

# KOMPENDIE – EMIL FRA VORKHOLT

Hej alle. Tak for et godt kursus. Husk I altid kan kontakte os, hvis I har spørgsmål/undren eller andre kommentarer til aktiviteterne som vi lavede. Vi ses forhåbentlig igen til efteråret!

Kh Katrine, Emil og Anna

- Katrine Fauerskov, [Katrinefauerskov@gmail.com](mailto:Katrinefauerskov@gmail.com)
- Anna Kristine Nissen, [anna\\_nissen@hotmail.com](mailto:anna_nissen@hotmail.com)
- Emil Midjord Christensen, [mixerpultxxx@gmail.com](mailto:mixerpultxxx@gmail.com)

## Resume af gruppen

Gruppen havde til formål at skabe primioplevelser, kombineret med leg i rammen *Emil fra Lønneberg*. Vi fokuserede på historierne, samt den svenske, gammeldags tilgang til både madlavning og aktiviteter. Vi planlagde gruppen ud fra en tankegang om, at det ikke er raketvidenskab at tilpasse aktiviteter til et tema. Formålet med gruppen var altså også at skabe oplevelser uden for vante rammer, at opfordre deltagerne til at kaste sig ud i uprøvede madretter, samt at skabe varierede aktiviteter tilpasset temarammen. Vi forsøgte også at skabe relevante oplevelser med stor mulighed for anvendelse hjemme i kredsen.



## Indholdsfortegnelse

<b>Måtider</b> .....	3
Mannagrød m. hindbærtopping .....	3
Ingredienser: Der bliver ca. 16 portioner .....	3
Boghvedegrød m. revede æbler .....	4
Øllebrød med flødeskum .....	4
<b>Ærtesuppe med knækbrød m. sennep (Ärtsoppa med fläsk)</b> .....	4
<b>Spicy suppe</b> .....	6
<b>Pandebrød</b> .....	6
<b>Hjemmelavede pølser</b> .....	7
<b>Varm kartoffelsalat</b> .....	10
<b>Kødboller m. kartoffelmos</b> .....	11
<b>Spidskålssalat</b> .....	12
<b>Blomkålssalat</b> .....	12
<b>Tyttebærsyltetøj</b> .....	13
<b>Bæredygtig kniv og skede</b> .....	13
<b>Kniv</b> .....	13
<b>Knivskede</b> .....	16
Aktivitet: Emil og suppeterinen .....	17
<b>Aktivitet: Emil og musefælderne</b> .....	18
<b>100 post løb</b> .....	19
Kopattesmagning – Stafet .....	20
Emil Mesterskaberne .....	21

## Måtider

Svensk inspirerede madretter, tilberedt over bål:

### Mannagrød m. hindbærtopping

Ingredienser: Der bliver ca. 16 portioner

- 6 l sødmælk
- 700 g mannagryn
- 1 tsk. Salt

Sådan gør du:

1. Hæld mælken i en gryde.
2. Bring mælken i kog.
3. Hæld mannagrynene i.
4. Skru ned, når grøden koger. (eller flyt gryden til et mindre varmt sted i bålet)
5. Lad grøden simre i ca 1 time – rør undervejs. Vær opmærksom på at grøden ikke skal simre i lige så lang tid, når det tilberedes over bål.
6. Smag til med salt.

### Hindbærtopping

- Ingredienser: Der bliver ca. 4 portioner
- 500 g. frosne hindbær (eller to poser)
- 150 g sukker
- 4 tsk. Vaniljesukker
- 60 g kartoffelmel og 1,5 dl vand
- 2 spsk sukker til drys
- Tø de frosne hindbær op.

1. Kom bærrerne i en gryde sammen med vand, der lige dækker bunden.
2. Kog de optøede bær i 1-2 minutter med sukker og vaniljesukker. Rør undervejs.
3. Rør en blanding af kartoffelmel og vand.
4. Tag gryden af varmen og tilsæt blandingen af kartoffelmel og vand. Jo mere vand der er i gryden, jo mere af kartoffelmelsblandingen skal du bruge. Find en passende konsistens.
5. Rør grundigt rundt. Grøden må ikke koge, når kartoffelmelsblandingen er tilsat.
6. Afkøl grøden – den stivner langsomt.
7. Smag grøden til – er den for syrlig, tilsæt mere sukker.
8. Drys med sukker på toppen af grøden for at den ikke trækker skind.

## Boghvedegrød m. revede æbler

Ingredienser: Der bliver ca. 4 portioner (gang selv om til ønskede antal)

- 160 g boghvede (ca. 3 dl)
- ½ liter mælk
- ½ liter vand
- 4 groftrevne æbler
- 1 tsk groft salt
- 2 æbler
- 1 Akasiehonning

Sådan gør du:

Kog boghvedegrynene ca. 10 min. i mælk og vand til passende konsistens. Server den varme grød sammen med revet æble og honning.

## Øllebrød med flødeskum

(4-6 pers.)

Ingredienser:

- 500 gram rugbrød (uden for mange kerner)
- 1 hvidtøl (33 cl)
- 50-75 gram brun farin
- Vand
- piskefløde

1. Bræk rugbrødet i mindre stykker og sæt det i blød i vand så det lige netop dækker. Dette gøres dagen før.
2. Sæt gryden over ved svag varme og rør i gryden af og til for at få rørt rugbrødet ud i vandet. Jo mere rugbrødet bliver rørt ud og varmet op, jo mere tykner massen.
3. Lad det småkoge ca. 30 minutter under omrøring af og til, ellers vil det brænde på.
4. Tilsæt øllet og lad øllebrøden koge endnu 10-15 minutter.
5. Tilsæt nu brun farin efter smag og kog det hele godt igennem til du synes konsistensen er god. Pas igen på med at det ikke brænder på.

Server den varme øllebrød med kold flødeskum.... :-)

## Ærtesuppe med knækbrød m. sennep (Ärtsoppa med fläsk)

För 4 portioner

Ingredienser

- 4 dl gula ärter
- 1 liter vatten

- 400 g. Fläsk, rimmat (tärnat)
- 1 dl gul lök, hackad
- 1 grönsaksbuljong tärning
- 1 msk ingefära, färsk
- 2 nypor timjan (och ev 1 tsk mejram)
- Senap
- Salt
- Peppar

1. Skölj ärterna. Blöttlägg i kallt vatten, ca 12 timmar, häll av vattnet.
2. Koka upp ärterna i nytt vatten med salt. Skumma av och låt sjuda tillsammans med fläsk, lök och buljong tills ärterna är mjuka (ca 1 timme). Rör om då och då med en visp för att få bort ärtskalen. Späd ev. med mer vatten till önskad konsistens.
3. Smaka av med salt och peppar samt krydda med timjan (och ev. mejram). Servera med senap och knäkröt.



## Spicy suppe

Ingredienser (6 personer)

3løg

3 store knold frisk ingefær

9 fed hvidløg hakket

3 stor dåse kokosmælk

5 dl hakkede tomater

3 tsk. spidskommen

3 tsk. paprika

1 ½ tsk. gurkemeje

1 tsk. chili - pas på - suppen er også lidt spicy uden.

1 blomkålshoved

½ brocoli

1 rød peber

Lidt suppehorn

Lidt salt

Grøntsagsbouillon

### Sådan gør du:

1. Hak løg og steg dem i olie.
2. Kom ingefær (hakket) og hvidløg(presset) i panden og steg et minuts tid.
3. Tilsæt kokosmælk og tomat.
4. Smag til med krydderierne og kom citronsaft i.
5. Lad det hele småkoge i 15 min.
6. Kom lidt grønt i som fyld og lad koge med.
7. Lige inden servering kommes hakket persille i.
8. Rør rundt.
9. Server med lidt persille på toppen ( på de nye billeder har jeg valgt koriander og koriander).

## Pandebrød

Ingredienser (6 stk)

- 2 dl vand
- 15 g gær
- 1 tsk. havsalt
- 1 spsk. olivenolie + til panden
- 5 dl hvedemel + lidt ekstra

Fremgangsmåde:



1. Rør gæren ud i vandet og tilsæt salt og olie.
2. Tilsæt melet lidt af gangen imens dejen røres sammen med en ske.
3. Når dejen er rørt sammen stilles den til at hæve i 30 minutter med et viskestykke over skålen.
4. Tag en smule mel på hænderne og ud på bordet.
5. Drys lidt mel ud over dejen og ælt den hurtigt sammen med den ene hånd i skålen
6. Form små runde brød ud af dejen og kom lidt olie på en pande.
7. Når panden er varm bages et brød af gangen på panden. Brødene skal have høj varme og kun 1-2 minutter på hver side.



## Hjemmelavede pølser

Forberedelsestid: 60 minutter

Tilberedningstid: 60 minutter

Total tid: 2 timer

Antal personer: 8



### **Ingredienser**

- 800 gram ribenssteg
- 200 gram øko spæk
- 400 gram panchetta
- 1-2 spsk salt
- 3 løg
- 200 gram soltørrede tomater
- 5 fed hvidløg
- 2 kviste rosmarin
- 2 spsk fennikelfrø
- Masser af friskkværnet peber
- 2 bøtter med svinetarme

### **Tilberedning**

1. Skær alt kødet i grove stykker så de kan komme i hakkeren.
2. Hak løg og kød skiftevis i kødhakkeren. Jeg brugte en skive med 8 mm huller.
3. Når hele er kørt igennem laver du krydderiblandingen, start med det tørre - rosmarin, salt, peber, fennikel frø som du kører igennem på en "hurtighakker" - hvis du ikke har sådan en så bruger du en morter. Tilsæt herefter soltørrede tomater og hvidløg - og kør den igennem på en blender så du får en ensartet masse. Tilsæt det til kødet og rør det godt sammen.
4. Steg en prøvedelle og smag til efter det
5. Kom farsen på pølsestopperen. Kom tarmene på hornet. Sørg for det holdes vådt, så kører det noget nemmere.



6. Stop pølserne - dette er et tomands-projekt.
7. Nogle snor pølserne, jeg valgte at klippe dem og binde dem, hver gang jeg havde lavet en. Sørg for at have nok tarm til at binde med.
8. Når du er færdig kan du porchere pølserne i 8-10 min i 80 grader varmt vand og efterfølgende stege dem meget langsomt op. Pas på de ikke sprækker.
9. Denne opskrift burde give dig 10-12 pølser - det er naturligvis meget afhængig af hvor meget du stopper dem.



## Varm kartoffelsalat

### Ingredienser:

- 3200g kartofler, små
- 16 løg, skåret i tynde skiver
- 4 dl vand
- 4 dl eddike
- Salt og sort peber
- 160g smør
- 4 spsk. rørsukker

### Fremgangsmåde

1. Skræl og kog kartoflerne i letsaltet vand, når de er afkølet en smule skæres de i skiver.
2. Kom løg, vand, eddike, salt og peber i en gryde og lad det simrekoge til løgene er møre. Smag til med sukker, salt, peber, samt evt. lidt mere eddike.
3. Tilsæt smør, skåret i tern og kartofler i skiver, varm langsomt igennem og derefter er retten klar til servering



## Kødboller m. kartoffelmos

Til 8 personer.

Ingredienser:

### Köttbullar

- 1000 g hakket kalve- og flæskekød
- 4 løg
- 100g rasp
- 4 dl mælk
- 2 æg
- 1 fed hvidløg
- Salt og sort peber
- Olivenolie samt smør til stegning

### Sauce

- 4 dl piskefløde
- 2 dl sødmælk
- 1 dl oksefond
- Majsstivelse, til at jævne med
- Pandefedt + evt. lidt smør
- 2 tsk ribsgele
- 4 spsk worcestershire sauce
- Salt og sort peber

### Kartoffelmos

- 1200g kartofler, skrællede
- 8 spsk. Smør
- 2 dl mælk

### Fremgangsmåde kødboller:

Kom rasp og halvdelen af mælken i en skål og lad det trække.

Kom løg, hvidløg og resten af mælk i en skål og blend det til mos med en stavblender.

Kom nu løgmosen, kød, raspgrøde, æg salt og peber i en skål og pisk det sammen med en elpisker i 3-4 minutter.

Form de små köttbullar med en teske og koldt vand på hænderne. Så bliver de fint runde.

Steg dem på en pande ved middelhøj varme i olie og smør – sørg for at vende dem hyppigt.

### Fremgangsmåde sauce:

Når alle köttbullarne er stegt, så kommes lidt ekstra smør på panden hvis den er tør, samt mælk, fløde, oksefond og en smule majsstivelse til at jævne med.

Smag til med salt, peber og ribsgele

### **Fremgangsmåde kartoffelmos:**

Kog kartoflerne møre i usaltet vand.

Når kartoflerne er færdige, hældes vandet fra og kartoflerne moses med smør og piskes derefter med en elpisker.

Tilsæt mælk lidt efter lidt til mosen er cremet og fløjlsblød.

Smag til med salt og peber

## **Spidskålssalat**

Ingredienser: (ca. 4 personer): 1 lille spidskål eller 2/3 stort

- 2 æbler
- 100 gram mandler
- 1/2 dl. Sesamfrø
- 2 spsk. Olivenolie
- 1 spsk. sirup (gerne æble eller stikkelsbær)
- 3 spsk. æblecidereddike eller æbleeddike
- Salt og peber.

1. Snit kålen fint og skær æblerne i tern.
2. Rist mandlerne på en tør pande og rist efterfølgende sesamfrøene under opsyn, da de ret hurtigt begynder at hoppe rundt på den varme stegepande.
3. Bland alle de våde ingredienser sammen til en dressing og smag til med salt og peber.
4. Bland kål, æbler, groft hakkede mandler og ristet sesam sammen i en stor skål og hæld dressingen over.
5. Vend salaten forsigtigt så al kålen har fået dressing på sig.

## **Blomkålssalat**

- Ingredienser (6 personer)
- 1 blomkål
- 1 æble
- 1 granatæble
- 100 gram fetaost
- 1 håndfuld tranebær
- ½ håndfuld mandler
- 3 spsk olivenolie
- 1 spsk honning

1. Fjern de yderste blade fra blomkålen, skyl det grundigt og fjern eventuelle urenheder. Snit hele kålen ultra fint, på et mandolinjern eller med en meget skarp kniv. Det er vigtigt at du ikke begynder at dele kålhovedet i for mange små stykker, da det vil gøre det mere

besværligt at få hele stykker snittet kål ud af det, når det skal snittes eller skæres. Del derfor maks kålhovedet i 2 store stykker.

2. Smuldr fetaen ud i mindre stykker og hak mandlerne groft med en brødkniv.
3. I en lille skål piskes der en dressing af olie, honning, balsamicoeddike, havsalt og peber. Smag den til og bland det sammen med kålen, æblet, granatæblet og tranebærerne.

## Tyttebærsyltetøj

- 1000g tyttebær gerne frosne
- 2 dl. Vand
- 2 dl. Sukker
- 3 dl. Syltesukker

Kom tyttebær, vand, sukker og syltesukker i en gryde.

Bring i kog. Lad simre 5-7 minutter.

Fjern evt. skum på toppen af syltetøjet.

Kom på rene glas. Opbevar i køleskabet.

## Bæredygtig kniv og skede

### Kniv

1. Fæld et lille træ, eller benyt en økse, til at kløve træet i en passende størrelse til skæfte. Det er vigtigt at træet er friskt, da fugtigheden i træet er en del af processen. Samtidig er det også nemmere at snitte i frisk træ. (Træet skal max have ligget en uges tid, udenfor i skygge)
2. Brug en lille økse til at hugge træstykker i ønskede størrelse/form
3. Inden du når at arbejde for langt med skæftet, er det vigtigt at få sat knivbladet fast. Gøres dette for sent i processen, vil træet flække, da det enten er for tørt eller for småt.
4. Bor et hul ned i skæftet, til knivbladet. Hullet skal være ca. 1 millimeter mindre end bredden på knivbladets ende. Sørg for at sætte knivbladet i, på skrå i forhold til årene, så risikoen for at træet flækker er mindst.
5. Sæt enden af knivbladet i skæftet, og vend den spidse del af knivbladet ned i en huggeblok. Hamrer derefter på skæftet, indtil knivbladet er på plads.
6. Sæt malertape omkring dit knivblad, så du kan fortsætte med at snitte uden at skære dig.
7. Snit skæftet færdigt, så det ligger godt i hånden.



8. Slib skæftet med en fil (vent med sandpapir til skæftet er tørt, ellers har det ingen funktion)
9. Lad skæftet tørre langsomt, så træet ikke flækker. Det kan dermed være en fordel hvis du lader kniven ligge udenfor i skyggen et par dage, hvorefter du kan tage det indenfor, men gerne i et koldt rum for langsom tørring.
10. Når træet tørrer vil det trække sig sammen om knivbladet, og du behøver derfor ikke bruge lim. Desuden vil fugten i træet få metallet til at ruste en smule, som også gør at knivbladet sidder godt fast.
11. Du kan behandle skæftet med olie, eller lade det være som det er. Når det bruges vil fedtet fra hænderne også gå ind i træet.

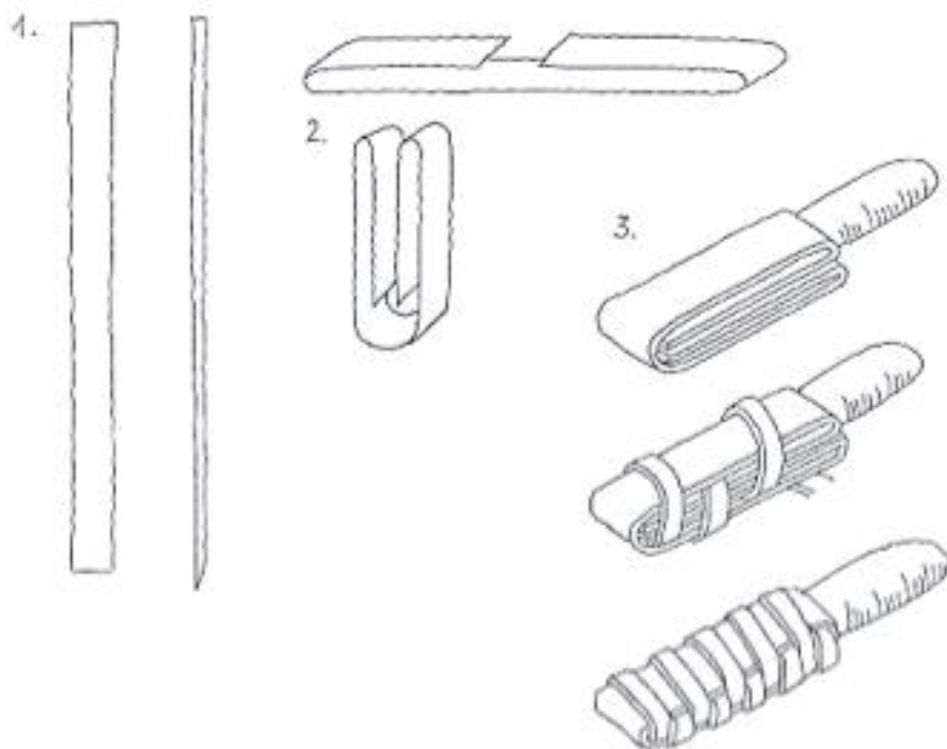






## Knivskede

Se her, hvordan du kan lave en knivskede. Du kan lave den af birkebark, læder eller kartonstrimler.



1. Klip eller skær en strimmel birkebark - eller mælkekarton - ud til skede. Strimlen skal være lidt bredere end knivens klinger - og 4 gange klingens længde + en centimeter ekstra så spidsen ikke går ud gennem bunden (se tegning).
2. Klip også et systykke - en smal strimmel til at sy med. Systykket skal være samme længde som den brede strimmel.
3. Fold strimlens ender - først symmetrisk ind mod midten. Fold derpå på samme måde de to nye ender ind mod hinanden (se tegning).
4. Nu syr I med en tyndere strimmel eller evt. et flækket stykke rod. I kan sy forskellige måder.
5. Den enkleste er som følger:
  - a. Start foroven hvor kniven skal glide ind. Start inde i 'korridoren' og fortsæt også inde på den anden side. Derefter køres en gang uden på. Hvorpå der igen sys inde i 'korridoren' en omgang. Sådan fortsætte I med omgange på skift ude og inde indtil I afslutter inde. Ved øgningen afsluttes den gamle strimmel inde i korridoren, en ny lægges oven på , og der fortsættes (se tegning).

## Aktivitet: Emil og suppeterinen

### Historie/tema:

Emil har fået suppeterinen ned over hovedet og er løbet ud i brændeskuret, fordi far naturligvis er blevet sur. Men i blinde har han svært ved at finde sin kniv. Det skal I selvfølgelig hjælpe ham med

### Aktivitet:

Deltagerne skal gå sammen to og to. De har begge en smartphone. Den ene får monteret suppeterinen på hovedet og skal ud at lede i blinde, mens det er den andens opgave at guide den blinde. Dette gøres vha. telefonerne og facetime. Den som guider har tre billeder som alle forestiller et område/sted på Vork (holdes inden for gårdspladsen). Den som guider skal nu identificere de tre steder og guide den blinde derhen. Ved hvert sted ligger der et "materiale" til kniven (knivblad, brænde, bark til skæftet – evt. blot billeder af dette). Når den blinde har fundet alle tre materialer, bytter man så begge parter har prøvet at være blind/guide hinanden

### Materialer:

6 forskellige steder pr. hold (foto)

12 stk. knivblad, brændestykker og bark til skæftet

6 stk. bind for øjnene (evt. natbriller)/spande

12 mobiltelefoner

### Formål:

- Samarbejde
- At turde stole på sin makker
- Stedsans og orientering



## Aktivitet: Emil og musefælderne

### Historie/tema:

(Udleveres til deltagerne): dengang Emil ville hjælpe med at fange missen med at fange mus. Emil satte derfor musefælder op i hele køkkenet, som får selvfølgelig kom til at træde i.

### Aktivitet

Deltagerne skal med ”åbne” musefælder forsøge at skyde på mål efter nogle strimler stof. Hver stofstrimmel har en karakter på som giver et vis antal point. Det gælder om at få flest point på xx minutter. Hver gruppe får udleveret en bunke opgaver (sudoku, rebus, sanglege osv.) og skal nu udføre disse. Først når opgave 1 er blevet løst, må man begynde at kaste med musefælderne. Når man har kastet med alle sine musefælder, indsamler man dem til næste gruppe, får talt point og løser så de næste opgaver, så man igen kan få lov til at kaste med musefælderne. Sådan fortsættes der indtil tiden er gået.

Karakterer:

Ida	Emil	Grisepjok	Line	Far Anton	Kommandusen
1 point	-1 point	2 point	3 point	5 point	10 point

### Materialer

10 musefælder

10 stofstrimler

Stige til opsætning

1 stk. udklip af karakterer

Knæklys

En masse regneopgaver



## 100 post løb

### Historie/tema:

Motivation for at få alle ingredienserne til aftensmaden. Bliver kun udleveret hvis alle når op på tallet 100 før tiden er gået (deltagerne skal selv estimere hvor hurtigt de kan gøre det)

### Aktivitet

Rundt om bygningen er der spredt 100 numre fra 1-100. På hvert nummer står der et kontrolord. Deltagerne skal nu vha. en terning finde ud af hvilket nummer de skal lede efter. Når man har fundet en nummer og kontrolleret om ordet var rigtigt, skal man løbe tilbage og slå på ny. Det nye tal skal så lægges oven i det tal man lige har fundet - på den måde fortsætter man indtil man når 100. Eksempel: først slår man en 5'er. Man finder nummer 5, får kontrollet om ordet er korrekt og slår så en 3'er. Nu skal man så lede efter nummer 8 osv.

### Variation

Man kan variere sværhedsgraden:

- Løbe alene/vs. løbe i gruppe med andre
- Dagslys/mørke
- Overordnet tid/ikke tid
- Tid for hvornår man skal have nået at finde nummeret/ingen tid
- Spredt ud på lille område/spredt ud på stort område
- Osv. :-)

### Materialer

100 tal med kontrolord

Liste over kontrolord

Terninger

Tape til opsætning af numre

## Kopattesmagning – Stafet

### Historie/tema:

Ida forsøger, at smugle mælk ud fra naboens stald. Dette gøres kun ved hjælp af munden.

### Aktivitet:

Deltagerne står delt op i hold (3-4 pers.). Hvert hold har en flaske, cirka samme størrelse. På skift, skal deltagerne løbe ned til yveret (3 latexhandsker stripset sammen), hvor de skal prøve at få transporteret så meget mælk i munden, som de overhovedet kan. Deltageren løber derefter tilbage, og spytter ud i holdets flaske. Dette gøres på skift, indtil et af holdene har fyldt deres flaske, eller der ikke er mere mælk.

### Variation:

Her kunne man eksempelvis, give deltagerne forskellige handicap. Eksempelvis kun at måtte kravle, hoppe på ét ben eller lignende. Derudover, kan man desuden også tænke en anden temaramme kunne være interessant. Eksempelvis folk der kæmpede om vand, soya til en madgruppe eller anden livsvigtig væske.

### Materialer:

- Latexhandsker
- Strips
- 3-4 slags mælk
- Knæklys
- Vandbeholder, til holdene

## Emil Mesterskaberne

### Historie/tema:

Vi er nu nået dertil, hvor det er tid til at finde ud af, hvem der er den bedste, og mest ægte *EMIL FRA VORKHOLDT!*

### Aktivitet:

Hvert hold, får et ark med forskellige opgaver der skal løses.

	Hold 1	Hold 2	Hold 3
Den længste spåne (sammenlagt)			
Den bedste ting at sidde fast i			
Blive helt beskidte i ansigtet hurtigst muligt			
Kaste en gummistøvle længst med munden?			
Kims-leg (med fødderne)			
Bedst til at gætte priser			
Stafet med fuldebriller			
Kast længst med giffler			
Spiste 10 stk. knækbrød hurtigst			

Hver gang holdet, skal løse en opgave, går de til instruktøren. Holdene bliver bedømt på, hvem der samlet set klarer sig bedst i de forskellige dyster.

### Variation:

Denne post kan laves meget impulsivt, med hvad man nu lige har i nærheden. Det handler mest om, at være kreativ. "

### Materialeliste:

- **Knækbrød**
- **Gifflar**
- **Fuldebriller**
- **Træ at snitte i**
- **Gummistøvle**
- **Knæklys**