

KEUZEDEEL DUURZAAMHEID IN HET BEROEP

Opdracht 3.5 Ingrediënten onderzoek Duurzame variant van jullie recept

TOELICHTING

Deze opdracht is de kern van het zoeken naar een duurzaam gerecht. Er is begeleiding nodig op het proces.

Er staan 4 elementen in de opdracht die toelichten wanneer voeding duurzaam is. Voor niveau 2 is het misschien verstandig om dit te koppelen aan een voorbeeld bij de introductie van deze opdracht. Ze gaan in een groep op zoek naar de duurzaamheid van hun ingrediënten en of dit lokaal verkrijgbaar is. Er moet rekening gehouden worden dat de ingrediënten ook deels bij de Lelystadse boeren te verkrijgen zijn.

LEERDOEL

- Verkenning duurzame producten uit Lelystad
- Onderzoek doen naar duurzaamheid van een specifiek ingrediënten
- Leren over duurzame productieprocessen

DE OPDRACHT – 75 MIN

- Werk in jouw viertal
- Check ter voorbereiding van deze opdracht het [filmpje](#) en lees de opdrachtomschrijving goed door.
- Bespreek de opdracht in jouw groep. Is het duidelijk wat je moet doen?
Als dit nog niet aan de orde is geweest bij de introductie is het goed hier wat checkvragen op te doen bij de studenten

Verkenning duurzame producten in Lelystad

In opdracht 3.2 over het keurmerk heb je nagedacht wanneer voeding duurzaam is. Elementen die hier in ieder geval in terug zullen komen zijn

- Duurzaam geproduceerd met lage impact op het milieu (denk aan energie en water gebruik, vervoer, verpakking)
- Het eten van lokale producten die passen bij het seizoen (dan hoeven producten niet lang te worden bewaard, ingevroren of vervoerd te worden)
- Sociale duurzaamheid: Is het geproduceerd onder goede arbeidsomstandigheden?
- Economisch: is het voor iedereen toegankelijk en betaalbaar? Is er geen onnodig economisch gewin ten koste van anderen?

Ingrediënten onderzoek

- Zet op een rij welke ingrediënten je nodig hebt voor het gekozen recept. Kies per student 1 ingrediënt. (dus in totaal minimaal 4, meer mag altijd)
- Zijn ze duurzaam genoeg voor jou? Ga op onderzoek uit per ingrediënt en stel vragen per duurzaamheidskenmerk

Bijvoorbeeld: Je hebt rijst in jouw gerecht

- **Milieu:** Hoe duurzaam wordt rijst verbouwd? Wat voor belasting is het voor het milieu? Welke rijst kan ik het beste kiezen? Of kan ik beter een alternatief product kiezen? Wordt er lokaal rijst verbouwd?
- **Gezondheid:** Is rijst gezond om te eten? Wat hoort daar dan voor advies bij?
- **Dierenwelzijn:** Is dierenwelzijn iets wat speelt bij verbouwen van rijst?
- **Mensenrechten:** Worden er mensenrechten geschonden bij het verbouwen van rijst?

Een goede bron is het voedingscentrum of kijk bij keurmerken. Zie voor rijst bijvoorbeeld:

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/rijst.aspx#blok11>

Besluit na het onderzoek of je aan de slag wil met rijst of dat je een alternatief ingrediënt wil gebruiken. Er is geen goed of fout, het gaat om de afweging die jullie maken voor je keuze en dat je deze uit kan leggen.

- Doe een online onderzoek naar jouw ingrediënten en kijk wat er lokaal gemaakt wordt. Check ook wat er wordt gemeld over duurzaam produceren van het product
- Zoek, voor producten die niet lokaal gemaakt worden, een duurzame variant op
- Noteer het resultaat in het formulier hieronder

PORTFOLIO

- Het antwoordformulier wordt opgenomen in het portfolio
- Het wordt beoordeeld voldaan/niet voldaan
- Dit formulier kan je uploaden in Teams in de map van periode 3

KEUZEDEEL DUURZAAMHEID IN HET BEROEP

Antwoordformulier opdracht 3.5

Ingrediënten onderzoek

Portfolio KD duurzaamheid in het beroep

Naam:

Vul per ingrediënt het volgende schema in.

Naam ingrediënt (bijvoorbeeld rijst)	
Aspect	Toelichting
Milieu	Rijst heeft meer negatief effect op de het milieu dan aardappelen of pasta, maar is minder negatief dan vleesproductie. Voor rijst uit Thailand/India worden minder machines gebruikt en dat kost minder energie. Voor het vervoeren van rijst is veel transport nodig en dat is negatief voor de natuur.
Gezondheid	Zilvervlies rijst is gezonder dan witte rijst In witte rijst zitten weinig vezels, maar wel vitamine, koolhydraten en eiwit. Als je niet teveel rijst eet dan past het in een gezond eetpatroon.
Dierenwelzijn	Niet echt van toepassing. Er worden waterbuffels gebruikt voor het ploegen maar er zijn daar geen negatieve verhalen over.
Mensenrechten	De arbeidsomstandigheden in Thailand/India zijn nog altijd minder veilig dan in bijvoorbeeld Amerika. De prijs is vaak ook laag door tussenpersonen
Lokaal	Geef aan wie dit lokaal produceert Rijst is niet lokaal te verkrijgen
Niet lokaal	Welke keuze maak je als het niet lokaal wordt geproduceerd en waarom? We kiezen voor rijst uit Thailand omdat daar minder energie wordt gebruikt bij het verbouwen

Jullie keuze	<p>Is dit ingrediënt duurzaam genoeg om te gebruiken? Waarom wel/niet? Wat is eventueel het alternatief dat je gebruiken wil?</p> <p>Witte rijst is misschien niet duurzaam of gezond genoeg. We kiezen daarom voor zilvervliesrijst en koken dit met de hooikist methode. We nemen rijst uit Thailand omdat daar minder energie wordt gebruikt en irrigatie meestal met regenwater gebeurt. Hoewel daar de arbeidsomstandigheden minder zijn dan in Amerika weegt voor ons de natuur nu zwaarder.</p>