

Start > Tandemer, der er bevægende > Folkehøjskoleprojekter > Kogebog med arbejdsark

- » Skoleprojekter
- » **Folkehøjskoleprojekter**
 - » Materialeboks „Bevægelse“
 - » **Kogebog med arbejdsark**
 - » aid-madpyramide til alfabetiseringskurser
 - » Materialeboks ”ernæring”
 - » Bevægelsesrig læring
- » Kommunale projekter
- » Højskole
- » Workshops

Kogebog med arbejdsark

Lyt

Projektets karakteristika

VHS navn:	VHS Eutin, VHS Fehmarn
Projektets navn:	Kogebog med et arbejdshefte til funktionelle læsehæmmede
Deltagende lærer:	Heidrun Lensch (VHS Eutin), Dietlind Voss (VHS Fehmarn)
Deltagende studentermedarbejder:	Ramona Plank
Projektets mål:	Alfabetiseringskurssets deltagerne læsefærdigheder skal udvides gennem en tiltalende kogebog. Den skal stimulere kogningen, fremme fremstillingskompetencerne og vække en forståelse for sundhedsfremmende ernæring
Kort beskrivelse af projektet:	Der bliver udarbejdet en kogebog med enkle vedvarende opskrifter (regionalt, sæsonmæssigt, sundt, lave priser). For at gøre læsningen nemmere, bliver opskrifterne primært fremstillet ved hjælp af billeder. Endvidere bliver der udviklet arbejdsmaterialer til kurslederne.
Projektets tidsrum:	Fra maj 2013 til slutning af 2014
Peer Education tilgang:	Tilgangen indgår gennem passende arbejdsmaterialer.

Projektets præsentation

Kogebogen henvender sig til underviserne og deltager af alfabetiseringskurserne.

Opskrifterne er opbygget enkle henholdsvis sproget og syntaks, for at de nærmere forstås af kursdeltagerne. De skal virke positive hen mod en selvstændig tilberedelse af sund mad og fremme en velafbalanceret kost. Opskrifterne kan blive valgt af deltagerne henholdsvis deres vidensniveau i forskellige sværhedsgrader fra nem med mange billeder, indtil vanskeligt med kun tekst. Dermed kan de understøtte læseevnen. Når folkehøjskolen har mulighed for det, kan der også omsættes praktisk undervisning. Herved kan det læste omsættes med det samme.

Derudover skal der fremstilles arbejdsark som kopi, som kan gøre det nærmere for underviserne i alfabetiseringskurserne.

Apfelmus

Zutaten: 4 Äpfel
50ml Wasser
Honig
Zimt

Zubereitung:



Abbildung 1

1. Äpfel schälen und entkernen. In große Stücke schneiden.

Fisch-Gemüse-Pfanne

Zutaten: 1 Gurke
1 rote Paprika
1 Zwiebel
1 EL Öl
20g Vollkornmehl
1/2 Gemüsebrühe
4 EL Creme fraîche
400g Seelachsfilet
1 Bund Schnittlauch
1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gurke schälen. In Streifen schneiden.



2. Apfel mit dem Wasser in einem Topf geben. 15 Minuten leicht kochen.

3. Mit ein wenig Honig süßen.



4. Nach Geschmack etwas Zimt hinein geben.

2. Paprika waschen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln.

3. Gurke, Paprika und Zwiebel mit Öl 6 Minuten leicht anbraten.

4. Vollkornmehl darüber streuen.

5. Gemüsebrühe dazu geben.

6. Creme fraiche dazu rühren. 6 Minuten leicht kochen.

7. Seeläche waschen. Grob würfeln. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

8. Fisch zum Gemüse geben. 6 Minuten leicht kochen.

9. Schnittlauch schneiden. Darüber streuen.

Tilbage til sidens begyndelse Sidenr. 21139 Permalink 01-06-2016

© 2020 Europa-Universität Flensburg (EUF)

[Mobil version](#) [Print side](#) [Åbn som PDF](#) [Kolofon](#) [Søg](#) [Webmail](#)

Europa-Universität Flensburg
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
Tyskland



Telefon: +49 461 805 02
Fax: +49 461 805 2144
Internet: www.uni-flensburg.de