



## Spis naturen

Mikrospejderne lærer, at mange af skovens, markens og strandens planter og frugter kan spises og lærer, at de sammen med indkøbte friske råvarer kan blive til lækre retter, såvel rå som x tilberedt over bål. Det er vigtigt at madlavning bliver sjov og overkommelig for mikroerne, så de ikke mister interessen for at medvirke ved fremstilling af gode og sunde måltider.

Mærket kan tages fra april til oktober

### Gren:

Mikro

### Spejderne skal:

- Have fundet spiselige planter eller frugter i naturen og tilberedt mad med dem
- Have set og smagt mange frugter og grøntsager
- Prøve tilberedning af "sjove" ting som et grøntsagstog, frugtpindemadder eller lignende
- Vide at ikke alle planter er spiselige og at nogle er giftige

### Varighed:

3-4 møder eller en sammenhængende weekendtur

Mærket tages bedst i perioden fra april til oktober. Er det om foråret kan der samles planter til salat, urtefrikadeller, brændenældesuppe, hyldeblomstsafte og lignende. I høstperioden kan der fx findes bær, æbler, mirabeller, hyben og hyldebær, der kan bruges i fx kager, supper og marmelade.

### Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles? Så skriv til [program@dds.dk](mailto:program@dds.dk)

### Forslag til forløb - sensommer/efterår:

	Møde 1	Møde 2	Møde 3	Møde 4
Sang / leg	Høstsang fx Marken er mejet	Frugtsalat		grøntsagskimsleg
Aktivitet	Samle æbler	Koge æblegrød	Samle hyben	Lave grøntsags tog
Aktivitet	Lave æblepindemadder	Pandekager m. æblegrød	Rense hyben (sættes over til marmelade	Spise og hygge

### Aktiviteter forår/sommer:

- Hyldeblomstsafte: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/399>
- Hyldeblomstpandekager: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/882>

- Skovens urter: Pesto <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/662>
- Fladbrød med brændenælder og skvalderkål <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/905>

#### **Aktiviteter sensommer:**

- Hyldebærsuppe: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/686>
- Hybenmarmelade: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/36>
- Hybensuppe: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/883>
- Havregrød med skovens bær eller nødder: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/819>
- Bagte æbler med marcipan <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/32>
- Æbler: Æblemos (evt. med pandekager): <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/655>
- Æblemost: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/884>
- Mirabellemarmelade: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/885>
- Mirabellepizza: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/886>

#### **Aktiviteter ved stranden:**

- Sådan plukker du spiselig tang: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/906>
- Tang chips: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/907>
- Tangpesto: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/908>
- Sådan finder du friske blåmuslinger ved stranden: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/910>
- Dampede muslinger: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/911>
- Fang krabber: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/912>
- Krabbesuppe: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/913>

#### **Tips og ideer:**

Der er en oplevelse af, at børn ikke kan lide frugt og grønt, men det er misforstået. Langt de fleste kan lide det meste, og især når de selv er med i produktionen. Hvis nogle børn ikke er vilde med at smage - så opfordr dem – men tving ikke – det skaber kun modstand.

#### **Aktiviteter i patruljer:**

Spejderne kan med fordel være opdelt i patruljer, når de laver retterne og finder de spiselige ingredienser. I patruljen kan spejderne hjælpe hinanden og samarbejde og mængderne ikke bliver uoverskuelige.