



SMAG PÅ NATUREN – SENIOR OG RANGER

INTRODUKTION TIL MÆRKET

Smag på naturen består af tre møder: Naturkokken, Gourmetmad ala natur og Naturens væsker. Mærket kan X's ved at afholde et ekstra spejdermøde, hvor spejderne tager på en tur. Her skal de enten slagte et dyr, eller få besøg af en jæger, der har et slagtet dyr med.

FORMÅL MED MÆRKET

Formålet med mærket er, at spejderne skal opleve at blive klogere på, hvordan de kan overleve i naturen ved at bruge naturen som spisekammer. De skal lære hvad de kan spise, ikke kan spise og hvordan de kan bruge det til at lave gode måltider.

De kompetencer spejderne opbygger under mærket kommer i "Pigespejderrygsækken" og kan hives frem og bruges i mange sammenhænge f.eks. i det generelle spejderliv og med familien. De får en viden og erfaring om naturen og dens fantastiske evne som spisekammer, som de kan dele med andre. Efter at have gennemført mærket vil spejderne have en oplevelse af, at de har viden og kompetencer, som de kan bruge.

MÅLGRUPPE

Senior og Ranger.

FORUDSÆTNINGER FOR SPEJDERNE

Spejderne skal ture prøve kræfter med noget ukendt og være i stand til at rykke deres grænser

FORUDSÆTNINGER FOR LEDERNE

Lederne skal have viden om planter, dyr og vand. Denne viden kan tilegnes ved at læse dette materiale igennem.

Desuden skal lederne være i stand til at gå forrest i de aktiviteter, hvor spejderne kommer uden for deres komfortzone.



OPBYGNING AF MÆRKET

Møde 1: Naturkokken

Møde 2: Gourmetmad ala naturen

Møde 3: Vand og smagsløg

SÅDAN X'S MÆRKET

Hvis mærket skal X's, gøres det ved at tage på en tur med spejderne. Her er der to muligheder. Enten skal spejderne være med til at slagte et dyr af eget valg, eller også skal der arrangeres et besøg af en jæger, som kan have slagtede dyr med. Læs mere om mulighed to på <https://blivnaturligvis.dk/find-formidler/>.

Dyret skal tilberedes på turen. Denne tur kan f.eks. planlægges på møde 3, aktivitet 3: Tur-planlæggeren.



MØDE 1:

NATURKOKKEN

INTRODUKTION TIL MØDET

På dette møde skal spejderne uddannes som Naturkokke. De skal lære at finde spiselige planter i den danske natur og derigennem få kendskab til naturen som spisekammer. De skal også tilegne sig viden om, hvordan disse planter kan bruges i madlavning.

Det kræves, at mødet foregår i en skov eller et lignende område, hvor der gerne kan findes mindst fem spiselige planter. Det er en god ide at spejderne bliver afleveret og hentet ude i området, hvor mødet afholdes for at have mest muligt tid til at fordybe sig i aktiviteterne. Det er et møde, hvor det kræver at spejderne har deres telefon med, da de skal bruge de to apps Seek og Vild mad.

PROGRAM FOR MØDET

- Velkomst
- Sankeeksperten
- Madplanen
- Kokkeriet
- Afrunding med refleksion

VELKOMST

Begynd med jeres eget startritual. Herefter fortæller lederne om, at spejderne på dette møde skal uddannes som naturkokke. Spejderne skal lære at finde spiselige planter ude i den danske natur, og derigennem skal de få kendskab til naturen som spisekammer. De skal tilegne sig viden om, hvordan disse planter kan bruges i madlavning.



SANKEEKSPERTEN

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Spejderne skal blive sankeekspertes. Derfor skal de ud og finde spiselige planter med en bankoplade.

MATERIALER

- Et område med mange planter
- Printet Natur Bankoplade (findes i bilag)
- Appen Seek
- Appen Vild mad
- Telefon eller tablet med internetforbindelse
- Evt. bøger om planter
- Evt. print af bilaget "Hvad må jeg spise fra naturen?" (findes i bilag)

UDDYBENDE INFORMATION

Til aktiviteten skal bankopladen Natur Banko bruges i printet form. Den findes i bilag. Det er en god idé at have telefoner med appen Seek, udviklet af iNaturalist. Appen bruges til at scanne planterne og fortælle plantens navn. Appen Vild mad kan bruges til at slå op, om en plante er spiselig. Hvis planten ikke findes i Vild mad, er den ikke spiselig. Aktiviteten kan laves året rundt, men er mest oplagt at lave om foråret, sommeren og sensommeren.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Print bankoplade med spiselige planter.
- Informer spejderne om, at de skal mødes og hentes i skoven eller et lignende område.

AKTIVITET

- Vælg et område med mange planter. Det kan være omkring jeres spejderhytte, på en eng, i en skov m.m. Gerne et område med mindst fem spiselige planter.
- Giv spejderne besked om, at de har 20 minutter til at finde så mange af de spiselige planter som muligt på bankopladen.
- Er spejderne i tvivl om planten er spiselig, skal de bruge de to apps Seek og Vild mad til at tjekke, om det er den rigtige plante de har fundet. Alternativt kan der bruges bøger om planter.
- Når tiden er gået, skal spejderne komme tilbage til det aftalte mødested.
- Aktiviteten kan laves som en konkurrence, hvor spejderne inddeles i grupper.





MADPLANEN

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Spejderne skal finde ud af, hvad de kan lave med de planter, der er blevet fundet.

UDDYBENDE INFORMATION

Der kan findes inspiration i opskriftsoversigten, som findes i bilag.

MATERIALER

- Print udvalgte opskrifter fra bilag Madplanen



TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Gennemfør aktiviteten Sankeeksperten.
- Print opskrifter fra bilag madplanen, hvis spejderne har brug for inspiration til opskrifter.
-

AKTIVITET

- Gør spejderne opmærksomme på, hvilke basisvarer, der er til rådighed.
- Tal med spejderne om, hvad for noget mad, der kan tilberedes ud fra det, der er indsamlet.
- Spejderne skal komme med mange forslag.
- Spejderne vælger hvilken ret de vil lave. De skal bruge de planter, de har fundet.



KOKKERIET

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Spejderne skal lave den aftalte ret med de planter, som de har sanket.

UDDYBENDE INFORMATION

Til aktiviteten skal bruges trangia, spiselige planter og andre basisvarer (se forslag til basisvare på materialelisten).

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Gennemfør aktiviteterne Sankeeksperten og Madplanen som beskrevet ovenfor.
- Find basisvarer frem, se materialeliste.
- Find trangia frem.

AKTIVITET

- Spejderne følger opskriften på den valgte ret.
- Spejderne bruger trangiaen, og er selv ansvarlige for at styre madlavningsdelen.
- Spejderne kan lege Kokken og lærlingen. Det betyder, at der er et felt, hvor kokken altid skal stå. Når kokken står i dette felt, må lærlingene lave mad efter kokkens instruktioner. Hvert 5. minut kan kokken skiftes ud med en anden spejder.

AFRUNDING

Når maden er færdig, kan der tales om, hvad spejderne føler de har lært til dagens møde, og hvordan de kan bruge den tilegnede viden fremadrettet.

Hvis I har leget Kokken og lærlingen kan I tale om, hvilken rolle, der var den sværeste. I kan også tale om, hvordan spejderne har smagt på maden.

MATERIALER

- Trangia, sprit eller gas
- Tændstikker
- Basisvarer til madlavning
 - Mel
 - Grøntsagsboullion
 - Krydderier
 - Sukker
 - Salt
 - Peber
 - Fløde
 - Vand
 - Bagepulver
 - Æg
- Patruljekasse med køkkengrej
 - Knive
 - Skål
 - Skeer -spise-skeer og gryde-skeer
 - Skærebræt
 - Viskestykker
 - Målebæger
- Førstehjælpkasse





MØDE 2:

GOUTMETMAD ALA NATUR

INTRODUKTION TIL MØDET

Spejderne skal stifte bekendtskab med andre former for proteiner end dem vi kan købe nede i supermarkedet. Det gør de ved at skulle lave en tre-retters menu hvor diverse insekter indgår i alle tre retter. På dette møde udfordrer vi deres oplevelse af, hvad insekter kan blive til.

PROGRAM FOR MØDET

- Velkomst
- Aktivitet: Gourmetmad ala natur
- Spisning
- Oprydning
- Afrunding med refleksion

VELKOMST

Begynd med jeres eget startritual og sig derefter velkommen til dette andet møde i Smag på naturen. I dag skal spejderne stifte bekendtskab med andre former for proteiner end dem, der kan købes nede i supermarkedet. Hvad kan det være?

Smagsløgene skal udfordres i den tre-retters menu der skal tilberedes, hvor insekter indgår i alle tre retter.



GOURMETMAD ALA NATUR

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Spejderne skal stifte bekendtskab med andre former for proteiner end dem vi kan købe nede i supermarkedet.

MATERIALER

- Ingredienserne fra ingredienslisten
- Pande
- Fryseposer
- Skåle
- Knive
- Gryde
- Hulske
- Køkkenrulle
- Stavblender (eller el-pisker)
- Si
- Bagepapir
- Skeer
- Skærebræt

UDDYBENDE INFORMATION

Mødet er bygget anderledes op end de to andre møder i Smag på naturen. Spejderne skal lave en tre-retters menu i tre grupper, som hver laver en ret, der spises samlet til sidst.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Lederen sørger for, at der er købt ind til alle tre retter. Se ingredienslisten i bilag.

AKTIVITET

- Spejderne deles i tre hold, som hver får tildelt en ret, der skal laves.
- Spejderne laver mad (se opskrift i bilag)
 - Gruppe 1: Hovedret
 - Gruppe 2: Forret
 - Gruppe 3: Dessert
- Spisetid og refleksion
- Oprydning og opvask

AFRUNDING

- Hvordan var det at spise en ny form for protein?
- Hvad har været det mest grænseoverskridende ved dagens møde?
- Har I fået rykket nogle grænser?
- Hvordan har I smagt på naturen i dag?





MØDE 3:

NATURENS VÆSKER

INTRODUKTION TIL MØDET

I dag skal spejderne lære om væsker fra naturen. Der skal renses vand, laves saft og de første skridt mod at afslutte mærket skal tages. Derfor er de to første aktiviteter relativt nemme, mens der lægges op til, at der bruges god tid på den sidste aktivitet, således der er mulighed for fordybning.

PROGRAM FOR MØDET

- Velkomst
- Aktivitet 1 - Vandfilter
- Aktivitet 2 - Naturlig Saft
- Aktivitet 3 - Turplanlæggeren
- Afrunding med refleksion

VELKOMST

Begynd med jeres eget startritual og sig derefter velkommen til dette tredje møde i Smag på naturen. I dag skal spejderne læse om væsker i naturen og smage på dem. Senere skal spejderne begynde planlægningen af deres tur, hvor de skal bruge alt, hvad de har lært.



KAN DET DRIKES?

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Spejderne skal lave deres eget vandfilter ud fra en vejledning (se bilag).

UDDYBENDE INFORMATION

Spejderne skal få kendskab til hvordan man kan drikke vand fra naturen selv om det er urent.

Hvis nogle ledere i gruppen har vandfiltreringsudstyr liggende, kan det medbringes, men ikke erstatte det vandfilter, som spejderne selv skal lave.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Lederen sørger for, at der fundet og købt de materialer, som skal bruges.

AKTIVITET

- Skær bunden af en 1½ liters flaske og gør den grundigt ren
- Lav små huller i proppen med en kniv
- Sæt proppen på og vend flasken på hovedet så det store hul bliver til toppen.
- Læg filtreringsmaterialet så det dækker alle hullerne i proppen.
- Kom et lag sand på.
- Læg et lag trækul som dækker sandet.
- Læg et lag sand mere oven på trækullet.
- Slut af med et lag grus.
- Herefter er vandfilteret klar til brug. Test det med noget vand I har fundet i en å/sø/hav eller lignende.
- Mens vandet løber igennem filteret, laves aktivitet nr. 2
- Obs. det er vigtigt at koge vandet efter filtrering jf. Myndighederne i 2x2 minutter.
- Nu er spejderne klar til at smage vandet.

MATERIALER

- 1½ l flaske
- Filtreringsmateriale - vælg enten vat, stof eller køkkenrulle
- Sand
- Trækul
- <https://www.kulvand.dk/shop/9-aktivt-kul-til-luft/34-kulgranulat-af-aktivt-kul-i-stor-koeb/>
- Grus
- Gryde



+ filtreringstid



NATURLIG SAFT

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

I denne aktivitet skal spejderne lave deres egen saft.

UDDYBENDE INFORMATION

Spejderne skal lave deres egen saft. De får en grundopskrift på saft, som tilsættes en ønsket smag. Det bedste tidspunkt er juni-september, hvor de fleste bær er modne og kan plukkes. Alternativt kan der købes frosne bær.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Inden mødet skal spejderne have besluttet hvilke bær de ønsker i deres saftvand - se forslag til smage længere nede.
- De skal aftale om bærene skal plukkes på mødet eller inden (skal bærene købes er det nok klogt inden mødet).

AKTIVITET

- Spejderne begynder med at få styr på de bær, der skal bruges i saften.
- Opskriften fra Dansukker følges
- <https://www.dansukker.dk/dk/opskrifter/grundopskrift-saft>
- Lad saften køle af inden den blandes med vand. Det er en god ide at sætte den i køleskabet mens næste aktivitet gennemføres.
- Husk at se til vandfilteret fra første aktivitet. Er vandfilteret færdigt, afsluttes aktivitet 1 inden aktivitet 3 gennemføres.
- Nu er spejderne klar til at smage vandet.

MATERIALER

- 1 kg bær
- 6 dl vand
- 6 dl sukker
- Gryde
- Finmasket si





TURPLANLÆGGEREN

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Spejderne skal bruge hovederne og tænke på alt, som de har lært de sidste to møder samt dagens møde.

MATERIALER

- Papir
- Blyant
- Evt. mobil eller computer til googlesøgninger

UDDYBENDE INFORMATION

Som led i at afslutte Smag på naturen mærket skal spejderne planlægge en tur, som skal indeholde nogle bestemte elementer fra hvert af de tre møder, der er blevet gennemført.

Turen er valgfri, det er ikke et krav at udføre turen for at afslutte mærket. Aktiviteten er lavet med henblik på at øve Senior/Ranger spejderne i at kunne planlægge en tur ud fra nogle punkter og gøre sig de overvejelser der kræver i detailplanlægning. Det er op til leder og gruppe, om turen gennemføres.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

Hvordan turen bliver, er op til spejderne.

Turen skal blot indeholde følgende elementer:

- **Minimum en overnatning i naturen, dvs. ingen hytteovernatning.**
- **Fra møde 1 - Naturkokken.** Spejderne skal som en del af turen sanke 2-3 planter som bruges som en hovedingrediens i aftensmaden.
- **Fra møde 2 - Gourmetmad ala natur.** Der skal indgå insekter i spejdernes morgenmad.
- **Fra møde 3 - Naturens væsker.** Spejderne skal lave et vandfilter som en del af turen og rense noget vand, som findes på turen.
- **X'ning af mærket:** Dette punkt er frivilligt. Spejderne skal enten slagte et dyr efter eget valg eller få besøg af en jæger, som har nogle slagtede dyr med. Dyret skal bruges i spejdernes aftensmad.





AKTIVITET

Spejderne skal planlægge:

- Hvor der skal soves.
- Dato og klokkeslæt for turens afgang.
- Hvad der skal spises og give indkøbsliste til lederen.
- Hvordan de kommer hen til overnatningsstedet.
- Hvilke materialer de skal have med og lave en pakkeliste.
- Overvej om der skal inviteres andre med på turen. Det kan være senior/ranger fra en anden gruppe eller en yngre enhed i jeres egen gruppe.

Når I har planlagt turen, nyder I jeres saftevand, som I har lavet på aktivitet

AFRUNDING

- Hvad er I blevet klogere på i dag omkring Naturens Væsker?
- Hvordan har I smagt på naturen i dag?
- Hvordan kommer I til at smage på naturen i fremtiden?
- Hvad er det vigtigste, du har lært ved at tage Smag på naturen -mærket?

SÅDAN X'S MÆRKET

Som beskrevet tidligere, kan Smag på naturen X's ved at spejderne tager på tur, hvor de enten skal slagte et dyr, eller få besøg af en jæger, der har slagtede dyr med. Læs mere om det her <https://blivnaturligvis.dk/find-formidler/>.

Det er oplagt at kombinere dette med den tur, der planlægges i aktivitet 3. Det slagtede dyr skal bruges i madlavningen på turen.