

Bevaring av smaker

Tradisjonelle konserveringsteknikker med en moderne vri



Konservering og mattradisjoner

Dette opplegget handler om hvordan vi kan utnytte overskuddet fra hagen ved hjelp av tradisjonelle konserveringsteknikker, men med et moderne perspektiv. Gjennom praktiske aktiviteter og teoretisk forståelse, vil elevene lære om ulike metoder for matkonservering og vurdere dem i et helse- og miljøperspektiv.

Aktivitet: Fra hagen til konservering

Inne/Ute (Del 1): Plukking og forberedelse

I denne delen av opplegget vil elevene delta i plukking av urter eller bær fra hagen. Dette gir dem muligheten til å forstå og sette pris på de naturlige ressursene vi har tilgjengelig. Etter plukkingen, vil elevene lære om to forskjellige konserveringsteknikker:

- **Tørking av urter:** En enkel metode for å bevare smaken og næringsstoffene i urtene, samtidig som de kan brukes i matlaging gjennom hele året.
- **Sylting av grønnsaker (pickling/fermentering):** En metode som ikke bare forlenger holdbarheten til grønnsakene, men også gir dem en unik smak og tekstur.

Inne (Del 2): Kreativ konservering

I den andre delen av opplegget får elevene mulighet til å lage hver sin glasskrukke med enten syltet nyperose eller tørket urtesalt. Dette gir en praktisk erfaring med konservering, og elevene kan ta med seg sine egne produkter hjem.

- **Syltet nyperose:** En delikat og smakfull måte å bevare nyperoser på, som kan brukes som pålegg eller i desserter.
- **Tørket urtesalt:** En aromatisk blanding som kan brukes til å krydre matretter, og gir dem en smakfull vri.

Teoretisk Fokus: Bekjempelse av matsvinn

Under den teoretiske delen av opplegget vil vi fokusere på hvordan konservering kan bidra til å redusere matsvinn. Vi vil se nærmere på:

- **Mikroorganismer:** Hvordan de påvirker matens holdbarhet og hvorfor det er viktig å kontrollere dem.
- **Bruken av salt/sukker/syre:** Hvordan disse komponentene kan hjelpe til med å bevare mat ved å skape et miljø som er ugunstig for mikroorganismer.

Ved å forstå disse prinsippene, kan elevene oppnå en dypere innsikt i hvordan de kan bevare mat på en bærekraftig måte, samtidig som de tar vare på smak og næringsinnhold. Dette opplegget vil ikke bare gi dem praktiske ferdigheter, men også en verdifull forståelse av matens rolle i et helse- og miljøperspektiv.