

MIDT I MATFATET

Tips for høstingsaktiviteter i barnehager og grunnskoler



VI BOR MIDT I MATFATET

Tips for høstingsaktiviteter i barnehager og grunnskoler

Fram til vår tid har hverdagen for mange i Norge vært preget av høsting. Kunnskap og ferdighet til å høste har vært avgjørende for et godt liv. For mange har nærheten til naturen gitt store muligheter til å få tak i fantastiske råvarer like utenfor stuedøra.

Polarsirkelen friluftsråd (Pf) har siden 2007 ledet et Lærende nettverk i friluft bestående av 14 grunnskoler og 14 barnehager fra friluftsrådets 7 medlemskommuner: Hattfjelldal, Hemnes, Rana, Nesna, Lurøy, Rødøy og Træna. Gjennom nettverksseminar, møter, kurs og utviklingsprosjekt utveksler deltakerne erfaringer og kunnskap, får faglige innspill, metodiske tips og ikke minst en felles motivasjon for å drive utviklings- og formidlingsarbeid innen-for tema stedsbasert læring og friluftsliv. På bakgrunn av erfaringer med tidligere felles prosjekt, felles diskusjoner og refleksjoner besluttet nettverket å bruke to skole-/barnehageår (2010/11 og 2011/12) til et felles fokus på høsting som læringsaktivitet i grunnskole- og barnehage.

Resultatet av dette felles fokus på høsting er blant annet dette heftet som viser noen av de høstingsaktivitetene som er blitt gjennomført.

Arbeidet med høsting som tema er igangsatt på bak-grunn av følgende begrunnelser:

- Stedsbasert læring der høsting er tema kan være den beste metoden for å nå enkelte læringsmål og formuleringer

- i Læringsplakaten samt oppnå kunnskapsområdene i rammeplanen for barnehagene.
- Høstingsaktivitet bidrar til å styrke opplæringen i grunnleggende friluftsferdigheter.
- Høstingsaktivitet gir fysisk aktivitet og bedre helse
- Høstingsaktivitet bidrar til større lokal tilhørighet og lokal identitet
- Høstingsaktivitet kan bidra til at naturen kan være arena for entreprenørskap
- Høstingsaktivitet kan medvirke til å utvikle barn og elevers holdninger til mat, natur og miljø

Polarsirkelen friluftsråd og deltakende skoler og barnehager i Lærende nettverk i friluft har produsert denne boka for å stimulere til at høstingskulturen videreføres og videreutvikles. Ikke la deg stoppe av dørstokkmila; la deg heller inspirere til å ta turen ut i naturen og høste råvarer til dine egne retter!

Takk til alle skolene og barnehagene som har bidratt til at dette heftet lot seg produsere. Takk også til Go id Design som har greid å utforme dette heftet så flott på tross av at mye av råmaterialet av bilder var av noe begrenset kvalitet.



Nesna 15.september 2012
Knut Berntsen,
Daglig leder i Polarsirkelen friluftsråd



Noen av deltakere i Lærende nettverk i friluft fra grunnskolene er her samlet ved Kjenssvasshytta i Hemnes kommune til kurs i blant annet varmerøyking av fisk.

INNHold

Vi plukker rogenbær - høgt henger de..	Alteren skole	s 4
Vi plukker rogenbær	Aldersund oppvekstsenter.....	s 6
Vi fisker i fjorden	Bjerka skole	s 8
Vi plukker bær i naturen	Tusenbein barnehage.....	s 10
Vi plukker einer og einebær	Dalselv barnehage	s 12
Av ull fra sauen..	Dalselv barnehage.....	s 14
Vi høster naturmaterialer fra hage og skog	Finneidfjord skole	s 16
Vi plukker rips og litt solbær	Finneidfjord skole	s 18
Vi høster røsslyng, reinfann, lerkessopp, firblad og rogneskinn	Aldersund skole	s 20
Vi høster bær fra skog og hage	Frikultbarnehagen, avd. Båsmoen	s 22
Vi henter emner til leke fra lauvtrær	Gruben barneskole	s 24
Vi plukker rogenbær	Kirkebakken kulturbarnehage.....	s 25
Vi høster røsslyng	Hauknes skole.....	s 26
Vi plukker bjørkekvisper	Hauknes skole.....	s 28
Vi høster løvetannknopper	Jektvik barnehage	s 30
Vi høster skvallerkål	Jektvik barnehage	s 32
Vi taper bjørkesaft og høster bjørkeblad	Lovund skole	s 34
Vi høster rips, solbær, bringebær, blåbær og tyttebær	Lyngheim skole	s 36
Vi høster av bjørka	Lyngheim skole	s 38
Garnfiske i fjorden	Mo ungdomsskole.....	s 40
Vi tar opp potet	Nesna barnehage	s 41
Vi fanger fisk fra havet	Nesna barnehage.....	s 42
Vi plukker skvallerkål	Nesna barnehage	s 43
Vi høster rips, mjøddurt, solbær og geitrams	Nesna barnehage.....	s 44
Vi plukker rips og solbær	Selfors barneskole	s 46
Vi plukker blåbær, tyttebær og sopp	Tjongsfjord skole	s 48
Vi høster selvdyrket potet	Bleikvassli barnehage	s 49
Vi plukker egg i hønsehuset	Skonseng naturbarnehage	s 50
Vi høster nyper	Jektvik skole	s 52
Vi høster potet på gammelmåten	Tømmerheia naturbarnehage	s 54
Vi høster løvetannblomster	Jektvik barnehage	s 56
Vi høster fra grønnsakhagen	Jektvik barnehage.....	s 58
Vi høster bjørkeblad	Jektvik naturbarnehage.....	s 60
Vi lager ved av bjørk	Lyngheim skole	s 62
Hva kan høstes av naturen på Helgeland	En oversikt	s 64



Epler i geleen gir en friskere og mildere smak. Foto: May Bjørnådal.



Kristine og Johan kutter epler til rognebær geleen. Foto: May Bjørnådal.

VI PLUKKER ROGNEBÆR - HØGT HENGER DE..

Tid: August/september

Skole: Alteren skole, 1.- 4. klasse, Rana kommune

Om høstingen:

Etter at rognebærene var blitt plukket ble en del tørket til bruk i dekorasjoner og til tellekjeder. Resten ble brukt til å lage gele (disse bærene ble lagt i fryseren først, da blir de søtere)

Tellekjeder

Bærene tres på ei snor, ti bær, ei grønn perle, ti bær osv. brukes i matte til å øve hele tiere i 1.-3. klasse.

Gele

2kg rognebær + 1 kg epler + 1,5 l vann kokes i 10 min. Massen siles gjennom et klede, 1kg sukker pr liter saft kokes minimum 30 min (ta geleprøven!). Helles på glass. Geleen ble hatt på glass. Alle fikk med seg gele heim som gave.

Dekorasjoner

Bærene brukes som dekorasjoner etter eget valg og behov.

Noen aktuelle læringsmål knyttet til høstingsaktiviteten

Naturfag: høst i skogen, rognebærtreet.

Mat og helse: mat fra naturen, hvordan lage gele.

Noen erfaringer

Det er viktig at bærene har "smakt frost" eller har vært et par døgn i fryseren, de blir søtere da. Geleen blir friskere og mindre bitter ved at vi blander bær og epler.

UTSTYR

- KASSEROLLE
- LITERMÅL
- KLEDE ELLER SIL AV STOFF
- STOR NÅL
- PERLER TIL TELLEKJEDENE



Innhøsting av rognebær foregår både høyt oppe i trærne..



...og nede på bakken. Fotograf Jill Strifelt.



Ferdig rognebærgelé. Foto: Elisabeth Selnes.

VI PLUKKER ROGNEBÆR

Tid: 14. september

Skole: 5.-7. klasse ved Aldersund oppvekstsenter, Lurøy kommune

Om høstingen:

Elevene høstet masse rognebær. Bær som var blitt mørke og stygge ble rensket bort. Det som ble igjen – 5 kg – ble frosset ned. Av dette laget vi rognebærgelé. Rognebærgeléene blir best hvis bæra har fått en frostnatt på seg. Da blir smaken mildere. Vi plukket bæra før frosten kom, så derfor hadde vi den i fryseren i stedet.

Oppskrift på rognebærgelé

1 kg frosne rognebær og 2 dl vann kokes til saften slipper.

Saften sikes av med en øse over i et litermål.

Tilsett 1 dl sukker pr dl saft og kok.

Samtidig som det koker fjerner vi skummet som dannes. Da får vi en klar og fin gelé.

Helles kokende varm over på rene glass og lokket skrues på med det samme.

La stå til den er avkjølt.

Fra rognebær til ferdig produkt

Vi hadde bestilt glass som rommet 125 ml m/gullock – fra Nordic Pack AS. Når vi heller kokende gelémassen i rene, tørre glass og skrur lokket på med en gang, holder geléen seg i lang tid. Konservert med sukker og varme.

Vi lagde så etiketter med produktets navn og satte på lokket. Lapper med elevbedriftens navn og adresse limte vi på undersiden av glassene. Elevenes bedrift heter Natursjappa EB og er registrert på Ungt Entreprenørskap sine nettsider.

Noen aktuelle læringsmål knyttet til høstingsaktiviteten

- Finne oppskrifter i ulike kjelder.
- Bruke rekning for å auke eller redusere mengda i oppskrifter, prøve dei ut og vurdere resultatet.
- Følgje oppskrifter.
- Utvikle, lage og presentere eit produkt.
- Lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs.

Noen erfaringer

Av 5 kg rognebær fikk vi 37 glass gelé. Vi skulle ha laget mye mer. Rognebæra kan godt ligge i fryseren en tid, så plukk heller for mye enn for lite. Størrelsen på glassene var passelig: 125 ml.

UTSTYR

- SPANN FOR INNHØSTING AV ROGNEBÆR
- STÅLKJELE
- STÅLØSE
- LITERMÅL SOM TÅLER KOKENDE VÆSKE
- DESILITERMÅL
- GLASS MED LOKK



Fiske fra båt ved Bjerkastranda innerst i Sjørfjorden. Foto Bjerka skole.



Her stekes bestemors fiskekaker av selvfiska fisk. Foto Bjerka skole.

VI FISKE I FJORDEN

Tid: Sommeren

Skole: Bjerka skole, 1.–4. klasse, Hemnes kommune

Om høstingen

Elevene fisket fra flytebrygge og fra båt ved Bjerkastranda. Dette er en strand ca. 500 meter fra skolen helt innerst i den fiskerike Sjørfjorden og like ved utløpet av Røssåga.

Fra fisk til ferdig produkt

Fisken tok vi med til klasserommet etter at vi hadde tatt ut innmaten nede på brygga. Da vi kom på skolen måtte vi filetere (det var vanskelig). Fisken lå deretter i kjøleskapet til dagen etter. Vi hadde kjøpt inn det vi trengte til å blande fiskekaker og blandet en porsjon av gangen sammen med ca. 6–7 elever. Vi brukte foodprosessor, elevene kutta løk. Deretter gikk vi ut og stekte på elektrisk takke.

Oppskrift på Bestemors fiskekaker

Ingredienser

600 g fiskefilet i terninger
2 ts salt
1 ½ ss. potetmel
1 dl melk
1 dl matfløte
3 ss hakket gressløk eller purreløk
Smør til steiking

Slik gjør du;

Kjør fisk og salt godt sammen i en foodprosessor. Spe med melk og fløte til en jevn farse. Tilsett potetmel og løk. Smak til med nykværnet pepper. Form kakene med ei spiseskje og stek dem ferdig på moderat temperatur på ei steke takk eller stekepanne. Når fiskekakene er avkjølt ble de frøse ned i frysen. Vi pakka dem i en plast og laga pappemballasje av ei eske som vi skar ut i kartong fra en mal. Vi pynta eskene selv.

Alle fikk smake fiskekakene. De var gode. Vi hadde en ide om at vi kunne lage mer og pakke ca. 4 stk. i esker for salg til familie og kjente. Eskene laget vi av en mal fra ei brukt eske, som vi dekorerte på vår måte.

Noen aktuelle læringsmål knyttet til aktiviteten

Vi søker å innfri målene i den generelle delen av lærerplan ved å gjennomføre dette undervisningsopplegget.

Noen erfaringer

Lag heller flere små porsjoner enn en stor for fiskekakesteiking.

UTSTYR

- FISKESTENGER
- KNIV
- FOODPROSESSOR
- STEKETAKKE
- VALIG KJØKKENUTSTYR



Bålkos og bærplukking hører sammen... Foto:Lillian Nyheim.



Gelesyltetøy er godt. Foto: Tusenbein barnehage.

VI PLUKKER BÆR I NATUREN

Tid: Høst, august/september

Barnehage: Tusenbein barnehage 3–6 år, Rana kommune

Om høstingen:

I periodeplanen til Tusenbein barnehage står det: «Vi skal plukke mye bær i høst og skal gjøre mye ut av bærsesongen i år. Vi skal prøve å få tak i mye blåbær, tyttebær, krøkebær, rips. Når vi har fått bærene i hus skal vi lage syltetøy, saft og gelè. Her tenker vi oss at barna skal få lage sine egne sorter ved å blande forskjellige mengder råstoff i produktene sine. Målet er at for eksempel Martin skal få lage en type saft, syltetøy og gelè. For at Martin skal få sin egen "martinssaft", må han bestemme hvor mange desiliter av hver sort med bær det skal være oppi og hvor mye sukker og vann.

Vi ønsker med dette å vise barna at vi kan hente råvarer fra naturen og lage ting selv. Vi trenger ikke å kjøpe alt på butikken! Vi skal prøve å ha et litt forskerpreg over prosessen. Vi må prøve ut forskjellige smaker og lukter. Vi får inn dette med mengde og tall.

Det er viktig for oss at barna er delaktig i prosessen. Klarer vi å skape interesse for dette?»

Fra bær til ferdig produkt

Det ble laget saft og syltetøy med forskjellige ingredienser plukket av alle barna. Det ble også laget is av saften veldig populært. Alle produktene ble prøvesmakt og noe ble tatt hjem. Vi lagde gele som barna fikk med seg for å ha til jul. Gave og eget bruk.

Noen erfaringer

Barna var opptatt av å lage sine egne safter – at de fikk blande selv var populært. Barna fikk dele saften sin med de andre barna og fikk tilbakemeldinger fra dem... Barna ble stolte av sine produkt.

UTSTYR

- SAFTKOKER
- KOPPER OG KAR
- BÆRPLUKKERE



Her fanger vi bærene i et laken spennende å se hva som faller ned. Foto: Bjørg Lifjell.



Konsentrasjon. Foto: Bjørg Lifjell.



Her er posen ferdig sydd. Foto: Bjørg Lifjell.

VI PLUKKER EINER OG EINEBÆR

Tid: August/september

Barnehage: Dalselv barnehage, 4 og 5-åringene, Rana kommune

Om høstingen:

Barna gikk på høstingstur på jakt etter einer og einebær. Når vi fant einer under-søkte barna om de hadde bær. Så la vi et hvitt laken under og ristet i einekvistene. Vi samlet så sammen bærene i en spann og tok med tilbake til barnehagen. Barna plukket de fineste einekvistene og tok med til barnehagen.

Fra eine og einebær til ferdig produkt

Bærene ble rensset og tørket i tørkemaskin. Baret ble lufttørket. Bærene kan knuses eller brukes hele til krydder. Baret kan trekkes i varmt vann å brukes som te, hårpleie, eller i badevannet.

De tørkede bærene ble pakket i tette glass (krydder). Baret ble pakket i strieposer som barna selv har sydd. Alt skal selges

Fagområder som ble fokusert

- Kommunikasjon, språk, tekst: utvide begrep og ordforråd.
- Kropp, bevegelse, helse: Kroppslig mestring i bratt terreng
- Kunst, kultur og kreativitet: Ta i bruk kreativ tenking, fantasi og skaperglede
- Natur, miljø og teknikk: Kunnskap om vekster og matproduksjon.
- Nærmiljø og samfunn: Bli kjent med gamle tradisjoner, hvor kan man høste, når.
- Antall, rom, form: Bli kjent med mengde og form

Noen erfaringer

Bæra er 2 årig. Sjekk at det er bærår. Baret har mange bruksområder kan plukkes året rundt. Barna syntes det var morsomt med gamle kjerringråd.

UTSTYR

- LAKEN TIL Å SAMLE BÆR PÅ
- POSER
- KJEPP FOR Å SLÅ LØS BÆRENE
- TØRKEMASKIN



Sauklipping Foto: Dalselv barnehage.



Toving. Foto: Dalselv barnehage.



Forming av plate. Foto: Dalselv barnehage.

AV ULL FRA SAUEN..

Tid: Høst

Barnehage: Dalselv barnehage, aldersgruppa 3-6 år, Rana kommune

Om høstingen:

Deltok på saueklipping høst 2011 på en bondegård i Dalselv ikke langt fra barnehagen.

Fra ull til ferdig produkt

Ulla kardes, deles i strimler. Vi har valgt å bruke en god del ferdigbehandlet ull i tillegg for å spare oss arbeid med kardinga.

Ulla som er karded, legges lagvis i langpanne, 4 lag. Tøm over varmt grønnsåpevatn (1 del grønnsåpe, 2 deler vatn). Klapp forsiktig slik at ulla tover seg. Her er det viktig å ikke være for hardhendt. Når ulla har tovet seg, gnikker man med sirkelbevegelser og etter hvert bruker man mer kraft. Snu ullplaten og gjenta prosessen. Ta ut platen og vri ut mest mulig vatn. Legg 3 ullplater på bastgarden og rull sammen. Pass på at kantene på ullplatene ikke brettes. Surr håndklær rundt den sammenrullede bastgarden og fest med hyssing. Rull hardt 100 ganger. Gardinen åpnes, platene snus. Rull sammen og gjenta prosessen 4 ganger. Tell til 100 hver gang. Platene tas ut av gardinen og strekkes og formes mest mulig firkantet. Tørkes flatt, gjerne mellom håndklær.

Ullplatene ble klippet til såler. Vi valgte å lage sålene i en størrelse (28). Vil man ha en mindre såle, er de lett å klippe til. Ullsålene skal selges.

Fagområder som ble fokusert

- Kommunikasjon, språk, tekst: Utvikler begreper og ordforrådet.
- Kropp, bevegelse, helse: kroppslig mestring
- Kunst, kultur, kreativitet: Ta i bruk skaperglede, lære teknikker
- Natur, miljø, teknikk: Få kunnskap om dyr og deres betydning for oss mennesker.
- Nærmiljø og samfunn: Bli kjent med nærmiljøet; bondegård.
- Antall, rom, form: Tall, telling, størrelse, form og mønster.

Noen erfaringer

Rullingen av ullplatene er tungt arbeid, For å motivere ungene var det lurt å bruke telling som motivasjonsfaktor. Positivt å delta på saueklipping for å skjønne hvor ulla kommer fra. Hvis man bruker ferdigbehandlet ull, er det lurt å unngå sterke farger. Farget ull tover dårligere.

UTSTYR

- ULL
- LANGPANNE
- GRØNNSÅPE
- VATN
- RULLEGARDIN AV BAST
- HÅNDKLÆR
- BOMULLSHYSSING
- RÅ MUSKELKRAFT



Ferdige kranser pynta med tørkablomster og litt annet stæsj. Foto: Mari Kristin Granmo.



Tørkablomsterprodukter. Foto: Mari Kristin Granmo.

VI HØSTER NATURMATERIALER FRA HAGE OG SKOG

Tid: Vi høsta like etter skolestart (og fordi sommeren hadde vært så fin og frodig måtte vi jobbe fort før bær ramla ned og det ble høst i skogen)

Skole: Finneidfjord skole, mellomtrinnet, Hemnes kommune

Om høstingen:

Vi høstet selvsådd høststråblomst, kongler, sopp, lav og mose, «frøhus» og andre effektfulle naturmaterialer fra hage og skog. Vi plukka knopper fra høststråblomsten vi hadde sådd i hagen.

Fra naturmaterialer til ferdig produkt

Vi plukka knopper av høststråblomsten, tredde de på streng med det samme de var plukka og satte de i eggekartong til tørking. Når man tar dem inn som knopp, spiler de seg ut og blir helt perfekte fine blomster når de har tørka. (Hvis man sanker ferdig blomst så «vrenger den seg» og blir ikke så fine). De andre naturmaterialene la vi bare utover i klasserommet til tørking. Bittesmå grønne furukongler som ikke hadde åpna seg da vi plukka dem åpna seg og ble fine. Når alt var ferdig laga vi utstilling på skola og så fikk elevene ta heim egenlaga blomsterdekorasjon.

Noen aktuelle læringsmål knyttet til aktiviteten

- Fysisk fostring – vi har vært i hager og skog og på fjell for å samle det vi trengte – friluftaktiviteter i variert vær og trygg ferdsel (kroppssøving)
- Samarbeid – vi har gått i lag, samla i lag og delt sluttprodukt (arbeidende og skapende menneske – fra den generelle læreplanen.)
- Bruke naturen som ressurs
- Utvikle-, lage og presentere produkt (mat og helse)
- Lære om hvordan noen sopp- og plantearter brukes i ulike tradisjoner.

Noen erfaringer

Penest blir det om du er nøye, setter de tørka naturmaterialene tett i tett slik at oasisen ikke synes. Det er fint å bruke mose innimellom der oasisen synes og du ikke får kongler eller blomster til å dekke den helt. Lag høy eller lav dekorasjon etter smak og behag og hva du har til rådighet

Flere av aktivitetene vi har gjort opplevde elevene som gammeldagse og mange hadde ikke vært med på sånt før. Lært at selvgjort er velgjort – ganske mye jobb med alt, men produktene ble unike. Forhåpentligvis fått mer forståelse for alt strevet de hadde i gamle dager da de var nødt til å nytte ting fra naturen til mange forskjellige formål.

Sjekk at du får kjøpt høvelig like skåler/krukker til alle elevene. Når barna tar med fra heime kommer de med diverse «kjørel» og ikke alle er egna til formålet. Og, si til dem at hvis det må brukes lim, så er det ikke lov at limet synes – dekorasjonen får fort «made in- preg» hvis plast og naturmaterialer blandes. Hvis man har tilgang til keramikkovn kan elevene lage skåler selv!

UTSTYR

- PLANTEMATERIALER
- GOD Plass til TØRking
- STRENG
- OASIS
- KRUKKE/SKÅL
- LIM OG AVBITERTANG
- GLASSPERLER O.L.
- ULL (KULER ELLER DOTTER)



Sjøllaga saft til arbeidet med tørkabloomster . Foto: Mari Kristin Granmo.



Riskrem med saus av sjøllaga saft , ny anvendelse av safta og nydelig godt! Foto: Mari Kristin Granmo.

VI PLUKKER RIPS OG LITT SOLBÆR

Tid: Like etter skolestart på høsten

Skole: Finneidfjord skole, mellomtrinnet, Hemnes kommune

Om høstingen:

Rips og litt solbær ble høsta i lokale hager. Vi plukka 1 «vassbøtte» og helte dette i to vendinger opp i saftdamperen etterhvert som bæra vi først hadde hatt oppi hadde «svetta» og krympa sammen.

Fra naturmaterialer til ferdig produkt

Den dampkokte safta ga vi et oppkok. Så rørte vi i sukker og smakte den til. Mengden ble ikke så stor (ca. 3,5 – 4 liter), vi tenkte at safta får nok føtter å gå på og valgte å ikke tilsette konserveringsmiddel. Oppbevarte i kjøleskap. For å vise at saft også kan ha flere bruksområder laga vi rødsaus til riskrem. Varma sterk saft og tilsatte litt potetmel utrørt i vann slik at det ble saus med passe tykkelse.

Vi har drukket varm og kald saft på skola og på overnattingstur og vi har og spist riskrem med rødsaus.

Noen aktuelle læringsmål knyttet til aktiviteten

- Fysisk fostring – vi har vært i hager og skog og på fjell for å samle det vi trengte – friluftaktiviteter i variert vær og trygg ferdsel (kroppssøving).
- Samarbeid – vi har gått i lag, samla i lag og delt sluttprodukt (arbeidende- og skapende menneske – generell læreplan).
- Bruke naturen som ressurs.
- Utvikle, lage og presentere produkt (mat og helse).
- Lære om hvordan noen sopp- og plantearter brukes i ulike tradisjoner.

Noen erfaringer

Kjekt med kokeplate eller komfyr i klasserommet slik at en holder øye med prosessen. Ting tar tid, det går fort et par/tre timer fra en setter på plata til safta kommer rennende og man kan røre i sukkeret. Dessuten blir det en magisk stemning i klasserommet – deilig duft og alle gleder seg til å få smake!

Hva med å dampsafte overskuddsfrukt fra fruktordningen? Ellers er jo blåbær en sikker vinner i gode blåbærår og når alle må plukke for eksempel 2 rømmebeger hver på tur går det fort å få nok råstoff!

UTSTYR

- DAMPSAFTKJELE
- KASSEROLLE MED LITT STØRRELSE SLIK AT VI KUNNE KOKE OPP SAFTA OG HA Plass TIL Å RØRE I
- SUKKER
- AUSE
- FLASKER



Regn på Røsslyngsamletur til Reintindtjønnå. Foto: Mari Kristin Granmo.



Fargesuppe til garnfarging. Røsslyng og rognebark i de to største kasserollene! Foto: Mari Kristin Granmo.

VI HØSTER RØSSLYNG, REINFANN, LERKESOPP, FIRBLAD OG ROGNEBARK

Tid: Like etter skolestart på høsten

Skole: Finneidfjord skole, mellomtrinnet, Hemnes kommune

Om høstingen:

Klassen dro på høstingstur med oppgave i å plukke røsslyng, reinfann, lerkesopp, firblad og rognebark. Tillatelse til å sanke rognebark var gjort med grunneieren på forehand. Elevene fikk se bilder av plantene før turen startet og fikk som oppgave å lete og plukke disse.

Fra naturmaterialer til ferdig produkt

Vi la de forskjellige naturmaterialene i store kjeler med litt vann og varma det lenge. Så sila vi bort plantematerialet og satt igjen med fargesupper. Noen supper så ut til å inneholde mere farger enn andre, noen ble litt lik de andre og noen ble det litt lite av. Vi triksa og miksa litt, blanda noen, men holdt hele tiden rede på hvilke planter de forskjellige suppene besto av. Alunbeisa ubleket garn fikk ligge en god stund i fargesuppa før vi skylte det og hang det opp til tørk. Etter at vi har farga garnet en gang til, og forhåpentligvis fått mer farge / flere fargenyanser, tenker vi å strikke eller veve med garnet i KUHÅ-timene.

Noen aktuelle læringsmål knyttet til aktiviteten

- Fysisk fostring – vi har vært i hager og skog og på fjell for å samle det vi trengte – friluftaktiviteter i variert vær og trygg ferdsel (kroppssøving)
- Samarbeid – vi har gått i lag, samla i lag og delt sluttprodukt (arbeidende- og skapende menneske – generell læreplan)
- Bruke naturen som ressurs
- Utvikle, lage og presentere produkt (mat og helse)
- Lære om hvordan noen sopp- og plantearter brukes i ulike tradisjoner.

Noen erfaringer

Garnet vi farga endte opp med litt svak og forsiktig farge (Les: nøyaktig oppskrift hadde vært lurt). Vi ble vel egentlig litt skuffet, men har lært at det burde vært brukt mye større mengde plantemateriale da vi kokte fargesuppe. Vi skal bestille kaktuslus og krapp fra apoteket. Planen er å farge noe av garnet en gang til. De fargesuppene vi hadde mest av har vi fylt på flasker og tatt vare på til dette.

Kjekkest å holde på i klasserommet og ha andre ting å gjøre i innimellom. Da kan elevene delta og følge med på hele prosessen samtidig som det arbeides med norsk/matte. Bare fint om oppgavene har tilknytning til aktiviteten. Anbefaler at man bruker «skoleoppskriften» til farging – flere operasjoner gjøres samtidig for å spare tid. Se: www.stord.kommune.no/sagvaag/plante/andre.htm - de har fine artikler om emnet.

Mulig at vi og farger garn til våren igjen – og sjekker om det er mer farge i plantematerialer da.

UTSTYR

- PLANTEMATERIALE
- UBLEIKA GARN I HESPER
- KOMFYR
- STORE KJELER
- SLEIV
- DØRSLAG
- ALUN



Har du lyst til å smake? Foto: Rebekka Braaten Bruvold.



Sim salabim! Slik lager vi saft av bær. Foto: Rebekka Braaten Bruvold.



Selvlaga saft med spesialdesignete etiketter.
Foto: Rebekka Braaten Bruvold.

VI HØSTER BÆR FRA SKOG OG HAGE

Tid: Høst

Barnehage: Frikultbarnehagen avd. Båsmoen, "Kantarelltoppen" (storavdelingen), Rana kommune

Om høstingen:

Vi startet høstning prosjektet vårt med å diskutere med barna hva er høsting? Hva vil det si å benytte seg av naturen? Hva kan vi lage av naturen?

Det ble en fin tid med mye undring, diskusjoner og gode ideer. Vi ble til slutt enige om at vi skulle lage saft. Så vi satte i gang med å plukke bær. Vi plukket i nær-området på de fine stedene vi bruker å besøke. Vi var også på besøk i hagen til en av de ansatte. Så sto vi igjen med masse liter med bær; det var blåbær, krøkebær, solbær, rips og bringebær.

Fra bær til ferdig produkt

Så hentet vi fram saftkokeren og helte bær, vann og sukker i kokeren. Det var kjempe-spennende og se bærene komme ut som saft. Safta helte vi i flasker som vi hadde festet på egne lapper der det sto kantarelltoppensaft. Så hadde vi høstet av naturen og safta ble brukt til høstsuppen, og div andre feiringer.

Vi er nå klare til å sette i gang et nytt høstningsprosjekt med saft, og nå er barna klar over hva det vil si å høste av naturen.

UTSTYR

- POSER
- SAFTKOKER
- FLASKER



Slik ser en ferdig katapult ut. Foto: Rolf Hamre.

VI HENTER EMNER TIL LEKE FRA LAUVTRÆR

Tid: Året rundt

Skole: Gruben barneskole, 3.-7. klasse, Rana kommune

Om høstingen:

Elevene fikk utdelt en beskrivelse av hvordan de skal lage en katapult.

Denne så slik ut:

1. Ta med ei sag og en tomstokk ut i skogen.
2. Sag en pinne fra et lauvtre som skal være ca 25 cm lang og ca. 4 cm i diameter (tvers over)
3. Etterpå sager du to pinner som skal være ca 15 cm lang og ca. 5 cm i diameter.
4. Til slutt sager du to pinner som er ca. 17 cm lang og 7 cm i diameter.
5. Ta med pinnene inn på verkstedet og skru dem sammen som vist på bildet.
6. Du må bore et 6 mm stort hull i den lengste pinnen, ca. 10 cm fra enden.
7. Spilleregler lager du selv.

Elevene utførte så oppgaven og fikk veiledning ved behov.

Fra kvist til ferdig produkt

Elevene fulgte beskrivelsen og aktiviteten endte opp i en ferdig leke og et eget spill.

Noen aktuelle læringsmål knyttet til aktiviteten

Bli kjent med mm, cm, diameter og lauvtrær.

Noen erfaringer

Et artig leke som kan brukes i sosiale lag og i natursti.

UTSTYR

- SAG
- KNIV
- SKRUDRILL
- SKRUER (16 OG 8 CM)
- BOR (6 MM)
- BØTTE
- VI BRUKTE BRUSKORKER
- TIL Å SKYTE MED
- TOMMESTOKK



Foto: Kirkebakken kulTURbarnehage.

VI PLUKKER ROGNEBÆR

Tid: Høst

Barnehage: Kirkebakken kulTURbarnehage, 5-åringene, Rana kommune

Om høstingen:

Vi så tidlig i høst at barna viste interesse for rognebær og bestemte oss for å prøve å lage rognebærgelé. Vi visste at dette kunne være en foranledning for å lage et ferdig produkt som vi kan delta med til neste års messe. Årets avling ble et prøveprosjekt som ble laget i meget liten skala. Resultatet ble solgt på Basardagen vi har i barnehagen.

Ungene har gjennom hele prosessen vært ivrige både på å høste, renske, koke og lage det ferdige produktet. De har også fått se når det er lurest å plukke bærene siden vi har vært på mange turer for å få nok bær til å lage geleen. Fra friske fine oransje bær, til rødsvarte råtne bær, og etter en høststorm, va jaggu alle bærene blåst bort!

Fra rognebær til ferdig produkt

Barna måtte måle og røre lenge. Så måtte vi sile og ha gelatinen i. Glassene måtte kokes først for de måtte være helt rene for å få til best mulig konservering. Det ferdige produkt ble fylt på glass og pyntet med stoffbiter rundt lokket før salg.

Oppskrift rognebærgelé

- 250 g Sukker
- 500 g Rognebær
- 1 l vann
- 10 plater Gelatin

UTSTYR

- KASSEROLLE
- KOKEPLATE
- SLEIV
- SIL
- GLASS
- SAKS
- STOFFRESTER



Garnfarging i fargebadet fra røsslyngen. Foto Anette Vetvik.



Ferdig veske vevd med selvfarget garn. Foto Anette Vetvik.

VI HØSTER RØSSLYNG

Tid: August/september (høste når lyngen blomstrer)

Skole: Hauknes skole, 6. trinn, Rana kommune

Om høstingen:

37 elever med 2 lærere dro på tur og høstet samlet 4 plastposer med røsslyng som blomstret.

Fra røsslyng til ferdig produkt

Stapp en til to store kjeler fulle med lyng. Fyll kjelen full med vann. La det stå i ca. 3 dager. Bruk rein ny ullgarn. Lag hesper slik at fargen kommer godt til på trådene. Vask garnet med milo. Putt garnet i vann ca. 60-80 grader med alun i ca. 1.time. (Beiser garnet). Sil av røsslyngen. Det gule fargebadet varmes opp til ca. 80 grader. Legg garnet i fargebadet. Ca. 1 time. Vask garnet godt i ett eddikvann, flere skyl-linger med rent vann og til slutt milovann. Tørk garnet og lag garnnøster.

Lag en vev på en papp-plate med renning. Vev rundt hele plata ca. 10 cm. Vev ca. 5 cm. til på den ene siden (blir lokket på veska). Klipp av og fest tråder. Spikk en knapp av tre og fest den på veska. Lag hempe på lokket til å feste knappen i. Tvinn snor til veska og fest på. (Vi farget også med Korchenille for å få lilla garn. Lus fra kaktus). Resultatet ble en vevd veske med plantefarget garn.

Noen aktuelle kompetansemål knyttet til aktiviteten

Naturfag:

- Mangfold i naturen – fortelle om hvordan noen plante, sopp, og dyrearter brukes i ulike tradisjoner, blant annet den samiske.
- Formulere spørsmål om noe han eller hun lurte på. Lage en plan for å undersøke en selvformulert hypotese, gjennomføre undersøkelsen og samtale om resultatet.

Kunst og håndverk:

- Lage enkle bruksformer i ulike materialer og kunne gjøre rede for sammenheng mellom ide, valg av materialer, håndverksteknikker, form, farge og farge.

Noen erfaringer

- Bruke nysgjerrigpermetoden i forhold til fargen som kommer fra røsslyngen. Lærer må ikke si fargen på forhånd.
- Samarbeidet med kunst og håndverk lærer. Tar tid å veve og lage produktet.
- Høst røsslyngen når den blomstrer gir mest farge.
- Farg gjerne garnet ute i en kjele over bålet. Da blir prosessen mer i frluft!
- Teknisk Alun kjøpes på apotek. "Mor Aase" garn kjøpes på Rema 1000. Ubleket ull. Korchenille bestilles på www.kolor.no

UTSTYR

- PLASTPOSER
- KOKEKAR
- OVN / BÅL
- SLEIV AV TRE
- GARN
- TRÅD
- MILO
- TERMOMETER
- EDDIK
- ALUN
- KORCHENILLELUS
- GUMMIHANSKE
- PAPP-PLATE
- LANG VEVNÅL
- SPIKKEKNIV.



Forming av kransen. Det blir enklere hvis en hjelper hverandre. Foto: Anette Vetvik.



Julehjerte. Foto: Anette Vetvik.



Julekrans. Foto: Anette Vetvik.

VI PLUKKER BJØRKEKVISTER

Tid: Oktober (når løvet har falt av bjørka)

Skole: Hauknes skole, 6. trinn, Rana kommune

Om høstingen:

37 elever med 2 lærere deltok på høstingen. Hver elev skulle kutte ca. 20 tynne bjørkekvister med spikkekkniv. Tynne nok kvister så de er lett å forme til et julekrans- og julekranshjerte.

Fra naturmaterialer til ferdig produkt

Produktene måtte lages ferdig ute. Kvistene måtte formes som en sirkel. Skjøtene bør overlapper hverandre godt, slik at sirkelen / kransen blir like tykk rundt hele. Brukte ståltråd til å binde kransen sammen. Pynt med rødt silkebånd.

Julekranshjerter lages slik: Kutt ca. 10–12 tynne bjørkekvister. Bind kvistene sammen nederst ved kuttstedet med ståltråd. Del bjørkekvistene i to; fem i hver bunke. Vri kvistene 180 grader rundt og form som et hjerte. Bind sammen med ståltråd. Pynt med rødt silkebånd. Vi pakket ikke inn produktet. Vær forsiktig med produktet. Heng kransen på døra, gi den som gave eller legg den ved et gravsted.

Noen aktuelle læringsmål knyttet til aktiviteten

Kunst og håndverk:

- Lage enkle bruksformer i ulike materialer og kunne gjøre rede for sammenheng mellom ide, valg av materialer, håndverksteknikker, form, farge og funksjon.
- Bruke ulike sammenføyningsteknikker i harde og myke materialer.

Naturfag:

- Fortelle om hvordan noen plante-, sopp-, og dyrearter brukes i ulike tradisjoner, blant annet den samiske.

Noen erfaringer

Ståltråden som brukes bør ha en farge som er mest mulig lik greinene. Ståltråd uten plastbelegg rustner i fukt.

Dersom en pynter kransen med tørka appelsinskiver, kanelstenger, kongler m.m. blir det en høstkrans.

UTSTYR

- SPIKKEKNIVER
- STÅLTRÅD
- TANG TIL Å KUTTE STÅLTRÅDEN
- RØDT SILKEBÅND



Løvettannknopper i løvettannblader. Foto: Ann Karin Arntsen.



Se så mange jeg fant! Foto: Marita Bakkeland Meløysund.



Stekte løvettannknopper på stormkjøkkenpanne. Foto: Marita Bakkeland Meløysund.

VI HØSTER LØVETANNKNOPPER

Tid: Mai

Barnehage: Jektvik barnehage, 2-6 år (2-3 åringene smakte), Rødøy kommune

Om høstingen:

Barn i alderen 4-6 år var med og plukket løvettannknopper i hver sin pose, rett utenfor barnehagegjerdet. Etterpå skylte vi knappene med vann for å få bort sand og rusk. Knoppene ble tørket på litt papir før vi begynte å tilberede dem.

Fra naturmaterialer til ferdig produkt

Man trenger: Så mange løvettannknopper en måtte ha lyst på, smør og salt. Tilberedning på stormkjøkken: Varm stekepannen, brun litt smør i panna, strø i løvettannknoppene og strø på litt salt. Rist knappene til de blir lyst brune. Legg over på et kjøkkenpapir og avkjøl.

Spist med en gang! Sluttproduktet ble nytt av barn og voksne i barnehagen.

Fagområder som ble fokusert

Gjennom arbeid med kropp, bevegelse og helse skal barnehagen bidra til at barna

- Skaffer seg gode erfaringer med varierte og allsidige bevegelser og utfordringer
- Får gode erfaringer med friluftsliv og uteliv til ulike årstider
- Utvikler glede ved å bruke naturen til utforskning og kroppslige utfordringer og får en forståelse av hvordan en bruker og samtidig tar vare på miljøet og naturen

Gjennom arbeid med natur, miljø og teknikk skal barnehagen bidra til at barna

- Opplever naturen og undring over naturens mangfoldighet
- Opplever glede ved å ferdes i naturen og får grunnleggende innsikt i natur, miljøvern og samspillet i naturen.
- Får erfaring med og kunnskaper om dyr og vekster og deres gjensidige avhengighet og betydning for matproduksjon.

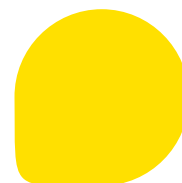
Noen erfaringer

Dette er en enkel og morsom aktivitet å gjøre sammen med barna. Det trengs ikke lang forberedelsestid og kan gjerne gjøres spontant. De minste barna var ikke med og høstet denne gang, men kan gjerne delta. Knoppene smakte veldig godt, nesten som popcorn!

Man trenger bare små poser for å plukke i og stormkjøkken m/rødsprit/bålpanne der- som produktet skal lages ute. Kan også lages inne med vanlig stekepanne.

UTSTYR

- SMÅ POSER FOR Å PLUKKE I
- STORMKJØKKEN ELLER BÅLPANNE (UTE)
- STEKEPANNE (INNE)





Skvallerkål høstet av 4-6 åringer. Foto: Elisabeth Værang Pettersen.



Brødbiter med skvallerkål og ost gratinert i ovn.
Foto: Marita Bakkeland Meløysund.



Skvallerkålgrateng i panne med smeltet ost. Foto: Ann Karin Arntsen.

VI HØSTER SKVALLERKÅL

Tid: juni

Barnehage: Jektvik barnehage, Rødøy kommune

Om høstingen:

Barn i alderen 4-6 år var med og plukket skvallerkålblad i hver sin pose. Etterpå skylte vi bladene med vann for å få bort sand og støv.

Oppskrift skvallerkålgrateng

Ingredienser:

2 liter skvallerkål
1 liter vann
2 ss smør
Litt buljong
Osteskiver

Tilberedning:

Kok skvallerkål i vannet, ta den opp og la renne av. Ha skvallerkål, smør og buljong i en panne og la det putre til vannet er fordampnet. Legg ost på toppen. Gratiner under grillelementet i stekeovn eller mikrobølgeovn. (Retten kan også bare ligge og putre over kokeplaten med ost på toppen). Når osten er smeltet eller blitt gylden er maten klar- legg over opp en brødiskive og nyt!

Sluttproduktet ble spist med det samme det var ferdig.
Sluttproduktet ble nytt av barn og voksne til 2. måltidet i barnehagen.

UTSTYR

· SMÅ POSER FOR Å
PLUKKE I

Fagområder som ble fokusert

Gjennom arbeid med kropp, bevegelse og helse skal barnehagen bidra til at barna

- Skaffer seg gode erfaringer med varierte og allsidige bevegelser og utfordringer
- Får gode erfaringer med friluftsliv og uteliv til ulike årstider
- Utvikler glede ved å bruke naturen til utforskning og kroppslige utfordringer og får en forståelse av hvordan en bruker og samtidig tar vare på miljøet og naturen

Gjennom arbeid med natur, miljø og teknikk skal barnehagen bidra til at barna

- Opplever naturen og undring over naturens mangfoldighet
- Opplever glede ved å ferdes i naturen og får grunnleggende innsikt i natur, miljøvern og samspillet i naturen.
- Får erfaring med og kunnskaper om dyr og vekster og deres gjensidige avhengighet og betydning for matproduksjon.

Gjennom arbeid med antall, rom og form skal barnehagen bidra til at barna

- Erfarer ulike typer størrelser, former og mål gjennom å sortere og sammenligne

Noen erfaringer

Vi la en del av den ferdige skvallerkålen over på brødiskiver og gratinerte dem i ovnen med ost på. Barna likte det bedre enn den gratengen som ble lagd i stekepanna. De største barna syntes dette var godt, men barna i alderen 1-3 år var veldig skeptiske til å spise.



Tapping av bjørkesaft. Foto: Julie-Anne Olvik.



Mathias får bjørkebladene på tørking. Foto: Julie-Anne Olvik.



Elevene stiller med stand på elevbedriftmessa i Sandnessjøen. Foto: Julie-Anne Olvik.

VI TAPPER BJØRKESAFT OG HØSTER BJØRKEBLAD

Tid: Våren

Skole: Lovund skole. 5.-7. trinn, Lurøy kommune

Om høstingen:

Vi høstet bjørkesaft direkte fra greiner og over på flasker. Vi høstet blader og knopper fra tidlig blomstring på bjørka.

Fra bjørkesaft og bjørkeblad til ferdige produkt.

Bjørkesafta drakk elevene selv. Bjørkeknoppene og -bladene ble tørket i tørkemaskinen. Bjørka ble rensset og lagt lagvis i tørkemaskinen. Bladene ble knust til te-blanding og sydd inn i gasbind.

Bjørkeblader tørkes på 40 +grader i 6-10 timer. Tiden avhenger av mengden blader og hvor fuktige bladene er. Bladene må være knusktørre, ellers vil de mugne etter en stund. Bladene knuses til te-blanding. Lages til små te-porsjoner og sys inn i gasbind, med tråd i enden. Ferdig te-pose. Te-posene ble lagt i esker, 5 stk. i pakken. Eskene brettet elevene. Lapp med logo ble limt på toppen av eska og lapp med informasjon ble limt i bunnen. Te-pakkene solgte vi til bedrifter og privatpersoner. Elevene brukte også mye bjørke-te til lunsj i skoletiden. Vi serverte bjørke-te til besøkende på skolen.

Noen aktuelle kompetansemål knyttet til aktiviteten

Mat og helse: Mat og kultur: Lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs.

Faget mat og helse er en viktig arena for samarbeid og utvikling av sosial kompetanse hos elevene. Praktisk skapende arbeid, der man legger vekt på ferdigheter, utprøving og kreativitet, er sentralt.

Kunst og håndverk: Kunnskap om form, farge og komposisjon er avgjørende for å lage produkter som fungerer, og for å framføre visuelle budskap på en hensiktsmessig måte. Kunnskapen kan bidra til personlig utvikling som er en forutsetning for målrettet kreativ ideutvikling, visuell kommunikasjon og produksjon.

Matematikk: Delmål innenfor matematikk i dagliglivet: Budsjett og regnskap, behandling av kvitteringer og regninger, inntekter og utgifter. Kundebehandling. Delmål innenfor tall og algebra: Anvendelse av de fire regneartene i dagliglivet. Delmål innenfor geometri: Papirbretting og tredimensjonale figurer. Delmål innenfor statistikk og sannsynlighet: markedsundersøkelse.

Naturfag: Planlegge og gjennomføre undersøkelser i noen naturområder i samarbeid med andre.

Bli kjent med planter og jobbe med kjennetegn.

Norsk: Muntlig: lytte til andre, uttrykke og grunngi egne standpunkter og vise respekt for andres.

Presentere et fagstoff muntlig med mottakerbevissthet med eller uten hjelpemidler.

Noen erfaringer

Aktiviteten passer på kysten der bjørka spretter tidlig. Må kunne være litt fleksibel på når prosjektet kan starte. Pollenallergi eller annen allergi kan få konsekvenser, men i en elevbedrift er det mange arbeidsområder en elev kan ha.

UTSTYR

- FLASKER
- BØTTER
- TØRKER
- GASBIND
- SYTRÅD
- SYNÅL
- PC MED TEGNEPROGRAM
- SAKS
- PAPIR



Bærplukking. 2 km fra skolen. Foto: Hanne Torrissenen.



Safting og gelélaging. Foto: Hanne Torrissen.



Rensing av bærene. Foto: Hanne Torrissenen.

VI HØSTER RIPS, SOLBÆR, BRINGEBÆR, BLÅBÆR OG TYTTEBÆR

Tid: august/september

Skole: Lyngheim skole. 4. klasse, Rana kommune

Om høstingen:

Elevene dro på tur og høstet rips og solbær i en hage og bringebær, mens blåbær og tyttebær ble høstet i bærskogen.

Av bærene ble det laget syltetøy, saft, gele og dessert.

Syltetøy av bringebær:

2 kg bær
400 g sukker
jam frysepulver røres
sammen og fryses

Syltetøy av tyttebær:

2 kg bær
600 g sukker
minst 5 ts vaniljesukker røres
sammen og fryses.

Saft av rips og solbær

4 kg bær
2 kg sukker i saftkokeren
safta ble tappet på
sterile flasker (helt fullt).

Gelé

Kokte saft av blåbær, bringebær, rips og solbær uten sukker. Kokte opp 15 dl ferdig saft + 1 kg sukker + en pose Certo fruktpektin. Fylte over på sterile glass, helt fullt. Snudde glassene på hode under avkjøling.

Dessert

Rensket ripsen, serverte den med vaniljesaus og sukker.

Oppbevaring og bruk

Noe blir oppbevart i fryser, alt som er konservert på sterile glass og flasker er oppbevart i kjøleskap. Steriliserte flasker og glass i steikeovnen på 100 grader i minst 10 minutter. Elevene laget etiketter på pc til saftflaskene og geleglassene. Desserten ble spist med en gang av elevene. Noe av syltetøyet og saften ble brukt på julelunchen for klasse 4a og 4b. Noe ble loddet ut på en klasse-sammenkomst, resten skal selges på messe.

Noen aktuelle kompetansemål knyttet til aktiviteten

Oppgavene oppfyller store deler av målene i generell del: gi elevene et ønske om å bruke og utvikle videre det de lærer, lærer å samarbeide, elevene tar del i et arbeidsfellesskap, ta ansvar, legge planer, sette i verk og gjennomføre et opplegg. Lære å bli miljøbevisst og se mulighetene for å utnytte naturen på en bærekraftig måte. Gir kunnskaper og holdninger som er med på å skape det integrerte menneske. **I tillegg finner vi i fagene: Mat og Helse:** Bruke naturen som en ressurs. **Naturfag:** Gjenkjenne planter, kjennetegn ved årstidene, **Matematikk:** Måling og veiing, ulike regnearter, **Norsk:** Bruke digitale skriveverktøy, lage tekster med bilder og varierte skrifttyper. **Kropp- og helse:** Aktivitet i ulike bevegelsesmiljø, kunnskaper og ferdigheter for å kunne ferdes i naturen i ulike årstider. **Kunst og håndverk:** Bruk av digitale verktøy ved å designe etiketter. Lære å bruke enkle håndverktøy. **Historie:** Innblikk i hvordan tidligere generasjoner utnyttet naturen som en ressurs.

Noen erfaringer

Det bør være minst 2 voksne og små grupper når vi skal i gang med safting p.g.a. at det er veldig lett å brenne seg. Lærer må styre det meste av tappingen av saft og gele.

UTSTYR

- BÆRBØTTER
- SAFTKOKER
- KASSEROLLER
- SIL
- TRAKT
- FLASKE
- GLASS MED LOK
- FRYSEBEGGER
- VEKT
- AUSE
- LITERMÅL
- KOPPHÅNDUKER ELLER GASSKLUTER
- VISP
- MIKSER



Tørking av bjørkeblad. Foto: Hanne Torrissen.



Bjørkesaft. Foto: Hanne Torrissen..

VI HØSTER AV BJØRKA

Tid: Mai

Skole: Lyngheim skole. 3. klasse, Rana kommune

Om høstingen:

Klassen hadde fått lov til å felle noen bjørketrær av grunneieren. Vi dro på tur til stedet hvor trærne stod og elevene samlet bjørkeblader, kappet kvister som grunnlag for emner til visper og brukte sag for å kappe opp bjerkestammen til ved.

Fra bjørk til ferdige produkt

Oppskrift bjørkesaft

2 kg bær
500 g ferske bjørkeblader
1 kg sukker
1 pose sitronsyre (25 g)
1,2 l vann.

Tilberedning

Kok opp vann og ha i sitronsyre, sukker og bjørkeblader. Rør godt rundt. La det stå kaldt, under lokk i 3–4 dager. Blandingen siles igjennom et klede. Fylles på flasker. Blandes ut med kaldt vann til man oppnår «passende smak» når den skal drikkes.

Bjørkete

Tørk bjørkebladene i «tørka», 2–3 dager til de er helt tørre. Oppbevares tørt i boks med lokk.

Urtekrydder

Knus de tørkede bjørkebladene og ha de på tette glass eller poser.

Bjørkesaften ble lagret på flasker. Ble drukket dagen etterpå. Bjørketeen ble pakket i små plastposer og lagt i selvproduserte esker. Urtekrydder ble pakket i poser. Veden ble lagret og tørket i en utebod på skolen. Vispene ble lagret i en pappeske. Bjørkesaften ble drukket av elevene. Teen, krydderet og vispene skal selges på messen. Veden ble loddet ut til foreldrene på et klassetreff.

Noen aktuelle kompetansemål knyttet til aktiviteten

Oppgavene oppfyller store deler av målene i generell del: gi elevene et ønske om å bruke og utvikle videre det de lærer, lærer å samarbeide, elevene tar del i et arbeidsfellesskap, ta ansvar, legge planer, sette i verk og gjennomføre et opplegg. Lære å bli miljøbevisst og se mulighetene for å utnytte naturen på en bærekraftig måte. Gir kunnskaper og holdninger som er med på å skape det integrerte menneske.

I tillegg finner vi i fagene: **Mat og Helse:** Bruke naturen som en ressurs. **Naturfag:** Gjenkjenne planter, kjenne-tegn ved årstidene. **Matematikk:** Måling og veiing, ulike regnearter, geometriske figurer. **Norsk:** Bruke digitale skriveverktøy, lage tekster med bilder og varierte skrifttyper. **Kroppsøving:** aktivitet i ulike bevegelsesmiljø, kunnskaper og ferdigheter for å kunne ferdes i naturen i ulike årstider. **Kunst og håndverk:** Bruk av digitale verktøy ved å designe etiketter. Lære å bruke enkle håndverktøy. Bruke enkle geometriske former i konstruksjon ved å brette esker. **Historie:** Innblikk i hvordan tidligere generasjoner utnyttet naturen som en ressurs.

Noen erfaringer

Del elevene opp i grupper og oppgavene i stasjoner. Da trenger man ikke så mange sager, kniver og plantesakser.

UTSTYR

- SAGER
- KNIVER
- PLANTESAKSER
- PLASTPOSER
- VEDSEKKER,
- «TØRKER»
- KASSEROLLE
- HYSSING
- TRAKT
- FLASKER
- PAPP/PAPIR
- PLASTBOKSER MED LOKK
- PAPPESKE
- PC MED SKRIVER
- ETIKETTER



Her er elevene ute for å dra garnet. Foto: Esben Steen.



To må man være for å få ut fisken av garnet. Foto: Esben Steen.



Høsting av poteter på Utheim gård. Foto: Nesna barnehage.



Barn i Nesna barnehage arbeider med potettrykk. Foto: Nesna Barnehage.

GARNFISKE I FJORDEN

Tid: Våren

Skole: Mo Ungdomsskole, Rana kommune

Om høstingen:

Lærer satte ut garn kvelden før selve ekskursjonen. Garnene ble satt ut i havet ved Hauknesstanda friluftsområde ca. 5 km fra skola. Dagen etter syklet elevene dit og dro opp garnet og høstet de fiskene som var i garnet. Etterpå ble fiskene sløyet.

Fra fisk til ferdig produkt

Den selvfangne fisken ble kokt og spist av elevene ved hjemkomst til skolen.

UTSTYR

- BÅT
- GARN
- FISKEUTSTYR

VI TAR OPP POTET

Tid: september

Barnehage: Nesna barnehage, 3–5-åringene, Nesna kommune

Om høstingen:

Barna satte og høstet potet på Utheim småbruk på Nesna. Etter høstingen ble potene lagret for senere bruk.

Fra potet til ferdig produkt

Potetene ble lagt i poser som var dekorert med potettrykk laget av barna. Potetposene ble så solgt på Tiragalo-dagen, til inntekt for barnehagens fadderbarn. Noen av potetene ble også bruk i lapskaus i barnehagen.

Poteter har mange andre bruksområder:

- Gullvafler; stekte potetgullskiver med krydder på
- Tørka potetflak tørka i en tørkemaskin

Fagområder som ble fokusert

Barn hjelper barn – barns medvirkning – grønt entreprenørskap, samt mål innen alle fagområder i rammeplanen.

UTSTYR

- TØYPOSER
- FARGER TIL PAPIRTRYKK



En vellykket fisketur – barn fra Nesna barnehage. Foto: Nesna Barnehage.

VI FANGER FISK FRA HAVET

Tid: juni–september

Barnehage: Nesna barnehage, 3–5-åringene, Nesna kommune

Om høstingen:

Barna er på fisketur i barnehagens egen robåt. Fiske foregår fra båt like ved land utenfor Nesna tettsted. Fisken sløyes og studeres når de kommer på land og tas så med til barnehagen.

Fra fisk til ferdig produkt

Fisken selges som kattefisk på Tiragalo-dagen til inntekt for barnehagens fadderbarn.

Fagområder som ble fokusert

Barn hjelper barn – barns medvirkning – grønt entreprenørskap, samt mål innen alle fagområder i rammeplanen.

UTSTYR

- FISKEUTSTYR
- BÅT



Et varmt og deilig fotbad i skvallerkål. Foto: Nesna Barnehage.

VI PLUKKER SKVALLERKÅL

Tid: juni–september

Barnehage: Nesna barnehage, 3–5-åringene, Nesna kommune

Om høstingen:

Barna høstet unge skudd av skvallerkål. Disse ble buntet og hengt til tørk. Når buntene var knusk tørre laget vi fotbad av skvallerkål slik:

1. Knus skvallerkål i en balje.
2. Hell over kokende vann
3. La trekke i 2 minutter
4. Ta litt kaldt vann til passe temperatur
5. Sett på fin musikk og kos deg med et deilig fotbad

Overskuddet av tørket skvallerkål ble lagt i plastposer med etiketter laget av barna. Fotbadposene med tørket skvallerkål ble solgt på Tiragalo-dagen til inntekt for barnehagens fadderbarn.

Fagområder som ble fokusert

Barn hjelper barn – barns medvirkning – grønt entreprenørskap, samt mål innen alle fagområder i rammeplanen.

UTSTYR

- PLASTPOSER
- ETIKETTER



Barn fra Nesna barnehage plukker geitrams, som skal tørkes og bli til saft. Foto: Nesna Barnehage.



Aurora og Ida legger geitrams til tørk. Foto: Nesna Barnehage.



Lukas lager saft av tørket geitrams. Foto: Nesna Barnehage.



Marthe lager saft av tørket geitrams. Foto: Nesna Barnehage.

VI HØSTER RIPS, MJØDURT, SOLBÆR OG GEITRAMS

Tid: Juni–september

Barnehage: Nesna barnehage, 3–5-åringene, Nesna kommune

Om høstingen:

Barna dro på høstingstur og høstet rips, mjødurt, solbær og geitrams som de samlet i bøtter og poser og tak med tilbake til barnehagen.

Fra rips, mjødurt, solbær og geitrams til ferdige produkt

Rips, mjødurt og solbær ble kokt til saft. Geitrams tørket i tørkemaskin og ble senere laget saft av. Saft ble lagret på flasker med etiketter laget av barna og frosset. Saft av geitrams fikk fantastisk rosa farge, og ble brukt som velkomstdrikk på skolestarternes avslutningsfest i august. Rips ble spist, med vaniljesaus. Safta ble solgt på Tiragalo-dagen, til inntekt for barnehagens fadderbarn.

Fagområder som ble fokusert

Barn hjelper barn – barns medvirkning – grønt entreprenørskap, samt mål innen alle fagområder i rammeplanen.

UTSTYR

- SAFTKOKER
- FLASKER
- TØRKEMASKIN



Mange glade høstere. Foto: Selfors barneskole.

VI PLUKKER RIPS OG SOLBÆR

Tid: Høst

Skole: Selfors barneskole, Rana kommune

Om høstingen:

Elevene gikk på besøk i en hage der eieren hadde gitt tillatelse til oss å plukke. Elevene plukket rips og solbær.

Fra solbær til ferdig produkt.

Bærene renses og skylles og has i en gryte med vann. Kokes til alle bærene er bristet, ca. 10 min. Det hele settes til avdrypping i en saftpose 1–2 timer. Mengden av den avdrysede saft måles, sukkeret tilsettes og kokes til alt sukkeret er oppløst. Den varme saft helles på rengjorte flasker eller ennå bedre (holdbarhet), saften helles i rengjorte melkekartonger og nedfrys.

Du kan også bruke saftkoker.

Fra rips til ferdig produkt.

Rens bærene og kok dem forsiktig i vann til massen har saftet seg godt. Når de er ferdigkokt presses de gjennom et klede/saftepose e.l. i 2–3 timer eller til de slutter å dryppe. Mål opp saften og tilsett sukker og sitronsaft, varm forsiktig opp i 5–20 minutter. Ta geléprøven, fjern skummet på overflaten, ha på glass.

Geleprøven gjør du slik:

Ha litt syltetøy på en kald tallerken og la det avkjøle litt. Skyv fra kanten og innover med en kald skje. Overflaten/hinnen skal rynke seg.

Oppskrift, solbærsaft

1 kg solbær
0,5 l vann
350 g sukker pr. liter silt saft

Oppskrift, ripsgele

Rips
900 g sukker pr liter saft
Litt sitronsaft

UTSTYR

- BØTTER
- STOR KASSEROLLE
- KLEDE/SAFTPOSE
- SUKKER
- SITRONSAFT
- SMÅ GLASS
- MELKEKARTONGER



Resultat av høstingskonkurranse. Foto: Frank K. Heimdahl.



Blåbærsuppe er godt! Foto: Frank K. Heimdahl.

VI HØSTER BLÅBÆR, TYTTEBÆR OG SOPP

Tid: September

Skole: Tjongsfjord skole. 8.-10. klasse, Rødøy kommune

Om høstingen:

Elevene plukket og rensket bær og sopp.

Fra fisk til ferdig produkt

Blåbær ble til blåbærsuppe. Soppen ble brukt i lapskaus og tyttebær ble til syltetøy.

Blåbærsuppe:

3 liter vann
½ kg sukker
3 liter blåbær
marshmelows etter smak.
Kok opp under omrøring.

Sluttproduktene ble konsumert umiddelbart ettersom vi var på overnattingstur da det ble laget. Men suppen kan pakkes i isbokser og fryses. Vi spiste suppen til dessert.

Noen aktuelle kompetansemål knyttet til aktiviteten

Kunne lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs.

Noen erfaringer

Dette ble en konkurranse mellom elevene om hvem som klarte å finne mest bær. Veldig lærerikt og artig.

UTSTYR

• SPANN



På høsting i potetlandet. Begge foto: Sørfjellet gårds- og friluftsbarnhage.

VI HØSTER SELVDYRKET POTET

Tid: September

Skole: Sørfjellet gårds- og friluftsbarnhage, 1-6 åringene, Hemnes kommune

Om høstingen:

Barna hadde med seg hver sin bøtte som de fylte med potet. Barna grov stort sett med hendene, mens de voksne hjalp til med grevet.

Fra potet til ferdig produkt

Potetene tok de med til barnehagen hvor vi pakket dem i poser som barna fikk med heim. Noen av potetene kokte vi og serverte de med godt smør. Det meste gikk til eget bruk og gave til foreldrene.

Fagområder som ble fokusert

Alle fagområder i rammeplan ble brukt; fra å synliggjøre hvor mange potet vi fikk fra en liten potet til at det også ble mat til mange osv.

Noen erfaringer

Det er viktig å følge med i prosessen fra først å leie traktor til pløying/harving av åkeren. Gjødsling, setting av potet, hyppe over, og opptaking.

UTSTYR

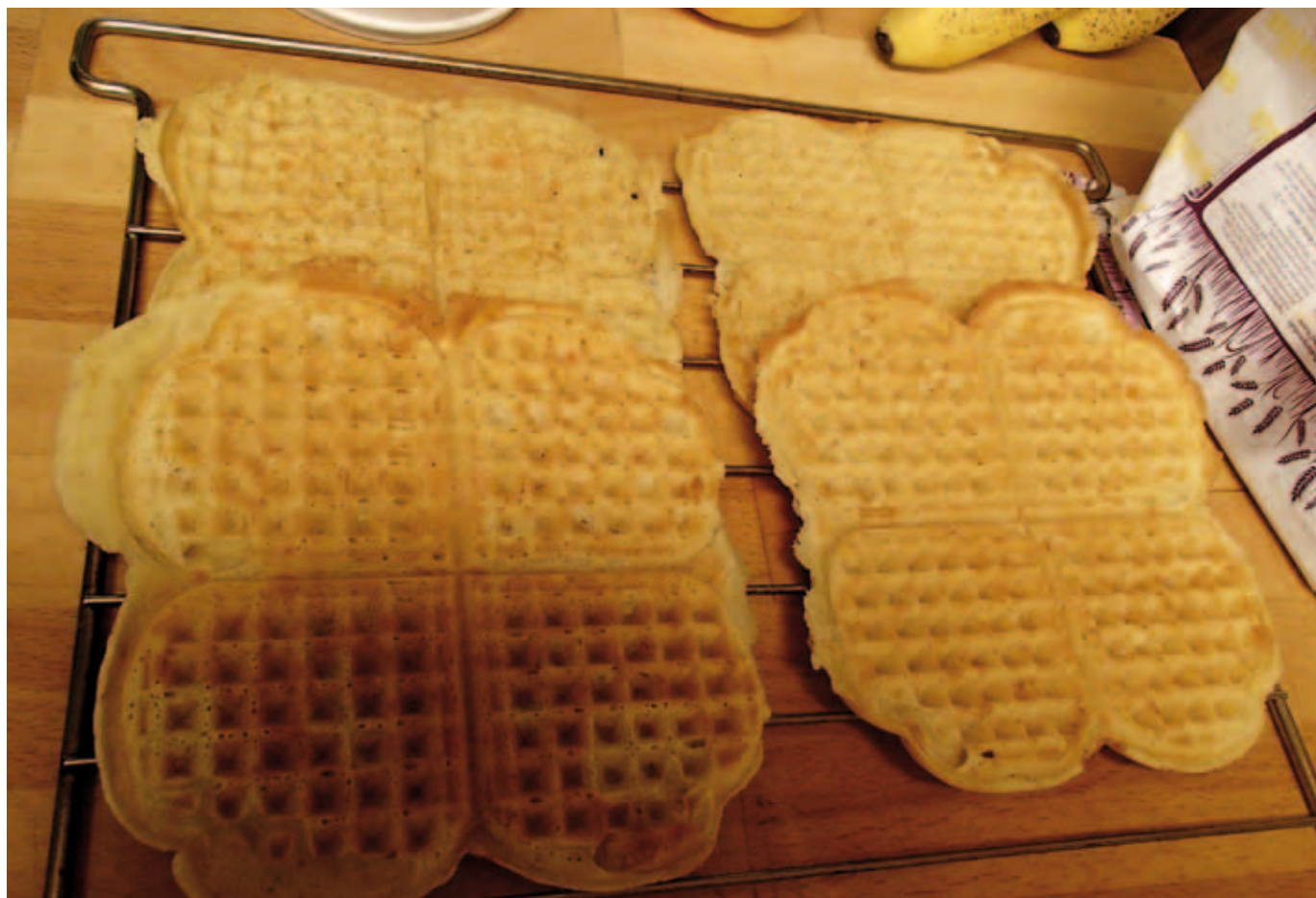
• GREV
• RIVE
• BØTTER



Skonseng naturbarnehage har eget hønsehus i barnehagens uteområde.
Foto: Skonseng naturbarnehage.



Nylagte, varme hønseegg hentes av små barnehender.
Foto: Skonseng naturbarnehage.



Nam, nam. Festmat. Foto: Skonseng naturbarnehage.

VI PLUKKER EGG I HØNSEHUSET

Tid: Året rundt

Barnehage: Skonseng naturbarnehage, Rana kommune

Om høstingen:

Barnehagen har egne høner og 1 hane. Hønene våre spiser matavfall, korn og gress som vi plukker til dem. Tilbake får vi gode egg som vi bruker i matlagingen vår. Barna henter eggene i rugekassene.

Fra egg til grove vafler

Vi koker og steiker egg til pålegg, og vi bruker egg i vafler og pannekaker. Ungene er med og plukker inn eggene, og de er også med når vi skal gjøre reint i hønsehuset.

Oppskrift på grove vafler

1 l melk (nysila)
4 egg (nyplokka)
150 g nykløkt bremykt
2 dl havregryn
2 dl sammalt hvete grov
1 dl grynmjøl (byggmel)
1 raspa gulrot
Kveitmjøl til passe røra
Røra må helst svelle i 30 min.

Noen erfaringer

Ungene elsker også eggedosis!!

UTSTYR

- SPANN
- BOLLE
- VISP
- VAFFELJERN



6.-7. klasse renser nyper. Foto: Inger Monsen.



Ferdig nypesyltetøy. Foto: Inger Monsen.



Mangler bare etiketter, så er glassene klare for salg. Foto: Inger Monsen.

VI HØSTER NYPER

Tid: September

Skole: Jektvik skole. 5.-7. klasse, Rødøy kommune

Om høstingen:

Vi plukket nypene fra skolegårdens nypehekk (Rosa Rugosa)

Fra naturmaterialer til ferdig produkt

Vi renset nypene inne (tok ut frø). Så ble nypene skyllet i vann. Deretter målte vi opp hvor mye nyper vi hadde og laget syltetøy etter oppskriften under. Det er en ganske møysommelig jobb å lage nypesyltetøy dersom alt gjøres for hånd, men det er absolutt verdt det!

Følgende oppskrift ble fulgt på syltetøy:

Ingredienser

- 500 g nyper
- 500 g sukker
- 3 dl vann
- 1 sitron

Fremgangsmåte

Nypene renses for frø. Skjær av toppen og bruk en teskje til å grave ut frøene (det kan være greit å dele nypene med kniv og så grave ut frøene). Skyll så nypene i vann. Ha nypene i en passe kasserolle, tilsett vann og kok dem. Så tilsettes sukker og saft av sitron. Kok videre til nypene er møre og syltetøyet er tykt. NB! Etter at syltetøyet var ferdig kokt, hadde vi det i en foodprocessor og kjørte syltetøyet til en jevn puré. Syltetøyet fylles så varmt på varme glass med skrulokk, da holder det seg best.

Siden syltetøyet skulle stå en stund før salg tilsatte vi flytende Atamon (konserveringsmiddel). Skal man ha konserveringsmiddel i bør man avkjøle syltetøyet litt før det has i. Det er også mulig å fryse syltetøyet (husk da at man ikke må fylle glassene helt opp). Det ferdige syltetøyet ble helt i "nykokte" glass, og etter avkjøling satt i kjøleskapet. Vi hadde kjøpt inn fine glass med skrulokk og med hjelp av data laget vi fine etiketter på glassene. Sluttproduktet ble solgt til foreldrene på en middagskafé på skola og på høstingsmessa i Mo i Rana.

Noen aktuelle læringsmål knyttet til aktiviteten

- Lage trygg og ernæringsmessig og mat, og forklare kva plass dei ulike matvaregruppene har i kosthaldet
- Finne oppskrifter i ulike kjelder
- Bruke rekning for å auke eller redusere mengda i oppskrifter, prøve dei ut og vurdere resultatet
- Bruke oppskrifter
- Diskutere kva mattryggleik og trygg mat innebærer
- Diskutere produktinformasjon og reklame for ulike produkter
- Samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushald
- Lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs

Noen erfaringer

Det er mye arbeid å lage syltetøy, og det blir mye gris når man skal rense nypene. Det kan derfor være greit å lage et godt system slik at det ikke blir "nypelus" (=frø) overalt. Husk at det fint går an å fryse ned nypesyltetøy i stedet for å bruke konserveringsmiddel. Eleven syntes det var best ikke bruke konserveringsmiddel.

UTSTYR

- BØTTER
- TESKJE/KNIV
- FJØL
- KASSEROLLE



En ivrig potetopptaker! Foto: Marte Lenningsvik.



Å grave etter potet med hendene er spennende. Foto: Marte Lenningsvik.



Potet klar for koking. Foto: Marte Lenningsvik.

VI HØSTER POTET PÅ GAMMELMÅTEN

Tid: September

Barnehage: Tømmerheia naturbarnehage, 11 barn i alderen 1–3 år, Hemnes kommune

Om høstingen:

Barna hadde med seg hver sin bøtte som de fylte med potet. Barna grov stort sett med hendene, mens de voksne hjalp til med grevet.

Fra potet til ferdig produkt

Potetene ble vasket og skrubbet, delt i biter og stekt i steikeovn.

Vår oppskrift på potet i form:

Ca. 15 poteter

1/2 dl rapsolje

1 ts salt

Behold skallet på potetene og skjær dem i litt store biter. Fordel potetene jevnt i en langpanne og hell over olje og salt. Stekes ved 225 gr. i ca. 30 minutter.

Sluttproduktet ble servert til lunsj i barnehagen – nam, nam!

Fagområder som ble fokusert

I Rammeplanen under fagområdet Natur, miljø og teknikk står det:

"Gjennom arbeid med natur, miljø og teknikk skal barnehagen bidra til at barna får erfaringer med og kunnskaper om dyr og vekster og deres gjensidige avhengighet og betydning for matproduksjon. For å arbeide i retning av dette målet må personalet la barna få innsikt i produksjon av matvarer."

Noen erfaringer

Et enkelt og veldig konkret prosjekt som passer godt til de minste barna. De kunne delta i hele prosessen og alt var veldig håndgripelig.

UTSTYR

- POTETGREV
- SKRUBB
- KNIVER
- FORM OG STEIKEOVN TIL Å STEKE POTETENE I



Vi plukker løvetann. Det går an å lage fløyter av dem også! Foto: Ann Karin Arntsen.



Løvetannblomster i gryta. Foto: Marita Bakkeland Meløysund.



Ferdig produkt!. Foto: Ann Karin Arntsen.

VI HØSTER LØVETANNBLOMSTER

Tid: Juni

Barnehage: Jektvik barnehage, barn fra 1–6 år, Rødøy kommune

Om høstingen:

Barn i alderen 1-6 år var med og plukket løvetannblomster i hver sin pose. Da vi kom til barnehagen skylte vi dem i vann for å få bort støv og sand. Barna i alderen 4–6 år laget små hauger med ti blomster i hver haug for å telle blomstene.

Fra løvetannblomster til ferdig produkt

Løvetannsirup:

Ingredienser
200–250 løvetannblomster
(det grønne kan godt være med)
1 sitron i skiver
1 liter vann
1 kg sukker

Tilberedning

Ha blomster og sitronskiver i en kasserolle av rustfritt stål og hell over vannet. Kok opp og la småkoke i 20 minutter. Avkjøl og la det trekke til neste dag. Sil væsken fra blomstene og tilsett sukkeret. Kok opp og skum av. Kok inn væsken til en tyntflytende sirup som helles på småflasker eller små glass. Små fordi sirupen lett krystalliserer når du har åpnet et glass. Brukes på desserter og is krem, på vafler, som søtningsmiddel i urtete osv. Sluttproduktet ble helt over på små glass. Etterpå lagde vi etiketter og tøylokk til glassene. Noe av sluttproduktet ble nytt på nybakt brød i barnehagen. Resten skal selges på messe.

UTSTYR

- SMÅ POSER FOR Å PLUKKE I
- KASSEROLLE I RUSTFRITT STÅL
- GLASS FOR Å HA SIRUPEN I

Fagområder som ble fokusert

Gjennom arbeid med kropp, bevegelse og helse skal barnehagen bidra til at barna

- Skaffer seg gode erfaringer med varierte og allsidige bevegelser og utfordringer
- Får gode erfaringer med friluftsliv og uteliv til ulike årstider
- Utvikler glede ved å bruke naturen til utforskning og kroppslige utfordringer og får en forståelse av hvordan en bruker og samtidig tar vare på miljøet og naturen (blomstene ble plukket et stykke fra barnehagen i ei skråning)

Gjennom arbeid med natur, miljø og teknikk skal barnehagen bidra til at barna

- Opplever naturen og undring over naturens mangfoldighet
- Opplever glede ved å ferdes i naturen og får grunnleggende innsikt i natur, miljøvern og samspillet i naturen.
- Får erfaring med og kunnskaper om dyr og vekster og deres gjensidige avhengighet og betydning for matproduksjon.

Gjennom arbeid med antall rom og form skal barnehagen bidra til at barna

- Tilegner seg gode og anvendbare matematiske begreper
- Erfarer ulike typer størrelser, former og mål gjennom å sortere og sammenlikne.

Noen erfaringer

I år var det en veldig sein vår. De fleste årene kan blomstene høstes inn mye tidligere.



Fløte, egg, smeltet smør, salt og appelsinjuice helles i den tørre blandingen. Foto: Ann Karin Arntsen.



Ferdige muffins! Skynd deg å ta bilde! Foto: Ann Karin Arntsen.

VI HØSTER FRA GRØNNSAKHAGEN

Tid: September

Barnehage: Jektvik barnehage, Barn 1–6 år, Rødøy kommune

Om høstingen

Barn i alderen 1-6 år plukket hver sin gulrot fra barnehagens grønnsakhage.

Fra gulrot til ferdig produkt

Gulrotmuffins:

140 hvetemel
85 g brunt sukker
100 g raspet gulrot
100 g havregryn
½ ts kanel
2 dl fløte (eller melk og 1 ss sitronsafft)
3 ss smeltet smør
2 ss bakepulver
½ ss natron
50 g ristede hasselnøtter
100 g tørket aprikos finhakket (kan sløyfes)
1 ss valmuefrø
Skall fra ro appelsiner
1 egg juice fra en stor appelsin
Litt salt

Strø til muffins:

2 ss brunt sukker
1 ss smeltet smør
50 g havregryn

Fagområder som ble fokusert

Gjennom arbeid med kommunikasjon, språk og tekst skal barnehagen bidra til at barna

- Videreutvikler sin begrepsforståelse og bruker et variert ordforråd

Gjennom arbeid med natur, miljø og teknikk skal barnehagen bidra til at barna

- Opplever naturen og undring over naturens mangfoldighet. • Får erfaring med og kunnskaper om dyr og vekster og deres gjensidige avhengighet og betydning for matproduksjon.

Gjennom arbeid med antall rom og form skal barnehagen bidra til at barna

- Tilegner seg gode og anvendbare matematiske begreper.. • Erfarer ulike typer størrelser, former og mål gjennom å sortere og sammenlikne.

Tilberedning

Sett steikeovnen på 200 grader.
Lag strøet ved å blande sammen brunt sukker, havregryn og smeltet smør.
Strø det utover ei steikeplate og stek det i ovnen i 5 minutter. Avkjøl. Bland sammen mel, bakepulver, natron og brunt sukker, så tilsetter du nøttene, havregryn, appelsinskall, valmuefrø og kanel. Bland godt.

I en annen bolle blander du sammen fløte, egg, smeltet smør, salt og appelsinsafft. Så heller du det i den andre tørre blandingen. Rør sammen de to blandingene med en sleiv. Ikke rør for mye, da forsvinner luften. Kakene blir bedre om blandingen er litt klumpete. Smør 8-10 store muffinsformer med smør (små kan også brukes) og ha i røren. De skal være litt over halvfulle. Dryss strøblandingen over kakene. Stek dem i ovnen i 25-30 minutter til de er gylne og har hevet seg store. Avkjøl litt før du spiser. Gled deg!

UTSTYR

- MUFFINSFORMER
- RASP
- INGREDIENSER
- STEIKEOVN



Bjørkesaft, sukker og sitronsyre røres sammen. Det lukter blåbær! Foto: Ann Karin Arntsen.



Ferdig "museøresjampanje". Foto: Ann Karin Arntsen..

VI HØSTER BJØRKEBLAD

Tid: Juni

Barnehage: Jektvik barnehage, barn 1–6 år, Rødøy kommune

Om høstingen

Barn i alderen 1-6 år var med og plukket bjørkeblader i hver sin pose. Bladene vi fant ble skylt under vann for å få bort støv, skitt og evt. insekter.

Fra bjørkeblad til "Musøresjampanje"

Soft av bjørkeblad, ingredienser:

150–200 g friske, unge bjørkeblad
1 kg sukker
25–30 g sitronsyre eller vinsyre
1 liter kokende vann

Tilberedning

Bland bjørkeblader, sukker og syre i et stål eller plastkar. Hell over kokende vann og rør til sukkeret er oppløst. La stå 3–4 dager på kjølig sted og trekke. Sil og hell over på flasker. Nå har du et konsentrat som kan brukes i flere oppskrifter.

Blander du bjørkebladkonsentrat med vann 1:6, får du en vidunderlig villdrikk, godt likt av store og små. Blander du med farris får du "Musøresjampanje". Sluttproduktet bør settes i fryseren, holdbarheten er normalt kun to uker i kjøleskap. Vi blandet saften med farris og serverte "musøresjampanje" som velkomstdrikk til sommeravslutningen i barnehagen.

Fagområder som ble fokusert

Gjennom arbeid med kropp, bevegelse og helse skal barnehagen bidra til at barna

- Skaffer seg gode erfaringer med varierte og allsidige bevegelser og utfordringer
- Får gode erfaringer med friluftsliv og uteliv til ulike årstider
- Utvikler glede ved å bruke naturen til utforskning og kroppslige utfordringer og får en forståelse av hvordan en bruker og samtidig tar vare på miljøet og naturen (bladene ble plukket et stykke fra barnehagen i ei kupert terreng)

Gjennom arbeid med natur, miljø og teknikk skal barnehagen bidra til at barna

- Opplever naturen og undring over naturens mangfoldighet
- Opplever glede ved å ferdes i naturen og får grunnleggende innsikt i natur, miljøvern og samspillet i naturen.
- Får erfaring med og kunnskaper om dyr og vekster og deres gjensidige avhengighet og betydning for matproduksjon.

Gjennom arbeid med antall rom og form skal barnehagen bidra til at barna

- Erfarer ulike typer størrelser, former og mål gjennom å sortere og sammenlikne.

Noen erfaringer

Før vi dro snakket vi om hva vi skulle høste og hvordan bjørkeblad ser ut. Alle barna fikk hvert sitt bjørkeblad som vi festet på Hånden/jakka med tape. Da vi kom fram så vi på ulike typer blad. Ungene fant raskt ut hvilke blad vi var på jakt etter.

UTSTYR

- SMÅ POSER FOR Å PLUKKE I
- PLAST/STÅLKAR



Saging av bjørk. Foto:Hanne Torrissen

VI LAGER VED AV BJØRK

Tid: Mai

Skole: Lyngheim skole: 3. klasse, Rana kommune

Om høstingen:

23 elever sammen med 3 voksne deltok i høstingsarbeidet. Vi brukte 3 timer ute i skogen. På forehand hadde vi fått tillatelse av grunneieren som var kommunen til å felle noen trær. Trærne ble felt av de voksne før elevene kom til skogen.

Elevene arbeidet med følgende oppgaver:

1. Sage ved
2. Samle blader for tørking til te og krydder
3. Samle blader til safting
4. Klippe bjerkekvister til visper, fjerne never og blad

Elevene ble inndelt i 4 grupper (klassens arbeidsgrupper). Hver gruppe brukte ca. 25 minutter på hver post.

Fra bjørk til ferdige produkter

Veden ble kappet i kubber, kløvet og pakket i sekker. Vedsekkene ble loddet ut.

UTSTYR

- SAG
- VEDSEKKER



Ferdig krem. Men hvor er trollet? Foto: Marte Lenningsvik.

VI PLUKKER TYTTEBÆR

Tid: Høst

Barnehage: Tømmerheia naturbarnehage, 1-3 år. Hemnes kommune

Om høstingen:

Bærene ble høstet av barna i barnehagens nærområde. Bærene ble tatt med til barnehagen hvor de ble vasket før tilberedning.

Fra tyttebær til trollkrem

Oppskrift på trollkrem

2,5 dl tyttebær
2 eggehviter
1 dl sukker

Pisk tyttebær, eggehvite og sukker til en tykk og luftig masse. Serveres med friske tyttebær. Trollkremen ble servert barna som dessert etter lunsj.

Fagområder som ble fokusert

Naturen gir rom for et mangfold av opplevelser. Barna skal få kjennskap til de ulike vekster som er å finne i naturen og hvordan disse kan brukes til matproduksjon.

Noen erfaringer

Trollkrem er en tradisjonsrik dessert som faller i smak hos både barn og voksne! Tyttebærene er lette å finne og har en dyp rød farge som tiltrekker barna, og de er lette å plukke. Dette er en aktivitet alle kan være med på, store som små.

Vi hadde med oss kopper til å plukke tyttebær i.

UTSTYR

- POSER Å PLUKKE I
- BOLLE
- HÅNDMIKSER



Det vi plukket ble tørket i en tørkemaskin. Her er de modne bærene.
Foto: Chatrine Vagle.



Etter ett døgn i tørkemaskinen er bærene knalltørre.
Foto: Line Sønvisen.

VI HØSTER GRANSKUDD, BJØRKEBLADSKUDD, ROGNEBÆR OG TYTTEBÆR

Tid: Juni

Skole: Selfors barneskole, Rana kommune

Om høstingen

Granskudd og bjørkeskudd høstet vi tidlig i juni på uteskole med 1.-4.trinn. Dette ble tørket i tørkemaskinen og lagret i tett boks. På høsten tørket vi tyttebær og rognebær, også dette i tørkemaskinen. Dette ble til slutt blandet og delt inn i små krydderporsjoner i glass eller i små poser.

Oppskrift på Vill krydderblanding

tørket granskudd
tørket bjørkebladskudd
tørket rognebær
tørket tyttebær

UTSTYR

- NOE Å PLUKKE I
- TØRKEMASKIN
- SMÅ GLASS/POSER



Stolte plukkere viser fram fangsten. Ungene var utrolig ivrig og iherdig med plukkinga. Foto: Inger Lise.

VI HØSTER RIPS

Tid: August/september

Barnehage: Lurøy/Onøy barnehage, 2-6 år, Lurøy kommune

Om høstingen

Vi høstet rips i barnehagens nabolag. Ripsen ble tatt med til barnehagen og renses fri for blader og skyllet i kaldt vann. Etterpå lagt i saftkoker – som "gjorde jobben" med å få all saft ut av bærene.

Når safta var ferdig tilsatte vi sukker og ga et raskt oppkok til sukkeret var løst opp. Så satt til avkjøling. Ripssaft a laget vi med 200 g sukker pr liter bær. Når safta var helt avkjølt hadde vi den på sterile flasker, korka dem og satte produktet mørkt og kaldt. Noe av sluttproduktet skal være salgsvare på messa på Mo, noe skal vi selge på Forut-basar i barnehagen og resten til eget bruk.

Det er viktig å vise ungene at alt ikke trengs å kjøpes på butikken, at vi har råstoff rundt oss som kan brukes til ulike produkt. Og så ble det jo flere turer ut av barnehagen for å plukke bæra.

Noen erfaringer

Vi erfarte at det å la barna plukke i små kopper var bra for motivasjonen. Vi fordelte også plukkinga over to dager – sånn at ungene ikke skulle bli lei før vi var i mål.



Her er vi tilbake i barnehagen og vi renser bærene for blader og rusk. Stilkene kan være med i saftkokeren. Fotograf: Elin.

UTSTYR

- POSER Å PLUKKE I
- BOLLE
- HÅNDMIKSER



Tyttebær i krøkebærgele gir god smak. Foto: Inger Monsen.



Saften siles. Foto: Inger Monsen.



Mathilde (5. kl) viser frem ferdige glass med krøkebærgele. Foto: Inger Monsen.

VI HØSTER KRØKEBÆR OG TYTTEBÆR

Tid: September

Skole: Jektvik Skole, 5.-7. klasse, Rødøy kommune

Om høstingen:

Vi plukket krøkebær og "tyt" ved skolen, i "Skolehågen". Bæra ble rensa og skyllet.

Fra bær til gelè av krøkebær (med et hint av tyt!)

Først må man lage saft av krøkebæra:

5 liter krøkebær
1 liter vann
1 pk sitronsyre
Sukker, ca 500 gr pr liter

Bæra has i en stor bøtte. Så knuser man bæra med en potetmoser (det går også an å ta plastposer på føttene og trampe sund bæra- det er nok artigere). Ha i vann og sitronsyre og la stå 1-2 døgn (kjølig). Sil så safta gjennom et sileklede. Rør inn sukkeret. Da er safta ferdig (og bør helles på flasker og fryses ned).

Gele:

Når man skal lage krøkebærgele må man bruke kunstig stivelse. Mål opp den ferdig sukra krøkebærssafta og hell den i en passe kasserolle. Ha gjerne i en god slump tyttebær som smaksforsterker og som inneholder også mye pektin. Kok opp safta og ha i gelantinpulver (se oppskrift bakpå pakken og bruk litt mindre enn til vanlig gele) eller Certo. Husk! Geleen blir ikke stiv før den kommer i kjøleskapet. Hell safta gjennom en sil i varme glass. Fyll glassene helt opp.

For at geléen skal kunne stå lenge (kaldt), strøk vi litt eddik i lokket (vi fuktet et tørkepapir med litt eddik og strøk i lokket. Etter at det var tørket satte vi på lokket). Safta fylte vi på flasker og frøs ned. Den kan stå ca 14 dager i kjøleskap når den er opptint. Vi hadde kjøpt inn fine glass/flasker og med hjelp av data laget vi fine etiketter som vi satte på. Krøkebærgele anbefales på brødsbiva eller til viltmat. Nydelig! Sluttproduktet ble solgt til foreldre på og på høstingsmessa i Mo i Rana.

Drakk safta selv til mat vi laget i mat og helse-timer.

Noen aktuelle læringsmål knyttet til høstingsaktiviteten

- Lage trygg og ernæringsmessig og mat, og forklare kva plass dei ulike matvaregruppene har i kosthaldet.
- Finne oppskrifter i ulike kjelder.
- Bruke rekning for å auke eller redusere mengda i oppskrifter,prøve dei ut og vurdere resultatet.
- Bruke oppskrifter.
- Diskutere kva mattryggleik og trygg mat inneber.
- Diskutere produktinformasjon og reklame for ulike produkter.
- Samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhushald.
- Lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs.

Noen erfaringer

Litt vanskelig å vite hvor mye gelantin man skulle ha i (her må man prøve seg frem) da geleen er helt tyntflytende til den har stått litt i kjøleskapet. Kanskje lettere å beregne med Certo?

Tips til uteskola: Lag varm krøkebærssaft på bålet- nydelig en kald vinterdag.

UTSTYR

- BØTTER TIL Å PLUKKE I
- EN STOR BØTTE TIL SAFT
- POTETMOSER
- KASSEROLLE TIL KOKING AV BÆR/SAFT (EL. SAFTKOKER)
- SILEKLEDE OG SIL
- FLASKER OG GLASS

HVA KAN HØSTES AV NATUREN PÅ HELGELAND?

Et forsøk på en oversikt (med veiledende angivelse av årstid)

Hva kan høstes fra:

HAVET	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Torsk	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Sei	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Makrell					X	X	X	X				
Sild					X	X	X	X				
Kveite			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Flyndre			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Steinbit			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Krabbe					X	X	X	X	X			
Saltvann til salt		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Hva kan høstes fra:

FJÆRA	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Tang	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tare	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Albueskjell	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Blåskjell	X	X	X	X							X	X
Strandsnegler	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kråkeboller	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
O-skjell	X	X	X					X		X	X	X
Ku-skjell	X	X	X	X						X	X	X
Kniv-skjell	X	X	X	X						X	X	X
Kamskjell	X	X	X	X						X	X	X
Østers	X	X	X	X								X
Gråmåseegg				X	X							
Svartbakkegg				X	X							
Fiskemåkeegg				X	X							
Krykkje-egg				X	X							
Tomme skjell	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Rekved	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Hva kan høstes fra:

ÅKER OG ENG	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Kantarell								X	X	X		
Steinsopp							X	X	X	X		
Piggsopp							X	X	X			
Kvann					X	X	X					
Løvetann					X	X						
Geitrams						X	X	X				

Hva kan høstes fra:

ÅKER OG ENG	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Karvekål					X	X	X	X				
Vinterkarse					X	X	X	X				
Brennesle					X	X	X	X				
Ryllik					X	X	X	X				
Skvallerkål					X	X	X	X				
Matsyrer					X	X	X	X				
Prestekrage					X	X	X	X				
Soleieblomster					X	X	X	X				
Kløver				X	X	X	X					
Bjørnemose						X	X	X				
Blåklukke					X	X	X					
Mjødurt				X	X	X	X					
Flaskestarr						X	X	X				
Flekkmure						X	X	X				
Groblad					X	X	X					
Harerug				X	X	X						
Kjerringrokk					X	X	X					
Tepperot					X	X	X					
Åkersnelle					X	X	X					
Torvmose						X	X	X				
Meitemark				X	X	X	X	X	X	X		
Frø							X	X	X	X		
Karve								X	X			
Dekorasjons- blomster					X	X	X	X	X	X		

Hva kan høstes fra:

BÆRMARKA	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Blåbær							X	X	X			
Multebær							X	X	X			
Tyttebær								X	X	X		
Rognebær									X	X		
Heggebær									X	X		
Krekebær							X	X	X			
Bringebær							X	X	X			
Markjordbær							X	X	X			
Einebær	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Teiebær							X	X				
Tranebær									X	X		

Hva kan høstes fra:

SKOGEN	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Bjørkeblad					X	X						
Granskudd				X	X							
Ved til brensel	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ved til spikking	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ved til kullstift	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kongler								X	X	X		
Hasselnøtter									X	X	X	
Kvister til soplimer og fastelavnsris.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Never				X	X							
Emner til fløyter				X	X							
Finnmarkspors						X	X	X	X			
Juletre											X	X
Pyntekvister og blad	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Granbar og einer til julepynt											X	X

Hva kan høstes fra:

BERG	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Mineraler				X	X	X	X	X	X	X		
Steiner (form og farge)					X	X	X	X	X	X	X	
Krystaller				X	X	X	X	X	X	X		

Hva kan høstes fra:

ELV OG VANN	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Røye	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ørret	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Laks						X	X	X				

Hva kan høstes fra:

FJELLET	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Oregano/ Kongsgress							X	X	X			
Reinmose								X	X			
Lav					X	X	X	X	X			
Rosenrot						X	X	X				

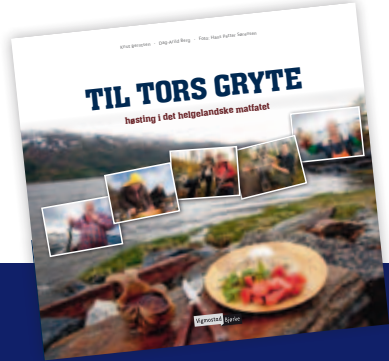
Hva kan høstes fra:

ENERGIKILDENE	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Vann	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Sol		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Vind	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Hva kan høstes fra:

DIVERSE ANNET	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Is	X	X	X								X	X
Torv			X	X	X	X	X	X	X			
Sand, mold, o.a.				X	X	X	X	X	X	X		

ØNSKER DU MER LITTERATUR OM HØSTING SÅ ANBEFALER VI BOKA
"TIL TORS GRYTE"



Denne kan kjøpes direkte fra polarsirkelen friluftsråd for kun kr 349,-
Bestiller du flere enn 5 eksemplarer får du bøkene tilsendt fraktfritt.
For informasjon/kjøp ta kontakt med Knut Berntsen hos Polarsirkelen friluftsråd på:
Telefon: 917 78 767. **E-post:** knut.berntsen@friluftsradet.no

VI BOR MIDT I MATFATET

14 barnehager og 14 grunnskoler på Helgeland har derfor i 2 år hatt felles fokus på høsting. De har blant annet gjennomført egne høstingsaktiviteter og dokumentert disse. Dette heftet er en samling av noen av de høstingsprosjektene som er blitt gjennomført. Heftet er produsert for å inspirere andre til at høstingskulturen videreføres og videreutvikles. Heftet inneholder en rekke forslag til hva som kan høstes og til hvordan det som høstes kan benyttes.



Alle barna fant hver sin gulerot. De mintse ble ganske overrasket over at det var gulerøtter under gresset.
Foto: Ann Karin Arntsen, Jektvik barnehage.