Materialesamling: Ud af køkkenet - ind i naturen

Forfattere: Mikael Schneider, Morten Christensen, Simon Neistskov Sørensen
Redaktør: Mikael Schneider

Introduktion:
Elever og lærer skal i dette tema sammen arbejde med måder at flytte undervisning og køkkenpraksis udenfor, ind i naturen og hen til bålet.

Kopiark

Kopiark:
GastroLabCollege - Tema 6 - Ud af køkkenet - ind i naturen.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Ud af køkkenet – ind i naturen

1. Lær at tænde et bål 2. På sanketur
3. Tilberedningsteknikker på og ved bålet
4. Forslag til forløb 5. Særligt fokus: Naturdannelse
– og fælles oplevelser derude

TEMA 6 — Lærervejledning



GastroLabCollege

VILLUM FONDEN

Tema – Ud af køkkenet – ind i naturen

FORMÅL	At lære at tilberede mad over eller ved bålet – og at få fælles oplevelser med hinanden i og med naturen
FAGLIGT INDHOLD	Tilberedning over og ved bål, udekøkken, sankning
DIDAKTISK FOKUS	Undervisning i eksterne læringsmiljøer; naturdannelse

Vi er alle en del af den natur, som vores råvarer kommer fra, og som påvirkes, når vores klima ændrer sig. Det at have et forhold til naturen er afgørende for elevernes handlelyst ift. klimaet. Måden vi og eleverne ser på udfordringerne omkring klimabelastningen af vores mad, afhænger af vores natursyn og de oplevelser med og i naturen, vi har med os.

Derfor skal elever og lærere i dette tema sammen arbejde med måder at flytte undervisning og køkkenpraksis udenfor, ind i naturen og hen til bålet. Denne lærervejledning klæder dig som lærer på til at tænde bål, sanke vilde sager i naturen og lave mad derude. Ønsker du mere inspiration, kan du evt. kontakte en lokal naturformidler, der kender netop jeres område.

Eleverne skal lære, hvordan man tænder et bål og laver velsmagende og klimavenlig mad derude. De får samtidig fælles oplevelser med hinanden med og i naturen.

Et vigtigt formål med at rykke undervisningen ud i naturen er at bruge naturen både som mål og middel. Målet er, at eleverne får en bedre forståelse for naturen, og samtidig anvendes naturen i under-

BAGGRUNDSVIDEN TIL DIG SOM UNDERVISER

Om det didaktiske fokus

Side 13: *Særligt fokus: Naturforbundethed i gastronomens faglighed*

Natursyn og friluftsliv – materiale om natursyn fra Friluftsrådet

Om det faglige indhold

Bålmad - noter, metoder og tips – af naturvejleder Rikke Molin

Vild mad – en app med alt du skal vide om vilde råvarer i Danmark

Sankeguides og videoer – fra Smag for Livet

Find alle materialer via QR-koden:

visningen som et middel, hvor eleverne kan reflektere og forholde sig til deres eget (faglige) forhold til den natur, de skal være med til at bevare.

Undervisningsaktiviteter

Materialesamlingens tre undervisningsaktiviteter består hver især af en kort lærervejledning, evt. relevante materialer udviklet i GastroLabCollege samt henvisninger til yderligere viden. Desuden præsenteres et forslag til et fuldt forløb, samt et afsnit om naturforbundethed i gastronomens faglighed.

Temaets aktiviteter

1. Lær at tænde bål s. 5

Bålet er omdrejningspunktet for denne aktivitet, hvor eleverne skal afprøve metoder til at tænde bål og holde det ved lige.

2. På sanketur s. 7

En sanketur i skoven, på stranden eller i parken kan give indsigt i naturen og fælles, smagfulde oplevelser.

3. Tilberedningsteknikker på og ved bålet s. 10

Her lærer eleverne, hvordan de kan bruge forskelligt udstyr og teknikker til at tilberede retter og kontrollere varmen fra bålet.

4. Forslag til forløb s. 12

Tag eleverne med på heldagstur ud af køkkenet, ind i naturen og rundt om bålet.

5. Særligt fokus: Naturforbundethed i gastronomens faglighed s. 13

Om at arbejde med elevernes forhold til naturen igennem begrebet naturforbundethed.

Lære at tænde bål

I denne aktivitet får eleverne praktisk erfaring med at tænde bål med forskelligt grej.

Beskrivelse

Tilberedning af mad ved bålet er en disciplin, som mennesket har udviklet igennem årtusinder, og som begyndte, da vi lærte at lave ild. Nu om dage er vi stadig fascineret af ilden og bålet, som giver varme, stemning og fællesskab, og som kan være med til at højne madoplevelsen. På restauranter laver man stadig mad over åben ild på særlige griller, som bidrager til smagen, og nogle restauranter inviterer endda gæster ud i naturen til bålet under hele serveringen for at tilbyde en unik oplevelse.

Når vi kommer ud i naturen, tænder bål og arbejder på andre præmisser end i køkkenet, får vi en sanselig oplevelse, som kan få os til et reflektere over den natur, vi har nu, og den natur, vi ønsker for fremtiden. Derfor skal eleverne i denne aktivitet med ud at tænde bål.

Lærervejledning

I denne simple aktivitet skal eleverne prøve at tænde et bål i naturen og få erfaring med, hvordan bålet holdes i gang. Aktiviteten kan foregå ved en bålplads, på jorden eller i et bålfad.

Båltænding kan gøres med forskelligt grej og teknikker lige fra den simple lighter til det mere udfordrende tændstål, og den alternative: et 9-voltsbatteri og ståluld.

Som lærer kan du med fordel først afprøve teknikkerne selv. Læs og se gerne guides til båltænding, fx guiden *Lær at tænde et bål fra Friluftsrådet*, eller videoen: *Sådan tænder du et bål med Vildmarks-Jon*.

YDERLIGERE MATERIALER / MERE VIDEN

Guide: Lær at tænde et bål
- fra Friluftsrådet

Video: Sådan tænder du et bål med Vildmarks-Jon

Guide: Bålmad – noter, metoder og tips – af naturvejleder Rikke Molin

Tips fra faglærere

Denne aktivitet kan med fordel kombineres med det særlige fokus for dette hæfte, Naturforbundethed i gastronomens faglighed. Hjælp fx eleverne med at diskutere forskellige natursyn, som de er beskrevet nedenfor – gerne rundt om de tændte bål.

Du kan også finde tips til arbejdet med bålet i guiden *Bålmad – noter, metoder og tips* udarbejdet af naturvejleder Rikke Molin.

Tag eleverne med ud et passende, naturskønt sted. Sørg for at have godt med brænde, såvel som flækøkse eller endnu bedre en kindling cracker og tilhørende mukkert. I skal også have dolke/knive, så I kan snitte spåner til optænding.

Vis nu eleverne forskellige metoder til optænding, fx:

- Tændstål og spåner
- Lighter, vat og vaseline
- 9-voltsbatteri og ståluld



Kindling Cracker i brug med mukkert

Lad herefter eleverne forsøge selv, gerne med flere metoder. Del dem op i små grupper og udlever forskelligt grej til at tænde bål med.



Optænding med vat dyppet i vaseline antændt med tændstål

Bålene kan herefter bygges op som pyramidebåle eller pagodebål - se guiden *Lær at tænde et bål* fra Friluftsrådet. Prøv jer igen frem og lær båltyperne at kende.

Husk disse råd og regler:

- Tænd kun bål på godkendte bålpladser
- Hav altid vand/sand i nærheden til slukning
- Forlad aldrig et bål, der ikke er helt slukket
- Tjek forbud mod åben ild



Starten på et pagodebål

Særligt udstyr

- Flækøkse eller kindling cracker og mukkert
- Tændstål
- Vatrondel
- Vaseline
- Ståluld
- 9 volts-batteri

På sanketur

Der er mange spiselige vilde planter i Danmark. En sanketur i skoven, på stranden eller i parken med eleverne kan give jer indsigt i naturen og fælles, smagfulde oplevelser.

Beskrivelse

At sanke betyder at samle. Ordet bliver særligt brugt om det at tage ud i naturen og finde vilde spiselige sager som fx urter, bær, svampe og tang.

I denne aktivitet er fokus på vilde urter, men I kan udvide med også at sanke bær, frugter, svampe og tang afhængig af, hvor I er, årstid – og jeres forhåndsviden om de forskellige planter.

Uanset hvad er det vigtigt at have styr på reglerne. Naturstyrelsen har udgivet en folder om, hvor og hvordan man må færdes i naturen. Kort fortalt må man sanke over alt i offentlig skov, mens du i privat skov kun må sanke det, du kan nå fra stien. På strande må man sanke overalt, dog kun med kortvarige ophold til fods i strandenge.

Når man sanker, bør man desuden følge disse tre råd:

- Sank og spis kun planter, som du er sikker på hvad er, og som er spiselige
- Tag ikke for meget af hver urt – for naturens og andre sankeres skyld
- Gå efter nye, spæde og friske skud og planter, de smager ofte bedst

Fødevarestyrelsen har udarbejdet "Plantelisten", som er en guide til vilde spiselige planter. Planterne er her inddelt efter, om de kan spises generelt, om de kun bør spises i små mængder pga. kendte risici eller sparsomt kendskab til planten som fødevare, eller om de slet ikke bør spises.

YDERLIGERE MATERIALER / MERE VIDEN

Guide og videoer: Sådan sanker du skovens, strandens og byens spiselige urter – fra Smag for Livet

App: Vild Mad – alt om spiselige sager i naturen

Regler: Naturen må gerne betrædes – Naturstyrelsens folder om adgangsreglerne på private og offentlige arealer

Fødevarestyrelsens planteliste

Lærervejledning



Vilde urter, bær og tang sanket i skov og på strand

Introduktion

Introducér eleverne til, hvad det vil sige at sanke, de overordnede regler og de tre gode råd ovenfor. Se de tre inspirationsfilm om at sanke i skoven, på stranden og i parken fra Smag for Livet sammen med eleverne. Bed også gerne alle elever downloade sanke-app'en Vild Mad og lege rundt i den. Vild Mad er udviklet i et samarbejde mellem naturvejledere og kokke i Danmark.

Forberedelse

Udvælg nu et landskab, I gerne vil ud i, eller fordel jer i grupper til forskellige landskaber. Er det strand, skov eller en park i nærheden af skolen?

Tjek så, hvad I kan finde i dette landskab og på denne årstid vha. Vild Mad-appen eller den simplere guide fra Smag for Livet. Det kan være en fordel at udvælge nogle få urter, I gerne vil finde. For så kan I indstille blikket på lige præcis dem, og det gør dem lettere at finde.

Udstyr jer selv med en kniv eller saks til at høste urterne, nogle poser eller bøtter at opbevare dem i og evt. handsker til at beskytte jer mod brændenælder, torne og lignende.

Derude: Brug sanserne

Når I er ude, handler det mest af alt om at bruge sanserne. Kig rundt og bemærk, hvilken type landskab I står i. Gå roligt gennem landskabet og lad blikket fæste sig ved de forskellige planter.

Finder I først det, I tror, I er ude efter, så studér planten nærmere også med fingre, næse og til sidst smagssansen. Konsultér gerne Vild Mad eller en anden god guide til de spiselige urter. Når I er sikre på, at I har fat i den rette plante, er I klar til at høste – husk ikke for meget af hver urt og gå gerne efter nye, spæde skud.

Når urterne skal tilberedes: Smag jer frem

Før urterne bruges til mad, skal de skylles godt for insekter, visne blade, sand m.m. Mange vilde urter holder sig fint i flere dage i en pose i køleskabet. Se, duft og smag inden I bruger dem, for at være sikker på, at de stadig er friske.

Prøv jer frem med tilberedninger ud fra urternes smag, mundfølelse og hvilke andre råvarer, de minder om. Stuv f.eks. de kål- og spinatsmagende urter med lidt fløde og salt, blend milde spæde skud til en pesto, brug blomster rå som pynt, eller grill og tilsmag de smukke urter som en garniture.

Vilde planter er netop vilde, og smagen kan variere ret meget. Ofte smager de bedst tidligt på sæsonen, når de er spæde, og bliver mere bitre senere på sæsonen. Også stedet de vokser kan være afgørende for deres smag. Derfor skal man altid smage på sine nysankede urter, inden de kommer i maden og undervejs i tilberedningen, så man kan vurdere graden af bitterhed og de andre smagsnoter, man gerne vil have frem.

Tilberedningsteknikker på og ved bålet

I denne aktivitet får eleverne praktisk erfaring med at bruge bålet som varmekilde til at tilberede retter – og til at skabe fællesskab.

Beskrivelse

Tilberedning af mad ved bålet er et gammelt håndværk og kræver en anden tilgang og opmærksomhed, end de tilberedninger vi kender fra køkkenet ved komfuret og ovnen. Især brug af udstyr til tilberedninger ved bålet og teknikker til at styre ilden med er anderledes. Viden om og erfaring med, hvordan man tilbereder mad ved bålet, og hvilke typer udstyr og teknikker der egner sig til hvilke råvarer, er derfor omdrejningspunktet i denne aktivitet.

Lærervejledning

I denne aktivitet skal eleverne arbejde med, hvordan man tilbereder mad ved bålet.

Dagen før aktiviteten gennemføres

Som opstart til aktiviteten (gerne dagen før) skal eleverne introduceres til tilberedningsmetoderne, som de skal arbejde med, fx jordovn, indpakning, bagning i urtepotter, tilberedning direkte i gløder, tilberedning med røg, tilberedning med grydeovn og tilberedning med strålevarme på planke. Dette kan underviseren gøre ved at gennemgå guiden *Bålmad – noter, metoder og tips* udarbejdet af naturvejleder Rikke Molin og/eller vise, hvordan man gør i praksis ved bålet.

Sørg for at have alt grej pakket og klar, for ikke at bruge tid på det på selve dagen. Lav evt. en pakkeliste med eleverne, så de bliver involveret i klargøringen til aktiviteten.

YDERLIGERE MATERIALER / MERE VIDEN

Guide: Bålmad – noter, metoder og tips – af naturvejleder Rikke Molin

Grejliste til bålmad

Tips fra faglærere

Sørg for at have god tid. Alt tager længere tid, når man er ude i naturen og det er vigtigt, at der også er god tid, så eleverne kan nå at opleve dét at være ude i naturen.

Denne aktivitet kan kombineres med det særlige fokus om fagidentitet, hvor eleverne kan bruge tid på at diskutere, hvordan håndværket har forandret sig gennem tiden, og hvilke teknologiske løsninger der har hjulpet med nogle af de udfordringer de oplever under tilberedningen over bål.



Pandestegning over bål

På dagen for aktiviteten

Forslag til program:

08:15 – 09:00	Kort intro og pakning af biler/bus og afsted mod destination i naturen
09:30 – 10:00	Ankomst til destination; pakke ud og gøre klar til bål-tænding
10:00 – 12:00	Lave bål (se aktivitet 1), evt. sanke (se aktivitet 2) og lave bålmad med forskellige teknikker
12:00 – 12:45	Spise bålmad sammen og smage hinandens retter
12:45 – 13:30	Oprydning og pakke bilen
13:30 – 14:00	Transport tilbage til skolen
14:00 – 15:30	Pakke bil ud, rydde op og vaske op, samt tak for i dag



Dutch ovens på grill over bål

Eleverne kan inddeles i grupper og arbejde med én eller flere metoder med udleverede opskrifter eller med retter, som de selv har fundet på.



Blåmuslinger dampet over bål

Særligt udstyr

Se forslag til udstyr i *Grejliste til bålmad* og guiden *Bålmad - noter, metoder og tips.*

Det siger eleverne om aktiviteten

- Eleverne synes det er dejligt at være udenfor – det er'godt for hovedet'.
- Hands-on erfaringer skaber tryghed og fortrolighed. De smittede og inspirerede hinanden med vilje og mod.
- De synes maden er lækker.
- Eleverne udtrykker efterfølgende mere lyst til at involvere sig i naturmad.

Forslag til forløb: Heldagstur i naturen



1. Dagen før: Planlæg jeres tur

Dagen før turen, planlægger I, hvor I skal tage hen. Lav en pakkeliste (brug fx Grejlisten som inspiration). Download Vild Mad-appen og se evt. Smag for Livets videoguides om at sanke. Hvis I har bålpladser ved skolen, kan du som lærer vise eleverne teknikker til optænding af bål.



2. Lær at tænde bål – og tjek tilberedningsteknikkerne

Vis og lad eleverne prøve de forskellige metoder til båltænding, som beskrevet i aktivitet 1. Byg de bål op, I skal bruge til tilberedning af mad, og sørg for at holde dem ved lige. Gennemgå sammen jeres mulige tilberedningsteknikker og de råvarer, I har med. Tal sammen, om hvilke teknikker eleverne kunne tænke sig at prøve.



3. Sanketur

Send eleverne ud i et par større grupper for at sanke urter, som kan indgå i de retter, de senere skal lave. Guide dem, som beskrevet i aktivitet 2, med blik for det landskab I er i, og hvilke urter der er i sæson. Lad dem gøre brug af Vild Mad-appen.



4. Tilberedning af retter på og ved bålet

Inddel eleverne i mindre grupper og sørg for, at alle har konkrete opgaver ift. at holde bål ved lige, at preppe råvarer og vilde urter og at tilberede retter.



5. Fællesspisning og refleksion rundt om bålet

Saml jer om bålet, spis og smag hinandens retter og lad snakken gå. Her kan du som lærer også understøtte en dialog med og mellem eleverne om natursyn og fagidentitet – se *Særligt fokus s. 13*

Særligt fokus: Naturforbundethed i gastronomens faglighed

En særlig udfordring ved klimaundervisningen er at få eleverne til at ville handle i faget. På samme måde som undervisning i sundhed, kan viden om emnet tydeliggøre problemstillinger og handlemuligheder, men i sidste ende er det eleven selv, der skal gøre en forskel.
Her spiller elevens perspektiv på gastronomens fagidentitet en stor rolle. Synes eleven, at det er gastronomens opgave at være med til at tage vare på klimaet? Og har de i deres praksis lyst, mod og mulighed for at handle på det?

Undervisning i naturen – gastronomens naturforbundethed
I dette særlige fokus lægger vi op til at arbejde med elevens forhold til naturen igennem begrebet naturforbundethed, hvor der i undervisningen gøres plads til, at eleven kan få oplevelser i naturen og selv få lyst til at gøre noget. Samtidig er det en opgave for faglæreren at tydeliggøre klimabevidsthed som mulig del af gastronomens identitet. Klimabevidsthed må simpelthen blive en del af 'det gode håndværk', før end elever vil se det meningsfuldt at investere tid og energi i det.
Gastronomens dagligdag er typisk fjernt fra naturen. Der arbejdes i køkkener, der skal leve op til hygiejniske standarder med keramiske- og ståloverflader. Omgivelserne er fyldt med teknologier som fx blendere, komfurer, køleskabe, frysere, sous vide-maskiner og mange flere. Det kan være svært i en hverdag, der er temmelig fjern fra naturen, at føle sig forbundet til naturen og dermed også finde det meningsfuldt at tage hensyn. Selv råvarerne er pakket ind i vakuumposer eller forarbejdet og forædlet til produkter, der ikke længere ligner det, de kom fra.

Et perspektiv man kan arbejde med her, er at give eleverne nogle naturoplevelser, der kan være med til at forme deres klimabevidste perspektiv og samtidig reflektere over gastronomens rolle i en grøn omstilling.

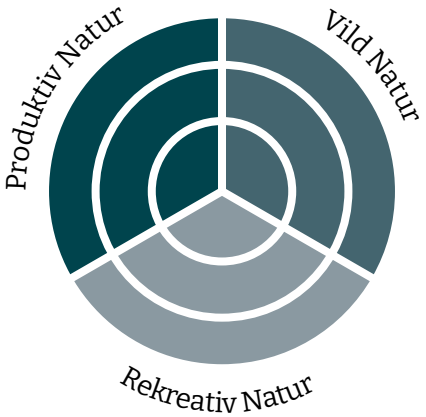
I GastroLabCollege finder vi det vigtigt for denne type af undervisning, for underviseren, at anlægge et anerkendende perspektiv. Der er få, der får lyst til at ændre deres adfærd, alene på grund af at andre fortæller dem, at de skal. De må selv beslutte, at det bæredygtige perspektiv er noget, de vil tage del i.

Til arbejdet med naturforbundethed præsenterer vi her to værktøjer, man kan tage i brug, for at diskutere og reflektere over naturforbundethed. Vi foreslår, at reflektionen foregår på et tidspunkt i undervisningen, hvor der er ro, og hvor det potentielt forbindes med naturoplevelser, som fx aktiviteterne i denne materialesamling.

Modellen for fagidentitet kan anvendes generelt, men er her brugt som et eksempel på et værktøj, der kan anvendes direkte til at diskutere gastronomens klimabevidste identitet.

Model for gastronomens natursyn

Modellen kan anvendes til at diskutere elevernes forhold til naturen, og hvad de mener, en gastronoms forhold til naturen bør være. Felterne kan udfyldes som en del af anvendelsen.



Modellen er udviklet med inspiration i: Buhl, P. N. (2023). Hvilken natur? En antologi om natursyn og natur i Danmark: edited by Anne Katrine Gjerløff and Karsten Elmose Vad, Odense, Biologiforbundet, 2021, ISBN: 87-91659-04-3.

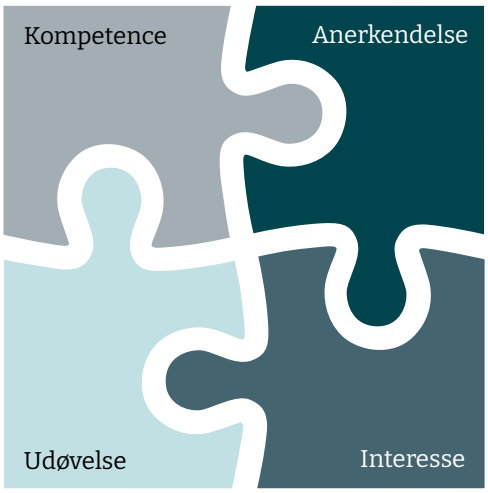
Den produktive natur: I dette natursyn er naturen en ressource, som mennesket kan udnytte for at skabe værdi for sig selv. En person med dette natursyn ser typisk naturen som noget nyttigt, der kan udnyttes for ressourcer.

Den rekreative natur: I dette natursyn er naturen til, for at mennesket kan opholde sig i form af rekreative formål. En person med dette natursyn dyrker typisk fritidsaktiviteter i naturen.

Den vilde natur: I dette natursyn har naturen en ret i sig selv og er ikke defineret ud fra menneskelige behov. En person med dette natursyn er optaget af at give plads til naturens egen udfoldelse uden menneskelig påvirkning.

Model for gastronomens klimabevidste fagidentitet

Modellen kan anvendes i en refleksion med elever om den klimabevidste gastronom. Fx om, hvor man får anerkendelse for klimabevidst adfærd, hvilke kompetencer der er klimabevidste, og hvordan man kan se udøvelsen af faget i dette perspektiv.



Modellen er udviklet med inspiration i: Hazari, Z., Sonnert, G., Sadler, P. M., & Shanahan, M. C. (2010). Connecting high school physics experiences, outcome expectations, physics identity, and physics career choice: a gender study. Journal of Research in Science Teaching, 47(8), 978–1003.

Kompetence: Personen har både viden og en forståelse af fagets gastronomfaglige indhold. Fx viden om madens indholdsstoffer, smag eller tilberedningsmetoder.

Udøvelse: Personen udøver gastronomfagets relevante sociale praksisser, fx den måde man taler på, gør ting i køkkenet eller anvender redskaber.

Anerkendelse: Personen anerkender sig selv, men bliver også anerkendt af andre som en gastronom.

Interesse: Personen har interesse for at forstå, tale om og fordybe sig i gastronomisk relevant indhold.

Ud af køkkenet – ind i naturen

Udgiver: GastroLabCollege

Copyright: GastroLabCollege 2025

Version: 1.0

Versionsdato: 20.01.2025

Gengivelser og uddrag, herunder citater,

er tilladt med tydelig kildeangivelse.

Grafisk design og opsætning: Hey Lulu

Foto: GastroLabCollege

Kontakt

Mikael Schneider

misc1@ucl.dk

Morten Christensen

moch1@ucl.dk

Simon Neistskov Sørensen

siso@techcollege.dk

www.smagforlivet.dk/klima

GastroLabCollege er støttet af VILLUM FONDEN

GastroLabCollege

VILLUM FONDEN