

Kompendie – Det Globageniale Køkken

Seniorkursus Vork – Efteråret 2019

Instruktører:

- Bjarke Thanning-Dahl,
- Emma Thoftgaard Nielsen, emmathoftgaard@gmail.com
- Lise Piltoft Jørgensen, lise@piltoft.dk

Resume af gruppen

Formålet med gruppen “Det Globageniale Køkken” har været at arbejde med det bæredygtige køkkens mange aspekter, og give deltagerne redskaber til at arbejde med primamad på mange niveauer og måder.

Vi har både arbejdet med mad over bål og trangia, og deltagerne har derigennem stiftet bekendtskab med båltyper som pyramidebål og pagodebål, samt forskellige redskaber til madlavning som Dutch Oven, pizzaovn og grydemad. Endvidere har vi haft et overordnet fokus på bæredygtig mad og reflekteret over, hvordan man kan tænke bæredygtighed på forskellige måder.

Vi har lavet aktiviteter relateret til madlavning, som kan tages direkte med hjem og bruges i kredsarbejdet.



Indholdsfortegnelse

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Aktiviteter | 2 |
| "Lagkageløb" med frokostingredienser | 3 |
| Bålkompetencer | 5 |
| Smuler-leg med "ulovlige ting" | 7 |
| Hustlerløb | 7 |
| Jeres egne idéer til aktiviteter | 8 |
| Opskrifter | 12 |
| Dahl med snobrød | 13 |
| Kannelsneglekage i Dutch Oven | 14 |
| Brunch | 15 |
| Amerikanske pandekager | 15 |
| Granola | 15 |
| Scrambled eggs | 16 |
| Hindbærmarmelade | 16 |
| Æblecrumble | 16 |

Aktiviteter

“Lagkageløb” med frokostingredienser

Første hele dag på kurset startede vi ud med et lave et “lagkageløb”, så I kunne finde frokostingredienser. Herunder følger en beskrivelse af de poster, I løste.

Post 1

Skræl den længste gulerodsskræl og bring den tilbage til basen.

Post 2

I skal finde en madingrediens i det mørklagte lokale.

Beskrivelse: Et soverum er blevet mørklagt. Der skal ligge remoulade (på kurset lå der en seddel, hvor der stod “remoulade”) i en aflåst boks med en kode på. De får en uv-kuglepen og noget papir med ind til at skrive noter på. Det skal ikke fortælles hvordan man tænder den - det må de selv finde ud af. På et papir derinde står en morsekode og et sted på bordet findes et morsekodehjul. På morsekoden står der “Koden er 2468”

Materiale: UV-pen (købes), kodehængelås, noget remouladen kan lægges ned i, papir, sort affaldssæk til at mørklægge rummet.

Post 3

Noget har kludret i den her opskrift. Tape opskriften sammen i rigtig rækkefølge og bring det med tilbage til basen. Ellers bliver der ikke noget af det til frokost...

Bag fedtstof, mel, mælk og suppe sammen i en gryde over moderat bluse.

Skru ned og bag det godt igennem.

Køl opbagningen af i køleskabet.

Kør æg, løg, hvidløg, timian, allehånde, ansjoser og opbagningen i foodprocessoren.

Hæld det i en skål og bland det omhyggeligt med lever og spæk.

Fyld farsen i små folieforme.

Læg en skive bacon eller et laurbærblad oven på hver portion.

Bag én af leverpostejerne og frys evt. resten.

Bag leverpostejeren i vandbad i ovnen ved 170 grader (almindelig ovnvarme).

Bag den i 35-40 min.

Post 5

Vi skal have smør til maden og for at vi kan få smør, skal vi have noget mælk. I skal derfor øve jer i at malke noget, der ligner en ko - med bind for øjnene. Der skal minimum være 2 malkepiger, der maler på skift. De øvrige på holdet skal befinde sig bag linjen og kommunikere til den blinde malkepige, hvor hun skal gå hen.

I skal fylde en lille spand/kop...

Post 6

Bag klædet ser I billeder af en masse dyr.

Husk så mange dyr som muligt, og når I har kigget længe nok lægger I klædet på igen og løber tilbage til basen og fortæller hvad I så.

Materialer: En masse billeder af dyr og et klæde til at ligge over.

Bålkompeterencer

Deltagerne bliver delt op i to hold og de skal igennem forskellige aktiviteter hvor de er i mod hinanden. Formålet med aktiviteten er at få genskab til forskellige bålkompeterencer.

Post 1. - stafet med trangia

- Deltagerne skal igennem en stafet, hvor de skal samle et trangiasæt hurtigst.
- De skiftes til at løbe ned til trangiasættet og hver deltager må kun røre en ting og en ting af gangen.

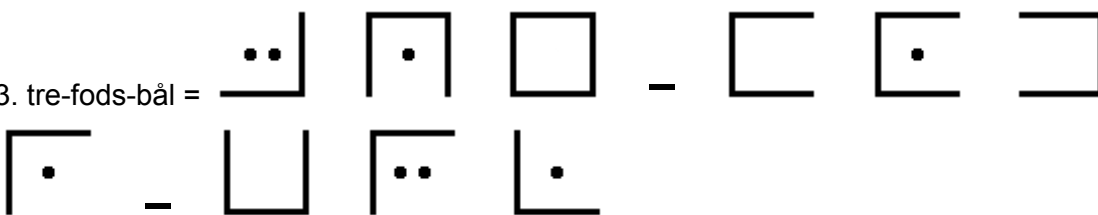
Post 2. - bålfærdigheder

- Her skal de gætte fem ud af otte båltyper, de skal gætte båltyperne, via koder, rebus og andet.

1. pyramidebål =

. -- . / - . -- / . - . / . - / -- / . . / - . . / . / - . .
 . / . -- . - / . - . . / / / /

2. stjernebål = **Åatoøxoljv**

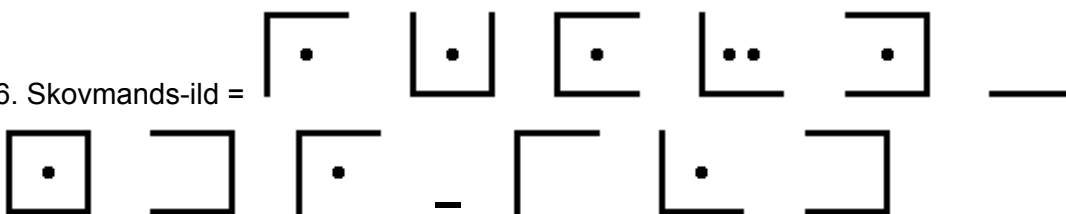
3. tre-fods-bål = 

4. to-stens-bål =

- / - - - / - / . . - . / - - - / - . . / . . . / - / - . . . /
 . -- . - / . - . . / /

5. Jægger-ild =

 -ø-e+æ  -fin -  -b-le+d

6. Skovmands-ild = 



7. Berberild =

8. Finsk ild = **Psxåu svn**

Post 3. - mad over bål

- Hvem kan hurtigst få godt gang i et bål. Deltagerne skal lave et bål hurtigst
- For at de kan få lov til at lave et bål skal de fortælle, hvordan man laver førstehjælp på forbrændinger og skoldninger og ti brandregler
- For hvert rigtig svar for de en tændstik.
 - Kold vand
 - blev ved i min. 30 minutter
 - hvordan slukker man et bål
 - Sprøjte vand på bålet
 - Spred gløderne
 - sluk efter med mere vand
 - 10 brandregler
 - Tænd aldrig ild uden tilladelse
 - Hold øje med ting der udvikler varme
 - Der skal altid være en vagt ved åben ild
 - Lav bålet lang væk fra ting som kan brænde
 - Tænd ikke bål i kraftigt blæsevejr
 - Orienter dig om vindens retning
 - Lav aldrig bålet større end nødvendigt
 - Sørg for at have vand lige i nærheden
 - Sluk bålet helt når du er færdig med at bruge det
- Holdene må selv bestemme, hvordan de får gang i bålet.

Post 4. - Ren madlavning

- Stafet, hvor deltagerne skal skiftes på til at svare på spørgsmål
- Nævn en ting i skal huske når i skal lave mad over bål
- For hvert rigtig svar for de en prik til at samle et puslespil el. noget andet.
 - Vaske hænder
 - Redskaber og gryder skal være rene
 - Brug ikke de samme redskaber til grøntsager og kød
 - Kød skal være gennemstegt
 - Vaks altid op i varm vand og tør det omhyggeligt

Smuler-leg med “ulovlige ting”

Deltagerne skal lege klassisk smuler-leg, hvor de skal smule ting som nu er blevet forbudt. Klimatosserne har taget overhånd, så nu lever vi kun af grøntsager af vindenergi, cykler rundt fra sted til sted. Alt det som ikke er godt for klimaet er blevet forbudt. Derfor er det blevet skabt til sort marked, hvor der bliver solgt alle disse ting.

- Der er dealer, smugler og toldere
- i hver ende af banen er der dealer som sælger batterier, plastikbolde og gummiænder
- Batterierne er 50/100 kr værd gummiænder er 150/300 kr værd og plastikbolde er 200/400 kr værd
- Nu skal deltagerne købe i den ene ende og sælge i den anden men uden at blive taget af tolderne. For at det skal kunne betale sig at smugle får smuglerne dobbelt så meget for at sælge som det de giver for at købe.
- Hver deltager starter med 300 kr.

Hustlerløb

Dette var den liste, I fik udleveret (men I kom jo hjem med langt mere):

5 point per

- Konservesdåse
- Hullet strømpe
- Syltetøjsglas (eller lignende)
- Plastikflaske
- 5 aviser
- Tom toiletrulle

10 point

- Gammelt håndklæde
- Tom tandpastatube
- Tom shampooflaske
- Gammel tandbørste
- Sugerør

20 point

- Tørretumblerfnuller
- Kaffegrums

50 point

- Et par udtrådte sko

Alt I finder udenfor denne liste vil vi instruktører også give point for. Så tænk ud af boksen og se om I kan få noget virkelig sjovt og genbrugeligt med hjem.

Jeres egne idéer til aktiviteter

Målgruppe: Pille / Tomlinge

Antal: 30 Hold af: 4-5

Handling: Bæredygtighed & Klima
 stjerne løb

Poster: 1. Smelte is (Polerne smelter)

Kop med isterninger

Må benytte alt omkring dem

Dog ikke fjerne isterninger fra kop

Legø mand på isterninger må ikke få hovedet under vand

Gælder om at smelte isterning uden han drukner.

2. Rens vand (rent drikkevand) - drik ik vandet tilsidst

Sten, sand, stof, trækul, sodavands flaske med ~~to~~ top skåret af og prikkede huller i bunden

rens en liter beskidt vand (muligvis med jord for at give grumset effekt)

3. Steg er regnorm/mellorm (Protein kilde, insekter)

lille bål, lille grøde med olie

alle fra holdet skal samle en mellorm op, stege den i gryden og spise

den når de tror den er færdig

4. Rens ~~en~~ en balje for plastik med bind for øjne. (Rens "havene" for plastik)

Balje med vand, 10 stk plastik med forskellig tekstur og størrelse.

Træ, sten, slik, metal osv.

Gælder om at rense baljen hurtigt for plastik uden at fjerne noget som ikke er plastik.

5. Flyt vand med hullede beholder over langer distance

Hullede beholder, spand med vand, tom spand, ~~to~~ male objekt

Gælder om at transportere mest vand på tid.



6. Sandt eller falsk "med bind for øjene")

Stiller forskellige spørgsmål inde for emnet "Bæredygtighed & Klima" hvor man så skal markere sit svar så andre ikke kan se det. (På pille og Tomlinge news niveau.)

f.eks.

- Hele jorden er dækket af vand inden for de næste 10 år

SANDT ELLER FALSK?



Pilk - Aktivitet (1 1/2 timer)

Tag dåser med hjemne fra hver
 min 2 dåser

De første 3 kvarter folder/flotter vi dåser til fyradslysstager

De næste 2 kvarter laver vi pandekager på dåser
 - med fyradslys

Budskab: Dåser kan bruges til mere end du tror! 😊

Poslinge - Tumlunge møde (1 1/2 time)

- vi mødes på lodsepladsen.

1. time går ved rundvisning og forklaring om hvor

Tingene kommer hen efter lodsepladsen

- tag evt. selv en ting med at smide ud

Den sidste 1/2 time foregår med at lege
 gemme/leg på lodsepladsen hvor lederene finder
 containere er forbudt at være i!

Budskab: hvorfor søkere vi vores affald?

senior (væbner) møde (1-1/2 time)

gå til et sted med frugt + bær (1/2 time)

find frugt + bær (naturens slik) (20/25 min)

Dilemma - spis naturens slik og gå kørt hjem
eller få en slikpose og gå hjem igen

(Hvis der er tid, så hvorfor valgte man som man gjorde)

Budskab: Bæredygtighed er svært at tage stilling til.

VÆBNER

~~FILE~~ -AKTIVITET (1+1/2 times møder)

~~væbner~~

- Hustlerløb (møde 1) med budskab om at man kan næsten
- day del ting har budet til et kunstværk (møde 2)

Hustlerløb - over 2 møder

- budskab: næsten alt kan genbruges, som noget nyt.

1. møde skal de huske sig til ting i byen

2. møde skal de huskede ting laves til noget brugbart eller et kunstværk

man må bruge lim pistol det første kvarter

Tape det næste kvarter

hæft klemmer det næste kvarter

hammer og søm det næste kvarter

Snor det sidste og 5. kvarter

bedømmelse + Afrunding i det sidste kvarter

Puslinge / Tumlinge Antal: 10-15
 materialer: Affald og 3 hold 5-10 min
 skraldespande

læg en masse affald i den ene side, og
 stil de forskellige affaldssorteringsspande i den
 anden ende. Det gælder om for børnene at
 få sorteret alt deres affald først.
 Så lærer de at affaldssortere igennem en leg.

Pilte / væbner Antal: 8-15 15-20 minutter

~~Et hold~~ De skal smage på 7 forskellige ting,
 fx. - Vegansk kød og kyllingekød
 materialer: - Animalsk yoghurt og vegetarisk yoghurt
 → - Animalsk kakao og vegetarisk kakao
 - Animalsk is og vegetarisk is
 - Smør og magerine

Seniorvæbner / Senior Antal: 3-4 på hvert hold
 9 forskellige poster 30-60 min
 materialer:

5 Spørgsmål på hver post, < -
 fx. 1 post: Hvad er mest
 betydningfuldt oksekød eller kyllingekød.

Opskrifter

Dahl med snobrød

Ingredienser

Til 4.per.
4 fed hvidløg
2 spsk ingefær, frisk
2 spsk olivenolie
3 tsk karry, medium
1 spsk spidskommen, stødt
1/2 spsk koriander, stødt
1/2 tsk kardemomme, stødt
1/2 tsk chiliflager
6 dl grøntsagsbouillon
200 g røde linser
2 dåser hakkede tomater

Fremgangsmåde

Varm olien i en stor gryde ved middel varme og tilsæt hvidløg og ingefær, rør rundt i 1 minut, hvorefter karry, spidskommen, kardemomme, koriander, og chiliflager tilsættes, sviets krydderierne af i et minutstid under omrøring.

Skyl linserne i en sigte og kom dem i gryden sammen med grøntsagsbouillon og hakkede tomater.

Lad det simre under låg i 45 minutter.

Rør jævnligt i gryden og tilsæt evt. lidt vand, hvis den bliver for fast.

Snobrød:

10 stk.
25 g gær
3 dl vand
groft salt
500 g hvedemel

Kannelsneglekage i Dutch Oven

Ingredienser

- 25 gram gær
- 100 gram blødt smør
- 1 æg
- 460 gram hvedemel(blandet med ca. 4 spsk. sukker)
- 2 dl lunken mælk

Remonce

- 100 gram blødt smør
- 150 gram farin
- 1 spsk stødt kanel

Fremgangsmåde

Rør gær og mælk sammen. Knald ægget i og rør sammen med det bløde smør. Rør mel og sukker sammen og kom i væsken. Ælt sammen.

Lad nu dejen hvile i 30 minutter.

Rør remoncen sammen. Form nu dejen til en firkant på køkkenbordet og smør med remoncen ud over det hele. Rul sammen og skær ca. 20 snegle. Sæt dem tæt i en kageform(ca. 30x20) beklædt med bagepapir. Tryk dem let flade/sammen. Lad dem efterhæve i 10 minutter, mens ovnen varmer op på 180 grader.

Bag i ca. 22 minutter. Når de er afkølet kan du hælde lidt glasur over...

Brunch

Amerikanske pandekager

Ingredienser

ca. 20 små stk.
150 g hvedemel
1 spsk sukker
0,5 tsk salt
1 tsk bagepulver
1 dl kærnemælk
1,5 dl mælk
2 æg, delt i blommer og hvider

Fremgangsmåde

1. I en skål sigtes hvedemel sammen med sukker, salt og bagepulver.
2. Tilsæt kærnemælk, mælk og æggeblommer, og rør det rundt indtil dejen er glat og ensartet.
3. Pisk æggehviderne stive i en skål for sig, og vend dem forsigtigt i dejen.

Granola

Ingredienser

2 spsk honning
1 dl mandler
3 dl havregryn
1 dl sesamfrø
1 dl græskarkerner
1 dl solsikkekerner
2 spsk chiafrø

Fremgangsmåde

1. Hak mandlerne groft.
2. Smelt honningen på en pande.
3. Tilsæt alle ingredienserne til den smeltede honning på panden.
4. Rør godt rundt i blandingen hele tiden.
5. Fortsæt indtil blandingen begynder at blive lysebrun.
6. Fordel på en bageplade med bagepapir og lad granolaen køle af.

7. Hæld på et lufttæt glas/beholder.

Scrambled eggs

Ingredienser

2 Æg
4 spsk. mælk
Smør til stegning
Salt og peber

Hindbærmarmelade

Ingredienser

50 g hindbær, frosne
2 spsk sukker
1 spsk vaniljesukker

Fremgangsmåde

Kom alle ingredienserne i en gryde og kog det op, rør rundt løbende og lad det simre til hindbærmarmeladen har den rette konsistens. Lad det køle.

Æblecrumble

Ingredienser

450 g smør
6 dl mel
3 dl havregryn
3,75 dl sukker
750 g æbler
3 nip vaniljepulver
1,5 dl mandler

Fremgangsmåde

Skær smørret i mindre stykker.
Bland mel, havregryn, 1 dl sukker og smør. Smuldr sammen med fingrene.
Fordel halvdelen af smuldrene i bunden af en tærteform, 25-30 cm i diameter.
Bag ved 200 grader i 8 minutter.
Skyl æblerne og Skær dem ud i tern..

Bland æblerne, 0, 25 dl sukker og vaniljepulver.

Hak mandlerne.

Fordel æblerne i formen.

Fordel resten af dejen og mandlerne på toppen.

Bag cirka 20 minutter ved 200 grader. Kagen skal blive gylden i farven.

Tak for et dejligt kursus!