

VILD MAD

Materialet er udarbejdet til lederne i 4H af :

**Louise Kragkov Kristensen, Stud.Prof.Bach. ernæring
og sundhed med speciale i human ernæring**

vildmad@gmail.com

Århus 2011



Indhold

Forord	1
Opskrifter med vilde planter	
Brombær	3
Vildmandsdessert med brombærbomber	5
Brombærguf - tilbehør	7
Vild tærtekræs – dessert	8
Brændenælde	10
Tarzan-gryde	11
Skovhuggerens brændende suppe	13
Pandekager med vilde pletter	15
Skovtroldens dip – tilbehør	17
Grønspættet brød	18
Bøg og bog	20
Jægersnack – tilbehør	22
Skovens pastamix	23
Klatremusens bølgeblanding	24
Vildt bølgebrød	25
Hyben og rynket rose	27
Super-suppe	28
Ræve-dip - tilbehør	29
Rosendressing – tilbehør	30
Hylde	31
Skovfeens suppe	33
Brød med hylende bær	34
Mosekone-te	36
Mælkebøtte	37
Solskinssaft	39
De vilde kaniners livret	40
Mælkebøttebladebrød	41
Røddernes brød	43
Rønnebær	45
Ræverøde brød	47
Viol	49
Saftige bidder i sød sovs – snack	51
Blomstrende elverpigeguf – tilbehør	52
Opskrifter på tilbehør til retter med vilde planter	
Pandekagefyld af kød til det vilde	53
Grøntsagsguf til det vilde	54
Saltbagt ørred til det vilde	55
Grillet ørred til det vilde	56
Grillspyd til det vilde	57
Bøffer til det vilde	58
Æg i ler – tilbehør	59
Vilde snobrød	60
Super flade brød	62
Grøn tunwich	63
Plantesmør med vildt – tilbehør	64
Spiddet frugter – dessert	65
Lune bananbåde – dessert	66
Bål	67
Regler	68
Huskeliste	69
Sådan laver du en bålplads	70
Brænde	71
Bålteknikker	
Pagodebål	73
Pyramidebål og jægerild	74
Grydeovn	76
Udeaktiviter	
Spidsmuseunger	78
Kims leg	79
Hyldeperler	80
Indianerkast	81
Frække egernunger	82
Jægermikado	83
Sansebane	84

Grøn olympiade	85
Uglens huskespil	88
Kævlmajor	89
Naturquizen	90
<u>Regler i naturen</u>	
Regler i skoven	93
Regler på udyrkede arealer	94
Regler på klitfredede arealer	94
<u>Giftig eller vildt spiselig?</u>	95
<u>Hygiejne</u>	
Sådan vasker du hænder	96
Opbevaring	96
Tilberedning	97
<u>Miljø</u>	
Anbefalinger	98
<u>Sikkerhed</u>	99
<u>Ordforklaring</u>	100
<u>Forkortelser i opskrifter</u>	102
<u>Frysning</u>	103
<u>Høstskema</u>	104
<u>Læringsmål</u>	105
Tegn	105
<u>Billedliste</u>	106

Forord

Undersøgelser viser, at børn bliver sundere, gladere og klogere af at udfolde sig fysisk i naturen¹. Naturen er et farverigt, sanseligt og indbydende værested, som rummer mange muligheder indenfor madlavning samt leg og bevægelse.

Overalt i Danmark vokser der vilde planter – både i vores haver og i den omgivende natur. Vi har fået mere fokus på sundere livsstil i det daglige, og det har medvirket, at de vilde planter har fået en anden betydning for os. De vilde planter tilfører nemlig maden ekstra vitaminer og mineraler og koster tilmed ikke noget. Jo flere vilde planter vi kan tilføje til vores mad, jo sundere, mere alsidig og spændene bliver den. At gå på opdagelse efter vilde planter i naturen er et godt formål til at få frisk luft og et godt humør. Det skaber samhørighed at have kendskab til vilde planter, deres voksested og egenskaber, og det giver bevidsthed om at værne om naturen.

I tråd med 4Hs idegrundlag er friluftsliv og sund ernæring med til at give et godt helbred og skabe nogle gode værdier i børns liv. Det er vigtigt, at børn lærer ved at udføre og sanse. Dette kan gøres ved at gøre læring til leg og leg til læring. Herunder er det betydeligt, at de voksne bl.a. viser vejen for, hvordan børn kan tage ansvar for naturen og værne om miljøet – altså at udvise et varmt hjerte.

Grundværdien bag Vild Mad er, at lave mad i naturen med naturens egne råvarer som hovedingrediens. Det tillægs stor værdi, at dette foregår som en proces, hvor deltagerne i projektet er aktive i hele forløbet ved at genkende, plukke, tilberede og spise mad fra naturen.

Gennem projekt, Vild Mad, vil børnene tilberede og spise nogle planter, som de aldrig har spist før, og det kan være grænseoverskridende for enkelte. Ofte er det sådan, når du præsenteres for en ny smag, kræver det for nogle en tilvænning til smagen og derfor, at du smager maden flere gange, inden du finder ud af, om du kan lide det.

Projekt, Vild Mad, henvender sig til både kræsne og ikke-kræsne børn, da de nye smagsoplevelser er med til at udvikle og udfordre børnenes smagspræferencer. Opskrifterne er sammensatte, så de måske ukendte naturlige smagsstoffer bliver integreret i hverdagsretter, som børnene i forvejen er bekendte med.

Projekt Vild Mad

Materialet indeholder:

- en opskriftssamling
- en ideguide med ideer til udeaktiviteter

¹ Grahn, P., (2000), *Børns udeleg - Betingelser og betydning*. Forlaget Børn og unge.

- et teorihæfte om; bålteknik, miljø, regler/love og sikkerhed, frysning samt en ordforklaring og et høstskema
- et tillæg med en beskrivelse af læringsmål og tegn

Opskriftssamlingen samt udeaktiviteterne er formet, så børn kan håndtere dem, eventuelt med støtte fra en voksen, alt efter alderstrin. Teorihæftet samt tillægget er udformet til en voksen. Den voksne har ansvaret for, at de rigtige planter benyttes samt at regler/love, sikkerhed mv. overholdes.

Ved hver plante er der en kort beskrivelse af hvor og hvornår, du kan finde planten. Ligeledes er der et lille afsnit med oplysninger om planten samt en fortælling, som kan formidles til børnene, inden I går på opdagelse efter planten eller, når I sidder ved bålet.

Opskrifterne indeholder både hverdagsretter, snacks og desserter og kan kombineres og sammensættes, så de udgør et helt måltid. I opskrifterne indgår kun få ingredienser, hvilket gør madlavningen ukompliceret. I slutningen af hver opskrift med de vilde planter, er der en henvisning til andre opskrifter, de smager godt sammen med. Derudover er der opskrifter uden vilde planter, som er tænkt som tilbehør til opskrifterne med de vilde planter.

Aktiviteterne er udviklet så sværhedsgraden kan reguleres alt efter børnenes alder og færdigheder. Forud for hver aktivitet er der en kort beskrivelse af hvilken fokus, aktiviteten har.

Bålteknikkerne er ikke vanskelige at udføre, og madlavningen kræver ikke avanceret bålgrej.

De fleste planter smager bedst om foråret, når de har spæde blade. I opskriftssamlingen samt i høstskemaet, kan du se, hvornår de forskellige planter blomstrer og bærer frugt. I materialet er der ligeledes nogle små fif til, hvordan du kan fryse dine planter, så det er muligt at lave mad med dem i vinterperioden. Efter at have smagt og lugtet til de vilde planter der benyttes i dette materiale, vil du blive kendt med de fleste. Er du i tvivl, om planten er spiselig, så lad den hellere stå.

For at de grønne blade ikke skal miste deres farve, når du koger, damper eller sauterer dem, kan du lade være med at sætte låg på gryden. Når du plukker, anbefales det, at du opbevarer planter og bær i en kurv, så planterne undgår stød og stadig kan ånde.

Spring ud i det og nyd naturens gaver sammen med børnene!

God fornøjelse!

Louise Kragkov Kristensen, Århus, foråret 2011

Jeg modtager gerne spørgsmål, ris og ros på e-mailadressen:

vildmad@gmail.com

Brombær



- **Måned:** August-september
- **Sted:** Skov & krat
- **Plante:** Løvfældende busk med bær

Oplysning

- Brombær vokser vildt og modnes i august.
- Brombær er sammensat af sorte stenfrugter og ligner hindbær bortset fra, at de har en dybsort farve, når bærrene er fuldmodne.
- Bladene på brombærbusken er grønne på oversiden og gråhvide på bagsiden med små torne på ribberne.
- Småbladene er ægformede og med savtakket rand.
- Blomsterne på brombærbusken er hvide eller lyserøde.
- Busken består af lange ranker, som bærer mange kraftige torne.
- Rankerne læner sig op ad hinanden og andre planter samt kryber hen ad jorden – på den måde kan busken blive rigtig stor.
- Der kan både være modne og umodne brombær på den samme busk.
- Det er muligt at plukke bær fra den sammen busk over længere tid, da busken bliver ved med at få nye modne bær og blomster.
- Brombær indeholder jern og C-vitamin.
- Brombærrenes farve kan smitte af på tøj mv.
- Når brombærrene har fået frost, får de en kedelig smag.

Fortælling

Helt tilbage i oldtiden var brombær almindelig og blev ligesom i dag brugt til vin, syltetøj, eddike eller spist friske. I gamle dage fandt man ud af, at brombærbuskens blade var bakteriedræbende, og derfor brugte man dem til at konservere mad samt til at hele sår og

kurere tandpine. Man drak brombærvin mod lungesygdomme og influenza samt for at forebygge mangesygdomme. Et gammelt ordsprog siger, at de år, hvor brombærbuskene bærer særligt mange bær, varsler en kold vinter.

Vildmandsdessert med brombærbomber



Det får du brug for

- Handsker til at tage på hænderne
- En kurv til de afplukkede brombær
- Skål og piskeris
- Bål, bål-gryde og pande samt grydeske
- Olie til stegning
- Vanddunk
- Tallerkner
- Målebæger, spiseske og teske
- Tallerkner og bestik

Opskrift til 4 personer

Fyld

- 250 g brombær
- 1 spsk honning
- 1 ½ dl vand

Pandekagedej – kan laves hjemmefra og medbringes i en aflukket flaske

- 4 dl mel
- 5 dl mælk
- 2 æg
- 2 tsk sukker
- 1 tsk vaniljesukker
- ½ tsk salt
- 3 spsk olie

Sådan gør du

Fyld

1. Skyl og rens brombærerne godt
2. Hæld honning og 1 ½ dl vand i gryden, og lad det småsimre i 10 min.
3. Hæld brombærerne i, og kog dem, til de er møre
4. Tag gryden af bålet
5. Tag brombærerne op ad honninglagen
6. Gem honninglagen

Pandekagedej

1. Hæld væskerne sammen
2. Tilsæt resten af ingredienserne, og pisk dejen sammen
3. Lad dejen hvile $\frac{1}{2}$ -1 time
4. Varm lidt olie på panden
5. Hæld dej på panden, så det dækker bunden
6. Bag pandekagerne lysebrune på begge sider
7. Læg brombærfyld på hver pandekage, og rul sammen
8. Hæld lidt honninglage over hver pandekage

Brombærguf - tilbehør

Det får du brug for

- Handsker til at tage på hænderne
- En kurv til de afplukkede brombær
- Bål, bålgyde og grydeske
- Vanddunk
- Rene glas med låg – skoldet og skyllet med Atamon efter anvisning på flasken, hvis konservering ønskes
- Målebæger, spiseske og teske

Opskrift til 4 personer

- 125 g brombær
- ½ spsk citronsaft
- ½ dl sukker eller ¼ dl honning
- ¼ tsk flydende Atamon

Sådan gør du

1. Skyl og rens brombærerne godt
2. Hæld brombær og citronsaft i en gryde, og varm forsigtigt op, til det koger
3. Kog brombærerne i 5 min., mens du rører forsigtig i dem
4. Tag gryden af bålet
5. Hæld sukker/honning og Atamon i, og rør det forsigtigt sammen
6. Hæld syltetøjet op i de rene, skolede glas, og luk låget med det samme

Smager godt samme med

- Pandekager og i snobrød - kom det ned i hullet på snobrødet

Vild tærtekræs - dessert

Det får du brug for

- Handsker til at tage på hænderne
- En kurv til de afplukkede brombær
- Bål og grydeovn
- Vanddunk
- Grydelåg, der passer ned i grydeovnen eller en metalform som bageplade
- Grydelap eller grillhandske
- Smurt tærteform i metal
- Viskestykke
- Skål, gaffel og si
- Målebæger og spiseske
- Tallerkner og bestik



Opskrift på tærte til 4-6 personer

Brombærfyld:

- 250 g brombær
- ½ dl sukker

Tærtebund:

- 4 dl mel
- 1 ½ dl olie
- 2 spsk sukker
- 1 æg
- Eventuelt creme fraiche

Sådan gør du

Brombærfyld:

1. Hæld brombær og sukker op i en skål
2. Mos brombær og sukker sammen med en gaffel
3. Sigt massen i en si, så de små kerner sies fra

Tærtebund:

4. Rør mel og olie sammen
5. Hæld æg og sukker i, og rør
6. Tryk dejen ud i tærteformen

7. Bag tærtebunden i bålgyden, til den er gyldenbrun
(i almindelig ovn cirka 20 min.)
8. Køl bunden af
9. Kom brombærfyldet i tærten
10. Servér eventuelt med creme fraiche

Brændenælder



- **Måned:** Marts-september
- **Sted:** Haver, skov og eng
- **Plante:** Staude

Oplysning

- De første brændenældeskud skyder frem i marts-april. Brændenælderne kan plukkes og anvendes indtil, de blomstrer. Hvis de har blomstret bruges kun toppen med de øverste 3-4 bladpar.
- Der findes både store matgrønne brændenælder samt lille nælde – begge kan anvendes, dog er den lille nælde med nye skud at foretrække.
- Den lille nælde har blade, der er elliptisk ovale, dybt savtakkede og frisk grønne.
- Det er de små hår, der sidder på brændenælderne, som brænder på huden. Skulle du blive brændt, så smør lidt af dit eget spyt på stedet.
- Brændenælder indeholder mange vitaminer og mineraler. Især C og A- vitamin samt jern.
- Brændenælder kan gemmes ved at blanchere dem i vand i 1-2 min., og derefter fryse dem.

Fortælling

I gamle dage brugte man ofte brændenælder i madlavningen. Folk glædede sig til, at det blev forår og brændenælden sprang ud, så de kunne lave en sund grøn suppe i stedet for den kedelige grød, de havde levet af hele vinteren. Man brugte også brændenælder til andet end madlavning i gamle dage - Hvis man frøs et sted, der ikke kunne blive varmt, brændte man sig med vilje med brændenælden for at få varmen. Brændenælder blev også brugt til mange sygdomme. Man kogte brændenælderne og drak afkoget bagefter. Det skulle bl.a. hjælpe på mangelsygdomme og urinvejsygdomme. Rundt om i Europa brugte man nældetaverne, som er nældens fibre, til at væve fx fiskegarn.

Tarzan-gryde



Det får du brug for

1

- Handsker eller plasticposer til at tage på hænderne
- Eventuelt en køkkensaks
- En kurv til de afplukkede brændenælder
- Bål, bålgrøde og grydeske
- Vanddunk
- Kniv, skærebræt og kartoffelskræller
- Målebæger
- Spiseske og teske
- Tallerkner og bestik

Opskrift til 4 personer

- 200 g bacon
- 2 løg
- 2 l brændenælder
- 700 g kartofler
- 2 spsk olie
- 1 tsk oregano
- Salt og peber
- ½ dl vand

Sådan gør du

1. Skyl brændenælderne, og hak dem fint
2. Skræl kartoflerne, og skær dem i små stængler
3. Hak løgene fint
4. Svits baconen let i gryden
5. Svits brændenælder, kartofler, løg og eventuelt olie med baconen
6. Tilsæt oregano
7. Tilsæt vand
8. Lad det svitse i 10 min.
9. Smag til med salt og peber

Smager godt samme med

- Alt slags nybagt bålbrød

Skovhuggerens brændende suppe



Det får du brug for

- Handsker eller plasticposer til at tage på hænderne
- Eventuelt en køkkensaks
- En kurv til de afplukkede brændenælder
- Bål, bålgyde og grydeske
- Skål
- Vanddunk
- Kartoffelskræller, kniv, skærebræt
- Målebæger
- Spiseskåle og skeer

Opskrift til 4 personer

- 150 g unge brændenældeskud
- 1 stort finthakkede løg
- Olie til svitsning
- 1 ½ l vand
- ½ kg kartofler
- 3 terninger med grøntsagsbouillon
- Peber

Sådan gør du

1. Skræl kartoflerne, og skær dem i tern
2. Kog kartoflerne møre i en gryde på bålet
3. Hæld vand og kartofler over i en skål
4. Skyl brændenælderne rene, og hak dem fint
5. Hak løget fint
6. Svits de finthakkede løg og brændenælder i olie i bålgyden
7. Hæld kartofler, vand samt bouillon over til de svitsede løg og brændenælder
8. Kog suppen i 12 min., og smag til med peber
(Suppen må gerne simre længere end de 12 min.)

Smager godt sammen med

- Alt slags nybagt bålbrød

Pandekager med vilde pletter



Det får du brug for

- Handsker eller plasticposer til at tage på hænderne.
- Eventuelt en køkkensaks
- En kurv til de afplukkede brændenælder
- Kniv og skærebræt
- Bål, bålpande og paletkniv
- Vanddunk
- Tallerkner
- Målebæger, spiseske og teske

Opskrift til cirka 4 personer

- 3 dl hakkede brændenælder
- 2 æg
- 2 dl mel
- 2 ½ dl mælk
- ¼ tsk salt
- 1 spsk olie
- Tallerkner og bestik

Sådan gør du

1. Skyl brændenælderne rene, og hak dem fint
2. Kog de hakkede brændenælder i vand i 1-2 min. uden låg og lad dem afdryppe og afkøle
3. Rør æg, mel og lidt af mælken sammen
4. Tilsæt salt og resten af mælken
5. Tilsæt brændenælder og olie
6. Varm lidt olie på panden
7. Hæld dej på panden, så det dækker bunden
8. Bag pandekagerne lysebrune på begge sider

Smager godt sammen med

- Pandekagefyld af kød til det vilde s. 53

- Brombærguf s. 7
- Skovtrolstens dip s. 17

Skovtroldens dip - tilbehør

Det får du brug for

- Handsker eller plasticposer til at tage på hænderne.
- Eventuelt en køkkensaks
- En kurv til de afplukkede brændenælder
- Kniv, skærebræt og ske
- Evt. hvidløgspresser
- Vanddunk
- Tallerkner/skåle

Opskrift til 4 personer

- 400 g græsk yoghurt 0,1% eller 10%
- 200 g brændenældeskud
- 3 fed hvidløg
- Salt og peber

Sådan gør du

1. Skyl brændenælderne rene, og hak dem fint
2. Kog de hakkede brændenælder i vand i 1-2 min. uden låg og lad dem afdryppe og afkøle
3. Finhak eller pres hvidløgene
4. Bland de hakkede brændenælder og hvidløg i yoghurten sammen med salt og peber

Smager godt samme med

- Alt salgs nybagt bålbrød
- Grøntsagsguf til det vilde s. 54
- Saltbagt ørred til det vilde s. 55
- Grillet ørred til det vilde s. 56
- Bøffer til det vilde s. 58

Grønspættet brød

Det får du brug for

- Handsker eller plasticposer til at tage på hænderne
- Eventuelt en køkkensaks
- En kurv til de afplukkede brændenælder
- Bål, skål og grydeske
- 8 rene urtepotter der har ligget i vand i 30 min.
- Grillhandske og viskestykke
- Kniv og skærebræt
- Vanddunk
- Tyndt spyd eller strikkepind til at prikke i brødet med
- Målebæger og teske



Opskrift til 4 personer

- 8 dl hvedemel
- 6 dl grahamsmel
- 50 g gær
- 2 tsk salt
- 6 dl vand
- ½ dl olie
- 1 håndfuld brændenælder
- Margarine til at smøre urtepotterne

Sådan gør du

1. Skyl brændenælderne rene, og hak dem fint
2. Rør gæren ud i lunkent vand
3. Rør olie og salt i vandet
4. Tilsæt de hakkede brændenælder
5. Hæld melet i, mens du rører rundt
6. Ælt dejen
7. Lad dejen hæve 30 min. under et viskestykke
8. Rengør urtepotterne
9. Smør indvendig side af urtepotterne med margarine
10. Fordel dejen ud i de otte urtepotter
11. Lad dejen hæve i urtepotterne med viskestykket over i 15 min.
12. Sæt urtepotterne ned i gløderne
13. Bag brødene i cirka 15-20 min.
14. Mærk midt i brødene med et spyd eller en strikkepind, om dejen klister fast til den

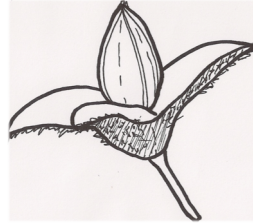
15. Brødene er færdige, når dejen i midten af brødene ikke klistrer til spyddet eller strikkepinden

16. Afkøl brødene, og tag det ud af potterne

Smager godt sammen med

- Skovhuggerens brændende suppe s. 13
- Ræve-dip s. 29
- Plantesmør med vildt s. 64

Bøg og bog



2

- **Måned:** Maj-juni & oktober-december
- **Sted:** Skov
- **Plante:** Løvfældende træ med frugt

Oplysning

- Bøgebladene springer ud i maj.
- Bøgen sætter frugt næsten hvert år, men hvert fjerde år sætter det rigtig mange bog – disse år kaldes 'oldenår'.
- Bøgen blomstrer først fra 40-50 års alderen.
- Bøg er et stort løvfældende træ med en tæt krone og tyk stamme.
- Bøgebladene er læderagtige og ovale med hel og bølget rand.
- Oversiden af bladene er blanke og mørkegrønne, hvorimod undersiden er lysegrøn.
- Bøgen sætter frugt i form af bog omkring oktober.
- Bog indeholder trekantede, små frø.
- Frøene sidder to sammen inde i en skal, der er pigget på ydersiden og blød på indersiden.
- Når frøene er modne, åbner skallen sig og ligner en skål med fire flige, der bøjer sig ud.
- Frøene kan gemmes tørt og spises tørrede eller ristede.
- Hvis du piller hinden af frøene, kan de bruges som mandler eller pinjekerner.
- Overdrevent indtag af frø kan give ondt i maven.

Fortælling

Bøgen betragtes som Danmarks nationaltræ. Igennem århundrede har bog været brugt til foder for svin og høns og under 2. Verdenskrig, fremstillede man madolie af bog. I gamle dage var en nyudsprungne bøg symbol på sommerens komme, og man fejrede det i

landsbyerne ved at danse om bøgen, som man kaldte 'Majtræet'. Tidligere tyggede man på bølgeblade for at få en frisk smag i munden. Bølgebladene har en bakteriedræbende virkning, og derfor tyggede man også bladene for at kurere tarmlidelser eller lagde bladene på som kompres ved hudlidelser. I gamle dage brugte man bøgens frugter, bog, i stedet for mandler til at lave marcipan. Børnene brugte bog i deres leg og lavede halskæder og armbånd ved at sætte bogens skaller på snor.

Jægersnack - tilbehør

Det får du brug for

- En kurv eller pose til de samlede bog
- Bål, bålpande eller gryde og grydeske
- Vanddunk

Opskrift

- En håndfuld afskallede frø per person
- Lidt salt

Sådan gør du

1. Pil de små trekantede frø ud af bogen
2. Pil den brune skal af frøene, så du står med en lille lys nød
3. Rist de lyse nødder på en tør pande eller gryde
4. Rør i nødderne, til de blive lidt brune
5. Drys eventuelt med lidt salt
6. Spis ikke for mange ad gangen!

Smager godt sammen med

- Klatremusens bølgeblanding s. 24 – drys nødderne ovenpå
- Skovens pastamix s. 23 – drys nødderne ovenpå

Skovens pastamix

Det får du brug for

- En kurv til de samlede bøgeblade
- Bål, bålgrøde og grydeske
- Si, viskestykke og skål
- Vanddunk
- Tallerkner
- Opskrift og ingredienser til 'Jægersnack' s. 22
- Målebæger, spiseske og teske
- Tallerkner og bestik



Opskrift til 4 personer

- 250 g/8 dl pasta (gerne fuldkornspasta)
- 2 håndfulde friske bøgeblade
- 2 håndfulde salat (fx rucola)
- 1 dl 'Jægersnack'

Dressing: prøv denne eller lav en 'Rosendressing' s. 30

- ¼ dl olivenolie
- 2 spsk balsamicoeddike eller hvidvinseddike
- 1 fed hvidløg
- ½ tsk sennep

Sådan gør du

1. Kog pastaen efter anvisningen på posen
2. Si og afkøl pastaen
3. Skyl bøgebladene samt salaten
4. Bland bøgeblade, salat og pasta sammen
5. Pres eller hak hvidløgene fint
6. Rør dressingens ingredienser sammen, og hæld den over salaten
7. Følg opskriften 'Jægersnack' s. 22
8. Drys 'Jægersnack' ovenpå salaten

Smager godt sammen med

- Alt slags nybagt bålbrød
- Saltbagt ørred til det vilde s. 55

Klatremusens bølgeblanding

Det får du brug for

- En kurv til de samlede bølgeblade
- Viskestykke
- Kniv og skærebræt
- Skål
- Opskrift og ingredienser til 'Jægersnack' s. 22
- Målebæger
- Tallerkner og bestik

Opskrift til 4 personer

- 4 håndfulde friske bølgeblade
- 2 appelsiner
- 1 dl 'Jægersnack'

Sådan gør du

1. Skyl bølgebladene, og tør dem
2. Pil appelsinerne, og skær dem i tern
3. Bland bølgeblade og appelsinternene sammen
4. Følg opskriften 'Jægersnack' s. 22
5. Drys 'Jægersnack' ovenpå salaten

Smager godt sammen med

- Alt slags nybagt bålbrød
- Grillspyd til det vilde s. 57
- Grillet ørred til det vilde s. 56

Vildt bølgebrød

Det får du brug for

- En kurv til de afplukkede bølgeblade
- Bål
- Skål og grydeske
- 8 rene urtepotter der har ligget i vand i 30 min.
- Grillhandske og viskestykke
- Kniv og skærebræt
- Vanddunk
- Tyndt spyd eller strikkepind til at prikke i brødet med
- Målebæger og teske



Opskrift 4 personer

- 8 dl hvedemel
- 6 dl grahamsmel
- 50 g gær
- 2 tsk salt
- 6 dl vand
- ½ dl olie
- 1 håndfuld bølgeblade
- Margarine til at smøre urtepotterne med

Sådan gør du

1. Skyl bølgebladene rene, og hak dem fint
2. Rør gæren ud i lunkent vandet
3. Rør olie og salt i vandet
4. Tilsæt de hakkede bølgeblade
5. Hæld melet i, mens du rører rundt
6. Ælt dejen
7. Lad dejen hæve 30 min. under et viskestykke
8. Rengør urtepotterne
9. Smør indvendig side af urtepotterne med margarine
10. Fordel dejen ud i de otte urtepotter
11. Lad dejen hæve under et viskestykke i urtepotterne i 15 min.
12. Sæt urtepotterne ned i gløderne
13. Bag brødene i cirka 15-20 min.
14. Mærk midt i brødene med et spyd eller en strikkepind, om dejen klister fast til den

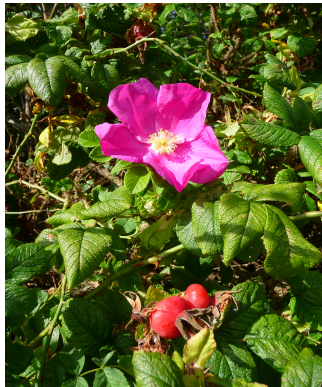
15. Brødene er færdige, når dejen i midten af brødene ikke klistrer til spyddet eller strikkepinden

16. Afkøl brødene, og tag det ud af potterne

Smager godt sammen med

- Skovhuggerens brændende suppe s. 13
- Skovfeens suppe s. 33
- Plantesmør med vildt s. 64
- Klatremusens bølgeblanding s. 24
- Skovens pastamix s. 23
- Ræve-dip s. 29

Hyben & rynket rose



3

- **Måned:** Juni-oktober
- **Sted:** Skov, strandområder, krat
- **Plante:** Løvfældende busk med frugter

Oplysning

- Rynket roses frugter er de største og derfor bedst at bruge til madlavning.
- Rynket rose kan kendes på de store lyserøde blomster og de store orange-røde frugter, der er kugleformede og kødfuld.
- Hyben er rosens orange-røde frugter.
- Du kan lave mad både med rosenblomster og hybenskaller.
- Hybenskallen er fyldt med A – og C-vitamin.
- Du kan spise hybenskallen rå ved at bide den af med fortænderne.
- Frøene, indeni skallen, er hvide og fyldt med kløpulver.
- Rynket rose får store orange-røde hyben fra august måned, som kan plukkes til den første nattefrost kommer - typisk i oktober.
- Hybenbusken breder sig hurtigt på grund af underjordiske udløbere, og den kan blive 1-2 meter høj.
- Hybenerne kan fryses, efter de er rensede.

Fortælling

Rynket rose blev først indført i Danmark i midten af 1800-tallet. Man brugte tørrede rosenblade ved sygdom. Fx lagde man de tørrede blade på tungen ved halssygdomme og brugte rosenolie til hudsygdomme. Rosenolie indeholder nemlig æteriske olier, der virker lindrende på betændelsestilstande. Igennem århundreder har man spist hyben imod forkølelse og har tørret dem til the, kogt suppe eller lavet marmelade af dem. Pigerne satte hyben på snor og brugte det som armbånd og halskæder.

Supersuppe

Det får du brug for

- En kurv til de afplukkede hyben
- Bål, bålgyde og grydeske
- Vanddunk
- Kniv, skærebræt, teske og gaffel
- Målebæger og spiseske
- Spiseskåle og skeer



Opskrift til 4 personer

- 3 ½ dl hyben
- 0,75 l vand
- Lidt under en halv dl sukker
- 1 ½ spsk majsstivelse
- Lidt citronsaft

Sådan gør du

1. Fjern stilk og blomst fra de modne hyben
2. Tag kernerne ud med en teske
3. Skyl hybenerne godt
4. Hæld hybenerne i en gryde med 1 ½ l vand, og varm forsigtigt op, til det koger
5. Kog det i 30 min.
6. Mos de kogte hyben med en gaffel nede i kogevandet
7. Hæld sukker og citronsaft i suppen
8. Rør majsstivelsen ud i lidt koldt vand, og hæld det i suppen
9. Kog suppen igennem i 1 min., og servér

Smager godt sammen med

- Alt slags nybagt bålbrød

Ræve-dip - tilbehør

Det får du brug for

- En kurv til de afplukkede hyben
- Bål, bålgyde og grydeske
- Vanddunk
- Kniv, skærebræt, teske og gaffel
- Si og rene glas
- Målebæger
- Atamon (hvis konservering ønskes)

Opskrift til 4 personer

- ½ kg hyben
- 2 ½ dl vand
- 2 ½ dl melis til 1 l mos

Sådan gør du

1. Fjern stilk og blomst fra de modne hyben
2. Tag kernerne ud med en teske
3. Skyl de rensede hyben godt, og hæld dem i en gryde
4. Hæld 4-5 dl vand over de rensede hyben
5. Kog de rensede hyben, til de er nemme at mose
6. Sigt de kogte hyben og mål, at der cirka er 1 l mos
7. Mos de kogte hyben med en gaffel
8. Hæld de mosede hyben i gryden igen, og tilsæt melis
9. Kog mosen under omrøring til den er tyk og sej
10. Lad mosen afkøle, og hæld den i rene glas
11. Kan gemmes en uge ved at tilsætte konservering – kan gøres ved at skylle glassene i Atamon

Smager godt sammen med

- Alt slags nybagt bålbrød

Rosendressing - tilbehør

Det får du brug for

- En kurv til de afplukkede rosenblade
- Kniv og skærebræt
- Målebæger, skål og ske

Opskrift

- 1 l tykmælk
- 2 dl appelsinjuice
- 2 dl kokosmel
- 1 dl finthakkede rosenblade

Sådan gør du

1. Skyl rosenbladene rene med vand
2. Hak rosenbladene fint
3. Rør alle ingredienserne sammen

Smager godt sammen med

- Skovens pastamix s. 23
- Klatremusens bøgeblading s. 24

Hyld



- **Måned:** Juni-juli & september-oktober
- **Sted:** Skyggesteder i skove, haver og krat
- **Plante:** Løvfældende busk

Oplysning

- Hyldebusken kan blive 8 meter høj og kan udvikle sig til at træ.
- Hyldebuskens blade, bark og grønne umodne bær er giftige!
- Bladene består af en lang stilke med 5-7 småblade, siddende parvis overfor hinanden. Oversiden er mørkegrønne og undersiden lysegrønne.
- Hyldebuskens grene er fyldt med blød marv.
- Hyldebusken springer, som den første i skoven, ud i februar.
- I juni blomstrer den duftende hvide hyld, som sidder i mange store skærme.
- Hver blomst har fem hvide kronblade, 5 lysegule støvdragere og et kort tykt støvfang.
- Hyldebærerne modner i september.
- Hyldebærerne er sorte, blanke og kuglerunde.
- Bærerne er stenfrugter og indeholder tre små sten.
- Hyldebusken skyder let og dør derfor ikke hvis fx, at frost ødelægger skuddene. I stedet skyder den nye skud – derfor ser hylden tit lidt skæv og forpjusket ud.
- Hyldebær indeholder C-vitamin.
- Tørrede hyldeblomster bruges som the, der virker sveddrivende og helbreder lettere forkølelse, da det indeholder et bakteriehæmmende stof og æteriske olier.
- Fugle elsker hyldebær og spreder hylden med deres fugleklatter.

Fortælling

I gamle dag troede man, at der levede et hyldefolk ved hylde træets rod, som kaldte på menneskene på månelyse sommernætter. Hvis menneskene gik hen og lagde sig til at sove under hylden, kunne de blive hyldeskudt og tryllebundet. Derudover troede man, at der boede en fe ved navn, Hyldemor, inde i busken - Hvis man fældede hylden, ville man vække Hyldemors vrede, og hun kunne bringe ulykke over familien. Før i tiden plantede man hyldebuske ved

døren, da dens duft kunne holde mus og insekter væk fra huset. Tidligere brugte man hylden til at kurere både ørepine, hovedpine, bylder, forstoppelse, døvhed og smertende hjerte. Udmarvede hyldegrene blev brugt som spoler til væve, og af grenene skar børnene hyldefløjte. Marven i hyldegrene er så blød som modellervoks, og derfor lavede pigerne små dukker ud af marven.

Skovfeens suppe

Det får du brug for

- En kurv til de afplukkede hyldebær
- Bål, bålgyde og grydeske
- Vanddunk
- Kniv og skærebræt
- Gaffler, skål og si
- Målebæger
- Spiseskåle og skeer

Opskrift til 6 personer

- $\frac{3}{4}$ l modne hyldebær
- 1 $\frac{1}{2}$ l vand
- 4 æbler
- 1 $\frac{1}{2}$ dl sukker

Sådan gør du

1. Riv hyldebærrene af stilken med en gaffel
2. Skyl hyldebær og æbler godt
3. Skær to af æblerne i stykker
4. Hæld hyldebærrene, æbler, sukker og vand i en gryde
5. Kog suppen, til hyldebærrene er møre
6. Tag gryden af bålet
7. Si hyldebærrene og æblerne fra i en skål
8. Skær de sidste to æbler i tern
9. Hæld æbleternene ned til suppen i skålen
10. Hæld suppen over i gryden igen
11. Kog suppen 15 min. og servér

Smager godt sammen med

- Alt slags nybagt bålbrød

Brød med hylende bær



Det får du brug for

- En kurv til de afplukkede hyldeblomster
- Vanddunk
- Kniv og skærebræt
- Bål, grydeovn og grydeske
- Grydelåg eller i en tærteform af metal
- Grydelap eller grillhandske
- Bagepapir
- Viskestykke
- Tyndt spyd eller strikkepind til at prikke i brødet med
- Målebæger, spiseske og teske

Opskrift til to brød

- 8 dl mel
- 3 dl vand
- 50 g gær
- 1 tsk salt
- 3 spsk hyldeblomster

Sådan gør du

1. Skyl hyldeblomsterne godt, og hak dem fint
2. Rør gæren ud luncent i vandet
3. Hæld mel, salt og de hakkede hyldeblomster i vandet
4. Ælt dejen
5. Lad dejen hæve 30 min. med et viskestykke over
6. Form to brød, og lad dem hæve 15 min. på bagepapir i et grydelåg eller i en tærteform af metal med et viskestykke over
7. Bag brødene i grydeovnen alt efter varmen på bålet, og hold øje med det

(alm. ovn 175° i cirka 30-45 min.)
8. Mærk midt i brødene med et spyd eller en strikkepind, om dejen klister fast til den

9. Brødet er færdigt, når dejen i midten af brødene ikke klister til spyddet eller strikkepinden

Smager godt sammen med

- Skovfeens suppe s. 33
- Plantesmør med vildt s. 64

Mosekone-te

Det får du brug for

- En kurv til de afplukkede hyldebærblomster
- Bål, bålgyde og øseske
- Vanddunk
- Kopper

Opskrift til 1 person

- En lille kase friske hyldeblomster
- Vand (2 dl vand per person)
- Eventuelt lidt citron og sukker

Sådan gør du

1. Skyl kassen med hyldeblomsterne godt
2. Kog 2 dl vand per person i bålgyden
3. Sæt hyldeblomsterne ned i koppen, så stilken vender opad
4. Hæld kogende vand over hyldeblomsterne i koppen
5. Lad det trække i 5 min.
6. Smag til med en smule sukker og citron

Mælkebøtte



- **Måned:** Maj-august
- **Sted:** Mark, enge, skov og haver
- **Plante:** Urt

Oplysning

- Der findes over 100 varianter af mælkebøtten.
- Mælkebøtten kaldes også løvetand, troldkone, katteurt og skadeurt.
- Når mælkebøtten er afblomstret, spredes dens frø med vinden.
- Mælkebøtteblomsterne er åbne om dagen men lukkede om natten og i regnvejr – pluk derfor mælkebøtterne, når solen skinner.
- Mælkebøtten kan kendes på de takkede blade (løvtænder), der breder sig som en roset. Stænglerne er glatte og har en lang og stærk pælerod. Dele af mælkebøtten indeholder en hvid mælkeagtig saft.
- Når du vil anvende bladene, skal du plukke de mælkebøtter, der ikke har fået blomst endnu, da den indeholder mindre bitterstoffer.
- Du kan bruge både blade og gule mælkebøttehoveder til madlavning.
- Mælkebøtten danner sine egne frø uden bestøvning med pollen fra andre blomster.
- Mælkebøtten indeholder mineralet, kalium.
- Det er lettest at høste mælkebøtten ved at skære hele rosetten af lige over jorden – men skal mælkebøtterødderne bruges til madlavning, høstes de ved at skære et omrids i jorden omkring mælkebøtten, hvorpå hele planten kan trækkes op

Fortælling

Gennem århundreder har man brugt mælkebøtten som udrensende lægeurt med vanddrivende effekt. Tidligere spiste man bladene som feberstillende middel, og kvinderne brugte et afkog af mælkebøtten til at smøre på huden for at få en pæn kulør. Derudover brugte man det mod maveonde og til at smøre på vorter. Det har været brugt at gå med

en tørret mælkebøtterod om halsen, da man mente, at det beskyttede mod onde magter og smitsomme sygdomme. Børn har brugt og bruger mælkebøtten i leg ved at lave fingerringe, armbånd samt halskæder. Børn kan ligeledes bruge stiklen til at blæse sæbebobler med. Et husråd er at smøre saften fra stikken på myggestik for at stoppe kløen.

Solskinssaft

Det får du brug for

- Eventuelt en køkkensaks eller kniv
- En kurv til de afplukkede mælkebøtter
- Bål, bålgyde, grydeske og skål
- Vanddunk
- Viskestykke
- Kniv og skærebræt
- Si og rene flasker
- Målebæger



5

Opskrift til cirka 4 personer

- 125 g nyudsprungne gule mælkebøttehoveder
- 3 økologiske citroner
- 1 ½ -2 l vand
- ½ kg sukker

Sådan gør du

1. Skær stænglerne fra mælkebøtterne, og skyl hovederne godt i vand
2. Kog vand og sukker, og hæld det over mælkebøtterne i en skål
3. Skær citroner i skiver
4. Tilsæt citronskiverne til mælkebøtterne i skålen
5. Lad saften trække natten over
6. Si saften fra, og hæld den på rene flasker

De vilde kaniners livret

Det får du brug for

- Eventuelt en køkkensaks eller kniv
- En kurv til de afplukkede mælkebøtter
- Bål, bålpande, grydeske og to skåle
- Vanddunk
- Kniv og skærebræt
- Målebæger og spiseske
- Tallerkner og bestik

Opskrift til cirka 4 personer

- 4 håndfulde mælkebøtteblade
- 100 g rosiner
- 500 solsikkefrø eller ristede bog-frø
- 2 dl A-38
- ½ - 1 spsk sukker
- Salt og peber
- Vand

Sådan gør du

1. Læg rosinerne i blød i en skål med vand, så vandet dækker rosinerne
2. Skær mælkebøttebladene af stilkene, og skyl dem godt
3. Skær mælkebøttebladene i fine strimler
4. Rist solsikkekerne på en pande, til de er gyldne
5. Bland rosiner, mælkebøtter og solsikkekerne sammen i en skål
6. Rør A-38 sammen med sukker samt salt og peber
7. Hæld dressing over salaten, og bland det forsigtigt sammen

Smager godt sammen med

- Æg i ler s. 59 – drys æg henover salaten
- Grillspyd til det vilde s. 57
- Saltbagt ørred til det vilde s. 55

Mælkebøttebladebrød

Det får du brug for

- En kurv til de afplukkede mælkebøtteblade
- Bål
- Skål og grydeske
- 8 rene urtepotter der har ligget i vand i 30 min.
- Grillhandske og viskestykke
- Kniv og skærebræt
- Vanddunk
- Tyndt spyd eller strikkepind til at prikke i brødet med
- Målebæger og teske



Opskrift 4 personer

- 8 dl hvedemel
- 6 dl grahamsmel
- 50 g gær
- 2 tsk salt
- 6 dl vand
- ½ dl olie
- 1 håndfuld mælkebøtteblade
- Margarine til at smøre urtepotterne

Sådan gør du

1. Skyl mælkebøttebladene rene, og hak dem fint
2. Rør gæren ud lunken i vandet
3. Rør olie og salt i vandet
4. Tilsæt de hakkede mælkebøtteblade
5. Hæld melet i, mens du rører rundt
6. Ælt dejen
7. Lad dejen hæve 30 min. under et viskestykke
8. Rengør urtepotterne
9. Smør indvendig side af urtepotterne med margarine
10. Fordel dejen ud i de otte urtepotter
11. Lad dejen hæve i urtepotterne med et viskestykke over i 15 min.
12. Sæt urtepotterne ned i gløderne
13. Bag brødene i cirka 15-20 min.
14. Mærk midt i brødene med et spyd eller en strikkepind, om dejen klister fast til den

15. Brødene er færdige, når dejen i midten af brødene ikke klistrer til spyddet eller strikkepinden

16. Afkøl brødene, og tag det ud af potterne

Smager godt sammen med

- Plantesmør med vildt s. 64
- De vilde kaniners livret s. 40

Røddernes brød

Det får du brug for

- En kurv til mælkebøtterødderne
- Bål, bålgyde og grydeovn
- Kniv og skærebræt
- Skål og grydeske
- Grydelåg, der passer ned i grydeovnen eller en metalform som bageplade
- Bagepapir
- Grydelap eller grillhandske
- Viskestykke
- Vanddunk
- Tyndt spyd eller strikkepind til at prikke i brødet med
- Målebæger, spiseske og teske



Opskrift på 2 brød

- 6 dl grahamsmel
- 250 g mælkebøtterødder
- 25 g gær
- 1 spsk sukker
- 2 spsk olie
- 1 tsk kardemomme
- 1 ½ dl lunkent vand

Sådan gør du

1. Skyl og rengør mælkebøtterødderne godt
2. Kog mælkebøtterødderne i vand i 2 min. uden låg
3. Hak de kogte rødder groft
4. Rør gæren ud i lunkent vand
5. Tilsæt olie og rør
6. Tilsæt mel, sukker, de kogte mælkebøtterødder og kardemomme
7. Rør og ælt dejen smidig
8. Lad dejen hæve til dobbelt størrelse
9. Ælt dejen igen, og form to brød
10. Lad brødene hæve 30 min. på bagepapir i et grydelåg eller i en metalform med et viskestykke over
11. Bag brødene i grydeovnen alt efter varmen på bålet, og hold øje med det

(alm. ovn 175° i cirka 35 min.)

12. Mærk midt i brødene med et spyd eller en strikkepind, om dejen klistrer fast til den
13. Brødene er færdige, når dejen i midten af brødene ikke klistrer til spyddet eller strikkepinden

Smager godt sammen med

- Plantesmør med vildt s. 64
- De vilde kaniners livret s. 40
- Skovhuggerens brændende suppe s. 13

Rønnebær



- **Måned:** August-oktober
- **Sted:** Skov, krat og haver
- **Plante:** Frugter af røn, som er en løvfældende buske eller et mindre træ

Oplysning

- De mælkehvide blomster, der sidder i store skærme på rønnebærtræet, bliver til rønnebær.
- Rønnebær ligner små æbler og er med i kernefrugtfamilien.
- Rønnebær kan være hjørrede, orange eller hvide.
- Bladene er grønne med groft takket rand og er uligefinnede med mange småblade på samme stilk.
- Rønnebærrenes smag er syrlig og bitter – du kan gøre dem mindre bitre ved at fryse dem et døgn.
- Bærrene skal altid varmebehandles eller fryses før anvendelse.
- Rønnebær indeholder C- og A-vitamin.
- Rønnebær kan tørres og bruges til the.
- Bærrene kan give smag til øl og spiritus – bruges bl.a. til at lave Gammel Dansk.
- Rønnebærdrik bruges i mod forkølelsessår og gigt.

Fortælling

Tidligere brugte man rønnebær i fuglesnarer (trådløkke til fangst af småfugle) som lokkemad for småfugle – fugle elsker rønnebær. Derudover brugte man tørrede rønnebær som erstatning for rosiner. Rønnebærsaft blev anvendt til at kurere forskellige maveonder. I gamle dage tillagde man rønnetræet overnaturlige og magiske kræfter og mente, at en enkelt rønnekvist kunne sikre, at trolddomme ikke ville gøre mennesker og dyr syge. Førhen legede børnene med rønnetræet og dets frugter ved at skære fløjter af rønnegrenene og trække rønnebærrene på snor til smykker. Et kendt ordsprog lyder; ”De er sure, sagde ræven om rønnebærrene” (han kunne ikke nå dem). Ordsproget bruges, når noget eftertragtet er uopnåeligt og derfor

omtales som om, det ikke er værd at forsøge at opnå. I dag bruger man rønnebær fx i dekorationer samt til at pynte op med.

Ræverøde brød

Det får du brug for

- En kurv til de afplukkede rønnebær
- Vanddunk
- Kniv, skærebræt og teske
- Bål, bålgyde, grydeovn og grydeske
- Grydelåg, der passer ned i grydeovnen eller en metalform som bageplade
- Grillhandske
- Bagepapir
- Viskestykke
- Tyndt spyd eller strikkepind til at prikke i brødet med
- Målebæger og teske

Opskrift på to brød

- ½ l rønnebær (ikke for modne eller nedfrosset fra dagen før)
- 2 gulerødder
- 12 ½ dl rugmel
- ½ l vand (kogevandet fra gulerødderne)
- 50 g gær
- 1 tsk salt



Sådan gør du

1. Skyl rønnebærrene godt
2. Hak rønnebærrene groft
3. Skyl og skrub gulerødderne fri fra jord
4. Skær gulerødderne i skiver
5. Kog gulerodsskiverne, til de er møre
6. Tag gryden af bålet
7. Tag de kogte gulerodsskiver op ad vandet
8. Lad vandet afkøle til 37 ° (håndvarmt)
9. Rør gæren ud i vandet
10. Bland mel, salt, de hakket rønnebær samt de kogte gulerødder i
11. Ælt dejen
12. Lad dejen hæve til dobbelt størrelse med et viskestykke over et lunt sted nær bålet
13. Ælt dejen igen, og form to brød
14. Lad brødene hæve 30 min. på bagepapir i et grydelåg eller i en metalform med et viskestykke over

15. Bag brødene i grydeovnen alt efter varmen på bålet, og hold øje med det

(alm. ovn 175° i cirka 45 min.)

16. Mærk midt i brødene med et spyd eller en strikkepind, om dejen klistrer fast til den

17. Brødet er færdigt, når dejen i midten af brødene ikke klistrer til spyddet eller strikkepinden

Smager godt sammen med

- Plantesmør med vildt s. 64
- Skovhuggerens brændende suppe s. 13
- Ræve-dip s. 29

Viol



- **Måned:** Marts-maj
- **Sted:** Skyggesteder langs hegn, gærder og i skov
- **Plante:** Staude

Oplysning

- Violen vokser vildt og bærer, som en af de første planter, blomst i det tidlige forår.
- Bladene er runde og hjerteformede med en rundtakket rand. Bladene er ensfarvede mørkegrønne på over- og underside og er næsten hårløse.
- Blomsten er dyb violet, blå eller lyseblå afhængig af arten, og den ligner stedmoderblomsten.
- Violens blomster er tvekønnede – dvs. han- og hunblomsten er i samme blomst.
- Blomsten har 5 violette kornblade, 5 bægerblade nedenunder, 5 korte støvdragere (hanlige del) og 1 støvvej, der leder ned til en frugtknude (hunlige del)
- Det nederste kronblad er størst og danner en spore med honning, som tiltrækker insekter, der kan bestøve den.
- Det er bedst at plukke violer om morgenen, når solen ikke har tørret dem.
- Violen dufter godt, da den indeholder nogle flygtige stoffer, som man også laver parfume af.
- Senere på sommeren får violen små blomster, der aldrig åbner sig - de bestøver sig selv og danner frø.
- Viol kan drysses over salater eller bruges som pynt i isvand.
- Viol er en af de blomster, der bliver brugt mest i madlavning - især i søde retter.

Fortælling

Violen er en lægeplante, der blev indført i Danmark fra Middelhavslandene i Middelalderen. Tidligere kogte man violerne og drak udkoget mod hovedpine og badede betændte øjne i det. I gamle dage havde man en overtro i forbindelse med plukning af de første violer, der

sprang ud. Overtroen gik ud på, at man skulle spise den først sete eller de tre første sete violer, for så undgik man koldfeber, feber eller halsonde.

Saftige bidder i sød sovs - snack

Det får du brug for

- En kurv til de afplukkede violer
- Bål, bålgyde og grydeske
- Vanddunk
- Kniv, skærebræt og si
- Tallerkener og gafler
- Målebæger

Opskrift til 4 personer

- ca. 40 violblomster
- ½ l vand
- 3 ½ dl sukker
- Lidt citronsaft
- 1 lille melon (honingmelon, net-/galiamelon)

Sådan gør du

1. Fjern alt grønt fra violblomsterne, og skyl dem
2. Kog ½ l vand
3. Hæld det kogende vand over violerne
4. Kog violer og vand op igen
5. Afkøl blandingen, og stil den på køl i 3 dage
6. Si violblomsterne fra
7. Hæld saften i en gryde
8. Hæld sukkeret over i saften, og kog op
9. Kog til siruppen rynker lidt
10. Tag siruppen af bålet
11. Smag til med citron
12. Skær melonerne i små stykker
13. Læg melonstykkerne i siruppen
14. Lad det trække en time, inden det serveres

Blomstrende elverpigeguf - tilbehør

Det får du brug for

- En kurv til de afplukkede violer
- Bål, bålgyde og grydeske
- Vanddunk
- Kniv, skærebræt og si
- Målebæger
- Rene, skolede glas med låg
- Atamon (hvis konservering ønskes)

Opskrift til 4 personer

- 1-2 dl violblomster
- 1 dl vand
- 1 dl sukker eller ½ dl honning
- 1 citron



Sådan gør du

1. Kog sukker/honning og vand, til det bliver en tyktflydende masse
2. Skær citronen over, og pres saften ned i massen
3. Fjern alt grønt fra violblomsterne, og skyl dem
4. Hæld violblomsterne ned i massen, og kog op
5. Rør godt rundt i massen
6. Lad den småkoge en time
7. Tag gryden af bålet, og afkøl syltetøjet
8. Hæld syltetøjet op i de rene, skolede glas, og luk låget med det samme

Smager godt sammen med

- Alt slags nybagt bålbrød

Opskrifter på tilbehør til retter med vilde planter

Pandekagefyld af kød til det vilde

Det får du brug for

- Bål, bål-gryde og grydeske
- Olie til stegning
- Vanddunk
- Kniv og skærebræt
- Dåseåbner
- Spiseske og teske
- Evt. en salat



Opskrift til 4 personer

- 2 spsk olie
- 500 g hakket oksekød
- 1 dåse flåede tomater
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 200 g forskellige grøntsager efter valg (fx gulerødder, champignon, majs, squash, peberfrugter, chili)
- 2 tsk oregano
- 2 tsk basilikum
- Salt og peber

Sådan gør du

1. Skyl grøntsagerne rene
2. Skær grøntsagerne i tern
3. Pil og hak løg og hvidløg fint
4. Varm olien op i bål-gryden
5. Svits løg og hvidløg
6. Tilsæt kødet
7. Steg kødet, til det bliver letbrunet
8. Tilsæt resten af ingredienserne
9. Lad retten simre ½ time, og gerne længere, for at gå en god smag
10. Rør af og til i retten
11. Dræn eventuelt væsken fra for at det ikke skal væde pandekagerne for meget
12. Kom lidt kødfyld på den lune pandekage og evt. en salat, og rul pandekagen sammen

Grøntsagsguf til det vilde

Det får du brug for

- Glødebål, bålgyde og grillrist
- Grillhandsker- og tang
- Vanddunk
- Skål
- Urtekniv og skærebræt
- Spiseske og teske

Opskrift til 4 personer

- 750 g små kartofler
- 2 spsk salt
- 5 store rødløg med top
- 2 spsk olie
- 2 spsk spidskommen
- 1 melon (honning-, net- eller vandmelon)



Sådan gør du

1. Varm grillristen op over bålet
2. Skyld og skrab kartoflerne rene
3. Kog kartoflerne i letsaltet vand i 10 min.
4. Hæl vandet fra kartoflerne
5. Vend kartoflerne i 1 spsk olie, 1 spsk spidskommen og 1 tsk salt
6. Pil det yderste lag blade af løgene
7. Skær løgene i kvarte
8. Vend løgene i resten af olien, spidskommen og saltet
9. Grill kartofler og løg på en rist til de er møre, gyldne og sprøde
10. Kartoflerne skal have lidt længere tid end løgene og skal derfor på risten først
11. Skær melonen i tern
12. Bland de kolde melontern samme med de grillede kartofler og løg

Saltbagt ørred til det vilde

Det får du brug for

- Bål og grydeovn
- Vanddunk
- Grydelåg, der passer ned i grydeovnen eller en metalform som bageplade
- Grillhandske
- Målebæger

Opskrift til 4 personer

- 1 kg frisk ørred
- 2 dl salt
- ½ dl vand
- 1 usprøjtet citron
- 1 bundt dild

Sådan gør du

1. Læg ørreden i grydelåg/metalform
2. Bland salt og vand sammen
3. Smør og tryk saltblandingen på ørreden
4. Stil ørreden ind i grydeovnen
5. Stik en kniv i midten af fisken, når saltet på den er tørt og sprødt
6. Ørreden er færdig, hvis kniven bliver godt varm
7. Løft salt og skind af ørreden
8. Tag kødet af benene, og skær den i portionsstykker
9. Skyl dilden, og drys det over ørredstykkerne
10. Skær citronen i både, og servér dem til ørreden

Grillet ørred til det vilde

Det får du brug for

- Glødebål og grillrist
- Grilltang
- Vanddunk
- Madpensel og teske

Opskrift til 4 personer

- 600 g ørredfilet med skind
- 1 tsk groft salt
- 1 knivspids peber
- 1 tsk olie
- ½ citron

Sådan gør du

1. Varm grillristen op over bålet
2. Smør ørredfileterne i olie
3. Læg dem på grillristen med skindet nedad i 8-10 min.
4. Krydr med salt og peber
5. Vend ørredfileterne, og grill i 3-4 min.
6. Ørredfileterne er færdige, når de er varme, faste i midten og kødet bliver mat

Grillspyd til det vilde

Det får du brug for

- Glødebål og grillrist
- Grilltang
- Vanddunk
- Grillspyd (grillspyd af træ skal ligge i vand ½ time inden brug)
- Madpensel og teske

Opskrift til 4 personer

- 500 g svinekød (fx nakkefilet)
- 2 tsk olie
- 1 tsk groft salt
- 1 knivspids peber
- 2 røde peberfrugter
- 1 bundt forårsløg
- 1 usprøjtet lime

Sådan gør du

1. Varm grillristen op over bålet
2. Skær kødet i tern (2x2 cm)
3. Sæt dem tæt sammen på et spyd
4. Pensel kødet med olie
5. Skyl forårsløg og peberfrugter
6. Pil det yderste lag af forårsløgene
7. Skær forårsløg i 3 cm lange stykker
8. Skær peberfrugt i grove tern
9. Sæt forårsløgene og peberfrugterne på spyd
10. Pensel forårsløgene og peberfrugterne med olie
11. Grill kødspydene i 2-3 min. på hver side i alt cirka 10 min.
12. Grill grøntsagsspydene i 5 min., mens de vendes
13. Skær limen midt over
14. Krydr kød- og grøntsagsspydene med limesaft salt og peber

Bøffer til det vilde

Det får du brug for

- Glødebål og grillrist
- Grilltang
- Vanddunk
- Skærebræt og spiseske

Opskrift til 4 personer

- 500 g hakket oksekød
- 1 spsk olie
- 1 knivspids peber
- ¼ tsk salt

Sådan gør du

1. Varm grillristen op over bålet
2. Ælt kødet godt sammen på skærebrættet
3. Form bøffer på 1 cm's tykkelse
4. Læg bøfferne på grillristen, og steg dem 4-5 min. på hver side
5. Krydr hver side med salt og peber
6. Bøfferne er færdige, når du trykker på dem, og der pipler klar væske ud



Æg i ler – tilbehør

Det får du brug for

- Ler
- Engangshandsker
- Bål
- Vanddunk
- Skovl
- Kniv og skærebræt

Opskrift til 4 personer

- 4 æg
- En klump ler

Sådan gør du

1. Tag engangshandskerne på
2. Kom et tyndt lag ler rundt om ægget (cirka 1 cm tykt)
3. Sæt lerægget ind i gløderne
4. Skovl gløder ovenpå lerægget
5. Lad lerægget koge i gløderne 10-12 min.
6. Tag lerægget ud af gløderne, og lad det afkøle lidt
7. Pak ægget ud
8. Skær ægget i skiver til en æggemad, eller skær det i tern og drys over 'De vilde kaniners livret' s. 40

Vilde snobrød

Det får du brug for

- 6 lange pinde
- Skål og grydeske
- Kniv og skærebræt
- Målebæger
- Viskestykke
- Vanddunk
- Bål



Opskrift til 6 personer

- 3 dl vand
- 25 g gær
- 1 tsk salt
- 8 dl mel
- 'Vild ting' - alt efter smag kan én de følgende 'vilde ting' tilsættes i dejen:
 - 1 håndfuld skyllede og finthakkede brændenælder
 - 1 håndfuld skyllede og finthakkede mælkebøtteblade
 - 1 håndfuld skyllede og grofthakkede rønnebær (ikke for modne eller nedfrosset fra dagen før)
 - 1 håndfuld skyllede og finthakkede hyldeblomster
 - 2 spsk oregano
 - 2 spsk timian
 - 1 ½ dl revnet ost
 - 2-3 dl skinkestrimler

- Dejen kan sagtens laves uden en 'vild ting' og blot spises, som den er, eller kom lækker hjemmelavet syltetguf ned i hullet, når brødet er bagt.

Sådan gør du

1. Rør gæren ud i lunkest vand
2. Tilsæt saltet
3. Tilsæt den 'vilde ting', og rør
4. Hæld melet i lidt efter lidt, og rør
5. Ælt dejen
6. Dæk dejen til med viskestykket
7. Lad dejen hæve med et viskestykke over i 30 min.
8. Rengør de lange pinde

9. Tag en klat dej, og rul den til en lang pølse
10. Sno dejen omkring pinden
11. Bag snobrødet i cirka et kvarter over gløderne på bålet, imens det drejes rundt over gløderne

Super flade brød



Det får du brug for

- Skål og grydeske
- Viskestykke
- Vanddunk
- Bål og bålpande eller bradepande på jægerild
- Olie til at smøre brødene med – eventuelt rørt med et presset hvidløg
- Eventuel krydderurter til at drysse på de færdige brød
- Målebæger, spiseske og teske

Opskrift på 4 flade brød

- 4 dl hvedemel
- 2 tsk bagepulver
- 1 tsk salt
- 2 spsk olie
- 1 ½ dl vand

Sådan gør du

1. Bland mel, bagepulver og salt sammen en i skål, og rør
2. Tilsæt vand og rør
3. Tilsæt olien og rør godt
4. Ælt dejen
5. Del dejen i 4 lige store stykker
6. Form 4 boller, og klem dem flade (½ cm høje)
7. Smør bollerne med olie
8. Bag brødene på en tør pande eller på en bradepande
9. Vend brødene, når de bliver gyldne – cirka 5 min på hver side
10. Vend eventuelt brødene flere gange

Grøn tunwich

Det får du brug for

- Kniv og gaffel
- Ske og skål
- Tallerkner
- Målebæger

Opskrift til 4 personer

- 4 'Super flade brød' s. 62
- 2 dl friske bøgeblade
- 1 avokado
- 1 spsk hytteost
- 1 spsk græsk yoghurt 0,1% eller 10%
- 1 spsk citronsaft
- 1 dåse tun eller 'Bøffer til det vilde' s. 58
- Dåseåbner
- Salt og peber

Sådan gør du

1. Mos avokadoen med gafflen
2. Rør græsk yoghurt, hytteost og citronsaft med avokadomoseren
3. Smag til med salt og peber
4. Hæld væden fra tunen
5. Smør mos på halvdelen af det Super flade brød
6. Kom bøgeblade og tun på sammen halvdelen af det Super flade brød
7. Fold den anden halvdel af det Super flade brød over, så du får en Grøn tunwich

Plantesmør med vildt- tilbehør

Det får du brug for

- En kurv til de afplukkede planter
- Handsker eller plasticpose til at tage på hænderne til at plukke brændenælder med
- Skål
- Kniv, skærebræt og spiseske

Opskrift til cirka 4 personer

- 3 spsk blødt smør
- 1 håndfuld mælkebøtteblade eller brændenældeblade

Sådan gør du

1. Skyl planterne godt
2. Hak planterne fint
3. Rør de hakkede planter op i smørret
4. Stil det køligt

Spiddet frugter - dessert

Det får du brug for

- 4 pinde og knive
- Vanddunk
- Bål
- Målebæger
- Tallerkner og skeer

Opskrift til 4 personer

- 4 frugter (æbler eller pærer)
- 2 dl græsk yoghurt

Sådan gør du

1. Rengør pinde og frugter i vand
2. Skær den ene ende af pindene lidt spidse med en kniv
3. Sæt de rene frugter på de spidse ender af pindene
4. Steg frugterne over gløderne, imens de drejes rundt over gløderne
5. Når frugtskindet sprækker, er de færdige
6. Servér med lidt græsk yoghurt til

Lune bananbåde – dessert

Det får du brug for

- Staniol
- Bål
- Vanddunk
- Grillhandske
- Tallerkner og skeer

Opskrift til 4 personer

- 4 bananer
- 4 stykker stanniol
- Eventuelt 18 stykker pålægschokolade

Sådan gør du

1. Skær en rille i den ene side af hver banan
2. Kom to stykker pålægschokolade i sprækken på hver banan
3. Pak bananen ind i stanniol
4. Læg bananerne i gløderne i 10 min.
5. Tag bananerne af bålet med grillhandsken
6. Pak bananen ud og spis – forsigtig – den er varm!
7. Husk at stanniolet ikke må smides ude i naturen!

Bål



Oplysning

- Bål kan bruges på alle tider af året.
- Når man først har lært at lave et bål, glemmer man det aldrig!
- Det er vigtigt at have viden om ild, når man vil lave bål.
- Der er tre trin i at lave et bål; opbygning af bål, antænding og pasning af bål.
- Om sommeren er skoven et brandfarligt sted at tænde bål.
- Brug altid de i forvejen anlagte bålpladser i skoven.
- Det er forbudt at tænde bål på udyrkede arealer og på bevoksede, klitfredede arealer.
- Sluk altid bålet med vand, inden du går fra det.

Fortælling

Ild har altid været en vigtig del i menneskers liv. Det at kunne lave ild gav varme, magt og beskyttede menneske fra farlige dyr. Det gjorde det også muligt at tilbede mad og lave håndværk. Man troede dengang, at ilden kunne holde onde trolde og ånder væk. I urtiden var bålet det centrum, der samlede menneskene til sang og fortælling og gav dem varme og lys om natten.

Regler



- Find ud af om det er tilladt at tænde bål, der hvor du er
- Sørg for at du ikke generer naboer eller andre med røgen
- Tænd kun bål under opsyn af en voksen
- Brug aldrig benzin, sprit eller lignende pga. eksplosionsfare
- Brænd aldrig plastic, spånplader eller affaldstræ med maling, da det kan gøre røgen giftig
- Tænd aldrig bål, hvis det blæser meget
- Tænd aldrig bål i nærheden af buske og træer
- Tænd aldrig bål, hvis der er tørt, og ilden kan brede sig
- Sluk altid bålet med vand, og rør i det med en pind, inden du forlader det

Huskeliste

- Brænde eller grene
- Små grene og kviste
- Avispapir
- Ild (tændstikker eller lighter)
- Stor vanddunk til slukning og sikkerhed
- Eventuelt en økse til at hugge brænde og grene til med
- Eventuelt en sav til at save brænde og grene til med
- Eventuelt spade til at lave bålplads med samt til kontrollere ild og gløder med

Sådan laver du en bålplads



Oplysning

- Lav altid en bålplads på steder, hvor der ikke er fare for, at der opstår brand.
- Man kan lave en permanent bålplads eller kun til en enkelt lejlighed.
- Bålpladsen skal være mindst 1 gang 1 meter, så der er plads rundt om bålet.
- Græstørvene kan passende være 20 cm på hvert led.
- Græstørvene kan gemmes, hvis bålpladsen ikke skal bruges igen.
- Vand græstørvene, hvis du ligger dem tilbage på bålpladsen.
- Brug ikke flintesten i kanten af bålpladsen til at stive med – de sprænger, når de bliver varme.

Det får du brug for

- Spade
- Sten eller træstykker
- Eventuelt store kævler, træstammer eller liggeunderlag til at sidde på

Sådan gør du

1. Stik størrelsen på bålpladsen af med spaden - firkantet eller rund form på bålpladsen er at foretrække
2. Grav græstørvene op i firkanter indenfor formen
3. Læg græstørvene til side, så de kan ligges tilbage senere
4. Jævn jordbunden på bålpladsen, og gør den plan
5. Fjern små sten fra jorden
6. Læg sten eller træstykker rund i kanten af bålpladsen for at stive kanten af
7. Indret siddepladser rund om bål med enten kævler, træstammer eller med liggeunderlag

Brænde



Oplysning

- Alt det du ønsker at brænde skal være tørt.
- Knæk aldrig levende grene af buske eller træer!
- Døde grene og kviste kan findes i skovbunden.
- Tilberedes mad over eller i bålet, kræver det et godt glødebål.
- Gløder giver en kraftig varme over længere tid.
- Tænd bålet i god tid, inden der skal laves mad.
- Gran, fyr og poppel er let at antænde med og giver store flammer og varme, men de brænder hurtig og danner kun få gløder – god til kogning og pandekagebagning, der kræver flammer og megen varme.
- Bøg, eg, elm og birk er glødebrænde og er sværere at antænde, men de danner flere gløder og færre flammer (glødebål). Det giver derfor mindre varme over længere tid – god til bagning og stegning.
- Et bål med forskellige træsorter bør antændes med de letantændelige sorter. Når ilden har fat, lægges glødebrændet på.

Det får du brug for

- Økse
- Sav

Sådan gør du

1. Saml grene og kviste herne ved bålpladsen og sorter i:
 - Små kviste eller grangrene til optænding
 - Tynde grene
 - Mellemstore grene
 - Tykke brændestykker (oftest selv medbragt)
2. Sikre dig at træet er tørt ved at slå det mod hinanden – høres der en "klonklyd", er træet tørt
3. Knæk de tynde grene med hænderne
4. Sav og/eller kløv grene og brænde

5. Læg mellemstore grenene ovenpå en sten og træng på den for at knække dem
6. Så har du brænde til at lave et bål

Bålteknikker

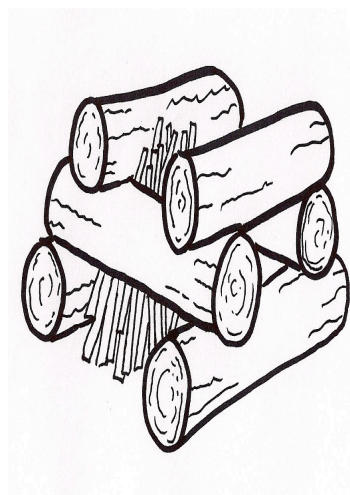
Pagodebål

Oplysning

- Pagodebålet er bl.a. godt til snobrødsbagning og lejrål.

Det får du brug for

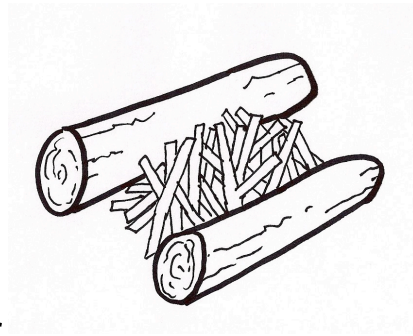
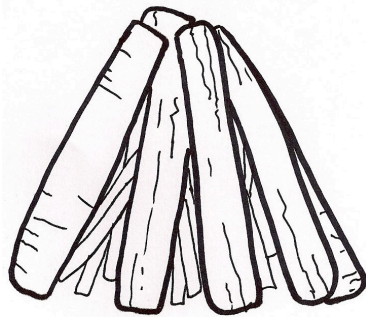
- Brænde eller grene
- Små grene og kviste
- Avispapir
- Ild (tændstikker eller lighter)
- Stor vanddunk til slukning og sikkerhed
- Eventuelt en økse eller sav til at tilpasse brænde og grene til med
- Eventuelt spade til at lave bålplads med samt til kontrollere ild og gløder med



Sådan gør du

1. Find to stykker brænde, der er 10-15 cm i diameter og 30-50 cm lange
2. Læg den parallelt med lidt luft imellem i vindens retning
3. Læg to stykker brænde på tværs ovenpå – så du har et lille hus/pagode
4. Krøl avispapirerne sammen til små kugler
5. Læg aviskugler ind i midten af pagoden
6. Knæk en masse tynde kviste
7. Stil kvistene lodret op ad aviskuglerne, og læg nogle ovenpå kuglerne
8. Tænd bålet fra vindsiden, så flammerne blæses ind gennem bålet
9. Læg flere tynde grene og kviste på bålet
10. Læg tykkere og tykkere grene på
11. Læg store brændestykker på kryds og tværs bålet, så der kan komme luft ind til ilden
12. Læg meget brænde i starten på for at få mange gløder til madlavning
13. Hold ilden ved lige med brænde

Pyramidebål & jægerild



Oplysning

- Pyramidebålet er det grundlæggende i andre båltyper.
- Pyramidebålet bl.a. godt til lejrål.
- Når pyramidebålet er bygget op, skal det danne en pyramide.
- Pyramidebålet kan formes til en jægerild.
- Jægerild bruges hovedsageligt til at lave mad på.
- Jægerild er bl.a. god til at koge og stege på.
- Lægger man en grillrist over jægerilden, har man en god grill.
- Lægger man en bageplade over jægerild, har man en stor god pande.

Det får du brug for

- Brænde eller grene
- Små grene og kviste
- Avispapir
- Ild (tændstikker eller lighter)
- Stor vanddunk til slukning og sikkerhed
- Eventuelt en økse eller sav til at tilpasse brænde og grene med
- Eventuelt spade til at lave bålplads med samt til kontrollere ild og gløder med
- Grillrist (ikke galvaniseret)

Sådan gør du

Pyramidebål

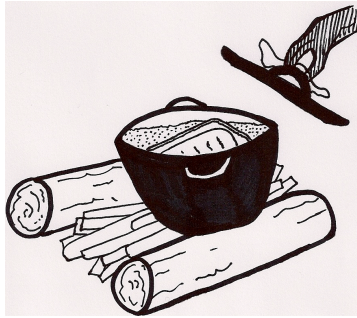
1. Saml mange små og tynde kviste og grene
1. Læg kviste og grene i en bunke
2. Tænd ild til bunken
3. Læg små grene skråt op ad bunken
4. Læg tykkere og tykkere grene skråt op ad grenene
5. Læg store brændestykker på, så bålet står som en pyramide

Jægerild

6. Læg to kælder ind på hver side af pyramidebålet

7. Bålet er nu blevet til jægerild, hvorpå koge- eller stegegrej kan sættes
8. Hvis du i stedet gerne vil grillstege, kan du lave lidt mere mellemrum mellem de to kævler og ligge en grillrist ovenpå

Grydeovn



Oplysning

- En grydeovn er god at bage i.
- Grydeovnen fungerer som en slags miniovn.

Det får du brug for

- Brænde eller grene
- Små grene og kviste
- Avispapir
- Ild (tændstikker eller lighter)
- Stor vanddunk til slukning og sikkerhed
- Eventuelt en økse eller sav til at tilpasse brænde og grene til med
- Eventuelt spade til at lave bålplads med samt til kontrollere ild og gløder med
- Støbejernsgryde med låg
- Sand
- Grydelåg, der passer ned i støbejernsgryden eller en metalform som bageplade
- Fast brun sæbe eller opvaskemiddel
- Grillhandske

Sådan gør du

1. Byg et pyramidebål ved at følge anvisningen på pyramidebål
2. Omdan pyramidebålet til jægerild som i anvisningen
3. Smør udvendig side af grydens bund i brun sæbe eller opvaskemiddel, så den er nemmere at rengøre bagefter
4. Fyld støbejernsgryden halvt op med sand
5. Stil gryden i bålet
6. Brug et grydelåg eller en metalform som bageplade
7. Stil bagepladen ovenpå sandet
8. Læg låg på støbejernsgryden, så der dannes en ovn
9. Lad sandet køle helt af, når du er færdig med at bruge ovnen

10. Gem det afkølede sand til genbrug eller smid det ud, når det er afkølet

Udeaktiviteter

Spidsmuseunger

Oplysning

- Spidsmusens unger er helt blinde, når de bliver født.
- For at finde vej binder de sig fast i hinandens haler.
- Den forreste unge har musemors hale i munden - sådan følger de hende.
- Når synssansen bliver hæmmet, lærer vi at skærpe andre sanser.
- Aktiviteten har fokus på barnets krop og bevægelse, alsidige personlige udvikling, sociale kompetencer samt dyr og natur.

Det får du brug for

- Langt tyndt tov eller reb
- Eventuelt stofklæder til at binde for øjnene



Sådan gør du

1. Leg museunger
2. Bind jer sammen om livet med tovet/rebet
3. Alle, på nær den forreste som er musemor, tager bind for øjnene eller holder øjnene lukkede
4. Nu kan musemor føre sine blinde unger i en lang række forsigtigt rundt i naturen, hvor museungerne kan sanse og føle de ting, de passerer

Kims leg



Oplysning

- Kims leg er en lærerig leg, hvor bladenes navne bliver repeteret.
- Børnene øver sig i at huske samt genkende bladene.
- Aktiviteten har fokus på natur/naturfænomener, sociale kompetencer og barnets personlige udvikling.

Det får du brug for

- Et klæde til at gemme bladene under

Sådan gør du

1. Find 5 forskellige blade, og placér dem under klædet
2. Inddel deltagerne i små grupper af 2-3 børn
3. Løft klædet i et minut, så man kan se bladene
4. Find blade ude i naturen, magen til dem under klædet, indenfor 10 minutter
5. Vend tilbage til klædet
6. Tag et blad frem ad gangen, og se hvor mange, der har fundet et mage til
7. Det giver et point for hvert rigtigt blad
8. Tal bl.a. om hvilket blad det er, hvordan det ser ud, hvilket træ bladet kommer fra og hvor det vokser
9. Den gruppe, der har flest point, vinder

Hyldeperler

Det får du brug for

- Hyldegrene
- Grensaks og tynd ståltråd
- Bål
- Grillhandske
- Kniv
- Pæn snor

Eller

- Kartoffelskræller
- Grensaks
- Nål og tråd

Sådan gør du

1. Klip en hyldegren i små stykker på størrelse med almindelige perler
2. Sæt ståltråd gennem marven på grenene
3. Luk ståltråden, så du har en cirkel med hyldeperler på
4. Hold cirklen ind i bålet med en grillhandske på hånden
5. Brænd marv og bark bort
6. Skrab hyldeperlerne rene med en kniv eller kartoffelskræller
7. Sæt perlerne på en snor

Indianerkast

Oplysning

- Indianer træned i forskellige discipliner for at kunne klare sig på prærien.
- Aktiviteten har fokus på barnets krop og bevægelse, alsidige personlige udvikling og sociale kompetencer.

Det får du brug for

Præcisions-leg

- En tyk pind
- Tre 'ens' sten per barn

Styrke-leg

- En mellemstor pind eller en stor grankogle per barn
- God plads

Sådan gør du

Præcisions-leg

1. Stik den tykke pind i jorden
2. Stå med nogle meters afstand fra pinden (alt efter børnenes alder og færdigheder)
3. Hver deltager får 3 sten hver, som de skal huske er deres
4. Ram pinden med stenen eller forsøg at komme så tæt på pinden som muligt
5. Den sten, der ligger tættest på pinden, når alle har kastet, har vundet
6. Øg eventuelt afstanden til pinden efter hver runde

Styrke-leg

1. Find et åbent sted, hvor der er god plads
2. Hver deltager får en pind eller grankogle hver
3. Nu gælder det om, hvem der kan kaste længst
4. Den, der kaster længst, har vundet



Frække egernunger

Oplysning

- Egernunger hører ikke altid efter, hvad deres mor eller far siger!
- De vil hellere lege ude i skoven end at komme hjem i reden, når mor eller far kalder.
- Aktiviteten er inspireret af legen, 'Spark til bøtten'.
- Aktiviteten har fokus på barnets sociale kompetencer samt krop og bevægelse.

Det får du brug for

- Et område med mange træer
- Fiktiv egernrede markeret med blade, kviste eller kogler

Sådan gør du

1. To af deltagerne skal være mor- og faregern
2. Resten af deltagerne er egernunger
3. Egernungerne gemmer sig bag træerne, for de vil ikke hjem i reden men hellere være ude og lege
4. For mor- og faregernet gælder det om at få alle ungerne i reden
5. For egernungerne gælder det om ikke at blive opdaget bag træerne
6. Hvis mor- og/eller faregernet ser en unge, løber de hen til reden og råber personens navn, fx; "Mikkel, kom hjem!"
7. Egernungen er nu opdaget og skal hjem i reden
8. Hvis en af egernungerne kan bevæge sig uset hen til reden, kan den befri de andre unger i reden ved at råbe: "Kom ud og leg!"
9. Egernungerne kan løbe ud og gemme sig igen og legen starter forfra – her kan der eventuelt skiftes mor- og faregern

Jægermikado



Oplysning

- Ude i naturen er det vigtigt at kunne bevæge sig med forsigtighed for at opleve dyrene og for at jage - det kræver finmotorik og koncentration, som du kan træne ved at spille jægermikado.
- Aktiviteten har fokus på barnets krop og bevægelse, alsidige personlige udvikling og sociale kompetencer.
- Find pinde på jorden, der er nogenlunde lige, uden for mange knaster og skær dem ikke af træerne!

Det får du brug for

- 5 lyse pinde (cirka 70 cm lange og 1 cm tykke)
- 15 mørke pinde (cirka 70 cm lange og 1 cm tyk)
- 1 pind (Jægerstokken) der skiller sig ud fra de mørke og lyse, eventuelt med et snit i

Hvis det ikke er muligt at finde nok mørke og lyse pinde, kan du i stedet skære en rille i fx de 5 pinde eller snitte barken af dem, så de bliver lyse.

Sådan gør du

Pointtælling

- De 5 lyse pinde giver: 10 point per pind
- De 15 mørke pinde giver: 5 point per pind
 - Jægerstokken giver: 50 point

1. Find et sted, hvor jorden er nogenlunde jævn
2. Tag pindene mellem hænderne
3. Jægerstokken skal være i midten af den sammenholdte bunke
4. Hold sammen fornedet om bunken
5. Slip pindene på en gang, så de vælter ud i alle retninger på jorden
6. Forsøg at tage en pind med fingrene, uden at de andre bevæger sig
7. Bevæger de andre pinde sig, skal du lade pinden ligge og turen går over til den næste
8. Bevæger de andre pinde sig ikke, får man pinden og må forsøge igen
9. Hvis du får jægerstokken, må du bruge den til at tage de andre pinde med
10. Når der ikke er flere pinde på jorden, tælles pointene sammen
11. Den, der har flest point, vinder

Sansebane



Oplysning

- Denne leg er bedst en varm sommerdag.
- Aktiviteten har fokus på barnets alsidige personlige udvikling samt krop og bevægelse i form af sansestimulering.
- Det træner føle/taktil-sansen endnu mere at gennemføre banen med bind for øjnene.

Det får du brug for

- Sten
- Mos
- Jord
- Grene/kviste
- Blade
- Agern
- Fjer
- Alt hvad du kan finde på jorden
- Eventuelt stof til at binde for øjnene

Sådan gør du

1. Lav en bane/smal sti, hvor du strøer de forskellige fundne ting
2. De samme ting skal ligge sammen – fx stenene ligger samlet hvorefter man træder videre i grenene osv.
3. Tag sko og strømper af
4. Gå hen over banen enten med bind for øjnene, ført af en hjælper eller blot med åbne øjne
5. Har deltageren haft bind for øjnene, kan der eventuelt gættes på, hvad man har betrædt

Grøn olympiade



Oplysning

- Ude i naturen bestemmer man selv, hvornår man vil afholde OL – Heldigvis! Så kan man gøre det lige så tit, man vil.
- Denne olympiade har 7 discipliner.
- Du kan selv tilføje eller udbytte disciplinerne i denne leg.
- Når disciplinen er udført, går man videre til den næste.
- Er der ventetid mellem disciplinerne, er det en god ide at heppe på sine kammerater.
- Holdene tæller selv sejre, som sammenlignes til sidst, hvor de olympiske mestre udnævnes.
- Ender en dyst uafgjort får hvert hold 1 sejr.
- Aktiviteten har fokus på barnets krop og bevægelse samt sociale kompetencer.

Sådan gør du

1. Del børnene op i maksimum 7 hold med minimum to deltager per hold

Disciplin nummer:

1. Vildt løb

1. Lav en bane, hvor der fx kan løbes rundt om træer, op ad bakker eller på andre ”forhindringer”.
2. Markér en start- og mållinje
3. To hold konkurrer ad gangen om af komme først tilbage til start/mållinjen
4. Begge hold løber samtidig
5. Det hold, der kommer først, har vundet. Kommer de to hold i mål samtidig, ender dysten uafgjort

2. Vælt skoven

Det får du brug for

- Et stykke træ, der kan stå på højkant
- 4 mellemstore pinde

Sådan gør du

1. Rejs det store stykke træ på højkant – nu er det en skov
2. Brug de fire mellemstore pinde til at kaste og vælte skoven
3. Holdene har på skift et forsøg til at vælte skoven med de fire pinde
4. Vælter skoven, inden alle har kastet, rejses den op igen og dysten fortsætter

1. Det hold, der vælter skoven flest gange, har vundet. Vælder begge hold skoven lige mange gange, ender dysten uafgjort.

3. Kogleskud

Det får du brug for

- 4 store grankogler
- Tov til markering

Sådan gør du

1. Marker en "overtræder-grænse", som du kaster bag
2. Placer tovet et stykke væk fra "overtræder-grænsen"
3. Holdene har på skift et forsøg per person til at kaste længere end tovet med grankoglerne
2. Det hold, der har kastet længst, vinder. Kaster de lige langt, ender dysten uafgjort.

4. Troldoms-dyst

Det får du brug for

- Snor til at binde benene sammen med
- Eventuelt et træ som vendepunkt

Sådan gør du

1. Markér et start- vende- og slutpunkt
2. Gå to og to sammen på holdene
3. Stil jer ved siden af hinanden og bind jer sammen med snor i hhv. højre og venstre ben
4. To hold konkurrerer ad gangen om, hvem der kommer først i mål
5. Det, hold der kommer først flest gange, vinder, ellers ender dysten uafgjort.

5. Skovfeens dans

Det får du brug for

- Stor stamme til balancegang

Sådan gør du

1. Gå balancegang fra den ene ende af stammen til den anden
2. Det hold, der gennemfører uden at nogle falder ned, har vundet. Gennemfører begge hold, ender dysten uafgjort

6. Skovmands-duel

Det får du brug for

- Brænde

Sådan gør du

1. Fordel brændet i to lige store bunker lidt fra hinanden
2. De to bunker skal ligge på linje med hinanden
3. Marker en målstreg nogle meter væk fra bunkerne
4. Holdene stiller op på to rækker og fordeler sig på en linje mellem bunken og målstregen
5. Flyt brændestykkerne fra bunken og til målstregen ved at række et stykke brænde ad gangen fra hånd til hånd i rækken
6. Det hold, der først får alle brændestykkerne over målstregen, har vundet. Når de det på samme tid, ender duellen uafgjort.

7. Vandvittigt løb

Det får du brug for

- 2 plasticglas
- Vand

Sådan gør du

1. Instruér grundigt i reglerne (se punkt 4), så børnene kender reglerne
2. Markér en start- og målstreg
3. En fra hvert hold løber mod hinanden med et glas vand i hånden
4. Når de to er i mål, måles det, hvem der har mest vand tilbage i glasset
5. Der gives 1 sejr for at komme først over målstregen og 1 sejr for at have mest vand i glasset. Hvis du kommer først men har mindst vand i glasset, mister du dit sejr-point. Hvis du kommer sidst men har mest vand i glasset, får du et sejr-point. Du får to sejr-point, hvis du både kommer først og har mest vand i glasset.



Uglens huskespil



Oplysning

- Aktiviteten har ingen begrænsninger og kan sagtens udbygges – alt du kan finde i naturen, kan bruges.
- Der kan minimum være to og maksimum 10 deltager.
- Der skal være to af den samme ting fra naturen – antal husketeing i spillet afhænger af hvor mange, der deltager.
- Husketeing kan fx være; to sten, to ens bladesorter, to kogler, to klumper jord mv. – kun fantasien sætter grænser!
- Aktiviteten har fokus på barnets alsidige personlige udvikling samt sociale kompetencer.

Det får du brug for

- To af den samme ting fra naturen – afhænger af hvor mange, der deltager
- Noget til at gemme husketeingene under - kan være kegler eller klæder

Sådan gør du

1. Hver deltager skal finde 3 x et par af ting fra naturen
2. Deltagerne vender ryggen til spillepladsen
3. Den voksne gemmer husketeingene under keglerne/klæderne
4. Løft på skift to kegler/klæder og find to ens ting
5. Fortæl højt, hvilken husketeing der ses – fx ”bøgeblad!”
6. To ens ting, giver point, og man må prøve igen
7. Finder man ikke et par, går turen videre
8. Når der ikke er flere husketeing, slutter spillet
9. Den, der har flest point, vinder.

Kævlemajor

Oplysning

- Princippet i aktiviteten er den samme som i spillet, "Klodsmajor".
- Aktiviteten har fokus på barnets personlige udvikling samt krop og bevægelse herunder, finmotorik.

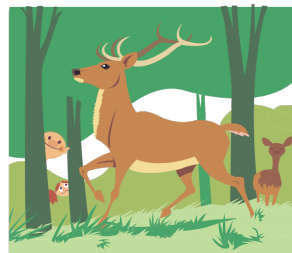
Det får du brug for

- Store kævler i forskellige størrelser – jo flere kævler jo højere tårn, kan der bygges

Sådan gør du

1. Læg tre kævler parallelt på jorden
2. Læg dernæst tre kævler ovenpå, på den modsatte led af de tre nederste
3. Fortsæt med skiftevis at ligge tre modsat rettede kævler ovenpå, til der ikke er flere kævler
4. På tur tages der en kævle ud at tårnet, som ligger ovenpå tårnet
5. Man må ikke tage af de øverste kævler i tårnet
6. Spillet fortsætter, indtil tårnet vælter
7. Den, der får tårnet til at vælte, er kævlemajor – og taber!

Naturquizzen



Oplysning

- Aktiviteten er udformet som "Tip en 13'er".
- Aktiviteten kan bruges som evalueringsmetode på projekt, Vild Mad.
- Aktiviteten har fokus på barnets alsidige personlige udvikling samt natur/naturfænomener.
- Se under 'Oplysning' i materialet for udbyggende svar på quizspørgsmålene.
- Det rigtige svar i quiz-spørgsmålene er markeret med fed skrift.

Det får du brug for

- Et stykke papir og en blyant per deltager

Sådan gør du

1. Hvert deltager får en blyant samt et stykke papir til at notere svarene på
2. Skriv fra spørgsmålsnumrene 1-13 ned langs venstre side på papiret
3. Ved hvert spørgsmål vil der være tre svarmuligheder; A, B eller C - barnet skal notere sit svar på papiret ud fra spørgsmålsnummeret
4. Efter alle spørgsmål er oplæst, gennemgås svarene ved at deltagerne på skift siger, hvad de har svaret til de forskellige spørgsmål
5. Tal om hvorfor svarene henholdsvis er rigtige og forkerte

Quizspørgsmålene

1. Hvad skal du gøre, hvis du har spist af en giftig plante?
 - A. Stå på hovedet og hoste
 - B. Drikke en masse vand og forsøge at kaste op**
 - C. Spise sukker
2. Hvad må du IKKE gøre i skoven?
 - A. Cykle på veje og stier
 - B. Skære og klippe i kviste og grene på træer**
 - C. Spise madpakker
3. Hvorfor skal du ikke indsamle planter, der vokser tæt på en trafikeret vej?
 - A. Fordi planterne kan være visne
 - B. Fordi du skal passe på bilerne
 - C. Fordi planterne kan være forgiftet med udstødningsgas**

4. Når du er ude i naturen, må du gerne
- A. Jage og genere dyrene
 - B. Fiske i søerne
 - C. Indsamle planter men lade lidt være tilbage, som dyrene kan spise**
5. Hvorfor er det vigtigt at skylle planter og grøntsager godt, inden de spises?
- A. Fordi at de får en flottere farve
 - B. Fordi at så er de nemmere at skære
 - C. Fordi at der er jordbakterier på dem**
6. Hvad skal du gøre, når du laver mad i naturen?
- A. Vaske og skære maden ud nede på jorden
 - B. Vaske hænder inden du begynder**
 - C. Stille maden direkte i solen
7. Hvad skal du huske, når du vasker fingre?
- A. At vaske godt ved negle og fingerspidser**
 - B. At bruge koldt vand
 - C. At bruge rigtig meget sæbe
8. Hvilke ting er godt for miljøet?
- A. At brænde farvestrålende aviser og reklamer på bålet
 - B. At bruge en masse stanniol/alufolie når man laver mad
 - C. At du samler affald op, som du ser ude i naturen og smider det i en skraldespand**
9. Hvad betyder det, at en plante er løvfældende?
- A. At den taber bladene hvert efterår**
 - B. At løver godt kan lide den
 - C. At den indeholder frø
10. Hvad hedder urter, der vokser i flere år, og som har rødder, der overvintrer?
- A. Frugter
 - B. Stauder**
 - C. Stedsegrønne stauder
11. Hvad brugte menneskene IKKE bålet til i gamle dage?
- A. Til at give holde farlige dyr, trolde og onde ånder væk med

- B. Til at give lys og varme og lave mad på
- C. Til at fjerne og lege vildt rundt omkring**

12. Hvad skal du huske, når der skal laves bål?

- A. At der skal blæse meget, og at bålet skal stå tæt på buske og træer
- B. At der altid skal være en voksen og noget vand ved bålet**
- C. At man må tænde bål over alt

13. Hvad er sund for din krop?

- A. At spise rigtig meget mad der er lavet på en fabrik
- B. At sidde stille indenfor hele dagen
- C. At spise naturlige planter og lege ude i naturen, hvor du kan få frisk luft og bevæge kroppen**

Regler i naturen



Oplysning

- Når du indsamler planter, skal du at tage hensyn til at bevare planternes art og gemme noget som foder til dyrene – derfor skal du altid lade noget være tilbage og ikke indsamle det hele.
- Saml ikke planter eller bær, der vokser indenfor 100 meters afstand fra en trafikeret vej, da de kan være forgiftet med udstødningsgas.
- Saml planter eller bær i nærheden af jernbaneskiner.
- Hvis løvtræerne har visne brune blade på et tidspunkt, hvor de skulle have været grønne, skal du ikke indsamle planter under de træer.
- Smid aldrig affald i naturen – hvis du finder affald, så tag det med og smid det i skraldespanden.
- Når du er ude i naturen, må du gerne iagttage dyrene men ikke jagte, forulempe eller ødelægge reder.
- Du må gerne se på søer og vandløb men ikke fiske, medmindre du har fået tilladelse.
- Du må gerne spise medbragt mad og drikke ude i naturen.

Regler i skoven

- Der findes både offentlige og private skove.
- I de offentlige skove må du:
 - Være døgnet rundt.
 - Gå alle steder – dog ikke hvor der er hegn.
 - Samle svampe, nødder, bær, urter, blomster, kogler fra skovbunden, mos, lav og grene samt kviste – dog ikke grangrene til juledekorationer
 - Skære/klippe kviste af løvtræer, hvis de er over 10 meter høje
- I private skove må du:
 - Være fra kl. 6 til solnedgang
 - Gå på veje og stier
 - Ikke skære/klippe kviste i træerne

- Samle svampe, nødder, bær, urter, blomster, kogler fra skovbunden, mos, lav og grene samt kviste – dog ikke grangrene til juledekorationer
- I alle skove må du:
 - Cykle på veje og stier
 - Gå tur med hunde i snor
 - Aldrig grave planter op
- Skal du afholde arrangementer med over 30 personer, så spørg skovfogden eller ejeren først.
- Du må ikke fjerne træstabler, juletræer og grangrene.
- Skoven er dyrenes hjem, så bevæg dig nogenlunde roligt.
- Du skal være ekstra forsigtig i skoven, når dyrene yngler.
- Du må ikke slå telt op i skoven.

Regler på udyrkede arealer

- Der findes private og offentlige udyrkede arealer.
- På de private udyrkede arealer må du være fra kl. 6 til solnedgang – dog 150 meter væk fra beboelses- eller driftsbygninger.
- Du må gerne færdes på hegnede, udyrkede arealer, hvor der ikke græsser dyr, hvis ejeren ikke har sat et skilt op.
- Du må ikke tænde bål på udyrkede arealer.

Regler på klitfredede arealer

- Du må gerne gå og opholde dig kortvarigt på klitfredede arealer, hvis ejeren ikke har sat skilt op.
- På private klitfredede arealer skal du holde dig 50 meter væk fra beboelse.
- Du må ikke tænde bål på bevoksede klitfredede arealer

Giftig eller vildt spiselig?



Oplysning

- Spis aldrig en plante, hvis du ikke er helt sikker på, at den er spiselig.
- Spis ikke planten, hvis den smager meget surt og bittert.
- Rød farve betyder ofte fare i naturen, så lad være med at spise ukendte røde planter og bær.
- Hvis du føler dig dårligt til pas, efter at du har spist en plante, så drik en masse vand og forsøg at kaste op.
- Jo mere du har spist af en giftig plante, jo større chance for forgiftelse.

Hygiejne



Oplysning

- Vask altid hænder, inden du begynder at lave mad.
- Vask dine hænder, når du skifter arbejde under madlavningen – fx når du har skåret grøntsager og skal til at lave en dej.
- Køkkengrejet skal vaskes godt i opvaskemiddel og varmt vand.
- Hvis du er ude i naturen, kan du koge opvaskevand i bålgrøden – lad det afkøle lidt, inden du vasker op i det.
- Det er en god ide at have to baljer med vand; en til det grove og beskidte og en til at vaske hænderne rene i. Eller hav én balje med sæbevand til håndvask og én til at skylle sæben af i - tør med håndklæde.
- Vask skærebræt og kniv godt, lige efter at du har brugt dem.
- Brug rene karklude og viskestykker – skift dem ud, når de er beskidte og mindst én gang dagligt.
- Sæt altid låg over skåle, gryder mv., når du er ude i naturen, så dyr og bakterier ikke forurener maden.
- Stil ikke maden direkte i solen.
- På planter og grøntsager sidder der jordbakterier, derfor skal de skylles godt og holdes adskilt fra andre madvarer.

Sådan vasker du hænder

1. Tag smykker og ure af.
2. Skyl hænderne i tempereret vand.
3. Kom fast eller flydende sæbe på hænderne, fordel sæben godt, og vask hænderne i cirka 15 sekunder.
 - Vær især opmærksom på at få vasket fingerspidser og negleområde. Det kan være nødvendigt at vaske håndled og underarme, hvis de kommer i kontakt med madvarer.
4. Skyl til sidst hænderne og eventuelt underarme omhyggeligt fri for sæbe.
5. Tør hænderne grundigt fx i et papirhåndklæde.

Opbevaring

- Pak madvarerne omhyggeligt ind.
- Mælkeprodukter og kød skal stå et køligt og skyggefuldt – og ikke over 5°.
- Køletasker eller flamingokasser kan bruges til at holde madvarerne kolde.

- Et cementrør kan også bruges som køleskab ved at holde røret fugtigt – læg madvarerne ned i røret.
- Madvarerne kan ligeledes opbevares køligt i en kasse, der er dækket med et fugtigt klæde – klædet skal være fugtigt hele tiden. Når vandet fordamper fra klædet, bliver madvarerne afkølet.
- Varme eller lune retter skal køles ned så hurtigt som muligt og pakkes godt ind – kan maden ikke køles, skal den kasseres.

Tilberedning

- Vask altid hænderne, inden du går i gang med at lave mad – brug sæbe.
- Vask hænderne når du begynder på at lave noget nyt under madlavningen – fx når du har skyllet planter og skal til at røre en dressing.
- Tilbered ikke maden på jorden, da der er bakterier i jorden, som kan være farlige at spise – brug i stedet en bænke, et bord, en køkkenkasse eller fx en planke som bord.
- Når du skal lave mad med planter og grøntsager, skal du huske at skylle dem helt rene og fri fra jord i koldt vand.
- Lad skyllede grøntsager og planter dryppe af i en si.
- Grøntsager og planter må ikke komme i berøring med fersk kød.
- Ved stegning af kød skal temperaturen skal være 75° overalt i kødet – brug stegetermometer.

Miljø



Oplysning

- Når du laver bålmed, skal du være opmærksom på de materialer, du bruger, da den høje temperatur kan frigive skadelige stoffer.

Anbefalinger

- Spar på stanniol/alufolie, da det kræver megen energi at fremstille og er et tungmetal, der belaster miljøet.
- Undgå at koge frugt, sure ting og te i aluminiumsgryder, da det øger frigivelsen af aluminium fra gryden.
- Undgå engangsservice, da det belaster miljøet – engangsservice laves dog også af ærte og majsfibre, så det er komposterbart. Men spar på det!
- Imprægneret træ, malet træ, spån- og laminatplader må ikke brændes, da røgen og asken kan være giftig.
- Brug aldrig farvestrålende aviser og reklamer til optænding af bål, da det danner dioxiner, som er kræftfremkaldende.
- Undgå sprittabletter og letantændelige væsker, da det belaster miljøet.
- Vær forsigtig med ikke at brænde maden på og spis ikke brændt, sort mad - skrab det sorte af maden, inden du spiser.
- Hav altid en pose eller sæk med i naturen til affald – smid den ud i en skraldespand.

Sikkerhed



Oplysning

- Der bør minimum være én vanddunk i nærheden af bålet til slukning af uønskede flammer og til køling, hvis man skulle brænde sig.
- Udetøj af uld og bomuld er ikke så brandfarligt som fx fleecetrøjer, der er meget brandfarlige.
- Laves der bål med mindre børn, er det en god ide at være to voksne tilstede; en der har ansvaret for bålet samt én, der står for madlavningen.
- Siddepladserne omkring bålet skal være stabile.
- Forhold dig roligt omkring bålet – løb og leg ikke nær bålet.

Ordforklaring

Måned

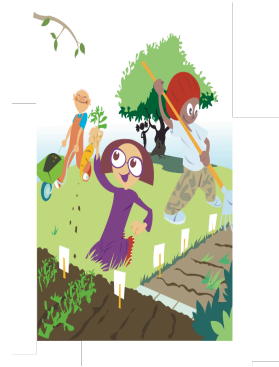
- Angiver i hvilke måneder, der kan høstes.

Sted

- Angiver hvilke steder, der kan høstes.

Plante

- Angiver hvilken planteart, det er.



Løvfældende

- En plante kaldes løvfældende, når den taber bladene hvert efterår.

Urt

- I almindeligt sprogbrug opfattes urter som planter, der enten er krydderurter eller lægeurter.
- Der findes urter, der er én-årige, hvor det kun er frøene, der overvintrer.

Staude

- Flerårige urter, hvor de underjordiske dele overvintrer kaldes *stauder*.
- Urter, der overvintrer med både de over- og underjordiske dele kaldes *stedsegrønne stauder*.

Frugt

- Frugt indeholder frø, der er udviklet fra frøanlæg (hunlige organ).
- Frugterne er en vigtig del i at sprede frø – fuglene spiser frugten og spreder frøene med deres fugleklatter.

Eng

- Er en naturtype, der opstår på et fugtigt areal.
- På enge vokser der græs og planter – græsset kan høstes som hø.
- Planterne på engen er flerårige planter, som elsker sollys og fugt.
- Dyr kan græsse på enge – ses dog ikke så ofte.
- Der findes ikke mange udyrkede enge længere.

Krat

- Er naturlige bevoksninger, som består af buske eller små forvoksede træer.
- Der gror tit krat i udkanten af skove (skovbryn), ved kyster samt på bakker og bjerge.

Kævla

- Større stykke træ af en fældet og afkvistet træstamme

Forkortelser i opskrifter

- spsk. = Spiseske
- tsk. = Teske
- dl = Deciliter
- g = Gram
- l = liter

Frysning

- Ved at fryse planterne ned om foråret, kan du få glæde af dem igen i maden til vinter!

Frugter

- Frugter beholder sin smag ved nedfrysning
- De frosne frugter kan holde sig længere ved tilsætning af sukker – fordel sukkeret jævnt over frugterne, inden de fryses
- Frosne hyldebær har en holdbarhed på ca. 12 måneder
- Frosne brombær har en holdbarhed på ca. 12 måneder, når de er tilsat sukker og ca. 3-4 måneder uden sukker, hvilket gælder generelt for bær

Planter

- Planter kan nedfryses uden nogen tilsætning
- Kog planterne i et par minutter, nedkøl og frys
- Fryses mælkebøtter forsvinder deres sprødhed og de er derfor ikke længere gode i en salat
- De fleste planter kan holde sig 6-12 måneder på frost

Høstskema

	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Brombær								x	x			
Brændenælder			x	x	x	x	x	x	x			
Bøg					x	x				x	x	x
Hyben-rynket rose						x	x	x	x	x		
Hyld						x	x		x	x		
Mælkebøtte					x	x	x	x				
Rønnebær								x	x	x		
Viol			x	x	x							

Læringsmål

Målene med projektet, Vild Mad, er, at børnene skal blive bevidste om, at det er vigtigt at passe på naturen samt lære, at naturen er et attraktivt sted at være, hvor der både er føde til mennesker og dyr. Børnene skal opnå viden om, at der findes sunde, spiselige og velsmagende planter i naturen, der kan integreres i kendte hverdagsretter. Ligeledes skal de kunne genkende og benævne disse planter. Børnene skal gennem praksis lære processen fra identifikation af spiselige planter til tilberedning over bål. Derudover skal børnene gennem sjove udeaktiviteter erfare og få inspiration til, hvordan det er muligt at anvende naturens egne rekvisitter i aktiv leg. Udeaktiviteterne i dette materiale har fokus på at stimulere, udfordre og forbedre børnenes motorik samt dets sociale kompetencer og personlige udvikling.

Tegn

- At børnene genkender og kan benævne de vilde planter, de er blevet præsenteret for
- At børnene er bevidste om, at ikke alle planter er spiselige
- At børnene efterspørger og deltager aktivt i udeaktiviteter
- At børnene deltager aktivt i madlavningen over bål
- At børnene udviser hensyn til naturen ved bl.a. ikke at smide affald og ved at rydde op efter sig selv

Billedliste

- De nummererede billeder er hentet fra WIKIMEDIA COMMONS

Billede

1. Author: Oxfordian Rissuth
2. Author: Willow
3. Author: 4028mdk09
4. Author: Mongo
5. Author: Ryan Forsythe