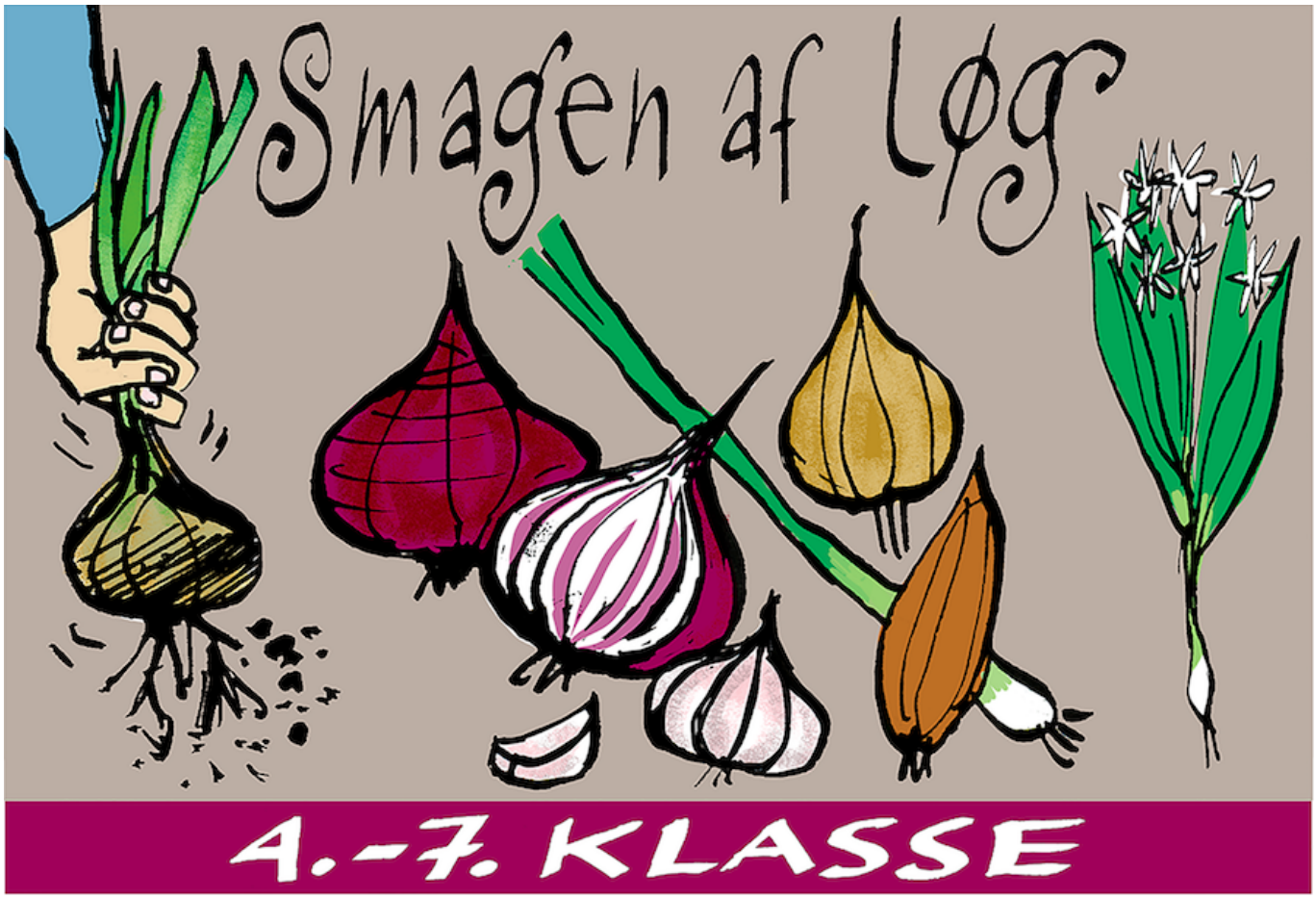
Sank ramsløg og lav pesto

Forfattere: Martha Freja Andreassen, Rasmus Petersen
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Info: Undervisningsforløbet er udviklet af Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen, lærerstuderende fra University College Copenhagen – Carlsberg. Forfatterne har undervejs sparret og samarbejdet med Majbritt Pless, Mathias Skovmand-Larsen og Peter Brodersen.
Faglige temaer: Råvarekendskab, Løg, Vilde planter
Kompetenceområder: Fødevarebevidsthed, Madlavning



Introduktion:
Eleverne skal på tur til et nærliggende område, hvor de kan lære at sanke ramsløg og tilberede deres egen pesto.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I Individuelt: Læs teksten om ramsløg (kopiark 1)

SMAG for LIVET

Forløb: Smagen af løg
Forfatter: Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen
Redaktør: Cathrine Terkelsen

SMAG for LIVET

Ramsløg

Skovens hvidløg, skovens guld

Naturen er et stort tag-selv-bord af gratis urter, planter og bær til madlavningen. Ramsløg er én af dem. De smukke, grønne, flade blade i skovbundens, vejkantens, kirkegårdens og havens bund, pibler frem fra marts måned. Det vrimler med ramsløg i hele Danmark.
Ramsløget dufter og smager let af hvidløg og har en lille hvid blomst på stilken ved siden af sig. Man spiser kun bladet.



Ramsløg – Allium usium en del af det nye nordiske køkken

Med Noma, som international pionér for det nye nordiske køkken, er der blevet sat fokus på nationale planter og grøntsager, man kan finde i skoven, i vejkanten eller i parkerne. Her er ramsløg i de senere år blevet et af de nye skud på stammen, du selv kan finde. Se og duft dig frem til dem fra omkring marts og resten af foråret.

En sund lille sag

Ramsløget er sprængfyldt med vitaminer, faktisk 20 gange så mange C-vitaminer som en citron! Derfor er det et rigtig godt supplement til kroppens immunforsvar!

OBS!
Ramsløget har to giftige tvillinger:
Høsttidløs og liljekonval

DUFT DIG FREM TIL RAMSLØGET!



At finde urter i naturen kaldes også *at sanke.*

Find dine ramsløg tæt på dig.
Benyt app:

BYHØST

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

2	Fælles sanketur: At finde urter i naturen kaldes også *at sanke*. Ramsløg pibler frem fra marts måned. I skal nu på tur til et nærliggende område, hvor der kan findes ramsløg. Hvis det er godt vejr, kan I tilberede pesto af ramsløgene ude i naturen. Se mere under forberedelse.
3	Eleverne sanker ramsløg i små skåle og laver deres pesto. Se opskrift.

Forberedelser

Udprint tekst om ramsløg til eleverne (kopiark 1)

Udprint opskrift.

Indkøb ingredienser til pestoen (i alt ca. 100 – 150 kr. afhængig af, hvilke råvarer i har i forvejen):

- Hasselnødder
- Olivenolie
- Vesterhavsost
- citron
- Salt og peber

I skal samle ramsløg i naturen. **Tip!** Hvis vejret er godt, så kan I medbringe en morter, brød og de resterende ingredienser til pestoen på turen. Hold en lille picnic.
Medbring evt. disse materialer:

- Morter
- Skåle
- Skeer
- Knive eller sakse til afskæring af ramsløg
- Medbring evt. brød, som I kan smage pestoen på.

Læringsmål

- *At du kan skelne mellem ramsløg og andre grønne (og giftige) planter i skovbunden*
- *At du ved hvad begrebet at sanke betyder*
- *At du ved hvor og hvordan man kan sanke ramsløg i naturen*
- *At du oplever, hvordan man kan bruge de vilde ramsløg i madlavning.*

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

Fra kompetenceområdet Fødevarebevidsthed:

- Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse
- Eleven har viden om råvaregruppers smag og anvendelse

Fra kompetenceområdet Madlavning:

- Eleven kan lave mad under hensynstagen til tilberedningsformers påvirkning af smag og tekstur.
- Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistenser og aromaer
- Eleven har viden om grundsmage, konsistenser og aromaer

Kopiark

Kopiark:
Ramsløgspesto.pdf
Ramsløg (kopiark).pdf

Ramsløgspesto

Forfattere:
Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen

Introduktion:
Ramsløg er at finde i hele Danmark fra marts til maj. Følg duften af hvidløg i naturen og du vil finde ramsløg.





Ingredienser:

1 bundt ramsløg (20-25 stilke)
2 dl. olivenolie
1 dl. hasselnødder
Salt
Peber
Citronsaft
60 g. hård ost (evt. ravost eller vesterhavsost)

Fremgangsmåde:

1. Rens ramsløg grundigt for jord og fjern rødder, hvis de stadig sidder på.
2. Rist hasselnødder på en pande, til de bliver gyldne.
3. Bland olivenolie, ramsløg, ost og hasselnødder i en blender/ minihakker og kør det til en cremet pesto.
4. Smag til med salt, peber og citronsaft.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Forløb: Smagen af løg
Forfatter: Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen
Redaktør: Cathrine Terkelsen

SMAG for LIVET

Ramsløg

Skovens hvidløg, skovens guld



Naturen er et stort tag-selv-bord af gratis urter, planter og bær til madlavningen. Ramsløg er én af dem. De smukke, grønne, flade blade i skovbundens, vejkantens, kirkegårdens og havens bund, pibler frem fra marts måned. Det vrimler med ramsløg i hele Danmark.
Ramsløget dufter og smager let af hvidløg og har en lille hvid blomst på stilken ved siden af sig. Man spiser kun bladet.

Ramsløg – Allium usium en del af det nye nordiske køkken

Med Noma, som international pionér for det nye nordiske køkken, er der blevet sat fokus på nationale planter og grøntsager, man kan finde i skoven, i vejkanten eller i parkerne. Her er ramsløg i de senere år blevet et af de nye skud på stammen, du selv kan finde. Se og duft dig frem til dem fra omkring marts og resten af foråret.

En sund lille sag

Ramsløget er sprængfyldt med vitaminer, faktisk 20 gange så mange C-vitaminer som en citron! Derfor er det et rigtig godt supplement til kroppens immunforsvar!

OBS!
Ramsløget har to giftige tvillinger:
Høsttidløs og liljekonval

DUFT DIG FREM TIL RAMSLØGET!



At finde urter i naturen kaldes også ***at sanke.***

Find dine ramsløg tæt på dig.
Benyt app:

BYHØST

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv