

Naturmad-safari-vejledning

Arbejdsvejledning:

Aktivitet 1: Tag ud og se om I kan finde dyr, der er i gang med at spise... Hvad spiser de? Kan I finde nogle, som spiser planter? Nogle som spiser andre dyr? Indfang evt. nogle forskellige eksemplarer og tag med tilbage på klassen hvor I kan kigge nærmere på dem i lupper. Hvordan kan man genkende en planteæder fra en kødæder eller nedbryder?

Aktivitet 2: Tag ud på Slettingen og snak om hvilke planter samt bær m.m., der kan spises, og også hvilke der IKKE kan.

Aktivitet 3: Pluk/saml spiselige ting fra naturen og tilbered mad af det sammen i skolekøkkenet eller over bål. Af spiselige planter/bær kan i f.eks. finde: hyldeblomst/hyldebær, havtorn, hyben, mirabeller, brændenælde, bellis, timian, mælkebøtte, alm. syre, Judasøre,

Afhængigt af hvad I finder, kan der laves f.eks. brændenælde/urtesuppe, hyldekærester, hyldeblomst-te, urtesnobrød, urtefladbrød, urtepandekager, urtefrikadeller, viol-te, mælkebøttesaft, salat med urter.

Se opskrifter nedenfor.

Turmateriale: Urteknive og grensakse til afskæring af planter, evt. arbejdshandsker eller poser til hænderne til plukning af f.eks. brændenælder, poser/kurve til opsamling af urter/bær m.m. Evt. et par terrarier til opsamling af dyr i forbindelse med aktivitet 1.

Opskrifter

Brændenælde/urtesuppe

Ingredienser: En stor kurvfuld unge brændenældeskud eller topskud og blade (de 3-4 øverste) fra ældre brændenælder (brug saks og handsker til plukning), evt. andre spiselige urter, 3 finthakkede løg, evt. 5-10 kartofler og 5-8 gulerødder og nogle bouillonterninger.

Sådan gør I: Skær/pluk brændenældebladene af stænglerne og hak bladene groft. Start med at svits det finthakkede løg i olie og tilføj derefter vand og urter. Suppen koges i ca. 15-20 minutter

(eller til grøntsagerne er møre) hvorefter den smages til med salt og peber inden den spises. Skal det mætte lidt ekstra, kan I også komme kartoffel- og gulerodstern i suppen, - da skal kogetiden blot forlænges en smule.

Hyldekærester

Pandekagedej til ca. 20 stk. Ingredienser: 6 æg, 2 tsk. sukker, 1 tsk. salt, 6-7 dl mælk, 4-5 dl mel, smør eller olie til panderne.

Sådan gør I: Pluk nogle klaser af hyldeblomst og ryst dem fri for insekter. Lav en pandekagedej: Slå æggene ud og bland mel, salt og sukker i. Pisk til dejen er jævn og uden klumper og tilsæt mælk lidt ad gangen. Tag én klase hyldeblomst af gangen og dyp den ned i pandekagedejen hvorefter den kommer direkte ned på en varm pande med lidt olie. Blomster-pandekagerne spises som de er, eller f.eks. med lidt sukker på.

Hyldeblomst-te

Sådan gør I: Pluk nogle klaser af hyldeblomst og ryst dem fri for insekter. Blomsterklaserne kan nu overhældes med kogende vand hvorefter det skal stå og trække ca. 10 minutter før teen kan nydes, evt. med lidt honning i. I kan også lave teen på en blanding af f.eks. hyldeblomst, bellis, viol, røllike og brændenælde.

Urtesnobrød

Sådan gør I: Har I medbragt snobrød eller ingredienser til at lave det, kan I benytte jer af at samle urter som hakkes og kommer i dejen. Brændenælderne kan overhældes med kogende vand først, så de ikke brænder. Opgaverne kan evt. deles ud, så nogle elever hjælper med dejen mens andre finder pinde til snobrød, henter brænde og gør bålet klar.

Urtefladbrød

Små fladbrød med skovens urter, ca. 30-40 stk.

Ingredienser: 8 dl. grahamsmel, 8 dl. Hvedemel, 4 tsk. Bagepulver, 2 tsk. salt, evt. lidt honning, vand - tag lidt af gangen til dejen hænger sammen, hakkede urter fundet i området (brændenælde, skvalderkål, løgkarse, mælkebøtteblade, skovsyre, vejbred m.m.).

Sådan gør I: Bland de tørre ingredienser. Tilsæt honning og vand til dejen hænger sammen. Ælt til sidst de hakkede urter ind i dejen. Tril dejen til små boller og tryk dem flade. Bag dem på olie-smurte pander.

Urtefrikadeller

Opskrift: 1-2 kurve fyldes med urter (f.eks. 50 % skvalderkål, 25 % brændenælder, 25% vejbred og mælkebøtteblade + evt. løgkarse), 4 løg, 10 æg, 3 dl. olie, 1 pose rasp, salt og peber.

Sådan gør I: Skyl og hak urterne fint. Hak løgene fint. Bland urter løg, æg, rasp, olie, salt og peber. Rør farsen godt sammen, den bliver lidt løsere end kødfars. Varm olien på en stegepande. Form små "deller" med en ske og læg dem på panden. Steg dellerne nogle minutter på den ene side - vend dem og steg nogle minutter på den anden side. Husk at de skal være gennemstegte før de er spiseklar!