

Årsplan madkundskab 7.b 25/26 - MN

Madkundskab er både et praktisk og et teoretisk fag, idet det kombinerer madlavningens praktiske håndværk med erfaringer og viden om mad, madlavning, smag, sundhed, måltider, fødevarer og forbrug.

Faget madkundskab består af fire områder:

Mad og sundhed	Dette område handler om at have viden om sund mad, energibehov, ernæring, kostanbefalinger, hygiejne, mikroorganismer og at kunne bruge denne viden til praksis.
Fødevarerbevidsthed	Her handler det om de forskellige råvarer, vi bruger i madlavningen. Man skal vide noget om, hvordan man bruger råvarerne i madlavningen, hvordan de smager og hvordan de fysisk-kemisk er sammensat. Man skal også vide noget om råvarernes vej fra produktion til madlavning (fra jord til bord), og om miljø, forbrug og bæredygtighed. Her skal man også lære at aflæse varedeklarationer, næringsindhold og fødevaremærkninger.
Madlavning	Dette område går ud på at kunne følge en opskrift, lave sin egen opskrift, kunne bruge forskellige teknikker i madlavning og alt hvad man ellers kan komme i tanke om ift. at lave mad
Måltid og madkultur	Dette område handler både om hverdagsmåltider, måltider ved specielle anledninger (fx jul), og dansk og udenlandsk madkultur.

Disse fire områder vil vi komme rundt omkring på kryds og tværs i undervisningen, og det er også disse fire områder, der danner rammer for den afsluttende prøve i faget. Efter to år afsluttes faget med en praktisk prøve, hvor den teoretiske viden fylder meget. Det kunne fx være, at man har trukket emnet "Måltid og madkultur" og skal arbejde med den italienske madkultur. Her vil man måske lave spaghetti fra bunden og bage sit eget brød til bruschetta.

I den teoretiske del vil man så fortælle om historien bag den italienske madkultur og også noget om, hvilke kemiske reaktioner der sker, når et brød hæver.

Vi evaluerer fra gang til gang ved at se og smage på maden, ved samtaler omkring tilsmagning og opgaver omkring teorien samt til årsprøverne.

	Kompetenceområder	Emne	Litteratur og opgaver	Opskrifter	Evaluering og arb. fordeling
32-33	Fødevarebevisthed Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed	Brush up på køkkenhygiejne	https://www.domesticscience.dk/opskrift/hygiejne-vigtigste-forudsætning-for-madlavning/ læs artikel og lav hygiejne video til kommende brugere af køkkenet		Eleverne arbejder med opgaver om køkkenhygiejne
34 - 35	Madlavning Eleven kan anvende madlavningsteknikker og omsætte idéer i madlavningen	De fem grundsmage	https://drive.google.com/drive/search?q=grundsmage%20hotdogs litteratur og opgaver	Grove hotdog brød bages. Der laves hj.lavet ketchup, remoulade, syltede agurker og ristede løg	Parvis der sammenlignes resultater, både på næringsindhold, udseende og smag.
36	Faguge				
37 - 41	Måltid og madkultur Eleven kan opbygge måltider med forståelse for forskellige madkulturer og levevilkår	Madkultur - hvad er det.	https://docs.google.com/document/d/1qWX49oU0a_CtRIsCkyi8wBiZj1ecBv-d9YIWnQ3VXB0/edit	Eleverne finder egne opskrifter til den madkultur de har trukket	
	Måltid og madkultur Eleven kan opbygge måltider med forståelse for forskellige	Thailand, Mexico og Middelhavsområdet. Indsamling af viden om	Film eller tag billeder hjemme i køkkenet, hvor du snitter et løg, en gulerod og en agurk. Skriv	Gruppearbejde: Læser fagtekst. Ser små film med madbloggere der kokkerer forsk. retter.	Skema:Basisvarer, kød, grønt/frugt krydderier og tilberedningsmetoder

	madkulturer og levevilkår	tre forskellige madkulturer:	hvad du vil bruge stykkerne til.	Forbereder et oplæg om et lands madkultur, hvor en opskrift og indkøbsliste skal indgå	der? Efter læsning fyldes der mere i skemaet.
	Måltid og madkultur Eleven kan opbygge måltider med forståelse for forskellige madkulturer og levevilkår	I køkkenet og lave mad	Bruge snitte teknikkerne til grøntsags udskæringer	Opskrifter efter eget valg passende til kultur	Eleverne smager på begge retter. Mundtlig feedback; hvad er vellykket? Hvad er knap så vellykket?
	Måltid og madkultur Eleven kan opbygge måltider med forståelse for forskellige madkulturer og levevilkår	Fremlægge om et selvvalgt land's madkultur.			Udfyld et nyt skema efter fremlæggelserne, "Hvad ved vi nu?"
42	efterårsferie	efterårsferie	efterårsferie	efterårsferie	efterårsferie
43 - 44	"Et stykke dansk madkultur" Smørrebrød	Sådan pisker du mayo: https://www.youtube.com/watch?v=kSKW8k2CvnQ Læs: https://www.smagforlivet.dk/materialer/k%C3%B8kkentips-l%C3%A6r-lav-olie-i-vand-emulsioner	Opskrifter på classroom Kartoffelmad m.hjemmerørt mayo og ristet løg Laksefrikadelle med hjemmerørt remolade	Mindmap; hvad forbinder eleverne med dansk madkultur?	

45-46	Fødevarerbevisthed Eleven kan foretage begrundede valg af fødevarer i forhold til produktion, kvalitet og madoplevelse	Æbler bliv klogere på danske æblers smag, bæredygtighed og følg produktionen af danske æbler fra jord til bord.	Gocook smagskasse - materialer og gamle elevhæfter ligger i skabene i køkkenet	Go Cook opskrifter: Italiensk inspirerede æggekage frittata med æg, kartofler, bacon og æble og søde æbleboller.	
47	Måltid og Madkultur Eleven kan opbygge måltider med forståelse for forskellige madkulturer og levevilkår	Italiensk Det italienske køkken betegner mad og madlavning fra Italien, som i dag er verdenskendt for de smagfyldte retter, der opnås ved brugen af nogle få, enkle ingredienser	Hjemmeopgave: hvad kendetegner italiensk madkultur? Hvilke ingredienser bruges ofte, hvilke grundsmage?	To forretter To hovedretter: https://www.dr.dk/mad/opskrift/brushetta-ristede-brod-i-tre-varianter https://madensverden.dk/italiensk-forret/ https://www.valdemarsro.dk/cacio-e-pepe/ https://www.foodfanatic.dk/pasta-allamaticiana-pasta-med-pancetta-tomat-og-pecorino https://samvirke.dk/artikler/kan-vin-erstattes-i-opskriften	Fotoshoot Rate retterne - begrund
48	Måltid og Madkultur Eleven kan opbygge måltider med forståelse for forskellige madkulturer og levevilkår	Mexicansk Det mexicanske køkken er kendt for sin kogekunst med intens og varierende smag, farverige dekorationer og variationer af krydderier som blandt andet inkluderer chili,	Hjemmeopgave: hvad kendetegner mexicansk madkultur? Hvilke ingredienser bruges ofte, hvilke grundsmage?	Ideer: https://www.skolekontakten.dk/media/1142/2016040_opskrifthaefte_web.pdf https://mariavestergaard.dk/min-kaerestes-hofret/ https://opskrifter.coop.dk/tema	Fotoshoot Rate retterne - begrund

		spidskommen, oregano, koriander, epazote, kanel, kakao og en masse mere.		aer/mexicanske-retter	
49-51	Måltid og Madkultur Eleven kan opbygge måltider med forståelse for forskellige madkulturer og levevilkår Madlavning Eleven kan eksperimentere ud fra grundlæggende madlavningsteknikker	Smagen af jul Hjemmeopgave; afleveres i uge 51 I denne aktivitet skal eleverne tilegne sig viden om julens mange traditionelle retter og måltider, samt hvilke værdier, traditioner og kulturer, der er forbundet med disse mad- og måltidstraditioner. De skal inddrage egne mad- og måltidserfaringer og sammenligne disse med hinanden samt med andre tidsperioder for at få indblik i udviklingen af den danske jul.		Æbleflæsk: http://gocook.dk/gocookbook/aebleflaesk Stegt andebryst med hjemmelavet rødkål og brune kartofler: http://gocook.dk/gocookbook/stegt-andebryst Julebag: http://gocook.dk/gocookbook/deluxe-havregrynskugler http://gocook.dk/gocookbook/knasende-chokotoppe	Skriftlig opgave
1-4	Mad og sundhed Eleven kan foretage madvalg ud fra målgruppe og forholde sig kritisk til madkommunikation Fødevarebevidsthed Eleven kan foretage begrundede valg af fødevarer i forhold til produktion, kvalitet og madoplevelse	Teoriforløb om makronæringsstoffer , som kulhydrat, protein og fedt. De er kostens energigivende næringsstoffer og er livsnødvendige. Hvad er det vigtigt at tænke over, når vi spiser? Uge 2 skal eleverne i køkkenet og lave en selvvalgt ret med fokus på sundhed.	Praktisk opgave: Næste uge: I skal tilberede et sundt måltid, hvor I arbejder med 2-3 grøntsager – som så vidt mulig i sæson. I kan inddrage fisk og/eller kød, og der kan også være plads til en dessert. I skal vise forskellige koge- og stegeteknikker under hensyntagen til sundhed og livskvalitet	https://madkundskab.alinea.dk/ https://domesticscience.net/2020/02/06/arbejde-med-kost-anbefalinger-energi-kulhydrat-protein-og-fedt/	Samtale: Hvad er forskellen på at spise et stykke hvidt brød uden kerner og et stykke rugbrød? Hvad er det særlige ved kostfibre? Hvad er forskellen på mættet og umættet fedt? Kom med eksempler på fedtsyrer, som er sunde, og nogle som er usunde.

		Afleveringsopgave til uge 4			Skriftlig aflevering
5-8	Madlavning Eleven kan eksperimentere ud fra grundlæggende madlavningsteknikker Fødevarerbevidsthed Eleven kan foretage begrundede valg af fødevarer i forhold til produktion, kvalitet og madoplevelse	<i>Er du klar til at blive æg-cited?</i> Videnskaben i mad - æg som jævner	Hjemmepgave til uge 4: Læs om æggets mange anvendelsesmuligheder https://www.smagforlivet.dk/materialer/smagen-af-%C3%A6g Forbered en quiz 5 spørgsmål Se youtube film: https://www.youtube.com/watch?v=Xf3tI0hMM2Q&feature=youtu.be Fagtekster: https://domesticscience.net/2020/09/23/aeg/ https://www.madkulturen.dk/wp-content/uploads/2019/07/UV_AEG_FINAL_PRINT.pdf	<u>Eclair og kagecreme</u> https://domesticscience.net/2019/12/17/profiteroles/	Quiz Hvor mange retter eller fødevarer kan du nævne, hvor der er æg i? Var der noget i videoen, som du undrede dig over? Kan du forklare denaturering og koagulering ud fra videoen?
		Videnskaben i mad - æg som emulator og bindemiddel		Æggesalat med hjemmerørt mayo Paneret pastinak https://www.madkulturen.dk/wp-content/uploads/2019/07/UV_AEG_FINAL_PRINT.pdf	
		Videnskab i mad - æg som hævemiddel		Soufflé, hvor vi arbejder med æggets evne til at hæve. https://domesticscience.net/2020/01/18/souffle/	
7	Vinterferie				
9-11	Mad og sundhed Eleven kan foretage madvalg ud fra målgruppe og forholde sig kritisk til madkommunikation	Spis mere fisk	Læs fagtekst: https://altomkost.dk/fakta/mad-og-drikke/fisk/	Tun tapas - Tun tilberedt på tre forskellige måde: <u>Fiskefrikadeller:</u> https://www.arla.dk/opskrifter/fiskefrikadeller-af-tun/ <u>Frist pasta med tun:</u> https://www.arla.dk/opskrifter/frisk-pasta-med-tun-og-citron/ <u>Grillet tun:</u>	Samtale Man siger, at man spiser med øjnene, lav en præsentabel tapas tallerken
		Spis mere fisk			
		Muslinger <i>"Muslingen er en fantastisk kilde til</i>			

	Fødevarerbevidsthed Eleven kan foretage begrundede valg af fødevarer i forhold til produktion, kvalitet og madoplevelse	<i>proteiner, man kan også kalde den havets bøl.</i>		https://www.arla.dk/opskrifter/pasta-med-grontsager-og-grillet-tun/ Fiskepinde med kartoffelfritter https://mitkokkeri.dk/opskrifter/fiskepinde-med-fritter/?fbclid=IwAR2Dm9Cn_zo56q9wUBXZ8nzqRhBjF8V_WEjt3ehglep_am8_W5humjsvolQ https://www.2gangeomugen.dk/temaer/muslinger/	Skriv en fagtekst om, hvorfor det er vigtigt at spise mere fisk
12-15 (14) Påske	Madlavning Eleven kan eksperimentere ud fra grundlæggende madlavningsteknikker	Fastfood - under konstruktion	https://skolekontakten.dk/materialer/gocook-100-din-fastfood-elevhaefte/		
	Fødevarerbevidsthed Eleven kan foretage begrundede valg af fødevarer i forhold til produktion, kvalitet og madoplevelse				
	Påskeferie				
16-19	Trække et oplæg, finde opskrifter, lave indkøbsliste og arbejdsplan.		Forberedelse til prøven. Hvad mon er vigtigt at vise til prøven? teknikker? Hvad skal fortælles om emnet, der er trukket?		
	Årsprøver	Årssprøver	To timer i køkkenet. Samarbejde, madlavning, overblik, præsentation af madretterne. Oplæg fra grupperne.		Karakter

21-24	Fødevarerbevidsthed Eleven kan træffe begrundede madvalg i forhold til kvalitet, smag og bæredygtighed Mad og sundhed Eleven kan foretage madvalg ud fra målgruppe og forholde sig kritisk til madkommunikation	Bæredygtighed/klimavenligt Elevernes egne bæredygtige retter på 45 min. Fokus på tilsmagning og udseende	Genlæs tekst om bæredygtig mad på calssroom	Eleverne har selv fundet opskrifter og lavet en indkøbsliste Bl.a. plantebaseret pandekager med bærkompot Kartoffelsuppe med rugbrødsgrønter Vegetarlasagne med masser af grønt Kødfri spaghetti/kødsovs	Hvad er vigtigt, hvis I skal spise bæredygtigt? Hvorfor er det vigtigt at spise bæredygtigt? Hvad kendetegner et bæredygtigt måltid?
25	opsamling				
26	Emneuge	Emneuge	Emneuge	Emneuge	Emneuge