



SMAG PÅ NATUREN - SPIRER

INTRODUKTION TIL MÆRKET

Smag på naturen består af to møder: tre møder: Spis naturen, Det går i fisk og Smag på skaldyr. Mærket kan X's ved at afholde et ekstra spejdermøde med flere aktiviteter

FORMÅL MED MÆRKET

Mærkets formål er, at spejderne udfordres i naturen, og at de får en oplevelse af, hvad der findes i naturen. Desuden er det også hensigten, at de oplever hvad man kan fange i havet. Det kan være at flokken selv tager ud med snøre og madding, eller at de besøger en fiskehandler. Flokken tager kun de skaldyr, der skal tilberedes med hjem, resten slippes ud igen.

FOKUSPUNKTER

- Naturen og havet som spisekammer.
- At der er meget i naturen som kan spises uden det er farligt.
- Spejderne opdager og oplever deres egne kompetencer ved selv at have fingrene i det eller være til stede når det foregår.
- At spejderne kan fortælle, hvad de har oplevet derhjemme og i skolen, når/hvis de oplever det igen.

MÅLGRUPPE

Spirer.

FORUDSÆTNINGER FOR SPEJDERNE

Spejderne skal kunne udvise nysgerrighed og mod.



FORUDSÆTNINGER FOR LEDERNE

Lederne skal have en almen viden om planter i naturen eller være i stand til at anvende et opslagsværk, således der ikke kommer giftige planter med hjem ved en fejl.

Derudover skal lederne have mod på at give sig i kast med nye madoplevelser med sin flok. Det er op til de enkelte ledere om maden tilberedes over bål eller i køkkenet. Kig i opskrifterne for at se, hvordan maden tilberedes.

OPBYGNING AF MÆRKET

Møde 1: Spis naturen

Møde 2: Det går i fisk

Møde 3: Smag på skaldyr

SÅDAN X'S MÆRKET

Mærket kan X's ved at afholde et ekstra spejdermøde. Her kan I:

- **lave et sanseløb, hvor spejderne skal smage på naturen med alle deres sanser**
- **fange krabber, samle muslinger eller tang**
- **få besøg af en jæger**
- **genopleve de tidligere aktiviteter, blot med nye madvarer og steder**



MØDE 1:

SPIS NATUREN

INTRODUKTION TIL MÆRKET

Til dette møde skal spejderne på jagt i naturens eget spisekammer. Det betyder at der skal ud og indsamles f.eks. mælkebøtter, brændenælder, tappe birkesaft eller noget helt andet. Bagefter skal der laves mad hvor ingredienserne indgår.

PROGRAM FOR MØDET

- Velkomst
- Kan det virkelig spises?
- Afrunding med refleksion

VELKOMST

Begynd med jeres eget startritual. Herefter fortæller lederne om, hvad der skal ske på mødet. Brug introduktionen som guide.

KAN DET VIRKELIG SPISES?

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

I dag skal spejderne prøve at lave mad med det, der kan findes i nærheden i naturen. Få inspiration fra opskriftsforslagene i bilaget eller gå på opdagelse i naturen. Hvis lederne har en god idé til, hvad der kan tilberedes, er det også ok.

UDDYBENDE INFORMATION

Lederne har på forhånd tjekket, hvad der er muligt at finde og lave i naturen. Alternativt har lederne noget med hjemmefra, som kan bruges. Det er muligt at få inspiration i opskrifterne i bilaget. De er inddelt efter årstid og planter. Der skal minimum laves én af opskrifterne. I kan med fordel hente appen Vild Mad for at se om de planter, der findes, er sikre at spise. Findes planten ikke i appen, er den ikke sikker at spise, men derimod højst sandsynligt giftig.



TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Hav en idé om, hvad der kan findes med spejderne.
- Udvælg en eller flere opskrifter. Det kan enten være lederne, der beslutter, hvad der skal tilberedes, ellers kan spejderne være med til dette.
- Sørg for at have købt materialerne ind til den opskrift der skal laves.

MATERIALER

- Et område med mange planter.
- De ingredienser og materialer som hver opskrift kræver.
- Brænde, trangia, kogeplader eller adgang til køkken.
- Måtter, kegler eller lignende til at markere pladser i legen "Frugtsalat"

AKTIVITET

- Vælg et område med mange planter. Det kan være omkring spejderhytten, på en eng, i en skov osv.
- Området gennemgås af spejderne, og der findes forskellige planter, der kan spises. Der skal sættes tid af til, at spejderne kan gå på opdagelse. Ellers kan spejderne gå efter en specifik plante, som skal bruges.
- Afhængigt af, hvilken opskrift der vælges, kan maden blive tilberedt over bål, på trangia eller i et køkken.
- Under ventetid, hvis noget skal koge eller trække, kan der leges en leg. Det kan f.eks. være "Kramme træer" eller "Frugtsalat med et twist".

FRUGTSALAT MED ET TWIST

Alle spejderne deles ind i tre-fem planter i stedet for frugter. Det kan f.eks. være brændenælde, bellis, mælkebøtter, skvalderkål osv. Spejderne stilles i en rundkreds med en person i midten. Personen i midten råber en af planterne, og alle, der er denne plante, skal nu bytte plads. Personen i midten forsøger at få en af de ledige pladser. Den person, der ikke fik en plads, er nu i midten og skal råbe. Hvis alle skal bytte plads, skal personen i midten råbe "Frugtsalat". Vær opmærksom på at markere pladserne, da det ellers kan være svært at finde tilbage til pladserne, når der råbes "Frugtsalat".





AFRUNDING MED REFLEKSION

Dagen rundes af med refleksionsspørgsmål og en opsamling på, hvad spejderne har lært.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvad har I smagt i dag, som I kunne lide?
- Hvad har I prøvet i dag, som I ikke har prøvet før?
- Hvad vil I fortælle jeres familie eller klassekammerater, at vi har lavet?

REFLEKSION OVER LÆRING

- I har lært, at meget af det, der vokser vildt i naturen kan bruges og spises.
- I har været nysgerrige og modige, og vil måske gerne prøve noget lignende igen.
- I har lært, at der er noget man godt kan spise, og noget man ikke kan spise.

FORÅR/SOMMER

Ramsløg	Brændenælder	Mælkebøtter	Hyldeblomster	Syrener
Pesto	<ul style="list-style-type: none"> • Suppe • Pesto • Fladbrød • Te 	<ul style="list-style-type: none"> • Saftevand • Sirup • Pandekager 	<ul style="list-style-type: none"> • Saftevand • Pandekager 	<ul style="list-style-type: none"> • Saftevand • Sirup
Bellis	Violer	Tallerkensmækker	Birkesaft	Gran
Spiselig pynt	Spiselig pynt	Spiselig pynt	<ul style="list-style-type: none"> • Kan drikkes som det er • Sirup 	<ul style="list-style-type: none"> • Sirup • Saft • Te

SOMMER/EFTERÅR

Hyldebær	Hyben	Mirabeller
Suppe	Syltetøj	Saft (kan drikkes samme dag)
Skvalderkål	Æbler	Smør
Fladbrød	Æblekage	Spiselig pynt



MØDE 2: **DET GÅR I FISK**

INTRODUKTION TIL MØDET

Til dette møde skal spejderne fange, rense og tilberede deres egen fisk over bål. De skal ikke fange en fisk rigtigt, men derimod lege legen "Fisker, fisker, hvor dybt er vandet?" Formålet med aktiviteterne er, at spejderne prøver noget, som de ikke har prøvet før eller at de overskrider nogle grænser, og finder ud af, at de sagtens kan klare aktiviteterne. Eksempelvis kan det at rense en fisk være grænseoverskridende. Nogle børn bryder sig ikke om fisk, men ved at blive involveret i processen, er der større incitament for at smage på retten - måske det ovenikøbet smager godt.

PROGRAM FOR MØDET

- Velkomst
- Fisker, fisker, hvor dybt er vandet?
- Lav jeres egen fisk
- Afrunding med refleksion

VELKOMST

Start med jeres eget startritual. Herefter fortæller lederne om, hvad der skal ske på mødet. Brug introduktionen som guide. Spørg ind til, om nogle af spejderne har prøvet at fiske, om hvilke fisk de kender og om de har prøvet at rense en fisk før.



FISKER, FISKER, HVOR DYBT ER VANDET?

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

I dag skal spejderne lege en leg, hvor der er masser af bevægelse. Der er mulighed for at få brændt noget krudt af, når der simuleres, at der fanges fisk.

MATERIALER

- Reb, kegler eller lignende til at markere banen.



UDDYBENDE INFORMATION

Spejderne skal få indblik i hele processen omkring fiskens vej fra vandet til bordet.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Lav en bane på cirka 10 – 20 meter med reb, kegler eller lignende. Banen skal ligne den fra "Alle mine kyllinger kom hjem".

AKTIVITET

- Vælg to spejdere til at være fiskere. De stiller sig i den ene ende af banen. De resterende spejdere er fisk. De stiller sig i den anden ende af banen.
- Fiskene råber til fiskerne: "Fisker, fisker, hvor dybt er vandet?"
- Fiskerne svarer: "Vandet er x meter!", hvor x er et vilkårligt tal, som spejderne selv vælger.
- Fiskene råber tilbage "Hvordan skal vi så komme over til dig?"
- Fiskerne vælger en metode til at komme over vandet. Det kan f.eks. være ved at hoppe, kravle, løbe, gå baglæns osv.
- Fiskene skal krydse banen via den valgte metode. Samtidig skal fiskerne forsøge at fange en fisk hver, mens de også bevæger sig via den valgte metode.



LAV JERES EGEN FISK

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Spejderne skal prøve at rense og tilberede en fisk.

UDDYBENDE INFORMATION

Det er vigtigt, at spejderne bliver engageret i aktiviteten. Det betyder, at de selv er ansvarlige for at rense og tilberede fisken. Spejderne kan samarbejde to og to, men det er vigtigt, at hver enkelt spejder føler et ejerskab i aktiviteten. Det kan f.eks. understøttes ved, at hver spejder har ansvaret for hver sin fisk. Det er op til lederne, hvilken slags fisk der skal anvendes i aktiviteten. Hvis fiskene skal leveres fra den lokale fiskehandler, er det en god idé at aftale det med vedkommende i god tid, for at sikre leveringen. Fiskehandleren har muligvis også nogle gode idéer til, hvordan rensningen af fisk kan foregå.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Tænd et bål inden mødet, så det er stort og fyldt med gløder, når fiskene skal steges.
- Gør klar til rensning af fisk. Her kan I f.eks. opstille et bord med skærebrætter, knive/dolke, affaldsspande og baljer med vand. Sidstnævnte er til at skylle fiskene i.

AKTIVITET

- Introducer aktiviteten til spejderne. Det kan være en fin idé at spørge ind til deres erfaring og kendskab til fisk, f.eks. hvilke fisk de kender, hvilke de har smagt osv.
- Rens fiskene. Inden spejderne går i gang med deres egne fisk, kan lederen vise hvordan man gør.
 - a)** Start med at fjerne slimlaget på ydersiden af fisken. Dette gøres ved at køre kniven hen over fisken i retning med fiskens skæl. Klip evt. også finnerne af fisken.
 - b)** Find fiskens gat (endetarmsåbning) tæt ved fiskens hale. Sæt kniven en cm ind (afhængig af fiskens størrelse) og skær op til $\frac{1}{2}$ - 1 cm før gællerne.
 - c)** Fjern alle indvoldene med hænderne. Det er en god idé at komme det direkte i en skraldespand. Fjern også blodet ved rygsøjlen med en finger.
 - d)** Hvis hovedet skal blive på, skylles fisken nu, og så er fisken klar.

MATERIALER

- Fisk
- Skærebrætter
- Knive til rensning af fisk (brug evt. nyvaskede dolke)
- Baljer med vand til at skylle fisken
- Skraldespande til indvolde
- Fyld til fiskende, som f.eks. krydderurter, skvalderkål, brændenælde, salt, peber, citron og smør
- Pander eller bålplade
- Palletknive
- Tallerkner og gaffler





- e) Hvis hovedet skal fjernes, skæres hovedet af ved at skære rygraden over ved nakken lige bag gællerne. Når rygraden og det tykkeste af fisken er skåret over, kan hovedet rives af.
- f) Skyl fisken.
- Klargør fisken til stegning ved at fylde den med krydderurter, skvalderkål, brændenælde eller andre spiselige grønne blade, samt salt, peber og skiver af citron. Der kan også lægges et par skiver smør i fisken. Tilpas dette trin til flokkens ønsker.
- Steg fiskene i cirka 10 minutter på hver side over bålet. Husk at bruge rigeligt med fedtstof. Hvis ikke der er pander nok, kan spejderne deles om en bålpande.
- Lad fiskene køle af og smag på dem.

AFRUNDING MED REFLEKSION

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvad har I prøvet i dag, som I ikke troede I kunne?
- Kunne I finde på at lave en fisk derhjemme med jeres forældre?

REFLEKSION OVER LÆRING

- I har lært at rense en fisk og tilberede den over bål.
- I har måske overskredet grænser, og prøvet noget, som I syntes var ulækkert.



MØDE 3: SMAG PÅ SKALDYR

INTRODUKTION TIL MØDET

Til dette møde skal spejderne tilberede skaldyr og tilbehør hertil, for efterfølgende at spise det i fællesskab. Under spisningen skal de synge sangen "Muslingeskal, muslingeskal".

PROGRAM FOR MØDET

- Velkomst
- Sangleg: "Muslingeskal, muslingeskal"
- Tilberedning af skaldyr
- Afrunding med refleksion

VELKOMST

Start med jeres eget startritual. Herefter fortæller lederne om, hvad der skal ske på mødet. Brug introduktionen som guide. Spørg ind til, om nogle af spejderne kender nogle skaldyr, og om de har smagt nogle før.



SANGLEG: MUSLINGESKAL, MUSLINGESKAL

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Melodi: "Kyllingelår, kyllingelår"

Sangen synges i rundkreds.

Synges	Udføres
Muslingeskal, muslingeskal	Klap på eget højre lår og sidemands venstre lår
Pille rejer, pille rejer	10 fingre over på venstre sidemands hoved
Og så muslingeskal	Klap på eget højre lår og højre sidemands venstre lår
Brændenælde, brændenælde	Begge hænder og overkrop bøjes fremover
Pille rejer, pille rejer	10 fingre over på venstre sidemands hoved
Og så muslingeskal	Klap på eget højre lår og højre sidemands venstre lår



TILBEREDNING AF SKALDYR

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Spejderne skal opleve, at der findes skaldyr, som kan spises og smager godt. Spejderne skal være med til at tilberede forskellige smagsprøver.

UDDYBENDE INFORMATION

Spejdermødet kan evt. begynde tidligere, så spejderne får mulighed for at komme med til fiskehandleren og supermarkedet. Hvis ikke dette er muligt, sørger lederne for at købe ind inden spejdermødet. En sjov oplevelse er at koge muslinger i en gryde over bål. Så vil spejderne opleve, at muslingerne popper som popcorn.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Lederne printer skaldyrsopskrifterne ud (find opskriften i bilagene).
- Køkkenredskaber og materialer til bål findes frem.

AKTIVITET

- Inddel flokken i to hold.
- Det ene hold begynder med at tilberede rejer, det andet hold begynder med at tilberede muslinger. Når holdet har tilberedt deres skaldyr, bytter de, så begge dele prøves.
- Undervejs kan mindre grupper i samarbejde med en voksen tilberede tilbehør til skaldyrsretterne.
- Under ventetid kan der leges en leg. Det kan f.eks. være "Frugtsalat med et twist".

FRUGTSALAT MED ET TWIST

Alle spejderne deles ind i tre-fem planter i stedet for frugter. Det kan f.eks. være brændenælder, bellis, mælkebøtter, skvalderkål osv. Spejderne stilles i en rundkreds med en person i midten. Personen i midten råber en af planterne, og alle, der er denne plante, skal nu bytte plads. Personen i midten forsøger at få en af de ledige pladser. Den person, der ikke fik en plads, er nu i midten og skal råbe. Hvis alle skal bytte plads, skal personen i midten råbe "Frugtsalat". Vær opmærksom på at markere pladserne, da det ellers kan være svært at finde tilbage til pladserne, når der råbes "Frugtsalat".

MATERIALER

- Skaldyr
- De ingredienser og materialer som hver opskrift kræver.
- Brænde, trangia, kogeplader eller adgang til køkken.





- Når skaldyrene er færdige, anrettes de til en fælles buffet.
- Hvert hold præsenterer deres ret samt tilbehør.
- Forældre kan evt. inviteres med til spisning.
- Under spisningen synges sanglegen "Muslingeskal, muslingeskal"
- Til sidst er der oprydning.

AFRUNDING MED REFLEKSION

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvordan var det at smage skaldyr?
- Hvordan var det at røre ved og tilberede et skaldyr?

REFLEKSION OVER LÆRING

- I har været nysgerrige og udvist mod.
- I har lært om forskellige skaldyr.



SÅDAN X'S MÆRKET

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Hvis mærket skal X's er der flere valgmuligheder. Alle mulighederne varer længere tid end et almindeligt spejdermøde, så derfor kan det være en god idé at afsætte en dag i weekenden eller lignende.



Det vil sige cirka 1 time og 15 minutter i alt, afhængig af holdenes størrelse.

MULIGHEDER

- Tag en tur på stranden for at fange krabber. Der kan evt. laves krabbesuppe med dem.
- Tag ud og saml muslinger. De kan tages med hjem og puttes i et akvarie.
- Saml tang ved stranden og brug det til tangpesto.
- Få en jæger på besøg. Der kan bookes tid her: www.blivnaturligvis.dk.
- Arranger et sanseløb.

UDDYBENDE INFORMATION OM SANSELØB

Et sanseløb fungerer som en kimsleg med fem poster. Hver sans repræsenterer en sans; føle-, smags-, syns-, høre- og lugtesansen. Flere af tingene går igen ved nogle af posterne, da man kan sanse hver enkelt ting på forskellige måder.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Lederne har fundet alle materialer til hver post.
- Lederne har klargjort løbet.
- Lederne har lavet en facitliste til hver post, hvorpå holdenes resultater kan noteres.



AKTIVITET

- Spejderne deles op i hold
- Spejderne sendes rundt på løbet. Der er ikke nogen start- eller slutpost, de skal blot nå alle fem poster.
- Posterne foregår således:

SYNSSANSEN

Spejderne får vist 10 ting, som er under et tæppe. De får to minutter til at huske alle tingene. Tæppet lægges over tingene igen, og spejderne skal nu fortælle, hvad der lå under tæppet. Det noteres, hvor mange af tingene spejderne kan huske.

HØRESANSEN (SE BILAG)

Spejderne får afspillet 10 forskellige lyde. Herefter får spejderne vist 10 billeder. Nu skal lyd og billede matches. Lydene afspilles igen, så spejderne har mulighed for at matche dem løbende. Det noteres hvor mange rigtige match spejderne har lavet.

SMAGSSANSEN

Spejderne får alle sammen bind for øjnene. På denne post er der 10 ting, som spejderne kan smage (vær opmærksom på allergier). Alle spejderne får smagt på madvaren før der gættes på, hvad madvaren er. Det noteres undervejs, hvor mange rigtige svar spejderne får.

LUGTESANSEN

Spejderne skal lugte til 10 forskellige beholdere, med ting, der kan lugtes til, samtidig med, at de har bind for øjnene. Alle spejderne skal have lugtet til beholderen før de må gætte på, hvad der er i. Det noteres undervejs, hvor mange rigtige svar spejderne får.

FØLESANSEN

Spejderne skal føle på 10 ting, som ligger gemt under et tæppe. Spejderne siger højt, hvad de tror de kan føle. Det noteres undervejs, hvor mange rigtige svar spejderne får.

- Når alle holdene har været gennem alle posterne, kan I kåre et vinderhold. I kan evt. tale om, hvilken post, der var den sjoveste, og hvad der var ulækkert at røre ved.



MATERIALER TIL SANSELØB

Synssansen	Høresansen	Smagssansen	Lugtesansen	Følesansen
Sten	Rislende vand	Sukker	Peber	Sten
Blad	Skvulpende bølger	Citronsaft	Karry	Pind
Pind	Vind i træerne	Salt	Eddike	Græs
Græs	Fuglekvidder	Saftevand	Rejer(i lage)	Snegl
Kartoffel	Regnvej	Gulerod	Kanel	Fjer
Æble	Græshopper	Æble	Kaffe(bønner)	Blade
Jord	Myg	Honning	Cola	Kartoffel
Gulerod	Knitrende ildsted	Rejser	Græs	Løg
Vand	Grus	Havregryn	Vaniljestang/pulver	Mandel
Mandel	Ko	Syltetøj	Banan	Jord

