



1.2

Opgavesæt B

FVU-dansk Trin 1

Forberedende voksenundervisning

Periode 1. oktober 2021 – 31. marts 2022

Prøvetiden er

30 minutter til opgavesæt 1

1 time til opgavesæt 2

Eksaminandens navn	Eksaminandnummer
Jeg skriver under på:	
<ul style="list-style-type: none">- At jeg selv har udarbejdet besvarelsen uden hjælp fra andre- At jeg ikke har hjulpet andre med besvarelsen- At jeg har markeret tekststykker (citater), som andre har skrevet, med citationstegn og henvisning til kilden- At jeg har markeret citater fra tidligere bedømte opgavebesvarelser (også mine egne) med citationstegn og henvisning til opgavebesvarelsen- At jeg kun har brugt hjælpemidler, der var tilladt ved prøven- At jeg i øvrigt har overholdt alle regler for prøven.	
_____ Underskrift	

Prøveafholdende institution og sted	
Dato for prøven	Tilsynsførendes underskrift:

Opgave i læseforståelse

Vejledning

Løs opgaverne til læseteksterne på denne og de følgende sider.

Til spørgsmål med fire svarmuligheder er der kun et korrekt svar. Sæt kryds.

Opgaver til

”Grøntsagskokken guider: 5 tips til en vegetarisk vinder”

1. Hvad skal man ifølge Anders Vald købe først?

- Kød
- Grøntsager
- Krydderier
- Krydderurter.

2. Hvilken type varer anbefaler Anders Vald, at man køber?

- Billige varer
- Økologiske varer
- Årstidens varer
- Lokale varer.

3. Hvad er formålet med VeggieWeek?

- At dele Anders Valds 5 tips om vegetarisk mad.
- At udbrede viden om vegansk og vegetarisk mad.
- At få flere til at tænke på miljøet og klimaet.
- At få flere danskere til at tabe sig.

4. Hvor mange restauranter er med i VeggieWeek?

Skriv svaret her: _____

”Grøntsagskokken guider: 5 tips til en vegetarisk vinder”

I anledning af VeggieWeek klæder Anders Vald dig på til at lave lækker mad baseret på planter. Han giver dig her 5 tips til det.



HVAD ER VEGGIEWEEK?

VeggieWeek er arrangeret af Dansk Vegetarisk Forening, som arbejder for at udbrede kendskab til plantebaseret levevis blandt danskerne.

I uge 11 står foreningen bag den første landsdækkende restaurantuge med fokus på veganske retter.

38 restauranter rundt om i Danmark serverer i den anledning en vegansk og vegetarisk menu.

Kilde: Dansk Vegetarisk Forening



Kilde: www.dr.dk - 26.12.2020 (Bearbejdet)

1. Begynd ikke i køledisken

I stedet for at begynde i køledisken med kød, skal vores indkøb begynde i grøntafdelingen. Grøntsagerne skal være udgangspunktet for måltidet frem for at være tilbehør, når vi planlægger aftensmaden.

2. Brug tid på grøntsagerne

Grøntsager er faktisk ret svære at ødelægge, men det tager alligevel tid at tilberede dem, ligesom det tager tid at tilberede et ordentligt stykke kød.

Så brug noget energi på grøntsagerne og opnå fantastiske resultater.

3. Leg med mulighederne

Vi skal fejre alle mulighederne, som grøntsager kan tilberedes på!

Hvis vi for eksempel tager en gulerod, kan den både spises rå, bages, marineres, steges eller laves til puré.

4. Køb gode råvarer

”Spis efter årstiden, og køb gode råvarer”. Det er et typisk kokkeråd, men det er der også en grund til. Dit måltid bliver automatisk varieret med spændende smage, hvis du køber råvarer i sæson, der virkelig smager af noget.

5. Brug naturens smagsgivere

Hvis du tænker over det, hvornår er det så, at et kyllingebryst i sig selv virkelig smager af noget? Det er næsten altid krydderurterne eller syren fra citronen eller marinaden, der giver smag til kødet.

Det samme gælder grøntsager, hvor naturens smagsgivere som krydderurter og citrusfrugter giver et spark til ethvert måltid.

Opgaver til

”Indisk dhal med raita”

1. Hvorfor er dhal så populær ifølge teksten?

- Den er hurtig at lave.
- Den er indisk.
- Den er vegetarisk.
- Den er billig.

2. Hvor mange spsk. olivenolie skal der i retten?

- 1
- 2
- 3
- 4.

3. Hvad foreslår forfatteren, at man skal strø oven på dhal?

- Koriander
- Persille
- Basilikum
- Peber.

Indisk dhal med raita

Denne dhal er en skøn, krydret indisk ret. Det er en af de helt store favoritter for mange mennesker, da den ikke koster så mange penge at lave og er fyldt med god smag.

Tid i alt **50 min**

Arbejdstid **15 min.**

Holdbarhed **3 dage**

Kan fryses **Ja**

Antal **4 pers.**

Ingredienser

- 4 fed hvidløg, fint hakket
- 2 spsk. ingefær, frisk, fintrevet
- 2 spsk. olivenolie
- 3 tsk. karry, medium
- 1 spsk. stødt spidskommen
- 0,50 spsk. stødt koriander
- 0,50 tsk. stødt kardemomme
- 0,50 tsk. chiliflager
- 6 dl grøntsagsbouillon
- 200 g røde linser
- 2 dåser hakkede tomater

Raita

- 2 dl græsk yoghurt 10%
- 0,50 agurk, groftrevet
- 1 fed hvidløg, presset
- 0,50 tsk. stødt spidskommen
- salt
- sort peber, friskkværnet

Tilbehør og toppings

- 1 håndfuld frisk persille drysses over retten.



Fremgangsmåde

Varm olien i en stor gryde ved middel varme, og tilsæt hvidløg og ingefær. Rør rundt i 1 minut, hvorefter karry, spidskommen, kardemomme, koriander, og chiliflager tilsættes. Svits krydderierne af i et minuts tid under omrøring. Skyl linserne i en sigte, og kom dem i gryden sammen med grøntsagsbouillon og hakkede tomater.

Lad det simre under låg i 45 minutter. Lav imens raita klar.

Rør jævnlige i gryden og tilsæt evt. lidt vand, hvis konsistensen bliver for fast.

Smag til med salt, og server i dybe skåle med masser af persille på toppen.

Raita

Rør alle ingredienserne til raita sammen, og smag til.

Kilde: www.valdemarsro.dk- 26.12.2020 (Bearbejdet)

Opgaver til

”Antallet af vegetarrestauranter er femdoblet”

1. Hvilke gæster kommer mest på Ubat Veggie?

- Vegetarer
- Veganere
- Folk, der vil spise mindre kød.
- Folk, der vil tabe sig.

2. Hvor mange havde en dag uden kød hver uge i 2010?

- 2,4 procent
- 12 procent
- 17 procent
- 32 procent.

3. En alternativ overskrift kan være:

- Flere danskere spiser mindre kød
- Viborgs første vegetarrestaurant
- Vegetarrestauranter erstatter pizzasteder og sushirestauranter
- Flere mænd vil undvære kød i hverdagen.

Antallet af vegetarrestauranter er femdoblet

Vegetarer er personer, der ikke spiser kød. Flere danskere vælger at spise vegetarisk eller overvejende vegetarisk. Derfor kommer der flere vegetarrestauranter. Faktisk er antallet af vegetarrestauranter femdoblet siden 2010.

I 2010 var der i alt ti vegetarrestauranter i Danmark. I dag er der 54 vegetarrestauranter ifølge Dansk Vegetarisk Forening.



Aalborg har fået sin første vegetarrestaurant

En af de nye vegetarrestauranter er Ubat Veggie i Aalborg, som ejes af kokken Michael 'Miv' Pedersen. Han siger, at de fleste af gæsterne hverken er veganere eller vegetarer, men folk, der gerne vil prøve at spise mindre kød. Og så er de fleste af gæsterne kvinder.

– Det er nok sværere at overtale mændene til at undvære kød. Så skal man måske love dem en flæskesteg dagen efter, siger han.

Flere vælger at spise mindre kød

Louise Byg Kongsholm er forsker. Hun siger, at mange vælger at spise mindre kød, fordi de interesserer sig for miljø, etik, dyrevelfærd og sundhed.

Hun siger, at antallet af vegetarer er nogenlunde stabilt. Men andelen af mennesker, der spiser mindre kød, er næsten tredoblet på ti år.

– Mange trends starter i de store byer, hvor der bor mange mennesker. Men jeg tror, at vi kommer til at se, ligesom med eksempelvis pizzasteder og sushirestauranter, at det breder sig mere og mere, så mange af de mindre byer også får vegetariske tilbud, siger hun.

– Coop Analyse har undersøgt, hvor mange der spiser vegetarisk eller overvejende vegetarisk i Danmark:

Fakta:

- 2,4 procent af danskerne, hvilket svarer til cirka 140.000 personer, lever helst vegetarisk.
- 12 procent, hvilket svarer til omkring 680.000 personer, spiser overvejende vegetarisk, og det er en tredobling siden 2010.
- 32 procent af danskerne har mindst en kødløs dag om ugen. I 2010 var det 17 procent af danskerne.

Kilde: www.dr.dk - 26.12.2020 (Bearbejdet)

Opgaver i skriftlig fremstilling

Vejledning

Du skal besvare to skriveopgaver:

- 1. Skriveforberedelse*
- 2. Skriftlig fremstilling*

Din ven, som er vegetar, har fødselsdag. Du vil gerne invitere ham eller hende ud en aften, hvor I blandt andet skal på restaurant. Skriv en invitation, hvor du fortæller, hvad I skal spise, og hvad I skal lave.



1. Skriveforberedelse

Først skal du tænke over, hvad du vil skrive. Svar kort på punkterne i den grafiske model. Du må skrive stikord eller hele sætninger, som du har lyst. På næste side kan du bruge dine svar til at skrive invitationen. Tænk og skriv:



