

Revideret af Lektor Agnete Hoffmeyer juni 2016

## **MANUAL til "SMAGforFREMTIDEN- Naturens spisekammer"**

Formålet med manualen er, at beskrive og give inspiration til hvordan 2 undervisningsaktiviteter med fokus på naturens ressourcer og smagning heraf kan gennemføres ift. råvarerne: Tang, Krydderurter og Insekter. Manualen tager udgangspunkt i studerendes materialer i forbindelse med Workshop: Camilla Pedersen, Susanne Hegelund og Louise Stenskrog Christensen, Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed

**Smag for Livet vejledere:** Projektleder Anette Kamuk: [akm@ucsj.dk](mailto:akm@ucsj.dk); Lektor Agnete Hoffmeyer [aho@ucsj.dk](mailto:aho@ucsj.dk) Lektor UCSJ, Ph.d. stud. Rikke Højer [rho@ucsj.dk](mailto:rho@ucsj.dk) .

### **2 stationer (undervisningsaktiviteter):**

**Station 1: SPIL samt SMAGSPRØVER fra Naturens spisekammer:** Smagsprøver, formidling og dialog om smag af spiselige planter og insekter fra naturen samt et brætspil.

**Station 2: Bålmad - Form din egen smagskomposition:** Lav selv bålmad med insekter og andre fødevarer - Form din egen smagskombination

Kan evt. udvides med følgende aktiviteter:

- indsamling af spiselige planter og insekter i naturen, på planteskoler, grønhandler, supermarked etc.
- længerevarende tilberedning af de indsamlede/indkøbte fødevarer i f.eks. madkundskab ud fra opskrift

### **Baggrundsinformation om -Tang, krydderurter og insekter**

For at få viden om de 3 fødevarer er det en god ide forud for gennemførelse af aktiviteterne, at læse materialet i pixibogen samt de 2 ekstra beskrivelser om insekter og krydderurter som salt-erstatte.

**Tidsforbrug:** 2 lektioner afhængig af deltagerantal og forberedelse (hvis mindre forberedelse skal der anvendes flere lektioner, hvor børnene så selv er med til de forberedende aktiviteter)

**Lokale samt udendørsareal** i nærheden, hvor der kan laves bål

**Materialer:** spiselige insekter, krydderurter, spiselige planter/bær samt tang eller andre spiselige fødevarer fra naturen, mel, gær, olie, spil samt et bålsted

**Forberedende aktiviteter:** Indkøb og/eller indsamling af fødevarer fra naturen. Klargøring af fødevarer/For-tilberedning af insekter, tilberedning af spiselige planter og insekter fra naturen.

Opstilling og klargøring af bål og remedier. Oppyntning af lokaler fx.med krydderurter, plakater fx med krydderurter, tang

Revideret af Lektor Agnete Hoffmeyer juni 2016

**Forberedelse:** Videnstilegning om spiselige planter og insekter fra naturen - samt om tilberedning heraf.

**Baggrund:** Læs f.eks. materialet i pixibogen o.a.

**Deltagerantal:** max. 20-25 elever/deltagere pr. voksen.

## Introduktion for deltagerne

Det er ikke hver dag i Danmark, der spises melorme eller tang. Workshopen handler om at bruge nogle flere af de ressourcer, som er omkring os. I havet og under jorden. Globalt set har vi knappe ressourcer og det kan blive nødvendigt i fremtiden at finde nye, alternative fødevarer. Men hvordan smager det egentligt og hvad kan vi spise fra naturen? I denne workshop er det formålet, at I skal lære om de forskellige fødevarer og udfordre jeres egen smag ved at prøve at smage de forskellige fødevarer fra naturens spisekammer, men I må også gerne lade være med at smage. Mærk efter og prøv jer frem. I må gerne sige: Det her kan jeg lide eller det her kan jeg ikke lide. Og prøve at finde ud af, hvad I synes det smager af. Og hvis I ikke kan lide det må I også gerne spytte det ud igen.



## STATION 1: SPIL samt SMAGSPRØVER fra Naturens spisekammer

Revideret af Lektor Agnete Hoffmeyer juni 2016

Ca 5 min til introduktion af station 1

Ca 15-20 min ved spillet

Ca 15-20 min. ved smagsprøver og dialog

**Formålet med smagsprøverne og dialogen om dem** er, at eleverne skal tilegne sig viden om fødevarerne og deres smag, betydningen heraf for dem selv personligt og for en mere bæredygtig og sundhedsbevidst fremtid. Fokus er insekter, tang og krydderurter som fremtidens fødevarer. Smagsprøverne skal bidrage til udvikling af elevernes kendskab til fødevarernes smag; hvilke smage de kan bidrage med, samt hvordan de kan anvendes og indgå i et velsmagende fødevarerprodukt.

**Formålet med spillet** er, at deltagerne tilegner sig viden om fremtidens fødevarer. Det er tiltænkt som et pædagogisk redskab, som kan anvendes som et tværfagligt undervisningsmateriale, med fokus på smag og sundhed. Spillet er tænkt som et middel til gennem leg at skabe læring, motivation og nysgerrighed overfor viden om fremtidens fødevarer, herunder insekter, tang og krydderurter. Spillet er et første udkast, og spørgsmål-svar-kortene bør revideres, da enkelte fremstår uklare.



**Materialer** mv til Smagsprøver (til max. 150 personer)

- o Madbrød m. melorme (opskrifter fremgår længere nede)
- o Tang/krydderurtepesto (opskrifter fremgår længere nede)
- o Vand i kander, engangsdrikkeglas
- o Dialog spørgsmål og andre relevante spørgsmål
- o Pixibogen står fremme i 3 eksemplarer, som deltagerne kan kigge i
- o 2 Spil med ca. 4 spillere i hver gruppe (2 grupper dyster mod hinanden)

**Udsmykning/ pynt**

- o **Insekter** (stegte melorme, græshopper)
- o **Tang** (sukkertang, savtang,)
- o **Krydderurter** (1 bundt/potte af flg.: rosmarin, basilikum, persille & koriander) *som de kan dufte, se og evt. smage ved hvis de vil*
- o Plakater, Smag for livet og årstidens grøntsager (fra Sæson)

**Diverse som skal være i lokalet:**

- o Skraldespande
- o 200 stk. grønne servietter
- o 2 hvide duge
- o 200 stk. engangs- knive, tallerkener og glas
- o Vandkaraffel o.l.

**På dagen**

1. Eleverne skal inddeles i grupper til spil (2 grupper á max 4 personer dyster mod hinanden - dvs. max. 8 personer pr. spil)
2. Resten opfordres til se, dufte til og smage på fødevarerne og der føres dialog, ud fra følgende arbejdsspørgsmål vedrørende fødevarerne (evt. med inddragelse af spørgsmålsguiden), særligt med fokus på:
  - o Insekter i brød. Hvad tænker I, der kan være godt ved at spise insekter?

Revideret af Lektor Agnete Hoffmeyer juni 2016

- o Tang og krydderurter i pestoen, med fokus på, at de kan erstatte salt i mad, idet krydderurter giver smagsfylde . Hvad tænker I, der kan være godt ved at spise tang (oregano, timian ...)?
- o Spørg lidt ind til, hvilke typer/arter de kender til - få en dialog igang omkring dette. Hvilke krydderurter kender I?
- o Hvad tænker I, der kan være godt ved at bruge disse råvarer i fremtidens fødevarer? - Hvad er de gode for? - Hvordan skaffes de? osv.
- o Hvad synes I de/det smager af?
- o Hvad synes I om smagen, duften, udseendet etc.?
- o Hvad tror i pestoen består af udover tang?
- o Hvis vi undlod at putte ost i pestoen , hvad tror i det går ved smagen?

## Opskrifter og fremgangsmåde til SMAGSPRØVER - STATION 1

### Krydderurte/tangpesto

Pesto med basilikum, oregano og savtang til 6 personer

- 2 bundt basilikum
- 1 bundt oregano
- 5 g tørret savtang
- 30 g. pinjekerner
- 1 ¼ dl olivenolie
- 1 fed hvidløg
- 30 g. parmesanost
- 3 spsk. soyasovs (smag til)

#### Fremgangsmåde:

1. Vask hænder
2. Mål alle ingredienser af
3. Læg tangen i blød i kogende vand i ca. 10 min. Hæld tangen over i en si og lad den køle af
4. Hak tangen i små stykker
5. Kom koldt vand i en skål. Skyl basilikum og oregano- Ryst det fri for væde i en salatslynge
6. Kom pinjekernerne på en tør stegepande, tænd for kogepladen og rist pinjekernerne, til de er gyldne.
7. Pil hvidløget
8. Riv parmesanosten
9. Kom basilikum, oregano, tang, pinjekerner, hvidløg og olie i en blender. Blend til massen er lind og uden klumper.
10. Tilsæt parmesanosten.

## Små madbrød med melorme

Antal portioner 1 portion giver 18 portioner.

### Ingrediensliste:

18 stk. pr. portion

25 g smør

¼ liter vand

¼ liter Arla A38® Ymer eller ylette

25 g gær

1 tsk groft salt

20g stegte melorme

200 g sigtemel, ca. 4 dl

450 g hvedemel, ca. 8 dl

Suppler med hvedemel hvis dejen stadig er klæg

### Fremgangsmåde:

1. Vask hænder
2. Mål alle ingredienser af
3. Melormene: Steges levende på en pande i 4-5 min. ca. (indtil de ikke spræller mere og er "poppet"), herefter køles de af og hakkes meget fint, da de skal i dejen
4. Smelt smørret i en gryde og tilsæt vandet.
5. Hæld blandingen i en skål og tilsæt ymer.
6. Rør gæren ud heri.
7. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt hvedemel tilbage).
8. Slå dejen godt sammen.
9. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnning et lunt sted i ca. 1 time.
10. Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem.
11. Tilsæt evt. resten af melet.
12. Del dejen i 2 portioner og rul dem til dejplader (a ca. 24 x 36 cm).
13. Skær hver dejplade 2 gange på den korte led og 2 gange på den lange led. Der bliver af hver dejplade 9 små, flade brød (a ca. 8 x 12 cm).
14. Læg dem på plader med bagepapir.
15. Lad de små madbrød efterhæve tildækket i ca. ½ time og bag dem midt i ovnen.
16. Bagetid Ca. 15 min. ved 225°.

### Indkøbsliste

- 1 rulle hvid dug
- 200 grønne servietter

Revideret af Lektor Agnete Hoffmeyer juni 2016

- 200 engangs- vandglas, tallerkner, knive
- 1 rulle sorte affaldssække
- x bundter frisk basilikum
- x bundter frisk oregano
- x bundt rosmarin, persille og koriander
- x g tørret savtang (til krydderurte- / tangpesto)
- Savtang, sukkertang til pynt
- x g græshopper til pynt
- x g pinjekerner
- x liter olivenolie
- x fed hvidløg
- x g parmesanost
- 1 flaske Soyasovs (salterstatter)
- x g smør
- x liter Arla A38® Ymer eller ylette
- x g gær
- x tsk groft salt
- xg sigtemel ( købes 2 kg)
- xg hvedemel ( købes 4 kg)
- 400 g Melorme til brød (1 pakke á 100 g/50 kr. i dyrehandlen i Slagelse

**Insekter kan købes ved:**

Bonnie dyrecenter Slagelse,

Kalundborgvej 83,

4200 Slagelse

Tlf. 5853 3235 (evt. frosne hos Irma Axelborg i København

**Tang kan fx. købes ved**

[www.gourmettang.dk](http://www.gourmettang.dk)

Pen Agro Lomvievej 16

8541 skødstrup

## Station 2: Bålmad - Form din egen smagskomposition



**Formålet** med bål-aktiviteten er, at eleverne skal få lyst til og mod på at prøve udfordrende og ikke så velkendte fødevarer, lege med smagen og udfordre sig selv og hinandens smagsmod, mens de får indsigt i, hvordan insekter kan tilberedes, hvordan de smager alene og i kombination med andre fødevarer. Eleverne får indblik i de forskellige smagsnuancer ved at kombinere og eksperimentere med insekter, krydderurter og tang samt andre fødevarer, hvorved der åbnes muligheder for nye smage og kombinationer. Underviseren skal støtte elevernes nysgerrighed ift. at smage anderledes mad og sprogliggørelsen af deres smagsoplevelser; herunder at sætte ord på hvilke sammensætninger, der er gode og mindre gode. Deltagerne skal opmuntres til at se, føle, smage, dufte og eksperimentere med råvarerne. Deltagerne skal i dialog komme med forslag til, hvad de selv synes de kan bruge de forskellige råvarer til fremadrettet.

### **Materialer**

- o 2 x bålfade inkl. brænde
- o 2 Bålgryde , 3 -4 "popcorn " net. Stegepander + remedier til bål - kan måske lånes af spejderne
- o Ilddrager
- o Vandkande til at slukke ilden
- o Vandkande/ vand og drikkeglas
- o Fødevarer til stegning
  - Champignon
  - Rødbede
  - Gulerod
  - Broccoli
  - Blomkål
  - Æble
  - Krydderurter: Rosmarin, ramsløg, oregano og basilikum
  - Krydderier: Rosmarin, oregano og basilikum
  - Udblødet sukker- og savtang
- o Spørgsmålsguide og andre relevante spørgsmål

### **Fremgangsmåde**

Deltagerne præsenteres for fødevarerne og vælger derefter på hver deres tallerken, hvad de vil prøve. Insekter ristes, hvor disse tilsmales med forskellige fødevarer (champignon, æble, rødbede, gulerod, broccoli og blomkål) og krydderurter/krydderier (rosmarin, ramsløg, oregano, basilikum)

Revideret af Lektor Agnete Hoffmeyer juni 2016

eller tang (sukkertang, savtang); deltagerne vælger selv sammensætningerne og fortæller om deres oplevelser (anvend nogle af dialog-spørgsmålene).



- I. **Grøntsager og frugt:** er tilskåret inden brug.
- II. **Krydderurterne** er vasket og plukket.
- III. **Tørret tang:** Udblødes i vand natten over, så det kan steges sammen med insekterne. (Find evt. selv frisk tang fra havet)
- IV. **Melormene:** Steges levende i 4-5 min. ca. (indtil de ikke spræller mere og er “poppet”), hvorefter der tilsættes forskellige grøntsager/frugt og krydderier/krydderurter på, som eleverne selv vælger.
- V. **Græshopper:** Forkoges ca. i 2-3 min.. dagen forinden i spilkogende vand, indtil de er døde. Tilberedes over bålet sammen med grøntsagerne/frugten og krydderurterne/krydderierne, som eleverne selv vælger.

---

**Indkøbsliste til denne station:**

Revideret af Lektor Agnete Hoffmeyer juni 2016

- 200 stk. grønne Servietter
- 200 stk. kniv og gaffel,
- 200 stk. tallerkner
- 200 g melorme
- 200 g græshopper (HUSK!! GRÆSHOPPERNE KOGES I 2-3 MIN. INDTIL DE ER DØDE (GERNE DAGEN FORINDEN), INDEN DE STEGES/SERVERES)
- 8 bundter ramsløg, basilikum, koriander, oregano
- Krydderier: Tørret ramsløg, basilikum, koriander, oregano, salt
- Sukkertang og savtang
- champignon,
- gulerødder
- rødbeder
- blomkål
- broccoli
- Peberfrugt
- æbler
- 1 flaske Smagsneutral Oliveolie
- Brænde, optændingsbriketter



## **Afrunding/afslutning:**

15-20 min

Deltagerne samles i plenum.

Hvordan var det at smage på noget “anderledes” mad/fødevarer?

Underviser faciliterer derefter dialog, debat og fælles brainstorm ud fra følgende:

Hvad tænker I, at det er, som afgør om I vil prøve at smage noget mad eller en fødevarer?

Hvad tænker I, at det er, som afgør om andre har lyst til at prøve at smage noget mad eller en fødevarer?

Hvad tænker I, at det er, som afgør om I kan lide eller ikke lide smagen af noget mad/en fødevarer?

Synes I at der forskel på det at skulle “spise noget sammen med andre” og på at “smage på noget selv”?

Hvorfor?

## Spørgsmålsguide - dialogspørgsmål om smagsoplevelser

- Hvad kan du mærke i din krop, når du skal til at smage på...?
- Hvad synes du/I om at smage på...?
- Hvad kan du mærke i din krop, når du smager det?
- Hvordan føles det i munden?
- Hvad kan du lide ved følelsen i munden af...?
- Hvad kan du ikke lide ved følelsen i munden af...?
- Hvordan smager det?
- Hvad sker der nu?
- Hvad synes du om smagen?
- Hvad kan du lide ved smagen af...?
- Hvad kan du ikke lide ved smagen af...?
- Hvordan vil du/I beskrive smagen af...?
- Hvad smager det af?
- Hvad mangler det for at det smager rigtig godt?
- Hvad for noget mad smager rigtig godt? - Hvorfor?
- Hvad kan I slet ikke lide?

### Uddybende:

- Prøv at sige noget mere om det...
- Kan I også smage det?
- Kan I andre genkende det? Hvordan?
- Synes I andre også det? Eller?
- Hvad er godt – hvad er dårligt ved smagen af...?
- I skal tale om det indtil I véd, hvad I selv og de andre synes...(og husk vi smager forskelligt, så der er ikke noget der er rigtig eller forkert - god eller dårlig smag)