

Flere bælgfrugter i spisesalen

Et gratis udviklingsforløb for kostskoler



Arbejder I i køkkenet på en kostskole (f.eks. efterskole, fri fagskole, højskole, kostgymnasium, landbrugsskole mv.), og vil I gerne i gang med mere grøn mad, men mangler inspiration eller konkrete værktøjer, der virker?

Så er dette forløb lavet til jer.

Med støtte fra Plantefonden inviterer vi jer til at deltage i et gratis, praksisnært og overskueligt udviklingsforløb med fokus på bælgfrugter i hverdagsmaden.

Forløbet er særligt målrettet skoler, der har lyst til at tage det næste skridt i den grønne omstilling.

Hvad går forløbet ud på?

Over 16 uger arbejder I med at få flere velsmagende, grønne retter ind i jeres daglige madproduktion.

I bliver støttet hele vejen med gennemtestede opskrifter, sparring og erfaringer fra andre kostskoler, så I ikke står alene med opgaven.

Forløbet foregår i jeres eget køkken og tager dermed udgangspunkt i jeres hverdag, jeres elever og jeres rammer.

I bliver ikke målt på perfektion, men støttet i at udvikle jer derfra, hvor I befinder jer nu.



Det får I som deltagere

- 32 gennemtestede opskrifter med bælgrugter i centrum (2 pr. uge)
- Opskrifter der er udviklet og testet specifikt til kostskoler og den unge målgruppe
- Tilhørende ugentlige indkøbslister og videoguides
- Praktisk og teoretisk bælgrugtskursus for alle køkkenansatte
- Opstartsworkshop med masser af inspiration fra spændende oplægsholdere
- Mulighed for at få ugentlig hjælp og sparring til alt det, der driller (med Uffe Truelsen)



- Mulighed for elevevent på jeres skole – om grøn mad og motion
- Adgang til et ERFA-forum (Facebook-gruppe) med de øvrige deltagende skoler, hvor I kan dele erfaringer, billeder, tips og løsninger undervejs
- Hjælp til måling af CO₂-aftryk, bælgrugtsandel og fordeling mellem planter og animalske råvarer, med konkret feedback til, hvordan I kan arbejde videre med måltiderne

Hvem kan deltage?

Forløbet er for jer, der:

- arbejder i køkkenet på en kostskole
- gerne vil have mere grøn mad ind i hverdagen, også selvom I ikke er hjemmevante i det grønne
- ønsker konkrete redskaber og inspiration til de grønne måltider
- vil styrke jeres køkkenkompetencer med fokus på bælgrugter

Det er ikke et krav for deltagelse, at I allerede er langt med grøn omstilling i køkkenet.

Hvad forpligter I jer til?

Som deltagende kostskole forpligter I jer til:

- at deltage i en fælles kick-off workshop (2 personer pr. skole) den 2. juni 2026.
- at afprøve mindst 50 % af de 32 opskrifter i løbet af de 16 uger
- at deltage i det obligatoriske bælgrugtskursus for alle køkkenansatte
- at modtage sparring fra Uffe Truelsen og give kort, ugentlig feedback på opskrifterne
- at medvirke til målinger af CO₂-aftryk, bælgrugtsandel og plante/animalsk-fordeling ved start og slut af forløbet





Dem møder I, i projektet

- Uffe Truelsen, uddannet kok, tidligere efterskole-køkkenchef og jeres faste sparringspartner
- Jeanne Svalebech, Plantebaseret Videnscenter, projektleder for forløbet og jeres kontaktperson
- Svend Daverkosen, Daverkosen Consult, ansvarlig for målinger og data

Praktisk

Varighed: Opskrifter udsendes i 16 uger, fra uge 33 til uge 49.

Pris: Gratis deltagelse

Køkkenkursus – bælgfrugter i teori og praksis:

Der kan vælges datoer i uge 37, 39 og 40 (ved tilmelding til forløbet, får I en opfølgende mail om tilmelding til køkkenkursus).

Opstartsworkshop: 2. juni 2026 på Hornstrup Kursuscenter i Vejle.

Tilmelding: [Tilmeld jer her](#)