# Vegetarer og veganere

## Fag: Bælgfrugters tilberedning, konsistens og smag

| | |
|---|---|
| **Fagnummer:**<br>20800 | **Varighed**<br>2 dage |
| **AMU-pris:**<br>DKK 436,00 | **Uden for målgruppe:**<br>DKK 1.678,30 |

**Målgruppe:** Medarbejdere, som har arbejdserfaring med professionel madfremstilling i køkkener (store som små), caféer, kantiner, institutioner og lignende - og medarbejdere, som ønsker at arbejde med bælgfrugters mangfoldighed og anvendelsesmuligheder i det professionelle køkken.

**Beskrivelse:** Du opnår viden, som gør dig i stand til:
At beskrive bælgfrugters (ærter, kikærter, linser og bønners) mangfoldighed og anvendelsesmuligheder
At forklare om bælgfrugters egenskaber som næringsrige og klimavenlige råvarer
At forklare om sensoriske succesfaktorer ved tilberedningen af smagfuld mad med bælgfrugter

Du opnår færdighed i:
At tilberede retter, hvor bælgfrugter er en vigtig ingrediens
At planlægge og tilberede retter med bælgfrugter til dagens måltider, hvor du anvender viden om deres smag og konsistens samt klimaftryk
At vurdere bælgfrugters funktion, smag og ernæringsværdi i tilberedte retter

## Kontakt

Find kontakt via hjemmesiden

## Kursuspris

**AMU:**
DKK 7,00

**Uden for målgruppe:**
DKK 7,00

## Tilmelding

## Fag: Plantebaseret mad i professionelle køkkener

| | |
|---|---|
| **Fagnummer:**<br>21567 | **Varighed**<br>3 dage |
| **AMU-pris:**<br>DKK 654,00 | **Uden for målgruppe:**<br>DKK 2.387,45 |

**Målgruppe:** Kurset henvender sig til faglærte/madprofessionelle, som har erfaring med professionel madfremstilling i køkkener, restauranter, kantiner og institutioner. Kurset er målrettet medarbejdere, som ønsker inspiration til og færdigheder i at arbejde fagspecifikt med madfremstilling, som overvejende er plantebaseret.

**Beskrivelse:** Du opnår viden, som gør dig i stand til:
At beskrive hvad ¿plantebaseret mad¿ er, og hvordan plantebaserede måltider kan sammensættes
At forklare hvordan plantebaseret mad kan være både klimavenlig og ernæringsmæssigt fyldestgørende
At redegøre for sensoriske succesfaktorer ved tilberedning af smagfuld plantebaseret mad

Du opnår færdigheder i:
At planlægge og sammensætte et plantebaseret måltid, hvor der er fokus på velsmag, mæthedsfornemmelse, ernæring og tekstur under hensyn til specifikke målgruppers behov og forventninger
At tilberede planterige måltider, som er baseret på bælgfrugter, grøntsager, kartofler, kornprodukter, frø og nødder alene og. i samspil med animalske råvarer
At skabe umami, velsmag og tekstur i det plantebaserede køkken ved hjælp af forskellige tilberedningsmetoder og smagstilsætninger

## Fag: Plantefars i professionelle køkkener

| | |
|---|---|
| **Fagnummer:**<br>21568 | **Varighed**<br>1 dag |
| **AMU-pris:**<br>DKK 218,00 | **Uden for målgruppe:**<br>DKK 969,15 |

**Målgruppe:** Kurset henvender sig til faglærte/madprofessionelle, som har erfaring med professionel madfremstilling i køkkener, restauranter, kantiner og institutioner. Kurset er målrettet medarbejdere, som ønsker inspiration til og færdigheder i at arbejde fagspecifikt med madfremstilling, som overvejende er plantebaseret.

**Beskrivelse:** Du opnår viden, som gør dig i stand til:
At beskrive hvordan fars kan fremstilles plantebaseret uden animalske råvarer i overensstemmelse med officielle kostråd.
At redegøre for metoder til at fremstille og smagfulde planterige farsprodukter med færre eller ingen animalske råvarer, herunder for sensoriske succesfaktorer.
At forklare hvordan plantebaseret fars kan være både klimavenlig og ernæringsmæssigt fyldestgørende
At forklare hvordan plantebaseret fars kan indgå i såvel nye som traditionelle retter

Du opnår færdigheder i:
At fremstille rent plantebaseret fars med fokus på velsmag, mæthedsfornemmelse, ernæring og tekstur
At fremstille plantefars ved brug af bælgfrugter, frø, nødder, korn kartofler og sæsonaktuelle grøntsager

## Fag: Mere grønt i kendte retter i professionelle køkken

| | |
|---|---|
| **Fagnummer:**<br>21569 | **Varighed**<br>1 dag |
| **AMU-pris:**<br>DKK 218,00 | **Uden for målgruppe:**<br>DKK 969,15 |

**Målgruppe:** Kurset henvender sig til faglærte/madprofessionelle, som har erfaring med professionel madfremstilling i køkkener, restauranter, kantiner og institutioner. Kurset er målrettet medarbejdere, som ønsker inspiration til og færdigheder i at arbejde fagspecifikt med madfremstilling, som overvejende er plantebaseret.

**Beskrivelse:** Du opnår viden, som gør dig i stand til:
At beskrive hvordan kendte og traditionelle retter kan tilberedes med flere planter og med færre animalske råvarer i overensstemmelse med de officielle kostråd.
At forklare hvordan planterige måltider, hvor animalske produkter anvendes som tilbehør eller krydderi, kan være både klimavenligt og ernæringsmæssigt fyldestgørende

Du opnår færdigheder i:
At tilberede kendte og traditionelle retter med flere sæsonaktuelle grøntsager, bælgfrugter, frø og nødder i samspil med færre animalske produkter
At skabe velsmag, mæthedsfornemmelse, ernæring og tekstur i kendte og traditionelle retter, hvor det plantebaserede fylder mere
At tilberede plantebaserede måltider, som er sammensat med animalske produkter, som tilbehør og krydderi

## Fag: Mad til vegetarer og veganere 1

| | |
|---|---|
| **Fagnummer:**<br>20866 | **Varighed**<br>3 dage |
| **AMU-pris:**<br>DKK 654,00 | **Uden for målgruppe:**<br>DKK 2.387,45 |

**Målgruppe:** Kurset retter sig mod ikke-faglærte der skal arbejde med - eller som ønsker at arbejde med - fremstilling af vegetarisk og vegansk mad med fokus på det sensoriske og ernæringsrigtige.

**Beskrivelse:** Du opnår viden der gør dig i stand til:
At beskrive vegetariske og veganske kostformer.
At planlægge mad til vegetarer og veganere, som lever op til anbefalingen for normalkost.
At beskrive de sensoriske principper.
På baggrund af denne viden opnår du færdighed i:
At fremstille mad til vegetarer og veganere, som lever op til anbefalingen for normalkost
At tilberede frugt, grøntsager og bælgfrugter, så de komplementerer hinanden sensorisk og ernæringsmæssigt.
At anrette og præsentere vegetariske og veganske retter.

## Fag: Mad til vegetarer og veganere 2

| | |
|---|---|
| **Fagnummer:**<br>20875 | **Varighed**<br>2 dage |
| **AMU-pris:**<br>DKK 436,00 | **Uden for målgruppe:**<br>DKK 1.678,30 |

**Målgruppe:** Kurset retter sig mod faglærte ernæringsassistenter eller andre der arbejder eller ønsker at arbejde med vegansk og vegetarisk kost med fokus på den sensoriske og ernæringsmæssige kvalitet. Det anbefales, at man forinden har taget kurset: "20866 Mad til vegetarer og veganere, 1".

**Beskrivelse:** Du opnår viden, som gør dig i stand til:
At beskrive vegetariske og veganske kostformer.
At beskrive den sensoriske virkning ved brug af forskellige ikke-animalske produkter.
At forklare de ernæringsmæssige anbefalinger, der kræver særlig opmærksomhed for vegetarer og veganere.
At forklare behov for mikronæringsstoffer, med fokus på tilstrækkeligt indtag af vitaminer og mineraler, der kræver særlig opmærksomhed for vegetarer og veganere.
På baggrund af denne viden opnår du færdighed i:
At udvælge egnede råvarer til forskellige vegetariske og veganske kostformer.
At sammensætte og producere ernæringsrigtige måltider med fokus på variation og sensorik.
At vurdere måltidets ernæringsmæssige kvalitet i forhold til målgruppens ernæringsmæssige behov.
At vurdere måltidets ernæringsmæssige kvalitet i forhold til forskellige vegetariske og veganske kostformer.

## Fag: Forny måltidet med sundere råvarer

| | |
|---|---|
| **Fagnummer:**<br>20890 | **Varighed**<br>2 dage |
| **AMU-pris:**<br>DKK 436,00 | **Uden for målgruppe:**<br>DKK 1.678,30 |

**Målgruppe:** Kurset retter sig mod faglærte, som arbejder med madfremstilling til interne og eksterne brugere/kunder.

**Beskrivelse:** Du opnår viden, som gør dig i stand til:
At redegøre for - ud fra ernæringsmæssige overvejelser - hvordan man erstatter ingredienser i institutionskøkkenets måltider, så den ernæringsmæssige værdi forbedres og matcher de generelle anbefalinger til en sundere livsstil.
At redegøre for erstatningsprodukters egnethed ud fra deklaration og brugervejledning, samt vælge egnede erstatningsingredienser blandt almindelige og naturligt forekommende råvarer.
På baggrund af denne viden opnår du færdighed i:
At anvende egnede erstatningsprodukter/-ingredienser til tilberedning og præsentation af måltider, som samtidig understøtter måltidets sensoriske og kulinariske kvalitet målrettet brugergruppens ønsker og behov.