

Mad i naturen – løb



Formål

Formålet med aktiviteten er at lave et løb forud for et måltid, hvor deltagerne skal bruge de råvarer, de har sanket i naturen, til deres madlavning. Det gøres her ved at introducere dem til appen *Vild Mad*, der nemt gør det muligt at finde ud af, hvilke planter, der er gode til madlavning.

Aktiviteten kan med fordel være enden på et forløb om sankning i skolen. På den måde er I sikre på, at I kun laver mad med spiselige råvarer.



Antal personer anbefalet: 16-20

Antal hold anbefalet: 4

Tid: 1-3 timer

Målgruppe: 11+ år

Materialer og Apps:

- Vild Mad-app
- En trangia pr. hold
- Hanois tårn puslespil
- 4 reb
- Bindegarn
- Basis aftensmad:
 - Hvid fisk
 - Parmesan
 - Hvedemel
 - Gær
 - Bagekartofler
 - Nødder
 - Grønkål
 - Olie

Introduktion

Del 1:

Deltagerne skal rundt på fire poster. Ved at løse posterne kan deltagerne vinde basis- ingredienser til deres næste måltid. Posterne skal være fordelt, så deltagerne kommer igennem forskellige slags poster, og deltagerne har god tid til at gå mellem posterne.

De skal bruge tiden til at lede efter planter, der kan gøre deres ret mere interessant. Deltagerne skal bruge appen *Vild Mad* til at finde ud af, hvilke planter, der kan spises, og til at finde inspiration til, hvad planterne kan bruges til.

Posterne

Posterne er blot til inspiration. Man kan selv finde på andre poster ud fra, hvad man har til rådighed af tid og redskaber.

Post 1: saml en trangia

Præmie: hvid fisk + parmesan

Hver deltager får en eller flere dele af en trangia. Man må kun røre ved de dele, man har fået. Alle deltagere har bind for øjnene. Holdet skal nu samle en trangia. Må max tage 5 min.

Post 2: tårnene fra Hanoi

Præmie: hvedemel + gær

Deltagerne skal løse et Hanois tårn puslespil sammen. De skiftes til at tage en del og må ikke tale sammen undervejs. Må max tage 10 min.



Post 3: geometri

Præmie: bagekartofler + nødder

Holdet skal ved hjælp af et langt reb (evt. flere reb bundet sammen) lave en 2x2 firkant med en cirkel indeni. Holdet har alle bind for øjnene og må gerne tale sammen undervejs. En af deltagerne prikkes til at være den 'stumme', efter de er blevet blinde. Den 'stumme' skal ende med at sidde i midten af cirklen og firkanten til slut.

Post 4: edderkoppespind

Præmie: grønkål + olie

Holdet skal igennem et edderkoppespind lavet af bindegarn. Hvert hul i edderkoppespindet må kun bruges af én deltager, og deltagerne må ikke gå uden om edderkoppespindet for at komme om på den anden side. Må max tage 10 min.

Del 2:

Madkonkurrence. Deltagerne har 2-3 timer til at lave deres mad over bål. Instruktørerne vurderer maden ud fra parametrene smag, udseende og natur.

I kan lave retter ud fra de ingredienser, der er angivet her, eller I kan finde på jeres egne retter. Det vigtige er, at deltagerne har vundet de nødvendige ingredienser undervejs.



Denne aktivitet er udarbejdet af Daniel Graungaard, Tine Skovbo Bunk og Mette Ozol i forbindelse med et seniorkursus i FDF, 2018.