

Kompendium



Seniorkursus Vork påske 2015 Gruppe 2: Fortællinger og Friluftsliv

Beskrivelse af gruppen

Fortællinger og Friluftsliv er en hyggelig primimadgruppe hvor vi laver primimad over bål - både på simple måder med nemme opskrifter, og mere avanceret primimad, som f.eks kaninslagtning og tilberedning.

Derudover arbejder vi med historiefortælling. Både det at kunne opbygge en god historie og fortælle den på en måde der fanger publikum, men også det at få selvtillid til at turde stå foran en masse mennesker og give beskeder.

Formålet med gruppen

I fortællinger og friluftsliv har deltagerne arbejdet med selvudvikling som samarbejde, de kommer hjem med selvsikkerhed, teknikker til formidling samt mod til at stå foran en forsamling og give beskeder.

Ydermere har deltagerne oparbejdet tips og tricks til det at fortælle en god historie. Deltagerne har undervejs i kurset, lavet deres egne historier og fremført dem for hinanden, hvor de lærte tips og tricks blev inddraget. Deltagerne har fået redskaber til at kunne fortælle historier i mange sammenhænge, både i fdf sammenhæng og i deres liv udenfor fdf .

Gruppen byggede såvel på fortællinger som friluftsliv. Deltagerne har igennem hele kurset lavet mad på bål samt lavet mad helt fra bunden, hvor de har stiftet bekendtskab med princippet fra jord til bord. De har afprøvet en masse opskrifter som de kan bruge i deres fdf hverdag f.eks på puslinge/tumlige/pilte-møder. Deltagerne har igennem kurset fået en god fornemmelse for hvad det vil sige at lave mad fra bunden, og de er derfor god rustet til at kaste sig ud i avanceret primimad.



Instruktører

Lærke Langballe email: laerkelangballe@hotmail.com

Simon Damkjær email: simon.fys91@gmail.com

Henrik Højgaard email: nimrod.q@gmail.com

Indholdsfortegnelse

Overordnet program	side 4
Dramalege	side 5
⌚ Frys	side 5
⌚ Samtalen	side 6
⌚ Det er jo mit job	side 7
⌚ Push and pull	side 8
⌚ Frastødte magneter	side 9
⌚ Viften	side 10
⌚ Bytte navn	side 11
⌚ Queen Victoria	side 12
⌚ Romeo og julie	side 13
⌚ Morder	side 14
⌚ Kan du li din nabo	side 15
Key-word til historiefortælling	side 16
Historiemodul til gruppernes døgn øvelse 1	side 17
Historiemodul til gruppernes døgn øvelse 2	side 18
Opskrifter	
⌚ fiskefrikadeller	side 19
⌚ remoulade	side 20
⌚ sol over Gudhjem	side 21
⌚ primisushi	side 22
⌚ kaninragu	side 24
⌚ selleri i saltdej	side 25
⌚ annanas marsbar	side 26
⌚ caramelpopcorn primi	side 27
⌚ farinæbler	side 28
⌚ rodfrugtchips	side 29
⌚ baconæbler	side 30
⌚ lun marsbar snack	side 31
⌚ trommestikker	side 32
kaninslagtning	side 33
konservesdåsekomfur	side 34

Overordnet program over ugen

	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag
07:30		Vækning	Vækning		Instruktørmøde kl. 07:30	7.00 Vækning
08:00		Morgenmad	Morgenmad			7.30 morgenmad
09:00		9.15-10.15 Flag + sangandagt	9.15 Flag + Andagt		8.20 Påske-sang 9.00 Flag + kort andagt + Påskemorgenbord (kort instruktørmøde om oprydning)	Oprydning + rengøring + lege-team
10:00		Der laves drama lege, selvtillid	Lysningssamtaler			
11:00		Fra kl. 11 laves der frokost			Sidste gruppetid m/evaluering og oprydning	10.30 Andagt 10.45 Farvel 11.30 Busafgang fra asfaltvej
12:00		Frokost (varm mad) + siesta Føstegangsmøde 13.00	Gruppesedegn	12.00 Frokost + siesta	12.30 Frokost + siesta	Frokost m/gruppeevaluering + oprydning og rengøring
14:00	Detagere ankommer i Vejle kl. 15.00 Gedemærked (Vork) ca. 15.30			13.00-14.00 Gudstjeneste af gruppe	14-17 Fælles oprydning	
16:00	Gruppetid, rundvisning + madpakker				sidstegangsmøde 16.30	15.30 Afrejse - instruktører
18:00	Navnelege	18.30 Aftensmad		14.30-17.00 Fællesprogram	17.00-17.30 Briefing om festaften	
19:00	19.00 Velkomst og Folkefræs	Fælles program 19.30-21.30			18.00 Festsaften - middagen skal være samlet Evt. Dj gruppen før eller efter show	
20:00	21.00 Andagt (ude) 21.30 Show	Andagt 21.30		18.30 nem Aftensmad i grupper	20.45-21.15 Show (Vork tid retur)	
22:00	23.00 lounge og fritid	22-23 Kakaodisk			Kakaodisk 21.30-22.30	
23:30	Ro i sovefløjen kl. 00.30 Spisesalen åben	Spisesalen åben		Mulighed for aftensnack i grupperne		

Onsdag:

ankomst, folkefræs, show, seremoni, lounge

Torsdag:

fiskedag, sangandagt, dramalege, røget makrel, historiemodul, primisushi, fællesprogram ”kan du mærke det” andagt kakaodisk

Fredag:

gruppernes døgn, andagt + lysningssamtaler, kaninslagning, fortællemoduler, konservesdåsekomfur, gyseraften

Lørdag:

brunch, gudstjeneste, fællesprogram, snack-aften

Søndag:

påskesang, andagt, påske morgenbord, oprydning, festaften, dj bass-club fest, show, kakaodisk, ceremoni

Mandag:

oprydning, andagt, farvel og tak for en fantastisk uge!

Dramalege

Formålet med dramalege er at få selvtillid til at være i fokus på scenen mens andre kigger på én. At turde stå foran andre og gøre sig selv til grin, og opdage at man tør og kan mere end man tror. Nogle af dramalege er fundet på www.nycirkuspaaskemaet.dk

Frys

Beskrivelse:

To personer på scenen laver et miniskuespil, publikum kigger på indtil én råber frys:

FRYS! Den ene person på scenen går ud, den anden bliver i den frosne position. Den der har råbt frys afløser nu den person der er gået ud. Og tilsammen forvandler den nye og den gamle skuespiller på scenen skuespillet til en helt anden situation/tid/sted.

En ny person blandt publikum råber frys:

FRYS! den ”ældste” på scenen går ud og den person der har råbt frys kommer ind ind, som forvandler nu igen scenen til en helt ny historie.... og sådan fortsætter legen indtil man ikke gider mere.

Det er vigtige med hurtige skift på scene så historien ikke går død. Hvis man som publikum kan se at skuespillerne på scenen er ved at løbe tør for ideer: råb frys! - Lad ikke dine kammerater i stikken på scenen !

Samtalen:

Materialer:

- ⌚ små sedler med steder: svømmehal, bar, skole osv. (kun en fra publikum skal lave disse sedler – resten af publikum må ikke vide hvad der står)
- ⌚ en masse sedler med ord på som publikum har skrevet. Ordene skal være almindelige ord kan indgå i en samtale.

To personer skal trække en seddel med et sted hvor deres samtale skal foregå. De skal nu føre en samtale på et minut med så mange af ordene som publikum har skrevet muligt. Når de har brugt et ord skal de trække et nyt, som de skal bruge inden de igen må trække et nyt.

De må ikke sige hvor samtalen finder sted men gerne give hints til det.

De har et minut til at bruge så mange ord som muligt. Når minuttet er gået skal publikum gætte hvor samtalen har fundet sted henne.

Man kan evt. lave en konkurrence om hvilket par der på et minut kan bruge flest af publikums ord.

En enklere udgave af legen er at publikum ikke skal gætte stedet, men kun være publikum. Det betyder at de to der står på scenen kun skal koncentrere sig om at få brugt så mange af publikums ord som muligt, og ikke også om at skulle ”forklare” et sted.

Det er jo mit job

To personer får af publikum tildelt et job. De kender ikke hinanden job, men skal nu gætte det ud fra spørgsmål de stiller til hinanden. Det er sjovest hvis det ikke er JA/NEJ spørgsmål, men spørgsmål der ligger op til en forklaring. Det hele skal helst være en flydende samtale og ikke kun en masse spørgsmål.

Man må i spørgsmålet gerne røbe lidt om sit eget job. Hvis man er vinduespudser kan man f.eks. sige ”jeg står jo tit på en stige når jeg er på job men det kan man vel ikke så godt gøre i din stilling kan man?”

Når begge personer tror de har gættet hvad den andens job er skal de stille et spørgsmål der røber den anden job, hvortil den anden svarer ”det er jo mit job”

Har personen gættet at den anden person er vinduespudser kan han f.eks sige ”nu når du har fortalt så meget om hvor god du er til dit job, vil du så ikke komme og pudse mine vinduer imorgen” hvortil vinduespudseren svarer ”jo det er jo mit job.”

Man skal først spørge når man er helt sikker på at den anden også har gættet ens eget job.

Formålet med øvelsen er at få en så flydende samtale som muligt.

Push and pull

Deltagere antal:

min. 3 personer, men kan også udføres med en stor gruppe. Det vil umiddelbart være en god idé at starte i mindre grupper for at undgå lang ventetid.

Beskrivelse:

To personer læner sig op af hinanden, så de er i balance (eksempelvis enten skulder mod skulder, ryg mod ryg mm.).

En tredje person tager fat i én af de andre to personer (eksempelvis i hånden, omkring låret, omkring hoften mm.) og læner sig ud, så de tilsammen er i balance.

Den person, der nu er ”tilovers”, kan fjerne sig.

En fjerde person går nu ind og læner sig op ad én af de to personer, der står i balance.

Og sådan kan man fortsætte i det uendelige.

Variationer:

Man kan opfordre deltagerne til at eksperimentere med og udforske forskellige kroppspositioner, hvor man kan være i balance med hinanden. Forsøg evt. også med flere personer, der tilsammen er i balance.

Prøv at give øvelsen en retning f.eks. krydse gulvet.

Frastødte magneter

Deltagere antal: mange

Beskrivelse:

Alle går rundt imellem hinanden i rummet. Husk at fylde hele rummet ud.

Man udvælger en person i sine tanker, som man bliver "frastødt" af.

Man skal nu prøve at være så langt væk fra den person som muligt.

OBS:

Vær forsigtig med ikke at støde sammen.

Variationer:

Afprøv øvelsen ved at vælge en person, man gerne vil være tæt på. Afprøv derefter øvelsen ved at vælge både en person, man gerne vil være tæt på samt én, man er "frastødt" af. Hvis man vil gøre det endnu sværere skal man nu vælge tre personer: en man vil være frastødt af, en man vil være tiltrukket af, og en der skal være imellem de to.

Viften

Deltagere: 4 personer

Beskrivelse:

Tre personer står på en række og holder hinanden i hånden (brændmandsgreb)

De to yderste personer lægger sig på gulvet, så alles fødder mødes på midten ligesom en vifte.

Den sidste person står standby og gør sig parat til at træde ind i Viften.

De tre personer i "Viften" skaber overbalance mod den ene side (eks. mod venstre), så viften "vælter".

Personen, der lander på gulvet, er nu fri til at slippe sit greb og træde ud af Viften og bliver nu personen, der står standby.

Personen, der før var på standby, tager nu plads i viften(eks. fra højre side) på samme tidspunkt, hvor den anden person slipper sit greb og træder ud af Viften.

Herfra er det meningen, at Viften kan fortsætte nonstop lidt som et menneskeligt transportbånd.

OBS:

Det er vigtigt, at alle deltager ligeværdigt, da viften kun kan fungere, hvis alle tager ansvar og holder rytmen.

Variationer:

Deltagerne kan på skift prøve at være den person, der står i midten ved øvelsens start.

Bytte navn

Deltagere: mange

Beskrivelse:

Alle går rundt imellem hinanden i rummet.

Hvis man får øjenkontakt med en anden, stopper man op, hilser og siger sit navn. Derefter overtager man den andens navn og fortsætter.

Man sætter sig ned, når man har fået sit eget navn tilbage.

Når alle sidder, er legen slut.

Variationer:

Udvid øvelsen ved at sætte nogle ord på sit navn eks. interesse, livret, angst for/kærlighed for mm.

Eller en kort sætning om sig selv

I stedet for at nævne sit navn, kan man f.eks. nævne en ting.

Slut evt. øvelsen af med at høre, om der er forhold, der har ændret sig i forhold til, hvad deltagerne har sagt fra start og hvad deltagerne modtager til slut.

Variation med sætning:

Deltagerne skal sammen med deres navn sige en sætning. Hver gang de møder en ny person skal de sige deres sætning, som den person de møder får lov til at ændre et ord i. På den måde kan sætningerne hurtigt skifte karakter ”jeg hedder marie og jeg havde engang en hund der hed jens” ”jeg hedder marie og jeg dræbte engang en hund der hed jens” ”jeg hedder marie og jeg dræbte engang en lærer der hed jens” osv...

Queen Victoria

Deltagere: en stor gruppe

Formål:

fokus på let fysisk opvarmning, ryste sammen gennem fysisk kontakt samt dramatisk indlevelse og scenisk nærvær. at deltagerne øver sig i at agere dramatisk samt være modig ved at turde lade sig falde samt koncentrerer sig om at gribe andre i frit fald. At deltagerne gennem fælles opmærksomhed og fokus, ansvar og tillid samarbejder om at gribe en person i frit fald. Det er alles ansvar, at ingen slår sig.

Beskrivelse:

Alle spreder sig i rummet og går rundt imellem hinanden.

En tilfældig deltager leger, at hun dåner. Der skal lyd på og stort dramaspil, så alle kan høre det.

Hun skal nu reddes fra at falde til jorden ved, at de nærmeste personer omkring hende griber hende inden, hun falder til jorden.

Variationer:

I stedet for at dåne, kan man også råbe sit navn, tælle til 3 mm. og så falde til jorden

Romeo og Julie

Deltagere antal: op til 25 personer evt. flere

Formål:

fokus på let fysisk opvarmning, ryste sammen gennem fysisk kontakt samt dramatisk indlevelse og scenisk nærvær. at styrke delatgernes koncentration, fokus og scenisk nærvær. At deltagerne opnår mod og tillid til at agere dramatisk ved at spille en rolle. At delatgerne med fælles opmærksomhed samarbejder om at fange Romeo og Julie.

Beskrivelse:

Alle står i en cirkel med lukkede øjne.

To personer bliver valgt til at være Romeo og Julie ved, at underviseren prikker dem på skulderen. Alle andre er nu de to elskendes stridende familier.

Alle går derefter rundt imellem hinanden og flirter (uden ord og store fagter, men med øjnene) og prøver at lure, hvem der er de udvalgte.

Efter 2-3 minutter klapper underviseren i hænderne, og Romeo og Julie skal nu løbe hinanden i møde og kramme. Samtidig er det de to stridende familiers fornemmeste opgave at forhindre de to elskende i at mødes.

Variationer:

en simplere variant er, at alle går rundt mellem hinanden, flirter og udvælger en person, de vil kramme. Når underviseren klapper i hænderne, skal alle løbe hen til den person, de har valgt at kramme.

Morder

Deltagere: mange

Formål:

at ryste deltagerne sammen gennem dramatisk leg samt udvikle deltageres sceniske nærvær. At deltagerne træner sit mod i at turde satse og øver sig i at agere dramatisk. At deltagerne gennem fælles opmærksomhed, indlevelse og tillid til hinanden samarbejder om at skabe fokus og spænding i spillet og finde frem til morderen.

Beskrivelse:

Alle står i en cirkel med lukkede øjne.

En person bliver valgt som morder ved at underviseren prikker vedkommende på skulderen

Alle går derefter rundt imellem hinanden.

Man bliver dræbt ved, at morderen blinker til en med et øje tæl til tre og dø så med et arrrrrgh.

Hvis du tror, at du ved, hvem morderen er, kan du råbe "jeg anklager"! Du må kun sige navnet, hvis to andre støtter dig. Hvis det ikke er den rigtige morder, I har udpeget eller det viser sig, at I ikke er enige dør I alle sammen. Muhaha!

OBS:

Legen bliver sjovere, hvis man dør en meget langsom og smertefuld/larmende filmdød

Kan du li´ din nabo ?

Alle står i en kreds med én person i midten. Personen i midten går ud og spørger én i kredsen: ”Kan du li´ din nabo ?”

Hvis vedkommende siger:

- NEJ: De to ved siden af den adspurgte bytter plads. Spørgeren skal snuppe en plads.

- JA: Spørgeren spørger så: ”Hvad kan du så ikke lide ?”

Den adspugte siger f.eks: ”Alle, der kan lide lever”

Alle, der kan lide lever skal så rejse sig og finde en anden plads i kredsen. Spørgeren skal snuppe en plads og den, som ikke får plads bliver til spørger.

Hurtighed, koncentration, fantasi.

Key-word til historiefortælling

Enkelthed:

Historien skal være enkelt så alle lyttere kan følge med, og fortælleren ikke selv glemmer vigtige ting der får historien til at hænge sammen.

Spænding:

Lad spændingen stige i løbet af historien, røb ikke for meget i starten men drys ud af spændingen hele historien igennem, lidt i starten og mere i slutningen. Sådan fastholder du spændingen hele vejen igennem historien.

Fortællervinkel:

Er det din egen personlige historie (jeg person)

Er det en historie fortalt fra "peters" vinkel (3 person)

Er det en historie hvor du kender alle personer (alvidende fortæller)

Fortællermiljø:

Hvordan/hvor skal fortællingen ske. Skal alle sidde tæt i rundkreds, eller skal de sidde i en hule, eller er det bedre at alle sidder langt fra hinanden. Kan du skabe en stemning der underbygger din fortælling (gyser, fantasi, hygge osv.)

Kropssprog:

Underbyg din fortælling med dit kropssprog. Hemmeligheder kan hviskes, hvis tempoet i din historie er langsomt kan du fortælle i langsomt tempo, er der fuld fart på historien så fortæl i højt tempo, skal der råbes i historien så råb når du fortæller. Brug kropssprog til at forklare ting. Er personer i historien små vis hvor små, og er personer store vis hvor store. Fortæl som var du en skuespiller på en scene der skal vise alt med kropssprog.

Fortællemodul gruppernes døgn

Øvelse 1:

Fortæl en fælles historie ud fra nogle givne ord og følelser/stemninger. Alle trækker 1-2 ord og 1 følelse/stemning som de skal sørge for indgår i historien. En person starter med at digte historien. Mens han fortæller står han op. Når en anden vil fortælle videre rejser han sig op og fortæller videre. Den der før fortalte skal sætte sig. Når man har brugt sit ord/stemning kaster man dem ind i en bunke i midten af rundkredsen. Øvelse handler om at kunne beskrive følelser og stemninger i en historie og samarbejde om at få et godt flow i historien, som hvis historien kun havde haft en fortæller og ikke 15.

En/nogen er/bliver bange – beskriv.

En/nogen er/bliver overvældet af lykke – beskriv det.

En/nogen bliver taknemmelig – beskriv det.

En /nogen er/bliver rasende – beskriv det.

En/nogen/stemningen er/bliver Afslappet – beskriv.

En/nogen er/bliver bekymret – beskriv.

En/nogen bliver forskrækket – beskriv.

En/nogen/stemningen er/bliver forvirret -beskriv.

En/nogen er/bliver ivrig – beskriv.

En/nogen er/bliver nysgerrig – beskriv.

En/nogen/stemningen er/bliver sørgmodig – beskriv.

En/nogen bliver træt – beskriv.

En/nogen bliver/er stolt – beskriv.

En/nogen bliver er/utålmodig – beskriv.

En/nogen er/bliver opslugt af noget – beskriv.

En/nogen/stemningen er/bliver munter – beskriv.

En/nogen er/bliver nervøs – beskriv.

Deltagerne skal selv skrive ord ned der skal indgå i historien. Tænk over at der skal kunne være et godt flow i historien så skriv ikke alt for mærkelige ord der er svære for andre at bygge historien videre på.

Eksempler på ord:

skov, hus, drage, prinsesse, hængekøje, ufo, skib, sørøver, trolde, træben, fangehul...

Fortællemodul gruppernes døgn

Øvelse 2:

Lav en historie og fortæl den for os andre. Du må gerne skrive din historie ned i stikord, men du skal fortælle den for os andre, og ikke læse den op.

Historien skal laves ud fra en af følgende kategorier:

1. Mit bedste minde i FDF/den bedste dag i mit liv
2. Nyfortolkning af klassisk eventyr
3. Fri leg ud fra fem givne ord
4. Helt fri fortælling

1: Fortæl om dit bedste øjeblik i FDF sammenhæng, eller den bedste dag i dit liv. Fortæl så vi andre næsten kan mærke at vi var med. Brug fortælleteknikkerne fra i går. Skal du bruge rekvisitter eller andet til historien må du gerne det – når du fortæller er det dig der bestemmer.

2: Vælg et klassisk eventyr og nyfortolk det. Bestem selv hvilket eventyr du vælger. Om vi andre skal kunne genkende det klassiske eventyr i din fortolkning er op til dig. Brug fortælleteknikkerne fra i går. Du må gerne trække ord fra hatten hvis du gerne vil have kickstartet din fortælling. Vi andre skal ikke kende "hat-ordene" Skal du bruge rekvisitter eller andet til historien må du gerne det – når du fortæller er det dig der bestemmer.

3: Træk fem ord fra hatten og lave en god historie ud fra dem. Ordene er tænkt som inspiration og som en kickstarter på din historie. Du behøver ikke bruge alle ordene, hvis du kan lave en god historie ud fra bare et enkelt ord er det helt fint. Du må gerne undervejs trække nye ord. Vi andre skal ikke kende dine ord. Brug fortælleteknikkerne fra i går. Skal du bruge rekvisitter eller andet til historien må du gerne det – når du fortæller er det dig der bestemmer.

4: Du bestemmer helt selv hvad du gerne vil fortælle for os andre. Brug fortælleteknikkerne fra i går. Skal du bruge rekvisitter eller andet til historien må du gerne det – når du fortæller er det dig der bestemmer.

Ord til hatten:

drab, mord, skuddrama, indbrud, detektiv, politibetjent, soldat, fængsel, indespærret, celle, motorcykel, lig, offer, våben, skov, trold, fe, fantasi, lysning, i skoven, 3 brødre, 3 søstre, ond stedmor, konge, prinsesse, prins, heks, troldmand, tryllerier, frø, forhekset, vandløb, dyr, kejser, forgiftet, dværg, rytter, tumpe, ondskab, godhed, bål, telt, tillid, glæde, sorg, fortvivlelse, forbandet, angst, lykke, taknemmelig, ivrig, flittig, stolt, munter, drage, ufo, alien, overnaturlig...

Fiskefrikadeller

Fiskefrikadeller 4 personer

Blend ikke fiskekødet for længe. Så mister farsen evnen til at binde væsken, og fiskefrikadellerne bliver tørre.

600 g fisk

salt og friskkværnet peber

1 løg

3 spsk. hvedemel

1 æg

1 dl sødmælk

100 g laksefilet

5 spsk. hakket dild

5 spsk. hakket kørvel

2 spsk. solsikkeolie + 25 g smør til stegning

kapers til at smage det til med

Remoulade:

Ingredienser

4 drueagurker

½ løg

½ gulerod

2 dl creme fraiche

1 dl mayonnaise

3 tsk karry

evt. salt

evt. peber

Hak drueagurkerne. Hak løg og gulerod meget fint. Rør de hakkede ingredienser sammen med creme fraiche og mayonnaise. Tilsæt karry og smag evt. til med salt og peber.

Sol over gudhjem:

Fra en nyrøget sild fjernes benene. Silden lægges på et stykke rugbrød med smør. En løgring lægges ovenpå silden og deri lægges den rå æggeblomme. Der drysses med lidt klippet purløg og radiser i skiver.

Pr mad:

1 skive rugbrød

1 røget sild

rødløgringe

purløg

1 radise

Primisushi:

- 🕒 tangplader
- 🕒 ris
- 🕒 risvinseddike
- 🕒 salt rørsukker
- 🕒 agurk
- 🕒 avokado
- 🕒 bladselleri
- 🕒 gulerødder
- 🕒 wasabi
- 🕒 soya
- 🕒 makrel
- 🕒 tun
- 🕒 torskerogn
- 🕒 røget laks
- 🕒 rejer
- 🕒 krebschaler
- 🕒 æg
- 🕒 krabbekød

Start med at hælde risen i en skål med koldt vand. Vandet skal dække risen. Skal sushien bruges som hovedret beregnes ca. 1½ dl ris pr. person. Opskriften tager udgangspunkt i at du bruger 6 dl ris (til 4 personer). Vask risen ved at rode rundt i den med hænderne under rindende vand.

Skift vandet 5-6 gange indtil det er klart og risene har skiftet farve til helt hvide.

2. Kogning af risen

Først nu er risen klar til at blive kogt!

Put risen i en gryde sammen med vand i forholdet 1:1 + 10 % ekstra vand. Sæt et tætsluttende låg på og bring det langsomt i kog. Kog videre ved lavt blus i 10-12 minutter, alt efter hvad der står på risposen. Tag gryden af varmen og lad det trække i 10 minutter. Løft aldrig låget!

3. Efterbehandling af risen - Sushi-Zu

Kom den kogte ris i en stor skål. Japanerne bruger en speciel lavstammet og fladbundet træskål, men andet kan også gøre det. Dog bør du aldrig bruge en skål af metal, da det giver en kedelig eftersmag.

Nu er det tid til at tilføje sushimarinaden. Marinaden, der også hedder *sushi-zu*, laves ved at blande 1 tsk salt, 3 spsk sukker og 5 spsk riseddike. Blandingen omrøres grundigt til salt og sukker er helt opløst - det tager mindst et par minutter. Vend i løbet af 1 minut marinaden ind i risene med en spatel, samtidig med at du fjerner eventuelle klumper.

Sushi fremgangsmåde:

maki:

Snit alle grøntsager i stænger.

Tangpladerne ligges på sushi-måtten med den blanke side ned. Ovenpå tangpladen ligges ris som spredes ud over næsten hele tangpladen. Midt på risen ligges grøntsager og fisk, og tangpladen rulles med sushi måtten. Når man skal skære rullerne til små maki-stykker, er det smart at dyppe kniven i vand ofte så risen ikke klæber til kniven og tangpladen.

Nigiri:

ris formes i hånden til små ”klumper” og der ligges et stykke fisk ovenpå. Evt med et lille stykke tangplade rundt om.



Kaninragu

(8pers)

- ⌚ 2 ung flået kaniner
- ⌚ 3 tsk groft salt
- ⌚ friskkværnet peber
- ⌚ 2 spsk rapsolie
- ⌚ 4 spsk hvedemel
- ⌚ 600 g blommetomater i halve
- ⌚ 4 røde peberfrugter i grove tern
- ⌚ 4 rødløg i tynde både
- ⌚ 4 små finthakkede fed hvidløg
- ⌚ 10 laurbærblade
- ⌚ 4 spsk finthakkede friske oreganoblade
- ⌚ 1/2 liter Karolines Køkken®Madlavningsfløde 8% - bør omrystes
- ⌚ 200 g små sorte oliven

Pynt:

- ⌚ friske oreganoblade

skær kaninkødet i små stykker. Rens, skyl og tør kødet. Drys kødet med salt og peber. Lad fedtstoffet blive varmt i en stegegyrde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits kødstykkerne i ca. 1 min. på hver side. Drys mel på kødet og vend godt rundt. Tilsæt de øvrige ingredienser og steg ragouten i ca. 45 min. Tilsæt fløde og steg i yderligere ca. 5 min. Pynt ragouten med oliven og oregano.



Selleri i saltdej

- ⌚ 1 ret stor selleri
- ⌚ 400 gram mel
- ⌚ 400 gram salt
- ⌚ 2 dl vand

Rens sellerien godt og trim de værste ujævnheder af.

Bland lige dele mel med salt, og tilsæt vand til du har en fast men ikke for hård dej.

Rul dejen ud og beklæd sellien.

Sæt sellerien i gløderne og bag den i ca halvanden time – slå hul på saltdej-skallen. Spis sellerien med ske direkte fra saltdejen. Saltdejen kan ikke spises, den tjener alene det formål at koncentrere selleriens smag.

Annanas – marsbar

1 annanas

1-2 marsbar

Skær toppen af en annanas og udhul annanasen.

Skær riller ud i annanaskødet - fra hullet i midten ud mod skrællen, men ikke igennem skrællen.

Put en eller to marsbar i hullet, og sæt toppen på igen.

Sæt annanasen i gløderne og bag den i 15-20 minutter til marsbaren og annanas-kødet er varmt.

Server den i skiver.

Caramel Popcorn Primi

Majskerne 500 g

500 g. smør

1 kg. sukker

Lav popcorn i en gryde. Husk at ryst gryden ofte for at undgå at de brænder fast i bunden. Til 1 dl. Popcorn skal bruges 2-3 spsk. Madolie. Hæld alt olien i gryden, samt 1 kerne, når kernen popper er olien varm nok.

- Hæld alle popcorn i gryden. Når popcornene er lavet kan du starte på caramel blandingen.
- Hæld alt sukkeret i en gryde/pande, sørg for at røre hele tiden da det hurtigt kan brænde på. Man kan evt. tilsætte meget lidt vand.
- Når sukkeret er smeltet hældes de poppede popcorn over i caramel massen hvor der røres meget hurtigt så alle popcornene får sukker på sig.
- Lad dem køle i lidt tid, da sukkeret er ,MEGET varmt..

Farinæbler

1 æble

2 spsk. Brun farin.

Skær æblet over i to halvdele og fjern kernehuset. Fyld brun farin i det hul hvor kernehuset var. Put sølvpapir rundt om og læg det ind i gløderne med sukkeret opad. Bag det ca fem minutter, og tag det op når sukkeret er smeltet, og æblet er varmt. Spis det med ske.

Rodfrugtchips

forskellige rodfrugter f.eks:

rødbede

jordskok

persillerod

kartoffel

pastinak

gulerod

Skær rodfrugterne i tynde skiver, jo tyndere skiverne er jo sprødere kan chipsene blive.

Kog dem i olie til de bliver sprøde. Tag dem op af gryde med en hulske. Lig dem på bagepapir og drys salt over dem mens er er varme. Spis dem når de er afkølet.

Baconæbler

1 æble

bacon stykker i strimler.

Skær æblet i både, vikl bacon rundt om og steg/grill dem over bålet på en pind, en rist eller en pande. De er færdige og klar til at spise når bacon'en er sprød og æblet er varmt.

Lun marsbar snack

1 Marsbar

1 æg

lidt mel

lidt rasp

olie til stegning

Vend Marsbar'erne i æg derefter mel, så igen i æg og til slut i rasp. Steg bar'erne i olie i 3 min. Vend dem undervejs. Tag dem op med en hulske. Nyd dem lune .

Trommestikker

2 kg. hakket oksekød

en pakke cornflakes

4 æg

lidt mel

4 løg

3 fed hvidløg.

Snit løg og hvidløg, og bland det sammen med alle øvrige ingredienser. Rul farsen om en pind og steg trommestikkerne over bålet som ”kødsnoebrød”

Spis trommestikkerne med snoebrød ketchup og sennep som tilbehør.



Slagtning af kaniner

Det vigtigste ved denne aktivitet er at man er sikker på hvad det er man foretager sig, så det sker på en så ordentlig og respektabel måde. Kanin kan købes hos div. Avlere. Det er vigtigt man er 2 -3 tre til hver slagtning af kaninen. En til at holde kroppen, en til at holde ørene frem af også en til det dødelige slag. Man skal slå alt hvad man kan og ramme nakken. Den skal dø i første slag. **DET ANBEFALES IKKE AT MAN LAVER DENNE FORM FOR TING I KREDSSEN, DA MAN SKAL PRØVE DET ET PAR GANGE INDEN MAN LÆRE ANDRE DET.** Når den er død, hænger man den i bagbenene og skære rundt omkring poterne, hvor man så skære ned til skridtet og herefter kan man bare trække hele skindet af ned til hovedet.



Komfur i konservesdåser:

Her kan man forsøge sig med sit eget lille hjemmekomfur.

Step by step: <https://www.youtube.com/watch?v=P6ValmUnjz4>

