

Strandens spiselige planter - 4. klasse

Intro til forløbet

Stranden er et rigt og varieret levested for mange spiselige vilde planter. I dette undervisningsforløb får eleverne en grundlæggende viden om disse planter, så de kan lære at identificere, indsamle og anvende dem i madkundskab. Gennem forløbet får eleverne en bedre forståelse af, hvad maden består af, og hvor den kommer fra. Ved selv at være en del af processen med at sanke og tilberede de vilde råvarer, styrkes deres smagsoplevelse og glæde ved maden. Samtidig lærer eleverne om stranden som en særlig naturtype – hvilke spiselige planter, der trives her, og hvilke livsbetingelser de kræver.

Fag

Madkundskab og Natur/Teknologi

Faglige mål

Madkundskab

- Eleverne lærer om sund mad, råvarers smag og hvordan de kan anvendes i madlavning.
- Eleverne anvender grundlæggende hygiejneprincipper, når de tilbereder mad.
- Eleverne laver mad efter opskrifter og bruger enkle grundmetoder og teknikker.
- Eleverne eksperimenterer med at tilsmage og krydre retter for at skabe gode smagsoplevelser.

Natur/Teknologi

- Eleverne lærer at finde, genkende og bestemme spiselige strandplanter ved hjælp af digitale værktøjer.
- Eleverne forstår, hvor maden kommer fra, og hvordan naturens ressourcer kan udnyttes bæredygtigt.
- Eleverne udforsker smagsoplevelser gennem madlavning med vilde planter og lærer om sundhed og ernæring.
- Eleverne anvender faglige begreber og formidler deres viden gennem medier som plakater, film eller digitale præsentationer.
- Eleverne undersøger, hvordan planter tilpasser sig stranden og får indsigt i økosystemets kredsløb.

FN's verdensmål

- 2. Stop sult
- 12. Ansvarligt forbrug og produktion
- 15. Livet på land

Aktiviteter

1. Undersøg planters vilkår på stranden
2. Valg af opskrifter og vild mad retter
3. Sanketuren
4. Smagssansen og de 5 grundsmage

Besøg

- Stranden, hvor der sankes spiselige vilde strandplanter
- En lokal gårdbutik, hvor der opnås viden om fra jord til bord og danske årstidsrelaterede grøntsager.

Praktisk information til underviseren

Sankeregler i naturen

I en offentlig skov, må du sanke overalt, og hele døgnet, mens du i en privat skov kun må sanke det, som du kan nå fra stien, og det er fra kl. 6 om morgenen til solnedgang. På stranden og strandengen må du sanke overalt hele døgnet rundt.

Læs mere om regler for sankning på Vild Mads hjemmeside: [Regler for sankning i naturen](#).

Gode råd for sankning

Når I sanker, høster eller fanger spiselige råvarer i naturen, er der flere ting at have i mente:

- 1. Kun spiselige planter**
Spis kun planter, I med sikkerhed kan identificere som spiselige. Hvis I er i tvivl – lad dem stå.
- 2. Høst med omtanke**
Indsaml kun det, I skal bruge i undervisningen, og efterlad en del af planten, så den kan vokse videre. Brug kniv eller saks, så planternes rødder bevares.
- 3. Sank fra rene områder**
Undgå områder tæt på stærkt trafikerede veje eller sprøjtede marker. Ved vandet bør I holde jer væk fra kloakudløb, havne og åudløb samt være opmærksomme på algeopblomstringer.
- 4. Overhold reglerne**
Husk fisketegn (gælder ikke for børn og unge under 18 år) og respekter fredninger samt mindstemål for fisk. Pluk aldrig fredede planter.
- 5. Brug vilde råvarer som supplement**
Vilde planter og råvarer kan tilføre unikke smage til jeres mad, men de udgør sjældent et helt måltid i sig selv. Brug dem som et sundt, bæredygtigt og økologisk supplement til sæsonens øvrige råvarer.

Aktivitet 1:

I denne aktivitet skal I undersøge forskellige vækstforhold for planter ved stranden. Man kan dele eleverne ind i grupper ad fem elever, så hver elev har ansvar for hver sin karseplante.

Eleverne skal løbende holde øje med planterne, så det kan være en fordel, hvis de har et observationshæfte, hvor de kan skrive ned hver dag, hvordan planten ser ud, og hvor højt det er blevet.

Aktivitet 2:

Når I skal vælge opskrift, kan I på forhånd have undersøgt, hvilken opskrift I gerne vil lave. Men I kan også tage på sanketur og se, hvad I finder den dag.

Aktivitet 4:

Forbered på forhånd en smagstest til dine elever. Du kan indlede en paptallerken i fem områder, hvor du skriver tallene 1-5. Hvert af områderne skal repræsentere en af grundsmagene. Læg en lille portion af en grundsmag i hvert felt.

Eksempler på madvarer du kan bruge til aktiviteten:

Sødt: Sukker, frugt, honning, dadler

Salt: Salt, saltstænger, popcorn med salt, ost (fx emmentaler eller feta), rugbrødschips med lidt salt.

Surt: Citronsyre, citrusfrugter, yoghurt naturel, kiwi, syrlige æbler (som Granny Smith).

Bittert: Mørkt chokolade med højt procent kakao, matcha pulver, rucolasalat, kål (fx lidt rå rosenkål eller grønkål, usødet kakao).

Umami: Det tredje krydderi, parmesanost, tomatpuré eller ketchup, sojasauce (en dråbe på en ske eller lidt på ris), skinketern eller små smagsbidder af kød, svampe (evt. let stegte champignoner).