

# Manual

## Vild vecka i skolan

Användbara tips, recept och trycksaker för dig som vill arrangera en vild vecka i din skola

Svenska Jägareförbundet och restaurangföretaget Sodexo arrangerade hösten 2018 en vild vecka på två skolor i Södermanland; ett gymnasium och en lågstadieskola 1-6. Projektet Vild vecka i skolan var ett pilotprojekt och genomfördes med stöd från Jordbruksverket.

Hela veckan serverades det viltkött i skolmatsalen och den vilda maten kompletterades med information om vilda djur, och besök av jägare.

På följande sidor har vi sammanfattat våra erfarenheter, för dig som planerar en liknande vild vecka.



Kommentar från elev: "Är hamburgaren verkligen gjord på riktiga vildsvin? Vad coolt! Jag har aldrig smakat det!"



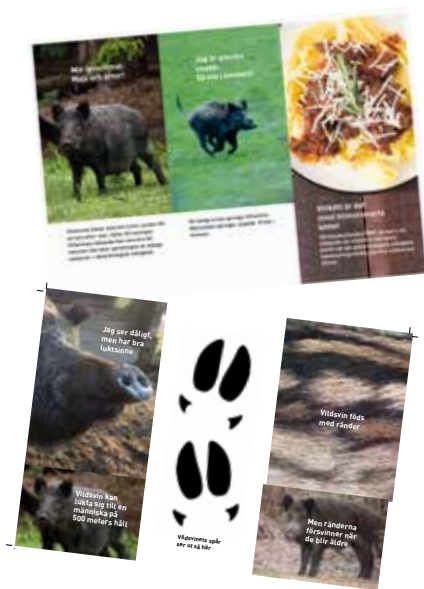
Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

## Bra att veta:

- Såväl elever som lärare och skolkökspersonal uppskattade att det hände något i skolmatsalen och de flesta tyckte att en vild vecka var ett utmärkt tema.
- Många blev nyfikna på var maten kommer ifrån, vilka ätbara djur som finns där vi bor, hur de kan tillagas, och ville veta mer om vildsvin samt hur jakt bedrivs.
- Intresset för vilt var även stort bland de som var vegetarianer.
- Vi serverade mest vildsvin i vårt pilotprojekt, eftersom vildsvin är ett relativt nytt vilt i vår fauna. Dessutom har många ännu inte smakat vildsvin. Det finns ofta vildsvinskött att få tag på och det är ett näringsrikt, hållbart och gott kött.
- Vi genomförde den vilda veckan både på ett lågstadium och ett gymnasium, och konstaterade att ju yngre eleverna var, desto mer entusiastiska var de.

## Förbered så här:

1. Involvera lärare, fritids och eventuellt föräldrar i god tid, för att öka engagemanget. Lärarna kan då hinna informera om vilda djur och vild mat i sin undervisning, föräldrarna kan prata om viltkött med sina barn hemma, och fritids kan göra aktiviteter med tema vilt innan vilda veckan startar.
2. Kolla upp var du kan få tag på viltkött. Upphandlingsrutiner kan ställa till det. Oftast finns det vilthanteringsanläggningar i närheten så att man dessutom kan servera lokalt viltkött. Lista på vilthanteringsanläggningar hittar du på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) eller [svenskviltkottef.se](http://svenskviltkottef.se)
3. Skylta upp! Passa på att informera eleverna om vilka viltarter som finns lokalt, hur man kan känna igen olika spårtecken, att mycket kommer direkt från naturen etc.
5. Tryck upp material i god tid. Material som är fritt att ladda ner hittar du på [viltmat.nu](http://viltmat.nu) under rubriken "Vilda veckan".
4. Kontakta någon jägare som kan vara med t ex på fredagslunchen och informera om vilda djur, hur jakt går till, vem som får jaga, visa spårtecken osv.



På [viltmat.nu](http://viltmat.nu) finns logotyper, original till skyltar, mm att ladda ner inför en vild vecka.



## Engagera skolkökspersonalen med ett viltlab

I pilotprojektet var det Sodexo som drev skolköken, och för deras skolkökspersonal arrangerades ett sk "viltlab". Under en dag tillagade de veckans fem vilträtter från grunden. De gick igenom allt från viltköttets egenskaper till att laga enkla viltrecept för storkök.

### Så här genomfördes viltlabbet

- Skolkökspersonalen hade fått genomarbetade viltrecept långt i förväg och var väl förberedda
- All kökspersonal från de båda skolorna samlades kl.09.00 i köket.
- Två externa viltkockar ledde viltlabbet.
- Nu var det dags att praktisera och tillaga alla rätter, samt diskutera upplägget för den kommande viltveckan. Skolkökspersonalen delades in i fem grupper om vardera tre-fyra personer och tillagade veckans fem rätter.
- Varje grupp fick ett recept med tillhörande råvaror. De fem grupperna arbetade i ca tre timmar och när alla rätter var färdiglagade presenterades de i skolmatsalen. Till detta tillfälle hade samtlig skolpersonal bjudits in för provsmakning.
- Vi diskuterade mycket kring presentationen, och hur kökspersonalen upplevde rätterna.

Kökspersonalen var mycket nöjda med recepten, tyckte att de var enkla att följa och såg fram emot viltveckan.



Kommentar under viltlabbet:  
"Kul att någon utifrån kom och lärde ut nya saker!"

Kocken Dollan von Essen satte ihop de recepten till den vilda menyn och ledde viltlabbet.



## Vilda recept som fungerar

Under Vilda Veckan serverades följande meny som är lätt att anpassa för storkök

- Viltskav med gräddsås, potatismos och lingon
- Pasta med viltfärssås
- Vegetarisk dag: Pumpasoppa med nässelbröd  
(Tack vare nässlorna innehöll även denna dag något vilt inslag)
- Vild gulaschgryta
- Viltburgare med potatisklyftor

Vi valde ut recept som vi av lång erfarenhet vet att barn och ungdomar gillar. Rätter med stor igenkänningsfaktor, men lagat på viltkött, som t.ex. pasta med viltköttfärssås. Den mest populära rätten var viltfärsburgaren. Recepten finns att ladda ner på [viltmat.nu](http://viltmat.nu)



Pasta med viltfärssås



Viltskav med gräddsås



Viltburgare



Gulaschgryta med vilt

## Skyltmaterial och trycksaker att ladda ner

Affischer och informationsmaterial prydde skolmatsalen under veckan för att förstärka den vilda känslan. Du får gärna trycka upp dessa till din skola. På viltmat.nu finns en flik med material att ladda ner. Där kan du hämta underlag till Vild vecka-logotype, affischer, bordsryttare, skyltar mm. Varsågod!



Under vilda veckan satte vi upp bilder på fyra vanliga vilda djur i Sörmland: dovhjort, vildsvin, kronhjort och älg.



På varje matbord i skolmatsalarna ställdes bordsryttare med intressant fakta om vilda djur och vild mat.



På golvet la vi spår i naturlig storlek, av olika vilda djur. Spåren engagerade barnen!



Sagt av gymnasieelev som läst väggskylten ovan: "Kolla! Viltkött måste vara perfekt protein för mig som tränar så mycket. Här står det ju att viltkött innehåller mer järn, zink och magnesium än annan kött."



Vilda Veckan- vepor med tecknade vilda djur, sattes upp på väggarna i skolmatsalen.



## Jägare på besök

Under Vilda Veckans sista dag, kom jägare på besök till skolan under lunchen. Vid entrén till skolmatsalen kunde de svara på frågor om vilka djur som var tillagade under veckan, vilka andra vilda djur som finns lokalt, hur jakt bedrivs, spårtecken med mera.



En dag under vilda veckan fanns jägare på plats som kunde berätta mer om vilda djur för eleverna. Eleverna fick till exempel veta att:

- Man behöver inte vara rädd för vildsvin när man är i skogen
- Så många som 100 000 vildsvin fallts årligen
- Vildsvin finns inte i hela landet utan i södra Sverige
- Pappa vildsvin kallas galt
- Vildsvin kan springa upp till 50 km/tim
- Vildsvinsbök i marken ökar den biologiska mångfalden
- Viltkött är nyttigt och klimatsmart
- Vildsvin både hör och luktar bra
- Vildsvin är mest aktiva på natten
- Vildsvinsungar kallas kulting

# Material finns att ladda ner på viltmat.nu

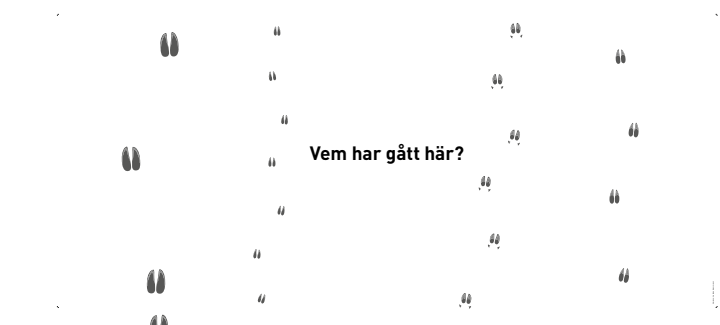
Från originalen kan du trycka upp egna skyltar, bordsryttare mm.  
Här ser du exempel på material som finns att ladda ner.



Logotype att använda exempelvis på förkläden till matsalspersonalen, menyer i skolmatsalen,



Original till vepa för vägg. Längd 200 cm, höjd 70 cm



Spår i naturlig storlek, att lägga på golv.  
Storlek 3,5 meter x 1,55 m  
Svaren på "Vem har gått här" finns tryckt finstilt till höger.



Bordsryttare med 5 olika motiv, att sätta på borden i skolmatsalen.  
Hopvikta till en triangel blir de 10x21 cm



Vildsvin i naturlig storlek, 120 cm lång



Recept på 5 rätter, som fungerar att laga till många



Bilder på klövvilt att hänga upp i skolmatsalen.  
70x70 cm



Viltkött kommer från djur som lever fritt i naturen.

Viltkött innehåller mer mineraler och vitaminer än annat kött. Och är fritt från tillsatser och antibiotika.

Viltkött är nyttigt - bland det mest klimatsmarta du kan äta!



Hela naturen är full av mat!  
Du kan gå ut och plocka svamp, bär, örter, ja även visa blad och blommor som du kan äta; maskros, violer, kirskål, enbär, rönnbär, fläderblommor...  
Vistade du att vilda växter är nyttigare än odlade?  
Och de är gratis.

Faktaskyltar i samma storlek som djurbilderna

Jag är en vildsvinskulting, fast vissa kallar mig pjamasgris.

Jag är bara några veckor gammal. Men om ett år är jag ett fullvuxet vildsvin, en meter hög och kallas galt.

Jag hör bra men ser dåligt och mitt tryne har ett jättebra luktsinne.

Jag äter det mesta i skogen, men gillar ek- och bokollon, bär, svamp och rötter mest. Kanske är det därför jag smakar så gott - svingott!

Jag är mest aktiv om natten så du ser mig sällan på dagen.

Snart, när jag är vuxen, springer jag snabbare än du - 50 km i timmen!

Skylt som vi satte bredvid en uppstoppad vildsvinskulting i skolmatsalen.

**5 vilda recept för storkök**

Allt servera viltmat är ett sätt att visa lunchgästerna att naturen är full av mat! Många har aldrig smakat ägg, vildsvin eller fjäder och tycker att det är spännande att prova. Men vilt mat är inte bara kött. Skogen är också full med annat ätbart: bär, granskott, näsalar, lögnar, svamp.

Här kommer 5 recept som med storkök har recepten skrivits ut i kokarna på en gymnasieskola och en lägstadieskola i Närke.

Viltmat är förstås dyrtare än mycket annat kött, det går att servera vilt även med en begränsad budget. Recepten är ett exempel på vilda som smakar bra, lite som lunchmat. I vilddisken används exempelvis mycket fisk, morötter och kryddade tomater, som alla är billiga råvaror.

**5 recept:**

- Viltkotelett med gräddade potatis och lögnar
- Fäsk med viltfäsk
- Vilt gulaschsuppa
- Viltburgare med vegetarisk sallad och potatisluffar
- Vegetarisk ägg Pommesoppa med näsalar

**Dollans tips på fler viltätter som fungerar i storkök**

Detta är en samling recept, för bara ett par av de grätterna nu vill. De:

- Fäsk på potatis
- Maskros med vitlök
- Fäsk Bost med vitlök
- Långpanna med vitlök
- Viltkotelett med potatisluffar
- Viltburgare med lögnar
- Vilt Stroganoff
- Skogsuppsa med vitlök och svamp

Dollan var även här och tog med sig vilt mat. Dolan har också varit till i skogen och plockat bär, granskott, näsalar, lögnar, svamp, och ättor maten med sig hem till skolan. Dolan är en vildsvin som heter Dolan.



Vilda recept för 100 personer



## Fler Vilda veckor landet runt!

- Svenska Jägareförbundet hoppas att denna manual kan inspirera till många Vilda veckor ute i landet.
- Med VILD VECKA hoppas vi fler ska få äta nyttigt och naturligt viltkött och samtidigt bli intresserade och nyfikna på att veta mer om naturen.
- Många elever vet knappt var maten kommer ifrån - samtidigt som intresset för att äta ekologiskt, närodlat och hållbart ökar.
- Med en Vild vecka får många möjlighet att äta viltkött som är det kött som hamnar överst på listan i WWFs köttguide när man tar hänsyn till klimatpåverkan, biologisk mångfald och utan användning av kemiska bekämpningsmedel.



[www.jagareforbundet.se](http://www.jagareforbundet.se)  
[www.viltmat.nu](http://www.viltmat.nu)