**Lagkageløb**

****

Lagkageløbet er opbygget som stjerneløb.   
Det handler i alt sin enkelthed om, at man skal finde nogle forskellige poster. På posterne skal eleverne besvare et spørgsmål, som de får point/”penge” for ved rigtigt svar. Når de har trukket spørgsmål ved alle poster, bliver deres point/”penge” talt sammen. De antal point/”penge” holdet får, kan de bruge på at ”købe” ingredienser til en lagkage de skal lave og efterfølgende spise.   
  
  
På hver post er der et antal konvolutter (en til hvert hold).  
Hvert hold skal tage en tilfældig konvolut, åbne den og løse opgaven som er i konvolutten.  
Hver opgave giver et antal point/”penge”, hvis den løses korrekt. Men opgaverne i konvolutterne er ikke ens og giver ikke samme antal point.  
Det er altså tilfældigt om holdet trækker en opgave der giver 3 point eller 1 point på en post, da konvolutterne er ens udenpå. (Sværhedsgraden af spørgsmålene/opgaverne kan stemme overens med de "penge" den giver)  
Når de har løst opgaven på en post, så skal holdet tilbage til start.  
Her viser de løsningen på posten til deres lærer.   
Er svaret korrekt får holdet det point/”penge” som står i konvolutten. Der kan evt. ligge en ”pengeseddel” med de point posten er værd. Hvis posten er løst korrekt beholder holdet pengesedlen. Hvis posten ikke løses korrekt eller holdet ikke kan løse posten, får de ikke nogle penge ved denne post.    
I dette eksempel på et lagkageløb er der 10 poster.  
Når holdene har været rundt på alle 10 poster skal de til ”kagebutikken”.  Her er der en række forskellige varer der kunne være rare at have som ingrediens til en lagkage.  
I kagebutikken er der 7 hylder med hver to varer: en billig og en dyr. Holdene skal købe en varer fra hver hylde. Hvis de ikke har ”penge” nok til en dyr varer fra hver hylde, så bliver de nød til at købe en eller flere af billige varer, der er på de forskellige hylder. Alle de indkøbte varer skal bruges i holdets lagkage.  
Hylderne kan se således ud og priserne er følgende:  
 

|  |  |
| --- | --- |
| **Hylde** | **Penge** |
| **1** Lagkagebund  Toastbrød | 5 3 |
| **2**  Kagecreme                              Vaniljecreme                            Marmelade | 5  4  4 |
| **3**  En dåse frugt                   Et æble | 5  3 |
| **4**  0,25 l piskefløde 0,25 l creme fraiche | 4  2 |
| **5**  En banan  En halv agurk | 3  1 |
| **6**  1 dl chokolade  1 dl nødder | 5  3 |
| **7**  Friske jordbær  Friske hindbær | 3  3 |

Den bedste lagkage koster her 30 penge, som er det maksimale antal point et hold kan få  
Og den billigste koster 16 penge  
   
Posterne ser således ud pointmæssigt. Konvolutterne er alle ens. Det skal være tilfældigt hvilken konvolut det enkelte hold tager på hver post.

I dette løb er der 10 poster. Ved hver post er der 6 kuverter:

* 2 kuverter konvolut 1
* 2 kuverter konvolut 2
* 2 kuverter konvolut 3

Det vil sige, at der er dubletter af det samme spørgsmål

Der gives bonus til følgende hold  
+2 penge for at komme først tilbage med alle poster  
+3 penge, hvis man har alle poster korrekt besvaret   
    
**Materialer:**  60 konvolutter. 15 opgaver/spørgsmål. Evt. pengesedler med værdierne 3, 2 og 1 ”Penge/kagekroner.”  Råvarer til lagkagerne. Køkkengrej til fløde, creme og til anretningen af kagerne.  
   
**Husk** at alle på holdet skal smage på deres kager.

Holdene vil opleve, at selvom de ikke kan købe alle de dyre ingredienser, så vil de få en velsmagende lagkage. Den er bare ikke som mor ville lave den.

## **Poster/spørgsmål + svarark**

**Post 1**

**Nævn de 5 grundsmage**

**Hvilken grundsmag har rucola?**

**Hvilken grundsmag har honning?**

**Post 2**

**Hvor mange ml går der på en spiseske?**

**Hvad står forkortelsen ”knsp” for?**

**Hvad står forkortelsen ”tsk” for?**

**Post 3**

**Hvorfor skal kød og grøntsager holdes adskilt?**

**Hvor ofte skal man skifte karklud?**

**Hvad skal man altid huske inden man laver mad?**

**Post 4**

**Hvad hedder de 3 makronæringsstoffer? De tre næringsstoffer, som vores mad hovedsagligt består af.**

**Nævn 3 fødevarer, hvor man finder kulhydrat**

**Hvilket bogstav anvendes til at sammensætte en sund tallerken mad?**

**Post 5**

**Hvad hedder dette køkkenredskab?**



**Hvad hedder dette køkkenredskab?**



**Hvad hedder dette køkkenredskab?**



**Post 6**

**Hvor mange kostråd består de nye kostråd af?**

**Hvilket år kom de nye kostråd?**

**Nævn 1 af de nye kostråd**

**Post 7**

**Hvilke overskrifter finder man som regel altid i en opskrift?**

**Hvilken ret får man, som man ofte spiser i julen, ved at bruge disse ingredienser:**

* **1 æble**
* **1 spsk. citronsaft**
* **1 spsk. Kanel**
* **250 g hvedemel**
* **2 tsk. sukker**
* **1 tsk. natron**
* **5 dl kærnemælk**
* **2 æg**
* **Smør eller palmin til stegning**

**Hvordan blev æbleskiver lavet i gamle dage?**

**Post 8**

**Hvad hedder dette køkkenredskab?**



**Hvad hedder dette køkkenredskab?**



**Hvad hedder dette køkkenredskab?**



**Post 9**

**Nævn 4 krydderier som man forbinder med julen**

**Nævn hvilke ingredienser man skal bruge, for at lave brændte mandler**

**Hvad hedder den drik, som I lavede sammen med æbleskiver?**

**Post 10**

**Hvad betyder begrebet ”fra jord til bord”?**

**Hvad hedder dette mærke?**



**Hvad hedder dette mærke?**



|  |  |
| --- | --- |
| **Poster** | **Svar** |
| **Post 1** Konvolut (1) giver 5 penge Nævn de 5 grundsmage  Konvolut (2) giver 3 penge Hvilken grundsmag har rucola?   Konvolut (3) giver 2 penge  Hvilken grundsmag har honning? | Konvolut 1: Salt, sødt, bittert, umami, surt  Konvolut 2: Bitter  Konvolut 3: Sødt |
| **Post 2** Konvolut (1) giver 3 penge Hvor mange ml går der på en spiseske?   Konvolut (2) giver 2 penge Hvad står forkortelsen ”knsp” for?  Konvolut (3) giver 1 penge Hvad står forkortelsen ”tsk” for? | Konvolut 1: 15 ml  Konvolut 2: Knivspids  Konvolut 3: Teske |
| **Post 3** Konvolut (1) giver 3 penge Hvorfor skal kød og grøntsager holdes adskilt?  Konvolut (2) giver 2 penge Hvor ofte skal man skifte karklud?  Konvolut (3) giver 1 penge  Hvad skal man altid huske, inden man laver mad? | Konvolut 1: Fordi man kan blive syg, hvis man får råt kød  Konvolut 2: Hver dag, eller efter hver madkundskabstime  Konvolut 3: Vaske hænder! |
| **Post 4** Konvolut (1) giver 5 penge Hvad hedder de 3 makronæringsstoffer i vores? De tre næringsstoffer, som vores mad hovedsagligt består af.  Konvolut (2) giver 3 penge Nævn 3 fødevarer, hvor man finder kulhydrater  Konvolut (3) giver 2 penge Hvilket bogstav anvendes, til at sammensætte en sund tallerken mad? | Konvolut 1: Fedt, protein, kulhydrat  Konvolut 2: Pasta, ris, brød, havregryn, slik, kage, kiks…  Konvolut 3: y-tallerkenen |
| **Post 5** Konvolut (1) giver 3 penge Hvad hedder dette køkkenredskab?   Konvolut (2) giver 2 penge Hvad hedder dette køkkenredskab?     Konvolut (3) giver 1 penge Hvad hedder dette køkkenredskab? | Konvolut 1: Paletkniv  Konvolut 2: Stavblender  Konvolut 3: Deciliterbæger |
| **Post 6**  Konvolut (1) giver 3 penge  Hvor mange kostråd består de nye kostråd af?  Konvolut (2) giver 2 penge Hvilket år kom de nye kostråd?  Konvolut (3) giver 1 penge  Nævn 1 af de nye kostråd | Konvolut 1: 7 kostråd     Konvolut 2: 2021   Konvolut 3:  1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget  2. Spis flere grøntsager og frugter  3. Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk  4. Spis mad med fuldkorn  5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter  6. Spis mindre af det søde, salte og fede |
| **Post 7**  Konvolut (1) giver 3 penge  Hvilke overskrifter finder man som regel altid i en opskrift?  Konvolut (2) giver 2 penge  Hvilken ret får man, som man ofte spiser i julen, ved at bruge disse ingredienser:   * 1 æble * 1 spsk. citronsaft * 1 spsk. Kanel * 250 g hvedemel * 2 tsk. sukker * 1 tsk. natron * 5 dl kærnemælk * 2 æg * Smør eller palmin til stegning   Konvolut (3) giver 1 penge  Hvordan blev æbleskiver lavet i gamle dage? | Konvolut 1: Ingrediensliste og fremgangsmåde  Konvolut 2: æbleskiver  Konvolut 3: Skiver af æbler, som blev vendt i en dej og stegt på panden |
| **Post 8**  Konvolut (1) giver 3 penge Hvad hedder dette køkkenredskab?   Konvolut (2) giver 2 penge Hvad hedder dette køkkenredskab?  Konvolut (3) giver 1 penge Hvad hedder dette køkkenredskab? | Konvolut 1: Foodprocessor  Konvolut 2: Måleskeer  Konvolut 3: Hvidløgspresser |
| **Post 9**  Konvolut (1) giver 3 penge: Nævn 4 krydderier som man forbinder med julen  Konvolut (2) giver 2 penge:  Nævn hvilke ingredienser man skal bruge, for at lave brændte mandler  Konvolut (3) giver 1 penge:  Hvad hedder den drik, som I lavede sammen med æbleskiver? | Konvolut 1: Stjerneanis, kanel, nelikker, vanilje, kardemomme, allehånde  Konvolut 2:  Mandler, sukker, vand, kanel og evt. vaniljesukker  Konvolut 3: Gløgg |
| **Post 10**  Konvolut (1) giver 3 penge: Hvad betyder begrebet ”fra jord til bord”?  Konvolut (2) giver 2 penge:  Hvad hedder dette mærke?  Konvolut (3) giver 1 penge:  Hvad hedder dette mærke? | Konvolut 1: en råvarers rejse fra den er i jorden, til den ender på vores tallerken  Konvolut 2: Nøglehulsmærket  Konvolut 3: Fuldkornsmærket |