

## Sank ramsløg og lav pesto

**Forfattere:** Martha Freja Andreassen, Rasmus Petersen

**Redaktør:** Cathrine Terkelsen

**Info:** Undervisningsforløbet er udviklet af Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen, lærerstuderende fra University College Copenhagen – Carlsberg. Forfatterne har undervejs sparret og samarbejdet med Majbritt Pless, Mathias Skovmand-Larsen og Peter Brodersen.

**Faglige temaer:** Råvarekendskab, Løg, Vilde planter

**Kompetenceområder:** Fødevarerbevidsthed, Madlavning



### Introduktion:

Eleverne skal på tur til et nærliggende område, hvor de kan lære at sanke ramsløg og tilberede deres egen pesto.

## Aktivitet med dialogoplæg og billeder

- 1 Individuelt: Læs teksten om ramsløg ([kopiark 1](#))

Forløb: Smagen af løg  
Forfatter: Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen  
Redaktør: Cathrine Terkelsen

 SMAG for LIVET

## Ramsløg

Skovens hvidløg, skovens guld

Naturen er et stort tag-selv-bord af gratis urter, planter og bær til madlavningen. Ramsløg er én af dem. De smukke, grønne, flade blade i skovbundens, vejkantens, kirkegårdens og havens bund, pibler frem fra marts måned. Det vrirler med ramsløg i hele Danmark.

Ramsløget dufter og smager let af hvidløg og har en lille hvid blomst på stilkens ved siden af sig. Man spiser kun bladet.



### Ramsløg – *Allium usium* en del af det nye nordiske køkken

Med Noma, som international pionér for det nye nordiske køkken, er der blevet sat fokus på nationale planter og grøntsager, man kan finde i skoven, i vejkanten eller i parkerne. Her er ramsløg i de senere år blevet et af de nye skud på stammen, du selv kan finde. Se og duft dig frem til dem fra omkring marts og resten af foråret.

### En sund lille sag

Ramsløget er sprængfyldt med vitaminer, faktisk 20 gange så mange C-vitaminer som en citron! Derfor er det et rigtig godt supplement til kroppens immunforsvar!

**OBS!**  
Ramsløget har to giftige tvillinger:  
**Høsttidløs og liljekonval**

**DUFT DIG FREM TIL  
RAMSLØGET!**

At finde urter i naturen kaldes også **at sanke**.

*Find dine ramsløg tæt på dig.  
Benyt app:*

BYHØST



NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv

- 2 Fælles sanketur: At finde urter i naturen kaldes også *at sanke*. Ramsløg pibler frem fra marts måned. I skal nu på tur til et nærliggende område, hvor der kan findes ramsløg. Hvis det er godt vejr, kan I tilberede pesto af ramsløgene ude i naturen. Se mere under [forberedelse](#).
- 3 Eleverne sanker ramsløg i små skåle og laver deres pesto. Se [opskrift](#).

## Forberedelser

Udprint tekst om ramsløg til eleverne ([kopiark 1](#))

Udprint [opskrift](#).

Indkøb ingredienser til pestoen (i alt ca. 100 – 150 kr. afhængig af, hvilke råvarer I har i forvejen):

- Hasselnødder
- Olivenolie
- Vesterhavsost
- citron
- Salt og peber

I skal samle ramsløg i naturen. **Tip!** Hvis vejret er godt, så kan I medbringe en morter, brød og de resterende ingredienser til pestoen på turen. Hold en lille picnic.

Medbring evt. disse materialer:

- Morter
- Skåle
- Skeer
- Knive eller sakse til afskæring af ramsløg
- Medbring evt. brød, som I kan smage pestoen på.

## Læringsmål

- At du kan skelne mellem ramsløg og andre grønne (og giftige) planter i skovbunden
- At du ved hvad begrebet *at sanke* betyder
- At du ved hvor og hvordan man kan sanke ramsløg i naturen
- At du oplever, hvordan man kan bruge de vilde ramsløg i madlavning.

Og fra Fælles Mål sigtes mod i hvert fald følgende færdigheds- og vidensmål:

Fra kompetenceområdet Fødevarerbevidsthed:

- Eleven kan redegøre for almindelige råvarers smag og anvendelse
- Eleven har viden om råvaregrupperes smag og anvendelse

Fra kompetenceområdet Madlavning:

- Eleven kan lave mad under hensynstagen til tilberedningsformers påvirkning af smag og tekstur.
- Eleven kan skelne mellem forskellige grundsmage, konsistenser og aromaer
- Eleven har viden om grundsmage, konsistenser og aromaer

## Kopiark

Kopiark:

[Ramløgspesto.pdf](#)

[Ramløg \(kopiark\).pdf](#)

# Ramsløgspesto

## Forfattere:

Martha Freja Andreassen & Rasmus Petersen

## Introduktion:

Ramsløg er at finde i hele Danmark fra marts til maj. Følg duften af hvidløg i naturen og du vil finde ramsløg.



## Ingredienser:

- 1 bundt ramsløg (20-25 stilke)
- 2 dl. olivenolie
- 1 dl. hasselnødder
- Salt
- Peber
- Citronsaft
- 60 g. hård ost (evt. ravost eller vesterhavsost)

## Fremgangsmåde:

1. Rens ramsløg grundigt for jord og fjern rødder, hvis de stadig sidder på.
2. Rist hasselnødder på en pande, til de bliver gyldne.
3. Bland olivenolie, ramsløg, ost og hasselnødder i en blender/ minihakker og kør det til en cremet pesto.
4. Smag til med salt, peber og citronsaft.

# Ramsløg

Skovens hvidløg, skovens guld

Naturen er et stort tag-selv-bord af gratis urter, planter og bær til madlavningen. Ramsløg er én af dem. De smukke, grønne, flade blade i skovbundens, vejkantens, kirkegårdens og havens bund, pibler frem fra marts måned. Det vrirler med ramsløg i hele Danmark.

Ramsløget dufter og smager let af hvidløg og har en lille hvid blomst på stilken ved siden af sig. Man spiser kun bladet.

## Ramsløg – *Allium usium* en del af det nye nordiske køkken

Med Noma, som international pionér for det nye nordiske køkken, er der blevet sat fokus på nationale planter og grøntsager, man kan finde i skoven, i vejkanten eller i parkerne. Her er ramsløg i de senere år blevet et af de nye skud på stammen, du selv kan finde. Se og duft dig frem til dem fra omkring marts og resten af foråret.

## En sund lille sag

Ramsløget er sprængfyldt med vitaminer, faktisk 20 gange så mange C-vitaminer som en citron! Derfor er det et rigtig godt supplement til kroppens immunforsvar!

### **OBS!**

Ramsløget har to giftige tvillinger:

**Høsttidløs og liljekonval**

**DUFT DIG FREM TIL  
RAMSLØGET!**

At finde urter i naturen kaldes også **at sanke**.

*Find dine ramsløg tæt på dig.*

*Benyt app:*

**BYHØST**

