

## Elevers huskeliste til prøven

Et hurtigt overblik over indholdsområderne og den mulige teori der kan ligge heri. Hvad er det egentlig eleven kan overveje at læse op på, når denne har trukket et prøveoplæg indenfor et af de 4 indholdsområder?

### Fødevarerbevidsthed

#### Fokus på:

- Kendskab til og videnskaben i de råvarer/fødevarer du anvender
- Kendskab til de redskaber du anvender
- Madplaner
- Bæredygtighed
- Økologi >< konventionelt landbrug
- Varedeklarationer
- Hjemmelavet >< færdiglavet

#### Gode begreber:

- Råvare/fødevarers egenskaber
- Fødevarermærker
- CO2-pyramiden
- Madspild
- Økologi
- Hvad kan læses på en varedeklaration?

### Måltider & Madkultur

#### Fokus på:

- Måltidsformål
- Madkulturer
- Komplekse måltider
- Særlige anledninger
- Fysiske forudsætninger for mad
- Viden om diverse madkulturer
- Hverdagsmåltider
- Smag, Madglæde & livskvalitet → hvordan hænger disse sammen?

#### Gode begreber:

- Madkulturhjulet
- Madpakkehånden
- Y-tallerkenen
- Madmæssig mangfoldighed
- At dække bord

### Mad & Sundhed

#### Fokus på:

- Kostberegning
- Kostbefalinger
- Det brede sundhedsbegreb
- Energiindtag
- Hygiejne
- Præsentationsteknikker af maden
- Undersøge slankekure & diæter
- Mikro- & makronæringsstoffer

#### Gode begreber:

- Kulhydrat, protein & fedt
- Vitaminer & mineraler
- Kalorier
- Kostfibre & komplekse kulhydrater
- Madpyramiden
- Energibehov
- Mikroorganismer; gode som dårlige
- Kostbefalinger & De 7 kostråd
- Fermentering & konservering

### Madlavning

#### Fokus på:

- Sensorik
- Gastrofysik – videnskaben i maden
- Grundmetoder
- Madlavningsteknikker
- Eksperimenter med mad
- Planlægge indkøb
- Hvordan fungerer mine køkkenredskaber?
- Udvikling af egne opskrifter
- Komplekse teknikker & metodikker

#### Gode begreber:

- Foodstyling & anretning
- Æggets egenskaber
- Maillard
- Sous vide, pochering fritering...
- Gærproces
- Emulsion
- Jævning
- Salt, sødt, umami, bitter & surt