Vi finder urter i naturen og eksperimenterer med tilsmagning af suppe!

Forfattere: Majbritt Pless, Thomas Brahe
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Info: Undervisningsforløbet er udviklet i samarbejde med Klavs Styrbæk og Pia Styrbæk.
Faglige temaer: Vilde planter
Kompetenceområder: Måltid og madkultur, Madlavning



Introduktion:
Klassen bevæger sig nu ud i naturen og skal finde vilde urter, som efterfølgende skal bruges i brød og suppe. Eleverne tager billeder af de planter, de finder, og snakker undervejs om planterne – her kommer naturvejlederen på banen. Der tilberedes brød og suppe baseret på de fundne planter, og et vigtigt element her er tilsmagningen; eleverne må være kreative og samtidig forholde sig eksperimenterende og praktisk til tilsmagningen – resultatet skal gerne blive velsmagende.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

1 Aktiviteten starter med en gåtur rundt i det udvalgte landskab (se aktivitet 1, hvor eleverne introduceres for forløbet samt vælger et sted i naturen, hvor de gerne vil samle urter og lave vild mad).

2 Eleverne skal finde vilde urter, som senere skal bruges i brød og suppe. Lad evt. eleverne tage nærbilleder af urterne i landskabet, som de efterfølgende kan bruge til at udarbejde et katalog/en planteguide (urterne skal plukkes) – se aktivitet 5. Referér evt. tilbage til den introducerende aktivitet og snak om eksempler på vilde urter. Lad gerne eleverne komme med bud på, hvad man mon kan bruge fra den vilde natur til at tilsmage/krydre maden.

Inspiration til dialogforløb:

"Kan I huske, at vi allerede har snakket lidt om, hvad man kan bruge vilde urter til, og hvordan sådan nogle kan se ud?" -> "Ja, det er nemlig rigtigt – det kan være alt fra mælkebøtter og ukrudt til friske blade fra træerne" -> "Jeg kunne rigtig godt tænke mig, at I hjælper mig med at lave et arkiv med billeder af alle de urter, I gerne vil putte i maden" -> "Så har I lyst til at tage jeres kameraer eller mobiltelefoner med ud på jeres opdagelsestur?" -> "Og hvordan er det nu, når man tager billeder af planter – hvis man nu skal kunne se dem ordentligt bagefter – skal man så holde kameraet tæt på eller langt fra planten?" –> "Ja, man skal nemlig holde kameraet tæt på planten, så vi kan se, hvad det er for noget."

3 Efterhånden som eleverne plukker deres urter og får taget billeder, samles der op enten fra lærerens eller naturvejlederens side; der fortælles løbende om de enkelte urter (og evt. smådyr): navn, kendetegn, smag, anvendelse, historie/evolution mm., og der kan laves opslag i diverse flora- og fauna-bøger. Dette kan, alt efter vurdering, foregå ude hos de enkelte elever, når de går rundt, eller eleverne kan samles i plenum på udvalgte tidspunkter, hvor alle elever får mulighed for at præsentere deres fund for resten af klassen. Elevernes egne oplevelser og viden danner udgangspunkt for dialogen.



Inspiration til dialogforløb:

"Ja, hvad er det, I har fundet dér? Det ser spændende ud. Ved I egentlig, hvad det er for noget? Hvordan synes I, det dufter? Kender I duften fra noget, I har prøvet at spise før? Tør I at smage på det? Hvordan føles det i munden? Prøv at sætte nogle ord på. Og hvorfor ser det mon sådan ud? Og hvad kan det mon bruges til i vores madlavning?" -> "Ja, det er nemlig rigtigt. Det dufter lidt sjovt. Hvad kan det egentlig skyldes? Ja, det skyldes nemlig indholdet af (stof X)." -> "Kunne man mon bruge det til at putte på en burger som krydderi?" (…)

4 Er man på stranden, opsamles også havvand, der bruges til at salte suppen og brødet med (der kan supplerende foretages en saltkoncentrationsmåling - se kopiark). Her kan også indsamles fx havbænkebiddere, strandsnegle, muslinger og krabber til brug i en suppe. Ligeledes kan der indsamles rørhindetang og blæretang, der tages med hjem og bruges på dag 2.





5 Sørg for at tage diverse forskellige urter med hjem til brug på dag 2.



6 Find et sted at "slå lejr". Dvs. det skal være et sted, der er velegnet til at at tilberede bålbrød og suppe (inspiration i kopiark 1 og kopiark 2)

7 I plenum reflekterer, vurderer, undersøger og kommunikerer eleverne om duft, smag og anvendelse af de indsamlede spiselige urter. Eleverne får her mulighed for at bringe deres viden om de fem grundsmage samt deres duft- og smagserfaringer i spil.

8 Klassen deles nu i tre hold: ét hold laver bål, ét hold laver bålbrød (der kan laves 3-5 forskellige portioner), og ét hold laver suppe. (se opskrifter på kopiark 1 og kopiark 2). Men inden da skal de på holdene drøfte, hvilke smage de ønsker i deres ret, og nå frem til, hvordan deres ret skal smages til. De eksperimenterer med smagssammensætninger. Hvad kunne passe godt? Hvad vil urten gøre for rettens smag? Hvilken smag og farve bidrager den med. (Mange urter er fx bitre). Lav fx både en vegetarisk suppe og en med skal- og krebsdyr. Det er vigtigt at smage til undervejs.



9 Der spises sammen ved bålet og tales om smagen af suppen og brødet. Hvad smager det af? Hvad giver den smag? Hvad forventede de, og hvad oplever de? NB! Det er vigtigt, at alle smager og sætter ord på deres smagsoplevelser, og at de i fællesskab styrker deres smagsmod. OBS: Det er altid OK, at man diskret spytter ud igen i en serviet, hvis man ikke bryder sig om det og har lyst til at synke og spise det.

Forberedelser

Materialer

Opskrifter på vild mad (udviklet af kok Klavs Styrbæk): Kopiark 1 (bålbrød) og Kopiark 2 (suppe)
Evt. forberedelse af måling af saltkoncentration i havvand
(bilag)
Diverse flora og fauna bøger
Evt. bestemmelsesnøgler

Vær opmærksom på følgende hjemmesider

www.danmarksflora.dk
www.smagforlivet.dk (herunder smagswiki - ord)

Der skal være fundet et egnet sted til at indsamle vilde planterog gå ud og få *smag for naturen*. Der skal derudover være fundet en lokation til dag 2 - dette kan sagtens kan være nær skolen. Der skal begge steder være mulighed for at tænde bål. Der kan med fordel tilknyttes en naturvejleder, der har stor viden om den lokale natur, herunder spiselige vilde urter. Vær i øvrigt særligt opmærksom på giftige og fredede planter! Der skal inden afgang dag 1 sørges for materialer/grej til bål og bålmad, og der pakkes mel, grahamsmel, peber, vand, bagepulver, salt, perlespelt, bouillon, (evt. sukker), decilitermål, servietter, skåle, spiseskåle, kniv, skærebræt, skeer, affaldsposer, håndsprit, poser til urter og evt. grej til saltkoncentrationsmåling. Opskrifter printes.

I denne aktivitet 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 sanketuren.

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.

Læringsmål

Eleverne skal erkende de smagspotentialer, som ligger i "naturens spisekammer", dvs. planter/urter, som sættes i spil i en konkret udvikling af madretter (bålbrød og supper). Ude i naturen finder eleverne urterne, og de tager billeder af dem og snakker om dem undervejs – her kommer naturvejlederen på banen. Der tilberedes herefter brød og suppe baseret på de fundne planter (inspiration og vejledning fra kok Klavs Styrbæk i kopiark 1 og kopiark 2), og et vigtigt element her er tilsmagningen; eleverne må være kreative og samtidig forholde sig eksperimenterende og praktisk til tilsmagningen – resultatet skal gerne blive velsmagende.

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

Madlavning (Smag og tilsmagning):

- Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistens og aroma - Eleven har viden om grundsmage, konsistens og aroma
- Eleven kan tilsmage og krydre maden - Eleven har viden om tilsmagning og krydring

Fødevarebevidsthed (Råvarekendskab, Bæredygtighed og miljø):

- 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

Uddybende

Når man leder efter urter i naturen, er det altid bedst, hvis man kan finde så friske, nye skud som muligt – et helt nyudsprunget bøgeblad er meget mere sprødt, saftigt og velsmagende end et blad, der er nogle uger gammelt. Topskud af brændenælder og de fine små, lysegrønne skvalderkål er også lækrest.

Det er ok at spise de ældre blade, de unge smager bare lidt bedre.

NB! Husk aldrig at spise noget, hvis eleverne er i tvivl og ikke helt kender planten. I foråret kan man alle vegne se den flotte, store vilde kørvel og vilde gulerod i grøftekanter og på engene, og de ligner hinanden med de smukke, hvide skærmblomster. Og begge kan de spises.

Vild kørvel og gulerod ligner også den giftige skarntyde, der godt nok er sjælden. Men er det lige dén, man finder, skal man virkelig kunne kende de små forskelle, for både blomster, stængler og blade kan man dø af at spise.

Kopiark

Kopiark:
Kopiark 1_Baalbroed.pdf
Kopiark 2_Suppe.pdf

Kopiark 1 – Bålbrød

– Her er inspiration til bålbrød! Udviklet af kok Klavs Styrbæk.



3 dl mel / gerne Uhrehvede

1 dl mel med fuldkorn / grahamsmel
2 tsk bagepulver
Lidt peber
2 stk salt og ca. 1½-2 dl vand eller ca. 1½-2 dl godt saltet havvand (4% salt er passende)
Ca. 1 dl spiselige blade / ukrudt / urter fra skov, have eller strand
Lidt fedtstof, f.eks. olie

1. Bland mel og bagepulver - og evt. salt.
2. Hak urterne fint, og bland dem med.
3. Tilsæt vand eller saltvand, og ælt dejen.
4. Form i 16 kugler, og tryk dem flade.
5. Steg brødene over ild med lidt fedtstof på en pande eller en meget varm sten.
6. Brødene kan også bages i en ovn indendørs ved ca. 180° i ca. 12 min. og egner sig på den måde rigtig godt som burgerbolle til den vilde burger.

Til burgerboller skal brødene veje ca. 100 g

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Kopiark 1 – Supper

– Her er inspiration til suppe i naturen! Udviklet af kok Klavs Styrbæk.



Forberedelse

2 l bouillon af vand kogt med en masse urter som f.eks. gulerod, selleri, persillerod, pastinak, porre, laurbær, løvstikke – og hele peberkorn, men ingen salt. Lad det hele simre ca. 40 min. og sigt.

På dagen suppen skal spises

Kog saltvand fra havet ind, og så saltkoncentrationen bliver højere.

Gå ud i naturen, og find de spiselige planter som er gode lige der og lige på det aktuelle tidspunkt.

Lad en kyndig person tjekke udvalget, så der ikke sniger sig forkerte planter op i gryden, og så man kan sammensætte en passende blanding af bitre, syrlige, salte, parfumerede og karakterfulde urter:

F.eks. skvalderkål, vild pastinak, malurt, lægekokleare/skørbugsurt, mælkebøtter, hybenrose, hyldeblomst, bøgeblad, brændenælde, bynke, vilde løg, strandportulak mfl.

Kog bouillonen op over bål, tilsæt 250 g perlespelt, og lad dem simre med.

Hak de udvalgte urter, og lad dem simre i suppen de sidste 10 minutter, til kornene er møre.

Smag suppen til med saltvand (og hav evt. lidt salt i baghånden..)

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv