eetcultuur)
 - o Foto’s van minimaal drie ingrediënten die centraal staan in het gerecht
 - o Een beschrijving van hoe je het recept moet koken en hoeveel je nodig hebt
 - o De kosten van het gerecht
 - o De pagina is mooi opgemaakt

Inhoud

- Het is duidelijk dat het om een duurzaam recept gaat
- Waar komen de ingrediënten vandaan en waarom zijn ze duurzaam. Lokaal inkopen kan niet met alle ingrediënten, maar doe het zo veel mogelijk. Kies bij niet lokale producten wel voor zo duurzaam mogelijke producten
- De kosten van de het gerecht zijn aangegeven
- Gebruik minimaal 2 ingrediënten van de Lelystadse boeren
- In het reflectieverslag blik je terug op waarden, inhoud en proces

Presentatie

- De eindpresentatie vindt plaats in de klas en het receptenboek van alle klassen wordt aangeboden aan de Lelystadse Boer. De beste 3 recepten worden door hen uitgekozen
- Presenteer je gerecht en de receptpagina
- De presentatie doe je met de hele groep
- De presentatie duurt maximaal 10 minuten
- In de presentatie kom in ieder geval aan de orde:

- Wat het verhaal achter het recept is
- Waarom het een duurzaam recept is. Welke keuzes hebben jullie gemaakt en waarom?
- Leg uit waarom jullie denken dat dit recept de interesse zal wekken van Lelystadse burgers
- Laat zien welke lokale producten zijn gebruikt
- Laat proeven!
- Wat jullie geleerd hebben en of je zelf anders bent gaan kijken naar voeding

Beoordeling

De pagina van het receptenboek en de presentatie zijn onderdeel van je portfolio en worden beoordeeld op bovenstaande eisen. Je krijgt een onvoldoende of een voldoende voor het eindresultaat.