



Smagsdommer

Det er vigtigt at kunne lave god mad – både fordi det smager dejligt, og fordi maden giver energi til aktiviteter. I junioralderen er der brug for masser af god energi og næringsstoffer, men her kan smagsnuancer og tilsmagning også komme i fokus. Det handler også om at kunne klare sig selv, og at forstå brugen af råvarer. Og så er det hyggeligt at spise med andre.

Mærket handler om at lave mad over bål, og at få de fem grundsmage og grøntsager i sæson i fokus.

Gren:

Junior 10-12 år

Spejderne:

- Ved, hvilke råvarer der er i sæson, og hvorfor det er sundt og bæredygtigt at spise efter sæsonerne.
- Kender til de fem grundsmage og ved, hvor de findes.
- Ved hvordan man smager en ret til, så den smager himmelsk!
- Kan lave mad ud fra en opskrift.
- Har forståelse for, hvordan man kan tilberede råvarer på forskellige måder.

Varighed:

Forløbet indebærer 2-4 møder (3 timer pr. gang), hvor spejderne lærer om de forskellige grundsmage, råvarer i sæson og laver mad på bål. Mærket kan også tages på en eller flere tur, hvor flere måltider tilberedes på bål.

Aktiviteterne tager udgangspunkt i [Madtroppernes Kulinariske Håndbog](#) som er udviklet i forbindelse med SL2017. Her er samlet tips og tricks. I kan bl.a. læse om de fem grundsmage, finde gode grundopskrifter til nem og lækker spejdermad – og hvis I har mod på det – vilde urter I kan plukke i naturen.

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:

	Møde 0	Møde 1	Møde 2	Møde 3
Aktivitet		Lav en ret i par fra madtroppernes kogebog	Viden om råvarer og de fem grundsmage	Lav en ret med mindst en råvare i sæson og de fem grundsmage

			+ Tomatsuppe tilsmagning	
Aktivitet	Forberedelse: valg af ret + indkøbsseddel	Spisning	Forberedelse til møde 3: valg af ret + indkøbsseddel	Spisning Og vurdering af retter
Refleksion		Hvad der gik godt, og hvad I måske ville gøre anderledes en anden gang?		Opfylder retten kriterierne?

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

[Viden om råvarer i sæson og de fem grundsmage](#)

[Tilsmagning af tomatsuppe med de fem grundsmage](#) (se materialer fra madtropperne)

[Lav en ret med mindst en råvare i sæson og de fem grundsmage](#)

[Klimarigtig mad](#)

[Sundhed på armen](#)

Tips og ideer:

Hygiejne:

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.
- Bruge rene redskaber, skærebrætter, knive mv.
- Rengøre redskaber efter brug og mellem behandling af forskellige kødtyper
- Holde kød/fisk/æg adskilt fra grøntsager
- Holde råt 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