

Prøve MADKUNDSKAB



Udarbejdet i samarbejde mellem
GoCook og madkundskabslærerforeningen.



Prøvespørgsmål 1: Mad og sundhed

Øg mængden af kål i maden

- LÆS FØRST HELE OPGAVEN
- UDFYLD PLANLÆGNINGEN AF DEN PRAKTISKE PRØVE

Du skal arbejde med at gøre en ret sundere med danske kåltyper. Vælg en kendt hovedret, du gerne vil lave. Kom kål i retten som alternativ til nogle af kulhydraterne og/eller proteinerne i retten.



Til den **praktiske del af** prøven, hvor du forklarer processer og valg af fødevarer undervejs:

- Du **skal** producere en kendt hovedret, hvor du har reduceret mængden af kulhydrat eller protein ved at bruge mere kål i retten.
- Du **skal** tilpasse din opskrift til en bestemt målgruppe.
- Du **skal** arbejde med årstidens grøntsager og frugter og forklare, hvordan det kan gøre retten mere bæredygtig.
- Du *kan* også tilberede en dessert med fokus på din målgruppe.
- Du *kan* inddrage andre madkulturer til inspiration for din ret/retter.

Nu skal du:

1. Skrive en oversigt over, hvilken ret/retter du vil tilberede med henvisning eller links til, hvor opskrifterne er fra.
2. Skrive en indkøbsliste i udleveret planlægningsseddel.
3. Skrive en arbejdsplan i udleveret planlægningsseddel.

Til den mundtlige del af prøven:

- Du **skal** begrunde, hvordan din ret er blevet mere sund end den oprindelige opskrift – for eksempel ved at vise en gennemarbejdet kostberegning.
- Du **skal** kort redegøre for, hvorfor kål er sundt med tanke på næringsindhold, vitaminer, mineraler og forebyggelse af sygdom.
- Du **skal** redegøre for, hvem der er målgruppen for din opskrift.
- Du *kan* redegøre for, hvordan kål bliver dyrket og hvorfor kål er klimavenligt.
- Du *kan* komme med forslag til, hvordan man kunne anvende rester af kål, og begrunde hvorfor det er vigtigt at udnytte hele råvaren.

Prøvespørgsmål 2: Måltid og madkultur

Kål gennem tiden

- LÆS FØRST HELE OPGAVEN
- UDFYLD PLANLÆGNINGEN AF DEN PRAKTISKE PRØVE

Du skal arbejde med kål i et traditionelt perspektiv, hvor du undersøger danskernes anvendelse af kål gennem tiden. Samtidig skal du modernisere en klassisk dansk ret, hvor du reducerer mængden af kød og tilsætter mere kål.



Til den **praktiske del af** prøven, hvor du forklarer processer og valg af fødevarer undervejs:

- Du **skal** modernisere en klassisk dansk ret ved at lave en moderne kødfattig hovedret, hvor kål indgår som hovedelement.
- Du **skal** arbejde med forskellige stege- og kogemetoder.
- Du **skal** arbejde ud fra et bæredygtigt perspektiv.
- Du *kan* tilberede en forret og en dessert, så du viser et komplet måltid.
- Du *kan* arbejde med de fem grundsmage.

Nu skal du:

1. Skrive en oversigt over, hvilken ret/retter du vil tilberede med henvisning eller links til, hvor opskrifterne er fra.
2. Skrive en indkøbsliste i udleveret planlægningsseddel.
3. Skrive en arbejdsplan i udleveret planlægningsseddel.

Til den mundtlige del af prøven:

- Du **skal** argumentere for dit valg af hovedret samt de tilberedningsmetoder, du vil bruge.
- Du **skal** undersøge og redegøre for danskernes anvendelse af kål gennem tiden.
- Du **skal** i et bæredygtigt perspektiv redegøre for, hvordan en mere kålrig kost er godt for klimaet.
- Du *kan* komme med forslag til, hvordan vi kan bruge kål i flere forskellige retter.
- Du *kan* overveje, hvordan man kan få flere børn eller unge til at spise mere kål.

Prøvespørgsmål 3: : Madlavning

Eksperimenter med grundlæggende madlavningsteknikker

- LÆS FØRST HELE OPGAVEN
- UDFYLD PLANLÆGNINGEN AF DEN PRAKTISKE PRØVE

Kål findes i mange forskellige sorter, farver, konsistenser og har mange forskellige smage. Du skal arbejde eksperimenterende med kål, hvor du viser, at du kan arbejde med smagsoplevelser i madlavning. Samtidig skal du kunne forklare, hvorfor farven på kål kan ændre sig ved tilberedning.



Til den **praktiske del af** prøven, hvor du forklarer processer og valg af fødevarer undervejs:

- Du **skal** producere en velsmagende hovedret med kål som fokus.
- Du **skal** eksperimentere dig frem til den optimale surhedsgrad i retten, hvor grøntsagerne får den optimale farve og konsistens.
- Du *kan* tilberede en smoothie med kål samt årstidens grøntsager og/eller frugter og forklare, hvorfor dine valg bidrager til bæredygtighed.
- Du *kan* arbejde med grundmetoder og teknikker, hvor du viser dine færdigheder i køkkenet.

Nu skal du:

1. Skrive en oversigt over, hvilken ret/retter du vil tilberede med henvisning eller links til, hvor opskrifterne er fra.
2. Skrive en indkøbsliste i udleveret planlægningsseddel.
3. Skrive en arbejdsplan i udleveret planlægningsseddel.

Til den mundtlige del af prøven:

- Du **skal** argumentere for dit valg af hovedret.
- Forklar, hvordan du er kommet frem til smage, konsistenser og farvevalget i din ret samt kålens betydning for retten. Du skal redegøre for kåls fysiske-kemiske egenskaber, når du forklarer omkring pH-værdi.
- Du *kan* komme med forslag til flere forskellige madlavningsteknikker, hvor kål er i fokus.

Prøvespørgsmål 4: Fødevarebevidsthed

Fødevare i forskellige kontekster

- LÆS FØRST HELE OPGAVEN
- UDFYLD PLANLÆGNINGEN AF DEN PRAKTISKE PRØVE

Du skal arbejde med rødkål, hvor produktion, kvalitet og madoplevelser skal være i fokus. Du skal arbejde praktisk med rødkål i et moderne perspektiv, og samtidig skal du undersøge forskellen mellem færdiglavet og hjemmelavet syltet rødkål.



Til den **praktiske del af** prøven, hvor du forklarer processer og valg af fødevarer undervejs:

- Du **skal** lave en nutidig hovedret, hvor rødkål enten indgår som hovedelement i retten eller som hovedelement i tilbehøret.
- Du **skal** derudover lave din egen syltede rødkål samt lave en sammenligning med færdigproducerede rødkål ved at bruge varedeklarationen.
- Du **skal** arbejde med forskellige stege og kogemetoder.
- Du *kan* arbejde innovativt med emballage til din egen syltede rødkål
- Du *kan* redegøre for hygiejniske principper undervejs i din tilberedning af retten, og betydningen for holdbarheden.

Nu skal du:

1. Skrive en oversigt over, hvilken ret/retter du vil tilberede med henvisning eller links til, hvor opskrifterne er fra.
2. Skrive en indkøbsliste i udleveret planlægningsseddel.
3. Skrive en arbejdsplan i udleveret planlægningsseddel.

Til den mundtlige del af prøven:

- Du **skal** argumentere for dit valg af ret med rødkål.
- Du **skal** redegøre for forskellen mellem din egen syltede rødkål og en færdigproduceret variant.
- Du *kan* komme med forslag til, hvordan der kan bruges rødkål til i flere forskellige retter.
- Du *kan* overveje at redegøre for forskellige fødevareproblematikker som for eksempel import af frugt og grønt uden for sæson.

Planlægningsseddel

Gruppemedlemmer:

Hvilken emne har jeg trukket?

--

Hvilke teoretiske emner kunne inddrages?

--

Hvilken ret/retter skal der laves?

--

Opskrift link eller kogebøger inkl. egne rettelser

[illegible]

Hvad skal der gøres?	Hvem gør det og hvornår?

Hvordan skal maden præsenteres?