

NM-Oppgave 2025

Programområde: Restaurant- og matfag

Fag: Kokkefag



Fotograf: Anne Berit Ersnes

Innhold

Forord.....	3
Veiledning og instruks til konkurrentene	3
Beskrivelse av forberedelsedelen	4
Oppgaven – Maritim tema	4
Følgende kriterier gjelder:	4
Diverse informasjon:	4
Beskrivelse av konkurransedagen med retningslinjer og kriterier	5
Råvareliste	6
Tilgjengelige maskiner, materiell og utstyr	7
Utstyrsliste:	7
Kompetansemål fra Vg2 kokk- og servitørfag som vektlegges:	8
Råvare, produksjon, salg og service	8
Bransje og arbeidsliv	8
Vurderingskriterier	9
Gjenkjenningsskjema	11
Faguttrykk	11
Dommerskjema	12

Innledning

Skolekonkurranser skal bidra til å motivere elevene gjennom mestring ved å tilby praktiske og realistiske oppgaver. Disse oppgavene er utformet som en forberedelse til eksamen og fungerer som en integrert metode i opplæringen innen restaurant- og matfag.

Forord

Oppgaven er basert på en praktisk, individuell oppgave knyttet til den tverrfaglige eksamenen, med utgangspunkt i kompetansemålene i læreplanen for Vg2.

Den er utformet for å sikre at alle deltakere har like og rettferdige forutsetninger.

Dokumentet inneholder også kriterier for forberedelse og gjennomføring, samt en oversikt over råvarer, utstyr og vurderingsgrunnlag.

Veiledning og instruks til konkurrentene

- Informasjon vil bli sendt til utøverskolene i forkant av arrangementet
- Sted og tidspunkt for åpningsseremonien.
- Hvilken gruppe du tilhører og tidspunktet for oppstart av konkurransen.
- Obligatorisk HMS-gjennomgang av utstyr og lokaler, inkludert rømningsveier og sikkerhetsrutiner.
- Gjennomgang av oppgaven for å sikre at deltakerne føler seg trygge og godt forberedt på konkurransedagen.
- Kandidaten får 20 minutter til å inspisere og gå gjennom sin matkasse, som du selv har ansvar for.
- Det vil være anledning til å stille spørsmål.

Beskrivelse av forberedelsedelen

Oppgaven – Maritim tema

- Du skal lage og servere en 2-retters middag til 8 personer.
- Menyen skal ha et maritimt tema og bestå av en hovedrett og en dessert. Ved planlegging av menyen må du bruke råvarene som er oppført i råvarelisten lenger bak i dokumentet.
- Minst én av råvarene i rettene skal reflektere et lokalt og bærekraftig fokus fra Vestfold. Dette skal tydelig komme frem både i menyen og under presentasjonen for dommerne.
- Metningsgarnityren skal lages med utgangspunkt i en «mysterious basket» som blir tilgjengelig på konkurransedagen. Du kan også supplere med råvarer fra råvarelisten under metningsgarnityr.

Følgende kriterier gjelder:

For å delta må du levere et dokument som inneholder følgende:

- Meny basert på den vedlagte råvarelisten og anledningen, inkludert informasjon om relevante allergener og lokal råvare eller produsent fra Vestfold.
- Råvareliste med angitte mengder for alle ingrediensene.
- En detaljert arbeidsplan.

Diverse informasjon:

- Konkurransen tiden er totalt 4 timer. Hovedretten skal serveres etter 3 timer, og desserten etter 3,5 timer.
- Det anbefales å øve på ulike alternativer for metningsgarnityr og å ha med oppskrifter. I tillegg til råvarene fra «mysterious basket» kan du bruke ingredienser oppført i råvarelisten for å lage metningsgarnityren.
- Rettene skal presenteres for smaksdommerne.

Forberedelsedelen med vedlegg sendes 2 uker før konkurransedagen til: Hilde Hagen, Prosjektleder Skole-NM, Sandefjord videregående skole, e-post:

hilde.hagen@vestfoldfylke.no

Hun vil bekrefte mottatt e-post.

Beskrivelse av konkurransedagen med retningslinjer og kriterier

1. Forberedelser før start:

Du har 15 minutter før konkurransen til å klargjøre arbeidsplassen. I denne perioden får du også tilgang til «mysterious basket» som skal brukes til metningsgarnityren.

2. Konkurransetid:

Konkurransen varer i totalt 4 timer.

Hovedretten skal serveres etter 3 timer.

Desserten skal serveres etter 3,5 timer.

Rydding og vask av arbeidsstasjonen inngår i konkurranse tiden, og stasjonen må være ferdig rengjort innen tidsfristen på 4 timer.

3. Oppgavebeskrivelse:

Du skal lage en 2-retters meny basert på beskrevet meny, mengdeberegning, råvarebestilling og arbeidsplan.

Kun oppgitte råvarer i råvarelisten kan benyttes. Egne råvarer er ikke tillatt.

Rettene skal ha en tradisjonell framstilling, men kandidaten står fritt til å velge utforming og innhold.

4. Presentasjon og servering:

Rettene presenteres for dommere med fokus på begrunnelsen for valg av retter. Du vil ha en servitør som serverer rettene. Dere får 15 minutter i løpet av konkurranse tiden til å diskutere servering og valg av service.

Hovedrett:

Anretning for engelsk servering til 4 personer og amerikansk servering til 4 personer (3 til dommere, 1 til utstilling).

Dessert:

Anretning for amerikansk servering til 4 gjester, 3 dommere og 1 til utstilling. Arrangøren stiller med nøytralt porselen til anretning. Eget porselen er ikke tillatt.

5. Dommerinteraksjon:

Dommerne kan kun stille avklarende spørsmål om oppgaven under konkurransen.

6. Uniform:

Deltakerne skal stille i eget arbeidsantrekk fra sin skole.

7. Vurdering:

Dokumentasjon kan inkludere skriftlige notater, bilder, videoopptak, observasjon og oppklarende spørsmål. Dette danner grunnlaget for en helhetlig vurdering av kompetanse og sluttprodukt.

Vurderingen baseres på læreplanmål og inkluderer forberedelse, gjennomføring og sluttresultat i henhold til vurderingskriteriene.

8. Ekstra oppgave:

Du skal svare på en gjenkjenningsoppgave for ulike urter.

Råvareliste

Råvare	Råvare
Hovedråvare hovedrett:	Frukt & bær:
1/1 laks sløyd 3-4 kg	Sitron
Grønnsaker:	Appelsin
De 4 store	Eple
Rødløk	Pære
Vårløk	Kiwi
Grønn asparges	Bringebær, frisk til pynt og frossen
Rødbete	Jordbær, frisk til pynt og frossen
Brokkolini	Rips, frisk til pynt
Sjarlottløk	Lime
Spinat	Diverse:
Gul/grønn squash	Hvitvin og rødvin
Tomat	Spekeskinke
agurk	Griljermel
Vestfoldsalat	Soyasaus
Ingefær	Egg
Hvitløk	Wasabi
Rød chili	Noriark
Kraft:	Rapsolje
Fiskekraft	Olivenolje
Melkeprodukter/ost:	Gjær, fersk pk a 50 g
Fløte	Tomatpuré
Seter rømme	Honning
Crème fraiche original	Epleeddik/eddik/riseddik
H-melk	Sennep Dijon
Smør usaltet/ normalsaltet	G-35
Chevre naturell	Hvit sjokolade
Urter:	Hasselnøtter
Gressløk	Sesamfrø
Dill	+ mel, krydder, salt, pepper, sukker, vaniljesukker, melis etc. som naturlig er på lager på et kjøkken
Koriander	
Bladpersille	
Mynte	Råvarer som kan brukes til metningsgarnityr utover Mysterious Basket
	Hvitløk, rød chili og kepaløk
	Smør, fløte og Jarlsberg
	Fløte
	Gressløk og persille + krydder som er naturlig på lager

Tilgjengelige maskiner, materiell og utstyr

Konkurrans oppgaven forutsetter bruk av maskiner, utstyr og materiell som er spesifisert nedenfor. Hvis det er behov for annet utstyr, må deltakerne selv ta dette med. Det forventes også at deltakerne har med **egne håndverktøy**, som kniver. Alt personlig utstyr skal være tydelig merket.

Faglærere som er kjent med maskiner og utstyr vil være til stede under hele konkurransen.

Dersom dere på forhånd har spørsmål om maskiner og utstyr rettes alle henvendelser til Stig Sægrov, e-post: Stig.segrov@vestfoldfylke.no

Utstyrliste:

Utstyr	Kommentar
1 Ballong visp 35 cm	
1 Visp 40 cm	
1 Slikkepott 30 cm	
1 Slikkepott 24 cm	
1 Sleiv 27 cm	
1 Sleiv med hull 35 cm	
1 Litermål gradert 1,0	
1 Steke spade m/knekk	
1 Hullsleiv	
1 stk platetopp elektrisk to plater	
1 stk platetopp induksjon to plater	
1 stk Convection ovn	
1 Frityr øse	
Skjærefjølør plast	
Ass. Kasseroller i stål	
2 Stekepanne m. og u. titanbelegg	
Rot skreller og potetskreller	
Rivjern	
2 Øser 6 cl og 18cl	
3 Stålboller 2, 3 og 4 L	
1 Spissil 20 cm	
1 Kjevle	
1 Food prosessor	
1 Miksmaster type Kenwood	
1 Stavmikser	
1/1 GN Gastrobakker og brett	

I tillegg vil det være tilgjengelig følgende utstyr for deling med øvrige utøvere:

- 1 stk vakuumpakkemaskin for deling med øvrige utøvere
- 2 stk frityrkoker for deling med øvrige utøvere
- 2 stk kombidamper Electrolux

Kompetansemål fra Vg2 kokk- og servitørfag som vektlegges:

Råvare, produksjon, salg og service

- planlegge, produsere, dokumentere og vurdere produkt ut fra oppskrift, ønsket mengde, råvarevalg, produksjonsmetode og produktbeskrivelse
- praktisere personlig hygiene og følge retningslinjer for næringsmiddel- og produksjonshygiene og reflektere over konsekvenser av å bryte retningslinjene
- vurdere sluttproduktene ut fra produktbeskrivelser og reflektere over sensorisk og hygienisk kvalitet
- utnytte råvarenes produksjonsegenskaper og gjøre rede for hva som skjer med råvarene i en produksjonsprosess og under lagring og omsetning
- produsere og tilby mat og drikke ut fra norsk, samisk og internasjonal kultur og gjøre rede for hva som kan påvirke endringer i forbruksmønster og vareutvalg

Bransje og arbeidsliv

- vurdere sammenhengen mellom råvarevalg, produksjonsmetode, lagring, omsetning og bærekraftig produksjon
- gjøre bærekraftige og etiske valg ved innkjøp, produksjon og avfallshåndtering og reflektere over hvordan overskuddsvarer kan utnyttes
- registrere og beregne kostnader ved svinn, foreslå tiltak for å begrense svinn og drøfte hvilke konsekvenser svinnet har for virksomhetens økonomi

Vurderingskriterier

Følgende vil bli vektlagt ved bedømming/vurdering

Kriterier for vurdering:

- **Skriftlig dokumentasjon:**
 - Innlevert meny med opplysninger om allergener.
 - Arbeidsplan.
 - Beskrivelse av lokal råvare eller produsent.
 - Bestillingsliste med angitte mengder.
- **Tema:**
 - Oppgaven skal følge det gitte temaet: maritime
- **Hygiene og sikkerhet:**
 - God hygiene, ryddighet og orden gjennom hele prosessen.
 - Overholdelse av HMS-regler.
- **Smak og anretning:**
 - Vurdering av smak og visuell presentasjon av rettene.
- **Råvarehåndtering:**
 - Effektiv behandling av råvarer med fokus på økonomi og redusert matsvinn.
- **Kreativitet og presentasjon:**
 - Kreativ bruk av råvarer og tydelig, gjennomtenkt presentasjon av rettene.
- **Gjenkjenningsoppgave:**
 - Identifisering av objekter i gjenkjenningsoppgaven og bruk av relevante faguttrykk i besvarelsen.
- **Kommunikasjon med dommere:**
 - Svar på oppklarende spørsmål fra dommerne underveis i konkurransen.

Laveste nivå: 1-2 poeng	Mellomste nivå: 3-4 poeng	Høyeste nivå: 5-6 poeng
<p>Må det leveres en enkel arbeidsplan som beskriver hvordan utøveren løser oppgaven.</p> <p>Må det leveres en enkel meny med allergenmerking og som viser at du følger temaet i oppgaven. Har få og enkle tilberednings metoder</p> <p>Må det leveres råvareliste. Må kunne vise til at man tar noe hensyn til utnyttelse av råvarer.</p> <p>Må holde tilfredsstillende personlig, produksjon- og næringsmiddelhygiene.</p> <p>Rettene anrettes på en enkel og pen måte og smaker godt.</p> <p>Ha en enkel muntlig presentasjon av rettene til dommere, har med deres bærekraft tiltak</p> <p>Må kunne besvare oppklarende spørsmål fra dommerne.</p>	<p>Må det leveres en god arbeidsplan som beskriver hvordan utøveren løser oppgaven.</p> <p>Må det leveres en oversiktlig og korrekt meny med allergenmerking, følger tydelig temaet i oppgaven og har flere ulike tilberedningsmetoder.</p> <p>Må det leveres råvareliste med mengdeberegning. Må kunne vise til bærekraftig utnyttelse av råvarer.</p> <p>Må holde god personlig, produksjon- og næringsmiddelhygiene.</p> <p>Rettene anrettes på en estetisk måte og har smaker som harmonerer godt med hverandre.</p> <p>Ha en god muntlig presentasjon av rettene til dommerne, har god presentasjon hvordan de har bygd inn bærekraft</p> <p>Må kunne besvare oppklarende spørsmål fra dommerne med utfyllende svar.</p>	<p>Må det leveres en beskrivende og oversiktlig arbeidsplan.</p> <p>Må det leveres en korrekt meny med allergenmerking og godt menyspråk. Følger temaet og har kreative og flere ulike tilberedningsmetoder.</p> <p>Må det leveres råvareliste som viser til god mengdeberegning. Må kunne vise til god bærekraftig utnyttelse av råvarer.</p> <p>Må holde meget god personlig, produksjon- og næringsmiddelhygiene.</p> <p>Rettene må være estetisk anrettet og ha gode smaker og konsistenser som harmonerer godt med hverandre.</p> <p>Ha en meget god muntlig presentasjon av rettene og hvordan de tenker helhetlig gjennom menyen med bærekraft og god refleksjon</p> <p>Må kunne besvare oppklarende spørsmål fra dommerne med utfyllende og reflekterende svar.</p>

Gjenkjenningskjema

Navn på utøver:.....

Nummer	Produkt/Råvare	Riktig svar = V
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Faguttrykk

Dommerskjema

Navn på deltaker:

Vurderingsskjema (Se grunnlag for vurdering på side 8)	Dommer 1	Dommer 2	Dommer 3
Planleggingsdel (1-6 poeng)			
Hygiene, renhold, orden, HMS og serviceinnstilling (1-10 poeng)			
Smak og anretning (1-10 poeng)			
Presentasjon og kreativitet (1-10 poeng)			
Råvarebehandling, økonomi, råvareutnyttelse/svinn (1-10 poeng)			
Faguttrykk (1-6 poeng)			
Gjenkjenningsoppgave. Diverse urter (1-6 poeng)			
Tidsbruk +5 min = 2 poeng trekk +10 min = 4 poeng trekk + 15 min = 6 poeng trekk			
sum			
Totalt poeng			