

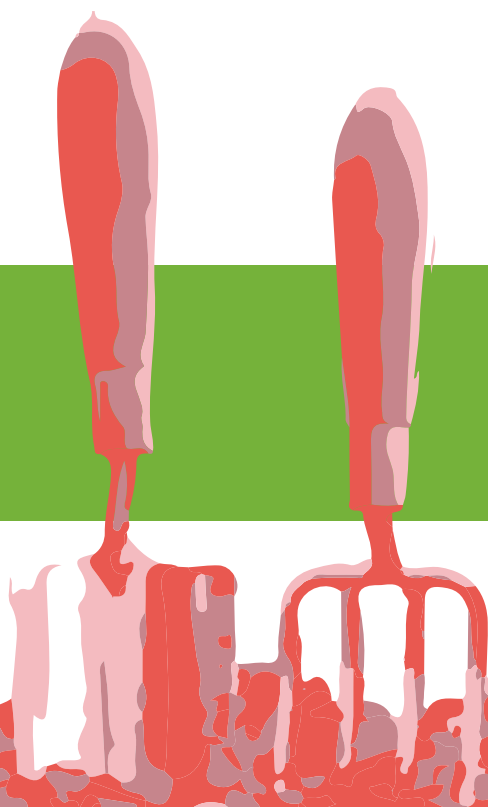


UGAIN

Urban **G**Ardens for the social
INtegration of migrants

Aktivitet:

Matlagning med vilda örter





Samla och dela kunskap om vilda växter och deras användning.



"Använd deltagarnas nyfikenhet. Folk kanske inte tror att vilda örter kan vara välsmakande."

Aktivitets filer

1. Namn på aktiviteten

Matlagning med vilda örter

2. Typ av aktivitet

Utbildning

3. Beskrivning av aktiviteten

Trädgårdsgruppen samlas i sin trädgård eller någon lämplig plats där örter finns tillgängligt. Den som leder aktiviteten introducerar deltagarna om ätbara vilda örter som är vanliga i området. I bästa fall visar ledaren utvalda örter och deltagarna kan komma i kontakt med dessa växter genom sina olika sinnen. Den inledande ledaren uppmanar alla deltagare att dela med sig av sin kunskap och erfarenhet, så att den klassiska lärar-/student situationen inte används. Gruppen delas upp i team och plockar örter i området. De samlade örterna är tillreds i kombination med ris eller som en sallad. Förberedelsen och matlagningen utförs utomhus över öppen eld. Alternativt lagras örterna i behållare och mat aktiviteterna äger då rum en annan gång i ett kök.

4. Kompetenser och utbildningsbehov

Trädgårdscheferna förklarar vidare att varje aktivitet ska innehålla tid för konversation, reflektion och gemensam måltid, eftersom intentionerna av dessa aktiviteter är uppbyggnad av en gemenskap. Nödvändiga kompetenser att ha är ett öppet sinne, tålmod och vissa kunskaper i trädgårdsskötsel. De är överens om att dessa kompetenser inte behöver utföras av en person, eftersom kompetenserna fördelas i gruppen. Människor lär sig av varandra och utvecklas med tiden.

5. Steg för genomförandet av verksamheten

- Ledaren ger en kort föreläsning om vilda ätbara örter, hur man känner igen dem och vad de kan användas till. Detta leder till att homogenisera deltagarnas kunskaper.
- Ledaren bjuder in deltagarna så det kan dela med sig av sina erfarenheter och kunskap om vilda ätbara örter. Detta görs för att bryta den klassiska lärar-/student situationen och att ha en mer inkluderande gruppsituation. Detta är särskilt viktigt för flyktingar och invandrare som kommer, eftersom de ofta har kunskaper om örter och trädgårdsodling. Detta kan vara en möjlighet att känna sig värderad, bidra med sin kunskap och att få självkänsla.
- Gruppen delas upp i team för att skapa en säker inlärningssituation för varje deltagare.
- Teamet plockar örter som behövs för den gemensamma matberedningen och den gemensamma måltiden.
- När örterna har plockats, bildar teamen igen en stor grupp. I gruppen förbereds en risrätt med örter. Varje person får en uppgift när det gäller matlagningen eller dukning av bordet. Uppgiften låter deltagarna dela med sig av sina erfarenheter. Dessutom lär de sig att bidra till en gemensam uppgift.

6. Material och metoder

Aktiviteten är lämplig för en grupp på tio till trettio personer.

- **Infrastruktur:** För denna aktivitet behövs inte mycket infrastruktur, eftersom aktiviteten sker utanför trädgården. Aktiviteten kräver en öppen eld eller ett kök, krusor, tallrikar, bestick, glas för måltiden. Det behövs ett område där vilda ätbara örter kan hittas.
- **Material och mänskliga resurser:** Aktiviteten kräver böcker om vilda ätbara örter, prov av örter som visas för deltagarna, samt påsar eller lådor för att lägga örterna i.
- **Tid/arbetsbelastning:** För denna aktivitet kan följande arbetsbelastning förväntas: Föreläsning om vilda ätbara växter: 0,5 h - 1 h, plockning av örter: 0,5 h - 1 h, matlagning och tid för att äta tillsammans 0,5 h.
- **Kostnader:** Kostnaderna är relativt låga. Ris, olja och kryddor måste köpas. Kostnaden är under 5 Euro. För lektionen är böcker eller kopior som visar örterna potentiellt nödvändiga. Dessa kan ersättas med växtprover.

7. Lärandemål för deltagarna

De utbyter kunskap, förbereder och delar en gemensam måltid. Deltagarna får också kunskap om vilda ätbara örter. Denna kunskap är inte så vanlig i Tyskland. Aktiviteten kan bemyndiga flyktingar eller invandrare som har denna kunskap. Aktiviteten bidrar till att bygga upp en gemenskap och uppleva individuellt och gruppansvar.

Partners

Technical
University
of Munich



Technical University
of Munich
(Tyskland)
www.tum.de



anstiftung
(Tyskland)
www.anstiftung.de



On Projects Advising SL
(Spanien)
www.onprojects.es



Asociación Cantabria Acoge
(Spanien)
www.cantabriaacoge.com



Folkuniversitetet
(Sverige)
www.folkuniversitetet.se



Social Farms & Gardens
(Storbritannien)
www.farmgarden.org.uk



GärtnerInnen der Welt kooperieren

Gartenpolylog
(Österrike)
www.gartenpolylog.org

Social Media



/UGAIN.EU
<https://www.facebook.com/UGAIN.EU/>



/UGAIN_ERASMUS
https://twitter.com/UGAIN_ERASMUS

Projektets hemsida

www.ugain.online



Medfinansierat av
EU-programmet
Erasmus+

Projektet genomförs med ekonomiskt stöd från Europeiska kommissionen. För uppgifterna i denna publikation ansvarar endast upphovsmannen. Europeiska kommissionen tar inget ansvar för hur dessa uppgifter kan komma att användas.
UGAIN: Urban GARDens for the social INtegration of migrants
Projektnummer: 2017-1-DE02-KA204-004151