

Hemmet är där brödet är



Bildtext: brödfritt arkivfoto - Public domain picture

Allmän orientering	2
Aktivitet ett - Bröd och traditioner	3
Verksamhetsöversikt	4
Beskrivande aktivitetsblad	4
Steg 1	4
Steg 2	6
Steg 3	6
Steg 4	7
Steg 5	7
Aktivitet två - Bröd och hälsa	8
Verksamhetsöversikt	9
Beskrivande aktivitetsblad	9
Steg 1	9
Steg 2	10
Steg 3	11

Allmän orientering

Bröd är människans historiska grundläggande, tusen år gamla 'ingrediens': en mat kopplad till människans näring, överlevnad och religiös dyrkan, men också med mindre eller mer sofistikerade kulinariska metoder av alla slag. Överlevnadsmetoder, vanor och preferenser i smak har mycket förändrats under århundradena. Men bröd har det inte. Det har förblivit, och är fortfarande, integrerat i vår diet: en mat som har varat utöver rasiella, religiösa, geografiska, sociala eller politiska skillnader. Precis som allt annat har den också anpassat sig och fortsätter att göra det fram till idag, till den vetenskapliga och tekniska utvecklingen, diettrenderna samt de speciella och preferenser som olika tider och platser har.

Bröd betyder gemytlighet, tradition och arv. Det är en del av vår identitet. Bröd är fashionabelt. Alla har ett minne med sina morföräldrar, när deras mormor tog med brödskivor för ett mellanmål.

Bröd finns överallt i våra civilisationer och bröd och vete är den europeiska civilisationens DNA. Vi hittar det överallt och hela tiden, vare sig vi ska sprida pâté eller sylt. Dess många användningsområden är ett vittnesbörd om att detta livsmedel utvecklats annorlunda bland de europeiska länderna.

Aktivitet ett - Bröd och traditioner

Verksamhetsöversikt

Hemmet är där brödet är. Tänk bara på barndomsminnen så kommer du att inse att mycket få saker i världen väcker hem lika mycket som lukten av nybakat bröd.

Luktens mjuka och varma doft av den franska baguetten har lite gemensamt med den starka och torra lukten från norska Fjellbrød, eller den örtiga, salta italienska Focaccia. Minnen förknippade med tyska Bretzel skiljer sig väsentligt från ungerska Zsemle eller bulgariska Pitka. Alla typer av bröd de kan vara, men var och en framkallar olika upplevelser och erinringar - och var och en är resultatet av en specifik savoir-faire som integrerar århundraden av tradition och kultur. Denna mångfald är precis vad som gör Europa så rikt och vackert.

Aktiviteten syftar till att göra studenter mer medvetna om vikten av bröd och dess historia.

Aktiviteten har utformats för yrkesutbildningsstudenter från HORECA-sektorn: aktiviteterna kan genomföras ut under ämnet "Allmän kultur" eller matlagningskurser.

Beskrivande aktivitetsblad

Steg 1

Varaktighet: 2 timmar

Beskrivning: Hela klassen är indelad i små heterogena grupper (fem/sex studenter).

Varje grupp undersöker historien om bröd i sitt eget land: typiskt bröd, hur och när började användas, vilka är traditionerna, etc.

Resultatet av forskningen kan vara en affisch, en video, ett fotokollage, en PowerPoint-presentation.

Svårighetsnivå: Grundläggande

Målsättningar:

- Att öka en positiv attityd och också en nyfikenhet kring världen.
- Att känna till ett lands socioekonomiska dimensioner; att involvera kritiskt tänkande och förståelse
- För att förbättra elevernas kunskap om att läsa och förstå information

Väsentliga färdigheter

- Kulturell medvetenhet och kulturella uttrycksformer

- Medborgarskapskompetens
- Läs- och skrivkunnighet

Resurser:

Tekniska resurser/utrustning: Bärbar dator och internetuppkoppling.

Böcker från ett bibliotek (från skolan eller staden).

Mänskliga resurser: En Baker kan inbjudas till den första delen av övningen: han kan ge detaljerade information

Online-resurser:

Bröd i Europa och över hela världen

- <https://europeisnotdead.com/european-breads/>
- <https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/nutrition/cooking-skills/dough/a-to-z-of-breads>
- <http://www.thefreshloaf.com/> webbplatsen är ett enormt arkiv av material på bröd. Det kan vara lite förvirrande och layouten är inte den bästa men det är en bra informationskälla
- <https://sourdough.com/> webbforum och community för surdeigsbakare på alla nivåer. Webbplatsen har också en databas med vissa hantverkare och bagerijobb från hela världen
- <https://breadtopia.com/> brödtillverkningsblogg och en samling brödtillverkningar i både video och text
- <http://painedmartin.se/> Den mest populära brödtillverkande bloggen från Sverige dokumenterar Martin Johanssons experiment när han bakar och utforskar bröd och genom recept, ger dig möjlighet att lära med honom. Som ett nytt tillägg har bloggen nu också en podcast
- <http://breadandcompanatico.com/> Den här vänliga och lättillgängliga bloggen dokumenterar brödskapande experiment av Barbara Elisi, en italiensk forskare bosatt i Sverige.
- <http://girlmeetsrye.blogspot.com/> brödtillverkande blogg fylld med vacker fotografering och bra brödrecept och experiment.
- <https://www.ploetzblog.de/> Den mest kända bloggen för brödtillverkning från Tyskland
- <https://brotdoc.com/> läs att skapa blogg från Tyskland fylld med brödformler och råd.
- <http://www.flourandwater.co.uk/> Flour & Water är ett bokprojekt som är byggt i en anda av internet: kapitel publiceras direkt till webbplatsen och redigeras sedan baserat på feedback från läsarna.

Brödets historia

- <https://ich.unesco.org/en/lists>
- <https://www.fornosveneti.gr/en/the-company/the-history-of-bread?jij=1562848281385>

Steg 2

Varaktighet: 1 timme

Beskrivning: Studenterna delar forskningen med de andra teamen och pratar om den.

Svårighetsnivå: mellanliggande

Målsättningar:

- För att öka elevernas förmåga att kommunicera i olika miljöer, samarbeta i team och förhandla.

Väsentliga färdigheter

- Personligt, socialt och att lära sig kompetens

Resurser:

Bärbar dator, svart tavla eller blädderblock

Steg 3

Varaktighet: 1 timme

Beskrivning: Varje student förbereder sin egen smörgås och hjälper de andra medlemmarna i gruppen.

Förbered en smörgås enligt traditionerna i det lokala området eller studenternas familjer.

Svårighetsnivå: mellanliggande

Målsättningar:

- Att öka förmågan att samarbeta för att planera och hantera projekt. För att förbättra problemlösningsförmågor.

Väsentliga färdigheter

- Entreprenörskapskompetens

Resurser:

Om det är möjligt, involvera en matlagningslärare.

Kök

Steg 4

Varaktighet: 1 timme

Beskrivning: Varje grupp tar ett foto av varje smörgås, skriv ut den och gör ett collage med klasskamraterna.

Produkterna äts och erbjuds klassen.

Svårighetsnivå: mellanliggande

Målsättningar:

- Att öka studentens förståelse för hur digital teknik kan stödja kommunikation, kreativitet och innovation.

Väsentliga färdigheter

- Digital kompetens

Resurser:

Bärbar dator, kamera/videokamera, skrivare, ark eller instrumentpanel.

Steg 5

Varaktighet: 1 timme

Beskrivning: Eleverna delar fotona med de andra lagen och delar med klasskamraterna ingredienser, procedurer och eventuell kombination med en dryck.

Svårighetsnivå: Grundläggande

Målsättningar:

- För att öka elevernas förmåga att kommunicera i olika miljöer, samarbeta i team och förhandla.

Väsentliga färdigheter

- Personligt, socialt och att lära sig kompetens

Resurser:

Bärbar dator, svart tavla eller blädderblock.

Aktivitet två - Bröd och hälsa

Verksamhetsöversikt

Bröd är ett viktigt livsmedel i vardagen. En hälsosam, balanserad kost är grunden för god hälsa, och bröd är en del av en hälsosam livsstil, men konsumtionen av bröd har minskat i hela EU under de senaste åren. Bröd bidrar till hälsosamma matvanor. Förutom dess prisvärda aspekt har livsmedlet ett hälsosamt näringsinnehåll som mineraler, vitaminer och fibrer som är en fördel för både barn och vuxna. Brödet innehåller inte socker och fett, men komplexa kolhydrater. I en hälsosam, balanserad diet bör kolhydrater utgöra cirka 60 procent av det totala energiintaget. Vissa globala befolkningstrender kan påverka brödkonsumtion, till exempel de yngre konsumenterna som dagligen äter mindre bröd. Aktiviteten är utformad för att hjälpa eleverna att förstå fördelarna med en balanserad diet.

Aktiviteten har utformats för yrkesutbildningsstudenter från HORECA-sektorn: aktiviteterna kan genomföras under ämnet "Allmän kultur" eller matlagning.

Beskrivande aktivitetsblad

Steg 1

Varaktighet: 2 timmar

Beskrivning: Hela klassen är indelad i små heterogena grupper (fem/sex studenter).

Varje grupp gör en forskning om bröd och dess fördelar för vår hälsa. Ämnen ska vara:

- Gammal/ny typ av bröd
- Hälsosammare bröd
- Olika typer av bröd (ezekielbröd, surdeigsbröd, hembakat, obearbetat)

Svårighetsnivå: Grundläggande

Målsättningar:

- Att öka en positiv inställning av kritisk uppskattning och nyfikenhet, för etiska frågor och stöd för både säkerhet och miljömässig hållbarhet, särskilt när det gäller vetenskapliga och tekniska framsteg i relation till sig själv, familj, samhälle och globala frågor ..

Väsentliga färdigheter

- Matematisk kompetens och kompetens inom vetenskap, teknik, teknik.

Resurser:

Bärbar dator och internetuppkoppling.

Online-resurser:

Bröd och hälsa → <https://www.bread-initiative.eu/about-bread/bread-and-health/><https://www.youtube.com/watch?v=EGbNI26PPYg>

De sju hälsosamma brödtyperna → <https://www.healthline.com/nutrition/healthiest-bread>

Bröd är dåligt? → <https://www.healthline.com/nutrition/is-bread-bad-for-you>

Bröd och ekonomi → <https://www.bread-initiative.eu/about-bread/bread-and-economy/>

En historia om bröd och ny ekonomi → <https://valleyadvocate.com/2010/12/02/food-a-bread-economy/>

Vissa av länkarna för den föregående aktiviteten kan vara användbara också för aktivitet n. 2

Steg 2

Varaktighet: 2 timmar

Beskrivning: Förbered en videokampanj som förklarar varför det är viktigt att äta bröd och varför särskilt yngre konsumenter inte bör sluta äta det.

Videokampanjen riktar sig till tonåringar: läraren kommer att föreslå enkla verktyg för videoredigering.

Videon kan tas med mobiltelefoner och redigeras med gratis programvara som wondershare Filmora [1] eller andra.

[1] <https://filmora.wondershare.com/>

Svårighetsnivå: Grundläggande

Målsättningar:

- Att öka förmågan att samarbeta för att planera och hantera projekt. För att förbättra problemlösningsförmågor.

- Att öka studentens förståelse för hur digital teknik kan stödja kommunikation, kreativitet och innovation.

Väsentliga färdigheter

- Entreprenörskapskompetens
- Digital kompetens

Resurser:

Bärbar dator, kamera/videokamera/mobiltelefon.

Steg 3

Varaktighet: 1 timme

Beskrivning: Om det är möjligt, skicka filmerna till hälsoministerens i ditt land [eller kommunfullmäktige] och förklara för honom/henne den aktivitet du gjorde med klasskamrater och syftet med den.

Svårighetsnivå: Grundläggande

Målsättningar:

- Att öka elevernas förmåga att samarbeta effektivt med andra i gemensamt eller allmänt intresse, inklusive hållbar utveckling av samhället.
- Att förvärva förmågan att kommunicera både muntligt och skriftligt i olika situationer och för att övervaka och anpassa kommunikationen till situationens krav. Sök efter, samla in och bearbeta information, använd hjälpmedel och formulera och uttrycka sina muntliga och skriftliga argument på ett övertygande sätt som passar sammanhanget.

Väsentliga färdigheter

- Medborgarskapskompetens
- Läs-och-skrivkunnighet Competence

Resurser:



Bärbar dator, internetuppkoppling.