

Methodieken en werkvormen

Module Veiligheid en gezondheid op kamp - Koken voor grote groepen - "Eten uit de natuur"



Maker: Kampeerteam Scouting Overijssel

Functie: Trainer Scouting Overijssel

Datum van productie: 19 november 2014

Module Veiligheid en gezondheid op kamp – Koken voor grote groepen

Leeftijd: Volwassenen

Duur: 30 of 60 minuten

Groepsgrootte: Maximaal 20 personen

Locatie: Buiten

Korte inhoud:

De cursisten maken kennis met enkele makkelijk herkenbare eetbare planten in de natuur.

De cursisten zijn in staat het 'eten uit de natuur' onderdeel te maken van hun programma's.

Dit is geen officieel document van Scouting Nederland, maar is door Scouting Nederland geselecteerd omdat het een goed voorbeeld is van hoe je zelf met dit onderwerp aan de slag kunt gaan. Hierdoor kan het zijn dat sommige onderdelen van dit document niet geheel overeenkomen met wat Scouting Nederland normaal communiceert.

Eten uit de natuur

Leerdoel

De cursisten maken kennis met enkele makkelijk herkenbare eetbare planten in de natuur. De cursisten zijn in staat het 'eten uit de natuur' onderdeel te maken van hun programma's.

Doelgroep

Leiding Scouts en explo

Methode

Wandeling en leergesprek

Materialen

Pannetje en brander
Plastic boterhamzakjes
Bouillonblokje
Gesnipperde ui
Knoflook
Zout en peper, nootmuskaat
Koffiemelk

Eventueel fles vlierbessen limonadesiroop

Tijdsduur

30 minuten of 60 minuten (inclusief uitproberen recept)

Inhoud workshop

Maak een rondje langs de cursisten:

Wie heeft wel eens iets gedaan met eten uit de natuur?

Hoe was dat?

Wat waren de specifieke problemen?

Maak met de cursisten een wandeling over het Leidersveld I.

Halverwege op de 'wand' tegenover de vlaggepult staat een krent. In het voorjaar makkelijk te herkennen aan de witte bloesem. Waar de bloempjes hebben gezeten, verschijnen later de krentjes. Deze zijn eetbaar.

Iets verderop een tamme kastanje. De noten zijn herkenbaar aan de bolster die fijne stekels (met weerhaakjes) draagt. Tip laat de kinderen tuin- of werkhandschoenen dragen bij het kastanjes rapen. Bereiding: poffen op een plaat boven het vuur, eerst koken, vervolgens pellen en daarna in room met vanillesuiker tot een puree koken. Lekker op pannenkoeken.

Iets voorbij het washok, aan de linkerhand: bramen. Kinderen kunnen bramen of wilde frambozen plukken voor het dessert. Tip: vertel over de 'miegrummers', bramen die groeien langs een kerkpad. Na cafébezoek legen de kerkgangers daar hun blaas. Hierbij kun je ook wat vertellen over het zoeken van planten langs akkerranden (landbouwgif) of wegbermen (uitlaatgassen). Hier tegenover: paardebloemen. Om het blad te eten moet je ze het liefst een paar dagen onder een laagje zand verbergen. Daarom de naam moïsla. Het gebleekte blad is zachter en minder bitter. Maak vergelijking met witlof- en aspergeteelte.

Hier is ook een veld van brandnetels. Wanneer je ze plukt van de voet naar de top (met de haren mee) heb je geen last van het prikken. Je kunt ook een boterhamzakje als handschoen gebruiken. Gebruik alleen de toppen. De grotere bladen zijn te hard, vooral de nerven. Dit is de meest voorkomende oorzaak van mislukte brandnetelsoep.

In het vroege voorjaar vind je dicht bij de brandnetels ook de blauwe bloempjes van de hondsdrif. Fijngewreven helpt hondsdrif tegen de jeuk van brandnetels. De blauwe bloempjes zelf zijn eetbaar. Eet er geen bord van leeg. Ze bevatten een hallucinaties opwekkende stof.

Iets meer naar rechts, wanneer je weer het veld oploopt, staat een vlier. Van de bloemen kun je limonade maken. Ook kun je de bloemschermen door beignetdeeg halen en in olie bakken. De gedroogde bloesem kun je gebruiken voor thee. In de herfst kun je van de bessen sap of jam maken. Zeef het sap daarbij wel, anders wordt de jam al te pittig.

Andere jamplanten in de natuur zijn bramen, frambozen en wilde rozen (de bottels)

Rond het veld staan ook dennen en sparren. Van de naalden kun je thee zetten.

Aandachtspunten:

Eten uit de natuur is geen survival, het is ook geen vervanger voor de maaltijd. Als avontuur en experiment vinden kinderen het wel spannend.

Gebruik alleen makkelijk herkenbare planten. Als voorbereiding kunnen ze met de kinderen iets doen aan kennis van bomen en planten.

Andere route:

Een voedzame wandeling over Leidersveld 1.

Start bij de stores

Begin met de vragen wie ervaring heeft met eten uit de natuur. Meestal blijft het beperkt tot brandnetelsoep. Geef aan dat het hier niet om een alles uitputtende inleiding is tot eten uit de natuur. Het gaat hier om 'Eten uit de natuur voor dummies'. Dat wil zeggen we nemen alleen planten die goed herkenbaar zijn en die geen tweelingbroer hebben met kwalijke eigenschappen.

Om die reden geen paddenstoelen. Liefhebbers van dergelijke zaken kunnen het beste een keer inschrijven voor de Waldschule van de Tsjechen.

Aan de hand van een rondwandeling vertel je wat over eetbare zaken.

Halte 1 brandnetelveldje. (Vanuit de store aan je linkerhand tegen de bosrand.
Grote voordeel van brandnetel: bijna gehele jaar voorradig, in elk geval het kampseizoen.
Makkelijk herkenbaar.
Nadeel ze prikken.

In kookboekjes staat: neem jonge brandnetels. dan zou je het alleen in het vroege voorjaar kunnen eten. Daarom: de topjes zijn net jong plantjes.
Veelgemaakte fout bij kinderen. Ze nemen ook de dikke stelen mee. Die koken nooit gaar: ze zijn al aan het verhouten.
Voor tuinliefhebbers: stevige bos brandnetels in een emmer. Heet water erover. Paar dagen laten staan. Een keer omroeren: Brandnetelgier. Prima middel tegen luis. Je kunt het met de gieter over de planten sproeien.

Voor de soep of gestoofde brandnetel:
pluk de topjes. Wanneer je ze van onder naar boven plukt, strijk je niet tegen de netelharen in. Je brand je dan niet. Bij verdere verwerking liggen de blaadjes kris-kras ben je nog aan de beurt. Gebruik heel simpel een plastic boterhamzakje als handschoen.

Bereiding

soep: snipper een beetje uit, eventueel wat knoflook. Fruit dit aan in wat vet. Water erbij en een ½ bouillontablet of een bouillonblokje. Dit geeft al wat smaak. Laat even prutten. Snijd intussen de brandnetel fijn. Doe bij de bouillon en laat dit nog een minuut of 10 trekken.

Gestoofd: snipper een beetje uit, eventueel wat knoflook. Fruit dit aan in wat vet. Was de brandnetel in water. Laat in water staan. Schep de brandnetels uit het water. Niet uit laten druipen. Zo in de pan (Aanhangend water). Op laag pitje in een kwartiertje laten slinken en gaar worden. Op smaak brengen met wat zout en peper. Eventueel een heel klein scheutje koffiemelk. Brandnetel à la crème.

Grijp je verkeerd en brand je je toch aan de netels. In het voorjaar staat er bij de brandnetels ook altijd hondsdrif. Herkenbaar aan de kleine paarsblauwe bloempjes. Op de brandplek tot moes wrijven. brand is over.

Bloempjes van hondsdrif kun je ook eten in de sla. Let op in de bloempjes een hallucinogene stof. Moet je wel een kruiwagen leegeten.

Even naar de grond kijken in het gras: paardebloem ook wel molsla. Vanwaar die naam? Blad normaal bitter. komt door chlorofyl (bladgroen). Wanneer je rozet afdekt met zand (molshoop) komt er geen zonlicht bij. Chlorofyl ontwikkelt zich niet. Blaadjes blijven bleek en met een zachte smaak. Vergelijk met asperges, witlof, prei. Blaadjes zijn nu goed in de sla te gebruiken.

Ga nu iets verder langs de bosrand. In voorjaarscursus goed herkenbaar door kleine witte bloempjes: de krent. In het najaar zijn de uitgebloeide bloempjes veranderd in een soort krenten.

Iets verderop een spar. Van de naalden kun je een thee trekken. Wat naalden in een kopje. Heet water erover en even laten trekken. Smaak komt door de etherische oliën. In Oostenrijk en zuid Duitsland laten ze er ook wel een soort limonade van trekken (alleen de jonge lichtgroene toppen). Verschil Spar, Den en Lariks: de inplanting van de naalden Solo, Duo, Legio (Eén, twee, plukje).

Aan de andere kant van de ingang naar het subgroepveldje: een vlier. Alles van de bloeiwijze kan worden gebruikt.

Bloemen:

drogen en daarna thee mee maken

wegzetten met oud water, scheut citroensap of eventueel iets azijn. Paar dagen laten trekken:

vlierbloesemchampagne (er vormt zich iets koolzuur)

bloemschermen door beignetbeslag halen, bakken en serveren met poedersuiker.

Bessen

sap van maken of jam. Denk aan het zeven, anders erg veel pitjes.

Op het veld eventueel nog zuring. als rabarber klaarmaken.

In het veldje achter witte tent. Frambozen.

Leeftijdseigene: met kwesta's bramen o.i.d. zoeken voor het toetje na de maaltijd.

Nu weer richting Stores. Aan het pad staat een tamme kastanje. Vaak liggen onder de boom nog oude bolsters. Makkelijk herkenbaar t.o.v. paardekastanje (bolster met dikke stekels). Bij zoeken van tamme kastanjes werkhandschoenen aan. Stekels hebben kleine weerhaakjes, die in de huis blijven zitten.

Bereiden:

poffen in het (kamp)vuur. Wijs op stalletjes in het buitenland met tamme kastanjes.

andere mogelijkheden: aan onderkant met mes kruislings inkerven. Met wat water in circa tien minuten half gaar koken. Schil verwijderen. Kastanjes kunnen nu bijvoorbeeld met spuitjes worden gegeten.

Andere mogelijkheid helemaal gaar maken. Met wat room en vanillesuiker tot een crème wrijven voor op pannenkoeken.

Andere eetbare zaken:

beukenootjes,

muur

zevenblad.

Laten proeven:

limonadesiroop van IKEA (vlierbloesem)

Van te voren wat soep maken of brandnetel stoven.

Cheaten

wijs de mensen op de mogelijkheid van IKEA. Kastanjes kun je tegen de herfst ook bij de groenteboer kopen.

Recepten

Brandnetelsoep

Een beetje van Maggi en een beetje van brandnetel. Met alleen water en een paar brandnetelblaadjes krijg je niets smakelijks.

Fruit wat snippers ui (met eventueel wat knoflook), voeg water toe en een bouillonblokje of wat tuinkruidenbouillon. Was in de tussentijd de brandnetelblaadjes en snijdt ze fijn. Laat ze een minuut of tien meetrokken met de bouillon. Op smaak maken met wat zout en peper.

Gestoofde brandnetels

Fruit een gesnipperd uitje. Was de brandnetels. Voeg de brandnetelblaadjes (met aanhangend water) toe en laat het geheel een kwartiertje stoven. Maak het op smaak af met wat zout en peper en eventueel iets nootmuskaat. Met een scheutje koffiemelk heb je brandnetels à la crème.