SPIS / DYRK / SKAB

Den Grønne Generator på DOKK1 byder ind med

Mikro- mærkeligheder:

Guidet fællessansning
”Mad-møder”

Dufte-session 5 min –xxx min.

Hvad?

“SPIS” (sans)-aktivitet, som kan varieres og skaleres, kan krydses med andre biblo.aktiviteter for både børn og voksne.

Et udvalg af dufte til årstiden eller et emne fx. Jul eller Havet (hybenrose, tang mv) Puttes I syltetøjsglas.

Hvordan?

Som en low arousal guidet fællessansning.

Som indledning eller afslutning.

Med bind for øjnene, med lukkede øjne, siddende I rundkreds, på gulvet, udendørs, indendørs – find selv på flere :)

Individuelt eller kollektivt

Faciliteret eller “stå-selv”

Prøv også med kolleger – de kan evt. blivere “bærere” og på den made øge jeres reach

Hvorfor?

Er mærkeligt!

Vækker minder, følelser, reflektioner over, forbundethed med natur, mad, drikke.

Er et nemt, mobilt, skalérbar og replikerbart element.

Blindsmagning, tid: 15 min – xxx min.

Hvad:

Skalérbar SPIS-aktivitet -smage, dufte, føle fx tang, svamp, korn, årstidens frugt, Forskellige konsistenser

Bind for øjnene / lukkede øjne. Lille skål til hver deltager. Lille glas til skyl/drik.

Brug musik, æstetik til at sætte rummet

Hvordan:

Gribes an som en slags Guidet fællessansning.

Alle sanseobjekter klargøres inden og en af hver kan lægges midt på bordet undervejs til efterfølgende fælles refleksion, hvis det giver mening.

Start med duft eller mærk – det giver lige et trin inden man skal putte noget i munden.

Objekter italesættes mere eller mindre

Inviter til at tænke på erindringer, minder, følelser, situationer, steder

Kan gribes an som en rejse i haven, i området, i tid, i årstiden

Kan krydsbestøves med poesi, oplæsning,

Hvorfor:

Nemmere end reel fællesspisning.

Giver en dyb, nærmest wellness-agtig oplevelse med få greb.

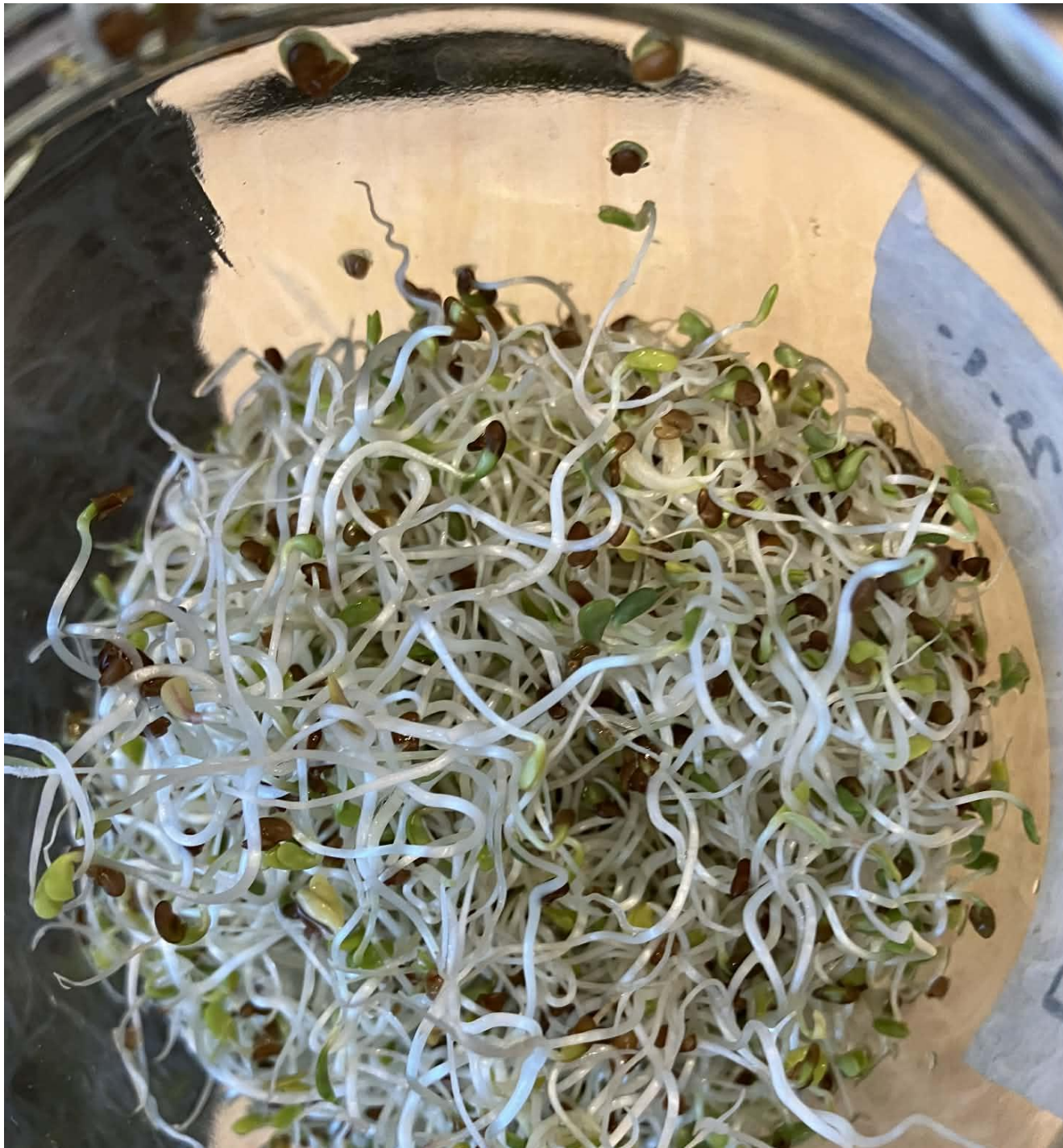
Er både individuel og fællesskabende

Kan kombineres med alverdens ting og bestå af alverdens ting.

Hvem: Kan tilpasses alle målgrupper

Kontakt: Helene, hsc@aarhus.dk

Urter
Korn
Overskudsmad
Bær
Tang



spisdyrkskab og linserforlivet

22. januar 2026

Billig bælgfrokost

Billet: 25 DKK

BESTIL BILLET

Grøn Bryg

Hvad:

Skalérbar og flytbar SPIS-aktivitet med skærpede sanser.

Blandede lokale urter, frisk eller tørrede

Hvordan:

Saml urter (måske skal de DYRKes inden, så er det nu I skal i gang)

Kan kobles med sankning eller dehydrering, madbibliotek, tegning, tryk, ecoprint

Brug evt. appen Seek til genkendelse – vigtigt!

Pluk, tør, ophæng i Biblioteksrummet – dufter og afstedkommer forundring

Lav the i gennemsigtige kander, lav evt. duftesession, hvor bladene genkendes, nulres, tegnes

Hvorfor:

Skærper observation og sansning, Skaber en kontakt til objektet i fokus

Skaber lyst til at sanke og dyrke

Kan kobles med højtlæsning, musik, poesi, andre arrangementer.

Kan faciliteres, men også ”overtages” af kolleger til fx litt.arrangementer

Kollektiv og individuel.

Hvem: Kan tilpasses (næsten) alle aldre og målgrupper.

Kontakt: Helene, hsc@aarhus.dk

Korn Kaffe

– her på Aalborg Bib.

Hvad:

- Skalérbar SPIS-aktivitet med skærpede sanser.
- Kaffe på korn

Hvordan:

- Køb korn kaffe
- Kan kobles med korn croquis eller kværn
- **Hvorfor:**
- Skærper observation og sansning,
- Skaber en kontakt til objektet i fokus
- Skaber mulighed for dialog om kaffens konsekvenser
- Kan kobles med højtlæsning, musik, poesi etc.
- Kan faciliteres, men også ”overtages” af kolleger
- Kollektiv og individuel.

- **Hvem:** Kan tilpasses (næsten) alle målgrupper.

Kefir – radikal samskabelse med bakterier og svampe

Hvad:

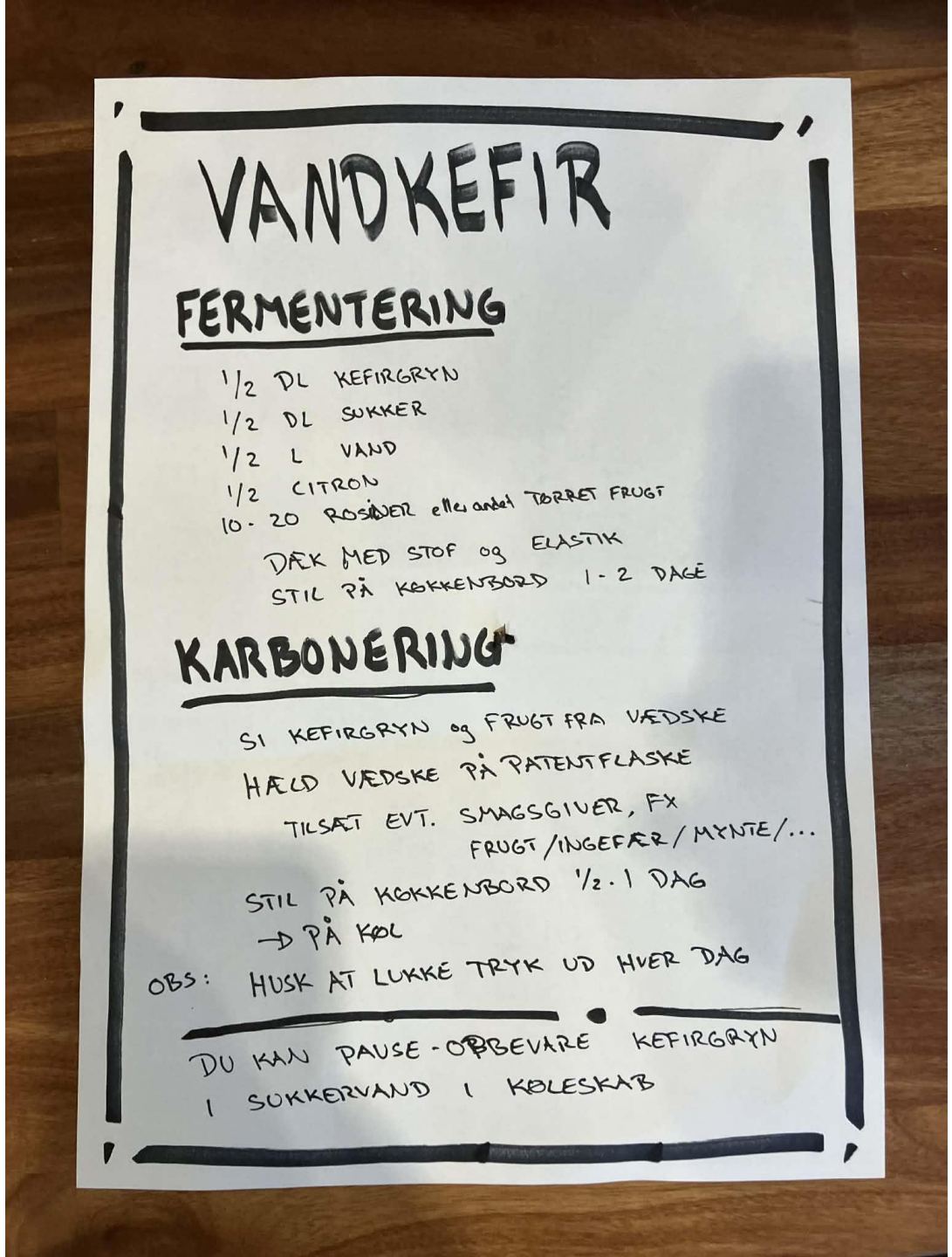
- SPIS-aktivitet med skærpede sanser.
- Kefir gryn, sukker, vand, rosiner, syltetøjsglas + opskrift

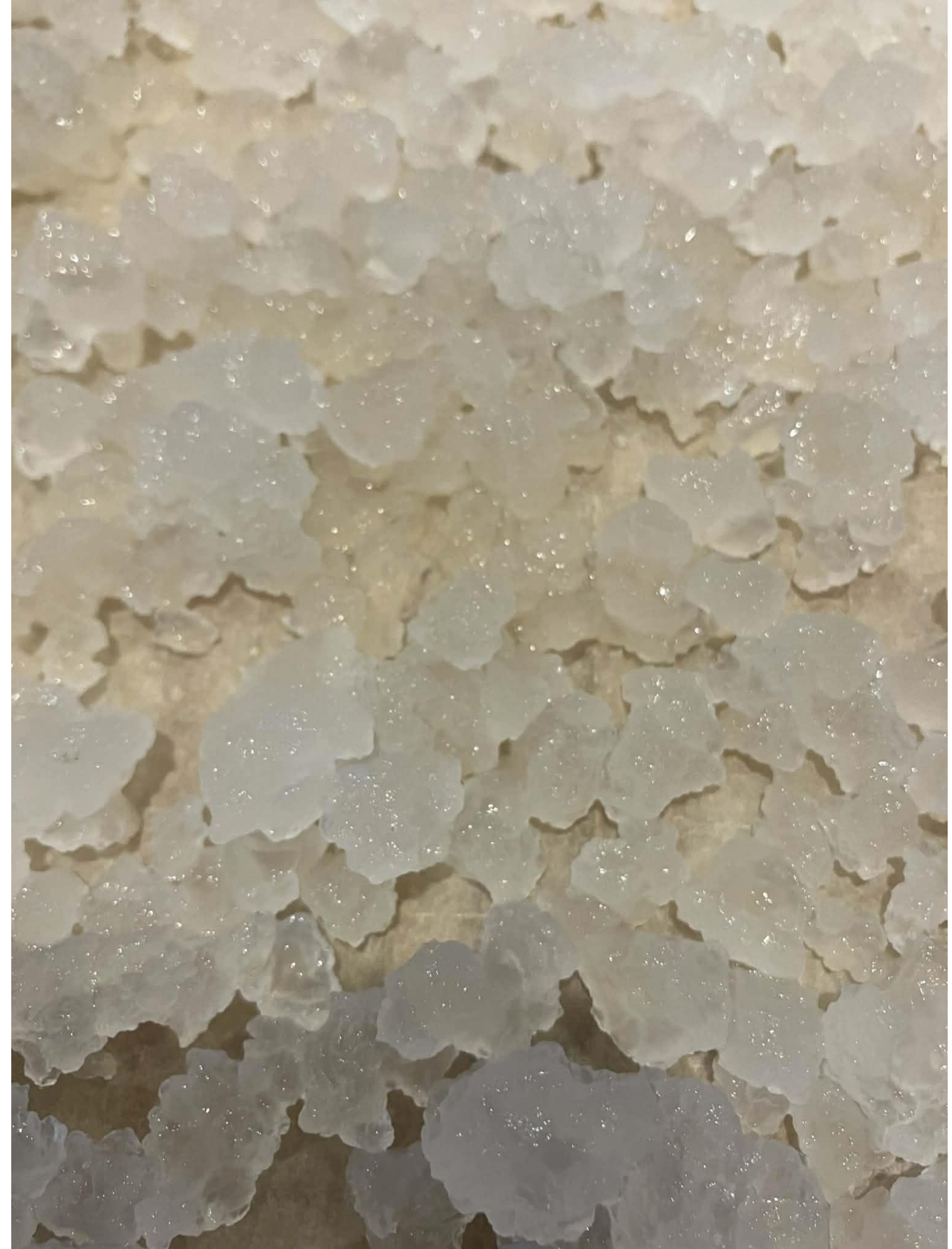
Hvordan:

- Skaf gryn fx fra os
- Følg opskrift (nedenfor)
- Lav workshop / dele / smage session

- **Hvorfor:**
- Skærper observation og sansning,
- Skaber en kontakt til væsner i fokus
- Skaber mulighed for dialog hvad vi indtager og glemte skills
- Kan kobles med højtlæsning, musik, poesi etc.

- **Hvem:** Unge og voksne.


VANDKEFIR
FERMENTERING
1/2 DL KEFIRGRYN
1/2 DL SUKKER
1/2 L VAND
1/2 CITRON
10 - 20 RESINER eller anden TØRRET FRUGT
DÆK MED STOF og ELASTIK
STIL PÅ KØKKENBORD 1 - 2 DAGE
KARBONERING
SI KEFIRGRYN og FRUGT FRA VÆDSKE
HÆLD VÆDSKE PÅ PATENTFLASKE
TILSÆT EVT. SMAGSGIVER, FX FRUGT / INGEFÆR / MYNTE / ...
STIL PÅ KØKKENBORD 1/2 - 1 DAG → PÅ KØL
OBS: HUSK AT LUKKE TRYK UD HVER DAG
DU KAN PAUSE-OPBEVARE KEFIRGRYN I SUKKERVAND I KØLESKAB



Korn Croquis
tid: 15 min - xxx

Hvad:

Skalérbar og flytbar SPIS/ SKAB-aktivitet med skærpet observation.

Tegne bræt, groft papir, blyanter, kul, korn buketter eller korn i ”montre”

Kan varieres med alle projektets hovedroller i fokus

Hvordan:

Sæt rummet med grej, anvisninger, facilitér i større eller mindre grad.

Tegn for – lav nogle tegninger, der ”åbner” for deltagelse

Hvorfor:

Skærper observation og sansning. Tilbyder en pause.

Skaber en kontakt til objektet i fokus (kan jo laves med hvad som helst: kål, bælg, tang, svamp)

Kan kobles med højtlæsning, musik, poesi, praktisk aktivitet, andre arrangementer.

Kan faciliteres, men kan også stå selv over tid.

Hvem: Kan tilpasses alle aldre og målgrupper.

Kontakt: Marianne, marimik@aarhus.dk

Tang croquis

Hvad:

Workshop

Hvordan:

1. Saml tang på stranden. Tør det på radiatoren. Læg det med stenen øverst så tangen tørrer mens den hænger nedad.
2. Tag tangen med på Biblioteket og lav en tang-croquis hvor deltagere tegner tang
3. supplér med oversigtskort over spiselige tangarter I Danmark og evt. med tang-knækbrød
4. Supplér med en guidet fællessansning med tangsmagning/duftning

Hvorfor:

Dybere forståelse af natur

Samtale og samskabelse med naturmaterialer

Opdagelse af nye smagsindtryk

Foto fra forberedelse til eventuel kommende workshop

Stille sortering af Korn&Bælg
15 min. – xxx min.

Hvad:

Skalérbar og flytbar SPIS/SKAB-aktivitet med skærpet observation.

Blandede (danske) kornsorter og bælgfrugter, plade til sortering, skilt

Hvordan:

Sæt rummet med grej, anvisninger, facilitér i større eller mindre grad.

Start sorteringen

Hvorfor:

Skærper observation og sansning. Tilbyder en pause.

Skaber en kontakt til objektet i fokus

Kan kobles med højtlæsning, musik, poesi, andre arrangementer.

Kan faciliteres, men kan også stå selv over tid.

Kollektiv og individuel. Skæg øvelse i grupper.

Hvem: Kan tilpasses (næsten) alle aldre og målgrupper.

Kontakt: Helene, hsc@aarhus.dk

Madbibliotek

Hvad:

Overskudsmad (frugt & grønt) fra lokalt supermarked (Rema1000 Randersvej)

Hvordan:

Afhentes i ladcykel, grovsorteres, stilles frem ved bibliotekets hoveddør.

Skilte-formidles: "Tag hvad du kan spise. Giv madspild modspild"

Eventuelle rester fjernes inden lukketid

Hvorfor:

Fanger opmærksomhed og skaber undren

Åbner døre til snak om og handling for at mindske madspild

Appellerer til alle aldre og socialklasser

Giver materiale til dehydrator, kompost, plantefarve og evt. kunst (kåltryk mv.)

Kontakt: Marianne, marimik@aarhus.dk

Fermentering

Hvad?

Spis/Skab- aktivitet. Passer godt i høst-tid.

Kan fungere som workshop, hvor borgerene selv er ansvarlige for det de producerer, men **HUSK** god hånd hygiejne og rene arbejdsflader.

Sylteglas, kogende vand til sterilisering, håndsprit.

Kan laves med blot med salt og kål.

Kan også skaleres op og så skal man have eddike, salt, sukker, krydderier, gryder, kogeplader etc.

Hvordan?

Salt-fermentering:

2% salt til den samlede vægt. Massér kål med salt, lad det væske I ½-1 time. Fyld på rene, skoldede glas, vær sikker på, at væden dækker helt! (brug evt. Frysepose m vand til at holde kålen under væden)

Eddike-sylt:

Forholdet: 2 vand, 2 eddike, 1 sukker + evt. Salt og krydderi – koges op og hældes over xxx l rene, skoldede glas.

Kontakt: Marianne hos os eller Fermentorskab v Sarafina sarafinakimo@gmail.com

Hvorfor?

Tabte Konserverings-skills

Prepping

Udnyt/undgå madspild

Samarbejde med mikro-organismer

Kontakt: marimik@aarhus.dk

Fremtidsmåltidet
Byg, tegn, brodér

Hvad:

En udlånskasse til lokalbiblioteker så de også kan være med i projektet. Indeholder vejledning og materialer til aktiviteten: Fremtidsmåltidet.

Hvordan:

Sammensæt en kasse med materialer, så andre også kan deltage i projektet. Alle måltider samles og anvendes som samtale-objekter i næste store fællesspisning. Alle der har været med til at skabe værket inviteres med til spiningen!

Hvorfor:

Indbyder til fremtidsforestillinger og medskabende aktivitet og kombinerer indsigter fra craft psychology med ambitioner om future litteracies.

Genbrugt lærred fra banner anvendt i aktivitet
Her ses: Hjertesalat med orm og tyttebær

Korn - kend og kværn

Hvad:

Skalérbar og flytbar SPISaktivitet - observér, snus, smag, rør & gør

Korn (kerner) til at se og smage, kornaks, håndvalse og håndmølle

Modersurdej, mel, vand, vægt, glas m. låg og røreskeer

Evt. tegnegrej

Hvordan:

Vis frem og invitér til deltagelse (vals, kværn, rør surdej, smag, tegn)

Hvorfor:

Åbner sansedøre til en basiskost-plante, som vi sjældent møder som plante

Giver genvej til 'slow-fastfood'

Fysisk-sanselig tilfredsstillende at valse og/eller kværne, for alle aldre

Giver mel til surdej, som er delbar og kan fx dehydreres

Kontakt: Marianne, marimik@aarhus.dk

Surdej

Hvad:

Invitér til at lave en hvedesurdej

Hvordan:

Modersurdej, mel, vand + glas (med låg), ske, vægt

Fotograférbar opskrift til at passe en modersurdej, evt. bageopskrift

Måske en kornkværn

Hvorfor:

Åbner sansedøre til bedre basisbrød

Kontakt: Marianne, marimik@aarhus.dk

Svampedyrkning

Hvad?

Dyrk/Spis – kan både være en workshop og et fællesskab over tid

Skyr-bøtter / mayo-spande / kaffegrums/ pasteuriseret halm/håndsprit, handsker, myselie (østershatte er nemmest), trappebor eller hobbykniv, englehud

Hvordan?

Tag fat i Julie@tagtomat.dk og aftal evt. Workshop (de har lavet en særlig pakke til Biblioteker som inkluderer hands-on, oplæg og materialer)

kontakt Jane Kunze hos os

Find open source dyrkningsvejledninger på Guides Arkiv - TAGTOMAT

Hvorfor?

Umami uden kød

Dyrk i byen, I lejligheden, I køkkenet, på jobbet

Prepping – kan også tørres

Samarbejde med mikro-organismer

Naturforbundethed og forståelse for andre væsner

Kontakt: jku@aarhus.dk

Brug litteraturen!

Hvad:

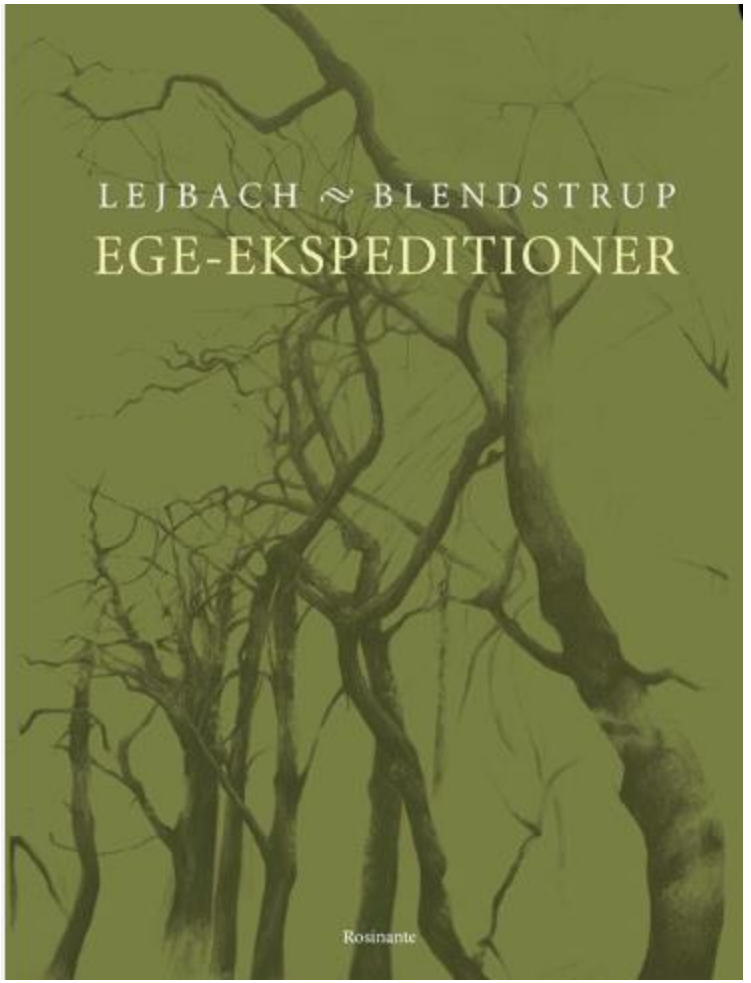
Workshops / bogudstillinger / mini-højtlæsninger

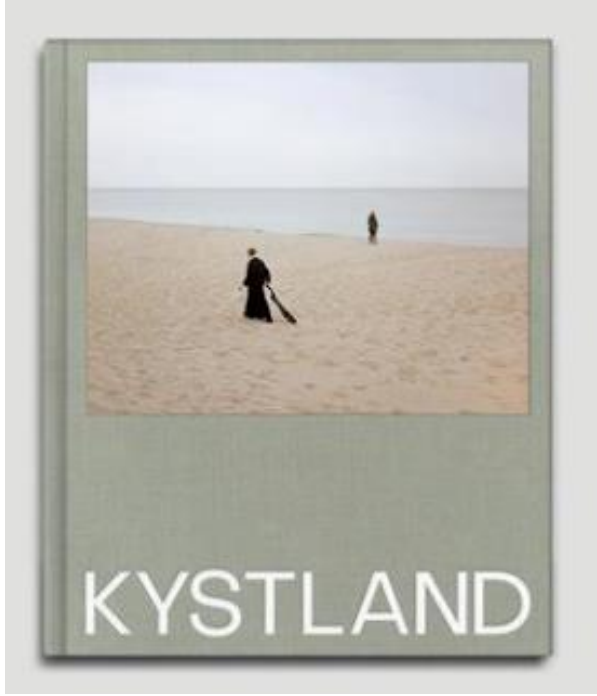
Hvordan:

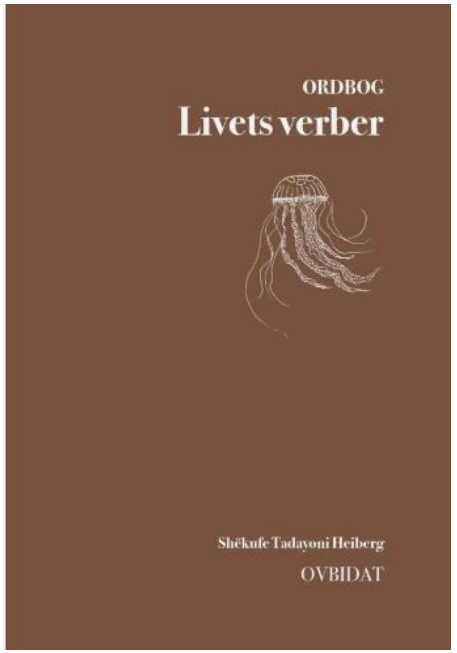
Anvend den litteratur du holder af ind i skabelsen af et rum hvor vi møder naturen gennem litteraturen. Læs højt, læs lavt, læs op og ned og alle vejne. Gå amok I værker der går amok I litteraturen!

Hvorfor:

Æstetiske tilgange til naturforbundethed ***virker*** og er en af bibliotekernes superkræfter!







Diverse bøger anvendt i workshops / inspirations-sammenhænge

Brug os!

Marianne, marimik@aarhus.dk
Grønt, frø, madbib, korn

Jane, jku@aarhus.dk:
Svampe, farmbot, aquaponi, blindsmag

Matilda, tekm@aarhus.dk:
Videnskabsformidling

Helene, hsc@aarhus.dk:
Dehydrator, guidet fællessansning, generelt

Julie (i midten – se næste slide)

Brug Partnerne

- **Tagtomat**: Julie@tagtomat.dk **:**

selvvandende bede / Svampedyrkning

(pakke-koncept m oplæg+workshop inkl. fortælling og hands-on på partnerbiblioteker a ´8000 kr. op til 40 deltagere)

- **Kornets hus:** Christiane@kornetshus.dk

Surdej, korn, sorter, brød, bagning

(pakke/koncept til partnerbiblioteker)

- **Linser for livet:** ditte@linserforlivet.dk

Linser, linsemel, bønner, opskrifter, marinader, oplæg og workshops

(pakke/koncept til partnerbiblioteker)

- **Jespers torvekøkken -** mhdv@torvekoekken.dk

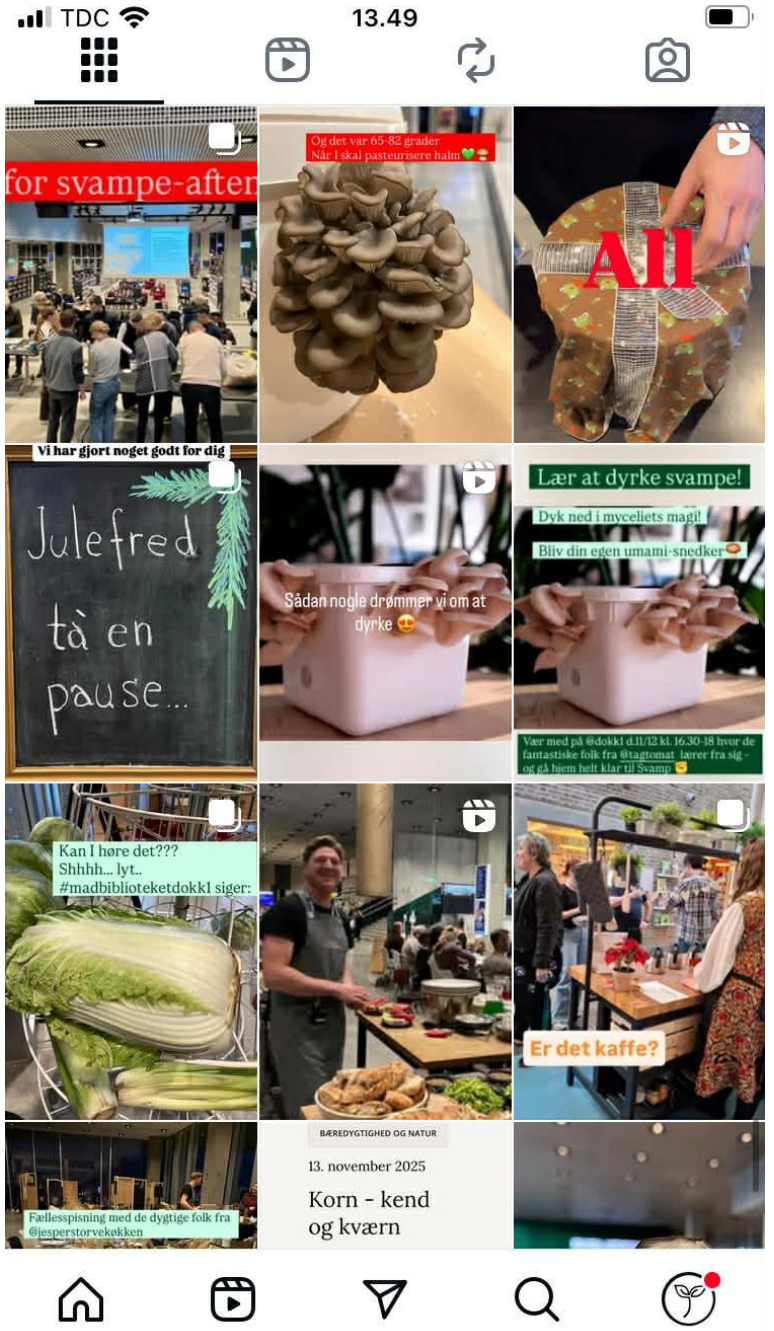
Brug SoMe!

Følg os på @spisdyrkskab

Feel free til at copy paste ideer eller kontakte os for at høre nærmere

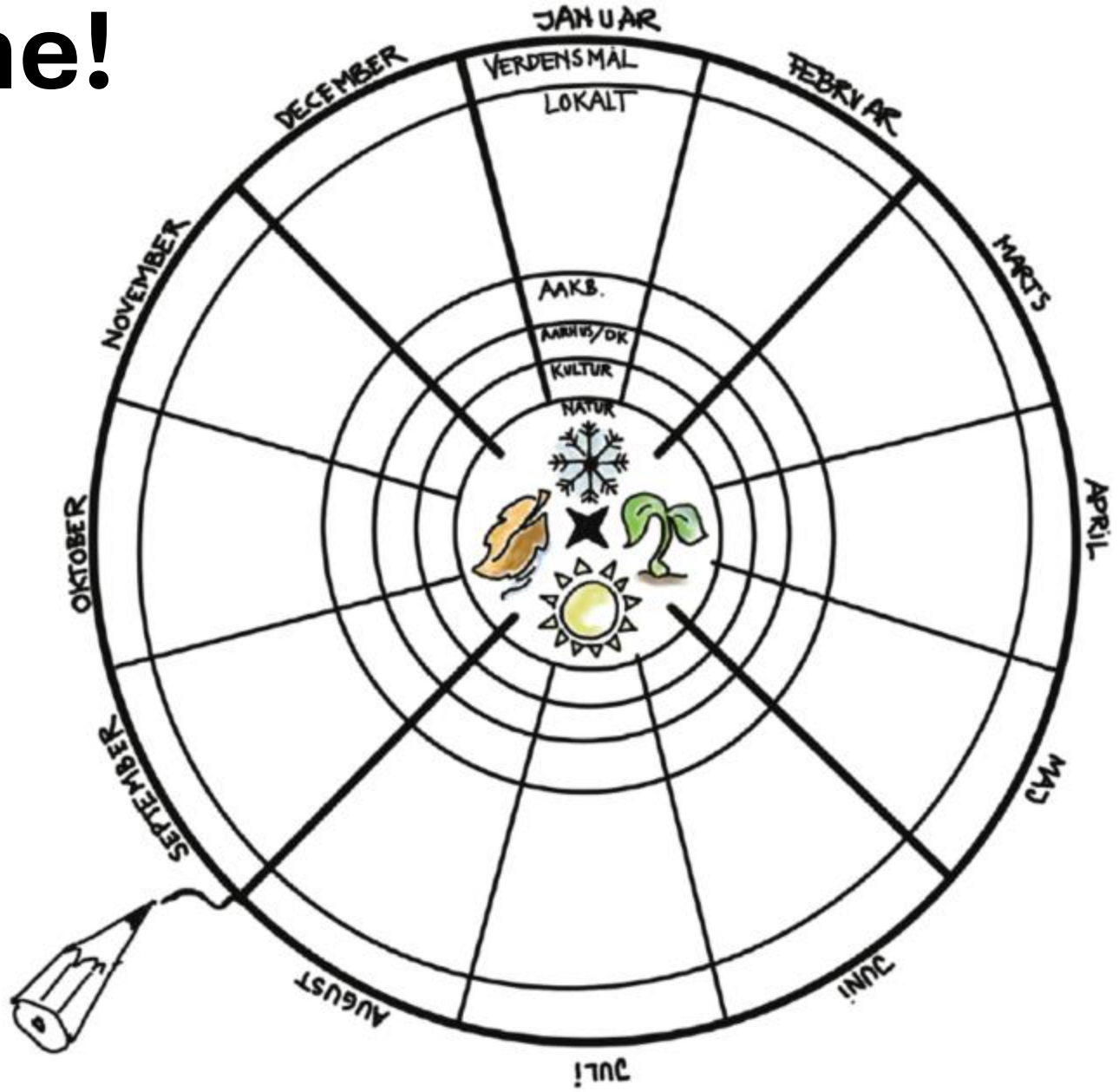
@# - Tag samarbejdspartnere, også lokale og inviter dem til at dele.

Del historier – det er jo det vi er sat i verden for!



Brug Årstiderne!

Tilrettelæg aktiviteter og formater:
- så de peger på naturen, råvarerne, mulighederne.
- så I anvender råvarer i sæson og tilbud er relevante ifht. årstid og lokale muligheder.



Anbefalinger fra den grønne generator – år 1

Rummet:

Indtag et rum i biblioteket– også selvom det er lille – brug det til Piv Åben Praksis

Skab rum til **fælles undring og forundring** – der skal ikke meget til – bryd borgernes vaner og forventninger (og vores egne)

Projektets hovedroller: Svampen, kornet, tangen, planten, frøet, bælgen **i fokus og på hylderne**

Brug ting I har eller kan indsamle fx er **omvendte syltetøjsglas perfekte "montrer"**

Plads til det praktiske – Lad redskaber, grej og råvarer fylde

Formater:

Mikro – makro – skalérbare formater som kan vare 15 minutter eller 1 time

Pivåben praksis – puslen og makken i biblioteksrummet giver anledning til undren og snak

Leg – prøv tingene af også selvom det ikke er helt tydeligt hvad det kan

Involvér kolleger – brug dem som testpersoner, det skaber engagement og man får god feedback

Plads til Poesi – start og slut med et digt / en sang / en lille fortælling

Plads til Passion – tag fat på det I synes er sjovt og fedt

Plads til det Uperfekte – plads til fejl og ikke-vide skaber plads til at lære sammen

Grej vi har været glade for:

Højtaler – musik bryder rummet og sætter stemning

Knive, skærebræt, små skåle, kopper, glaskander, vægte, vandbeholdere, syltetøjsglas

Det som giver mening hos jer - os os var det Dehydrator / Valse / kværn / Pasteuriseringsgryde / kogeplader