April 2003

NATURSKOLAN
NYNÄSHAMN

Äta ute

att göra upp eld och laga mat

Förord
Detta häfte hoppas vi ska kunna inspirera och i viss mån vägleda lärare, fritidspersonal och förskolepedagoger att ta steget ut i naturen och ta del av det vilda smörgåsbordet. Att göra upp eld och laga mat utomhus kan göras i all anspråkslöshet där upplevelsen är i centrum eller med ett ambitiöst pedagogiskt upplägg där olika ämnen integreras. Vi vill inspirera till båda sätten att förhålla sig till en dag utomhus.

Det finns flera anledningar att göra upp eld och äta ute förutom att eleverna ska få något i magen när de är på utflykt:

- Eleverna får tillgång till uterummet för inlärning. Det ger utrymme för mer rörelse och upptäckarglädje som i sin tur ger bättre motorik och förbättrad fysisk kondition.
- Eleverna får en inblick i hur folk levde förr i tiden och vilken betydelse elden har och har haft.
- Eleverna får övning i planering, organisation och samarbete kring en lägereld.
- Elden kan ge vidare diskussioner kring fotosyntesen och energi. Det är ju faktiskt solen som lyser i eldstaden och värmer både mat och elever.
- Eleverna har oftast en naturlig nyfikenhet för elden och eldning. För att nyfikenheten inte ska utvecklas till okontrollerat eldande på andra än för eld avsedda platser, är det nödvändigt att man i tidigt stadium får lära sig att hantera elden på ett säkert sätt och få utlopp för sina ”eldningsbehov”.
- Elden lockar till berättande och gamla sagor får nytt liv i eldens sken.
- Vid tillagning av olika växter är kopplingen till överlevnad tydlig. Vad behöver en människa för att överleva egentligen? Alltså hemkunskap, tillämpad näringslära och matematik utomhus.
- Genom att plocka växter som ska ätas krävs också artkunskap vilket leder till viss kunskap om växters ekologi och livsmiljöer. Var ska jag leta för att hitta brännässlor?
- Gemenskapen runt en lägereld med en kokande gryta hängande över är speciell. Det är elden som håller samman klassen med sin värme och mystik. Inte som i klassrummet där det är väggarna som håller ihop klassen.
- Uteverksamheten ökar intresset för att vara ute även på fritiden.
- Elever som har det svårt i klassrummet får möjlighet att visa andra sidor. Deras talanger/intelligenser kommer i ett nytt ljus och gamla roller kan brytas.

Robert Lättman och Mats Wejdmark

© Nynäshamns Naturskola 2003-04-30

Innehåll

Förord	2
Barns förhållande till elden	3
Eldstaden, elden och upphängning	4
Permanent lägerplats	5
Skolskog	6
Näringslära	6
Recept med ingredienser från affären	8
Recept med vilda växter	12
Källor	16

Klädsel
Alla fördelar med att vara utomhus kan snabbt förvandlas till något negativt och det vackraste stället på jorden kan bli det allra fulaste om eleverna inte är rätt klädda för att vara ute. Det finns dåliga väder och det finns mer eller mindre bra kläder. I samband med uppmaningen om kläder efter väder kan man diskutera hur djuren är klädda och hur de klarar vintern i vårt kalla land. När det gäller kläder och eld är det syntetiska material som bör undvikas. Ta gärna med en bit tyg av några olika material och undersök vilka som brinner fortast och diskutera klädsel i samband med detta.

Barns och ungdomars förhållande till elden
Räddningsverket anser att det är mycket viktigt att barn får lära sig att handskas med elden i tidigt stadium. På så sätt tror de att många markbränder som orsakats av nyfikna barns och ungdomars lek med eld skulle kunna förhindras.

I rapporten ”Eldlekar bland barn och ungdomar” från 1996 där skolbarn (7-16 år) och deras mammor intervjuats kom man fram till följande. 85% av de intervjuade eleverna hade någon gång lekt med eld. I åldrarna mellan 7 och 12 år angav många barn att det är ”tufft” att elda medan elever 13-16 år angav att de eldade för att de var uttråkade eller saknade meningsfull sysselsättning.75% av mammorna trodde inte att deras barn höll på med eldlekar och hade inte heller någon diskussion eller regelbunden fostran när det gällde hantering av eld. Här ansågs brandkår och skola vara viktiga med avseende på detta.

I rapporten ”Eldlekar och eldanläggelse” från 1995 besvarade elever 7-16 år en enkät om erfarenhet av eld. 25% av lågstadieeleverna hade någon gång ”tänt på något” (ej ljus och smällare inräknat). 7% av eleverna hade någon gång tappat kontrollen över elden och fått be om hjälp av kamrater, föräldrar eller brandkår. Elevernas upplevelse av eld är mångfacetterad. 60% tycker att det är ”mysigt”, 36% säger ”spännande” och 26% svarar ”skrämmande”.

”Varför barn leker med eld” är titeln på en rapport från 1995 där elever mellan 6 och 16 år tillfrågats om eldlekar och självbild. Där framkom att de elever som eldar mest också hade en negativ självbild. Upplevelsen av inkompetens verkar vara en gemensam bakomliggande orsak till det mest intensiva eldandet. Elever med negativ självbild svarar också att de får elda utan att deras föräldrar är med och att de gör det för att de är ”uttråkade” eller ”vill se det brinna”. Elever som har en bättre självbild eldar i mer konstruktiva situationer tex tillsammans med föräldrar. De eleverna verkar elda mer av nyfikenhet och för att förstå fenomenet eld.

Elden är bra att ha till dräng
men blir den herre så blir den sträng

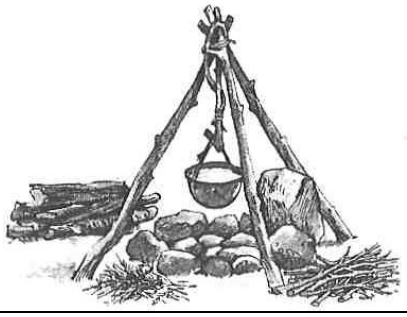
Material för eldstaden och elden
Stenar, sand, plåtfat
Ved, knaster (torrt granris), tidningar, tändpapper
Tändstickor, tändare, eldstål
Trefot med rep (alternativ finns, se bilder)
Vatten för släckning
Yxa, såg, kniv (beroende på hur mycket ved som behövs)
Förbandslåda

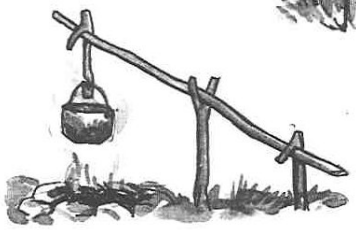
Utrustning för matlagning och insamling
Knivar (saxar) och påsar för insamling av växter
Grävkäpp (se bild till höger) och spade för insamling av rötter
Gryta, plåtburk, spoltråd (ståltråd, najtråd)
Slev, bestick, matskålar, muggar
Vatten
Ingredienser
Sittunderlägg

Konservburkar med ingredienser lagda direkt i elden

Eldstaden, elden och upphängning
Under senhöst, vinter och tidig vår är det den säkraste tiden att göra upp eld. Är man osäker på hur stor brandfaran är går det att ringa Räddningstjänsten innan fältdagen på telefon 721 22 00. Även om det är tillåtet att elda när brandfaran är låg bör man på något sätt skydda marken under elden. Det bästa sättet är att lägga stenar som en rund plattform och om det finns sand att tillgå kan den hällas mellan och på stenarna. Då har marken fått ett bra skydd mot rotbrand. Det är också pedagogiskt viktigt att visa barn och elever hur man gör även om brandfaran inte är överhängande. När barn och elever gör sina egna eldar kan man använda ved som de själva orkar bryta (utan såg, yxa och kniv alltså), då brinner elden ganska snabbt och hinner slockna innan man lämnar platsen.

Problemet med att hänga upp grytor och andra kärl är ett utmärkt sätt för barn och elever att pröva sin kreativitet och ingenjörsförmåga. Det finns massor med sätt att lösa det på och nedan syns några exempel.

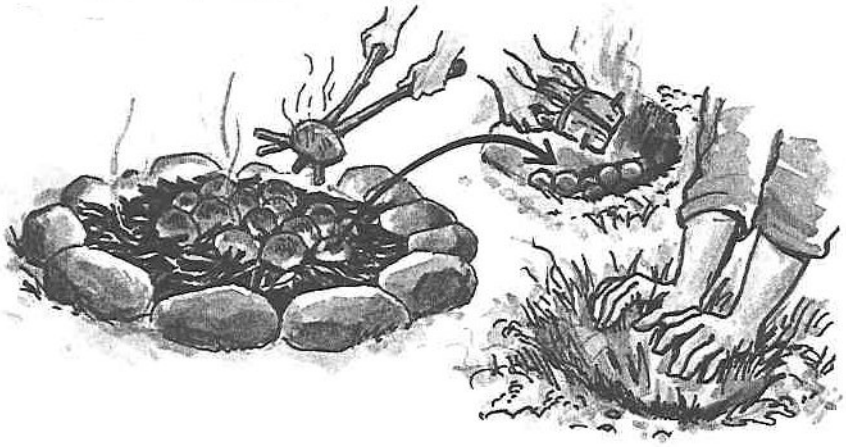




Under torrare perioder eller vid tillfällen när det varken finns sand eller sten att tillgå kan ett plåtfat vara lösningen. Plåtfatet kan komma från locket eller botten på en tunna eller liknande. Lägg tre stenar på marken och locket ovanpå. Se till att det är stadigt och att den tål en liten knuff från någon. Om det inte finns stenar kan man ställa ett antal plåtburkar på marken istället (gärna fyllda med småsten, grus, sand eller jord för ökad stadighet).

Trefot av hassel knuten upptill med rep och
eldstad av ett plåtlock och tre plåtburkar.

En enkel kokgrop kan man göra genom att gräva en grop (50 x 50 cm). Värm stenar i elden under en timme och för sedan över hälften av stenarna till gropen. Lägg ”matpaket” inlindade i fuktig björknäver eller stora blad tex rabarber ovanpå. Lägg resten av stenarna ovanpå och täck med löv och sist jord (det går att lägga en gammal filt på också om man vill vara säker på att inte få skräp i maten). Koktiden varierar beroende på innehåll i matpaketen.



Permanent lägerplats

Om skolan eller förskolan har en permanent lägerplats förenklas planeringen för utedagen. Kontakta markägaren för att kontrollera om det går bra att ha en lägerplats, kanske med ett vindskydd och en plats för barn och elever att sitta på. Kolla också såna saker som inte ingår i allemansrätten, tex om ni kan få använda kvistar från sly att göra korvpinnar eller trefötter av. Genom kontakt med Skogen i skolan på adressen www.skogeniskolan.se kan en skola få hjälp med att avgränsa ett område som sin ”skolskog”. På hemsidan finns telefonnummer till kontaktpersoner som kan hjälpa till med att starta en skolskog. Där kan man också påbörja en gratis prenumeration på tidningen Skogen i skolan. Beskrivningen av skolskogen nedan är hämtad från hemsidan.

Skolskogen

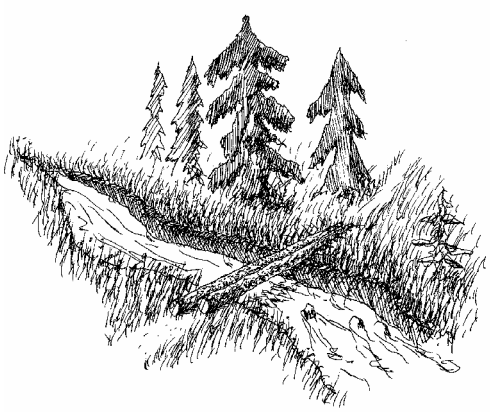
”Skolskogen definieras som ett avgränsat område vilket disponeras av skolan för planerade lektioner och utevistelser. Det är ett av många verktyg som finns att tillgå via Skogen i Skolan.

I skolskogen kan man kombinera undervisning, upplevelser och lek på ett sätt som är svårt att göra i ett vanligt klassrum. Miljöundervisning, konkretion och ämnesintegrering kan tillämpas så mycket som fantasin tillåter. Ett undersökande arbetssätt kan tillämpas i oändliga kombinationer. Att det finns frisk luft, gott om utrymme och att elevernas behov av rörelse tillfredsställs är ingen nackdel heller.

Utomhusundervisning är i sig ingen nyhet. För hundra år sedan var det en obligatorisk uppgift för läraren att gå ut med klassen och plantera skog en dag. Skogsexkursioner har varit ett vanligt inslag i biologiundervisningen. Vad som kan sägas vara nytt med skolskogen är organisationen. Med hjälp av skolskogen får skolan tillgång till ett område som mera permanent finns tillhands för skolans räkning. Genom att göra ett avtal med markägaren kan skolan få tillstånd att göra lite mer än vad allemansrätten tillåter - göra stigmarkeringar, sätta ut fasta skyltar, bygga eldplats, vindskydd, kanske broar eller fågeltorn. sätta upp fågelholkar och kanske avverka några träd, varför inte rätten att hugga skolans julgran.

Markägaren skall fortsätta att sköta området som han planerat. Det är dock en utmärkt möjlighet för skolans del att få ta del av planeringen av skogsområdets skötsel och att få utföra enklare skogsarbete som röjning eller plantering. Nya kontakter med föräldrar och andra vuxna kan uppstå på ett sätt som inte är möjligt i klassrummet. Personer som inte vill prata inne i klassrummet kan möta barnen på ett mera avspänt sätt i skolskogen.”

Allemansätten



När man ska ut i naturen och inte bara vistas i den utan också utnyttja vissa resurser är det naturligt att komma in på allemansrätten. Vad kan man göra utan att fråga markägaren och vad måste man be om lov för att genomföra är viktiga kunskaper som är grunden för att allemansrätten ska fungera. Det bästa för en skola eller förskola är ju att ha en permanent lägerplats där man fått lov av markägaren att göra vissa ingrepp. Mer information om allemansrätten finns på Naturvårdsverkets hemsida www.environ.se .

Näringslära

Växter innehåller alla näringsämnen en människa behöver för att leva. Med rätt sammansättning av växter kan man få i sig tillräckliga mängder av tex kolhydrater, fett, protein och C-vitamin.

Kolhydraterna ligger lagrade i muskler och lever (ca 0,5 kg). 1 g kolhydrater ger 4 kcal (17 kJ). När en person blir utan mat tar det ca ett dygn för kolhydraterna i kroppen att ta slut. Efter detta börjar kroppens lager av fett att förbrännas, men även en del av proteinerna. Vid måttlig ansträngning kan fettreserven räcka i ca fyra veckor. Givetvis måste man hela tiden tillföra vatten. Bristen på kolhydrater påverkar en människa på olika sätt. Efter ett dygn har blodsockret minskat så mycket att hjärnan och nervsystemet inte får tillräckligt med energi. Tankeförmågan och reaktionsförmågan försämras därmed. Fettet förbränns inte fullständigt vilket leder till energiförluster och utsöndring av restprodukter. Proteinet i musklerna börjar omvandlas till energi för hjärnans behov. Protein ger lika mycket energi som kolhydrater (1 g = 4 kcal).

Vid födobrist (överlevnadssituation) bör man försöka få i sig så mycket kolhydrater som möjligt. Man bör äta minst 2000 kJ (500 kcal) per dygn för att säkra kroppsfunktionerna (motsvarar 40 sockerbitar). När fettreserven är slut måste man utöka energitillförseln, helst i form av fett eftersom det ger mest energi. 1 g fett ger 9 kcal (37 kJ).

Man bör också tillgodose behovet av tex C-vitamin för att motverka skörhet i slemhinnor och hud. C-vitaminerna bidrar också till att läka sår bättre. Dagsbehovet ligger mellan 60 och 100 mg.

Näringsinnehåll i några vanliga vilda växter

Art	Växtdel	Vatten %	Kolhydrater (färskvikt g/kg)	Kolhydrater (torrvikt g/kg)	Protein (g/kg)	Fett (g/kg)	Vitamin C (färskvikt mg/100g)
Vass	Rotstock	80	63	315	85	-	-
Kaveldun	Rotstock	84	17	139	-	-	-
Maskros	Rot	74	?	877	83	-	-
Nypon	Nypon	89	?	748	374	-	1110
Brännässla	Blad	83	?	232	230	-	50
Ek	Ekollon	18	?	732	89	52	-
Hassel	Nöt	10	?	187	230	520	-
Blåbär	Bär	87	68	532	-	-	2
Rönn	Bär	72	?	193	-	-	52
Kärleksört	Blad	94	?	56	166	-	51
Gårdsskräppa	Frön	65	?	165	120	24	-
Stensöta	Rotstock	77	?	216	61	-	-

Överlevnadsmatematik
Ett sätt att integrera skolans olika ämnen i temat ”äta ute” är att diskutera och göra övningar kring kolhydrater och hur mycket energi vi behöver för att leva. Med hjälp av texten och tabellen ovan kan man fråga sig hur mycket av de olika växterna måste en människa äta för att klara en överlevnadssituation.

Hur mycket rotstock från vass bör man äta per dygn för att upprätthålla kroppsfunktionerna? Är det bättre att samla hasselnötter som innehåller mycket fett? Hur mycket blåbär eller nypon måste man äta för att klara dagsbehovet av C-vitamin? Vilka eller vilken växt ska man lägga ner sin energi på om man kommer i en nödsituation? Hur mycket energi går det åt att samla de olika växterna och vilka är lättast att få tag på? Dessa frågor kan stimulera till matematiska funderingar kring vikter och energienheter. Frågorna kan också leda till jämförelser mellan modern kosthållning hur man levde förr. Hur stor del av tiden går åt till att samla mat idag? Hur reagerar människor på den närmast obegränsade tillgången på kolhydrater och fett i den rika delen av världen?

Räkneexempel

Hur mycket färsk rotstock från vass bör man äta för att upprätthålla kroppsfunktionerna?

Siffror att använda:
500 kcal (2000 kJ) är den minsta mängden energi vi klarar oss på per dygn.
63 g kolhydrater per kilo innehåller den färska rotstocken
1 g kolhydrater ger ca 4 kcal (17 kJ)

2 kg färsk rotstock ger 2 x 63 x 4 = 504 kcal

Man bör alltså äta 2 kilo per dygn.

Recepten
När man lagar mat ute kan det göras på olika sätt. Antingen lagar man mat som ett mysigt inslag i en utedag eller så gör man ett pedagogiskt upplägg där själva maten är temat eller en del av ett tema. Recepten som följer är indelade i två grupper beroende på vad syftet är med matlagningen. De första recepten kräver inköp av ett antal olika ingredienser medan den andra delen av recepten bygger på vilda växter.

Recept med ingredienser från affären

PAELLA

(4-6 pers.)

en grillad kyckling i små bitar
100 g bacon
1 röd paprika
1 grön paprika
1 lök
1 dl olivolja
1 g saffran
2-3 vitlöksklyftor
½ citron
1 lagerblad
2 ¼ långkornigt ris
salt, peppar
3 dl buljong eller vatten
1 burk musslor (250 g)
1 dl lag från musslorna
170 g kokta havskräftstjärtar
150 g skalade räkor
250 g djupfrysta ärtor

1. Skär bacon i tärningar. Avlägsna frön och fröhusväggar i paprikorna. Skär dem i ½ cm tjocka ringar. spara några till garnering. Skala och skiva löken.
2. Värm oljan i en gryta och fräs baconet. Tillsätt paprikaringarna och löken.
Fräs några minuter och tillsätt saffranet.
3. Skala och hacka vitlöken och lägg ner den i grytan. Tillsätt lagerblad och saften av citronen.
4. Blanda ner riset, salt, peppar, buljong eller vatten och musselspad. Låt rätten sjuda över svag värme i 20-25 minuter. Lägg ner ärterna och låt koka ytterligare 2-3 minuter.
5. Skär havskräftstjärtarna i lagom stora munsbitar. Tag undan några havskräftstjärtar till garnering. Vänd in kräftstjärtar, kycklingbitar och musslor. Låt rätten bli varm utan att koka, då blir skaldjuren sega.
6. Garnera rätten med kräftstjärtar, musslor, räkor och paprikaringar. Servera riktigt varm.

STEKTA ÄPPLEN

(ungefär 25 elever)

Smält ca 250 g margarin och tillsätt 2 dl koncentrerad apelsinjuice. I detta steker Du sedan ett klyftat äpple per elev. Se till att alla äppelklyftorna kommer i på en gång – annars kan de bli ojämnt stekta. Krydda med socker och ev. kanel. Gott är också att precis före serveringen slänga på lite cornflakes. Servera med vaniljsås.

MJUKKAKOR FRÅN VÄSTERBOTTEN

(15 pers.)
1 pkt jäst
½ liter ljummen mjölk
50 g matfett
1 msk hela anisfrön
1 msk hela fänkålsfrön
1 tsk salt
½ dl ljus sirap
mjöl till en ”lagom” deg som släpper bunken
(ta gärna lite rågsikt och resten vetemjöl)

Blanda allt utom mjölet och rör om tills jästen löst sig. Tillsätt mjöl och arbeta degen tills den släpper bunken. Ge varje barn en klump, stor som ett ägg och låt dem forma en tunn kaka. Grädda på en, inte så varm, plåt eller murrikka. Vänd då och då tills kakan är genomgräddad.

ROMERSK PASTA

(6 portioner)
2 hackade gula lökar
3 hg tärnad, rökt skinka
4 hg tärnat, rimmat bogfläsk
margarin till stekning
3 dl grädde
lite basilika
några msk riven parmesanost
salt, peppar
500 g pasta
600 g frysta ärtor

Gryta 1

Bryn löken i lite margarin. Fortsätt att bryna även skinka och fläsk. Häll på grädden, basilikan och osten. Låt puttra en liten stund.

Gryta 2

Koka pastan enligt receptet på paketet. Häll av vattnet.
Häll såsen över pastan, tillsätt ärtorna och krydda med salt och peppar.
Låt alltihop bli varmt. Servera!

FRUKT I FOLIE

Frukter av olika slag (banan, äpple, jordgubbar, päron, hallon) läggs på ett folieark. Strö på hackade valnötter och farinsocker. Gör till ett paket och lägg i glöden tills frukten mjuknat. Serveras med grädde eller glass – om det råkar finnas en frys inom räckhåll.

APRIKOSSOPPA

(10 pers.)
1 påse (200 g) torkade aprikoser klippta i småbitar
2 liter vatten
3 msk potatismjöl (blandat med lite kallt vatten)
socker efter smak (en del aprikoser kräver mycket socker)

Låt aprikoserna koka i vattnet ungefär en halvtimma. Vispa sönder aprikoserna, tag grytan från elden och red av soppan. Koka den inte mera, då riskerar den att bli seg. Vill du servera lite svalare soppa, gör den lite tjockare och späd den sedan med lite kallt vatten.

VÅFFLOR

(för en stor grupp)
5 liter mjölk (3 %)
12 ägg
1 msk salt
3 liter vetemjöl
500 g smält margarin
0,5 dl matolja
2 tsk bakpulver
3 dl fiberhavregryn

Vispa äggen lite löst. Tillsätt 4,5 liter mjölk och salt. Vispa i vetemjöl och bakpulver.

200 g skalade räkor
lite hackad dill

ULLAS FISKSOPPA

(6 personer)
1 stor, gul lök
½ purjolök
1 stor morot
1 ½ msk margarin
1 ½ msk mjöl
2 liter fiskbuljong (tärning)
2 dl crème fraiche (ej "lätt", den skär sig)
2 ½ msk tomatpuré
salt, vitpeppar
400 g fiskfilé (torsk, kolja eller vad du själv fiskat)

Skala och hacka lök, purjolök och morot samt fräs dem i margarin.
Pudra över mjölet och tillsätt buljongen. Rör hela tiden så att det inte klumpar sig.
Tillsätt crème fraiche, tomatpuré, salt och peppar.
Låt sjuda i 10 minuter.
Skär fisken i små bitar (2x2 cm)
Vänd försiktigt ner fisken i soppan och låt sjuda tills fisken vitnar, ca 3 minuter.
Lägg i räkorna och dillen. Servera genast. Får räkorna koka blir de sega.

KRABBELURER

(8-10 st.)
1 ägg
1 dl socker
3 dl vetemjöl
1 ½ tsk bakpulver
¾ dl mjölk

Vispa ägg och socker en liten stund.

Häll i resten
Rör om i smeten tills det inte finns några klumpar i den.
Lägg en klick margarin på murrikkan (den får inte vara för varm).
Klicka ut smeten och platta till med degspaden.
Efter en liten stund vänds kakan, det kan behöva göras flera gånger.
Ät och njut.

KORVGRYTA

(6 pers.)
400-500 g korv (kokt fläsk- eller köttkorv, falukorv)
8 potatisar
2 palsternackor
2 morötter
3 gula lökar
200 g champinjoner
150 g bacon
2 finhackade vitlöksklyftor
2,5 dl grönsaksbuljong
2 tsk ljus, fransk senap
1 tsk salt
2 krm peppar
2 smulade lagerblad
1 krm rosmarin
1 krm timjan

Skala rotfrukter och lök och skär alltihop i grova bitar.

Dela champinjonerna om de är stora.

Skär baconet i bitar och fräs det i en gryta tillsammans med vitlöken.

Rör ner grönsaker, buljong, senap och kryddor.

Låt grytan koka i 20-30 minuter under lock tills grönsakerna börjar kännas mjuka.

Skär korven i bitar och lägg ner bitarna i grytan. Låt koka ytterligare 5 minuter.

PALT TYP FLATPALT

(25 pers.)
1 liter mjölk
5 kokta potatisar
1 rå potatis (för smakens skull)
1 tsk salt
1 liter kornmjöl, ca

Mosa den kokta potatisen med en gaffel och riv den råa.

Blanda med mjölken, salta och rör i mjölet till en något fast deg.
Skeda ner paltsmeten i kokande, saltat vatten. Låt koka i ca 12 minuter.
Servera med nykokt lingonsylt, stekt bacon, kassler, rimmat fläsk
eller tag vad som erbjuds från köket.
"Et´ve´andakt",
betänk att många människor har överlevt svåra tider, tack vare gröten och palten.

KÖTTFÄRSGRYTA

(7-8 pers.)
300 g köttfärs
2 stora hackade lökar
5 hg strimlad vitkål
50 g rökt skinka eller bacon
2 msk margarin
1 msk mjöl
2 dl mjölk
1 1/2 tsk salt
1 1/2 msk soja (saltet och sojan kan ersättas av 1 buljongtärning)
svartpeppar
senap
ev. 1 burk Uncle Ben´s sås, oriental chili

Bryn vitkål, lök och köttfärs i margarinet.

Tillsätt det övriga. Smaka av.

Gott att rulla in i mjukt bröd tillsammans med

isbergssallad eller skivade tomater.

Recepten ovan kommer från Skellefteå Naturskola

STOMPA

1 liter fil
4 dl sirap
4 tsk anis
4 tsk fänkol
4 tsk salt
4 tsk bikarbonat
2 kg rågsikt

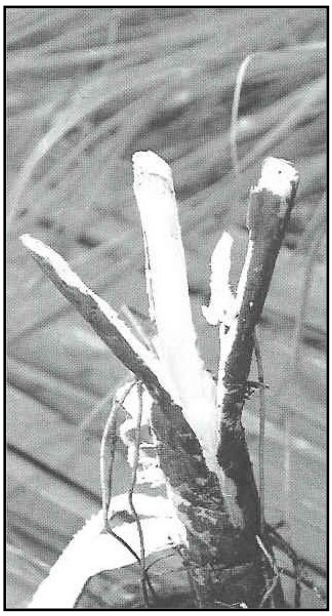
Degen kavlas till tunnbröd och gräddas i wokpanna, murika, stekhäll, järngryta eller dylikt. Passar bra till tunnbrödrulle med tex rökt fisk och sallad.

Murikan ovan är skålformad till skillnad från stekhällen

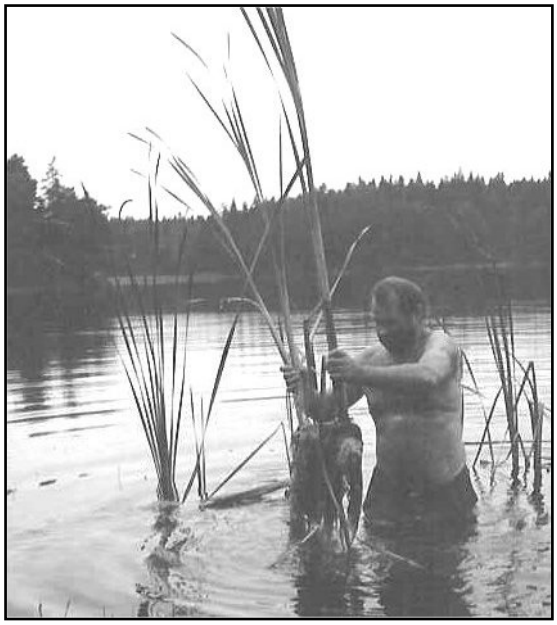
Recept med vilda växter som ingredienser

Vass (*Phragmites australis*)
Vass är en bra födokälla som ger bra med näring och det är en växt som det finns gott om. Rotstocken är rik på kolhydrater och är i överlevnadssammanhang mycket värdefull. Näringsinnehållet minskar dock under försommaren när växten satsar energin på tillväxt. Observera att vassens strån är mycket vassa och händerna skyddas bäst med handskar. Gunga försiktigt loss rotstocken tills den lossnar. Rotstocken ska vara vit till vitgul, vara ihålig och kännas mjuk när man klämmer på den (äldre delar blir gula och träaktiga). Rotstocken kan ätas färsk eller kokas. Vid kokning är det saften man skall förtära eftersom sockret kokas ur och hamnar i vattnet. De decimeterlånga skotten som sitter på rotstocken kan brytas av och ätas färska efter att ha skurit av den vassa hårda toppen. Delarna kan också torkas och malas till mjöl. Rötterna som sitter på rotstocken kan kokas som spagetti. När stråna har blivit halvstora och gröna kan stråna snittas och tappas på sin saft. Låter man saften stelna har man fått godis som förr var populärt bland indianbarn.

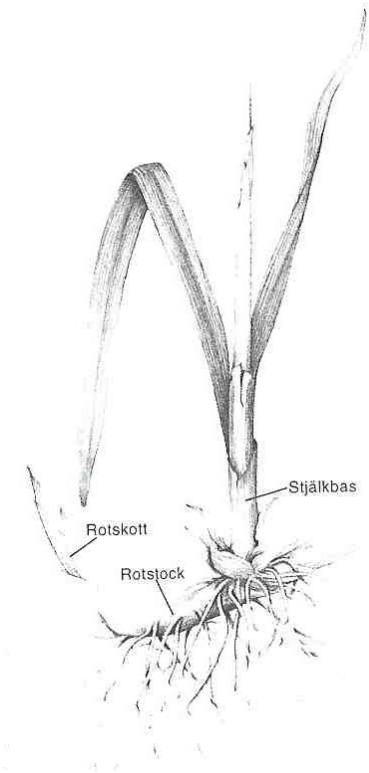
Rotstock med rötter och skott från vass



Kaveldun (*Typha latifolia*)
Kaveldunet är lätt att känna igen på de cigarrliknande frösamlingarna i toppen. På skott som inte ännu fått några blommor kan stambasen ätas färsk. Skär eller ryck loss skottet och använd den ca 15 cm långa delen. Skala bort det yttre gröna bladen och ät den vita märgen som smakar som gurka. Även rotstocken har en vit märg som omges av en svampig vävnad. Märgen kan ätas både färsk och kokt (gärna tillsammans med bär för bättre smak). På rotstocken sitter också skott som kan ätas färska efter att bladen skalats av. Till höger syns rotstockens vita märg.



Skörd av kaveldun



Kaveldunskex

Blöt upp märgen med vatten så att den blir kletig. Mosa gärna ner bär för bättre smak. Forma till tunna kex och grädda en minut på varje sida, tex på en het sten.

Maskros (*Taraxacum vulgare*)

Maskrosens rot är en av de mest kolhydratrika rötterna. De är dessvärre ganska beska och behöver urlakas innan de kan ätas. Skär roten i små bitar och lägg de i vanligt vatten i 1-2 timmar. Häll sedan bort vattnet och skölj bitarna tre gånger. Koka rotdelarna i 20 minuter och ät. Smaken påminner om kronärtskocka. Maskrosen kallades förr för ”den lille husläkaren” då man trodde att den hjälpte mot de flesta sjukdomar.

Maskrosrotsoppa

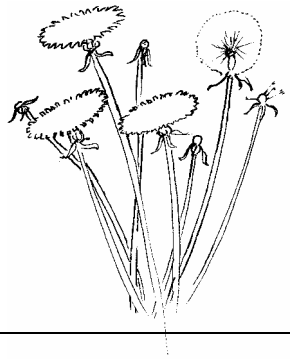
500 g förvällda maskrosrötter
500 g potatis
mjölk och/eller grädde
grönsaksbuljong

Koka rötter och potatis i minsta möjliga mängd vatten. När allt är mjukt mosas det och buljong tillsätts efter smak. Späd med mjölk och/eller grädde.

Maskrossaft

8 dl vatten
9 dl socker
½ liter maskrosblommor
lite muskot

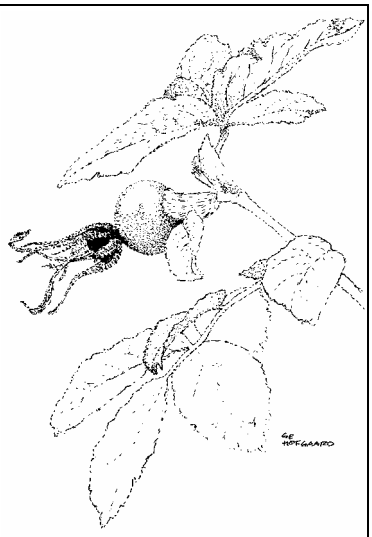
Koka vatten och socker i 15 minuter. Tillsätt blommor och muskot och koka i en timme. Rör ner citronsyran och sila därefter bort blommorna.



Maskroste

Tag 3-5 g torkade blad i en kopp med hett vatten och låt dra.

Nypon (*Rosa*, olika arter)
Nypon är bland det C-vitaminrikaste som finns i vår natur. Det räcker med 10 nypon för att täcka dagsbehovet. De är utmärkta koka färska eller att torka och att koka te på. Torkade förlorar de dock till stor del sitt innehåll av C-vitaminer. Nyponen kan plockas även på vintern ända fram till våren. Att de ser lite tråkiga ut, brunsvarta, beror på att de har torkat. Kärnorna (frön) bör man ta bort innan man äter nyponen (behövs inte om de ska tillredas och silas). Det är tidsödande om det är stora mängder och görs lättast genom att klyva eller klämma sönder nyponen och sedan lägga i vatten och skumma av de flytande fröna. Nypon från alla typer av vilda rosor kan användas.



Nyponmos

1 kg (2 liter) färska nypon
3-5 dl vatten
1 dl socker eller efter smak

Snoppa och skölj nyponen. Koka dom mjuka i vattnet (ca 1 timme). Mosa dom under tiden. Mixa eller passera i passervagga. Tillsätt socker och koka i 10 minuter under omrörning. Går bra att frysa in i portionsförpackningar eller konservera i glasburk. Serveras som sås till efterrätt eller utspädd som soppa. Kan också ätas på rostat bröd eller som ingrediens i olika rätter.

Nypondricka

2 dl färska nypon
7 dl vatten
2 msk socker

Koka nyponen i vattnet i ca 15 minuter. Sila bort nyponen och tillsätt sockret. Kan drickas varm eller kall.

Rölleka (*Achillea millefolium*)
Röllekan har ett stort användningsområde inom folkmedicinen. Kineserna använde den redan för 4000 år sedan som mirakelmedicin. Den lär också fungera vid djävulsutdrivning. Idag används växten bland annat mot aptitlöshet, magont och hosta. Ta 2 g av den torkade finfördelade örten och tillred som te i en kopp hett vatten. Om man dubblar mängden torkad ört kan vätskan användas för baddning av sår och som gurgelvatten. I för stora doser kan bieffekter som hudirritation och huvudvärk förekomma.

Potatissallad med rölleka

Blanda skivad kokt potatis med olivolja eller annan olja, vinäger, peppar, salt och 1 msk finklippta röllekablad

---

Brännässla (*Urtica dioica*)
Brännässlan innehåller ämnen som kan användas för behandling av bland annat magkatarr, reumatism och hudbesvär. Nässelvatten lär vara bra utvärtes för huden och kan användas som ansiktsvatten.

Nässelsallad med keso

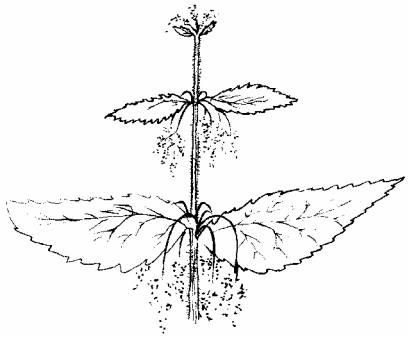
2 dl rensade späda brännässlor
250 g Keso/Kesella
1 msk finklippt gräslök
örtsalt

Lägg keson och gräslök i en skål. Mal brännässlorna med persiljekvarn eller hacka. Lägg i skålen och blanda. Tillsätt örtsalt efter smak.

Nässelsoppa

2 liter späda brännässlor
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 msk mjöl

Förväll nässlorna i några minuter i vattnet. Sila och häll tillbaka spadet i kastrullen. Lägg i buljongtärningarna. Finhacka nässlorna, lägg i dom och koka upp. Red med vetemjölet



Nässelte

25 g nässlor
25 g björkblad
10 g enbär
1 kopp hett vatten

Blanda växtdelarna och ta 1 tsk av blandningen och rör ner i det heta vattnet.

Hassel (*Corylus avellana*)

Hasselnötter och ekollon har varit några av de viktigaste födoämnena i förhistorisk tid.

Hasselnötterna är bäst mogna när skalet börjar bli brunt. Nötterna torkas i ca 45 grader. Gräv en ca 40 cm djup grop och täck botten med sand. Lägg nötterna på sanden och täck med ytterligare sand. Elda försiktigt ovanpå. De rostade nötterna skalas (knäcks) och äts antingen som de är eller krossas och kokas till en gröt tillsammans med äpplen.

Ek (*Quercus rubur*)

Ekollon måste behandlas för att få bort den beska smaken, antingen genom urlakning i vatten eller genom rostning. Placera ekollon i glöden i ca 15 minuter (eller i ugn på 275 grader) tills skalen är förkolnade. Skalade, nerfettade (olja eller smör) och saltade äts de som jordnötter. Malda kan de användas som mjölersättning. Vid urlakning kokas ekollonen antingen oskalade, skalade eller hackade och vattnet byts några gånger tills beskan försvunnit. Vid urlakning i kallt vatten får de stå några dagar varefter de torkas och mals.

Åkerfräken (*Equisetum arvense*)

Åkerfräken brukar i folkmun kallas rävrumpa eller hästsvans. Åkerfräken används i folkmedicinen bland annat mot gikt, gallsten och njursjukdomar. Den lär också stimulera kärlekslivet. Te av åkerfräken görs genom att blanda 1-2 msk torkad åkerfräken med 6 dl kallt vatten. Koka upp och låt dra i 5-10 minuter.

Ljung (*Calluna vulgaris*)
Blommorna eller de blommande skotten innehåller ämnen som kan ge en inflammationshämmande och lugnande effekt. Ämnena är också aktiva vid behandling av bland annat diarré, förkylning, hosta och urinvägsinfektioner. Ljungen blommar i juli till september och blommorna kan med fördel torkas. Under första världskriget användes ljung som ersättning för te.

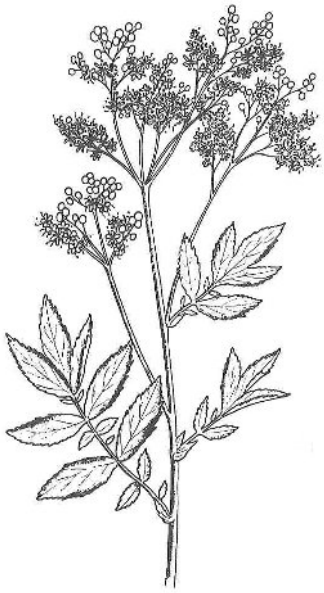
Rödklöver (*Trifolium pratense*) eller skogsklöver (*Trifolium medium*)
Rödklöverns blommor innehåller verksamma substanser för behandling mot bland annat hosta och kroniska hudutslag. Utvärtes kan blommorna användas i kompresser och sköljpreparat mot utslag, sår och bölder. Blommorna torkas med fördel och ger ett gott te. Vid hosta; ta ca 3 g torkade blommor och tillred som te i kokhett vatten tre gånger dagligen. De färska unga bladen kan användas i soppor och sallader eller ätas som spenat.

Älgört, älggräs (*Filipendula ulmaria*)
Hela älgörten innehåller methylsalicylsyra som är verksam mot huvudvärk, feber och är bakteriedödande. Det verksamma ämnet finns i störst mängd i blommorna. Bladen är också C-vitaminrika och ger ett gott te. Torkning försämrar innehållet av det verksamma ämnet. Älgörten hette förut *Spirea* på latin och har gett upphov till namnet Aspirin som är en värktablett.

Älgörtsmagnecyl

½ liter kokhett vatten
3-4 dl färska blommor, blad eller rotskott

Riv sönder bladen och rotskotten. Häll vattnet över växtdelarna (koka inte) och låt det dra i en halvtimme. Drick vid två tillfällen med en halvtimmes mellanrum. Drycken motsvarar mellan ½ och en hel tablett magnecyl.



Älgörtssaft

40 klasar älgörtsblommor
2 liter vatten
2 kg socker
2 skivade citroner
30 g citronsyra

Koka socker och vatten och slå över blommorna. Lägg i citronskivor och citronsyra. Låt stå i fem dygn och sila. Förvaras svalt.

Blåbär (*Vaccinium myrtillus*)
Blåbär äts färska eller kokade till soppa eller saft. I överlevnadssammanhang; och annars också för den delen, ska det påpekas att för mycket blåbär ger diarré. Ät högst en liter per dygn. Blåbären är bra om man snabbt vill höja sin blodsockerhalt och fungerar bra som smaksättare av mindre smakfulla växtdelar tex rötter. Te kan kokas på bladen. Ta en näve blad och koka i 10 minuter i en liter vatten. Man kan också äta blåbär mot diarré (1-2 dl färska eller torkade bär).

Lingon (*Vaccinium vitis-idea*)
Lingon är en bra smaksättare precis som blåbär och kan liksom blåbär torkas för senare användning. Torkade lingon kan ätas som godis eller som ingrediens i müsli. Lingon innehåller naturligt konserveringsmedel och därför kan bären plockas under snön på vintern. Lingon har den största halten av kolhydrat av våra skogsbär. På bladen kan man koka te och de är bakteriedödande.

Trollmos

lingon
äggvita
socker
vispgrädde

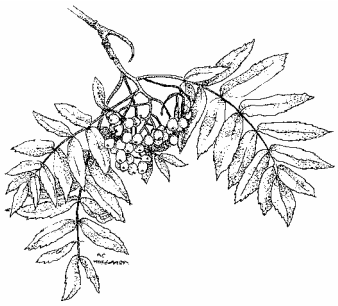
Vispa samman lingon och äggvita hårt och servera tillsammans med vispad grädde och socker. Förr vanlig efterrätt i Norrland.

Rårörda lingon

1 kg lingon
6 dl socker

Rör ihop lingon och socker ordentligt (håller sig minst 3 månader).

Rönn (*Sorbus aucuparia*)
Rönnens bär är som bekant sura. I soppor och grytor fungerar dom emellertid bra som smaksättare, särskilt med andra växter som smakar beskt tex maskrosrot. Med frosten försvinner en del av surheten (kan också frysas). Om man torkar rönnbären försvinner också surheten. Torka bären i rumstemperatur eller i ugnen på högst 45 grader. Bären kan sedan stötas eller malas till mjöl eller ätas direkt som godis. Ur rönnbär utvinns sorbitol, en sockerart som använd som ersättning för vanligt socker.



Rönnbärsdricka

Mal färska rönnbär och blanda med vatten. Låt det stå och dra i minst ett dygn. Sila sedan bort bären och blanda i socker. Häll upp på flaskor. Detta kan göras med lingon också.

Rönnbärsmarmelad

1 kg rönnbär och 0,5 kg socker kokas ihop.

Kärleksört (*Sedum telephium*)
Denna fetbladsväxt innehåller mycket vatten och kan vara värdefull i överlevnadssammanhang vid brist på vatten. Bladen kan ätas färska men också kokade i grytor. Stekta med fett kan de ätas till fisk som grönsak. Även rötterna kan ätas, antingen kokade eller torkade och malda till mjöl. Av mjölet och vatten kan man koka välling.

Skräppor (*Rumex sp*)
Skräpporna är lätta att känna igen på sina fröställningar. När fröerna är gröna kan de ätas färska. De kan också kokas och ätas som en gröt. När fröna mognat och blivit bruna blir de beska och måste läggas i vatten i några timmar. Byt vatten ett par gånger. Sedan kan de kokas och ätas eller torkas för senare användning. De unga C-vitaminrika bladen kan kokas som spenat.

Stensöta (*Polypodium vulgare*)
Stensötan är allmänt välbekant eftersom dess rot smakar lakrits. Smaken kommer av ämnet glycyrrhizin som även finns i lakrits. Roten kan ätas färsk eller som smaksättare i soppor och grytor. Roten kan användas som slemlösande medicin. Nordamerikanska indianer har använt roten mot hosta och ont i halsen. Samerna har använt den som godis. Vid smaksättning av soppor är det bra att lägga ner roten mot slutet eftersom smaken försvinner vid för långvarigt kokande och för hög värme. Använd 20 cm rotstock till 1 liter vatten.

Hostmedicin

Tvätta och finhacka 20 cm rotstock. Lägg 2 msk av rotstocken i 1 dl hett vatten (ej kokande) och låt det dra i ca en kvart. Drick denna slemlösande dryck ca 3 gånger per dag vid hosta och heshet. För ännu bättre effekt kan man torka rotstocken och sedan finhacka och blanda 3 msk rot med ett glas kallt vatten. Det får dra i 10 timmar. Sila och spar vätskan. Blanda den kalla drycken med den varma och drick tre gånger per dag.

Källor

En växt i nöden, överlevnadsteknik på rätt sätt. Stefan Källman och Civilförsvarsförbundet
Rötter, nötter och sura bär, höstens ätliga växter. Reine Elfsö, Centrum för naturresurs- och miljöforskning
Ät våra ogräs, Reine Elfsö, Centrum för naturresurs- och miljöforskning
Vilda växter som mat och medicin. Stefan Källman, 1997
Uteliv Med överlevnadsteknik. Lars Fält, 1998
Läkeväxter förr och nu. Harald Nielsen, 1979
TIDENS stora bok om Läkeväxter, TIDENS FÖRLAG, 1984
Mormors skafferi och farmors apotek. Ann-Evy Karlsson, 1996
Vanliga vilda växter till mat, krydda, hälso- och kroppsvård. Pelle Holmberg 1998
Gryningen, hälsokostaffär med sortiment av torkade växter, Folkungagatan 68, Sthlm, tel 08 6412712
Skogen i skolan. Hemsida www.skogeniskolan.se