Prøveoplæg 1: Fødevarebevidsthed

**Sæsonens buffet**

* DU SKAL FØRST LÆSE HELE OPGAVEN.
* DU SKAL PLANLÆGGE DEN PRAKTISKE DEL AF PRØVEN.
* DU SKAL FORBEREDE DIG PÅ RELEVANTE SPØRGSMÅL TIL DEN MUNDTLIGE DEL AF PRØVEN.

**CASE:**I skal have familiebesøg derhjemme, og du har lovet at lave mad. En af gæsterne er vegetar. Det skal du tage hensyn til. Menuen, du laver, skal tage udgangspunkt i sæsonens grøntsager og serveres som en buffet. Der skal være mindst tre forskellige elementer (en ret, noget brød og fx en dip eller en salsa) på din buffet. Der er flere fordele ved at bruge grøntsager – og særligt grøntsager i sæson. Tænk over, hvilke fordele der kan være ved at bruge grøntsager i sæson frem for fx kød eller grøntsager, der ikke er i sæson.

**Du har nu to timer til at planlægge opgaven. Du skal udarbejde en oversigt over de elementer, der skal på buffeten, og lave en indkøbsliste og en arbejdsplan.**

* Lav en oversigt over de elementer, du vil tilberede. Brug henvisninger eller links til de opskrifter, du vil bruge.
* Lav en indkøbsliste. Brug den udleverede skabelon til planlægning.
* Lav en arbejdsplan. Brug den udleverede skabelon til planlægning. Husk, at du har 2 timer til at udføre den fysiske prøve.

|  |
| --- |
| **Til den praktiske del af prøven:*** Du ***skal*** forklare grundmetoder, madlavningsteknikker og valg af fødevarer undervejs.
* Du ***skal*** lave mindst tre forskellige elementer til buffeten, som tager udgangspunkt i sæsonens grøntsager. Mindst ét af elementerne skal være vegetarisk.
* Du ***skal*** anrette maden som en buffet.
* Du ***kan***vælge økologiske grøntsager.
* Du ***kan***vælge at lave mere end tre elementer til buffeten.
* Du ***kan***vælge at lave en ret med fisk eller kød til buffeten.
 |
| **Til den mundtlige del af prøven:*** Du ***skal*** redegøre for, hvilke grøntsager i maden der er i sæson.
* Du ***skal*** argumentere for, hvorfor vegetarisk mad er klimavenligt.
* Du ***kan*** forklare forskellene mellem at dyrke grøntsager økologisk og konventionelt.
* Du ***kan***lave en udregning, der viser, hvad indkøbet koster.
* Du ***kan*** lave en klimaberegning, der viser retternes klimaaftryk. Tallene for de enkelte ingrediensers klimaaftryk kan I finde i Den store klimadatabase fra CONCITO.
 |

Prøveoplæg 2: Fødevarebevidsthed

**Boller og kage med rodfrugter**

* DU SKAL FØRST LÆSE HELE OPGAVEN.
* DU SKAL PLANLÆGGE DEN PRAKTISKE DEL AF PRØVEN.
* DU SKAL FORBEREDE DIG PÅ RELEVANTE SPØRGSMÅL TIL DEN MUNDTLIGE DEL AF PRØVEN.

|  |
| --- |
| **CASE:**Du får besøg af dine bedsteforældre en eftermiddag. Du vil gerne bage noget, der indeholder rodfrugter – hvilke boller og hvilken kage bager du? Du har lært, at du kan få mere smag i maden, hvis du bruger Maillard-reaktioner og karamellisering. Du skal derfor sørge for, at der sker Maillard-reaktioner og/eller karamellisering i et eller flere elementer i dine boller eller din kage. |

**Du har nu to timer til at planlægge opgaven. Du skal udarbejde en oversigt over de elementer, der skal på buffeten, og lave en indkøbsliste og en arbejdsplan.**

* Lav en oversigt over de elementer, du vil tilberede. Brug henvisninger eller links til de opskrifter, du vil bruge.
* Lav en indkøbsliste. Brug den udleverede skabelon til planlægning.
* Lav en arbejdsplan. Brug den udleverede skabelon til planlægning. Husk, at du har 2 timer til at udføre den fysiske prøve.

|  |
| --- |
| **Til den** **praktiske del af prøven**:* Du ***skal*** forklare grundmetoder, madlavningsteknikker og valg af fødevarer undervejs.
* Du ***skal*** lave en kage og nogle boller, der begge indeholder rodfrugter.
* Du ***skal*** bage kagen og bollerne, så de får en brun overflade eller en karamelliseret topping.
* Du ***kan***vælge at lave flere kager.
* Du ***kan***vælge at lave flere boller.
* Du***kan*** lave tilbehør til dine boller og din kage.
* Du ***kan***komme med eksempler på andre grøntsager og frugter, der kan anvendes i bagværk.
 |
| **Til den mundtlige del af prøven:*** Du ***skal*** forklare, hvilke ingredienser du har valgt for at opnå bruning (altså karamellisering og/eller Maillard-reaktioner).
* Du ***skal*** forklare, hvad bruning, karamellisering eller Maillard-reaktioner er.
* Du ***skal*** forklare dit valg af rodfrugter.
* Du ***kan***fortælle om konsistenserne i kagen og bollerne.
* Du ***kan*** forklare, hvilke fordele der er ved at bruge rodfrugter i bagværk.
* Du ***kan***komme med eksempler på andre fødevarer, der kan opnå bruning (altså karamellisering og/eller Maillard-reaktioner).
 |

Prøveoplæg 3: Madlavning

**Smæk på smagen**

* DU SKAL FØRST LÆSE HELE OPGAVEN.
* DU SKAL PLANLÆGGE DEN PRAKTISKE DEL AF PRØVEN.
* DU SKAL FORBEREDE DIG PÅ RELEVANTE SPØRGSMÅL TIL DEN MUNDTLIGE DEL AF PRØVEN.

|  |
| --- |
| **CASE:**Du vil imponere dine venner med nogle lækre retter. Du vil gerne vise dem, at rodfrugter kan smage virkelig godt, og du vil inddrage alle fem grundsmage i dine retter. For at give retterne ekstra smag vælger du at anvende forskellige tilberedningsmetoder og madlavningsteknikker. Husk, at nogle grundsmage findes naturligt i fødevarer, mens andre kan tilføjes gennem tilsmagning.  |

**Du har nu to timer til at planlægge opgaven. Du skal udarbejde en oversigt over de elementer, der skal på buffeten, og lave en indkøbsliste og en arbejdsplan.**

* Lav en oversigt over de elementer, du vil tilberede. Brug henvisninger eller links til de opskrifter, du vil bruge.
* Lav en indkøbsliste. Brug den udleverede skabelon til planlægning.
* Lav en arbejdsplan. Brug den udleverede skabelon til planlægning. Husk, at du har 2 timer til at udføre den fysiske prøve.

|  |
| --- |
| **Til den** **praktiske del af prøven**:* Du ***skal*** lave mindst én ret, der indeholder mindst én slags rodfrugt.
* Du ***skal*** bruge alle fem grundsmage i dine retter.
* Du ***skal*** bruge mindst to madlavningsteknikker og to tilberedningsmetoder.
* Du ***kan*** vælge at lave en forret, en hovedret og en dessert.
* Du ***kan***lave et eksperiment, hvor du viser, hvad forskellige tilberedningsmetoder betyder for smagen.
* Du ***kan*** smage maden til ved hjælp af smage-5-kanten.
 |
| **Til den mundtlige del af prøven:*** Du ***skal*** forklare, hvordan du har smagt retterne til, og hvilke ingredienser du har brugt for at tilføre maden de fem grundsmage.
* Du ***skal*** argumentere for dit valg af rodfrugter.
* Du ***skal*** argumentere for dine valg af madlavningsteknikker og tilberedningsmetoder.
* Du ***kan*** komme med eksempler på, hvordan man kan anvende grundsmagene surt, bittert og salt i en dessert.
* Du ***kan*** forklare, hvorfor nogle tilberedningsmetoder kan bidrage med mere smag end andre – og give eksempler på det.
 |

Prøveoplæg 4: Madlavning

**Ud på tur**

* DU SKAL FØRST LÆSE HELE OPGAVEN.
* DU SKAL PLANLÆGGE DEN PRAKTISKE DEL AF PRØVEN.
* DU SKAL FORBEREDE DIG PÅ RELEVANTE SPØRGSMÅL TIL DEN MUNDTLIGE DEL AF PRØVEN.

|  |
| --- |
| **CASE:**Du vil gerne lave en lækker og sund madpakke, som du kan tage med på tur. Du vil lave et bagt, et stegt og et syltet element til din madpakke. Madpakken skal kunne spises uden bestik, og den skal kunne tages med på tur.Der er forskel på madpakker. Eksempelvis skal madpakken til familieturen i Djurs Sommerland typisk være mere mættende end madpakken før eftermiddagens sportstræning. Nu skal du lave en madpakke til fire personer. Du bestemmer selv, hvilken tur madpakken skal med på. |

**Du har nu to timer til at planlægge opgaven. Du skal udarbejde en oversigt over de elementer, der skal på buffeten, og lave en indkøbsliste og en arbejdsplan.**

* Lav en oversigt over de elementer, du vil tilberede. Brug henvisninger eller links til de opskrifter, du vil bruge.
* Lav en indkøbsliste. Brug den udleverede skabelon til planlægning.
* Lav en arbejdsplan. Brug den udleverede skabelon til planlægning. Husk, at du har 2 timer til at udføre den fysiske prøve.

|  |
| --- |
| **Til den** **praktiske del af prøven**:* Du ***skal*** forklare grundmetoder, madlavningsteknikker og valg af fødevarer undervejs.
* Du ***skal*** lave et bagt, et stegt og et syltet element til din madpakke.
* Du ***skal*** anrette maden, så den kan spises uden brug af bestik.
* Du ***kan*** fortælle, om din madpakke stemmer overens med Madpyramiden eller De Officielle Kostråd.
* Du ***kan*** tilføje flere elementer til din madpakke.
* Du ***kan***sammenligne prisen på din madpakke med lignende færdigkøbte muligheder.
 |
| **Til den mundtlige del af prøven:*** Du ***skal*** forklare, hvilke madlavningsteknikker og tilberedningsmetoder du har brugt for at opnå et bagt, et stegt og et syltet element i din madpakke.
* Du ***skal*** argumentere for, hvorfor din madpakke kan spises uden bestik, og hvilken type tur den passer til.
* Du ***skal*** forklare sammenhængen mellem mikroorganismer og god hygiejne, og hvordan syltning fungerer som konserveringsmetode.
* Du ***kan***fortælle, hvordan madpakken relaterer sig til Madpyramiden eller De Officielle Kostråd.
* Du ***kan*** nævne andre måder at konservere mad på.
* Du ***kan***forklare andre madlavningsteknikker og tilberedningsmetoder, der kunne være anvendt til at løse opgaven.
 |

Skabelon til planlægning

*Husk, at du skal nå at lave maden, anrette den og rydde op inden for 2 timer.*

|  |
| --- |
| Navne på gruppens medlemmer:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Hvilket emne er der trukket?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Hvilke teoretiske emner kan inddrages?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Hvilke(n) ret/retter og evt. eksperimenter skal der laves?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Link(s) til opskrifter eller henvisning(er) til kogebøger inkl. egne rettelser:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Indkøbsliste til ret/retter og eventuelle forsøg

*Husk at tjekke, hvad der allerede er i skolekøkkenet, som I må bruge, og husk at få skrevet alle indkøb på listen.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hvad skal vi bruge?** *(fx 2 æg)* | **Hvad har vi i skolekøkkenet, som vores gruppe må bruge?***(fx 1 æg)* | **Hvilke mængder kan jeg købe?**(*fx**en bakke med 6 æg)* | **Hvad koster mængden i en butik?***(fx 6 æg koster 30 kr.)**Tip: Tjek mad.coop.dk* |
| **Frugt og grønt** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Mejeri** (fx mælk og ost) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Kolonial** (fx mel, sukker, pasta og konserves) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Frostvarer** (fx frosne ærter) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Husholdning** (fx bagepapir og fryseposer) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Brød** (fx rugbrød) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Total pris** |  |

Arbejdsplan

|  |  |
| --- | --- |
| **Hvad skal der gøres?** | **Hvem gør det? Og hvornår?** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Hvordan skal maden præsenteres og anrettes?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_