



## Masterchef

### Info om mærket:

Det skal være sjovt, spændende og oplevelsesrigt at lave mad til spejder. I dette mærke skal I arbejde med at lave god, nærende, smagfuld, eksperimenterende og lidt anderledes mad både i, med og af naturen.

### Målgruppe:

Trop

### I skal:

- Lære forskellige metoder og teknikker, man kan bruge ved udendørs madlavning.
- Træne færdigheder omkring forskellige udendørs madlavningsmetoder: bål, grill, trangia, jordovn.
- Selv sammensætte en ret/opfinde en opskrift og tilberede retten.
- Diskutere i fællesskab, hvad der er gode råvarer.
- Lave mad, der indeholder ingredienser I selv har samlet / skaffet i naturen

Derudover kan I overveje, om I skal prøve at lave mad sammen med en "madprofessionel". Det kunne fx være en kok, økonoma, fødevarer specialist eller lignende.

### Varighed:

Forløbet indebærer 3-4 møder og en tur. I må evt. forlænge nogle møder for at nå madtilberedningen eller flytte møderne til lørdag/søndage.

Kræver jeres madlavning fx et stort og godt glødebål eller anden forberedelse (fx større indkøb), kan I også aftale, at en eller to af jer på skift møder lidt tidligere, så de grundlæggende ting er klar, når de andre kommer.

### 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:

Tanken er, at forløbet gennemføres af en patrulje. Men vil I gerne have fx en kok på besøg eller besøge et 'madsted' (en økologisk gård, en restaurant eller lignende), så anbefales det, at mærket tages fælles for hele tropen.

Aktivitet	Møde 1: Opstart og forberedelse	Møde 2: Bål mad <i>Bålet tændes inden mødestart</i>	Møde 3: Egen opskrift	Møde 4
Leg	Frugtsalat (kan laves til: gryderet, pizzafyld eller....)	Smags- og duft-Kimsleg med dagens ingredienser	Fx: 10 min. affaldssortering	Hver patrulje tilbereder et hurtigt måltid på Trangia, hvor der kun anvendes ingredienser, der ikke behøver køleskab i de sidste 4 timer (fx løg, dåse tomater, røget bacon, pasta).
Aktivitet	Lav en god bålplads, som I kan anvende de næste 3-4 møder. Evt. kan en eller to gå fra og lave en 'rigtig' frugtsalat, som mødet sluttes med.	Tilbered et godt måltid mad over bål.  Det kunne fx være: 'blomkålssuppe med brød', 'pasta med tunsovs' eller 'kylling med abrikoser og tranebær' (alle tre opskrifter findes på aktivitetsdatabasen på dds.dk).	Lav den ret, som I aftalte på sidste møde.  Mens retten koger, lav da en brainstorm på den tur, I skal på. Hvis I holder turen som en tropstur, skal der laves aftaler med de øvrige patruljer. Vælg tilberedningsmetode til maden, I skal lave på turen. Skal I fx lave en del af maden på jordovn?	
Aktivitet:	Gennemgå, hvad der er god madhygiejne til mad over bål.	Spis maden og snak om smagene.	Madplan for turen	Der introduceres en madberegner til mængder. Fx den fra <a href="http://dk-kogebogen.dk">dk-kogebogen.dk</a> .
Aktivitet:	Lav en brainstorm: Hvilke måder at lave mad udenfor kender I? Vælg noget, I ikke har prøvet før.  Diskutér, hvad I forstår ved gode råvarer.  Planlæg menuer og indkøbsansvarlige til de kommende møder.  Er der nogen, der har en "madprofessionel" i familie/omgangskreds?	Udvikling af jeres egen opskrift på en ret, I skal lave på næste møde.  Jeres ret skal indeholde: En slags kød/fisk (fx oksefars, koteletter, muslinger el. lign.) <i>eller</i> vegetarisk alternativ (fx tofu, vegepølser el. lign.), mindst to slags grøntsager, mindst to slags krydderier/krydderurter samt	Evaluer jeres ret. Fx på en skala fra 1-5 ud fra: Smag, Udseende, Konsistensen, Tilberedning (let/svær).  I kan også evaluere, hvor godt I samarbejdede om madlavningen.	Patruljerne beregner måltider til den kommende tur og skriver indkøbslister til de forskellige måltider.  Husk at tjekke kravene til turen herunder!

		korn/pasta/ris/kartofle r el. lignende.  Nedskriv jeres opskrift i stikord.		
Aftaler:	<i>Hvem kan/vil købe ind til næste møde?</i>	<i>Hvem kan/vil købe ind til næste møde?</i>	<i>Hvem kan/vil købe ind til næste møde</i>	

## Tur: Gourmetmad

### På turen skal I:

- Arbejde med forskellige tilberedningsmetoder og værktøjer. Fx: planke fisk, jordovn, trangiamad, tørre mad, ryge mad, salte/sylte mad
- Arbejde sammen med en 'madprofessionel (kok, økonoma, fødevarer specialist....)
- Lave et gourmetmåltid, hvor der skal indgå ingredienser hentet i naturen
- Arbejde med planlægning og indkøb

Er det muligt, kan turen planlægges som et besøg, fx på et madkulturhus, en naturskole eller hos en økologisk landmand.

Selvsamlede ingredienser (alt efter turens placering og årstid) – fx muslinger, kveller m.v. på stranden, mælkebøtte, ramsløg, syre, brændenælder på forårstur og frugter, nødder og svampe på efterårstur. Læs mere på 'Vild mad': <https://vildmad.dk/dk>

Planen for gourmetmåltidet deles med den "madprofessionelle", og denne må gerne kommentere/udvide jeres ideer. Det er tanken, at det meste af lørdagen bruges på at lave forberedelser til en gourmetmenu lørdag aften.

Der er mange ideer til brug af mad fra naturen i aktivitetsdatabasen på dds.dk. Husk også at tjekke de mange aktivitetsforslag til dette mærke.

OBS: Har I ikke mulighed for at tage på tur, så brug ét ekstra møde samt en lørdag/søndag.

## Evaluering:

På turens sidste dag laves evaluering af hele forløbet. I kan fx lave evalueringen ved hjælp af Post-Its eller andre små lapper.

Brug først 5 minutter, hvor I hver især skriver ned på lapper, hvad I synes, I har lært ved forløbet – kun én ting på hver lap. Tag derefter en runde, hvor I hører, hvad alle har lært.

Tag derefter en runde, hvor alle siger, hvad der har været det allerfedeste ved forløbet.

## Hvad kan I bruge jeres leder til i arbejdet med dette mærke?

- Det koster en del penge at lave mad på 3-4 møder i træk. Spørg jeres leder, hvor meget det må koste, og overvej, om I har mulighed for at opkræve et beløb fra hver spejder.
- Hjælp med ideer, hvis I har en i patruljen med allergi eller andre ting, der kræver særlige hensyn ved madlavning.

- Kontrol af jeres turplanlægning, så I sikrer, at I har overblik.
- Kontakt til et særligt madsted eller en person med særlig madforstand.

## Tips og inspiration til mærket

### Tips til bålplads (fra mærket 'Bål').

- Markér med en snor, hvor bålpladsen skal være. Bålpladsen skal mindst være 1,5 m x 1,5 m
- Grav græstørvene op og læg dem i samme mønster et andet sted
- Læg kantbeskytter i hullet
- Der skal være mindst tre meter til nærmeste telt
- Hegn tørvene ind og vand dem jævnlige
- Fjern flintesten fra bålstedet (de springer, når de bliver varme og kan skade dem, der er i nærheden af bålet).

### Tips til hygiejne omkring madlavning

Det er vigtigt med god hygiejne, når man laver mad. Her er nogle simple råd ift. god hygiejne.

- Vask hænder, inden man begynder at lave mad
- Vaske hænder mellem de enkelte processer, typer af råvarer som kød og grøntsager
- Vaske hænder efter toiletbesøg, hoste, næsepudsning, etc.
- Brug rene redskaber, skærebrætter, knive mv.
- Rengøre redskaber efter brug og mellem behandling af forskellige kødtyper
- Holde kød/fisk/æg adskilt fra grøntsager
- Holde rå kød og rå grøntsager adskilt fra færdigvarer som pålæg og færdiglavede retter
- Brug rene klude og viskestykker
- Opbevar maden køligt
- Sørg for at have et godt arbejdsbord, så madlavning ikke foregår på jorden

### Sikkerhedsregler omkring stormkøkken (Trangia)

For at kunne bruge et stormkøkken sikkert, er det vigtigt at overholde en række sikkerhedsregler.

- **Underlag:**  
Sørg for, at dit stormkøkken eller multifuel-brænder står solidt, der hvor du har placeret det.
- **Sprit:**  
Sørg for, at der ikke kommer sprit andre steder end i brænderen, når du hælder det op.

Hvis brænderen løber tør for sprit inden du er færdig med at benytte den, er det yderst vigtigt at du ikke hælder mere sprit i brænderen før den er kold.

Hvis du forsøger at hælde sprit i brænderen, mens den stadig er varm, er der risiko for, at den selvantænder, og hvis der går ild i spritflasken kan du og andre omkring dig komme slemt til skade.

Sørg for at sætte et tæt låg på brænderen eller tøm resterende sprit fra den, når den ikke skal bruges længere.

- **Gas:**

Sørg for, at gasbeholderen er sat rigtigt på brænderen, så der ikke kommer gas ud andre steder, end hvor det er tiltænkt.

Når du åbner for gassen, er det vigtigt, du er klar til at antænde gassen med det samme. Gas er tungere end luft, bliver det hængende i luften omkring dig, og kan derfor antænde som en ildkugle, hvis der er blevet lukket for meget gas ud.

Hvis man er uerfaren, kan man med fordel være to personer om det, så den ene åbner for gassen, og den anden antænder. Hvis du ikke får antændt gassen med det samme, er det bedst at vente et øjeblik, så det kan drive væk, inden du forsøger at antænde brænderen igen.

Hvis du laver mad ved lav varme, og derfor har skruet helt ned for gastilførslen, er det desuden vigtigt at være opmærksom på, at flammen nemt kan gå ud. Hvis det sker, lukker brænderen stadig gas ud, og her er det vigtigt (som nævnt ovenfor) at slukke helt for gassen og vente et øjeblik, inden man tænder for brænderen igen.

- **Opbevaring:**

Sørg for at opbevare dit brændstof sikkert, når det ikke er i brug.

***Tak til 1. Rønne Trop, som har hjulpet med at udarbejde dette mærke.***

## **Aktiviteter - kan findes på <https://dds.dk/aktiviteter>:**

Frugtsalat

Video: lær at lave bål

Affaldssortering

Blomkålssuppe med brød

Kylling med abrikoser

Pasta m. tun sovs

Madberegner - mængder, fx: <http://www.dk-kogebogen.dk/teknik/teknik-beregn-mangde.php>

### **Trangia / stormkøkken:**

Trangia stafet

Trangia test

Pizza på trangia

Kanoboller – boller med bagepulver

ret på Trangia

### **Metoder / færdigheder:**

Æg i konvolut

Bagning i støbejernsgryde

Bagte kartofler i trylledej

Fisk bagt i avis

Brug dit bål som ovn

Is uden fryser

Kød bagt i saltdej

Sådan tørrer du mad fra naturen

Rygeovn

Jordovn

Madberegner: <http://www.dk-kogebogen.dk/teknik/teknik-beregn-mangde.php>