

# GROWING GREEN COMMUNITIES: STYRKER UNGE TIL EN MERE BAEREDYGTIG FREMTID



VÆRKTØJER OG RESSOURCER TIL  
CO-DESIGN OG ERFARINGSBASEREDE  
LÆRINGSHANDLINGER



Co-funded by  
the European Union

Growing  
Green  
Communities



**Crossing Borders**

Comparative  
Research  
Network:



Università  
della  
Svizzera  
italiana



UNIVERSITY OF  
COPENHAGEN

SaluTerre



**Co-funded by  
the European Union**

### **Disclaimer**

E-bogen blev redigeret og udgivet inden for rammerne af Erasmus+ Strategic Partnership Gardens. Erasmus+ er finansieret af EU. Europa-Kommissionens støtte til at producere denne publikation udgør ikke en godkendelse af indholdet, som kun afspejler forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der kan gøres af oplysningerne deri.

De eksterne links i e-bogen leveres som en bekvemmelighed og kun til informationsformål; de udgør ikke en godkendelse eller en godkendelse fra projektpartnerne af nogen af virksomhedens eller organisationens eller individets produkter, tjenester eller meninger.

Projektteamet påtager sig intet ansvar for nøjagtigheden, lovligheden eller indholdet af det eksterne websted eller for efterfølgende links. Kontakt det eksterne websted for at få svar på spørgsmål vedrørende dets indhold. Billeder vist i denne brochure tilhører deres respektive fotografer eller ophavsperson.

**BILLEDER MÅ IKKE GENVISES UDEN FOTOGRAFENS ELLER OPHAVSPERSONENS TILLADELSE.**

Kontakt ophavspersonen, hvis du ønsker at få en reproduktion af et billede, eller hvis du ønsker at få tilladelse til at vise et billede igen på et andet websted. For information om ophavspersonerne kontakt venligst projektkoordinatoreren via ovenstående adresse.

Udgivet i 2024 af Comparative Research Network e.V. Berlin



**Co-funded by  
the European Union**

E-bogen blev redigeret inden for rammerne af Erasmus+ Partnership Growing Green Communities  
2021-2-DK01-KA220-YOU-000050359

Redaktør: Anita Vicenzi, Furkan Akay, Garba Diallo, Bent Egberg Mikkelsen, Subash Rana, Sofia Steiger, Suzanne Suggs, Emilia Campello, Mehdi Chraibi  
Design: Boyana Voynova  
Forfattere: Erasmus+ Growing Green Partnership: Crossing Borders, Comparative Research Network, Københavns Universitet, SaluTerre, Kalevan Lukio, Università della Svizzera Italiana

Visuelle elementer: Canva

ISBN e-bog: 978-3-946832-64-5

Kontaktadresse:

Comparative Research Network e.V.  
www.crnonline.de central@comparative-research.net Müllerstraße 70B  
13349 Berlin, Tyskland

Sidste opdatering: 25. juli 2024

## Disclaimer

E-bogen blev redigeret og udgivet inden for rammerne af Erasmus+ Strategic Partnership Gardens. Erasmus+ er finansieret af EU. Europa-Kommissionens støtte til at producere denne publikation udgør ikke en godkendelse af indholdet, som kun afspejler forfatternes synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der kan gøres af oplysningerne deri.

De eksterne links i e-bogen leveres som en bekvemmelighed og kun til informationsformål; de udgør ikke en godkendelse eller en godkendelse fra projektpartnerne af nogen af virksomhedens eller organisationens eller individets produkter, tjenester eller meninger.

Projektteamet påtager sig intet ansvar for nøjagtigheden, lovligheden eller indholdet af det eksterne websted eller for efterfølgende links. Kontakt det eksterne websted for at få svar på spørgsmål vedrørende dets indhold. Billeder vist i denne brochure tilhører deres respektive fotografer eller ophavspersoner.

**BILLEDER MÅ IKKE GENVISES UDEN FOTOGRAFENS ELLER OPHAVSPERSONENS TILLADELSE.**

Kontakt ophavspersonen, hvis du ønsker at få en reproduktion af et billede, eller hvis du ønsker at få tilladelse til at vise et billede igen på et andet websted. For information om ophavspersonerne kontakt venligst projektkoordinatoren via ovenstående adresse.



# INDHOLDSFORTEGNELSE:

<b>01</b>	<b>INDLEDNING 6</b>	
	Formålet	7
	Projektpartnere	8
	Projektets aktiviteter	9
	Sådan bruger du denne håndbog	10
<b>02</b>	<b>FREMGANGSMÅDE OG METODER TIL AT OPDYRKE GRØNNE FÆLLESSKABER</b>	<b>11</b>
	Menneskecentreret design	12
	Designtænkning tilgang	13
	Erfaringsmæssig læring	13
<b>03</b>	<b>TRÆNINGSVÆRKTØJSSÆT</b>	<b>14</b>
	Foodscaoping: kortlægning af miljøet	18
	Strategier for forandring: elementer af social markedsføring	20
	1. <i>Tænk som en social marketingmedarbejder: planlæg din egen kampagne for at gøre dit samfund grønnere</i>	21
	2. <i>Mad og klimaændringer: Sunde kostvaner til en sundere planet</i>	23
	3. <i>Tegninger som redskab til at (gen)forestille sig grønne områder</i>	25
	Skabelse af fællesskaber: elementer af samfundsorganisering og co-design	27
	1. <i>Skabelon: Community Creation Canvas</i>	28
	2. <i>Samfundskortlægning</i>	30
	3. <i>Casestudie - Food For Change-projekt</i>	32

# INDHOLDSFORTEGNELSE:

<b>03</b>	Erfaringsbaseret læring: praktiske aktiviteter for unge	34
	1. <i>Haveværksted: jordens frugtbarhed</i>	
	2. <i>Første skridt i fouragering</i>	35
	3. <i>Madlavningworkshop</i>	37
	4. <i>Plant mig!</i>	39
	5. <i>Lav mad med vilde spiselige planter</i>	41
	6. <i>Byg kulstofvenlige havebede</i>	44
	7. <i>Red haveoverskuddet</i>	46
		48
<b>04</b>	<b>WORKSHOP MATERIALER</b>	<b>51</b>
<b>05</b>	<b>KONKLUSIONER</b>	<b>69</b>
<b>06</b>	<b>LÆR MEDARBEJDERNE AT KENDE</b>	<b>71</b>

Alle open source-materialer kan også findes i deres digitale printbare version på [projektets hjemmeside](#).







# INDLEDNING



# INDLEDNING

Der lever i dag 1,2 milliarder unge i alderen 15 til 24 år, hvilket udgør 16 % af den globale befolkning. Dette er ikke kun den største generation af unge i historien, men også den mest villige til at tage kontrol over deres fremtid, som er blevet meget usikker på grund af mange faktorer, især klimaændringer. Unge i dag er i stigende grad opmærksomme på de risici og udfordringer, som klimaforandringerne giver, men som vi vil diskutere yderligere i denne håndbog, er information og viden for det meste ikke nok. Unge skal styrkes i at ændre på tingene. Dette betyder ofte, at de ændrer deres rolle fra at være offer for ældre generationers passivitet eller klimauvenlige handlinger til at være aktive bidragsydere til positive klimahandlinger og forandringshjælpere til en sundere planet, eller i det mindste til at bremse eller stoppe de negative virkninger af tidligere handlinger. At lytte til unge mennesker, forstå deres behov og give dem de rigtige informationer og værktøjer kan føre til langsigtede adfærdsændringer og til skabelsen af en generel følelse af at have indflydelse på deres fremtid og vores planet.

## FORMÅLET

Denne håndbog er lavet i tæt samarbejde med unge mennesker og eksperter fra forskellige sektorer. SURF-håndbogen har til formål at udstyre unge mennesker og deres undervisere med den viden, værktøjer og ressourcer, der kan skabe den nødvendige knowhow til at deltage i lokale, regionale og globale klimahandlinger og være fortalere for forandring med rigtige løsninger. SURF-håndbogen har til formål at give klar, kortfattet og let forståelig information om klimaindsats, dens implikationer og de mulige måder at tackle det på. I kapitel 3 præsenterer vi et værktøjssæt sammensat af spil, gruppeaktiviteter og pædagogiske tilgange og lektioner, som kan implementeres af skoler og pædagoger. GGC-projektet er overbevist om, at skolens og pædagogernes rolle er grundlæggende for positivt at påvirke unges adfærd og handlinger. Alle værktøjer inkluderet i denne håndbog er blevet testet med elever i forskellige aldre i forskellige lande og er derfor egnede til forskellige omgivelser og aldersgrupper.



## PROJEKTPARTNERE

Med henblik på viden, erfaring, udveksling og deling af bedste praksisser omfatter projektpartnerne: Crossing Borders in Denmark, Comparative Research Network i Tyskland, Kalevan Lukio High School i Finland, SaluTerre i Frankrig, Københavns Universitet i Danmark og University af Lugano i Schweiz.

Crossing Borders fungerede som hovedkoordinator og har over 25 års international erfaring med at styrke ungdoms- og ungdomsarbejdere, ikke-formel uddannelse samt klimahandlinger.

Comparative Research Network er en erfaren voksen- og ungdomsuddannelsesudbyder med erfaring i at vurdere bedste praksisser samt skabe og udgive uddannelsesressourcer såvel som grøn omstilling.

Kalevan Lukio High School i Tampere, Finland er en højt respekteret gymnasieskole i Tampere, Finland, som har en solid baggrund i at implementere projekter, der bidrager til en mere bæredygtig fremtid og aktivt medborgerskab.

SaluTerre er en non-profit social organisation i Bordeaux, der bistår lokale myndigheder og andre interessenter med at skabe fødevare- og landskabsprojekter og har erfaring med samfundsuddannelse, sundhed, bæredygtige og grønne uddannelsesstilgange.

Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning på Københavns Universitet har ekspertise i og erfaring med at tilbyde viden, mentorordninger og uddannelse til at hjælpe med at løse nogle af udfordringerne ved transformation af byernes fødevarer-systemer, konsekvenserne af klimaændringer og øget pres på naturressourcer.

BeCHANGE-forskningsgruppen fra Institut of Communication and Public Policy hos University of Lugano har ekspertise i at forstå determinanter for adfærd og sociale problemer og afprøve måder, hvorpå man kan ændre sådan adfærd, og i at uddanne unge mennesker lige fra bachelorer til ph.d.-studerende.

## PROJEKTAKTIVITETERNE

GGC-projektets aktiviteter omfattede udvekslinger og generering af relevant viden, der kunne indgå i tværnsnits- og samskabende processer. Uddannelsesinstitutionerne har direkte adgang til målgrupperne og derfor er de de bedste rammer til at overføre viden til handling og samtidig indsamle data, der kan omsættes til relevant opdateret viden. Til dette formål omfatter aktiviteterne i projektet kapacitetsopbygning i lokalsamfund for at give partnerne mulighed for at mødes og samskabe sammen med vores målgrupper. Nogle aktiviteter omfattede en tre-dages stand på det grønne marked på Roskilde festivalen i juni 2022, Food Science-konferencer i Roskilde, Danmark, skolemadskonferencer i Frederiksberg Kommune, en konference på Københavns Universitet, Bornholm-festivalen i Danmark, plus grønt havearbejde i Gladsaxe Kommune nord for København, Danmark.

Dette har dannet grundlaget for oprettelsen af et træningsmodul, som blev testet på træningsworkshops i Frankrig og Finland. Resultaterne blev syntetiseret i denne Smart Urban Regional Food Strategies (SURF) håndbog. Et andet output fra projektet er en hjemmeside (GrowGreen.com), hvor projektaktiviteter dokumenteres, og ressourcer er tilgængelige som åbne kilder for offentlig adgang.



# SÅDAN BRUGER DU DENNE HÅNDBOG

## INPUT SESSION

I afsnittet Input session kan du fordybe dig i de forskellige metoder, der er kernen i Growing Green Communities-tilgangen. Her kan du lære, hvad de handler om, og hvorfor vi tror, de kan spille en central rolle i at styrke unge mennesker med hensyn til bæredygtighedstematikker.

## HOW TO- VÆRKTØJER

Denne håndbog er et praktisk værktøj for lærere, undervisere, trænere, lokalsamfundsledere, der er interesserede i at implementere praktiske aktiviteter i deres ungdomssamfund. Til hver aktivitet kan du finde en meget praktisk How To, der kan hjælpe med at planlægge og udføre aktiviteterne.

### Workshop materialer:

**Sidst i denne håndbog giver vi arbejdsark og skabeloner, som kan bruges, når de forskellige workshops og aktiviteter gennemføres.**



# FREM GANGSMÅDE OG METODER



# FREMGANGSMÅDE OG METODER TIL AT OPDYRKE GRØNNE FÆLLESSKABER

I udviklingen og implementeringen af denne SURF-håndbog og af træningsmodellen til Growing Green Communities-projektet fulgte konsortiet tilgange og metoder såsom menneskecentreret design, Design Thinking og erfaringsbaseret læring. Introduktionen af disse uddannelsesmetoder gav os mulighed for at skabe et interaktivt læringsprogram, som underrettede om projektets indhold gennem læringsaktiviteter og praktiske projekter.

## MENNESKECENTRERET DESIGN

Menneskecentreret design spiller en central rolle i samfundscentrerede projekter ved at prioritere behov, værdier og erfaringer hos individer i samfundet. Denne metodologi fokuserer på at forstå de unikke udfordringer og muligheder, der opstår i fællesskabet refereret til, hvilket giver mulighed for udvikling af skræddersyede løsninger, der adresserer specifikke problemer. Ved aktivt at involvere medlemmer af lokalsamfundet i designprocessen gennem metoder som interviews, workshops og samskabelsessessioner, sikrer disse projekter, at de resulterende løsninger stemmer overens med samfundets behov og forhåbninger. Denne tilgang fremmer en følelse af ejerskab og empowerment blandt fællesskabsmedlemmer, hvilket fører til mere bæredygtige resultater, der ikke kun er effektive, men også socialt og kulturelt relevante. I sidste ende gør menneskecentrerede designmetoder det muligt for lokalsamfund at skabe positive forandringer hen imod en mere bæredygtig fremtid, hvilket fremmer samarbejde, innovation og modstandskraft undervejs.

## DESIGNTÆNKNING TILGANG

Designtænkning tilgangen tilbyder adskillige fordele til projektimplementering og designprocesser. For det første fremmer det en dyb forståelse af brugernes behov og præferencer gennem empati-drevet forskning, der sikrer, at løsningerne er skræddersyet til effektivt at imødegå udfordringerne i den virkelige verden. Ved at tilskynde til en kollaborativ og iterativ tilgang giver designtænkning teams mulighed for at udforske en bred vifte af muligheder og innovere kreativt, hvilket fører til mere innovative og virkningsfulde resultater. Derudover sikrer dens fokus på prototyping og test, at de endelige løsninger er brugercentrerede og relevante. Desuden fremmer designtænkning en kultur af kontinuerlig forbedring og tilpasningsevne, da teams forbliver åbne for feedback og er villige til at forfine deres løsninger baseret på skiftende krav og indsigt. Samlet set forbedrer designtænkningstilgangen ikke kun kvaliteten og relevansen af projektresultater, men fremmer også en mere engagerende og tilfredsstillende proces for alle involverede interessenter.

## ERFARINGSBASERET LÆRING

Erfaringsbaseret læring er en transformativ tilgang, der bevæger sig ud over traditionelle klasseværelsemiljøer, og har adskillige fordele. Ved at fordybe eleverne i praktiske oplevelser, såsom ekskursioner, simuleringer og projekter i den virkelige verden, fremmer erfaringsbaseret læring dybere engagement og forståelse. Gennem aktiv deltagelse opnår eleverne praktiske færdigheder, fremmer kritisk tænkning og en dybere forståelse for forskellige perspektiver. Denne tilgang tilskynder til autonomi og selvstyre læring, da individer tager ejerskab over deres uddannelsesrejse og lærer gennem refleksion over deres egne erfaringer. Erfaringsbaseret læring fremmer også samarbejde og social interaktion, da eleverne arbejder sammen om at løse problemer og nå fælles mål. Ved at bygge bro mellem teori og praksis øger denne tilgang desuden relevans og anvendelighed af viden, og forbereder eleverne til succes i en verden i hastig udvikling. Samlet set hjælper erfaringsbaseret læring som ikke-konventionel undervisning eleverne til at blive livslange lærende og tilpasningsdygtige problemløbere, rustet til at trives i en række forskellige sammenhænge.

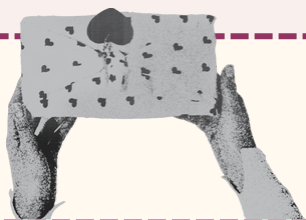


# TRÆNINGSS- VÆRKTØJSSÆT

# FOODSCAPING: KORTLÆGNING AF MILJØET

## HVAD ER DET

*Foodscape walkabout* er en etnografisk metode til at vurdere fødevaremiljøet i bymiljøer. Det kan bruges som en klasseaktivitet i nærheden af skolen, i overensstemmelse med de forskellige pensum i klassen, lige fra hjemmekundskab, madsystemer, forbrugeradfærd, byplanlægning, sundhedsstudier, social markedsføring, sundhedspolitik, m.m. Foodscaping kræver, at deltagerne engagerer sig i en walkabout (rundtur) for at kortlægge madaktiviteter, fremme en forståelse af lokale fødevarerøkosystemer og potentielle forretningsmuligheder i det lokale kvarter og forestiller sig måder at forbedre deres lokalsamfunds madlandskab, der kan fremme menneskers og planetens sundhed. Ved at kortlægge lokale madlandskaber får eleverne indsigt i madtilgængelighed og genererer ideer til forbedring af lokalsamfundets trivsel. I sidste ende giver dette dem mulighed for at skabe et grundlag for yderligere forståelse af fødevaremiljøernes rolle i opdyrkede grønne fællesskaber.



## HVORFOR

Der er en stigende interesse i at påpege det lokale fødevaremiljøes rolle i forhold til, hvor understøttende det er for sundere kostvaner og mere bæredygtigt forbrug. Denne forståelse er afgørende for at vurdere, hvordan man kan skabe muligheder for at etablere en sund diæt. Læringsmålet for denne aktivitet er at evaluere den nuværende status quo, vurdere udbuddene samt muligheder og støtte et sundere, mere bæredygtigt forbrug i en lokal kontekst. Det er vigtigt, at man forsøger at identificere veje til forandring og forbedring af lokale fødevaresystemer. Studerende kan generere ideer til innovative fødevarevirksomheder til gavn for lokalsamfundet og overveje uddannelsesprogrammer, der er nødvendige for at forfølge disse foretagender og bidrage til at forme lokale fødevarer systemer i fremtiden.



## HVORDAN

Udførelsen af en Foodscape Walkabout er baseret på ideen om, at deltagerne udforsker lokale fødevarer-systemer, forstår økosystemer og identificerer bidrag til Growing Greener Food Communities ved at udforske lokalområdet. I løbet af et par timer til et par dage går grupper på 2-4 elever rundt i deres lokalsamfund for at opleve madmiljøet på første hånd; de dokumenterer, hvad de ser via fotografier, tegninger og/eller kortlægning, og derefter forstår de, hvad der findes og hvor, de diskuterer potentielle forbedringer. En mulig inddragelse af lokale repræsentanter for fødevarer-samfundet kan berige indsigten i at udføre aktiviteten.

### Relevant undervisningsmateriale, ressourcer og referencer:

Caitlin E. Caspi, Glorian Sørensen, S.V. Subramanian, Ichiro Kawachi, Det lokale madmiljø og kost: En systematisk gennemgang, Health & Place, bind 18, udgave 5, 2012, side 1172-1187, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829212001037>

7

Lyseen, A.K.; Hansen, H.S.; Harder, H.; Jensen, A.S.; Mikkelsen, B.E. Definition af kvarterer som et mål for eksponering for fødevarer-miljøet. Int. J. Environ. Res. Public Health 2015, 12, 8504-8525. <https://www.mdpi.com/1660-4601/12/7/8504>

Lytle, LA & Sokol, RL Mål for fødevarer-miljøet: En systematisk gennemgang af feltet, 2007-2015, Health & Place, bind 44, side 18-34, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829216300843>

Lytle, L. & Myers, A. Brugervejledning til målregister: Fødevarer-miljø. Washington (DC): National Collaborative on Childhood Obesity Research, januar 2017. [http://nccor.org/tools-mruserguides/wp-content/uploads/2017/NCCOR\\_MR\\_User\\_Guide\\_Food\\_Environment-FINAL.pdf](http://nccor.org/tools-mruserguides/wp-content/uploads/2017/NCCOR_MR_User_Guide_Food_Environment-FINAL.pdf)  
[http://nccor.orgms.wpengine.com/tools-mruserguides/wp-content/uploads/sites/2/2017/NCCOR\\_MR\\_User\\_Guide\\_Food\\_Environment-FINAL.pdf](http://nccor.orgms.wpengine.com/tools-mruserguides/wp-content/uploads/sites/2/2017/NCCOR_MR_User_Guide_Food_Environment-FINAL.pdf)

Relevant undervisningsmateriale, ressourcer og referencer:

Mikkelsen BE. Billeder af madlandskaber: Introduktion til madlandskabsstudier og deres anvendelse i studiet af sunde spisesteder uden for hjemmet. *Perspektiver i folkesundhed*. 2011;131(5):209-216. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913911415150>

Mikkelsen, B. E. (2013). Kortlægning af Enghave Foodscapes: Udnyttelse af potentialet i det lokale fødevaremiljø. I *FoodScapes: Abstrakt hæfte*, Technical University of Graz Publishing. <https://vbn.aau.dk/ws/portalfiles/portal/110761692/BentsAbsProceedings.pdf>

Mikkelsen; BE (2016): Deltagelse, kreativitet og samskabelse - en syntese af fem iterationer af metoder til udvikling af urbant madlandskab. Konference: 10. årlige topmøde for UNESCO Creative Cities Network (14.-16. september 2016). [https://www.researchgate.net/publication/339875739\\_Participation\\_creativity\\_and\\_co-creation\\_-\\_en\\_synthesis\\_of\\_five\\_iterations\\_of\\_methods\\_for\\_urban\\_foodscape\\_development](https://www.researchgate.net/publication/339875739_Participation_creativity_and_co-creation_-_en_synthesis_of_five_iterations_of_methods_for_urban_foodscape_development)

Monteiro et al 2018: Citeret fra: <https://tinyurl.com/NOVA2016WN>  
Denne artikel og de brasilianske kostvejledninger (fra <http://tinyurl.com/BRdietary>), som også er informeret af NOVA, blev brugt til at compilere denne reference dokument til brug med dine journaler. Mad, ernæring og fitness I: Fordøjelsesrejsen begynder med madvalg 1 af 4 Kompileret i 2018 af EduChange med vejledning fra NUPENS, Sao Paulo.

Vonthron S, Perrin C, Soulard C-T (2020) Foodscape: En scoping review og en forskningsdagsorden for fødevaresikkerhedsrelaterede undersøgelser. *PLoS ONE* 15(5): e0233218. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0233218>

- Widener, MJ; Farber, S; Neutens, T & Horner, MW (2013) Brug af bypendlingsdata til at beregne et spatiotemporal tilgængelighedsmål for fødevaremiljøstudier, *Health & Place*, bind 21, 2013, side 1-9, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829213000105>

# FOODSCAPE WALKABOUT

OPLEVELSESAKTIVITET

## MÅL FOR AKTIVITET

Målet er at introducere emnet Growing Greener Food Communities til eleverne ved at engagere dem i at opdage det lokale fødevarer-system. Deltagerne vil få en forståelse af, hvordan et lokalt fødevarer-økosystem omfatter det lokale fødevarer-miljø og identificere virksomheder, der kan trives i det. De vil også være i stand til at reflektere over, hvordan de i fremtiden kan bidrage til dette økosystem.



## DELTAGERE & VARIGHED

Flere grupper af 2-4 elever

280 min på 2 dage; (én lektion 140 min om dagen)

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

- instruktioner og ordliste
- udprintet kort over området
- udprintede tabeller 1-4
- kuglepenne, farve-/blyanter, tuscher
- papir/notesbog
- mobiltelefon
- adgang til internet og Google Maps
- projektor
- bærbare computere



### Rummets omgivelser

Udenfor - gangvenligt lokalområde i nærheden af skolen

Indenfor - afslutning af aktiviteten i skolen

## Menneskelige ressourcer

*Skolens personale - lærer + eventuelt repræsentanter fra lokalsamfundets madaktører*



## FORBEREDELSE



Introducer det lokale madsystem for eleverne - "Hvorfor er lokale madlandskaber interessante?". Sørg for, at alt det fysiske materiale er printet ud, og at eleverne har adgang til landkort, har en klar idé om det område, der skal kortlægges, især af forskellige zoner/områder.

## TRIN-FOR-TRIN

- 1. Introduktion: Introduktion til aktiviteten. Hvorfor er det lokale madlandskab interessant? Hvad kan du se, når du spadserer rundt? At tale med folk - hvad du bør og ikke bør gøre.**
- 2. Praktiske overvejelser: Udformning af grupper på 3, gør klar til gåturen**
- 3. FoodScape Walkabout: Udforskning af området for at opdage forskellige madmuligheder i lokalområdet. Dokumentation af det: Note- og billedtagning, marker dem på kortet.**
- 4. Tilbage til skolen: Gruppearbejde: Diskussion om de fund og økosystemer, der allerede eksisterer med hvad der kunne forbedres/udvikles, forberedelse af output (eks. PPT)**
- 5. Afslutning: Opsummering af aktiviteten, resumé af diskussionerne, præsentation af elevernes resultater og de mest ønskværdige fremtidsaspekter, som eleverne kom på.**

## ALTERNATIV ANVENDELSE

Alternativt kan aktiviteten gennemføres ved at supplere den med en invitation af repræsentanter fra det lokale fødevaremiljø til at dele deres erfaringer, refleksioner over uddannelses- og erhvervsmuligheder.



# STRATEGIER FOR FORANDRING: ELEMENTER AF SOCIAL MARKEDSFØRING

## HVAD ER DET

Ændring af adfærd kræver mere end blot at tilbyde information. Årtiers historie, videnskab og erfaringer har vist, at viden om, hvad der er skadeligt for os og for vores planet, har meget lidt indflydelse på folks adfærd. Information er faktisk ikke nok. Og det er her, social marketing kommer i spil i sin bestræbelse på at påvirke adfærd, der gavner individer, samfund og planeten til et vores fælles bedste. Social marketingpraksis er styret af etiske principper, og det er publikumsorienteret. Det betyder, at vi skal lytte til mennesker, i dette tilfælde unge mennesker, for at forstå, hvad folk ønsker og værdsætter, og hvorfor de gør, som de gør, før vi ved, hvordan vi kan støtte dem i at ændre deres adfærd.

## HVORFOR

De vigtigste læringsmål for denne session er at forstå determinanter for adfærd, og hvordan man ændrer bæredygtigt fødevarerforbrug og -adfærd. For at unge mennesker kan tage effektive foranstaltninger til at fremme grønnere samfund, skal de vide, hvad der bestemmer folks adfærd, før de udformer strategier til at ændre adfærd. Faktisk er social marketing anderledes end andre tilgange, fordi den ikke blot forsøger at ændre holdninger og øge bevidstheden, men i stedet arbejder på at skabe efterspørgsel efter grønnere samfund og for at give folk mulighed for at ændre deres adfærd ved at forstå deres værdier, evner, muligheder og motivationer. I et globalt perspektiv er denne tilgang ekstremt vigtig, fordi den kan bruges både på mikro- (individer), på meso- (fællesskaber, organisationer) og på makro- (politik) niveauer, separat eller kombineret. Derfor har det på kort sigt en behersket virkning og på lang sigt en varig og bæredygtig virkning.

# TÆNK SOM EN SOCIAL MARKETINGMEDARBEJDER: PLANLÆG DIN EGEN KAMPAGNE FOR AT GØRE DIT SAMFUND GRØNNERE

WORKSHOPS

STRATEGIER FOR FORANDRING

## MÅL FOR AKTIVITET

Efter at have udforsket deres omgivelser (se aktivitet for Foodscaping), bør deltagerne have en idé om, hvilke problemer der holder deres samfund tilbage fra at blive grønnere og mere bæredygtigt. Hovedmålet med dette spil er at transformere de problemer, de observerede til konkrete handlingsplaner rettet mod/fokuseret på at skabe en adfærdsændring i fællesskabet for en sundere planet.



## DELTAGERE & VARIGHED

4 til 60 personer

- 2 timer til 6 grupper: 1 til forberedelse og 1 til diskussion

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

Referencetabel - se QR-kode

Kuglepenne og papir

Projektor (hvis deltagerne opretter en PPT for deres præsentation)

- Menneskelige ressourcer:
- Skolens personale
- Ekstern ekspert i social marketing (kun hvis det er muligt)

### Opsætning af rummet

Deltagerne bør opdeles i grupper (2 til 4 personer pr. gruppe), og hver gruppe har brug for et skrivebord, hvor de kan arbejde sammen





Vi foreslår, at du afholder foodscaping-aktiviteten før, så deltagerne kan udforske og lære deres eget samfund at kende. Desuden bør der gives nogle grundlæggende oplysninger om social marketing - se social marketing PPT.

### TRIN-FOR-TRIN



1. Forklaring af aktiviteten. Projektér (eller print ud til hver gruppe) referencetabellen, tilgængelig via QR-koden. Dette vil guide deltagerne gennem spillets forskellige trin og deres egen projektkonstruktion.

2. Projektkonstruktion. Hver gruppe vil have omkring 1 time til at bygge sit eget projekt/idé efter retningslinjerne. Det er vigtigt, at deltagerne arbejder i grupper og brainstormer de forskellige ideer, før de beslutter sig for projektets fokus.

3. Projektdiskussion. Hver gruppe får 5 minutter til at præsentere deres projekt. Eksperten/skolepersonalet vil have yderligere 5 minutter til at kommentere hvert arbejde/projekt og diskutere projektideens styrker og svagheder.

### ALTERNATIV ANVENDELSE



Hvis der er mulighed for at basere dette spil på dine skoleaktiviteter, kan den bedste idé/projekt videreudvikles af alle deltagerne til at blive præsenteret for rektor som en reel social marketing kampagne/projekt.

### REFERENCER OG UNDERVISNINGSMATERIALE:

Eksempel på babygulerødder som en vellykket kampagne  
[<https://www.fastcompany.com/1739774/how-carrots-became-new-junk-food>]

- Undervisningsmateriale til en grundlæggende social markedsføringsklasse - i afsnittet værkstedsmateriale

# MAD OG KLIMAÆNDRINGER: SUNDE KOSTVANER TIL EN SUNDERE PLANET

OPLEVELSESMÆSSIG AKTIVITET

MILJØSPØRGSMÅL

## MÅL FOR AKTIVITET

Hvad vi spiser, og hvordan den mad, vi vælger at spise, behandles, transporteres, distribueres og bortskaffes, er alle faktorer, der påvirker vores CO<sub>2</sub>-fodaftryk. Hovedmålet med denne aktivitet er at gøre deltagerne opmærksomme på, hvor meget deres kost påvirker klimaforandringerne, hvilke produkter der har et større aftryk, og hvilke fornuftige praksisser, vi bør anvende i vores daglige liv.



## DELTAGERE & VARIGHED

4 til 60 personer

15 til 25 minutter, afhængig af hvordan resultaterne af spillet vurderes

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

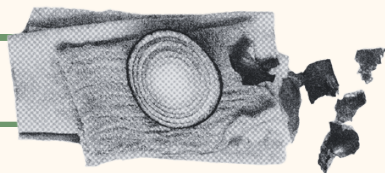
**Spillekort (Scan QR-koden for at få kortene)**  
**Info om elementer, der kan påvirke fødevarers klimapåvirkning - se PPT og nyttige links.**



### Opsætning af rummet

Deltagerne skal deles i grupper (2 til 4 personer pr. gruppe), og hver gruppe har brug for et skrivebord, hvor kortene kan placeres.

**Menneskelige ressourcer:**  
**Skolens personale**







Print og klip materialerne (kortene) ud og lav en kort oversigt over de elementer, der påvirker fødevarernes klimapåvirkning (f.eks. produktion, transport osv.). Du kan henvise til den medfølgende PPT for social marketing for at finde disse oplysninger eller til de foreslåede links.

### TRIN-FOR-TRIN



1. Fordel kortene. Hver gruppe skal modtage de kort, der repræsenterer en kantinemenu (mandag til fredag). Kortene skal klippes ud efter måltid (følg de stiplede linjer) og grupperes efter dag.
2. Forklar reglerne. Deltagerne skal lægge alle retterne i orden fra den, der har det højeste klimaaftryk til den, der har det laveste. Pas på ikke at blande dagene sammen.
3. Giv deltagerne 10 minutter til at diskutere og lægge kortene i orden.
4. Når tiden er gået, så tjek den korrekte rækkefølge sammen og diskuter, hvorfor en bestemt fødevarer har det laveste aftryk sammenlignet med andre med et højere. Resultaterne og implikationerne for at beregne CO<sub>2</sub>-påvirkningen er synlige i den samme QR-kode på kortene.



### ALTERNATIV ANVENDELSE

Alternativt kan aktiviteten implementeres ved at, i stedet for trykte kort kan der bruges online værktøjer (f.eks. Qualtrics). Du kan også basere spillet på menuen i din skolekantine.

### REFERENCER OG UNDERVISNINGSMATERIALE:

- Nyttige links:  
<https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues/food>

- **Undervisningsmateriale**
- **- input sessioner lektioner- ppt. social marketing klasse - - kan downloades som open source materialer på projektets hjemmeside**



# TEGNINGER SOM REDSKAB TIL AT (GEN)FORESTILLE SIG GRØNNE OMRÅDER

OPLEVELSEMÆSSIG AKTIVITET

MILJØSPØRGSMÅL

## MÅL FOR AKTIVITET

Fantasi spiller en afgørende rolle i vores liv og giver individer mulighed for at udforske nye ideer, forestille sig muligheder og skabe innovative løsninger. Hovedmålet med dette spil er præcis dette: transformér ord til en idé og se, hvordan vi kan ændre, redesigne eller forbedre noget, der allerede eksisterer, med vores fantasi.



## DELTAGERE & VARIGHED

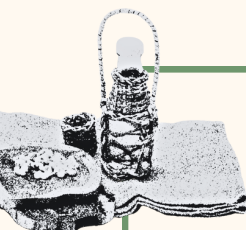
2 til 18 (mere, hvis du inkluderer flere casestudier)

1 time (20 minutters lodtrækning og 40 minutters diskussion)

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

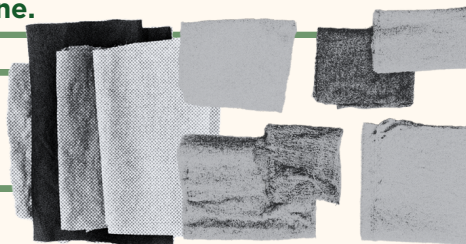
Kuglepenne, farver og papir, projektor

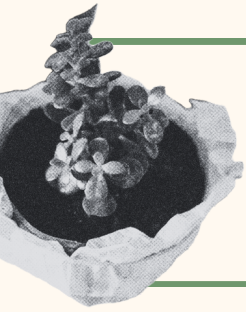


### Opsætning af rummet

Deltagerne bør opdeles i grupper (2 pr. gruppe, eller flere hvis nødvendigt). Hver gruppe har brug for et skrivebord, hvor de kan tegne.

Menneskelige ressourcer:  
Skolens personale

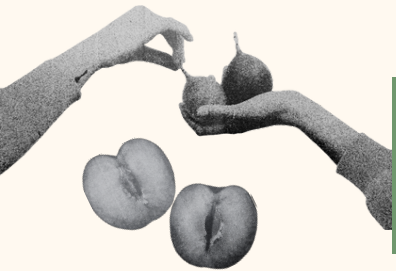




Deltagerne skal informeres om konceptet med urbane grønne områder og deres væsentlige sundhedsmæssige fordele. Inden aktiviteten skal skolens personale vælge de casestudier, de vil fokusere på, og udskrive dem. For mere information henvises til de foreslåede links.

### TRIN-FOR-TRIN

1. **Begynd.** Hver gruppe vil få beskrivelsen af et byrum (fra de valgte casestudier), men vil IKKE se billedet af det endelige resultat.
2. **Tegn.** Ud fra beskrivelsen vil hver gruppe forestille sig og tegne byrummet. Jo flere detaljer der er inkluderet, jo bedre.
3. **Beskrivelse og sammenligning.** Når de er færdig med at tegne, vil hver gruppe beskrive deres byrum, og derefter vil skolens personale vise dem det færdige billede.
4. **Diskussion.** Nu er det tid til at se på forskellene og diskutere dem. Hvad kan forbedres i det allerede eksisterende byrum? Hvad tænkte deltagerne ikke på, da de designede deres byrum?



### ALTERNATIV ANVENDELSE

Aktiviteten kan også tage udgangspunkt i case-studier og byrum, der findes i dit eget lokalsamfund.

### REFERENCER OG UNDERVISNINGSMATERIALE:

- **Nyttigt link:**

<https://www.eea.europa.eu/publications/who-benefits-from-nature-in/who-benefits-from-nature-in>

**Undervisningsmateriale**

**input session (PPT) - kan downloades som open source materialer på projektets hjemmeside**

# SKABELSE AF FÆLLESSKABER: ELEMENTER AF SAMFUNDS- ORGANISERING OG CO-DESIGN

## HVAD ER DET

Fællesskabsorganisering og co-design-elementer kan bruges til at fremme en bred fælles tilgang til bæredygtighedsemner. Ved aktivt at involvere forskellige samfundsmedlemmer, herunder studerende, lærere, lokale beboere i designprocessen, udnytter vi et væld af perspektiver og erfaringer. Denne samarbejdstilgang sikrer, at uddannelsesinitiativer stemmer overens med de specifikke behov og kulturelle kontekster i samfundet, hvilket gør bæredygtighedsemner mere tilgængelige og relevante. Gennem samfundsorganisering giver vi elever og lærere mulighed for aktivt at engagere sig i at forme deres uddannelsesmiljø, hvilket fremmer en følelse af ejerskab og forpligtelse til bæredygtig praksis. På denne måde bliver uddannelsessystemet et dynamisk rum, hvor fælles værdier og lokal viden smelter sammen, hvilket lægger grundlaget for en mere sammenhængende og bæredygtig tilgang.

## HVORFOR

Læringsmålet for denne session er at forstå vigtigheden af fællesskab som en fysisk enhed, men også som en tilgang. At reflektere over nødvendigheden af en kommunikerbar vision og vigtigheden af fælles beslutningstagningshandlinger.

Studerende opfordres til at reflektere over konformationerne og behovene i de samfund, der omgiver dem, for at udvikle mere fokuserede og relevante aktiviteter omkring bæredygtighedsemner. Denne session har til formål at understrege vigtigheden af forskellige perspektiver, deres specifikke kulturelle relevans, og hvordan man kan skabe målrettede handlinger for at skabe aktivt samfundsengagement.

# SKABELON: COMMUNITY CREATION CANVAS

WORKSHOPS

STRATEGIER FOR FORANDRING

## MÅL FOR AKTIVITET

Målet med aktiviteten er at have en klar og bred vision om identiteten, strukturen og oplevelsen af det fællesskab, vi ønsker at skabe omkring et bæredygtighedsprojekt/-kampagne.

At reflektere over de forskellige roller, aktiviteter, rum og ressourcer, der vil gøre os i stand til at skabe et projekt, der er relevant for de mennesker, der skal deltage i det.

Skabelonen vil lade gruppen visualisere de forskellige elementer og behov i deres samfund - både fra den endelige målgruppes side og fra arbejdsgruppens side.



## DELTAGERE & VARIGHED

min. 4 deltagere; ingen defineret max. antal pr. gruppe

- mellem 1 og 2 timer

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

Udprintet skabelon,

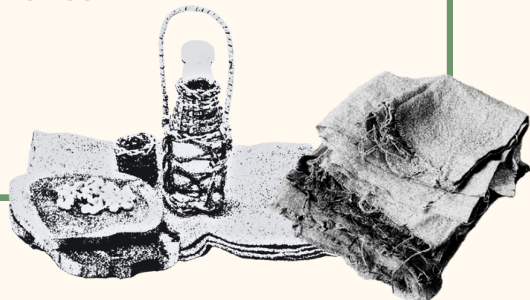
- Post-it blokke
- kuglepenne
- tuscher

• Menneskelige ressourcer:

Mindst én facilitator

### Opsætning af rummet

- Inde/ude, et bord pr. gruppe



## FORBEREDELSE



Inden du begynder på aktiviteten, skal du sørge for at have printet skabelonen ud (en for hver gruppe - antal grupper baseret på antal deltagere). Forbered rummet og sørg for, at du har ét bord til hver arbejdsgruppe. Placer post-it blokke, tuscher og kuglepenne på hvert bord.

## TRIN-FOR-TRIN

1. Start med en kort introduktion af, hvad det vil sige at skabe fællesskaber og hvorfor det er vigtigt, introducer begrebet co-design.
2. Introducer "værktøjet": giv et overblik over skabelonen og beskriv derefter hvert afsnit ved hjælp af de "ledende spørgsmål", der er vedhæftet online manualen af værktøjet. Hvis det er muligt, lad manualen stå åben på skærmen.
3. Inddel eleverne i grupper.
4. Meddel tidsangivelsen (på grundlag af workshoppens længde - maks. 45 min.) / Fortæl dem, når der er 10 minutter tilbage.
5. Giv hver gruppe 5 minutter til at præsentere skabelonen for de andre grupper. Bed de andre grupper om at stille mindst 2 spørgsmål til gruppen, der præsenterer.



## ALTERNATIV ANVENDELSE

Aktiviteten kan også afholdes online gennem Miro-versionen af skabelonen. Aktiviteten kan også afholdes på en mere interaktiv måde ved at bruge det offentlige rum som en skabelon og tegne de forskellige dele af værktøjet på jorden med kridt.

## REFERENCER OG UNDERVISNINGSMATERIALE:

- **Nyttigt link:**
- - **input sessioner lektioner [ppt. "What We Talk About When We Talk About Community Making"] - kan downloades som open source-materiale på projektets hjemmeside**
- **Skabelon Community Creation Canvas- i afsnittet om workshopmaterialer**

# SAMFUNDSKORTLÆGNING

FÆLLESSKABSSKABELSE

ERFARINGSBASERET LÆRING

## MÅL FOR AKTIVITET

Samfundskortlægning har til formål at forstå et fællesskabs behov ved at lave et kort, der repræsenterer deltagernes erfaringer, ressourcer, udfordringer og forhåbninger. Det er en partcipatorisk forskningsmetodologi, der er skabt til at indsamle relevante data og analysere dem for at identificere mønstre, tendenser og prioriteter i et samfund.



## DELTAGERE & VARIGHED

10-12 deltagere  
fra 1 time op til 3 timer

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

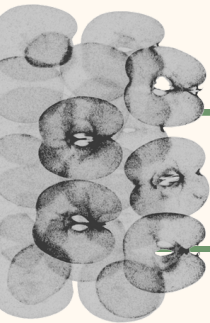
- Landkort
- GPS-enheder
- papir
- kuglepenne
- computere
- GIS software

**Opsætning af rum:**  
borde  
stole

### Menneskelige ressourcer:

en facilitator, der kender kortlægnings-metoden godt, som kan lede aktiviteten og guide deltagerne igennem den.





## FORBEREDELSE

Identificer det fællesskab, du ønsker at involvere, informer og engager deltagerne, forbered materialer (landkort, computere osv.) for at indsamle data.

## TRIN-FOR-TRIN

1. Start med en *icebreaker* øvelse - Map me Happy: Deltagerne indtaster et sted, de kunne lide på et landkort i et bestemt område, og besvarer derefter spørgsmål om deres "lykkelige sted".
2. Præsenter projektet, de forskellige integrationsområder, de lokale arrangementer, hvad deltagerne kan lære af denne metode og ved en udveksling med deres jævnaldrende.
3. Gentag Map me Happy *icebreaker* øvelsen: kategoriser de forskellige valgte steder efter inklusionsområde.
4. Få deltagerne til at udfylde de mest positive aspekter af stedet, og hvad der kunne være bedre.
5. Gentag Map me Happy-aktiviteten, men denne gang i par, for at fylde landkortet (med både positive og negative oplevelser).



## ALTERNATIV ANVENDELSE

Aktiviteten kan udføres online såvel som med andre målgrupper.

## REFERENCER OG UNDERVISNINGSMATERIALE:

Inkluder E-Book: e-bogen indeholder information om både samfundskortlægning og samfundsrapportering og en anvendelse af disse metoder i forskellige byer med forskellige samfund.

- Download det her: <https://www.includateproject.eu/materials/>



# CASE STUDY- FOOD FOR CHANGE PROJEKT

FÆLLESSKABSSKABELSE

ERFARINGSBASERET LÆRING

## MÅL FOR AKTIVITET

Food For Change-projektet har til formål at samle marginaliserede unge (18-30 år) som er i risiko for social udstødelse, omkring et dejligt måltid for at diskutere specifikke emner. Diskussionens mål er, at disse unge skal dele deres erfaringer, tanker og historier og dermed skabe forbindelse til andre mennesker og skabe social sammenhængskraft.



## DELTAGERE & VARIGHED

Mellem 8 og 12 personer

Varighed:

- - 1 dag til at identificere emnet for diskussionen + forberede spørgsmål + tænk på en isbryder-øvelse og energigivende øvelser.
- Tilberedningstid: 2 timer (bemærk, at tiden afhænger af, hvad du vil lave af mad, hvor meget mad du vil lave osv...)
- Varighed af diskussionen/måltidet i sig selv: ca. 2 timer.

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

Spørgsmålskort eller spørgeskema til facilitatoren til at lede diskussionen.  
Kuglepenne til at tage noter under diskussionen.  
Højtaler til musikken hvis nødvendigt.

### Opsætning af rummet:

Aktiviteten kan foregå indenfor. Sørg for at have stole, borde, bestik og mad nok til 8-12 personer.

For at skabe en god atmosfære skal du forberede en beroligende/afslappende musikafspilningsliste, som du kan afspille under diskussionen

### Menneskelige ressourcer:

Facilitator, der kan lede diskussionen vha. en række spørgsmål.

## FORBEREDELSE

Vælg et emne til diskussionen, og forbered en række spørgsmål til deltagerne.

Vælg de forskellige måltider, du vil tilberede.

Send invitationer rundt til unge mennesker, post på sociale medier, print invitationsplakater til at sætte op på universiteter...

## TRIN-FOR-TRIN

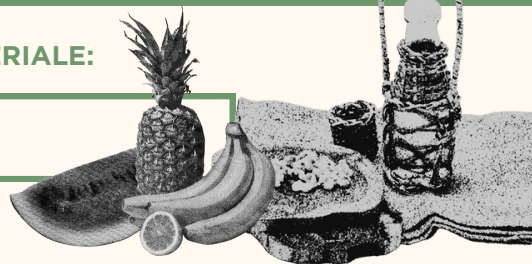
1. Tag godt imod deltagerne, forklar lidt om projektet, og start med en isbryder-øvelse, så alle kan lære hinanden at kende og føle sig mere tilpas.
2. Før du starter, skal du sørge for at have en disclaimer: alle kan være frie til at dele eller lade være med at dele deres tanker, historier og erfaringer.
3. Start diskussionen relateret til det valgte emne, mens du spiser; der kan være pauser under diskussionen for at give plads til mere afslappet chat, såvel som andre energigivende øvelser.
4. Efter måltidet skal du tjekke ind med alle for at vide, hvordan de har det.
5. Skriv ned dine indtryk af, hvordan samtalen gik (fx var den gnidningsløs, var deltagerne i stand til at relatere til hinanden gennem deres delte historier, var der nogen konflikt osv.)
6. Reflekter over, hvad der virkede, og hvad der ikke gjorde: er der noget, der kunne forbedres med hensyn til planlægning, timing, måder at håndtere diskussionen på og atmosfæren?
7. Reflekter over måltidets tilberedning i sig selv: var det bæredygtigt? (plantebaseret, brug af plastik, madspild, brug af energi og ressourcer osv.)

## ALTERNATIV ANVENDELSE

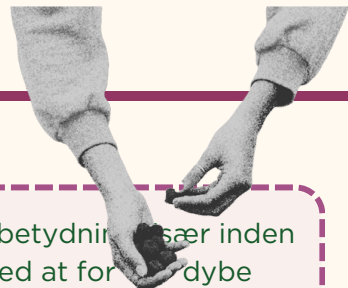
Denne aktivitet kan også arrangeres udenfor, for eksempel til en picnic. Aktiviteten kan også tilrettelægges i en restaurant, så arrangørerne ikke nødvendigvis skal lave mad. I så fald er det relevant at sørge for at spise på en bæredygtig restaurant (f.eks. lokal og/eller plantebaseret).

## REFERENCER OG UNDERVISNINGSMATERIALE:

- Oplev projektet og resultaterne her:  
[www.https://foodforchange.eu/](https://foodforchange.eu/)



# ERFARINGSBASERET LÆRING: PRAKTISKE AKTIVITETER FOR UNGE



## HVAD ER DET

Erfaringsbaseret læring har betydelig pædagogisk betydning, især inden for uddannelse med fokus på bæredygtig praksis. Ved at fordybe eleverne i praktiske oplevelser og scenarier i den virkelige verden fremmer erfaringsbaseret læring en dybere forståelse og påskønnelse af bæredygtige principper.

Gennem aktiviteter såsom lokaloprydningsprojekter, økologisk landbrug eller workshops om vedvarende energi, forstår eleverne ikke kun teoretiske koncepter, men udvikler også praktiske færdigheder og en følelse af miljømæssig forvaltning.

Denne tilgang tilskynder til kritisk tænkning, problemløsning og samarbejde, hvilket giver eleverne mulighed for at blive proaktive forandringshjælpere i forhold til at håndtere presserende miljømæssige udfordringer. Ydermere dyrker erfaringsbaseret læring empati og en holistisk forståelse af sammenhængen mellem menneskelige handlinger og miljømæssig sundhed, hvilket skaber livslange værdier om bæredygtighed og ansvarligt medborgerskab.

## HVORDAN

I denne session ønsker vi at foreslå nogle oplevelsesmæssige aktiviteter, der er nyttige til at undervise i bæredygtighedsprincipper gennem praktiske workshops.

Alle aktiviteter var blevet testet som en del af projektet under GGC-uddannelsen eller af de enkelte organisationer i deres faglige erfaring i andre sammenhænge.

# HAVEVÆRKSTED: JORDENS FRUGTBARHED

MILJØSPØRGSMÅL

WORKSHOP

FÆLLESSKABSSKABELSE

## MÅL FOR AKTIVITET

Ved at lære at observere jord tættere på og genkende levende organismer, etablerer vi en forbindelse mellem begreberne biodiversitet og frugtbarhed. Vi etablerer en kobling mellem landbruget og det, der ender på vores tallerkener på en venlig og legende måde.



## DELTAGERE & VARIGHED

- fra 2 til 100+; det afhænger af, hvor mange animatører der kan være der. For 1 animator, max 10 deltagere.
- 1 time til at lede workshoppen

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

*For en lille observation:*

*en lille skovl*

*noget jord*

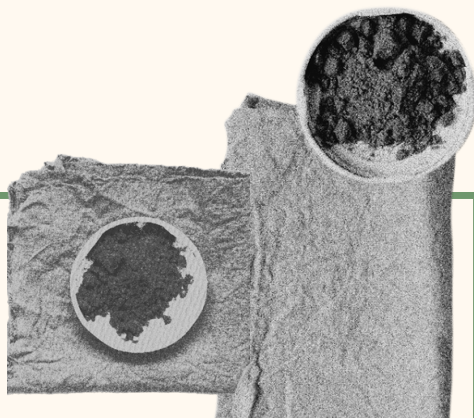
*en flaske vand*

*Hvis du vil teste*

*jordens surhedsgrad,*

*kan du også bruge*

*eddike, natron mv.*



### Menneskelige ressourcer:

En animator, der ved nogle grundlæggende ting om, hvordan vi kan genkende en jordart.

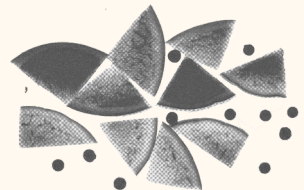
Informer deltagerne: informer eleverne før, involvering af voksne, co-design af workshoppen med animatorer

### TRIN-FOR-TRIN

1. Velkommen og introduktion: Hils på deltagerne, fremhæv det grønne tema, og introducer eksperter.
2. Brainstorming med at stille deltagerne spørgsmålet "hvad er jord?" eller "hvad tænker du på, når vi siger "jords frugtbarhed?".
3. Tag en smule jord på en skovl og giv det til deltagerne for at røre ved, føle og observere teksturen.
4. Diskuter begreber som ler, muldjord, sandet jord, surhed, samt hvordan havearbejde, under hensyntagen til jordtypen, kan påvirke smagen af frugt og grøntsager, plantevækst og forbinder det med det, vi lægger på vores tallerkener.
5. Når vi er blevet bekendt med jorden, fortsætter vi med havearbejde ved at bruge den ønskede teknik til at bearbejde jorden (udgravning, iltning med en jordbearbejdningsmaskine eller "lasagneplantning"), mens vi anvender de nødvendige ændringer baseret på jorddiagnosen (forbedring af organisk materiale, kompost, gødning, ler). osv.

### ALTERNATIV ANVENDELSE

Kan udføres i skoler, i offentlige rum, i byrum, i fælleshaver osv.  
Kan ikke gøres online.



# FØRSTE SKRIDT I FOURAGERING

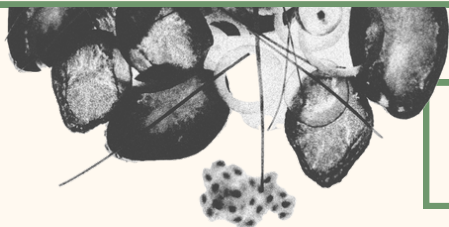
OPLEVELSEMÆSSIG AKTIVITET

WORKSHOP

FORSKNING

## MÅL FOR AKTIVITET

Målet med denne aktivitet er at tage de første skridt mod en mere selvberørende livsstil ved at lære at identificere et udvalg af almindelige vilde spiselige planter. Dette vil give dig mulighed for at diversificere din kost med gratis, økologiske og lokale ingredienser, der er mere nærende end planter dyrket i drivhuse.



## DELTAGERE & VARIGHED

- Alle antal fra 1 - 100+
- Varighed: mindst 2 timer, op til en hel dag

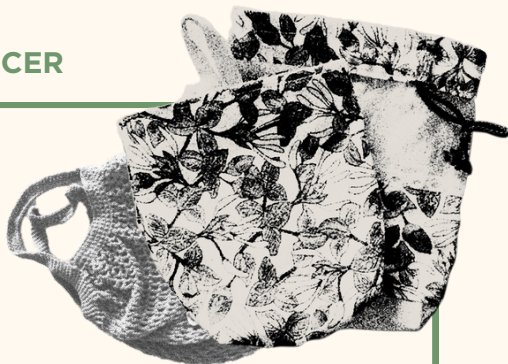
## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

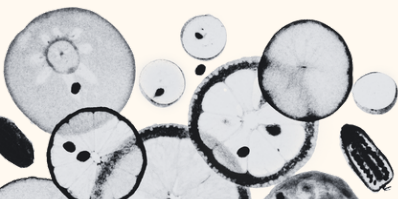
Godt ventilerede kurve eller papirposer  
Havehandsker (valgfrit)  
Saks

### Menneskelige ressourcer:

Wildcrafting ekspert



### Opsætning af rummet: Udendørs aktivitet



## FORBEREDELSE

Kontakt en lokal forening eller organisation for at finde en ekspert. Vælg et rent miljø, der er velegnet til at plukke vilde urter. Undgå områder som vejkanter eller pesticidbehandlede marker. Bær passende tøj og sko og skærm mod solen. Medbring en kurv eller papirsposer og din egen vandflaske.



**Husk på: Landet, årstiden og vejrforholdene bestemmer, hvad du kan plukke. Nælder og skvalderkål er velegnet til begyndere, da de er lette at genkende, er vidt udbredte og kan høstes over en længere periode.**

## TRIN-FOR-TRIN

1. Saml jer for at plukke vilde spiselige planter i det tidlige forår om morgenen i godt vejr.
2. Vælg kun sunde og rene planter.
3. Rens og adskil planterne, mens du plukker dem. Vask planterne eller lad dem ligge på bordet et stykke tid for at lade de små insekter forsvinde.
4. Med udgangspunkt i de planter, I har samlet, kan du få deltagerne til at reflektere over: arter, der ligner hinanden samt forskellige vækststadier. Gør jer bekendt med plantens lugt og smag og på hvilket stadie, den kan bruges samt hvilke dele af den.
5. Hvis du er usikker, så lad planten stå, hvor den er. Der er også giftige planter, der kan forveksles med spiselige, hvilket potentielt kan forårsage skade.
6. Pluk ikke truede eller sjældne planter, selvom de er spiselige. Sørg for, at du kender lovene, og om du har brug for landejerens tilladelse til at fouragere.
7. Tag det stille og roligt, ét skridt ad gangen. Lær en eller to planter at kende om året, og om et årti vil du være en kyndig plukker.
8. Vær opmærksom på potentielle risici som parasitter og følg retningslinjerne for sikker brug

## ALTERNATIV ANVENDELSE

Tilvæn gradvist dine smagsløg til nye smage og teksturer. Eksperimenter med forskellige opskrifter og konserveringsmetoder som tørring, syltning eller gæring.

## REFERENCER OG UNDERVISNINGSMATERIALER

Plante-"identitetskort" - i afsnittet Workshopmaterialer



# MADLAVNINGSWORKSHOP

MILJØSPØRGSMÅL

WORKSHOP

FÆLLESSKABSSKABELSE

## MÅL FOR AKTIVITET

At lave mad sammen er en glimrende praksis for at skabe et hyggeligt miljø, som hjælper med at øge bevidstheden om det generelle madsystem, men også om de lokale madlandskaber. For at opdyrke grønne fællesskaber er det et ideelt miljø at tale med unge mennesker eller ældre og dele deres historier, repræsentationer og madpraksis, mens vi vasker, skræller, skærer, laver mad og spiser.



## DELTAGERE & VARIGHED

- fra 2-100+ ; alt efter hvor mange animatorer, der er. For 1 animator, max 10 deltagere.
- Varighed: 2 dage:
  - 1 dag til forberedelse, indkøb af lokale produkter og indkredsning af emnet.
    - 1 dag til at afholde aktiviteten: 1 time til opsætning, 3 timer til at holde workshoppen og dele et måltid, 1 time til rengøring.

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

Relevant køkkenudstyr, der kræves til temaet til det kollektive madlavningsworkshop. Eksempler omfatter gryder, pander, knive, gafler, skærebrætter, områder til opvask.

### Opsætning af rummet.

- Borde
- Stole

### Menneskelige ressourcer:

En animator, der allerede har afholdt en kollektiv madlavningsaktivitet i et offentligt rum, er nødvendig. Det er ikke nødvendigt med en professionel kok.







## FORBEREDELSE

Informér deltagerne: informér eleverne før, involvér de voksne, co-design af workshoppen med animatorer.

### TRIN-FOR-TRIN



1. Velkomst og introduktion: Hils på deltagerne, fremhæv det grønne tema, og introducer eksperter.
2. Udforsk ingredienserne: Diskuter lokalt indkøbte, sæsonbestemte varer, der skal bruges, til at fremme bæredygtighed.
3. Madlavning: Guidet tilberedning af miljøvenlige opskrifter, med vægt på grønne praksisser.
4. Ekspertvejledning: deling af viden og indsigt under madlavningen.
5. Fællesskabsinteraktion: Fremme relationer, diskutere grøn livsstil og dele ideer.
6. Spisning sammen: Nyd de tilberedte måltider, hvilket styrker følelsen af fællesskab.
7. Outputpræsentation: Fremvis kollektive resultater, fejre en bæredygtig madlavningssucces.



### ALTERNATIV ANVENDELSE

Kan udføres i skoler, i offentlige rum, i byrum, i en fælleshave osv.

### REFERENCER OG UNDERVISNINGSMATERIALE:

[Bøger, hjemmesider, forskning](#)  
<https://www.greeninclusion.eu/post/cooking-workshop>



# PLANT MIG!

ERFARINGSBASERET LÆRING

MILJØSPØRSMÅL

## MÅL FOR AKTIVITET

Valg af planter og deres fremtidige placering, hvis du designer eller planlægger en have. Undervisning af deltagerne om planter, deres egenskaber og det bedste sted at plante dem.



## DELTAGERE & VARIGHED

- 5 til 50 personer / Alder: 5 eller derover
- Varighed:

60 til 120 min, afhængig af antallet af deltagere, deres tidligere erfaring og lokationens størrelse.

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

Udprintede observationskort til noter  
Udprintede plantekort  
Kuglepenne, blyanter  
Mobiltelefoner (til forskning)  
Eventuelt små skilte med plantens navn, som du kan stikke i jorden

### Omgivelser:

Et grønt område (have, del af en park, mark eller skov).

### Note:

Vær opmærksom på, at der er love og regler for beplantning i offentlige rum (ejendomsskader!), hvis du beslutter dig for at bruge rigtige planter. Guerilla havearbejde kan tolereres, hvis det betragtes som en udsmykning.



Vælg de planter, du vil bruge, og indsam information om dem. Metoden fungerer bedst til træer og buske.

Lav trykte kort, der viser deres videnskabelige og almindelige navn(e), deres karakteristika, der bestemmer deres bedste placering (højde, bredde, lys, jord, vand, ledsagende eller konkurrerende planter osv.), og tilføj et fotografi af planten. Nedenfor kan du finde linket til en skabelon.

Forbered observationskort til at tage noter.

(Valgfrit) Forbered skilte, der kan bruges i stedet for planterne for at angive den ønskede placering.

### TRIN-FOR-TRIN

1. Forklar reglerne og målene for aktiviteten.
2. Inddel deltagerne i små grupper på to til fem personer og udlever et observationskort til hver af dem.
3. Bed deltagerne om at udforske stedet og notere deres observationer. Den tid, der afsættes til denne opgave, afhænger af stedets størrelse og biodiversitet.

Vejledende spørgsmål kunne være:

Hvilke steder modtager direkte sollys, hvilke er skyggefulde?

Hvilke steder er tørre, hvilke våde?

Hvilke er udsat for vinden eller beskyttet mod den?

Hvilken slags basisjord er til stede på stedet (sandet, siltet, lerholdigt)?

Forklar eventuelt hvordan man laver en hurtig jordtest, f.eks. ved at klemme den fugtige jord med hånden, derefter åbne den og observere dens tekstur eller ved at grave et lille hul, fylde den med vand og observere, hvor hurtigt jorden dræner).

Hvilke planter vokser der allerede?

4. Bed deltagerne om at samles og dele deres observationer og erfaringer.

5. Uddel et plantekort og en plante, eller skilt med plantenavnet, til hver deltager, som derefter bliver bedt om at identificere sig med plantens behov og finde den "perfekte" placering i området ved at bruge oplysningerne på plantekortet. Forklar kort princippet om *companion planting* og *resource competition*, hvis det er nødvendigt.

Vejledende spørgsmål kan være:

"Hvordan vil jeg vokse?" "Hvor stor bliver jeg?"

"Hvilke naboer kommer jeg overens med?"

"Hvor konkurrencedygtig er jeg?"

6. Saml deltagerne, som vil forklare årsagerne til deres valg, og hvordan de er nået frem til det. Diskuter i fællesskab deres resultater ved at rejse indvendinger eller komme med forslag. Generelt tager det ikke mere end 15 til 30 minutter at placere omkring 20 træer og buske.



#### ALTERNATIV ANVENDELSE

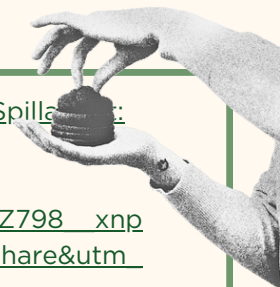
- Lav kort til etårige planter og grøntsager.
- Co-design af et urtelag. Udpeg små områder og sæt bakker ud med planter, der passer bedst til polykultur. Små grupper af deltagere (3 eller 4 personer) bliver derefter bedt om at skabe deres eget urtelagsdesign.
- Hvis dit mål er at co-designe en have, skal du inkludere placeringer til andre haveelementer (redskabsskur, havebede osv.)



#### REFERENCER OG UNDERVISNINGSMATERIALE:

[Indhold og idé: Skovhavebog Philipp Weiss & Annevi Sjöberg Spilla : Anne Franze-Jordanov](#)

[https://www.canva.com/design/DAFNfwlc2g8/g4MhooGdGQZ798\\_xnp\\_g3w/editutm\\_content=DAFNfwlc2g8&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFNfwlc2g8/g4MhooGdGQZ798_xnp_g3w/editutm_content=DAFNfwlc2g8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)



# LAV MAD MED VILDE SPISELIGE PLANTER

OPLEVELSEMÆSSIG AKTIVITET

WORKSHOP

FORSKNING

## MÅL FOR AKTIVITET

Lær at lave enkle og lækre måltider med brændenælder og skvalderkål. Væn dig til smagen og teksturerne af disse almindelige vilde spiselige planter, og opdag, hvordan du kan erstatte grønt fra supermarkedet med disse lokale, økologiske og gratis superfoods. Hvis du har overskydende brændenælder, kan du tørre dem til fremtidig brug.



## DELTAGERE & VARIGHED

- Max. 20 deltagere
- Varighed: 3 timer

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

#### Opskrifter

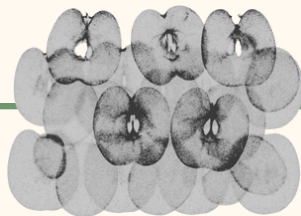
(trykte/digitale) - en pr.

deltagergruppe

Foreslåede opskrifter

med skvalderkål og

brændenælder

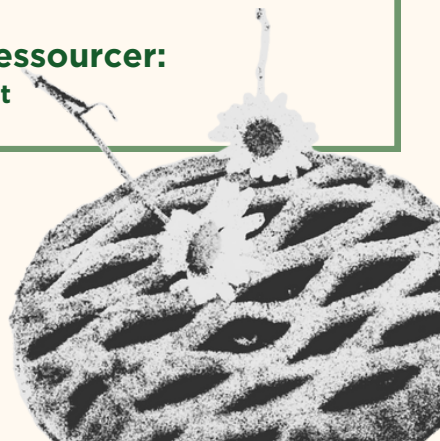


### Opsætning af rummet:

Normalt udstyret køkken og spiseplads

### Menneskelige ressourcer:

Fourageringseksperter



Find et passende køkken med mulighed for at spise sammen. Sørg for at have alle de nødvendige køkkenredskaber. Pluk friske brændenælder og skvalderkål og hav alle de øvrige ingredienser klar.

### TRIN-FOR-TRIN

1. Inddel eleverne i grupper af 4-5. To grupper laver skvalderkåltærte, mens 2 grupper laver nældesuppe.
2. Sammen med fourageringseksperter, fremhæv de ernæringsmæssige fordele ved brændenælder og skvalderkål, og understreg deres alsidighed i madlavning og fordelene ved at erstatte supermarkedsgrønt med disse vilde, spiselige planter.
3. Start med at vaske de vilde, spiselige varer. Fjern uspiselige dele, snavs, insekter og andet plantemateriale. Hver gruppe fokuserer derefter på at følge sin egen opskrift.
4. Grupperne samles og spiser hinandens retter i en fællesspisning.
5. Når måltidet er færdigt, reflekterer fourageringseksperter over, hvordan man kan bevare de bedste ingredienser, som deltagerne brugte i deres opskrifter.

**Ved indtagelse af vilde urter er mådehold og variation afgørende. Undgå overdreven og langvarig brug af en enkelt urt. Kontakt en fourageringsekspert for sikker høst- og forbrugsvejledning.**

### ALTERNATIV ANVENDELSE

Ekspementér med brændenældeopskrifter som omeletter, chips og måder at bruge frø på. Det tilføjer næringsværdi og smag til retter. Bevar dine fund gennem tørring, frysning eller gæring.

# BYG KULSTOFVENLIGE HAVEBEDE

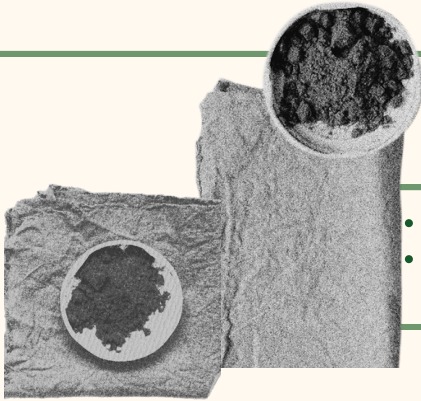
OPLEVELSESMÆSSIG AKTIVITET

WORKSHOP

FORSKNING

## MÅL FOR AKTIVITET

Deltagerne vil lære fordelene ved at omfavne no-dig-metoden og bygge havebede, der hjælper med kulstofbinding, et afgørende skridt i bekæmpelsen af klimaændringer. Ved at øge organisk materiale i jorden lagrer disse bede ikke kun kulstof, men forbedrer også jordens frugtbarhed, biodiversitet, vandretention og erosionsbestandighed. Denne tilgang belønner gartnere med en rigelig høst, samtidig med at de sparer tid og fysisk arbejde.



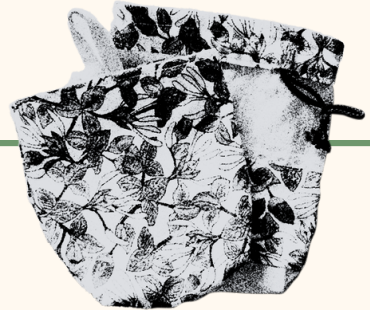
## DELTAGERE & VARIGHED

- Deltagere: 8-20
- Varighed: En hel dag om foråret og en hel dag det efterfølgende efterår.

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

- Barkflis
- Komposteret hestegødning
- Gravegreb,
- Skovle,
- River,
- Havehandsker,
- Plantejord,
- Havekalk

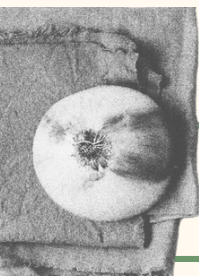


### Omgivelser:

Udenfor - opsætning af et passende område.

### Menneskelige ressourcer:

Haveekspert



## FORBEREDELSE

Find en passende grund, hvor du kan bygge dine havebede. Find en gruppe unge, som du kan arbejde med to gange inden for 6 måneder.

### TRIN-FOR-TRIN

1. Byg havebedet direkte på græsplænen. Overdyng græsplænen med 20 cm barkflis, eller evt. ved brug af afklippet græs og blade. Undgå et tykt lag af pinde, så at vandet kan stige op nedefra.
2. For vedvarende ukrudt som skvalderkål eller hvede ukrudt fjernes med en skovl. Alternativt kan du tilføje barkflis i op til 2 år for at fjerne ukrudt.
3. Undgå at bruge pap, aviser eller ukrudtsdug til at dække vegetationen. Disse materialer kan forstyrre jordens gasudveksling og forhindre vandet i at stige. Ukrudtsdug nedbrydes til mikroplast.
4. Udbyg dit havebed på det forberedte område ved at tilføje et lag komposteret hestegødning og plantejord.
5. Når du forbereder jord til havearbejde, skal du overveje at blande din egen eller købe ren jord. Inden du bestiller, forhør dig om befrugtning og pH-niveauer. Hvis jorden allerede er gødet, skal du undgå at tilføje mere gødning for at forhindre overgødsning.



## ALTERNATIV ANVENDELSE

### BYGGE HAVEBEDE AF PALLER

Fyld dem helt op med jord. Bekræft, at pallen er fuld, når jorden har sat sig. Utilstrækkelige jordniveauer kan skabe ugunstige mikroklimaer for plantevækst. Sørg for, at jorden er i kontakt med grundjorden for at absorbere vand.

Undgå bar jord i dine havebede. Dæk med græsafklip eller så planter som kløver, der gøder jorden. Skær kløveren, før den sætter frø for at forhindre spredning.



# RED HAVEOVERSKUDET

OPLEVELSEMÆSSIG AKTIVITET

WORKSHOP

FORSKNING

## MÅL FOR AKTIVITET

Kontakt lokale gartnere/landmænd for at indsamle overskydende høst. Engager eleverne i at håndplukke frugter/grøntsager, og brug dem derefter i madlavningskurser til at lave måltider, konserver og juice. Denne aktivitet fremmer bæredygtighed ved at reducere madspild, mindske indkøb i supermarkeder og levere friske, sæsonbestemte fødevarer til forbrug og opbevaring gennem hele skoleåret.



## DELTAGERE & VARIGHED

- Deltagere: Hvilket som helst antal
- Varighed: hele dagen

## MATERIALER, RUM, RESSOURCER

### Liste over materialer:

Spande eller kurve  
Køkkenredskaber

### Omgivelser:

Inde og ude - køkken

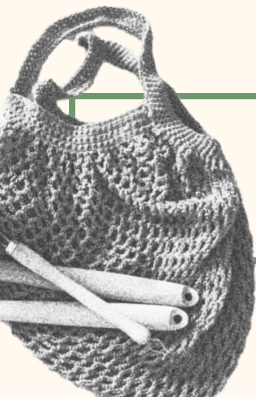
### Menneskelige ressourcer:

Madkundskablærer



## FORBEREDELSE

Find et passende køkken, planlæg logistik til grøntsagsindsamling og -transport, tildel opgaver til plukning og timing, og indsaml nødvendige køkkenredskaber.



## TRIN-FOR-TRIN

1. Introducér formålet med workshoppen: at værdsætte eksisterende ressourcer, blive bevidst om fordelene ved rene, lokalt dyrkede fødevarer og arbejde for at reducere madspild og fremme en kortere fødevareforsyningskæde.
2. Fremhæv de økologiske konsekvenser af havearbejde i hjemmet, der strækker sig ud over vandforbruget og omfatter arealanvendelse, energiforbrug, brug af gødning og pesticider og biodiversitetspåvirkninger.
3. Planlæg en kommunikationsstrategi for at forbinde unge med lokale gartnere gennem sociale medier og mund-til-mund for at finde gartnere med overskudsprodukter at dele.
4. Identificer de tilgængelige produkter og planlæg i overensstemmelse hermed.
5. Planlæg workshoppen: vælg en dato og et tidspunkt, der passer til deltagende gartnere og elever. Sørg for, at nødvendigt udstyr og materialer er tilgængelige, såsom beholdere, redskaber og rengøringsartikler.
6. Indret et arbejdsområde: Udpeg et område til sortering, rengøring og klargøring af overskudsprodukter.
7. Hold en fest for at dele maden, konserver mad til senere brug, eller få eleverne til at forberede små smagsprøver til at tage med hjem.
8. Dokumenter workshoppen: Tag billeder og noter for at spore fremskridt og del på sociale medier.

### HER ER NOGLE FORSLAG TIL OPSKRIFTER, VI EKSPERIMENTEREDE I VORES WORKSHOPS

Stikkelsbærmarmelade  
Havtorn kage  
Rød- og solbærsaft  
Fladbrød med rodfrugter  
Æblemos  
Sort rodsuppe  
Rabarberkompot







# WORKSHOP MATERIALER



# FOODSCAPE WALKABOUT SKABELON

Guiden er til dig og dine klassekammerater, som du er i gruppe med og gerne vil lære mere om dit lokale madmiljø. Den skal bruges, når man skal på tur og kigge på de "spiselige" omgivelser - **Foodscape walkabout**. Ideen er at kortlægge, hvilke "mad"-relaterede ting der er, og vigtigst af alt - forestille sig, hvad der kunne være der - en slags fantasifuld fantasirejse. Du kender det sikkert fra dig selv. Ind imellem sidder du derhjemme eller i klasseværelset og drømmer om, at dit klasseværelse eller dit værelse kunne males i forskellige farver eller sætte en lille vase i vinduet med en tomat på. Det er den mentale tilstand, der er nødvendig i Foodscape-vandringen.

**Gå ud, se og observer,** hvad der er der, og hvordan det er. Prøv derefter at forestille dig, hvordan det kunne være. Prøv at del din iagttagelse og fantasi i to spor: Måden vi køber og indtager mad på, og måden, vi producerer den på. Så tænker du sikkert ja, men det sidste kan vi overlade til landmændene. Og det er rigtigt. Sådanne plejede det at være, men i det moderne samfund bevæger dyrkning sig stille og roligt ind til byen. Så når du går en tur, så tænk på to ting. For det første, hvordan vi køber eller spiser mad som forbrugere, alene eller med vores familier - hjemme eller ude af huset. Og for det andet, hvordan vi producerer maden.

**1. Madområder:** Se hvilke typer butikker, der findes. Start med at registrere dem på kortet og i tabellen. Brug helst et bykort, så du kan se, hvor tingene er. Giv dem det samme nummer på kortet og i tabellen. Du kan også lave dine egne forkortelser: én til tankstationer, én til minimarkeder/kiosker, én til grillbarer/fastfood, én til supermarkeder, én til isbarer, én til restauranter og så videre. Skriv i næste kolonne, hvad de sælger. Og til sidst, hvad vil du gerne have dem til at sælge? Og i den næste tabel kan du skrive ideer til butikker, outlets og salgssteder.

**2. Dyrkning og grønne områder:** Når det kommer til dyrkning og dyrkningsmuligheder, bør du kigge efter uudnyttede arealer. Det kan være en tom grund, betonveje, tomme tage, bygninger og så videre. Tegn dem på kortet og nedskriv, hvad der findes på stedet. Du skal forestille dig, at du kunne dyrke noget på de områder. Og hvad kunne det være, og hvem kunne organisere det?

# FOODSCAPE WALKABOUT SKABELON

## FØR DU TAGER PÅ EN FOODSCAPE WALKABOUT:

1. Læs instruktionerne omhyggeligt. Du er velkommen til at medbringe vejledning og ordliste.
2. Beslut dig for det område, hvor du vil lave en Foodscape Walkabout.
3. Gå turen i en time eller mere.
4. Udskriv kortet over området eller medbring det allerede eksisterende kort.
5. Udskriv tabel 1 og 2 for at registrere din kortlægning.
6. Udskriv tabel 3 og 4 for at nedskrive din refleksion og ideer.
7. Husk at medbringe kuglepen, blyanter, tuscher, farvepenne og så videre til at skrive og tegne.
8. Medbring en optageenhed til billeder, video og lyd. Din mobilenhed er velegnet til det hele.

## INSTRUKTIONER TIL REGISTRERING AF KORTLÆGNING AF FOODSCAPE WALKABOUT:

1. Sæt et mærke på kortet og giv numre til stedet. Du kan farvekode og symbolisere placeringen forskelligt. For eksempel: Restaurant med rød prik, park med grøn cirkel, supermarked med lilla firkant, lang træstrækning med grønne linjer og så videre.
2. Indsæt disse placeringer i tabellerne. Udfyld oplysninger i de respektive tabelceller.
3. Tabel 1: Madområder: Hvad er madområder? Kom med eksempler.
4. Tabel 2: Grønne områder: Hvad er grønne områder? Kom med eksempler.
5. Tabel 3: Refleksion af dine observationer fra tabel 1 og tabel 2.

# TABEL 1: OBSERVATION AF MADOMRÅDE

A: Hvad findes der? Markér på et kort og udfyld formularen

Placering på kortet	Hvad findes der? (f.eks. Restaurant, café osv.)	Hvad bliver der solgt? (frugt, kage, pizza osv.)	Hvad mangler der? (hvad kunne der sælges?)	Bemærkning (noter)

## TABEL 2: OBSERVATION AF DYRKNING OG GRØNNE OMRÅDER

A: Hvad findes der? Markér på et kort og udfyld formularen

Placering på kortet	Hvad findes der? (f.eks. haver, lodret landbrug, træer, tomme grunde)	Hvad bliver der dyrket? (æbletræ, blomster, krydderier osv.)	Hvad mangler der? (hvad kan der dyrkes?)	Bemærkning er (noter)



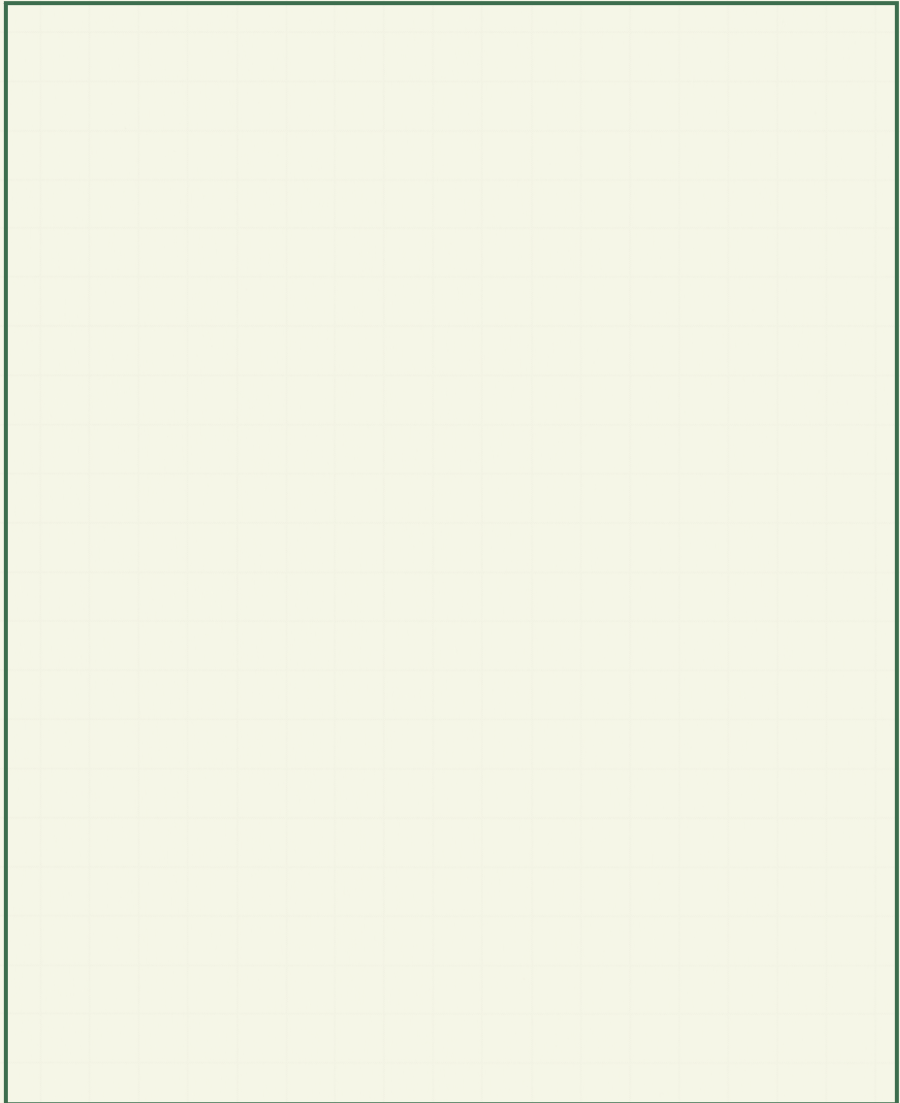
## TABEL 3: REFLEKSION AF DINE OBSERVATIONER

A. Hvad kunne man finde? Skriv og tal om dine ideer og hvem du vil involvere.

Placering på kortet	Hvad fandt du interessant?	Hvad kunne du forbedre?	Hvad kunne der være i stedet?	Hvem kunne du kontakte for at forbedre?

# VISUALISERING AF DIN FANTASI

**DETTE ER DIT KREATIVE RUM. TEGN ELLER SKITSER DIN  
OBSERVATION ELLER DINE NYE IDEER.**



# OUTPUT

Når du er færdig, skal du gå tilbage til din gruppe, reflektere og forberede en præsentation. Det kan være et diasshow, video eller rollespil. Ideen er at kommunikere dine resultater til publikum på en sjov og reflekterende måde.

Sådan opretter du et output:

1. Powerpoint og diasshow
2. Video
3. Skitser eller tegninger
4. Rollespil
5. SoMe-videoer

**Vejledende spørgsmål:**

1. Se på kortet, tegningen og alle de tabeller, du har udfyldt.

Hvad er slående ved de markerede steder på kortene? Hvad gjorde du? Hvad er interessant ved stederne? Hvorfor er dette sted vigtigt eller interessant for dig? Hvad kunne man gøre?

2. Sammenlign med dine billeder, skitser eller tegninger.

Hvilke nye oplysninger kan du finde end hvad du talte om i spørgsmål 1?

3. Hvordan vil du kategorisere lokationerne? Madoase, madørkener og madsumpe.

4. Gå tilbage til kortet. Hvad ville du ændre og hvorfor? Hvem ville du kontakte og hvordan?

## **Ordliste**

**Food Oasis:** Begrebet Food Oasis bruges til at beskrive et område med god adgang til madsteder, supermarkeder og grøntsagsbutikker og markeder, der sælger friske fødevarer såsom frugt og grøntsager.

**Madørkener:** Udtrykket Madørkener refererer til et område eller samfund med begrænset eller ikke-eksisterende adgang til nærende og prisvenlig mad, især frisk frugt og grøntsager, på grund af fraværet af dagligvarebutikker inden for bekvem rejseafstand.

**Madsumpe:** Ordene madsumpe bruges til at beskrive et samfund, hvor der er rigeligt med fastfood-kæder og dagligvarebutikker. Det betyder, at kvarterer er overeksponerede for usunde spisemuligheder snarere end sunde kostvalg.

# MENUPLAN FOR EN UGE - SCHWEIZISK KANTINE\*

\*Du kan også genskabe dette spil baseret på din kantine menu

mandag (MO)	tirsdag (TUE)	onsdag (ONS)	Torsdag (THU)	fredag (FR)
<p>MAN: OKSEFRIKADELLER i tomatsose, med knuste kartofler og broccoli</p>	<p>TIR: SVAMPEBURGER Grillede svampe, ost, salat og braiserede løg i en sesambolle. Med tørrede grøntsagschips</p>	<p>ONS: THAI "SMØR" BØNNER Bønner med thailandske grøntsager (squash, gulerod, selleri, grønne ærter) og basmatiris.</p>	<p>TOR: SPAGHETTI ALL:AMATRICIANAPasta med speget svinekød, pecorinoost, grillet zucchini, tomat og løg</p>	<p>FR: HUMMUS PLATTE Fladt pitabrød, hummus dips, grillet aubergine, granatæblekerner og salat</p>
<p>MAN: RISOTTO med ost, spinat og ristede asparges</p>	<p>TIR: LAMMEKEBAB Lam i wrap (tyrkisk Dürüm), med pommes frites og salat (salat, agurk, tomat, persille)</p>	<p>ONS: VEGGIE CARBONARA Cremet pasta med zucchini, soltørrede tomater og parmesanost</p>	<p>TOR: OKSEBURGER Grillet oksekød, ost, salat og braiserede løg i en sesambolle. Serveres med tørrede grøntsagschips</p>	<p>FR: VEGGIE CHILI Quornfars (en køderstatning), røde bønner, tomatsose og braiseret peberfrugt Serveres med hvide ris.</p>
<p>MAN: FISKEFILET HAVBRASEN marineret med ingefær og lime, med quinoa og gulerødder</p>	<p>TIR: THAI KYLLING med grøntsager (squash, gulerod, selleri, grønne ærter) og basmatiris</p>	<p>ONS: STEGT KYLLING med citron, ovnstegte kartofler og grønne bønner</p>	<p>TOR: VEGGIE SCHNITZEL Soyabønne-baseret schnitzel, med vegansk tatarsauce, gnocchi og majssalat</p>	<p>FR: KALVEBRATWURST-pølse med ovnstegte kartofler og gulerødder</p>
<p>MAN: FALAFEL KEBAB Kikærtebøgens i Dürüm wrap), med pommes frites og salat (salat, agurk, tomat, persille)</p>	<p>TIR: SORTE LINSER Linses kogt i libanesisk stil med brune ris og sprøde løg. Serveres med ristede rødbeder.</p>	<p>ONS: CHILI CON CARNE Hakket oksekød, røde bønner, tomatsose og braiseret peberfrugt. Serveres med hvide ris</p>	<p>TOR: NASI GORENG Indonesiske stegte ris med grøntsager (gulerødder, peberfrugt, ærter og svampe) og et æg</p>	<p>FR: FISKEFILET TILAPIA, paneret i urter, med couscous og grøntsager</p>

## RESULTAT AF SPILLET - KORREKT SVAR\*

Fra den mad med størst indvirkning til den med den laveste for hver dag i ugen

mandag (MAN)	kg CO2-ækvivalenter/måltid	tirsdag (TIR)	kg CO2-ækvivalenter/måltid	onsdag (ONS)	kg CO2-ækvivalenter/måltid	torsdag (TOR)	kg CO2-ækvivalenter/måltid	fredag (FRE)	kg CO2-ækvivalenter/måltid
MAN: OKSEFRIK ADELLER	3,22	TIR: LAMMEKE BAB	3,43	ONS: CHILI CON CARNE	2,65	TOR: OKSEBUR GER	2,49	FRE: KALVEBR ATWURST	3,18
MAN: FISKEFILE T HAVBRAS EN	1,08	TIR: THAISKYL LING	1,13	ONS: STEGT KYLING	1,15	TOR: SPAGHET TI ALL'AMAT RICIANA	0,67	FRE: FISKEFILE T TILAPIA	0,87
MAN: RISOTTO	0,54	TIR: SVAMPE BURGER	1,01	ONS: VEGGIE CARBON ARA	0,47	TOR: STEGT RIS	0,65	FRE: HUMMUS PLATTE	0,64
MAN: FALAFEL KEBAB	0,36	TIR: SORTE LINSER	0,23	ONS: THAI "SMØR" BØNNER	0,28	TOR: VEGGIE SCHNITZE L	0,45	FRE: VEGGIE CHILI	0,54

Forudsætninger for at beregne kg CO2-ækvivalenter/måltid:

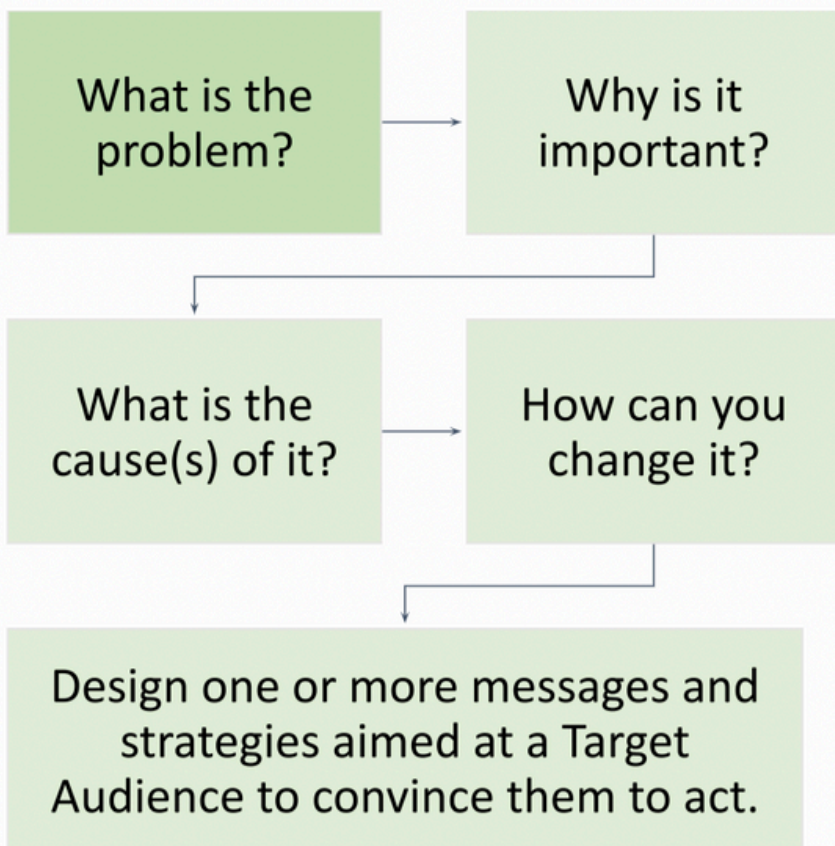
Fødevarerekædens stadier fra produktion til madlavning tages i betragtning.

Konventionelt landbrug (f.eks. ikke økologisk) skal tages i betragtning.

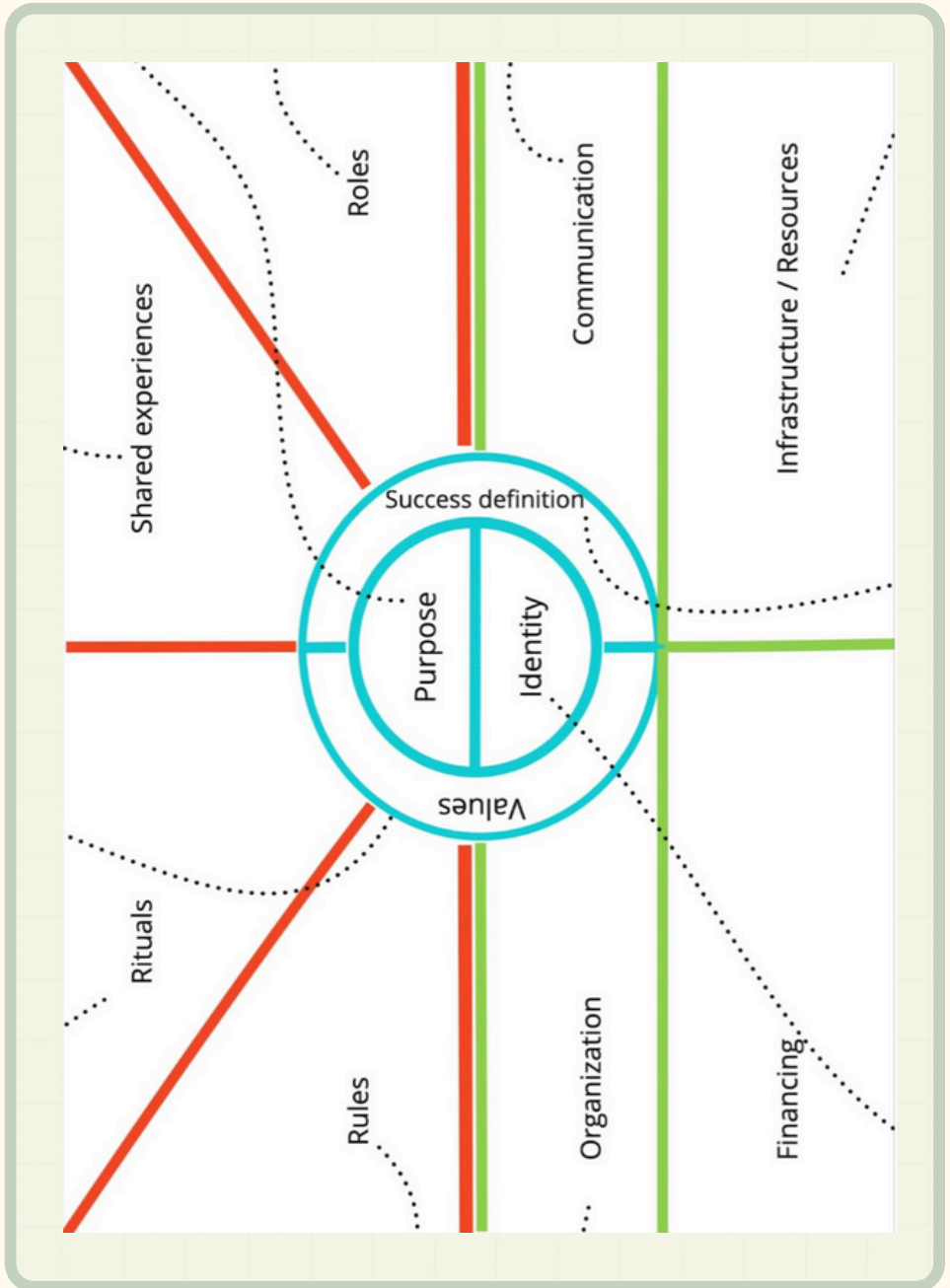
Kød betragtes som lokalt kød.

**TÆNK SOM EN SOCIAL  
MARKETINGMEDARBEJDER: PLANLÆG DIN EGEN  
KAMPAGNE FOR AT GØRE DIT SAMFUND  
GRØNNERE**

**REFERENCETABEL - SOCIAL MARKETING SPIL**



# COMMUNITY CREATION CANVAS



# PLANTE-IDENTITETSKORT

## SKVALDERKÅL (AEGOPODIUM PODAGRARIA)



Skvalderkål, der oprindeligt blev introduceret til Nordeuropa af munke som en lægeplante, er blevet et berygtet ukrudt i mange haver. På trods af sit irriterende ry, er det en næringsrig plante, særlig høj i C-vitamin, hvilket gør den til en levedygtig, spiselig mulighed. Bladene har en mild smag med strejf af gulerod og selleri, og kan bruges i salater, pesto eller som spinaterstatning i tærter. Det er dog afgørende at identificere planten korrekt, da uerfarne individer kan forveksle den med giftige planter som giftig hemlock eller dødbringende natskygge. Når du er bekendt med dens egenskaber, kan skvalderkål høstes hele sommeren ved at beskære planten og samle bladene så tidligt som muligt, når de knap er åbne.



## NÆLDER

(NETTLE DIOICA SSP. SONDENII OG NETTLE DIOICA SSP. DIOICA)



Nælder er en ideel vild urt for begyndere på grund af deres let genkendelse udseende og brug. I forsommeren kan de 10-15 cm høje planter bruges hele, men de skal blancheres for at fjerne den brændende svien. Nælder kan bruges som spinat, for eksempel i supper og tærter. Du kan tørre brændenælder på et sted, der er beskyttet mod solen, for at bevare alle mineraler, sporstoffer og fibre. De tørrede brændenælder kan smuldreres i enhver mad, såsom saucer, grød, yoghurt eller smoothies, med en anbefalet mængde på 1-4 tsk pr. dag. Det er dog vigtigt at bemærke, at brændenælder ophober skadelige nitrater, så de bør ikke høstes fra alt for rige, kvælstofrige områder som omkring lader eller gødgede landbrugsjorder. Derudover er brændenælder rige på jern, og calcium kan forstyrre jernoptagelsen; derfor anbefales det at bruge ikke-mejeriprodukter såsom havremælk i stedet for komælk, når man laver nældesuppe for at sikre optimal jernoptagelse. Du kan finde mange flere måder at bruge denne superplante på!

## BRÆNDENÆLDETÆRTE

Beklæd en tærteform (Ø 24 cm) med mørdej.  
Tryk dejen ned i bunden og siderne af tærteformen.  
Bag bunden i en 200 grader varm ovn i cirka 10 minutter.

### Ingredienser til fyldet:

- 1 løg**
- 2 dl brændenældeblade**
- 2-3 tomater**
- 1 spsk rapsolie**
- 100 g fetaost**
- 2 dl creme fraiche**
- 1 æg**
- ½ tsk salt**
- ¼ tsk sort peber**
- ½ dl revet ost (25-35% fedt)**



### Vejledning:

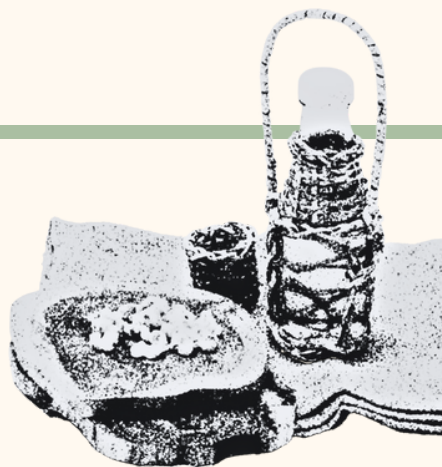
1. Pil og hak løget fint.
2. Varm olien op i en pande. Tilsæt løg og brændenælde. Rør rundt indtil løgene er blevet gennemsigtige.
3. Fordel løg- og brændenælde-blandingen og tomatskiver på den forbagte mørdejsbund.
4. Bland creme fraiche med et æg, krydderier og revet ost. Fordel blandingen over tærten.
5. Bag tærten i cirka 25 minutter, indtil fyldet har en fast konsistens og en gylden farve.

## NÆLDESUPPE

- Portioner: 4
- Forberedelsestid: 10 minutter
- Tilberedningstid: 10 minutter

### Ingredienser til fyldet:

**2 dl blancherede brændenælder**  
**1 liter barista havremælk (én der skummer godt)**  
**(2 spsk hvedemel)**  
**En knivspids muskatnød**  
**1/2 tsk salt**



### Vejledning:

**Tilsæt de blancherede brændenælder og krydderier til din suppe.**

1. **Når du bruger barista havremælk, behøver du muligvis ikke tilføje mel for at blive tykkere.**
2. **Blend suppen til en jævn masse med en stavblender eller i en blender.**

## NÆLDEPESTO

### Ingredienser til fyldet:

- 500 g friske brændenælder, blancheret
- 5 dl solsikkekerner
- 3 dl solsikkeolie
- 1 fed hvidløg
- 1/2 tsk salt



### Vejledning:

Vask brændenælderne grundigt og fjern eventuelle hårde stængler. Blancher brændenælderne i kogende vand i 1-2 minutter, indtil de er visne. Dræn vandet fra og lad dem afkøle.

1. Læg de blancherede brændenælder, solsikkekerner, hvidløg, salt og solsikkeolie i en foodprocessor. Blend indtil der dannes en glat pesto, skrab siderne ned efter behov.

Overfør pestoen til en krukke eller lufttæt beholder. Top med et tyndt lag solsikkeolie for at forhindre brunning. Opbevares i køleskabet i op til 1 uge eller frys for længere opbevaring.

## VILDT URTEPULVER



Vildt urtepulver er en blanding, der er malet eller knust fra de tørrede blade og blomster fra planter. Det grønne pulver bevarer alle mineraler, sporstoffer og fibre fra den friske plante. Klorofyl i pulveret er rig på flavonoider.

Bladgrønt pulver er den mest naturlige kilde til spormineraler, der kan bruges dagligt. Det kan tilsættes som krydderi i 1-4 teskefulde i din madlavning, drysses på færdigretter eller blandes i grød, yoghurt eller smoothies. Pulveret kan også være med til at reducere behovet for at tilsætte salt. Tør planterne og opbevar dem et sted, hvor de er beskyttet mod sollys.

Tørring af følgende urter giver dig mulighed for at skabe vildt urtepulver, et alsidigt krydderi til at forbedre retter, især nyttigt om vinteren, hvor friske råvarer er knappe.

Nælde, Gederams (*Chamaenerion angustifolium*), Løvefod (*alchemilla*), mælkebøtte, ribsblade, grønkål, unge skvalderkålsblade, morgenfrueblomst. Overvej mulige allergier, når du vælger urter, der er egnede til grønt pulver.



# KONKLUSIONER



# KONKLUSIONER

De lektioner og aktiviteter, der præsenteres i denne håndbog, illustrerer én hovedfaktor: unge mennesker ønsker at tage deres fremtid ved hånden. De er fast besluttet på ikke blot at være ofre for klimaændringer, men at blive agenter for forandring ved at påtage sig en ledende rolle i at forsvare ansvarlig klimaadfærd.

Voksne, den såkaldte "gamle generation", må ikke lade de unge være alene i denne mission. Voksne skal støtte og opmuntre dem, samtidig med at de giver dem den nødvendige information til at tage de nødvendige skridt hen imod en ny og mere sund livsstil, der vil hjælpe med at bekæmpe klimaændringer. Vi har med andre ord brug for, at unge mennesker bliver bemyndiget til at handle selvstændigt og være velinformerede om, hvad der står i deres magt. Kun på denne måde vil unge i hele Europa starte deres egen grønne omstilling.

Derfor håber vi inderligt, at voksne, især pædagoger i skolerne, og unge vil bruge denne håndbog til at starte en stimulerende diskussion om de foreslåede emner. Da håndbogen er lavet af eksperter, men testet og diskuteret med flere unge, er vi overbevist om, at den vil blive godt modtaget blandt unge. Det faktum, at det omfatter aktiviteter, retningslinjer og mulige handlinger, gør det også nemt at flytte teorien til praksis og tilpasse den til forskellige sammenhænge.

På vegne af GGC-teamet udtrykker vi vores taknemmelighed til hver person, der har bidraget til dette projekt og til at skrive og afprøve dets aktiviteter, især Lindevangskolen og Læringshusets skoler i Danmark, og Kalevan Lukio-skolen i Finland. . Hvert bidrag fra unge, projektpartnere og interessenter har været afgørende. Ved at arbejde sammen kan vi skabe en sundere, mere bæredygtig planet for os selv og for fremtidige generationer. Tak fordi du læser med og bruger denne håndbog! Vi håber, at du finder det nyttigt i dine bestræbelser på at hjælpe unge mennesker med at udvikle grønnere samfund.



# LÆR PARTNERNE AT KENDE:

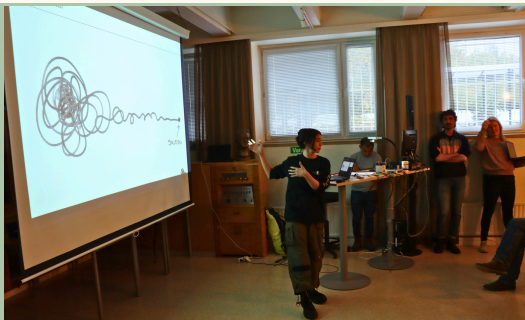




# COMPARATIVE RESEARCH NETWORK



**BERLIN,  
TYSKLAND**



Comparative Research Network blev grundlagt i 2007 og har siden da arbejdet inden for voksenuddannelse og forskning. CRN-netværket er specialiseret i uddannelsesaktiviteter inden for områderne interkulturelle kompetencer, intergenerational læring, mobilitet og migration. Derudover er CRN specialiseret i at skabe og udføre evaluerings- og formidlingsprocesser.

Comparative Research Network er baseret i Berlin og har siden 2007 været aktive i Horizon2020, Erasmus+, REC, nationale og lokale programmer.



**CENTRAL@COMPARATIVE-  
RESEARCH.NET**

## CROSSING BORDERS



KØBENHAVN,  
DANMARK



Crossing Borders (CB) er en non-profit civilsamfundsorganisation. CB's vision er en verden i fred med sig selv, hvor mangfoldigheden fejres. Missionen er at skabe et dialogrum hen imod en sådan verden og at opbygge kapaciteten hos unge, mediefarbejdere og undervisere til at realisere ovenstående vision. Crossing Borders startede som et projekt i 1999 i Danmark til støtte for meningsfuld dialog mellem konfliktparterne i Mellemøsten. Som svar på øgede aktiviteter og krav til CB-konceptet og services blev det i 2004 omdannet til en dynamisk organisation med aktiviteter i Danmark og udlandet. CB's temaer fokuserer på aktuelle globale spørgsmål, herunder klimaændringer, migration, ungdomsdeltagelse og FNs verdensmål som et bidrag til grøn innovation og øko-entreprenørskab for bæredygtig udvikling. Vi uddanner og styrker unge mennesker til at blive aktive globale borgere. På tværs af kulturer og professioner tilbyder vi platforme for unge mennesker til at krydsbefrugte ideer og danne globale foreninger, netværk og fællesskaber verden over. Sammen vokser vi og fremmer bedste praksis for positiv forandring.

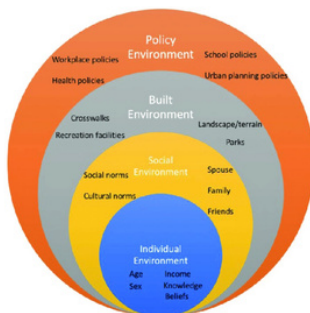


**CB@CROSSINGBORDERS.DK**



Social Marketing:

What determines  
behavior?



Etableret i 1996, Università Della Svizzera Italiana (USI) er et dynamisk universitet med fem fakulteter: Kommunikationsvidenskab, Økonomi, Informatik, Arkitektur og Biomedicinsk Videnskab. USI er aktivt engageret i nationale og europæiske forskningsprogrammer og har 2800 studerende og 800 fakultetsmedlemmer. Forskningsområder omfatter offentlig kommunikation, offentlig politik, social markedsføring og interkulturel kommunikation.

Institut for Kommunikation og Offentlige Politikker (ICPP), som forskningsgruppen BeCHANGE er en del af, undersøger de udfordringer, som institutionernes verden og den offentlige sektor mere generelt står over for, især inden for kommunikation og styring, gennem flere temaer og perspektiver. Mere specifikt har forskergruppen BeCHANGE ekspertise i at forstå determinanter for adfærd og sociale problemer og afprøve måder, hvorpå man kan ændre sådan adfærd, og i at uddanne unge lige fra bachelorer til ph.d.-studerende.



[EMILIA.CAMPELLO@USI.CH](mailto:EMILIA.CAMPELLO@USI.CH)  
[SUZANNE.SUGGS@USI.CH](mailto:SUZANNE.SUGGS@USI.CH)

# KALEVAN LUKIO



TAMPERE,  
FINLAND



Kalevan lukio, en gymnasieskole grundlagt i 1952, ligger i hjertet af Tampere, Finland. Som en privat institution overholder den den nationale læseplan og modtager statsstøtte, ligesom alle 'lukio'-skoler i landet. Med over 600 elever og 40 ansatte forbereder Kalevan lukio sine elever til studentereksamen.

Skolen tilbyder en bred vifte af fag, herunder obligatoriske kurser i matematik, naturvidenskab, humaniora, kunst og en bred vifte af sprog. Kalevan lukio er især kendt for sine musik- og kunstprogrammer. Hjemkundskab er et speciale på vores skole, som har samarbejdet tæt med Erasmus+ Growing Green Communities-projektet.

Kalevan lukio er stolt af sit engagement i miljøspørgsmål og international udveksling. Skolen har deltaget aktivt i projekter som Nordic Culture Point Project "Food for thought" og Erasmus+ "Eco Entrepreneurship"-initiativet, der blandt andet fokuserer på bæredygtigt fødevarerforbrug og -produktion.



**SOFIA.STEIGER@**  
**KALEVANLUKIO.COM**



SaluTerre er et landskabs- og socialkontor, der blev oprettet i 2004. Vi arbejder for lokale myndigheder som kommuner for at skabe inkluderende madlandskaber:

Haver: Fælleshaver, "delte" haver, kolonihaver.

Gårde: Bygårde, pædagogiske gårde, professionelle landbrug.

Fødevarer systemer og urban fødevarer planlægning

SaluTerres metodologi er baseret på en samkonstruktionsproces mellem alle involverede aktører, især udsatte indbyggere. SaluTerre-medlemmer har været involveret i mere end 100 fælleshaver i Frankrig og har skabt den første "delte have" og det nationale netværk relateret til den siden 1987.



[MEHDI.CHRAIBI@SALUTERRE.COM](mailto:MEHDI.CHRAIBI@SALUTERRE.COM)



I en verden under hastige forandringer leverer Institut for Geovidenskab og Naturressourceforvaltning (IGN) viden og uddannelse til at hjælpe med at løse de store samfundsmæssige udfordringer, såsom klimaforandringer og øget pres på naturressourcerne. IGN er en del af Det Naturvidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet – den største naturvidenskabelige forsknings- og uddannelsesinstitution i Danmark.

IGN består af mange forskergrupper, blandt hvilke professor Bent Egberg Mikkelsen og forsker Subash Rana leder forskningen med fokus på Urban Food Systems Transformation med vægt på unges deltagelse, uddannelse, borgerinddragelse og digital teknologi. Forskningen fokuserer især på den rolle, som lokalsamfundets styrke og selvbestemmelse spiller i overgangsprocesser.



**SR@IGN.KU.DK**  
**BEMI@IGN.KU.DK**



**Co-funded by  
the European Union**



COMPARATIVE RESEARCH NETWORK: