

# KRYDDERLØYPE



Tidsbruk: 30-45 minutter

## Jungelkunnskap

Krydder og urter er planter som brukes for å gi maten smak, lukt og farge. Urter er ofte blader, mens krydder kan være frø, røtter, bark eller til og med blomster! Visste du for eksempel at kanel kom fra barken på et tre, eller at vanilje kommer fra en blomst? Salt er ikke et krydder, men det brukes for å løfte frem smaken i maten. Vi spiser faktisk dobbelt så mye salt som anbefalt, så vi kan gjerne bruke mer urter og krydder til fordel for salt i maten.

Uansett er det lurt å kunne litt om hva krydder smaker og lukter, for å sørge for at maten vi lager blir ekstra god! En ypperlig måte å øve på det på, er med en krydderløype!

## Huskeliste og utstyr

- Ca 5-10 ulike krydder. Det kan være både tørket (malt eller helt) og friske urter.

### **Forslag til enkle krydder:**

*Kanel, kanelstang, vaniljestang, oregano, basilikum, kardemomme.*

### **Forslag til vanskeligere krydder:**

*Spisskummen, mynte, nellik, rosmarin, koriander, pepper.*

- Skåler/glass
- Penn, papir og teip

## Forberedelser:

- Legg krydderne i skåler. Bruk gjerne krydder dere har på SFO.
- Nummerer skålene med papir og teip og fordel dem utover et eller flere bord.
- Pass på å nummerere selve skålen og ikke bordet, ettersom barna kan flytte på skålene.

# Gjennomføring

## 1 Introduksjon:

- Fortell barna om dagens aktivitet og snakk sammen om krydder. Hvilke krydder kjenner barna til fra før? Er det noen som har prøvd å dyrke urter hjemme?

## 2 Aktiviteten:

- Del barna inn i mindre grupper på 2-4 stk.
- La barna gå rundt for å lukte og smake på de ulike krydderne og gjette hva de tror navnet på krydderne er. Svarene kan gis muntlig, eller skrives ned.
- Gå igjennom svarene sammen med barna til slutt. Hvem hadde flest riktige? Var det noen som luktet på et krydder de ikke kjente fra før? Hva kan de ulike krydderne brukes til?



## Variasjon og videreføring

- For å gjøre det litt enklere kan dere lage svaralternativer for hvert krydder.
- Med mindre grupper kan dere gå gjennom hvert krydder i løypen sammen. En større barnegruppe kan deles i mindre grupper som rullerer på ulike stasjoner i løypen.
- Krydderløypen kan gjøres som en lagkonkurranse med poeng for hvert riktige svar. Gruppen som fikk flest riktige svar på den tiden de hadde til rådighet blir vinnerlaget.
- Barna kan lage hver sin krydderblanding, for eksempel tacokrydder, garam masala, chai-te eller deres helt egen fantasiblanding, som de kan ta med hjem eller bruke i matlaging på SFO.

# Krydderblandinger

## Tacokrydder

Nok til ca 3 ss krydder

- 1 ss spisskummen
- 1 ss koriander
- 1 ss paprikapulver
- 1 ts cayennepepper
- 1 ts oregano
- ½ ts salt



## Garam masala

Nok til ca 3 ss krydder

- 3 ts malt spisskummen
- 3 ts malt koriander
- 2 ts malt kardemomme
- ½ ts malt kanel
- ½ ts malt nellik



Pepper



Kardemomme



Vaniljestang



Nellik



Kanelstang



Gurkemeie



## FLEIP ELLER FAKTA:

- Rødfarget mat smaker bedre enn grønnfarget mat (**fleip**)
- Kanel kommer fra barken på et tre (**fakta**)
- Man kan dyrke krydderurter i Norge (**fakta**)
- De fleste krydder kommer fra Island (**fleip**)
- Verdens mest brukte krydder er chili (**fakta**)
- Det finnes kun 1 type chili (**fleip**, det finnes 200 sorter chili)
- Krydderet karri har lilla farge (**fleip**)
- Safran er verdens dyreste krydder (**fakta**)
- Tacokrydder kommer fra tacoblomsten, som bare vokser i Mexico (**fleip**)
- Mange som synes koriander smaker såpe (**fakta**, det er faktisk genetisk!)



### Tips til gjennomføring

Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er **fleip** eller **fakta** ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?