Til prøve i grønt - Inspiration til prøveoplæg!

Forfattere: Cathrine Terkelsen, Majbritt Pless
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Faglige temaer: Grøntsager, Bæredygtighed, Smagsoplevelser, Prøveoplæg

Introduktion:
Her gives inspiration til udformning af et prøveoplæg inden for emnet grønt, der tager udgangspunkt i forløbet her.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I Inspiration til udarbejdelse af prøveoplæg:

En grøn måltidskasse, der smager godt!

Familien Hansen ønsker at indføre en kødfri dag om ugen for at spise mere bæredygtigt. Men de synes, det er svært at finde på grønne retter, der samtidig smager godt. De oplever, at de giver afkald på "den gode smag", når de fravælger kød. Derfor har familien besluttet, at de vil prøve at bestille en grøn måltidskasse, som de får leveret til døren i næste uge. Kassen indeholder en opskrift og ingredienser til en grøn ret, som de skal lave sammen.

Du/I skal udvikle opskriften på den grønne ret til måltidskassen. Med retten ønsker du/I at overbevise familien Hansen om, at grønt kan smage fantastisk.

Familien består af to voksne, Emma på 11 år og William på 5 år.

Den praktiske del af prøven:

- Du/I skal tilberede et aftenmadsmåltid, hvor du/I viser jeres viden og færdigheder i forhold til forskellige typer af grøntsager med fokus på sæson.
- Du/I skal demonstrere, at du/I kan udvælge og avende forskellige smagsgivere, tilberedningsmetoder og teknikker til tilberedning af grøntsager.
- Du/I kan vælge at inddrage frugt, bælgfrugter og nødder.

Den mundtlige del af prøven:

Du/I skal:

- Forklare om grøntsagernes anvendelsesmuligheder og smag.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

- Redegøre for grøntsagers bæredygtighed.
- Redegøre for, hvordan I har tilpasset opskriften til målgruppen.

Du/I kan f.eks. også komme ind på:

- Kvalitetsvurdering af grøntsager.
- Sammenhæng mellem smag, madglæde og livskvalitet.
- Grøntsager og sundhed.
- De officielle kostråd.

2 Ideer til øvrige prøveoplæg:

Den grønne hotdog

Dette prøveoplæg kan evt. erstattes med den grønne lasagne, kødsovs, gryderet, tacos, pizza). Prøveoplægget vil på denne måde afspejle en af de aktiviteter, som eleverne har været igennem i forløbet i undervisningen (Aktivitet 3: Grøntsags-burger), hvor de også har fået erfaringer med at erstatte kød og indføre grønt i en kendt ret. Dette kan evt. udbygges med en tilhørende grøn drik eller grøn kage/dessert.

En vegetar til frokost/middag

I dette prøveoplæg kan der f.eks. være fokus på æstetik, farvevalg af grøntsager mm.