

Kompendie – Skovtroldene

Seniorkursus Vork – Efteråret 2018

Instruktører:

- Anders Amundsen, andersamund@hotmail.com, tlf. 25390298
- Lene Nielsen, leneniels2@gmail.com, tlf. 41574036
- Mette Østergaard, mette@fdk9.dk, tlf. 23341091

Formålet med gruppen

- Vi ønsker at vise deltagerne, hvordan man kan tilpasse diverse aktiviteter i en temaramme. Og at kunne tilpasse aktiviteterne til forskellige aldersgrupper.
- Formålet med gruppen er at blande bushcraft, naturen og primi med det legende univers.
- At give deltagerne færdige aktiviteter de kan tage med hjem og bruge i kredsen og det ugentlige FDF møde.





Indholdsfortegnelse

Den flyvende ravn	2
Kirkegården	4
Troldeordbog	6
Workshop- lav din egen ske	7
Troldemad og trylledrunk	8
Bilag	10

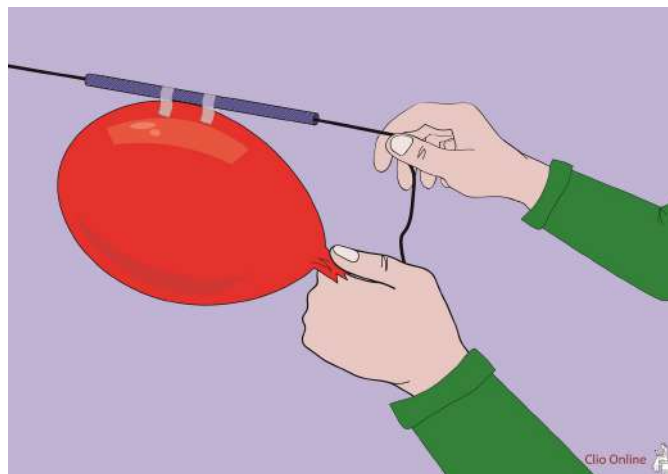


Den flyvende ravn

Deltagerne står på hver sin side af en å. De skal nu ved hjælp af en hjemmelavet ballon ravn sende meddelelser på tværs af åen. For at kunne løse teksten er de nødt til at give oplysningerne til hinanden, men da nøkkens folk lurer i åen er de nødt til at gøre det helt stille. Begge hold skal derfor bygge hver deres ballon Ravn som via en snor skal flyve over åen med de hemmelige oplysninger.

Materialeliste

- Sorte balloner
- Karton til næb og vinger (sort)
- Tape (evt sort gaffa)
- Sugerør
- Fiskeline
- Papirstykker med oplysninger på (lamineret)
- Kunstige øjne
- Sakse
- Fjer
- Lim



Forberedelse

Materialerne pakkes i fire bunker til hvert hold og lægges ud til træerne. Der skal udvælges et sted hvor der er mulighed for at spænde fiskeline ud mellem to træer.

Selve aktiviteten

Gruppen står ved åen fordelt ved fire træer. Ved hvert træ er der et sæt materialer til at bygge en ballon ravn. Først pustes ballonen op og der bindes et stykke snor omkring den så den kan åbnes når den skal sendes afsted over åen. Herefter pyntes ballonen som en ravn. Sammen med materialerne ligger den meddelelse (et stykke historie) som skal sendes over åen. Øverst på ballonen sættes et stykke sugerør fast med tape. Fiskelinen trækkes gennem sugerøret og kastes over på den anden side af åen hvor den fastgøres af en holdkammerat. De fire hold skal alle sende deres meddelelser over åen sammen med ravnene. Her samles alle brudstykkerne til en samlet historie og posten er løst.

Der er mulighed for at justere på postens indhold. F.eks kan ballonen pyntes som en rumraket, flyver osv. Posten kan også gå ud på at sende meddelelser til hinanden på en enkelt bane (fiskeline) i stedet for fire. F.eks. med et hold på hver side af åen.



Kirkegården

Deltagerne har fået at vide, at kirkens folk er rige, og derfor har guld, som vi skal finde. De har også fået at vide, at man skal frygte kirkens folk, og man må derfor ikke opholde sig unødvendig lang tid på kirkegården - derfor tidsbegrænsning på posten.

De skal samle forskellige genstande, som kan give dem et clue til hvor guldet er gemt.

Materialeliste

- 20-30 tilfældige ting fra kredshuset (lige som Kimslegen)
- Kan være: Pløkker, kopper i forskellige farver/størrelser, legomand, lightere, sakse, spillebrikker, billedramme, pensler, bamse, kuglepenne, reb, tøjklammer osv.

Forberedelse

Der tages billeder af tingene i forskellige sammensætninger. Det kan være at pløkken lægger sammen med en legomand, eller penslerne står i en farvet kop, eller 3 tøjklammer sidder fast på en snor.

Billederne sammensættes i et dokument og printes ud.

Der printes et billede over et område - man tager et screenshot af sin computerskærm og printer ud.

Man markerer på kortet, hvor man lægger de forskellige genstande ud (kan man også gøre, når man lægger tingene ud)

Hvis 2 ting skal sammensættes for at danne et bestemt billede, skal disse ting ikke ligge på samme lokation, men må gerne splittes op.

Selve aktiviteten

Genstandene fordeles på markeringerne

Holdene får xx antal billeder hver, som de skal ud og samle ind til. De ved ikke hvilke genstande der ligger hvor, og må derfor fordele ressourcerne på holdet, så de kommer ud på så mange markeringer på kortet som muligt, og løse posten inden for tidsrammen.

Kortet over området skal blive på basen, og man skal derfor huske markeringerne, når man løber ud.



Tilpasning til gruppen:

I stedet for at lave hold og give dem bestemte billeder, som de skal samle, kan gruppen arbejde sammen som 1 enhed.

Man må KUN tage de materialer man skal bruge - medbringer man Nitte-tingene kan man få "minus point"

Indlæg tidsbegrænsning på posten

Brug færre el. flere ting - eller sammensæt flere genstande på 1 billede.



Brug ting der minder meget om hinanden (farver former)

De skal gøre det i stilhed.



Troldeordbog

Troldeordbogen var omdrejningspunkt i gruppens fælle sprog. Ved at lave en ordbog om noget centralt for gruppen, i dette tilfælde madlavningen, indføres alle i temarammen og alle aktiveres til at omtænke hvordan ting kan beskrives inden for rammen. Ordbogen kan blive et fælles i gruppen til forståelse af opgaven.

I gruppen oplevede man at skulle læse en opskrift, her blev en 'god læser aktiveret, da skrifttypen var svær og beskrivelserne ikke nem gennemskuelige for læseren.' Den fantasifulde' aktiveres i søgen på hvad en 'tudebold' mon er. 'Puslespilsdeltageren' vil gerne lægge det fulde billed og ser på ingredienserne, hvilket måltid der mon skal laves, og sammensætter det de andre italesætter. På denne måde kan deltagerne introduceres inden legen med ordene. Legen kan bruges som en 'test' af deltagerne opmærksomhed og som en øvelse i det fælles sprog der er vigtige for temaets fuldførelse.

Det er også vigtigt at give plads til deltagernes fantasi sættes i spil og mange andre vigtige ord findes af dem undervejs.

Materialeliste

- Lav en liste med alle centrale ord for de ønskede opgaver kan løses.
- Opfind derefter en oversættelse som passer til temaet.
- Print, klip, laminer og tag med.
- Hvis der skal bruges ekstra udfordring kan redskaber eller opgaver lægges ind i løbeturen frem og tilbage. Der kan være forhindringsbaner eller diverse regler.

Forberedelse

Under forberedelsen er det en god ide, at gøre sig en ide om hvor vigtigt at det sprog eller de ord deltagerne skal lære, hvor hurtigt skal de lære dem. I gruppen var der god tid til at lære både ord og forstå konceptet inden aktiviteten fandt sted.

Lav en liste med alle de centrale ord, find så på ordet inden for temaet. Vi så eks. på definitioner af fødevarer, eks. et riskorn er en korntype som tilhører græsfamilien, og det er hvidt. altså fik "ris" oversættelsen "hvide græsfrø".

Sæt tid af til at finde på de mange ord, da det kan være svært at være 100% kreativ på én gang. Lav listen med de almindelige ord i excel, marker kolonnen og sorter efter alfabetisk rækkefølge. Det giver dig et hurtigt overblik i forberedelsen om alt er der, eller hvilke der mangler. Lav en kolonne ved siden af med de opfundne ord.

Selve aktiviteten

Version 1

Lav to stationer, en med alle ord i et blandet rod. Deltagerne skal flytte et ord ad gangen, én deltager ad gangen og samle ordbogen. Denne version giver deltagerne god mulighed for at finde et system til opdeling af ord og teste samarbejdet og hinandens styrker.

Version 2

Lav tre stationer. En med almindelige ord, en med opfundne ord og en station derimellem hvor man skal matche ordene. Der kan mellem stationerne være forhindringsbaner eller regler. Eks. at man skal kunne finde matchet, hvis ikke det er der, skal ordene lægges tilbage.



Se bilagsliste for troldeordbogen.

Workshop- lav din egen ske

Trolde spiser bl.a. grød og andet mad, man kan spise med en ske. Derfor er det oplagt at man har en speciel ske til dette, som man selv har lavet.

Vi ønskede at lave nogle aktiviteter, hvor deltagerne får nogle færdigheder og et konkret mødeforslag med hjem. Vi valgte at lave skeer, da det er håndgribeligt, og det er en overskuelig opgave.

https://www.youtube.com/watch?v=_b1OS9vJHLU

Varighed: 3-4 timer

Materialeliste

- Brænde i ca. 30*10 cm (gerne smallere) og med en optimal tykkelse på ca. 3-4 cm.
- Knive/dolke
- Sandpapir i forskellige korn (grovheder)
- Et godt bål
- Stemmejern
- Tusch
- Sugerør

Forberedelse

Lav et godt bål, som har fået lov til at brænde sig til gløder- smid gerne brænde på løbende, eller hold bålet kørende i den ene ende af bålpladsen med ild, så der hele tiden er friske gløder.

Finde passende brændestykker, som ikke er for tykke eller store. - hug evt. nogle passende stykker til, an på målgruppen.

Selve aktiviteten

Man skal være udenfor til denne aktivitet - det kan være en kold aktivitet, da man sidder meget ned.

Få lavet et godt bål, og lad det brænde, så der kommer mange gløder.

Man vælger et stykke brænde og tegner omridset af ens ske på den, så man ved hvor stor den skal være, og man ved hvor meget man skal hugge af. Det er godt at få visualiseret ens opgave.

Brug en mindre økse til at danne formen eller et stemmejern (hvis man har dette)

Det kan være en fordel at hugge formen til først, før man begynder at brænde hullet. Træet kan flække.

Når man skal lave selve hullet, skal man bruge en glød fra bålet. - det skal ca. være 2x2 cm - genen idlgødende.

Læg det på træet hvor hullet skal være. Hold det evt. fast et andet stykke træ el. en pind . Derved kan man puste til gløden, så der kommer meget varme og den brænder sig ned i træet. (brug evt. et sugerør til at puste med) Gentag dette indtil der er lavet en fordybning man ønsker. Skrab evt. løbende kullet væk med en kniv.

Til sidst pudses der med sandpapir, så skeen bliver blød at holde ved og man ikke får splinter



Sikkerhed:

Vær opmærksom på at man står ved et bål og har med gløder at gøre.

Få pigerne til at sætte deres hår op i en elastik, så det ikke hænger ned foran ansigtet

Hav brandspande stående klar til hvis nogen brænder sig.

Hav plaster og viskestykker klar, hvis folk skulle skære sig.

Det er en kold aktivitet og man sidder meget ned - underlag kan være en fordel.



Troldemad og trylledrunk

I gruppen brugte vi madlavningen morgen og aften, som en del af temaet. Til dette valgte vi, at deltagerne skulle spise en ny type grød hver morgen og en ny type gryderet hver aften. Alle opskrifter var skrevet i troldesprog.

Materialeliste

- Find opskrifter, tilpas mængden
- Lav indkøbsliste
- Alle materialer til at tilberede mad, herunder gryder, brun sæbe mv.
- Lav oversættelse af opskrifterne til temaet
- Udform en kokebog

Forberedelse

Tidligt i forberedelsen beslittede vi, at ville lave alt varmt mad i enkelte gryder. Det gav mindst opvask, det gjorde forberedelsen nem. Alle ingredienser kunne forberedes, og tilsættes retten løbende. Al tilbehør til grød typerne tog hensyn til de oplyste kosthensyn blandt deltagerne, og alle aftensmåltider havde variation af typer. Med og uden kød, forskelligt kød og noget der ikke behøvede at være på køl. Vi havde en ingrediensliste ved siden af, til hjælp under madlavningen. Således kunne vi hurtigt kontrollere om alt var der og hvor meget der skulle i af hver ting.

Vi lavede en 'ædekokebog'. Det gav deltagerne mulighed for at kigge fremad, hvad der skulle laves i løbet af ugen og bedre forstå troldesproget.

Inden du tænker mad ind i en temaramme, overvej da, hvor meget tid det må tage, og hvor mange der skal kunne aktiveres undervejs. Hvor meget tid må oprydning tage og hvordan passer det ind i temaet. Kan maden tilpasses evt. særlige allergi hensyn, bliver det besværligt hvis det regner, kræver det instruktører/ledere er med, eller uddelegere opgaver, mv. Her kan du beskrive de ting, man skal forberede og være opmærksomme på inden, man afvikler aktiviteten. En vigtig del af forberedelsen er også at sikre alle redskaber er tilstede. Tænk madlavningen igennem inden for at sikre alt er der. Ligeledes skal løbende oprydning og rengøring tænkes ind i afviklingen.

Selve aktiviteten

I bilagslisten finder du hele æde kokebogen, links til opskrifter og opskriften på trylledrunken.



Bilag

Troldeordbog

TROLDEORDBOGEN	
MADRELATERET ORD	
Menneskeord	Troldetale
Agurk	Grøn vandstav
Banan	Gul mund
Basilikum	Basiblade
Bladselleri	Gnaver stænger
Boghvedegryn	Rigmandsflager
Boullion	Smagsvand
Cherrytomater	Små Blodbolde
Chiafrø	Billefrø
Chili	Røde stærke
Chorizo pølse	Stærk svinestav
Citron	Tvær fjæs - frugt
Dadler	Fjelteupser
Deciliter	En halv kop
Fløde	Kofedt flyder
Havregryn	Fattigmandsflager
Honning	Sødt bi klister
Hvidløg	Små ukristeligheder
Hvidtøl	nissedrik
Hvidvinseddike	Bitter vand
Ingefær	Handskerod
Kaffe	Sort magi
Kanel	Nissestank
Kardemomme	Momme krydder
Karry	Gul krydder
Kerner	Kerner
Kilo	En pose tung
Knivspids	En neglfuld
Kokosmel	Tropesne
Kokossuker	Tropesødt
Koriander	Sæbesmag



Kylling	Lavt flyvende fugl
Kyllingefond	Indkog af lavt flyvende fugl
Lime	Grønne sure kugler
Linser	Sunde frø
Løg	Tudekugler
Mælk	Kovand
Nødder	Nøøder
Olie	Fedt vand
Oregano	Grøn krydder
Ost	gammel fast kovand
Paprika	Rød krydder
Pasta	Bløde strimler
Peanutbutter	Jordnøddedefdt
Peber	Nysetøv
Pære	Grøn træ frugt
Ris	Hvid græskorn
Rugbrød	Bondebrød
Salt	Tørrede havkrydder
Sirup	Flydende sødt
Skefuld	En knuget håndfuld
Smør	Fedt
Spidskommen	Østens brune krydder
Squash	Grøn sag
Sukker	Søde krystaller
Svampe	Skovhatte
Teske	En tommeltot
Timian	Kviste krydder
Tomater	Blodbolde
Valnødder	Rynkede nøøder
Vand	Vand
Vanilje	Sød rod
Yoghurt	Sur ko vand
Æble	Rund træfrugt



Troldebos ædekogebog

<i>Søndag</i>	<i>3</i>
<i>Morgen</i>	
<i>Fattigmadsgrød med jordnøddefedt og fjelteupser</i>	<i>3</i>
<i>Aften</i>	
<i>Troldegryde med hvide græskorn og lavtflyvende fugl</i>	<i>3</i>
<i>Mandag</i>	<i>4</i>
<i>Morgen</i>	
<i>Rigmandsgrød med grøn træfrugt og nøder</i>	<i>4</i>
<i>Aften</i>	
<i>Troldegryde med hvide græskorn og skovhatte</i>	<i>4</i>
<i>Tirsdag</i>	<i>6</i>
<i>Morgen</i>	
<i>Nissens bondebød</i>	<i>6</i>
<i>Onsdag</i>	<i>7</i>
<i>Morgen</i>	
<i>Tropisk fattigmadsgrød</i>	<i>7</i>



Aften

Troldegryde med rester og stærk svinestav

7

Torsdag

9

Aften

Troldegryde med sunde frø og krydret sur komælk

9

Fredag

10

Morgen

Nissens grød med fedt og nissestank

10



Søndag

Morgen

Fattigmadsgrød med jordnøddefedt og fjelteupser

Fattigmandsgryn og vand i troldegryden. Rør med en ske over ilden, altså i gryden. Smid lidt tørrede havkrydder i og smid ædelsen i skåle med en klat jordnøddefedt og udskåret fjelteupser. Hvis spisekammeret har andre spisegodter, kan de også komme ovenpå før grøden ædes.

Aften

Troldegryde med hvide græskorn og lavtflyvende fugl

Smid tørrede havkrydder og nysestøv på stykker af lavtflyvende fugl. Steg dem i troldegrydens bund, ikke top. Når de er er kønne brakende, lad dem hvile i en skål ved siden af ilden. Steg finthakkede tudekugler og finthakkede små ukristeligheder til de bliver halvgennemsigtige og slatne.

Oveni skal al krydder, hvide græskorn, saft og lidt skal af tvær fjæs frugten, med smagsvand. Rør det med ske. Smid stykkerne af lavtflyvende fugl ovenpå og lad det hele simre til de hvide græskorn er bløde. Hold et øje på gryden løbende.

Kast det med ske i skåle og æd alle familierne.



Mandag

Morgen

Rigmandsgrød med grøn træfrugt og nøder

Kast vand og rigmandsflager i troldegryde og lad det boble mens du røre med ske, ikke hånd. Smid måske kornvand i, tørrede havvand, mommekrydder, sød rod og nissestank. Rør med ske. Smid det i skåle og kom udskåret grøn træfrugt ud og lidt knuste nøder på.

Aften

Troldegryde med hvide græskorn og skovhatte

Tag troldegryden frem, steg finthakkede tudebolde i fedtet vend. Smid bagefter finthakkede gnaverstænger i. Smid ekstra kævle på bålet. Kast hvide græskorn i, og rør. Hæld lidt bittervand og sæt en anden til at røre i gryden, til de hvide græskorn har suget al væske. Ikast måske lidt smagsvand, tørrede havkrydder, og mere smagsvand. Tá gryden ud i siden af bålet, og kast lidt væske i løbende. Kun lidt ad gangen.

Tå troldegryde nr. 2 og steg skovhattene til de er slatne. Smid dem så i en skål og put lidt krydderurter på, saft fra en tvær fjæs frugt, en neglfuld tørrede havkrydder, vend det med din rene hånd, hvis du har en.

Tå troldegryde 1 af og rør lidt fedt og revet gammel fast køvand. Kald de andre sammen, smid det fra troldegryde 2 oveni troldegryde 1. Smid det i små skåle og æd sammen.



Tirsdag

Morgen

Nissens bondebrød

Bondebrød, vand og en lille håndfuld sødt bi klister smides i troldegryden i tre fjelte hops tid. Sæt gryden på mellem flammer og rør rundt. Slå med pisker i noget kofedt flyder til det ligner skyer. Knus måske lidt nøder. De kan brankes ved siden af, hvis man vil.

Sæt troldegryden helt på store flammer og rør til det er færdig.

Smid det i mindre skåle og kom en klat sky på. Så er ædelsen klar.



Onsdag

Morgen

Tropisk fattigmandsgrød

Smid fattigmandsgryn, korn, vand, billefrø, sød rod, tørrede havkrydder og lidt gul mund i en troldegryde. Sæt gryden på bålet og lad det boble mens du røre med en ske, ikke en skål.

I en anden troldegryde smelt fedt, smid korn, tropesne og tropesødt i gryden og rør det så det ligner toppen på en menneskekage. Smid grøden i skåle til alle. Lad dem bruge knolden og kaste lidt tropetop på grøden.

Ædelse til alle.

Aften

Troldegryde med rester og stærk svinestav

Kast alt i en troldegryde, altså bløde strimler, hakkede blodbolde, lidt basilblade, finthakkede tudebolde og små ukristeligheder, små blodbolde, grøn sag, grøn krydder, hakkede stærk svinestav. Hæld smagsvand på, drøs lidt på af de røde stærke, tørrede havkrydder og nysestøv. Få det til at

*boble over bålet og lad det så dampe varmt under top på gryden, til det er
færdig.*

*Smid måske ekstra vand i. Kom i skåle. Kan drøsses med gammel fast
kovand, inden det spises.*



Torsdag

Aften

Troldegryde med sunde frø og krydret sur kornmælk

Troldegryde med fedtet vand sættes på bålet. Kast finthakket små ukristeligheder og lidt handskerød i. Rør med en stor ske. Kast derefter gul krydder, momme krydder, sæbesmag, stærke røde i, og brank det flot mens du røre.

Vask de sunde frø, kast dem i gryden med smagsvand og hakkede blodbolde.

Lad gryden dampe under top til det er smattet sammen, kast måske lidt vand i undervejs.

Imens grib en skål og bland sur kornvand, revet grøn vandstav, presset ukristeligheder, østens brune krydder. Smag med tørrede havkrydder og nysestøv.

Smag på det i gryden, uden at brænde tungen, med tørrede havkrydder og kast det i skåle. Smid lidt sur kornvand blanding ovenpå.



Fredag

Morgen

Nissens grød med fedt og nissestank

Vask hvidegræskorn og lad dem boble i lidt vand i en troldegryde. Når vandet er forsvundet, kast kornene i og lad det boble igen. Tå gryden ud i kanten af bålet og rør mens det bliver tykt. Giv gryden lidt ro under låg, men rør ved gryden løbende. Kast lidt tørrede havkrydder i. Æd den med fedt og nissestank, hvis du er heldig, med søde krystaller.



Links til madopskrifter

Søndag

Morgen

Havregrød inkl. peanutbutter og dadler

<https://www.valdemarsro.dk/havregroed/>

Aften

ris og kylling

<https://www.valdemarsro.dk/one-pot-ris-med-kylling/>

Mandag

Morgen

boghvedegrød med pære og nødder/mandler

<https://www.valdemarsro.dk/boghvedegroed-paerer-valnoedder/>

Aften

Risotto med svampe

Tænker hvidvin kan erstattes med hvidvinseddike.

Vi samler svampe den dag, men har brug for nogle back up svampe hvis det er lidt tyndt ude i skoven.

<https://www.dr.dk/mad/opskrift/svamperisotto>

Tirsdag

Morgenmad

Øllebrød med flødeskum og bær eller æbler

<https://www.dk-kogebogen.dk/opskrifter/16519/oprindelig-dansk-oellebroed?personer=15>

Alle ender og skorper fra køkkenet må gerne smides i en pose, så kan de bruges til øllebrød onsdag morgen.

<https://www.valdemarsro.dk/oellebroed/>

Aften

Fællesmad

Onsdag - Gruppernes døgn

Morgenmad

Drømmekagegrød chia/havregrød med kokos

<https://groedgrisen.dk/droemmekagegroed/>

Aften

Pastaret

<https://www.valdemarsro.dk/one-pot-pasta/>

Torsdag

Aften

Dhal med raita

<https://www.valdemarsro.dk/virkelig-laekker-indisk-dahl-med-raita/>



Fredag

Morgenmad

Risengrød med smør og kanel

<https://www.valdemarsro.dk/risengroed/>

Trylledrunk/Mettes ingefærshots

til ca. 1,5 liter

3-4 citroner

ca. 500 g sukker

ca. 300 g ingefær

2 æbler

1 'standart' chili

1 -1,5 liter vand

Skær alt skræl og hvidt fra citronerne, skær dem derefter i 3-4 skiver.

Skræl alt skræl af ingefæren og skær den i skiver.

Skær toppen af chilien og flæk den.

Fjern kernehuset i æblet og skær det i både.

Smid citroner, ingefær, chili og vand i en gryde. Når det har kogt ca. 20 min. tilsæt æblerne. Lad det koge yderligere 20 min. tilsæt sukker og lad det koge 10-20 min., tag gryden af varmen og lade den trække. Her kan chilien fjernes. drikken kan også trække i en time eller to før den fjernes. Det kan trække nogle timer eller natten over, før det hældes gennem enten si eller et klæde inden det kommer på skoldede flaske. Hvis det skal holde sig længere tid, skyl flasken i atamon.

Links til troldehistorier brugt på kurset

- http://denstoredanske.dk/Symbolleksikon/Folklore/trolde,_troldmænd_og_trolddom
- <https://da.wikipedia.org/wiki/Troldepus>
- <https://historienet.dk/samfund/mytologi/trolde-spredte-frygt-i-norden>
- <https://www.religion.dk/viden/trolde>
- <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/304/1>
- <https://natmus.dk/museer-og-slotte/nationalmuseet/undervisning-paa-nationalmuseet/under-visningsforloeb/boernehaver-0-og-1-klasser/trolde-hekse-og-andre-vaesener/>