



**Type** Bevægelse, madlavning, sansning

**Varighed** 3-4,5 timer (4-6 lektioner)

**Trin** 4.-6. klasse

**Fag** Madkundskab, natur/teknologi

**Verdensmål 12:** Ansvarligt forbrug og produktion

# Den vilde madjagt

## Formål

I læringsmodulet "Den vilde madjagt" er målet, at eleverne skal introduceres til nye og mere bæredygtige madvaner. Eleverne skal opleve glæden og mulighederne ved selv at bevæge sig ud i naturen og samle danske vilde råvarer.

Eleverne skal få en oplevelse og forståelse af, hvad naturens spisekammer kan tilbyde i forhold til nye spændende smagsoplevelser. At der findes sunde, smagfulde og bæredygtige råvarer i naturen omkring dem.

Der er fokus på FN's verdensmål nummer 12, Ansvarligt forbrug og produktion, hvor der i dette læringsmodul især arbejdes med at sikre, at eleverne får ny information og viden om bæredygtig udvikling og livsstil i harmoni med naturen.

## Forberedelse

En vigtig del af forberedelsen er naturligvis at have styr på, hvad der er tilgængeligt i forhold til skolens geografiske beliggenhed, årstid/sæson og perioden, hvor undervisningsforløbet skal afholdes.

Der er stor forskel på, hvad der kan sankes i naturen, alt efter om det er forår, sommer eller efterår. Som udgangspunkt vil vi fraråde at gennemføre læringsmodulet om vinteren.

I det afsluttende afsnit her i materialet kommer der et helt konkret eksempel på, hvordan et forløb kan bygges op tilpasset perioden omkring Skolernes motionsdag i oktober måned.

Gode sanke-idéer til de forskellige sæsoner:

*Forår/sommer:* Mælkebøtte – Ramsløg – Skvalderkål - Bøgeblade – Bellis – Brændenælde – Løgkarse – Hybenroseblade - Strandkrabbe – Blæretang – Strandarve - Granskud

*Sommer/efterår:* Æbler – Brombær – Blommer – Hyben – Blæretang – Skvalderkål - Strandkrabbe – Havtorn – Hindbær – Hasselnød – Hyldebær – Bog

Det er yderst vigtigt, at man som lærer på forhånd har udvalgt sig nogle råvarer fra naturen, som man er tryk ved og selv uden problemer kan genkende.

Det ovenstående udvalg af spiselige råvarer fra naturen er valgt, så der som udgangspunkt ikke er risiko for forveksling og forgiftning. Vi anbefaler desuden, at man aldrig sanker svampe med eleverne.

Fortsættes næste side >>

Inden selve undervisningsgangen er det en god idé, at man som lærer har været ude at undersøge præcis, hvor de udvalgte råvarer er. Det er bl.a. med til at sikre, at eleverne får succes med sankningen og ikke kommer til at gå forgæves.

Når man som lærer har valgt og fundet sine råvarer, er næste opgave at finde opskrifter, der passer til. Der kan findes masser af god inspiration på nettet – der er desuden links med gode hjemmesider nederst i materialet.

Derudover skal der handles/bestilles supplerende råvarer til at kunne lave opskrifterne efterfølgende i skolekøkkenet eller evt. på skolens bålplads, hvis en sådan findes.

Planlæg en rute og overvej, om eleverne skal tilbagelægge distancen mellem sankestederne ved f.eks. at cykle, gå, løbe eller som en kombination af mulighederne.

## Materialer og faciliteter



Til 2. del af modulet er det vigtigt, at eleverne har tøj og sko med til at være udendørs, evt. også cykler. Medbring rigeligt fryseposer, urteknive og/eller sakse på turen til at kunne sanke og transportere jeres høst med hjem.

Print kort fra Google Maps over området I besøger, så eleverne kan indtegne, hvor de har fundet hvad.

3. del foregår i skolekøkkenet, hvor der skal være opskrifter og supplerende råvarer til rådighed.

## Beskrivelse



### 1. DEL

INTRO: Inden udflugt og sanketur samles eleverne i klassen til en snak og brainstorm over, hvilke råvarer de allerede kender, og som vokser vildt i naturen. Hvilke har de allerede smagt, selv plukket osv.? Kan man købe råvarerne i supermarkedet, eller findes de kun i naturen? Hvilke fordele og ulemper kan der være ved selv at tage ud i naturen og samle mad? Hvad har man gjort i historisk perspektiv?

Eleverne sættes ind i begrebet sankning, og der kan desuden sættes fokus på "Fra jord til bord" og CO<sub>2</sub>-aftrykket fra vores kostvaner.

Eleverne kan desuden med fordel downloade appen "Vild mad", inden de tager afsted. Herved kan eleverne læse og lære mere omkring de udvalgte råvarer undervejs på turen, og naturligvis gøre brug af appen på egen hånd efterfølgende. Det vil desuden være en god idé at lade eleverne bruge appen til at undersøge, hvad der er i sæson i løbet af året - og i dette forløb f.eks. lade dem fokusere på oktober måned.

### 2. DEL

UDFLUGT: Del klassen op i mindre sankegrupper (grupper som også kan bruges, når der afslutningsvis skal arbejdes i køkkenet), og uddel sankeudstyr og kort.

Antallet af vilde råvarer, som skal sankes, afhænger naturligvis af skolens beliggenhed, sæson og hvor meget tid, der er til rådighed. Som anbefaling vil vi foreslå et antal mellem 2 og 4 stk., og at turen varer 1-2 timer.

Fortsættes næste side >>



I et modul, som afholdes i forbindelse med Skolernes motionsdag og i uge 41, vil man på denne tid af året med fordel kunne tage på sanketur efter vilde brombær og æbler ved skov og krat, samt hyben og blæretang ved stranden.

Lad eleverne dufte og evt. tage en lille smagsprøve på de vilde råvarer direkte på turen. Eleverne sanker en passende portion, som tages med hjem til skolen. Det er ofte ret små mængder, der er behov for pr. gruppe.

### 3. DEL

I KØKKENET: Eleverne skal nu i deres grupper tilberede simple små "vilde" retter efter de opskrifter, som læreren har udvalgt.

Sørg for, at retterne ikke tager for lang tid at lave, da det gerne skal være let og overskueligt for eleverne efterfølgende at lave på egen hånd derhjemme.

Lav som afslutning en fælles "vild" buffet med gruppernes færdiglavede retter.

Snak under måltidet om de forskellige smagsindtryk fra naturen. Hvad kan eleverne bedst lide og hvorfor? Hvilken ret ville de lave til deres familie derhjemme? Har de efter dagens udflugt og madlavning oplevet andre fordele ved selv at tage ud i naturen og samle vilde råvarer?

Herunder kommer forslag til 4 gode og let udførlige opskrifter tilpasset brombær, æbler, hyben og tang.

Brombær: Let salat med friske brombær  
Find den HER  
Eller på [www.spisbedre.dk/opskrifter/salat-med-brombaer](http://www.spisbedre.dk/opskrifter/salat-med-brombaer)

Æble: Gammeldags æblekage  
Find den HER  
Eller på [www.gocook.dk/gocookbook/gammeldags-aeblekage](http://www.gocook.dk/gocookbook/gammeldags-aeblekage)

Hyben: Hjemmelavet hybenmarmelade  
Find den HER  
Eller på [www.dengamlefabrik.dk/opskrifter/lav-din-egen-marmelade/hybenmarmelade-med-aeble-og-vanilje/](http://www.dengamlefabrik.dk/opskrifter/lav-din-egen-marmelade/hybenmarmelade-med-aeble-og-vanilje/)  
(Tip: Hvis I har plukket for mange hyben, kan de fryses i op til et år og bruges i madkundskabsundervisningen på et senere tidspunkt)

Blæretang: Sprøde tangchips  
Find den HER  
Eller på [www.aarstiderne.com/opskrifter/opskrift/blaerede-tangchips](http://www.aarstiderne.com/opskrifter/opskrift/blaerede-tangchips)

### LINKS OG ØVRIGE KILDER

Få yderligere viden, inspiration, opskrifter og tricks fra disse hjemmesider og artikler:  
Smag for Livet: [www.smagforlivet.dk/materialer/tid-til-sanketur-p%C3%A5-stranden-i-skoven-og-i-haven](http://www.smagforlivet.dk/materialer/tid-til-sanketur-p%C3%A5-stranden-i-skoven-og-i-haven)

Vild Mad: <https://vildmad.dk/dk>

Download desuden den tilhørende app, som både kan bruges af elever og lærer.

Smag på Aarhus: [www.smagpaaarhus.dk/opskrifter/](http://www.smagpaaarhus.dk/opskrifter/)