Insekter, krydderurter og tang som fremtidens fødevarer

Forfattere: Diverse forfattere
Redaktør: Cathrine Terkelsen, Thomas Brahe, Majbritt Pless
Info: Materialet er udarbejdet af studerende fra professionsbachelor i Ernæring og Sundhed (Camilla Pedersen, Susanne Hegelund og Louise Stenskrog Christensen) i samarbejde med Agnete Hoffmeyer, Anette Kamuk og Rikke Højer.
Faglige temaer: Insekter, Krydderurter
Kompetenceområder: Madlavning, Fødevarebevidsthed

Introduktion:
I denne aktivitet skal eleverne lære om nogle af fremtidens fødevarer og udfordre deres egen smag ved at prøve at smage forskellige fødevarer fra naturens spisekammer.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 Inddel eleverne i grupper på 4.

2 Introducér eleverne til opgaven og aktivér deres forforståelse om fremtidens fødevarer og insekter.
Eleverne skal tilberede retter med nogle af fremtidens fødevarer og smage på disse for at vurdere smagsoplevelsen, samt for at blive klogere på, hvordan man kan spise mere bæredygtigt.
Se forslag til dialogoplæg.

Forslag til dialogoplæg
"Det er ikke hver dag i Danmark, der spises melorme eller tang. Men globalt set har vi knappe ressourcer, og det kan derfor blive nødvendigt i fremtiden at finde nye, alternative fødevarer. Men hvordan smager det egentligt og hvad kan vi finde og spise fra naturen? Hvad tænker I, at fremtidens fødevarer er?
Hvad tænker I, der kan være godt ved at spise krydderurter? Hvad er de gode for?
Hvad tænker I, der kan være godt ved fx at spise insekter?
Hvad tænker I, der kan være godt ved at spise tang?
Hvilke spiselige insekter, krydderurter, tang kender I?
Hvor kan man skaffe disse ting i nærområdet?
Hvordan tror I, at det smager, dufter, ser ud?

3 Uddel opskrifterne. Hver gruppe skal både tilberede madbrød med melorme (kopiark 1) og krydderurter/tangpesto (kopiark 2). I kan også vælge at bruge de øvrige opskrifter her. For eksempel blåbærmuffins med melorme og hvid chokolade.

4	Tilbered retterne. Eleverne skal forberede sig på at kunne præsentere deres ret.
5	Arrangér en fællessmagning, og diskutér i plenum smagsoplevelsen samt det sundhedsmæssige

og bæredygtige perspektiv. Tag udgangspunkt i elevernes viden i dialogen, og supplér med ny viden om insekter, tang og krydderurter fra den uddybende tekst, hvor I bl.a. kan læse, hvordan man skaffer disse fødevarer, og hvorfor insekter, tang og krydderurter med fordel kan blive en del af fremtidens fødevarer.

Forslag til dialogoplæg:

- Hvilke bæredygtige fødevarer har I anvendt i retterne?
- Hvordan ser retterne ud? Ser det anderledes ud, end I havde forestillet jer? Ligner det noget, som I ikke allerede kender?
- Hvordan smager det? – surt, sødt, salt, bittert, umami?
- Har pestoen salt-smag på trods af, at vi ikke har puttet salt i? Hvad giver pestoen den salte smag?
- Hvordan er konsistensen på insekterne og tangen?
- Har jeres viden om, at det er insekter og tang indflydelse på, hvordan I synes, det smager? Hvorfor?...

Forberedelser

Printe opskrifter kopiark 1 og kopiark 2.

Indkøb og/eller indsamling af fødevarer fra naturen, samt de øvrige ingredienser, som fremgår af opskrifterne.

Hvor I bl.a. kan skaffe insekter

- Dyrehandleren: Prøv at besøge den lokale dyrehandel (det kan eventuelt foregå som en udflugt med eleverne). Forhør jer ad, om de har nogle insekter, som I kan købe med hjem. De fleste insekter hos dyrehandleren er opdrættet, hvormed de ikke er giftige. Det anbefales dog, at insekterne er/bliver fodret med smagsneutral foder for at få den mest neutrale smag.
- Asiatiske købmænd: Insekter spises i dag primært i Afrika og Asien, hvormed du kan være heldig at finde forarbejdede insekter hos de asiatiske købmænd.
- Netbutikker: Prøv at Google "edible insects" eller "food insects" – hvormed den kommer med eksempler på internationale sider, hvor man kan bestille spiselige insekter hjem.

Hvor I bl.a. kan skaffe tang

- Helsekostforretninger: Her kan du primært få japanske tangtyper, men i udvalgte helsekostforretninger og specialbutikker kan du også være heldig at finde dansk tang.
- Netbutikker: Over nettet kan du købe både japansk, islandsk, irsk og nu også dansk tang.
- Prøv at søg på 'salg af tang' på google og der vil komme forslag til, hvor du kan købe tangen.

- Høst din egen tang: På nettet findes der informationer om, hvor og hvordan du kan høste din egen tang i Danmark. Søg på 'Dansk tang' på google.
- Hvis du høster tang selv, er det godt at vide lidt om fødevaresikkerhed ift. håndtering. På fødevarestydelsens hjemmeside kan du finde en guide hertil.

Hvor du bl.a. kan skaffe krydderurter

- Supermarkeder: Her har du mulighed for at købe danske krydderurter, både konventionelle og økologiske. Der er meget forskel på pottestørrelserne og priserne. Generelt får du mere for pengene ved at købe de større potter.
- Etniske bazarer: Her finder du mange gange forskellige krydderurter. Søg f.eks. på 'etnisk bazar Sjælland' og der kommer nogle forslag på bazarer, der er på Sjælland.
- Lokale urtebutikker: Der findes mange forskellig lokale utebutikker på Sjælland, som sælger friske krydderurter. Der er ligeledes mulighed for at købe frø og små skud, hvis du har et ønske om at plante dine egne krydderurter.
- Netbutikker: På nettet kan du få en oversigt over nogle af de steder, du kan købe krydderurter eller få leveret krydderurter til din adresse. Prøv f.eks. at søg 'Netbutik krydderurter' eller 'Salg af krydderurter' i google.dk

Læringsmål

Fokus i denne aktivitet er på insekter, tang og krydderurter som fremtidens fødevarer.

I aktiviteten skal eleverne gennem smagsoplevelser tilegne sig viden om nogle af fremtidens fødevarer fra naturens spisekammer, som udgangspunkt for en efterfølgende refleksion over disse fødevarers betydning for en mere bæredygtig og sundhedsbevidst fremtid.

Desuden skal aktiviteten bidrage til, at eleverne udvikler kendskab til, hvilke smage disse fødevarer bidrager med, samt hvordan de kan anvendes og indgå i velsmagende retter.

Fra Fælles Mål sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds- og vidensmål:

Fra kompetenceområdet *Madlavning* i madkundskab:

- Eleven kan fortolke sanse- og madoplevelser
- Eleven har viden om sanselighed

Og fra kompetenceområdet *Fødevarebevidsthed* i madkundskab og madkundskab som valgfag:

Bæredygtighed og miljø:

- Eleven har viden om fødevaregruppers bæredygtighed
- Eleven kan vurdere miljømæssige konsekvenser af madhåndtering

Råvarekendskab

- Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse

Uddybende

Artikel

Insekter og tang – fremtidens fødevarer

Det er ikke hver dag i Danmark, der spises melorme eller tang. Men globalt set har vi knappe ressourcer, og det kan derfor blive nødvendigt i fremtiden at finde nye, alternative fødevarer. Men hvordan smager det egentligt, og hvad kan vi spise fra naturen?

(...)

Læse hele artiklen i app'en lige her.

Kopiark

Kopiark:
Kopiark 1 Madbrød med melorme (layoutet).pdf
Kopiark 2. Tang- og krydderurtepesto (Flere fra UCSJ) (layoutet).pdf

Madbrød med melorme

Opskriftsforfattere:
Opskriften er udarbejdet af Louise Stenskrog Christensen, Susanne, Hegelund Andersen og Camilla Louise Pedersen i samarbejde med Agnete Hoffmeyer, Anette Kamuk og Rikke Højer.

Introduktion:
Opskriften er udviklet i forbindelse med undervisningsforløbet *Insekter, tang og planter: Smag på fremtidens fødevarer*, hvor eleverne kan tilegne sig viden om nogle af fremtidens fødevarer – her insekter.

Ingredienser: Til ca. 9 små madbrød
12 g smør
1 ½ dl vand
1 dl A38, Ymer eller ylette
12 g gær
½ tsk. groft salt
10 g melorme – se hvordan du bl.a. kan skaffe insekter i aktiviteten *Insekter, krydderurter og tang som fremtidens fødevarer*
2 dl. sigtemel
4 dl. Hvedemel

Fremgangsmåde:
1. Steg melormene levende på en pande i ca. 4-5 min (indtil de ikke sprælle mere og er "poppet"). Herefter køles de af og hakkes meget fint, da de skal i dejen.
2. Smelt smørret i en gryde, og tilsæt vand.
3. Hæld blandingen i en skål, og tilsæt ymer.
4. Rør gæren ud heri.
5. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt hvedemel tilbage).
6. Slå dejen godt sammen.
7. Dæk skålen med fx et låg, og stil dejen til hævning et lunt sted i ca. 1 time.
8. Tag dejen ud på et meldrysset bord, og ælt den godt igennem.
9. Tilsæt evt. resten af melet.
10. Rul dejen til en dejplade (ca. 24 x 36 cm).
11. Skær dejpladen 2 gange på den korte led og 2 gange på den lange led. Der bliver af hver dejplade 9 små, flade brød (ca. 8 x 12 cm).
12. Læg dejpladerne på bageplader med bagepapir.
13. Lad de små madbrød efterhæve tildækket i ca. ½ time.
14. Tænd ovnen på 225 grader.
15. Bad madbrødene midt i ovnen i ca. 15 min.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Tang- og krydderurtepesto

Forfattere:
Louise Stenskrog Christensen, Susanne, Hegelund Andersen og Camilla Louise Pedersen i samarbejde med Agnete Hoffmeyer, Anette Kamuk og Rikke Højer.

Introduktion:
Opskriften er udviklet i forbindelse med undervisningsforløbet *Insekter, tang og planter: Smag på fremtidens fødevarer*, hvor eleverne kan tilegne sig viden om nogle af fremtidens fødevarer – her tang og krydderurter.

Ingredienser:

1 bundt basilikum
½ bundt oregano
2,5 g tørret savtang – se hvor du bl.a. kan skaffe tang i aktiviteten *Insekter, krydderurter og tang som fremtidens fødevarer*
15 g pinjekerner
½ dl olivenolie
1 lille fed hvidløg
15 g parmesanost
1 ½ spsk. soyasovs (smag til)

Fremgangsmåde:

1. Læg tangen i blød i kogende vand i ca. 10 min.
2. Hæld tang over i en si, og lad den køle af.
3. Hak tang i små stykker.
4. Skyl imens basilikum og oregano i koldt vand.
5. Kom pinjekernerne på en tør pande, og rist dem til de er gyldne.
6. Pil hvidløg.
7. Riv parmesanost.
8. Tilsæt basilikum, oregano, tang, pinjekerner, hvidløg og olie i en blender. Blend til pestoen er lind og uden klumper.
9. Tilsæt parmesanost til sidst, og rør rundt.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv