# Sankning: Hvad er det?

Forfattere: Julia Sick
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Faglige temaer: Vilde planter
Kompetenceområder: Fødevarebevidsthed, Undersøgelse, Perspektivering




Introduktion:
Inden I skal på sanketur, skal eleverne aktivere deres forforståelse i forhold til vild mad og fænomenet 'sankning'.

## Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I Fælles: Tal om hvad fænomenet *sankning* betyder. Måske har nogle af eleverne været ude og sanke (samle) vilde planter i naturen eller smagt vilde planter?

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Hvordan skaffer I mad i dag?
Ja I går sikkert ofte i supermarkedet. Hvilke fødevarer køber I i supermarkedet?
I supermarkedet er de fleste fødevarer tilgængelige hele året rundt. Eksempelvis kan man købe bær, frugt og grøntsager, selv når de ikke er i sæson. Men sådan har det ikke altid været. For mange år siden, var mennesket jægere og samlere. Dengang var man slet ikke begyndt at dyrke jorden endnu. Derfor var mennesket nødt til at gå på jagt efter dyr og sanke (samle) vilde planter for at overleve.
I dag er det ikke længere nødvendigt at sanke for at overleve, men derfor kan vi stadig tage på sanketur og finde, plukke og samle urter, blomster og andre planter i naturen. Faktisk findes der rigtig mange vilde planter, som man kan spise, og så smager de rigtig godt!
(Læs mere om sankning i den uddybbende tekst).

- Har I prøvet at sanke? Eller kender I nogen, der sanker?
- Hvis ja, hvor sanker de?
- Hvornår sanker de?
- Hvilke planter sanker de?
- Hvad anvender de planterne til?

2 Fælles: Vis eleverne billeder af forskellige planter, de måske kender. Se billeder af mælkebøtte, brændenælde og tang på kopiarkene her.

- Kender I disse planter?
- Hvor kender I dem fra?
- Tror I, at man kan spise dem?
- Hvordan tror I, at de forskellige planter smager/dufter? Prøv at sætte ord på.

OBS! Både mælkebøtte, brændenælde og tang er spiselige planter.



| | |
|---|---|
| 3 | Pararbejde: Lav en mindmap over de vilde spiselige planter, I kender (brug evt. kopiark 2). |
| 4 | Fælles: Del jeres viden med klassen og lav et fælles mindmap på tavlen.<br><br>Tag et billede af tavlen med et kamera og gem billedet til senere i forløbet (så I kan se, hvad I har lært). |

## Forberedelser

Læs evt. den uddybende tekst om fænomenet *sankning*.

Udskriv kopiark.

## Læringsmål

- *at du opnår kendskab til fænomenet 'sankning'.*
- *at du mundtligt og skriftligt kan formidle din forhåndsviden om sankning, vilde planter og planters anvendelsesmuligheder i madlavning.*

Fra Fælles Mål sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds-og vidensmål i fagene natur/teknologi og madkundskab:

**Madkundskab:**

Fra kompetenceområdet Fødevarebevidsthed:

- Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse
- Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse
- Eleven kan analysere fødevaregruppers vej fra jord til bord og til jord igen
- Eleven har viden om fødevaregruppers bæredygtighed

**Natur/Teknologi:**

Fra kompetenceområdet Undersøgelse efter 4. klassetrin:

- Eleven kan indsamle og bestemme dyr, planter, svampe og sten, herunder med digitale databaser
- Eleven har viden om hovedgrupper af sten og enkel klassifikation af dyr, planter og svampe.

Fra kompetenceområdet Perspektivering efter 6. klassetrin:

- Eleven kan sætte anvendelse af natur og teknologi i et bærdygtigt perspektiv
- Eleven har viden om enkle principper for bæredygtighed

## Uddybende

**Sankning: Hvad er det?**
Ordet sankning kan også forstås som "jagt og samling".
Sankning omfatter både at opleve, søge, samle, plukke, skære eller klippe spiselige ting som urter, frugter, blomster og lignende, der vokser vildt i naturen.


På sanketur i skoven.

**Hvorfor sanke?**
Før landbrugstiden var mennesket jægere og samlere (ca. år 13.000 – 4000 f.v.t.). I denne periode var man endnu ikke begyndt at dyrke jorden, og derfor var mennesket meget afhængig af de planter, fugle, insekter og andre dyr, som var tilgængelige i naturen. Sankning var derfor nødvendigt for at kunne overleve. Senere begyndte man at opdrætte dyr og dyrke jorden. Dette blev starten på landbrugstiden, som i høj grad var med til at forbedre menneskets levevilkår og begrænse nødvendigheden af at sanke vilde planter og jage vilde dyr for at skaffe føde til overlevelse.

**Sankning i dag:**
Moderne landbrugsmetoder har medført, at vi i dag ikke behøver at sanke. I stedet kan høsten planlægges og råvarerne kan behandles, så de er tilgængelige på hylderne i supermarkedet stort set hele året rundt. Den sankning som engang var en væsentlig del af vore forfædres hverdag, er derfor blevet erstattet med regelmæssige udflugter til det lokale supermarked. Dette har resulteret i, at vi i dag gennemsnitligt anvender mindre end 20 forskellige vilde planter i madlavningen i løbet af et helt år, hvorimod jægerne dengang typisk anvendte op mod 100 forskellige planter i løbet af et år.
Men det er faktisk en skam, at vi ikke anvender flere vilde planter i madlavningen i dag, for de vilde planter er tilgængelige i store mængder hele året rundt, og de kan faktisk bidrage med masser af smag til vores daglige måltider.

# Hvorfor sanke igen?

**Planterne er rig på smag, vitaminer og mineraler:**
Udover at de vilde planter kan bidrage med smag til vores mad, er der også andre væsentlige grunde til, at vi bør sanke. De vilde planter indeholder nemlig også meget næring.
Vores krop har brug for vitaminer og mineraler for at fungere godt. Men kroppen er faktisk ikke selv i stand til at danne vitaminer og mineraler, og derfor skal man have dem tilført gennem en sund og varieret kost.
I mange tilfælde er vitamin- og mineralindholdet højt i vilde planter sammenlignet med andre fødevarer fra supermarkedet. Selv når de vilde råvarer koges, er de stadig i stand til at bevare de fleste af deres vitaminer, bedre end de fleste kogte grøntsager. Derfor er vilde planter en rigtig god kilde til vitaminer og mineraler.
Eksempelvis har vilde bær som brombær et højt indhold af vitamin C og vitamin E, på grund af frøene i bærrene. C – og E-vitamin er med til at opretholde kroppens immunforsvar, og derfor er disse vitaminer meget vigtige for kroppen.
Desuden er vilde brombær også rig på kostfibre, som er vigtige for vores fordøjelse og med til at forebygge en række livstilsygdomme og holde vores blodsukker stabilt.
Brandnælder, hybenrose og almindelig syre har fx meget vitamin C, som er vigtig for vores hud, tænder og knogler.
Brøndkarse indeholder meget vitamin A-, K- og C-vitamin, som opbygger og vedligeholder skelet, muskler, slimhinder og hud. Brandnælder og brøndkarse indeholder desuden vitamin K, som er med til at få blod til at størkne.

**Sankning i et bæredygtigt perspektiv**:
Det bedste ved det hele er, at planterne er frit tilgængelige i naturen hele året rundt, og at de kan sankes i alle afkroge af Danmark – i by, på landet, ved og i vandet.
Hvis vi lærer at høste planterne korrekt, vil planterne fortsat kunne vokse og gro og være til glæde for os alle. Så husk, at have respekt for naturen ved aldrig at sanke mere, end du bruger.

**Sankning giver os anledning til at opleve naturen med alle sanser:**
Sankning giver os mulighed for at fornemme den levende natur, for sankning opfordrer til tilstedeværelse i naturen og til sensorisk interaktion med naturen. Desuden vil et kendskab til lokal vild mad også kunne gøre os mere modstandsdygtige i en potentiel overlevelsessituation. Men sankning er dog først og fremmest en rigtig god anledning til at opleve naturen og alle de smage, den byder på.

*Kilde: https://www.khanacademy.org/partner-content/big-history-project/early-hu... (Engelsk)*

I aktivitet 7 bliver der lagt op til, at klassen tager på sanketur. Herunder er der en række korte videoer om sankning, som måske kan inspirere til planlægningen af en sanketur i skoven, i byen eller på stranden.

**Video - Sank i skoven:** Skoven er fuld af vilde, spiselige urter fulde af smag. Her kan du se, hvordan man sanker vilde urter i skoven, og hvordan du bruger de spiselige urter i køkkenet.

**Video - Sank i byen:** Byens haver, parker og bede er fuld af vilde, vilde urter og spiselige blomster. Her kan du se, hvordan man sanker spiselige blomster i byen, og hvordan du bruger dem som smuk pynt på din mad.

**Video - Sank på strand eller strandeng**: Stranden er fuld af vilde, spiselige urter fulde af smag. Her kan du se, hvordan man sanker vilde urter på stranden, og hvordan du bruger de spiselige urter i køkkenet.

# Kopiark

Kopiark:

Akt 1 - Er disse planter spiselige.pdf

Akt 1- Sanking hvad er det (kopiark).pdf



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv



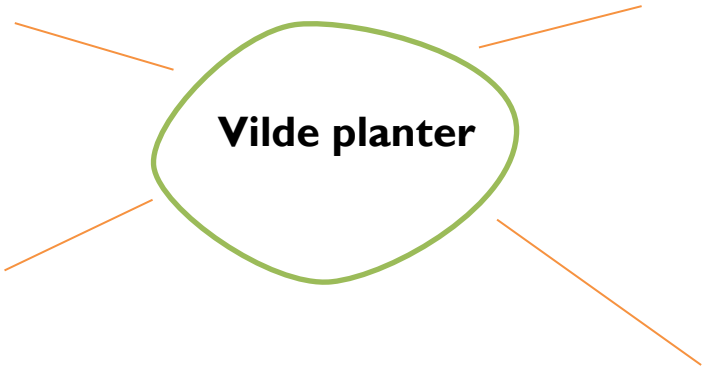
NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

# Hvad ved vi om Danmarks smagsskatte?

Hvilke vilde planter kender I, som man kan spise?
Skriv eller tegn.




Hvilke planter har I smagt?

Har I smagt retter, hvor der var vilde planter i? Hvilke retter?

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv