



Mad i fokus

Mad er ikke bare mad. Der findes utallige temaer, koncepter og trends inden for, hvad vi putter i munden. Fra mormor-mad over koreansk mad til palæomad. Og hvert år udkommer bøger, tv-programmer og blogs, der sætter mad i fokus på nye måder.

I dette mærke skal I selv afprøve at sætte mad i fokus på forskellige måder. I skal vælge forskellige temaer, som I dykker ned i og afprøver. Det kunne være fx være: billig mad, sund mad, klimavenlig mad, lynhurtig mad, vegansk mad, mad uden sukker, mad fra Polen el. lignende.

Klanen skal:

- Vælg et madtema for hvert af 3-6 arrangementer. I skal kunne begrunde jeres valg.
- Planlægge og gennemføre minimum et madforløb over 48 timer med 2x morgenmad, 2x frokost og 2x aftensmad
- Individuelt skal I planlægge og gennemføre minimum et måltid med 'gæster' med udgangspunkt i et mad-tema

Varighed: 2 – 6 måneder. I vælger, hvor meget I vil udfordre jer selv.

Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles? Så skriv til program@dds.dk

Forløbsforslag/eksempel:

Planlæg forløb	Forløb 1	Forløb 2	Forløb 3	Forløb 4
Fastlæg Ambitionsniveau og budget	Vegetarmad	Weekend med primitema	Mad på Studenterøkonomi	Individuelt projekt – indenfor 14 dage
Brainstorm på mulige fokus	Drøft fordele og ulemper ved vegetarmad	En tur, hvor I ikke medbringer gryder og grej, men nøjes med kniv, bål og	Tag en snak om hvilket budget det er fornuftigt at leve for – og hvorfor? Hvor meget må mad fylde i hverdagen?	Gennemfør hver især et projekt hvor I vælger et fokus og inviterer gæster på mad.

		naturlige materialer		
Udvælg fokusområder og planlæg i mindre grupper	Tilbered et måltid, spis sammen og snak om smag og oplevelse	Maden er temaet og må gerne tage tiden!	Tilberedning og spisning af 'billigt' måltid'	Tag en snak om fokus med jeres gæster under måltidet
	Evaluering	Evaluering	Planlægning af individuelt projekt.	

Idéer til madtemaer:

- Mad på studenterbudget
- Hurtig mad
- Turmad
- Primimad
- Sund mad
- Rawfood-mad
- Skraldemad
- Bæredygtig mad
- Vegetarisk mad
- Mad uden sukker (eller salt, eller...)
- Gourmetmad
- Italiensk mad (eller andre lande)
- Mad centreret omkring én ingrediens (fx løg/kartoffel/æg)
- Skraldet mad (tjek, at maden stadig er god)
- Mad på trangia

Evaluering:

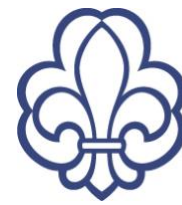
Når I har gennemført forløbet så tag en snak om:

- Hvad betyder mad for jer?
- Hvornår har I det bedst med det I spiser?
- Hvordan gør man hverdagen nem og acceptabel for en selv madmæssigt?
- Hvad oplever I hver især som udfordringerne i at leve sundt og fornuftigt?

Tips og inspiration til mærket:

Der er masser af muligheder for inspiration:

- Se et madprogram fra TV
- Tag dagens opskrift fra nettet
- Kig i kogebøger



- Vælg hvert et fokus – indhent fakta – og del det
- Få en 'ekspert' til at komme
- Drøft 'spejdermad' - hvad møder I – er det godt / skidt?
- Kig beskrivelser af trops-mærker med mad
- Tag en runde på jeres bedste madoplevelse
-

Der er masser af opskrifter i aktivitetsdatabasen på dds.dk