

Naturen i Maden



Mælkesyrebakterie

Mærke-
beskri-
velse
10–12 år

Indhold

- 03 Introduktion
til mærket
- 04 Naturen i
Maden-metoden
- 05 Tips til
madlavning
- 06 Møde 1: Red jeres
smadrede grøntsager
- 13 Møde 2: Lune og
lugtende forvandlinger
- 17 Møde 3: Dyrk det
gode miljø
- 21 Møde 4: Fest med
naturens riger
- 25 Lavet af

Introduktion til mærket

Vi spejdere elsker at være i naturen.
Her bliver vi udfordret, lærer en masse,
udvikler os og har det sjovt.

Men naturen er andet end alt det, vi kan se; ræve, myrer, blomster, træer og søer. Naturen er også den usynlige natur; bittesmå bakterier og vildgær, som kan hjælpe spejdere med at lave mad fra bunden på den mest forunderlige vis.

De usynlige hjælpere findes overalt omkring os i naturen. Ved at bruge sanserne, eksperimentere, lære nye lege og fejre fælles resultater vil spejderne med mærket 'Naturen i Maden' opdage nye sider af naturen og afprøve nye måder at samarbejde med den usynlige natur for at lave lækker mad.

I dette mærkeforløb kommer du og dine spejdere til at opdage naturens fem riger – dyr, planter, svampe, bakterier og alger – og lære, at der er mere til naturen end vi kan se med det blotte øje – den usynlige natur i maden skal vi smage, dufte og føle. Når vi sammen har opdaget de nye usynlige venner, skal vi skabe forvandlinger med dem. Bliver man først fortrolig med naturens gode bakterier og vildgær, så finder man hurtigt ud af, at vi med deres hjælp kan trylle mad frem på magisk vis.



Når spejdernes lærer at hjælpe de usynlige hjælpere med de rette betingelser og passe på råvare og redskaber, så lærer vi sammen at skabe et godt miljø, hvor forvandlinger kan lykkes. Og når forvandlingerne og samarbejdet med de nye synlige venner er lykket, så skal vi fejre det gode samarbejde med et festmåltid til slut i mærkeforløbet.

Mål for Naturen i Maden-mærkeforløb for 10–12-årige

- Skabe smag og holdbarhed til grøntsager over en eller flere uger ved hjælp af salt.
- Laver friskost ud af kærnemælk.
- Reflekterer over, hvilke bakterier og ingredienser (f.eks. salt), der især er vigtige at samarbejde med for at skabe smag og holdbarhed – og hvor i naturen de stammer fra.

Naturen i Maden er udviklet i regi af Spejderne og i samarbejde med spejdere fra hele landet og en række samarbejdspartnere; Hotel og Restaurantskolen, Haver til Maver, Biotech Academy og DTU. Det betyder for dig som spejderleder, at mærkeforløbet her er udviklet, gennemtestet og klar til brug i jeres spejdergruppe. Hvert møde på de følgende sider indeholder en introduktion til aktiviteterne, et aktivitets- og materialeoverblik, samt en guide til dig som spejderleder.

Mærkeforløbet består af fire møder af hver 1–1,5 times varighed. Mærket og dets aktiviteter er lige til at gå til, også selvom du som leder ikke ved noget om bakterier, svampe, yoghurt eller ost. Møderne består ofte af forskellige typer aktiviteter såsom lege, fantasiramme-eventyr, madlavning og naturvidenskab – men gør meget gerne materialet til jeres eget, så det passer lige præcis til jeres spejdere og rammer. Forhåbentlig lærer I også som spejderledere en ting eller to sammen med spejderne. Der vil løbende blive lagt nye aktiviteter op online på Spejderne.dk, der kan bruges som led i Naturen i Maden.

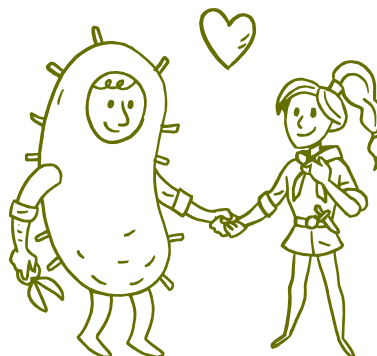
Rigtig god fornøjelse med at komme ud på eventyr i den forunderlige natur!

Naturen i Maden- metoden



Opdag naturens riger

Spejdere opdager at naturen er mere, end det vi kan se med det blotte øje. Der findes nemlig meget mere liv i naturen. Det opdager vi ved at sanse – f.eks. dufte, smage, røre.



Naturens riger deler med hinanden

Når spejderne bliver venner med naturens riger – f.eks. gode bakterier og vildgær – finder de hurtigt ud af, at de i samarbejde med naturens væsener kan trille mad frem på magisk vis.



Dyrk det gode miljø

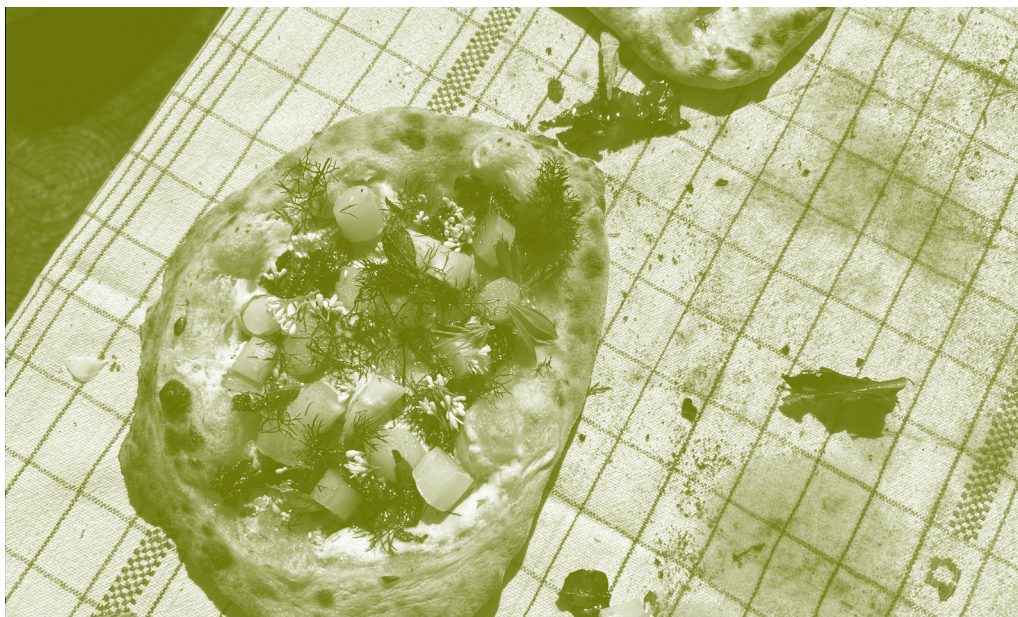
Når spejderne passer på råvarer, redskaber, processer og giver naturens riger de rette betingelser, så lærer de at skabe et godt miljø, hvor forvandlinger kan lykkes.



Fest med naturens riger

Spejderne skal have det sjovt med at lave mad, udføre missioner og lege under spejdermøderne ved at bruge naturens riger. I fællesskab med de nye venner, kan det blive en festlig fornøjelse.

Tips til madlavningen



God hygiejne

Husk de basale hygiejneregler, når der laves mad, herunder god håndhygiejne og rene redskaber. Madlavningen i mærkeforløbet handler om at samarbejde med de gode bakterier, for at lave et sundt produkt, som I til sidst kan spise sammen. For selvom vi gerne vil arbejde sammen med de gode bakterier, er det lige så vigtigt at holde de dårlige bakterier væk.

Vær opmærksom på, at arbejdet med de gode bakterier er levende og fungerer ofte bedst i stuetemperatur. Udvalg et område, der er nemt at rengøre, inden I begynder arbejdet. Det kan være en god idé at desinficere arbejdsfladerne med sprit, inden I går i gang. Sørg for at arbejde med rene flader, rene beholdere og udstyr.

Brug jeres sanser

Kig, duft og smag. Jeres sanser er et vigtigt redskab, når man laver mad. Man kan ofte se, om maden er god eller dårlig gennem sanseindtryk; lugt, udseende, tekstur og smag. Lykkes jeres madlavning ikke første gang, så er det bare om at prøve igen. Og selvom det f.eks. ikke bliver den mest perfekte og velsmagende surdej første gang, har I stadig lært at samarbejde om madlavning med de bakterier og gærsvampe, der findes omkring jer.

Udstyr

For enkelte madeksperimenter i mærkeforløbet er det af fødevarerikkerhedsmæssige årsager en god idé at sikre sig, at jeres mad efter nogle dage eller uger har ramt den rette surhedsgrad (pH-værdi). Her kan I bruge pH-strips, som kan købes online.

I tvivl?

Hvis I er i tvivl om jeres færdige mad kan spises, så rådfør jer evt. med andre ledere i gruppen. Hvis I stadig er i tvivl, så smid det ud, og lav en ny portion. På Facebook har vi samlet en gruppe af spejdere, der også prøver kræfter med Naturen i Maden og fermentering. Du er også velkommen i gruppen og brug den gerne, til at søge råd og vejledning til Naturen i Maden og fermentering.

Facebook-gruppen:



Aktiviteterne og opskrifterne i mærkeforløbet er dertil blevet gennemgået af fagfolk fra Danmarks Tekniske Universitet, Hotel- og Restaurantskolen og Haver til Maver. Du kan derfor som spejderleder roligt kaste sig over aktiviteterne i mærkeforløbet.

Møde 1

Red jeres smadrede grøntsager

Introduktion til spejderleder

Møde 1 består af to dele; højtlesning af et eventyr og et spejderløb med naturens væsner, hvor der skal laves smagfuld og langtidsholdbar mad. Det er tanken at I ledere skal med rundt på løbets poster og facilitere aktiviteten/legen. Her kan I allesammen sammen blive klogere på, hvem de usynlige væsner er, og hvordan de kan hjælpe os med at lave lækker mad.

Posterne skal derfor ikke bemandes, da I er med rundt og kan læse og styre posterne. I kan vælge at have alle materialer med rundt på posterne eller fordele dem på forhånd.

Indled løbet med at læse eventyret på side 7 højt. Udlever så en beholder til hver patrulje/hold.

Sørg for, at jeres beholder er helt ren, f.eks. ved at skolde beholderen med varmt vand. Hvis I skolde beholderen, så snak om, hvorfor I tror, det er vigtigt. Det handler om at slå alle de dårlige bakterier i beholderen ned (f.eks. listeria og salmonella).

Bøtterne skal "luftes ud" i løbet af ugen inden næste spejdermøde. I kan enten tage bøtterne med surkål med hjem, eller lade dem stå i spejderhytten til næste møde, hvis der kommer nogen forbi og kan lufte gassen ud.

Husk at køb pH-strips (online køb) til sidste møde i mærkeforløbet, så I kan måle surhedsgraden.

Ved mødestart kan du evt. vise spejderne det Naturen i Maden mærke, I nu skal tage hul på sammen. Forklar dem, at i dag skal de høre et eventyr og ud på et løb, som første mødegang i mærkeforløbet, og at der er tre møder mere i dette Naturen i Maden-mærkeforløb, som handler om at lære en masse om naturen og naturens usynlige væsener for at lave lækker mad.

Forberedelse til Møde 1

→ Fordel evt. materialer på alle fire poster inden start.

Aktiviteter

1. **Højtlesning:** Eventyret om spejdergrunden og naturens riger
2. Spejderløb med naturens væsner
- **Post 1:** Smadr grøntsager
- **Post 2:** Bliv venner med bakterierne på grøntsagerne
- **Post 3:** Væk jeres mælkesyrebakterier
- **Post 4:** Lav saltlage for at redde jeres grøntsag

Samlet materialeliste til Møde 1

Højtlesning

→ Eventyret om naturen riger på side 7

Post 1

- Beholder med låg (f.eks. en ren plastikbøtte med låg eller et sylteglas)
- Forskellige grøntsager, som kan 'hakkes i smadder' (f.eks. agurk, kål, gulerødder, løg, fennikel)
- Skærebræt
- Kniv

Post 3

→ Salt

Post 4

- Vand
- Skål eller kande
- Groft salt
- Fryseposer

Eventyret om spejdergrunden og naturens riger

Oplæsningstid:
4 min.

Der findes et sted, en særlig plet på kloden, en lysning i skoven, ikke for stor og ikke for lille. Den har været der længe, træerne har slået dybe rødder, vandet har snoet sin vej forbi, ulve, hjorte, musvitter, mennesker og utallige andre dyr har boet der i tidens løb. Det er et sted med bålplads, brombærkrat og stille nætter under stjernerne. Et sted med leg og latter, rafter og knob.

Det er spejdergrunden!

Men det er ikke bare en spejdergrund, nej – det er et samlingssted, som bobler af liv. Et sted hvor naturens fem riger har hjemme og arbejder sammen; dyrene, planterne, svampene, algerne og bakterierne. Naturens fem riger har alle eksisteret i rigtig mange år, fra før der fandtes telte, kort og kompas, og de har samarbejdet lige så længe. Vi skal nu i fællesskab blive klogere på hvem de er.

Bakterieriget – De små, usynlige mestre

De ånder og gærer i jorden, i boblende surdej og i maverne på alle, der griner højt efter aftensmad. De hjælper os med at nedbryde, omdanne og genopbygge, og de er altid i bevægelse. Her på grunden sørger de for, at det gamle bliver til nyt. At intet går til spilde. At forandring er muligt.

Svamperiget – De stille forbindere

Under skovbunden løber deres tråde ind og ud mellem hinanden i ét stort netværk. De sender beskeder fra træ til træ, deler næring og holder på fugtighed. De ved, at de har brug for hinanden og klarer sig bedst, når de samarbejder. En gang imellem kigger de nysgerrigt frem fra jordens mørke og gør skovkanten lidt smukkere med deres svampehatte, farver og former.

Planteriget – De solglade og jordfaste

De breder sig i lysningen, fra mælkebøtter til mos, fra høje birketræer til gulerødder i spejderhaven. De laver magi hver dag, når de tager solens stråler og tryller dem om til ilt og energi. De giver skygge, mad, varme og skønhed. Og når man ligger i græsset og kigger op, er det deres blade, der danser mod himlen.

Dyreriget – De nysgerrige vandrere

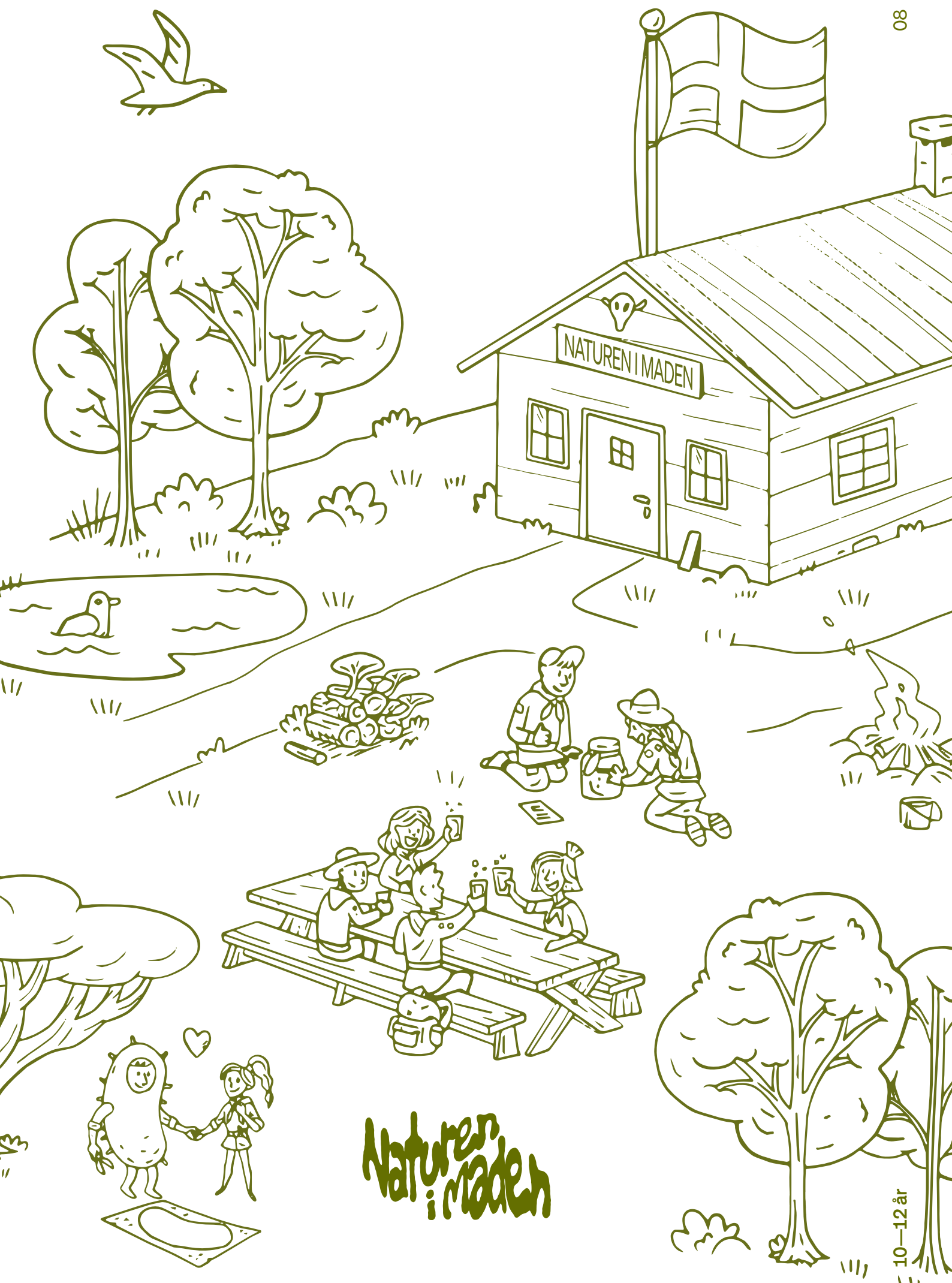
Her er ravne og grævlinger, ræve og bævere. Her er også spejderne selv med mudrede knæ, snobrødsånde og historier i øjnene. De er mestre i at bevæge sig. De bygger, de leger, de går i gang. De følger stier og spreder frø. Sammen holder de sig i gang med nysgerrighed, latter og lange vandreture.

Algeriget – De flydende og klare

De svømmer ikke kun i havet, de lever i hver en dam, i duggen på teltdugen, i våde snore og tågede morgener. De hjælper hele tiden de andre riger med at skabe luft og rense vandet. De gør havet klart, så solen kan spejle sig i overfladen, og de glade spejdere kan tage sig en dukkert på den første sommerdag.

Hele spejdergrunden bobler. Ligesom en krukke med gæret surdej, står spejdergrunden og bobler. Af liv, af latter, af ild og idéer. Alle naturens riger arbejder sammen, og spejderne er midt i det hele. De lærer at tilpasse sig som bakterier, samarbejde som svampe, vokse som planter, handle som dyr og rense som alger.

Det tager tid, det kræver tillid, men det virker. For når mørket falder på, og nogen fortæller en historie ved bålet, når teen damper, og soveposer knitrer, så mærker man det: livet bobler. Og vi bobler alle sammen med.



Post 1

Smadr grøntsager

09



Mælkesyrebakterie



Introduktion til Post 1

For at bevare grøntsager, så de ikke går i forrådnelse, skal spejderne redde nogle smadrede grøntsager ved at samarbejde med den usynlige natur. Alle patruljer/hold skal have en beholder, når de starter løbet. I nedenstående er der taget udgangspunkt i en 1 liters beholder.

Materialer

- Beholder med låg (f.eks. en ren plastikbøtte med låg eller et sylteglas)
- Forskellige grøntsager, som kan 'hakkes i smadder' (f.eks. agurk, kål, gulerødder, løg, fennikel)
- Skærebræt
- Kniv

Sådan gør I

- Find jeres grøntsager frem. Der skal være nok til at fylde næsten hele jeres beholder op. Hold ca. 1/5 af beholderen fri i toppen. Til en 1 liters beholder svarer det ca. til en gulerod, et halvt æble og et kvart spidskål. Bland gerne flere slags grøntsager sammen.
- Hak jeres grøntsager i smadder på et skærebræt – først i grove stykker og så i finere, små spiselige stykker – og læg det så op i jeres beholder.
- Sæt uret, og tal i 2 minutter om, hvad I tror, der sker med de hakkede grøntsager, hvis de bare bliver liggende i beholderen – uden at komme i køleskabet – over nogle måneder.

Tror I, det kan holde sig?

Hvis ikke, hvorfor ikke?

Hvorfor tror I, det vil udvikle sig sådan?

Hvad gør at frugterne/grøntsagerne vil udvikle sig over de næste måneder?

Vil I have lyst til at spise dem om nogle måneder?

Hvorfor/hvorfor ikke?

- I skal tage de smadrede grøntsager i jeres beholder med til næste post.

Hvad sker der?

En grøntsag fra planteriget, der er hakket i smadder, er stadig frisk, fuld af sunde næringsstoffer og kan blive til et lækkert måltid. Den kan 'reddes' fra forrådnelse, sådan at man kan spise den i lang tid ud i fremtiden – så længe man lærer at samarbejder med bakterierne fra den usynlige Natur.



Møde 1

10–12 år

Post 2

Bliv venner med bakterierne på grøntsagerne



Mælkesyrebakterie

Introduktion til Post 2

I skal nu 'vække' og samarbejde med den usynlige natur (mælkesyrebakterierne), der i forvejen findes på/grøntsagerne. Til sidst skal I lære om bakteriernes historie.

Sådan gør I

- I skal nu redde den smadrede grøntsag. Tal sammen om, hvordan I kan gøre det?
- Kig på jeres hænder. Her findes løsningen på at redde jeres grøntsager.

Hvad er der på jeres hænder?
Er de tomme?
Er der ingenting at se?

- Gå sammen to og to, og nævn på 30 sekunder alle de ting, I kan se på jeres hænder (negle, rifter, rynker, osv.)
- Læs den korte historie for at få svar på, hvordan I kan redde jeres grøntsager fra forrådnelse.

Højtlesning:

Jeres hænder er slet ikke tomme. Jeres hænder er faktisk aldrig tomme. De er fulde af bakterier, blandt andet gode mælkesyrebakterier. De er en del af den usynlige natur, som vi ikke kan se med vores øjne, fordi de er så små.

"Hej allesammen, jeg er en mælkesyrebakterie. Jeg findes på din hud, inde i din mave og på en masse andre ting i hele verden. Jeg findes også oven på de grøntsager, som I lige har hakket i smadder. Da I hakkede grøntsagerne, blev de åbnet og kan hurtigt blive dårlige og rådne. For at redde grøntsagen har I brug for mig. Jeg er jeres meget lille, usynlige hjælper." siger mælkesyrebakterien.

"Lige nu ligger jeg bare og slapper af helt dovent oven på og indeni grøntsagerne. Men der er noget, jeg elsker, og det er at være sammen med vand og fugt – og gerne et lunt sted, f.eks. ved stuetemperatur. Giver I mig det rigtige miljø, så bliver jeg så stærk, at jeg får dårlige bakterier til at flygte væk. Men jeg skal bruge et særligt stof, som I får mere at vide om senere." siger mælkesyrebakterien.

- Inden I går i gang med at redde jeres grøntsager, skal I blive gode venner med bakterierne, finde ud af hvad de kan lide og kende til deres historie.
- Start med at undersøge bakterierne på jeres hænder og arme. Lugt til huden.
- Fugt armen med lidt vand, og varm jeres nu fugtige hud lidt op ved at gnide på området. Lugter jeres hud kraftigere nu? Det er bakterierne på jeres hud, der arbejder, som I kan lugte, fordi de elsker, når det er lunt og fugtigt.
- Nu skal I lære lidt om bakteriernes historie. I skal lave en tidslinje for at se, hvor lang tid bakterierne har levet på jorden. Alle undtagen én skal fordele sig på en lige linje, som er 5 meter lang. Linjen er en lang tidslinje, der starter, da det første menneske kom til, linjen går tilbage i tiden og slutter dengang dinosaurerne kom til. Den, der står allerforrest på linjen, kan løfte armen op og råbe: "Her startede mennesket med at leve på jorden". Den, der står i midten på linjen, ca. 2,5 meter væk, kan løfte armen op og råbe: "Her startede de første fugle med at leve på jorden." Den, der står længst væk – 5 meter væk – kan løfte armen op og råbe: "Her startede dinosaurerne med at leve på jorden."
- Nu skal den spejder, der mangler at fordele sig på rækken, vise, hvornår på tidslinjen, mælkesyrebakterierne startede med at leve på jorden. Spejderen skal bevæge sig 'tilbage' i tiden og løbe 75 meter væk fra den spejder, der står der, hvor dinosaurerne kom til og råbe: "Her startede de første mælkesyrebakterier med at leve på jorden."

Hvad sker der?

Bakterier trives bedre, når det er varmt og fugtigt. Bakterierne afgiver lugt, når de får fugt og varme. Derfor kan lugten blive tydeligere, efter vand dyppes på huden. Mælkesyrebakterier har levet meget længe på jorden (for ca. 3,5 milliarder år siden) – meget længere end de fleste planter og dyr (mennesket opstod for ca. 300.000 år siden).

Post 3

Væk jeres mælkesyre- syrebakterier



Mælkesyrebakterie

Introduktion til Post 3

Der findes mælkesyrebakterier i jeres smadrede grøntsager. Men lige nu ligger de og sover ovenpå jeres hakkede grøntsager. I skal vække dem op fra deres søvn. Når mælkesyrebakterierne på jeres grøntsager er vågne, kan de redde jeres grøntsager fra at rådne.

Materialer til Post 3

→ Salt

Sådan gør I

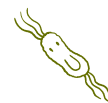
- Nu skal I finde ud af, hvordan I vækker mælkesyrebakterierne i jeres smadrede grøntsager.
- Tag så lidt salt, I kan, på jeres fingre, og smag lidt på det. Smager det godt? Mærkeligt? Er det rart eller ikke rart at smage?
- Læs den korte historie for at få svar på, hvordan I kan redde jeres grøntsager fra forrådnelse.

Højtlesning:

"Hej igen! Jeg er mælkesyrebakterien. Oh, er det salt og vand, I kommer med?! Hvis I dækker grøntsagerne med salt og vand, så siger I faktisk til mig: "Kære mælkesyrebakterie, vil du godt vågne og blive stærk?" Og det vil jeg ret gerne. Men jeg har kun lige akkurat brug for den rette mængde salt og vand. Får jeg for meget, så bliver jeg sløv igen. Så snart jeg vågner oven på grøntsagerne, så gør jeg ligesom andre væsener, der vågner. Selv spejdere, der vågner om morgenen. Jeg får lyst til at spise! Og jeg finder ud af, at jeg kan spise af det sukker, som findes dybt inde i grøntsagerne. Det er min yndlingsmad. Når jeg spiser sukker, laver jeg mælkesyre i vandet omkring mig. Mælkesyre er lidt ligesom mit affald – men det er godt affald! Mælkesyren gør, hele miljøet bliver syrligt. Og ved I hvad? De dårlige bakterier, som er dårlige for mennesker, kan slet ikke lide, når det er surt. Så de flygter væk! Men jeg elsker det syrlige og sure, så jeg bliver og passer på maden. Efter lidt tid har jeg givet grøntsagerne en ny, syrlig smag, skræmt de dårlige bakterier væk og lavet dem klar til at blive spist af spejdere og andre mennesker." siger mælkesyrebakterien.



Listeria



Salmonella

- **Leg:** Nu skal I lege, at I er gode mælkesyrebakterier eller dårlige bakterier f.eks. listeria eller salmonella. Vælg en enkelt person, som er kommando-leder af legen, og som kan råbe kommandoer op. Opdel resten af jeres hold i to lige store grupper. Den ene gruppe skal forestille sig at være de gode bakterier. Den anden gruppe skal forestille sig at være de dårlige bakterier.

Stil jer nu sammen hulter til bulter – både de gode og dårlige bakterier.

Når kommando-lederen råber: *"Der er lunt!"*, skal I stille jer så tæt sammen som muligt. Bakterier elsker nemlig, når det er lunt. Når kommando-lederen råber: *"Der er koldt!"*, skal I alle sammen falde lidt sammen, næsten som om I er ved at falde i søvn. Bakterier bliver nemlig sløve i kulde. Når kommando-lederen råber: *"Der er salt"*, skal alle de dårlige bakterier flygte væk og de gode mælkesyrebakterier skal rykke sammen. Salt hjælper med at slå de dårlige bakterier ned, mens mælkesyrebakterier kan klare at håndtere salt. Når kommando-lederen råber: *"Der koges!"* skal I alle sammen ligge ned, som om I dør, fordi mange bakterier ikke kan klare at blive kogt. Sæt uret til 5 minutter, og leg legen. Når tiden er gået, er legen slut.

Hvad sker der?

Når grøntsagerne får en saltlage, så aktiveres mælkesyrebakterierne – som i forvejen findes på grøntsagerne – og de overtager udviklingen af miljøet i beholderen. De skaber med deres mælkesyre et surt miljø, som dårlige bakterier, som f.eks. salmonella og listeria, ikke kan klare. På den måde kan et samarbejde med mælkesyrebakterier hjælpe med at skabe sund og holdbar mad, som er god og smagfuld for spejdere, men de uønskede bakterier holder sig væk.

Post 4

Lav saltlage for at redde jeres grøntsager



Mælkesyrebakterie

Introduktion til Post 4

Nu skal I aktivere de gode mælkesyrebakterier, der er på og i jeres smadrede grøntsager, for at redde dem fra forrådnelse.

Materialer til Post 4

- Vand 0,5 l. pr. beholder + ekstra til frysepose
- Kande eller 0,5 l. plastflaske
- Salt 3 tsk. pr. beholder
- Fryseposer

Sådan gør I

- Hvis I bruger en 1 liters beholder til jeres grøntsager, så tag 0,5 l. vand i en kande eller plastflaske og rør eller ryst 3 tsk. salt (ca. 18 g.) salt i. Efter I har rørt rundt eller rystet i 1 minut, er saltet opløst i vandet. Vær opmærksom på, at I måske ikke skal bruge al saltlagen, I har lavet.
- Hæld saltlagen over jeres grøntsager, så de er dækket helt af væsken.
- Grøntsagerne skal blive under saltlagen i beholderen. De dele af grøntsagerne, der ikke er under saltlagen, kan der gro mug på over de næste uger. For at sikre jer at I holder grøntsagerne under saltlagen, kan I hælde vand i en frysepose, binde knude på og bruge den som vægt til at lægge ovenpå grøntsagerne. Sørg for at fryseposen med vand i lige akkurat kan være i beholderen med låg på. På den måde presser fryseposen grøntsagerne ned i saltlagen.
- Læg låg på jeres beholder.
- Nu skal en af jer tage beholderen med hjem eller lade den stå i spejderhytten. Beholderen skal have løftet låget af og til (uden at tage låget helt af). Beholderen med jeres smadrede grøntsager skal over de næste dage stå ved stuetemperatur. Man kan se udvikling ved bobler i vandet og udvikling af kuldioxid.



- Tager I beholderen med hjem, så medbring den med til næste spejdermøde for at se til udviklingen – eller husk at tage den med på det fjerde og sidste spejdermøde i mærkeforløbet – uanset hvordan fermenteringen er gået, så alle kan se, hvad der er sket.

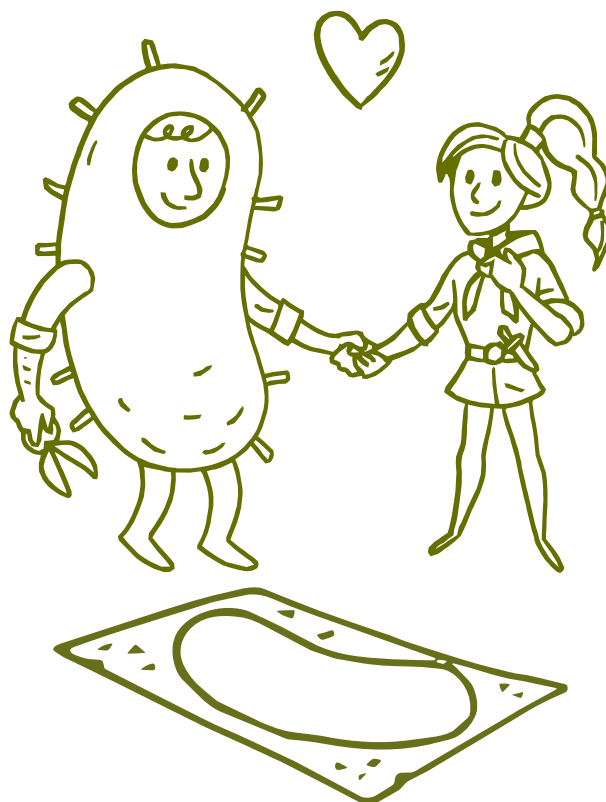
Hvad sker der?

Saltlagen skaber et iltfrit miljø, hvor mælkesyrebakterier trives, så de både skaber smag og fjerner de dårlige bakterier. Det gør de ved at skabe mælkesyre, som øger syreindholdet i vandet og dermed sænker pH-værdien. Hvis der opstår overtryk i beholderen (kuldioxid fra bakterierne), kan I løfte låget for at 'bøvse'/afgasse fermenteringen af og til. Mælkesyrebakterierne bøvser nemlig kuldioxid (CO_2), og det skal lukkes ud, hvis beholderen ikke selv kan løfte låget på grund af trykket.

Det er vigtigt, at der er ca. 2 % eller ml. 1,5 – 3 % salt i vandet af den samlede vægt af vand og grøntsager, så brug evt. en vægt for at være sikker. I en 1 liters beholder (som anvist her) er der plads til ca. 400 g. grøntsager (400 g. grøntsager + 500 g. vand * 2 % (0,02) = 18 g. salt).

Møde 2

Lune og lugtende forvandlinger



Introduktion til spejderleder

På dette møde er temaet 'Naturens riger deler med hinanden'. Vi skal se, hvordan vi kan samarbejde med den usynlige natur for at skabe mad, der kan ende med at bruges på f.eks. pizzaer, pastaretter og sandwich. Vi skal samarbejde med de usynlige væsener, som findes på vores hænder – mælkesyrebakterierne.

Forberedelse til Møde 2

- Tag gerne brød med til spejdermødet. Så kan I smage på jeres hjemmelavede ost til sidst på mødet.

Aktiviteter

1. Bliv oste-mester
2. Oste-tagfat
3. **Højtlesning:** Eventyret om sukker

Samlet materialeliste til Møde 2

Bliv oste-mester

- Gryder (eller brug en stor gryde til alle, hvor osten senere kan fordeles til hver patrulje)
- Varmekilde f.eks. ovnblus, bål eller trangia (hvor gryden kan stå ved lav varme i ca. 40 minutter)
- Stort sigte/dørslag
- Ske (til at tage oste-massen fra gryden)
- Et rent klæde f.eks. et viskestykke
- 2 skåle til ost og valle
- 1 l. kærnemælk
- Medbragt brød til friskosten
- Salt og peber
- Evt. olivenolie

Højtlesning

- Eventyret om sukker på side 16



Samarbejd med de gode og usynlige mælkesyrebakterier

Forberedelsestid:
5 min.

Aktivitetstid:
40 min.

Møde 2

Introduktion til aktivitet 1

Nu skal spejderne prøve at lave ost. Det gøres ved at varme kærnemælk langsomt op for at aktivere de mælkesyrebakterier, der findes i kærnemælken. Samtidig med at kærnemælken varmes op uden omrøring, kan I lave de andre aktiviteter. På den måde kan osten skille (koagulere), mens I laver de andre aktiviteter og lege. Bare hold øje med gryden imens.

Materialer og ingredienser til aktivitet 1

- Gryder (eller brug en stor gryde til alle, hvor osten senere kan fordeles til hver patrulje)
- Varmekilde f.eks. ovnblus, bål eller trangia (hvor gryden kan stå ved lav varme i ca. 40 minutter)
- Stor sigte/dørslag
- Ske (til at tage oste-massen fra gryden)
- Et rent klæde f.eks. et viskestykke
- 2 skåle til ost og valle
- 1 l. kærnemælk
- Medbragt brød eller boller til friskosten
- Salt og peber
- Evt. olivenolie

Sådan gør I

- Hæld kærnemælk op i jeres gryde, og varm forsigtigt kærnemælken op, til den er skilt. Det kan være lidt svært at vurdere, om hele mængden er skilt, da massen først skiller ude i kanten. Det tager ca. 40 minutter, før hele massen er skilt. Rør endelig ikke rundt i massen.
- Læg klædet ned i sigten, og stil herefter sigten i en stor skål. Brug en ske til at tage den faste masse forsigtigt op, og læg den over i sigten med klædet, så den faste masse kan blive drænet fra vallen (den flydende væske). Pres osten ned for at presse væsken ud.
- Læg den faste masse over i en ny skål, og smag til med salt og peber.
- Osten bliver lækker af lidt olivenolie. Man kan give osten mere smag ved at blande friske krydderurter i, og man kan gøre den mere cremet ved at røre piskefløde i den. Pynt med sanket grønt, hvis sæsonen er til det.
- **Bonus-tip:** Smid ikke vallen væk. Vallen kan I bruge til at skrive en hemmelig spejderkode. Har I tid tilovers, så skriv hemmelige beskeder med vallen. Brug en tændstik eller anden genstand som 'vallepen', og brug vallen som blæk på hvidt papir. Når det tørrer, kan man ikke se det. Når papiret varmes op, bliver skriften brun og tydelig.

10–12 år

Oste-tagfat

15

Aktivitetstid:
15 min.



Møde 2

Introduktion til aktivitet 2

Det kan være en god idé at lave legen udenfor, så der er mere plads til at løbe rundt.

Sådan gør I

- Alle på nær én leger, at de er flydende kærnemælk. Jo længere hver 'kærnemælke-spejder' står fra hinanden, jo mere flydende er de som samlet kærnemælk.
- Kærnemælkespejdere må kun hinke på et ben for at komme rundt.
- En spejder skal udvælges til at være mælkesyrebakterie. Spejderen må bruge begge ben.
- Mælkesyrebakterie-spejderen skal prøve at fange de andre 'kærnemælksspejdere'.
- Når en kærnemælksspejder bliver rørt af mælkesyrebakterien, forvandles kærnemælks-spejderen til en mælkesyrebakterie. Den forvandlede mælkesyrebakterie tager den første mælkesyrebakterie i hånden, og sammen skal de fange flere kærnemælksspejdere, tage dem i hånden og blive til en lang kæde.
- Jo flere de fanger, jo længere bliver kæden af mælkesyrebakterier, der holder i hånd. Disse mælkesyrebakterie-spejdere er mælken som er blevet til fast ost.
- De sidste kærnemælksspejdere, der ikke kan fanges, er blevet til den væske, der er tilbage, når man laver ost (valle).

Hvad sker der?

Når kærnemælken varmes stille op, vågner mælkesyrebakterierne i kærnemælken, for de kan godt lide, at der er lunt. Mælkesyrebakterierne begynder at spise af den sukker, der findes i kærnemælken (laktose). Jo mere de spiser, jo mere prutter mælkesyrebakterierne syre, som gør kærnemælken sur. Når den er sur nok, begynder proteinerne i kærnemælken at klumpe sig sammen. Klumperne er ost! Væsken, der er uden om, kaldes for valle.

Når man skal lave ost, handler det om at få proteinet i mælken til at skille sig fra vallen. Valle er ordet, man bruger om den væske, der er tilbage, når man har fjernet ostemassen. Kærnemælk, som vi bruger i denne opskrift, er et surmælksprodukt. Her har mælkesyrebakterierne allerede sænket pH-værdien (pH ca. 4,6), og det er derfor nok bare at varme mælken op for at få proteinerne til at 'fælde ud', klumpe sig sammen og blive til ost.

10–12 år

Aktivitetstid:
10 min.



Introduktion til aktivitet 3

Uanset om I sidder indenfor eller udenfor til eventyret, så prøv at skabe en hyggelig og rolig stemning, når der skal læses op. Send noget sukker i en skål med teske rundt, for at spejderne kan smage på sukkeret, mens der læses op. Eller læs eventyret, mens I spiser jeres ost med brød.

Materialer til aktivitet 3

→ Sukker

Sådan gør I

- Skab de rette hyggelige rammer for at alle kan høre et eventyr
- **Højtlesning:** Eventyret om sukker

Eventyret om sukker

Oplæsningstid:
2 min.

Hej! Jeg hedder Sukker.

Jeg findes i mange former, mange forskellige steder i naturen! Planter laver mig ved hjælp af sollys, vand og luft, og dyrene indtager mig, når de spiser planter. I mælk hedder jeg laktose, men i frugt og grøntsager kan jeg hedde noget andet, som for eksempel glukose eller fruktose. Så uanset om jeg gemmer mig i et æble, en gulerod eller et glas mælk, er jeg altid med til at give energi og sætte liv i gang.

En dag lå jeg i en gryde med kærnemælk, hvor spejderne ville lave friskost. Det lød spændende! For jeg har en meget vigtig opgave her i kærnemælken, men jeg vidste godt, at jeg ikke kunne klare opgaven alene. Heldigvis var mine gode venner der også: mælkesyrebakterierne. De findes nemlig i kærnemælken, og her kan vi samarbejde.

De er usynlige for øjet, men meget aktive. Og ved I hvad? De elsker mig.

Da kærnemælken stod og blev lunere og lunere, vågnede bakterierne rigtigt op. Mælkesyrebakterierne elsker nemlig, når der er lunt omkring dem. De fandt mig og sagde:

“Tak, Sukker! Nu laver vi energi af dig.”

De spiste mig (ja, det lyder lidt voldsomt), og mens de gjorde det, forvandlede de mig til mælkesyre. Det er her, magien sker!

Mælkesyren gjorde kærnemælken mere og mere sur. Før flød kærnemælken frit rundt, men nu begyndte den at klumpe sig sammen. Lidt ligesom spejdere, der stiller sig tæt sammen.

Pludselig var der to ting i gryden: Fast ostemasse og flydende valle.

Og vupti – friskosten var lavet!

Jeg, Sukker, var faktisk næsten helt væk. Men uden mig var bakterierne aldrig kommet i gang, og der var slet ikke blevet nogen ost. Så selvom jeg ikke kan ses i den færdige friskost, har jeg gjort mit arbejde.

Så næste gang I laver friskost af kærnemælk, kan I tænke på mig – Sukker, det lille brændstof, der satte hele processen i gang.

Møde 3

Dyrk det gode miljø



Introduktion til spejderleder

På dette møde er temaet 'Dyrk det gode miljø'. Her skal spejderne skabe et godt, lokalt miljø eller hjem for de gode mælkesyrebakterier. På den måde kan mælkesyrebakterierne hjælpe os med at lave sunde, gærede grøntsager, som kan holde sig i lang tid – og endda helt uden et køleskab.

Aktiviteter

1. Det gode miljø for spejdere
2. Eventyret om salt
3. Skab det gode hjem til de gode bakterier

Samlet materialeliste til Møde 3

Det gode miljø for spejdere

- En bold eller andet at kaste med

Eventyret om salt

- Ting og sager fra spejderhytten/grunden til at skabe et rart og hyggeligt miljø

Skab det gode hjem til de gode bakterier

- 1 stor beholder til jeres surkål, f.eks. et stort glas med skruelåg, et patentglas eller en stor plastikbøtte
- Skærebræt
- Knive
- En stor skål
- Rent vand til at skylle grøntsager
- Fryseposer
- Vand til frysepose
- Malertape eller lignende til at skrive på glassene hvad de indeholder + dato
- 1 kg. hvidkål
- 4 tsk. groft salt (25 g.)

Det gode miljø for spejdere

18

Aktivitetstid:
10 min.



Introduktion til aktivitet 1

Her skal spejderne lære at reflektere over, hvilke elementer der skal til, for at de har det godt (spejdernes 'miljø'). Det kan f.eks. være, at der er god mad, at der er gode kammerater, at der er sjove ting at lave, at vejret er skønt, at der er en hytte at bruge – og at der er varme i hytten, hvis det er koldt udenfor, at I laver noget sammen, at I tager på tur, osv. Til sidst i legen skal I reflektere over, hvad der skal til, for at andre væsener i naturen har det godt (væsenernes 'miljø').

Materialer til aktivitet 1

→ En bold eller andet at kaste med.

Sådan gør I

- Fordel jer i en rundkreds.
- Den, der sætter legen i gang, har bolden og stiller spørgsmålet "Hvad skal der til, for at spejdere har det godt?" eller "Hvad er det bedste miljø for spejdere?" eller lignende. Hvis ordet 'miljø' bliver brugt, kan I sammen tale om, hvad det ord kan betyde. Brug gerne lidt tid på, at alle spejdere forstår spørgsmålet.
- Når alle er med på spørgsmålet, så kaster den aktivitetsansvarlige bolden hen til en spejder i rundkredsen, som skal svare med ét ord eller én sætning så hurtigt som muligt. Spejderen stiller det samme spørgsmål og kaster hen til en anden spejder i rundkredsen, som skal svare med ét ord eller én sætning så hurtigt som muligt.
- På et tidspunkt beder lederen om bolden. Nu lyder spørgsmålet: "Hvad skal der til, for at et andet væsen fra naturriggerne (f.eks. dyr/planter/bakterier/svampe/alger) har det godt?" eller lignende spørgsmål. Så kastes bolden på ny og legen fortsætter ved at svare og kaste bolden i rundkredsen.

Hvad sker der?

Legen skal få spejdere til at tænke over, at for at spejdere har det godt og trives, skal der være et særligt miljø. På samme måde er det for andre væsener i naturen. De kræver, at der skal være et særligt miljø for at have det godt.

Møde 3

10–12 år

Aktivitetstid:
10 min.

Introduktion til aktivitet 2

Nu skal I læse en lille historie om salt sammen. Men det er også en øvelse for spejderne i at skabe det bedste miljø for sig selv til højtlæsning. Derfor skal I sammen eller i patruljer skabe en hyggelig stemning til oplæsningen – f.eks. ved at I sætter jer et dejligt sted, på puder eller madrasser eller omkring et bål.

Materialer til aktivitet 2

→ Ting og sager fra spejderhytten/grunden til at skabe et rart og hyggeligt miljø

Sådan gør I

→ Hver patrulje får til opgave at skabe det bedst mulige miljø, og de bedste rammer for sig selv, så de kan slappe af og få læst et eventyr højt. De har 3 minutter til at hente remedier, f.eks. stole, puder, taburetter, for at skabe det bedste miljø.

→ Alle samles igen. Læs eventyret højt.



Eventyret om salt

Oplæsningstid:
2 min.

Jeg er salt.

Jeg er ikke bare noget, du drysser på pommes frites. Jeg er ældre end bjerge, kan leve længere end metal, og jeg har rejst længere end nogen opdagelsesrejsende. Jeg har set stjerner dø, imperier opstå og forfalde, og mikroorganismer vågne efter 250 millioner års søvn. Tro mig, jeg har historier at fortælle.

Jeg er salt.

Efterhånden begyndte mennesker at finde mig. Først samlede de mig fra kysterne, hvor havet havde efterladt mig som snehvide plamager. Så begyndte de at grave mig op fra bjerge og underjordiske søer. Jeg var ikke bare et krydderi – jeg var magt.

I Kina var jeg grundlaget for imperier. Mine skatter finansierede Den Kinesiske Mur.

I Rom blev soldater betalt i mig – det er derfra, det engelske ord “salary”, som betyder løn stammer fra. I Vestafrika blev jeg byttet for guld, gram for gram.

Jeg rejste på kamelryg gennem ørkener og med skibe over have. Jeg blev centrum for krige, handler og hemmelige opskrifter.

Jeg er salt.

I dag er jeg her sammen med jer. Hvis I gnider mig ind i kål, så skaber jeg et nyt miljø, kålen reagerer på, som er ganske magisk.

Inde i kålen findes der nemlig vanddråber. De kan godt lide at flytte sig og finde balance. Når jeg kommer, hvisker jeg til dem “Hej Vand, kom herud. Der er brug for jer.” og så siver vanddråberne langsomt ud af kålen.

Vanddråberne tager sukker med ud inde fra grøntsagen, og sukkeret er mad for nogle meget små, usynlige væsner: mælkesyrebakterierne.

Mælkesyrebakterierne bor allerede i kålen. De har ligget og sovet, men når vand og sukker kommer, vågner de og begynder at arbejde.

Mælkesyrebakterierne spiser sukkeret og omdanner det til mælkesyre, så vandmiljøet omkring kålen bliver surt. Og ved I hvad? De dårlige bakterier og andre små væsener svømmer rundt ... og snuser ... og siger: “Adr. Her vil vi ikke være!” Surt miljø og lugten af mælkesyre holder dem væk.

Dagene går. Kålen bobler under vandet og siger: “Jeg føler mig anderledes ... stærkere ... og jeg dufter sjovt.” “Ja”, siger jeg. “Du er ikke bare kål mere, du er blevet forvandlet til surkål. Du kan holde længe, du smager syrligt og sprødt. Du har fået hjælp af millioner af små, usynlige venner, mælkesyrebakterierne.”

Så når I en dag smager surkål, spejdere, så husk: Det er ikke bare gammel kål. Det er kål, der blev passet på. Af mig, Salt, af tid, og af den lille mælkesyrebakterie og alle dens mange mælkesyrebakterie-venner.

Skab det gode hjem til de gode bakterier

Aktivitetstid:
40 min.

Introduktion til aktivitet 3

Denne aktivitet er en overbygning på det, spejderne lærte på Møde 1, hvor de skulle redde de smadrede og hakkede grøntsager. På Møde 1 lærte de om at fermentere med saltlage; nu lærer de på dette møde at tørsalte. Ved tørsaltning stammer væsken, der skal bruges, fra selve grøntsagerne. I kan enten tage bøtterne med surkål med hjem, eller lade dem stå i spejderhytten til næste møde, hvis der kommer nogen forbi og kan lufte gassen ud.

Husk at køb pH-strips (online køb) til næste møde, så I kan måle surhedsgraden til næste møde.

Materialer og ingredienser til aktivitet 3

- 1 stor beholder til jeres surkål, f.eks. et stort glas med skruelåg, et patentglas eller en stor plastikbøtte
- Skærebræt
- Knive
- En stor skål
- Rent vand til at skylle grøntsager
- Fryseposer
- Vand til frysepose
- Malertape eller lignende til at skrive på glassene hvad de indeholder + dato
- 1 kg. hvidkål
- 4 tsk. groft salt (25 g.)

Sådan gør I

- Hvidkålen snittes så fint som muligt.
- Læg det fintsnittede hvidkål i en skål, og drys salt udover.
- Kram hvidkål og salt alt, hvad I kan, i 5–10 minutter, så der kommer masser af væske ud af hvidkålen. Lad kålkrammene gå på skift mellem jer.
- Når I kan se og mærke, at der er kommet godt med vand ud af kålen, så hæld både kål og væske over i plastikbøtten. Sørg for, at der er lidt luft til låget (fyld kun ca. $\frac{3}{4}$ af bøtten).
- Det er vigtigt, at kålen forbliver dækket af væsken – hertil kan I bruge fryseposen. Fyld vand i posen og bind knude på. Den kan fungere som vægt ovenpå, som presser kålen ned. Stikker der kål op over vandet, er der større risiko for mug.

- Sæt et stykke malertape på beholderen, hvor der står, hvad der er i, og hvilken dato det er lavet. I kan også tegne på beholderen og på den måde gøre jeres surkål levende.
- Udvælg en ansvarlig fra hver patrulje til at holde den gode bakterie (mælkesyrebakterierne) i kålen i live indtil næste spejdermøde. Den udvalgte skal tage beholderen med hjem. Eller I kan lade det stå i spejderhytten, hvis andre kan lufte gassen i bøtten ud for jer.
- Beholderen med kål skal stå ved stuetemperatur i 3 dage.
- Den, som tager beholderen med hjem, skal se til og smage lidt på kålen én gang hver dag, så I ved, om den smager ok, og sørge for, at den er dækket af væsken. Tænk på den som et kæledyr, der skal passes.
- Når den har stået ved stuetemperatur i 3 dage, er den færdig (færdigfermenteret). Har I pH-papir, så mål pH, som skal være under 4,6 – eller mål værdien på næste spejdermøde, når I tager kålen med igen. Sæt beholderen i køleskabet med låg på.
- Husk at tage beholderen med på næste spejdermøde, så patruljen kan se, hvordan det er gået den. Kålen kan holde sig i køleskabet i mindst en måned.

Hvad sker der?

Salt og væske aktiverer mælkesyrebakterierne, som findes på kålen. Ved at nedbryde cellevæggene, som kålen er bygget op af, frigives sukkerarter fra kålcellerne, som mælkesyrebakterierne næres ved. De producerer til gengæld mælkesyre og kuldioxid, der skaber et syreholdigt og altså sikkert miljø og et konserveret og velsmagende produkt.

Spejderne har nu erfaring med fermentering gennem tørsaltning fra dette spejdermøde, hvor de fra Møde 1 lærte at fermentere gennem saltlage. Alle bøtter der står og fermenterer siden Møde 1, skal med til næste møde.

På næste spejdermøde er det en god idé at måle hvor surt miljøet er. En sikker pH-værdi er 4,6, så det skal jeres også være. Stiller man bøtten/glasset på køl, sænker man tempoet for fermenteringen.

Møde 4

Fest med naturens riger

Introduktion til spejderleder

På dette møde er temaet 'symbiose'. Her skal I lave en fælles fest for spejdere og de gode bakterier omkring jer, som hjælper jer med at lave lækker og sund mad. Spejderne kommer til at bruge flere af de ting, de har lært på de sidste spejdermøder. Mødet er bygget op som nogle mindre opgaver, der skal løses i hver patrulje eller i mindre hold. Når opgaverne er løst, skal alle patruljer/hold mødes med hver deres løsning for at kunne holde en fest med naturens riger. Festen afsluttes med et teaterstykke eller højt oplæsning – eller begge dele, hvis det kan nås.

Forberedelse til Møde 4

Husk at købe pH-strips (online køb) til dette møde. Det er af fødevarerikkerhedsmæssige årsager en god idé at sikre sig, at jeres mad efter nogle dage eller uger har ramt den rette surhedsgrad (pH-værdi). Her kan I bruge pH-strips, som kan købes online. Stiller man bøtten/glasset på køl, sænker man tempoet for fermenteringen.

Overvej, om I vil købe noget ekstra fermenteret mad fra et supermarked (ost, kærnemælk, yoghurt, kimchi, surkål, surdejsbrød, chokolade, oliven, etc.), hvis I vil supplere smagsoplevelser til spejdernes egne fermenteringer fra de tidligere møder. Så kan spejderne få en smag for, hvad bakterierne gør ved smagen i mad. Præsenter evt. det indkøbte til festen som 'bakteriegæster udefra'.

Fortæl spejderne, at der skal laves en bakteriefest for at fejre de gode bakterier. Alle skal opdeles på hold og lave en lille ting til festen

Inddel de forskellige hold, der kan laves ('Osteboller-holdet', 'Kål-og-grønt-holdet' (kan også opdeles i Kål-hold og et Grøntsags-hold), 'Teater og opdækning-holdet'). Passer antallet af patruljer ikke med antallet af hold, så improviser, opdel yderligere eller juster derefter.

Tænd gerne bål til ost og brød-holdet på forhånd.

Samlet materiale- og ingrediensliste til Møde 4

Ost og brød

- Varmt blus eller bål
- Stor gryde
- Ske
- Et rent klæde f.eks. et viskestykke
- 2 skåle til ost og valle
- Stor sigte/dørslag
- Kærnemælk (nok ost til alle og ikke kun patruljen)
- Salt, peber, olie og krydderurter (evt.)
- Sanket grønt fra området som krydderi (hvis i sæson)
- Medbragt brød, der skal varmes (nok brød til alle og ikke kun til patruljen)

Kål og grønt

- Alle de medbragte beholdere med hjemmelavet surkål fra sidste spejdermøde
- Beholdere med fermenteret grønt fra Møde 1
- Skåle
- pH-strips for at måle surheden (pH-værdi)

Teater og opdækning

- Udklædning
- Rekvisitter
- Service
- Bordpynt

Højt læsning

- Historien på side 25

Til ost og brød-holdet

22



Møde 4

Introduktion til aktivitet 1

I skal lave ost og varme brød til bakterie-festen! For at kunne lave ost skal I samarbejde med de gode bakterier og få dem til at tykne i gryden ligesom vi gjorde på Møde 2.

Materialer og ingredienser til aktivitet 1

- Varmt blus eller bål
- Stor gryde
- Ske
- Et rent klæde f.eks. et viskestykke
- 2 skåle til ost og valle
- Stor sigte/dørslag
- Kærnemælk (nok ost til alle og ikke kun patruljen)
- Salt, peber, olie og krydderurter (evt.)
- Sanket grønt fra området som krydderi (hvis i sæson)
- Medbragt brød, der skal varmes (nok brød til alle og ikke kun til patruljen)

Sådan gør I

- Hæld kærnemælk op i jeres gryde, og varm forsigtigt kærnemælken op, til den er skilt. Det kan være lidt svært at vurdere, om hele mængden er skilt, da massen først skiller ude i kanten. Det tager ca. 40 minutter, før hele massen er skilt. Rør endelig ikke rundt i massen.
- Læg klædet ned i sigten, og stil herefter sigten i en stor skål. Brug en ske til at tage den faste masse forsigtigt op, og læg den over i sigten med klædet, så den faste masse kan blive drænet fra vallen (den flydende væske). Pres osten ned for at presse væsken ud.
- Læg den faste masse over i en ny skål, og smag til med salt og peber.
- Osten bliver lækker af lidt olivenolie. Man kan give osten mere smag ved at blande friske krydderurter i, og man kan gøre den mere cremet ved at røre piskefløde i den. Pynt med sanket grønt, hvis sæsonen er til det.
- Varm det medbragte brød i ovnen eller over bål.

10–12 år

Til kål og grønt-holdet

23



Møde 4

Introduktion til aktivitet 2

I skal fornemme, om kålen, I lavede på sidste møde, og grøntsagerne, I lavede på første møde, er parat til at blive serveret til festen. Her skal I have hjælp af en leder.

Materialer og ingredienser til aktivitet 2

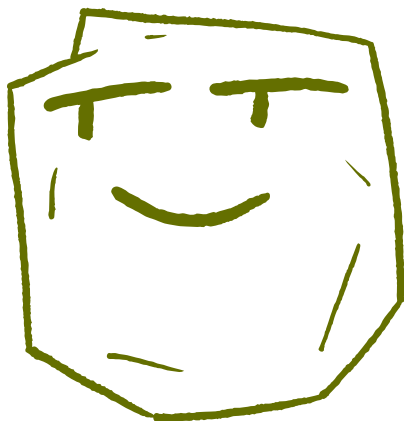
- Alle de medbragte beholdere med hjemmelavet surkål fra sidste spejdermøde
- Beholdere med fermenteret grønt fra Møde 1
- Skåle
- pH-strips for at måle surheden (pH-værdi)

Sådan gør I

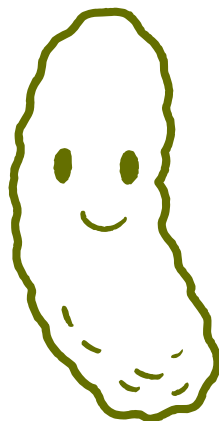
- Hav en spejderleder med til at hjælpe med at se, dufte og smage på jeres grøntsager og kålen. Det må gerne dufte syrligt, aromatisk og krydret.
- Hvis I ser noget mug, der vokser nogle steder på en af bøtterne, skal I smide det hele ud. Vil I være helt sikre, så kan I bruge pH-strip for at måle syrligheden. Den skal være på 4,6 eller derunder. En pH på 4 eller derunder betyder hyldestabil, og der er ingen farlige bakterier, som kan vokse fra 4,6.
- Når I har undersøgt jeres gærede mad, kan I lægge det op i skåle. Bland det ikke sammen, men hold hver 'ret' for sig. Brug ikke beholderne igen, før de er helt rene.
- Når I har stillet skålene på serveringsbordet, så lav en lille seddel til hver skål, som fortæller, hvad det er for en ret, og hvornår den er lavet. F.eks. 'Tomat fra Møde 1' og 'Surkål fra Møde 3'.

10–12 år

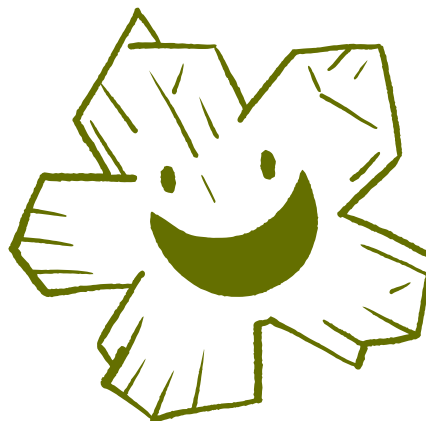
Til teater og opdækningsholdet



Salt



Mælkesyrebakterie



Sukker

Introduktion til aktivitet 2

I skal lave en lille teaterforestilling om de gode bakterier. Og så skal I lave en eventyrlig bordopdækning til alle spejdere, til når festen går i gang.

Materialer til aktivitet 2

- Udklædning
- Rekvisitter
- Service
- Bordpynt

Sådan gør I

- Planlæg et kort teaterstykke om de gode bakterier for de andre.
- I kan selv bestemme, hvad I vil fokusere på. Om det f.eks. skal være, hvordan de gode bakterier ligger og sover på grøntsager og vågner op, når der kommer salt på dem. Eller hvordan de hygger sig på vores hænder – helt uden at vi mennesker tænker over det. Eller hvordan de lever af sukkeret inde fra kålen, mens de prutter (bobler) og laver mælkesyre (gør kålen mere sur).
- Her på siden kan I se nogle tegninger af de forskellige væsener. I kan selv vælge, hvad I gerne vil fremvise.
- Efter at have brugt ca. 20 minutter på at øve jeres teaterstykket, så skal I nu lave en eventyrlig bordopdækning.
- Prøv at se, om I kan få alle naturens riger til at blive vist på bordet – enten som tegninger, I lægger på bordet, eller som noget, I finder ude i naturen, der kan bruges som dekoration. Det kan være noget fra dyreriget, planteriget, bakterieriget, svamperiget og algeriget.
- Sørg for, at de gode bakterier spiller en særlig rolle på bordet.

Når alle spejdere samles til festmiddag efter at have lavet deres opgaver hver især, kan I læse dette afslutning-eventyr op for de spisende spejdere.

Oplæsningstid:
1 min.

Når festmiddagen på spejdergrunden er forbi, og bålet er brændt ned til gløder, så fortsætter arbejdet. I jorden under vores fødder, i vanddråberne på græsset, og i luften, der langsomt køler af. Mikroorganismene tager over.

Bakterierne arbejder tålmodigt videre. De rydder op efter dagen, nedbryder det slidte og giver plads til det nye. De minder os om, at fejl ikke er slutninger, men begyndelser i forklædning.

Svampenes netværk holder sammen på det hele – de forbinder rødder, minder og spor. De deler næring, viden og stille beskeder i mørket, og de hvisker roligt, at sammen er vi stærkere, ingen står alene.

Planterne ånder roligt i mørket. De gemmer dagens sol i blade og stammer, klar til at give den videre i morgen. De viser os, at vækst godt må tage tid.

Dyrene finder deres lejre, og spejderne kryber i soveposerne med trætte kroppe, og hoveder fyldte med eventyr, tanker og lidt vildskab i håret.

Algerne glimter i dug og vand, små grønne spejle af liv. De holder balancen, renser og skaber plads.

Spejdergrunden bobler stadig, i morgen, næste uge og om mange år. For nu ved spejderne noget, som ikke alle ser: at det mindste kan være det stærkeste. At samarbejde slår styrke. At liv findes overalt, også dér hvor man ikke kigger.

Og når nye spejdere en dag træder ind på spejdergrunden, vil den usynlige natur være der. Klar til at lære dem det samme. At vi ikke bare er i naturen, vi er en del af den, og den lever – helt ned i det helt usynlige.

Lavet af

Naturen i Maden er udviklet i regi af Spejderne
i samarbejde med frivillige spejdere:

Ane Kirstine Frydenboe
Charlotte Romlund Hansen
Emilia Bjergskov Pedersen
Kresten Strandby Hansen
Kristian Bondo Nielsen
Miia Ebbesen
Morten Arendt Rasmussen
Simone Thorning Sørensen

Redaktion:

Frederikke Møller Helvad, Sofie Gehlert Steffensen,
Sus Lyng Dahl og Tobias Lau

Layout:

Rasmus Nyboe



Illustrationer:

Carl Otto

Naturen i Maden-mærket er publiceret af Spejderne
og sponsoreret af Novo Nordisk Fonden