

ATT LÄRA IN UTE BLADET

NR 1/24
ÅRGÅNG 38

NATURSKOLEFÖRENINGEN

Laga mat
och äta ute

ATT
LÄRA IN
UTE

Naturskoleföreningen

NATURSKOLEFÖRENINGEN

är en intresseförening för människor som arbetar med utomhuspedagogik. Vi arbetar för en idé; att lära in ute.

Positiva upplevelser i naturen är grunden för att förklara ekologiska samband och för att förstå miljöfrågorna. Kunskapen om naturen börjar i naturen!

MEDLEMSSKAP

Enskilda personer och organisationer är välkomna som medlemmar.

Medlemmar får ATT LÄRA IN UTE-BLADET, som utkommer med fyra nummer per år, via inlogg på hemsidan i form av en PDF-fil.

ÅRSAVGIFT

- enskilda medlemmar 220 kr
 - organisationer/institutioner 220 kr
 - naturskolor 1000 kr
- Anmäl dig på föreningens postgiro 493 33 84 - 2.
Uppge namn, adress, telefon och email-adress.

ADRESS

Naturskoleföreningen
c/o Jenny Carlsson
Järntorgsgatan 14
596 31 Skänninge

HEMSIDA

www.naturskola.se

ATT LÄRA IN UTE-BLADET

Naturskoleföreningens medlemstidskrift. Utkommer med fyra nummer per år.

ANSVARIG UTGIVARE

Anna Ekblad

REDAKTÖR

Robert Lättman-Masch

ADRESS

ATT LÄRA IN UTE-BLADET
c/o Robert Lättman-Masch
Sköndalsvägen 2
148 30 Ösmo
Tel. 08-520 73708
robert.lattman-masch@nynashamn.se

ANNONSER

Helsida 1500 kr; halv 800 kr;
kvarts 400 kr

MANUSSTOPP

Nr 2/24 | april

FRAMSIDA

Foto: Birgitta Sähke

UPPLAGA

Digital till medlemmar.

STYRELSEN

kan Du vända Dig till om Du vill veta mer om föreningen eller har någon idé som Du vill framföra. Kontakta Naturskoleförening: styrelse@naturskola.se, Tel: 070-221990

ORDFÖRANDE

Mikael Lundqvist
mikael.lundqvist@naturskola.se



VICE ORDFÖRANDE

Johan Agås
johan.agas@naturskola.se



KASSÖR

Jenny Carlsson
jenny.carlsson@naturskola.se



LEDAMÖTER

Anna Ekblad
anna.ekblad@naturskola.se



Birgitta Sähke
birgitta.saihke@naturskola.se



Andrea Gök
andrea.gook@naturskola.se



Patrik Swede
patrik.swede@naturskola.se



Magdalena Rehnberg
magdalena.rehnberg@naturskola.se



Adil Sadiku
adil.sadiku@naturskola.se



REDAKTÖR OCH FORMGIVARE

ATT LÄRA IN UTE-BLADET
Robert Lättman-Masch 08-520 73708

WEB-ANSVARIG

webb@naturskola.se

INFORMATIONSMATERIAL

Naturskoleföreningen har material till mässor, föreläsningar och utställningar. Behöver du informationsfoldrar, låna föreningens Power Point eller Roll up, köpa tygmärke med Naturskoleföreningens logo kontakta Birgitta Sähke.

TILL ALLA SKRIBENTER

Vi är tacksamma om Du hjälper oss med några enkla saker när Du skriver i ATT LÄRA IN UTE -BLADET:

- Dela upp texten i mellanrubriker.
- Skriv gärna bildtexter.
- Bifoga illustrationer eller foton med hög upplösning.
- Skicka en ren fil där Du sparat texten i Word i typsnitt Times new roman 10 p utan inslag av layout, tabeller eller andra finesser som finns i textprogrammet. Skicka också gärna en fil där det framgår var bilderna passar i förhållande till texten.
- Skicka text och bilder till:

robert.lattman-masch@nynashamn.se

ATT LÄRA IN UTE BLADET 2024

Föreningssida.....	2
Ledare.....	3
En äventyrlig dag i skogen.....	4
BioLite.....	6
Matsvinn.....	8
Elda i alla ämnen.....	10
Mat på miljöverkstan.....	11
Hållbart eldande.....	13
Lägereldsplatser.....	15
Måltidspedagogik.....	16
Allemansrätt och matlagning.....	17
Utomhusmatlagning är inne.....	19
Naturrutin.....	22

Ansvar för innehåll: region Sydvest

Allting smakar bättre utomhus!



Att äta och tillaga min mat utomhus är bland det bästa jag vet sedan mycket lång tid tillbaka. Redan i 4–5 års åldern la min käre morfar Arne grunden till mitt intresse, som numera är mer av en livsstil, då han tog mig med ut på många äventyr och naturupplevelser i det vilda ångermanländska skogslandskapet under 1970- och 80-talet.

I början var det kanske bara några grillkorvar (och pinnbrödeg) med ketchup och senap samt tillhörande dryck som varm saft eller varm choklad som packades ner i ryggsäcken. Korven grillades sedan över glöden med morfars egentillverkade grillpinnar. Dessa hade stålskaft med lackade trähandtag med ett specialutformat ”metall-Y” med ett slags hullingar, så att korven skulle fästa och sitta kvar på bästa sätt. Trots det hamnade en hel del korvar i eldens gap, men det är väl något man får leva med och som hör friluftslivet till, eller hur!

Åren gick och ju äldre jag blev så utökades utemenyn med till exempel kolbullar med fläsk, våfflor, omeletter, egenfångad fisk eller annan lämplig friluftsmat. Drycken förbyttes så småningom från de tidigare mer sötare inslagen till att tillaga kokkaffe över öppen eld. Dock fanns alltid korv och pinnbröd med som en viktig och lättfixad mat, för att snabbt kunna stilla en kurrande mage och till att höja en låg energinivå.

Min morfar var alltid mycket väl förberedd innan vi drog ut på våra utflykter. Han hade alltid med sig späntade stickor, torr kluven ved i lite olika storlekar, egenpreparerade tallkottar med stearin samt ”Stearintändrullar” av tidningspapper samt tändstickor i en vattentät burk. För det mesta var vårt slutmål en sjöstrand (naturligtvis för att kunna fiska) men ibland ville vi njuta av att se långt och då blev det ett berg i stället och då oftast i kombination med någon mysig raststuga på dess topp.

Idag uppskattar jag matlagning i kombination med eld mest under årets kallare/mörkare del, ungefär från

oktober till april, då elden man tillagar sin mat på ger mer påtaglig (fyrfaldig) nytta som: Matvärmare, kroppsuppvärmare, ljusgivare samt inte minst som mysfaktorhöjare!

Variationen är idag också större vad gäller på vilket sätt jag tillagar maten. Jag använder mig numera även av gaskök, multifuelkök samt vedkök/vedkamin beroende på längd på tur eller mål/uppdrag. Den öppna elden är dock fortsatt mest förekommande och finns det ingen iordningställd eldstad på platsen använder jag mig av en slags hopfällningsbar eldstad i form av ett eldnät, för att på så sätt skydda marken. Vid tändning använder jag mig idag nästan uteslutande av tändstål (som ju är ett säkert kort även om det blivit fuktigt) och numera finns alltid tjärvedsbitar och ”nödtamponger” med som en del i mitt medhavda tändmaterialutbud.

Det bästa av allt med att laga mat och äta mat utomhus har jag ju faktiskt glömt bort att nämna och det är ju att **ALLTING SMAKAR JU BÄTTRE UTOMHUS** oavsett om korven fått den där perfekta grillytan eller blivit något bränd eller om pinnbrödet fått gyllenbrun yta och varit genomgräddat eller om det fortfarande finns kvar lite degighet i mitten...

I detta första nummer av Bladet år 2024 får ni bland annat ta del av texter från Naturskolan i Lund som berättar om sin workshop ”Elda i alla ämnen”, Naturskolan Österlen skriver om ”Matsvinn eller hållbar mat?”, Miljöverkstaden i Helsingborg berättar om hur de jobbar med mat inom deras olika teman och Birgitta Säihke i styrelsen reflekterar över ”Hållbart eldande i friluftslivet”.

Jag hoppas att detta ska locka till läsning och inspiration och önskar er alla en trevlig lässtund! Ha en fin avslutning på vintern och så hoppas jag att vi ses på Naturskoleföreningens årsmöteskonferens på Gälö Havsbad den 8 – 10 april!

JOHAN AGÅS
TF. ORDFÖRANDE

En äventyrlig dag i skogen

Drygt 600 årskurs 4-elever har deltagit i det skolpedagogiska projektet "En äventyrlig dag i skogen" på Fulltofta strövområde under hösten 2023.



Den som tror att det här är en helt vanlig utflykt, till en helt vanlig plats, en helt vanlig dag har helt fel! Det ni ska få genomföra är ett mycket speciellt uppdrag, på en väldigt speciell plats, på en väldigt speciell dag. Ni ska prövas, utbildas och träna för att bli Mästare i överlevnad. Vi är skogsfolket och vi kommer hjälpa er att få särskilda kunskaper. Ja, så inledes dagen för de skolklasser som hade turen att få komma med i projektet. Intresset från skolor och skånska kommuner att få delta var som vanligt otroligt stort.

BERÄTTELSE

Det fanns en ramberättelse som eleverna trädde in i under dagen. En berättelse från skogsfolket med kunnande och erfarenheter som gått vidare från generation till generation. Varje station och aktivitet inledes med en berättelse/anekdot berättad av "vandrar", givaren, lyssnaren och läraren.

Upplägget var fyra aktivitetsstationer som eleverna i halvklass rörde sig runt och till. Tre av aktiviteterna leddes av våra utomhuspedagoger/naturvägledare och den fjärde aktiviteten fick respektive lärare/pedagog hålla i utifrån ett tillhandahållt manus.

FÄRDIGHETER

Färdigheterna som tränades på stationerna var bland annat: Att göra upp eld med minimalt med bränsle på en Bio-lite i syfte att koka tevattnen. Och då dessutom kunna ladda upp en mobiltelefon utifrån energin som eldandet genererat.

Träna sin fysiska förmåga i en hinderbana med olika utmaningar längs dess sträckning. Känna såväl låg puls som hög puls och lyssna på

sin egen och kompisarnas upplevelser kring upplevd stress och lugn.

Vandra tysta en och en bredvid rinnande, forsande vatten och med alla sinnen ta in naturens ljud samt formulera en önskan och förhoppning inför framtiden. Viska önskan till sitt löv och därefter låta det åka i väg med vattnets kraft.

Och sist, men inte minst laga mat på stormkök. Rätterna skulle bestå av enkla råvaror som finns



och odlas i närområdet och som skördas under just hösten. Råvaror som är hållbara även om det skulle bli strömavbrott och som det kan vara klokt att ha hemma. Potatis och äpple blev därför basprodukter för det eleverna skulle ta sig an tillsammans. Stekta "potatiships" och äppelkompottdessert. Väldigt många elever hade aldrig sett ett stormkök tidigare. Förvånande många hade heller aldrig skalat eller skivat potatis med kniv. Men, absolut alla gick in för denna uppgift med fullt fokus och energi.

När rätterna var tillagade skulle eleverna fördela det som tillagats rättvist till alla kompisar i gruppen. Något som fungerade helt perfekt. Genom givarens berättelse fick eleverna även lite kunskap om ätliga, respektive giftiga grödor i det vilda. Vad man kan äta för överlevnad.

UTVÄRDERING

Vid slutet av dagen fick grupperna själva utvärdera deras nyvunna kunskap genom en gradering på en kultavla. Alla blev "mästare i överlevnad", fantastiskt!

Utvärderingarna från deltagande

skolor vittnar om det stora behovet av denna typ av aktiviteter och lärande i utomhusmiljö. Nedan följer några citat från utvärderingarna.

- Ett mycket trevligt innehåll som kändes genomtänkt och verkligen fängade elevernas intresse.

- Att eleverna fick arbeta självständigt under trygga former med saker som en del aldrig gjort eller vågat tidigare. Att de fick känna sig kapabla.

- Bygga vidare på fantasin i dagen och skriva om ett liv nära naturen på platsen i en annan tid. Snodde idén från en elev som skulle skriva en bok om dagen"

- Vi skriver texter och vi ska även arbeta med skogen i biologi och vi har även repeterat hur bra det är att kunna olika saker för att klara sig i skogen."

REFLEKTIONER

Några reflektioner kring projektet från oss som arbetade med "En äventyrlig dag" var:

Berättandet, sagan hjälper till att stärka de värden man vill förmedla i temat. Detta utan att vara mässande/föreläsande. Via berättelsen väcks ett engagemang samt att sagan fungerar

som ett hjälpmedel, en röd tråd för att förstå helheten.

Eleverna fick vara oerhört aktiva under hela dagen, vilket uppskattades mycket av dem. Olika moment var olika krävande för olika elever. I något fall att skära en potatis, i annat fall att vara tyst och lyssna. Hinderbanan gjordes i det tempo som passade varje enskild elev, några sprang fem varv och några balanserade långsamt. Alla klarade allt!

Nackdel för personal. Viss tidsstress mellan grupperna, svårt att hinna röja, diska innan ny grupp stod på vänt. Eleverna kunde diska, men blev det rent? Vi ville inte använda engångsmaterial. Diskmedel, värma vatten mm. Finns mycket kring dessa tankar att fundera vidare på inför eventuell nysatsning på projektet år 2024. Men summeringen och känslan att detta var ett projekt som verkligen var lyckat kvarstår.

FULLTOFTA, HÖRBY JANUARI 2024

TEXT OCH FOTO: ÅSA JOHANSSON,
VERKSAMHETSANSVARIG UTMOMHUSPEDAGOGIK
STIFTELSEN SKÅNSKA LANDSKAP



Bio-Lite

till utematlagning och pedagogisk förstärkning



Jag är Anders - Vandraren. Jag har vandrat längs stigar i evinnerliga tider och därmed lärt mig behärska eldens kraft!

I projektet "En äventyrlig dag i skogen" har jag haft karaktären som förmedlar kunskapen att göra upp eld till barnen. Min plats är "Eldarnas tid". Jag börjar med en historia som berättas i flammornas sken om hur en man som skröt om att HAN var den bästa på att hålla liv i elden längst. Han misslyckas i sitt högmod och det utbryter en våldsam skogsbrand. Som tur var är det två barn som räddar situationen. Samtidigt får de kunskapen att kunna hantera eld på tryggt och säkert sätt.

När barnen kommer till "Eldarnas tid" har de precis lärt sig att hantera och laga mat på ett Trangia-kök drivet med gas. De har även blivit introducerade i en del nytto- och överlevnadsväxter.

Vid "Eldarnas tid" skall barnen:

- Göra upp eld med tändstål
- Koka vatten till örtte (ljung, hallon och nypon)
- Ladda batteri

Här får vi energi till att värma kalla fingrar, varm dryck i kroppen samtidigt som vi omvandlar värmeenergin till

ström som förvaras i BioLite:ens batteri. Ju mer effektivt det brinner i BioLite:en desto snabbare laddar batteriet vilket man kan följa på de blinkande ljusdioderna. Batteriet driver fläkten som tillför brännaren med syre. Efterhand "hittar" vi USB-uttaget och tillsammans får vi liv en mycket gammal och urladdad mobiltelefon. Detta kan motsvaras av att kunna ringa hem till mamma och pappa eller vid nödsituation 112. Eftersom BioLite:en drivs med fossilfritt bränsle - torrt gräs och pinnar från marken drar vi slutsatsen att vi faktiskt kan ladda mobiltelefonen med KOTTAR!!!

Reflektioner

Erfarenheterna med att använda BioLite tillsammans med 10-åriga elever har varit positiv. Mycket uppmärksamhet måste läggas på säkerheten. Eftersom brännaren har en hög konstruktion som blir ännu högre med en kanna vatten på toppen, vilket i sin tur lägger tyngdpunkten högt, krävs det att barnen jobbar lugnt och är varsamma. Se till att

brännaren står stabilt och plant på ett fast underlag. Vi hade marknadsbord på träbockar. Tänk på att benen på bordet inte är för höga. Barnen skall kunna se ner i BioLite:en. Våra bord kommer jag behöva göra 15 cm kortare inför nästa gång.

Vi hade ca 12 elever per tillfälle fördelat på fyra BioLite. Tre barn per brännare är bra. Fyra kan kännas trångt. I varje grupp fanns en i personalen från skolan. När det väl brinner i BioLite:en så är det viktigt att fläkten är i gång. Fläkten stängs av automatiskt om det inte brinner i brännaren. Därför måste man vara uppmärksam och hjälpa till att tycka i gång den ibland. Det är svårt att höra om fläkten tystnar när barnen jobbar med tändstålen. Skydd mot regn är också en förutsättning för ett tillfredställande resultat.

Barnen får från grunden göra allt själva. Ladda brännaren med bränsle, tekannorna med vatten, lägga i färska örter, underhålla och mata elden samt till slut hälla upp té i sina muggar. Téet avnjöt vi sedan tillsammans vid lägerelden då aktiviteten summeras och vi hittar USB-uttaget. Detta moment ger en nytändning och driver de entusiastiska barnen vidare till nya utmaningar vid nästa station.

TEXT: ANDERS LARSSON
NATURVÄGLEDARE & UTEPEDAGOG PÅ
STIFTELSEN SKÅNSKA LANDSKAP



Tratt-plättar



Recept ca 50 st

6 ägg

4 dl mjöl

1,5 tsk salt

5 dl mjölk

Smör (till stekning)

1 liter trattkantareller (nyplockade)

Salt och vitpeppar (efter smak och tycke)

Vispa ihop ägg, mjöl, salt och hälften av mjölken till en slät och klumpfri smet. Tillsätt mer mjölk och låt stå medan trattkantarellerna tillreds. Plättsmeten kan även med fördel göras dagen innan och tas med på utflykten i en flaska. Tänk på att smeten tjocknar ju längre den får vila. Därför kan det vara bra att ha med lite mjölk att hålla i smeten om den blivit för tjock.

Rensa och dela trattkantarellerna. Dela gärna svampen genom att "riva" dem på längden med fingrarna så det blir långa delar. Stek svampen, på stekjärn eller Muurikka, på låg värme utan smör för att få ut vattnet. Om svampen är torr så brukar jag tillföra lite vatten som kokas bort tillsammans med svampen. Tillsätt rikligt med smör och stek till svampen fått rätt färg och mumsig konsistens. Salta och peppra efter behag. Ställ undan stekjärnet med svamparna och värm upp plättjärnet. Att laga mat med gjutjärn är en fröjd om det är välsmort och mättat annars inte...

Lägg två-tre svampbitar varje plätt-fördjupning i järnet, tillsätt smör och vänta tills det smält. Jag brukar använda flytande smör på flaska. Det är snabbare, lättare och ger framför allt mindre kladd. Järnet skall vara ordentligt varmt innan plättsmeten hälls på.

Det luriga är att hålla järnet tillräckligt varmt, men det

får heller inte vara för varmt. Ett tips är att använda klen ved som brinner snabbt. Då blir det lättare att hålla rätt temperatur utan att plättar (och fingrar) blir brända. Med rätt temperatur så stelnar smeten, utan att brännas, och kan vändas inom en minut. Så det gäller att hela tiden jobba aktivt med elden. Använd en tunn fjädrande smörkniv i metall med plast- eller trähandtag till att vända plättarna med. Lägg upp plättarna på ett fat och ät dem direkt. NJUT!

TEXT OCH FOTO: ANDERS LARSSON
NATURVÄGLEDARE & UTEPEDAGOG PÅ
STIFTELSEN SKÅNSKA LANDSKAP



Matsvinn eller hållbar mat?



Alla elever som går i Simrishamns kommunala skolor besöker Naturskolan Österlen under sin skoltid. När de går i högstadiet har de hunnit prova många olika aktiviteter och de är tydliga med vad de vill göra – de vill ha på sig vadarstövlar och de vill häva! Det kan vara svårt att konkurrera med att utforska havet en solig vår- eller höstdag, så för att vinna barnens intresse en kall novemberdag fick jag ta mig en rejäl funderare. Jag visste att jag ville involvera klimat och hållbar utveckling, det stämde också överens med önskemål från pedagogerna. Den biten brukar alltid vara med på ett hörn, oavsett tema, så det kändes inte så knepigt. Samtidigt är det svårt att ta upp utan att komma med pekpinnar

eller skapa klimatångest. Jag vill ju att eleverna ska vara glada och fyllda med hopp efter ett besök på naturskolan! Så...vad kan vi göra som uppfyller skolans kursplaner? Vad är spännande och utmanande?

Eld

Jag kom ganska snabbt fram till att eld är kul! Unga som gamla gillar att elda. Dessutom är det utmanande och ibland lite läskigt att göra upp eld med eldstål. Perfekt! En bonus med elden är att barnen blir varma, såväl när de hugger ved som när de står runt brasan. Okej, då har vi uppfyllt ett basbehov – värme. Nu då? Att bara göra upp eld och mysa vid brasan duger inte för att göra en grupp tonåringar nöjda. Nej, något saknas...

Mat

Vägen till hjärtat går genom magen, sägs det. I flera teman fjäskar jag för eleverna genom att ge dem något att smaka på och det funkalar! Många som kommer har inte ätit frukost, högstadieeleverna har aldrig med sig egen fika och är ganska vana att få klara sig själva. Genom att ge dem något ätbart fyllt med omtanke märker jag att de känner sig lite omhändertagna och det är lättare att få kontakt. Den här gången ska de dock få prova sina förmågor själva och laga mat.

Ta till vara på mat

Jag ville att eleverna skulle få prova på att laga riktig mat utomhus, men jag ville hitta en annan ingång.





Jag ville inte köpa råvaror som kanske inte äts upp. Det är inte hållbart vare sig ekonomiskt eller ekologiskt. Dessutom lagar de mat i hemkunskapen, på naturskolan gör vi saker lite annorlunda.

Eftersom temat skulle genomsyras av hållbar utveckling tog jag kontakt med den lokala butiken, och av dem fick jag produkter som skulle slängas. Jag köpte in ett fåtal rotfrukter, olja och salt, men i övrigt klarade vi oss bra på matsvinnet för att göra en god grönsakswok. Att visa upp lådorna som var fyllda med bland annat fina grönsaker, vindruvor och blåbär, och berätta att det var varor som vi konsumenter ratat, skapade bra diskussioner.



Säsongens råvaror

Jag är övertygad om att positiva elever tar åt sig mer kunskap än missnöjda, och därför ville jag bjuda på något sött också. Krabbelurer är alltid uppskattat, mer hur passar det in kopplat till hållbar utveckling? Hm, vi

har pratat om att minska matsvinnet från butikerna. Finns det andra sätt att ta till vara på resurserna?

På Österlen finns det gott om äpplen under hela hösten och många har egna äppelträd. Det här kan vi utnyttja! Vi drygade därför ut smeten med en stor mängd lokala äpplen och lite kanel. Föreställ er doften ute i skogen när krabbelurerna hamnade på elden... Resultatet blev fantastiskt gott!

För att ytterligare ta till vara på frukten gjorde vi must, vilket är ett bra sätt att ta till vara på stora mängder äpplen.



Dag med många diskussioner

Vi inledde dagen med en teoridel innan vi gick ut till eldplatsen i Stenshuvuds nationalpark. Eleverna var då indelade i grupper. Varje grupp började med att göra upp eld på trafikskyltar. När eldarna brann var det lätt att flytta småeldarna till en stor gemensam eld. Därefter fick grupperna olika ansvarsområden för att få till matlagningen.

Även om alla elever inte gjorde alla moment så kunde eleverna cirkulera mellan grupperna. Även jag som pedagog cirkulerade hela tiden och såväl under teoridelen som under matlagningen blev det många bra samtal.

Det var tydligt att nya tankar och insikter väcktes, och eleverna lämnade naturskolan, mätta och glada – förhoppningsvis fyllda med både mat, hopp och kunskap!

TEXT OCH FOTO: ANDREA GÖÖK
NATURSKOLAN ÖSTERLEN

Elda i alla ämnen

Vi har på Naturskolan i Lund arbetat med en workshop som vi kallar "Elda i alla ämnen". Det kan ju låta lite förmädet och tro att det skulle passa med eld i alla ämnen, men det gör det! Att samla elever runt en eld är alltid tacksamt, men vi tycker att det görs alldeles för sällan och av för få lärare. Därför arbetade vi fram den här aktiviteten.

Vårt upplägg ser ut så här:

- Samla alla, presentationsrunda med namn och varifrån var och en kommer och eventuellt hur gamla barnen/eleverna de arbetar med är.
- Dela in i smågrupper med hjälp av aktiviteten "hitta din kompis". Förbered indelningen med saker kopplade till eld till exempel en bit plån, tändsticka, fnöske, ljusstump...
- Ge varje grupp ett kort med ett skolämne. Detta är det ämne de ska spåna runt under tiden de arbetar i sin grupp. Uppgiften de får är att de ska göra upp eld och tillverka varsin kolkrita.
- Innan de får sätta i gång sina eldar pratar vi om hur man gör upp eld, vad som behövs för att det ska brinna men också hur man släcker en eld.
- Låt alla sätta i gång. Under tiden som grupperna arbetar med att få i gång sin eld och fixa med pinnar till kolkritan går vi runt, lyssnar in vad de säger och ställer produktiva frågor för att få igång diskussionerna kopplat till deras respektive ämne.
- Samla alla och låt varje grupp redovisa hur de har kopplat eld och tillverkning av kolkrita till "sitt ämne".
- Avluta med en sista runda, vad tar du med dig från workshopen.

Den här aktiviteten har fungerat väldigt bra och ger många insikter om hur viktig eld har varit och är för vårt samhälle. När vi sätter i gång aktiviteten tycker de flesta att det är självklart att eld kopplar till de naturvetenskapliga ämnena med förbränning och förvandling med hjälp av värme. Hemkunskapen platsar också in utan problem. När vi sedan knyter ihop workshopen

blir det också tydligt att elden är en viktig symbol både i språk, bild och musik. Tänk så många sångtexter och dikter som handlar om eld eller målningar och foton med en brasa som central del av motivet. Många av våra delmoment i slöjden hade inte heller varit möjliga utan eld. En rolig ögonöppnare för många har varit att elden spelar så stor roll i våra världsreligioner. Vem har inte hört talas om Moses brinnande buske eller diwali- den hinduiska ljusfesten? Där är elden central. Även idrotten har ju elden som symbol ibland, olympiska spelens brinnande fackla till exempel. Ni kan säkert komma på många fler exempel på när eld kan bli en del av skolämnena.

TEXT: ANNA EKBLAD
NATURSKOLAN I LUND

Packlista

- 5 eldplåtar
- 5 eldstål
- Eldflagga, liten
- Ved
- Späntor
- Tidningspapper
- Tändstickor
- Brandfilt
- Första hjälpen
- Eldhandskar
- Grilltänger
- Hinkar till vatten
- Yxa
- Knivar
- Hasselpinnar
- Aluminiumfolie
- Sekatör
- Böcker, vår broschyr
- Beachflaggor
- Ev. stenar till eldplåtar
- Kort med ämnen: religion, naturvetenskap, teknik, musik, bild, språk, hemkunskap
- Namnskylt
- Jobbkläder



Mat på Miljöverkstaden



Mat engagerar och inspirerar. Mat påverkar också oss och vår omvärld. Det är därför ett tacksamt tema att arbeta med och kring. I en stor del av vår verksamhet, allt från lektioner på naturskolan till vuxenfortbildning, jobbar vi med matlagning och matens betydelse. Det kan handla om till exempel Tema Energi, Klimat eller Växtbruk. Beroende på årskurs och

säsong jobbar vi olika – men vi har alltid med vikten av ekologiskt och närproducerad mat som ger oss hälsosam, hållbar energi!

Friluftsliv och allemansrätt

Under pandemin startade vi upp ett nytt tema på försök; Friluftsliv & Allemansrätt. Vi ville bidra till att skolorna kunde fortsätta att ta del av våra utomhusaktiviteter, trots att de

flesta inte lämnade skolans närområde. Friluftsliv & Allemansrätt erbjöds under de kalla vintermånaderna i januari och februari, i ett grönområde i närheten av skolan. Målet var att eleverna skulle få grundläggande kunskap om Allemansrätten, orientering och eldvett men också få känna på utevistelse under de lite kallare månaderna här i Skåne och samla på sig handlingskraft i form av ”jag vet hur ett stormkök fungerar”!

Vi på Miljöverkstaden möter många elever i innerstaden, som ofta är naturovana. Temat blev väldigt populärt med nyfikna och mycket intresserade klasser. Under passet fick eleverna bland annat koka upp vatten på stormkök och laga blåbärssoppa. I all sin enkelhet kan tyckas – men väldigt många av våra elever hade aldrig smakat varm blåbärssoppa i en kåsa förut, när fingrarna börjar stelna till, så detta var en wow-upplevelse för dem. Naturens skafferi är både gott och nyttigt. Bra att ha koll på vad som finns i vår närnatur!

Växtbruk och matverkstad

Flera av våra teman handlar om odling och användningen av växter. Då kommer naturens skafferi väl till pass igen och kan ingå i en nässelsoppa, höstsoppa eller grönt är skönt-soppa! Eleverna får lära sig om de olika växterna, och känna igen de vanligaste primörerna. Sedan samlar de in och förbereder växterna och gör upp en enkel eld med ved eller kol i vår egen Sinnenas Gård. När soppan kokar går eleverna på sinnesrunda eller jobbar med någon annan växtaktivitet till exempel bingo, växtfärgning eller landart. Vi anpassar efter ålder och säsong. Hösten är en favorit, så mycket att skörda och så





mycket närodlat rotfrukter i Skåne.

Vid andra tillfällen passar det perfekt att ha en matverkstad där maten är i centrum och ekologisk odling, kravmärkning, klimat och goda matvanor kan diskuteras. Denna variant har vi haft både för elever i årskurs 2 och årskurs 5, men även för vuxengrupper. För de lite äldre eleverna har vi varierat våra upplägg och i dialog med lärarna kan vi anpassa våra lektioner.

I höstas gjorde vi en variant med Mat & Hälsa – då klassen jobbade med arbetsområde ”Kroppen”. Vad behöver vi människor för att överleva? är en bra ingång och isbrytare. Eleverna kan ofta bidra med många perspektiv och efteråt är vi redo för övningar utomhus samt matverkstad. Vi mätte vår puls; jämförde med hög aktivitet och avslappning i naturen. Vi hade genomgång av vilken mat och näring som kroppen behöver och sedan fick eleverna jobba i matlag. En grupp ansvarade för att baka tunnbröd, en grupp hackade och förberedde rotfrukter medan den sista gruppen tränade på att göra upp eld och såg till att vi kunde tillaga vår mat utomhus. Denna gång fick klassen en meny, så de visste vad de skulle bli serverade på utomhusrestaurangen i trädgården.

Ibland är det i stället verkstad från grunden; ni ska laga någonting på de här råvarorna till exempel morot, potatis, palsternacka, timjan, äpple, päron. Grupperna bestämmer sedan tillsammans och hjälps åt att fixa en varmrätt, en efterrätt och en stilfull och inspirerande dukning

med hälsosam dryck. Under tiden som grupperna jobbar, har vi ibland valt att låta dem diskutera vissa frågeställningar som till exempel: ”Vilken är din favoriträtt?” ”Brukar du laga hemma?” Många fina samtal

runt bordet minsann!

Hygien och eldplats

När vi handskas med mat, är självklart hygien viktig. Vatten, tvål och handduk finns alltid med utomhus. Vi lagar över öppen eld eller glöd – vid de olika grillplatser som finns utanför våra lokaler. Vi har även testat att bygga upp eldplatser med pallkragar och sand, för att visa skolorna hur lätt det är att skapa sig en egen samlingsyta där både elden och maten är i centrum. Att jobba med mat är kreativt och det ligger så nära barnens egen värld. De tränar sig i handens motorik, koordination och samarbete. Själva smakupplevelsen och att äta tillsammans, när du lagat din egen mat från grunden – är en fin avslutning på passet!

TEXT OCH FOTO: ANNIKA JONASSON OCH
CAROLINE SJUNNER, MILJÖPEDAGOGER
MILJÖVERKSTADEN I HELSINGBORG





Hållbart eldande i friluftslivet eller?

När jag lagar mat i friluftslivet vill jag gärna göra det över eld.

Jag minns att jag satt på en träbänk vid entrén på biologiska intuitionen i Göteborg när ögonen läste meningen; Sverige ska bli fossilfritt 2030 eller 2050. Det är så länge sedan att elbilar och solceller var sällsynta ting. Ett och annat vindkraftverk förstörde dock det centrala perspektivet för konstnärer på Gotland. Det var nog där som min egen fossilfria process började. Vad kan jag göra och var ska jag börja?

Björn Ferry såg det som en nyvision att bli fossilfri efter avslutad skidskyttekarriär. Om hela världen ska ställa om till mitten av seklet, borde enskilda länder och enskilda personer komma dit mycket tidigare, sa han i programmet "Carina Bergfeldt" på SVT.

FOSSILFRITT FRILUFTSLIV

Vad är det i friluftslivet som behöver bli fossilfritt? Eldandet. För något år sedan började att titta på mitt friluftsliv. Jag paddlar kajak. Gärna övernattningsturer där jag följer vattenvägen. Trangiaköket med

gasflaska packades ner. Gasen var av fossil art. Det här måste gå att ersätta. Det var då jag hittade en BioLite, måste erkänna att jag blev helt såld och fortsatt är så, och därmed lämnade jag gasbehållaren bakom mig.

BioLite är ett friluftskök som eldas med pinnar och/eller mindre ved. Med hjälp av en termoelektrisk generator omvandlas eld till energi. Den används primärt till att driva en fläkt, men samtidigt som du lagar din mat kan du ladda din mobil eller sticka i kontakten till den ledlampa som följer med, så att du ser vad du lagar utifall mörkret hinner falla. Förbränningstekniken skapar en virvel av rökfria flammor för en eld. Det finns inte ström ute på många öar i havsbandet. Mobilens batteri töms när jag tar bilder på vackra passager, artbestämmer växter och insekter och då kanske det inte finns kvar ström till det viktigaste, säkerheten, utifall något händer, så att man kan skaffa hjälp.

PACKA LÄTT

Varför packar jag ner en BioLite fortsatt idag? Den är bränslesnål.

Gjord för områden i världen där det är brist på bränsle. Jag brukar säga att om jag ska laga mat över eld så bar jag tidigare med mig den stora vedsäcken, som säljs i handeln på 10 - 15 kg (40 liter), men ska jag laga på



en BioLite så räcker det med den lilla tändvedssäcken på 3 - 4 kg. Det bör innebära att jag minskat mitt bidrag till växthusgaserna.

Den lilla BioLiten (Campstove 2) fungerar att elda med pinnar från marken. Jag har dock alltid med mig liten ved, passande brännarens storlek, utifall vädret skulle vara av det blöta slaget. Sur ved fungerar inte ens i en BioLite. Att klyva lagom stora bitar till en BioLite med en vedklyvare är lika roligt för en vuxen som för ett barn. Hela köket är lätt att packa ner i ryggsäcken, väger cirka 1 kg.

Jag är lite eldnörd. Troligen stora behov av att känna kontakt med ursprunget i sydöstra Afrika. Har botaniserat mig igenom utbudet av olika vedeldade kök som finns på marknaden. Testat och jämfört. De fungerar, men ofta ryker det mycket och jag får inte ljus till matlagningen och jag kan inte ladda min telefon. En BioLite skapar intresse, det glöder alltid i ögonen hos många av deltagarna när man lagar mat i grupp på en BioLite, den skapar mötet där vi kan diskutera hur vi ska elda hållbart.

ÄR VED HÅLLBART?

Låt oss avsluta med en klurig fråga; Är ved ett hållbart bränsle eller är det bara det som är det mest hållbara



bränslet idag? Kanske ska vi sluta laga mat över öppen eld i friluftslivet. Vi kanske ska ha elstolpar utdragna till skogen som laddas av solen, där vi kan sticka in vår medhavda bärbara eleld.

På många vedsäckar står det fortfarande att produkten är koldioxidneutral. Det bygger på tanket att den skogen som vi avverkar och hugger upp till ved, som vi sedan bränner, och då släpper ut koldioxid, kommer att upptas av den nya skogen som planteras där vi avverkade den som blev ved. En plus minus noll affär. Ofta från ett icke hållbart skogsbruk, en trädplantering. Så kunde man

tänka tidigare. Men det är en ny tid nu. Vi kommer inte att nå 1,5 graders målet, utan den genomsnittliga globala uppvärmningen är snarare på väg mot 3 grader. Vi har alltså inte tid att vänta på att de återplanterade träden ska ta upp koldioxiden som vi släppt ut. Greenpeace säger att vi under det närmaste decenniet måste få ner utsläppen av växthusgaser till noll. Innebär det eld i friluftslivet är ett minne blott? Det är många svåra variabler att förhålla sig till. Se gärna filmen; More of everything på Youtube.

Vi kan helt klart minska vår påverkan beroende på hur vi väljer att elda och vad vi väljer att elda. Gör så mycket som du mäktar med. Ta den där rörelsepromenaden, och plocka pinnar som ligger på marken. En rofylld aktivitet, med en sekator klipper du till pinnarna du plockar och stoppar dem i en medhavd korg. Då har du samlat bränsle till nästa kaffe eller soppkok på din BioLite.

TEXT OCH FOTO: BIRGITTA SÄIHKE
STYRELSELEDAMOT I NATURSKOLEFÖRENINGEN



Greenpeace om klimatkrisen
<https://www.greenpeace.org/sweden/agera/klimatkrisen/>

Filmen *More of everything* om svensk skogsindustri.
https://www.youtube.com/watch?v=q5IFMbTOn_Q

Lägereldsplatser

Genom historien har människor sökt efter platser för att slå läger, laga mat och få tid för vila, detta sökande har varit djupt rotad i vår förmåga att läsa och förstå. Från urtida jägare-samlare till dagens friluftsliv, har förmågan att identifiera och nyttja rum i naturen varit grundläggande.

Arkeologiska fynd visar att tidiga människor var mästare på att tolka sin miljö. De valde platser där de kunde göra upp eld och tillaga sin mat nära vattenkällor, i skydd av klippor eller täta skogar, med god tillgång till bränsle. Forntida människor gjorde ofta som vi gör nu, de la stenar i en ring eller grävde gropar för att kontrollera elden.

Lägerplatser var inte bara funktionella, utan hade också en djupare betydelse, de utgjorde platser för social samvaro, kulturellt utbyte och rituella aktiviteter. Elden, runt vilken maten tillagades, blev en central punkt i dessa rum, en plats för samhörighet och berättelser.

Pedagogisk aktivitet: Skapa plats för lägereld

För att sätta oss in i de forntida människornas förmåga att hitta lämpliga lägerplatser kan vi skapa våra egna lägerplatser med den pedagogiska aktiviteten Skapa plats för lägereld.

Denna aktivitet ger deltagarna möjlighet att identifiera de bästa platserna för att slå läger och laga mat. Deltagarna utforskar den naturliga miljön och söker efter vatten om det finns, skydd från väder och vind, överblickbarhet och andra egenskaper som är viktiga för en plats att slå läger på.

Plats för aktiviteten: Naturliknande miljö, avgränsat område.

Målgrupp: Grundskolan.

Tid: 1 timme.

Identifiera: I mindre grupper utforskar eleverna området för att hitta en

plats som erbjuder skydd och andra egenskaper som skapar en trygg och trevlig lägerplats. Eleverna lär sig att observera tecken i naturen som tidigare generationer skulle ha använt för att göra sina val.

Bygga: Eleverna använder endast naturliga material, deltagarna bygger en enkel lägerplats med plats för lägereld. Deltagarna ges möjlighet att konstruera enkla skydd med material från omgivningen. Finns det något skydd som saknas på platsen? Kanske behövs tak för skydd från regn, vägg för vindskydd eller sittmöjligheter för att komma upp från den blöta marken? Kom ihåg att respektera platsen genom att inte skada det

levande och endast använda löst material.

Samling: När lägerplatserna är klara, samlas grupperna runt lägerelden för att dela erfarenheter och reflektioner. De diskuterar det naturliga rummet de har skapat runt lägerelden, hur påverkar rummet deras känsla av trygghet och gemenskap. Diskussionen kan också kopplas till modern tid och utformningen av den bebyggda miljön i staden.

Genom att koppla samman praktiska färdigheter i att läsa landskapet med historiska perspektiv, erbjuder denna aktivitet en inblick i människans tidiga relation med naturen och hur vi har använt rum i naturen för att skapa trygghet, gemenskap och skydd från väder och vind.

TEXT OCH FOTO: ERIK HILDORSSON
ARKITEKT & PEDAGOG
NATURSKOLAN I LUND





Vandring, måltidspedagogik och matlagning på stormkök

För några år sedan kom vi på Halmstads Naturskola i kontakt med Halmstad kommuns måltidspedagoger, som då bestod av kockar och pedagoger som genomgått en utbildning i måltidspedagogik. Måltidspedagogerna arbetade med att integrera mat och måltider som en del av den pedagogiska verksamheten. De introducerade också Saperemetoden för oss. En fransk metod som spridits till Sverige. Genom Saperemetoden tränas barnen tidigt att sätta ord på sina matupplevelser. Mat kan till exempel vara färggrann, syrlig, eldig, knaprig eller luftig. Inte bara "god" eller "äcklig". Det gäller att använda sig av alla sina sinnen i matsituationen. Genom att barn får utforska livsmedel som de kommer i kontakt med tränas de till att bli morgondagens medvetna och kritiska konsumenter. Med Saperemetoden och måltidspedagogik i tankarna tog workshopen form.

Workshopen startade med att deltagarna delades upp i fyra grupper och varje grupp försågs med en ryggsäck som ingen fick kika i. Därefter startade vandringen. Utmed vägen satt lappar där man blev informerad om hur våra sinnen: smak, känsel, syn, lukt och hörsel kan kopplas till vår matupplevelse. Väl framme på vår lägerplats fick grupperna prova på olika övningar kopplade till mat och våra sinnen. Kan hörseln verkligen påverka smaken?

Prova att äta olika saker med och utan hörselkåpor, så märker du själv om det blir någon skillnad. I strumpleken stoppar man i händerna olika strumpor och använder sig av känseln för att identifiera vad som finns där. Couscous var klurigt. Kan lukten av olika kryddor framkalla minnen? Smakar morötter med olika färg samma sak? Eller kan synen spela dig ett spratt? I övningarna ingick råvaror som senare skulle ingå i rätterna som skulle lagas.

Sedan var det dags att öppna ryggsäckarna! Ryggsäckarna var fyllda med stormkök, recept, råvaror, matkåsor med mera. Allt som skulle behövas för gruppens matlagning. Alla fyra grupper fick olika recept. Recepten var utvalda så att flera olika konsistenser, färger och smaker skulle finnas med. Wokade nudlar med sockerärtor, röd quinoasallad med fetaost, saffransgnocchi, grönsakssoppa, couscous med röd pesto och aprikoser och äppelsoppa. Vi hade gott om tid när vi började laga mat men det ska man aldrig säga, för i goda vännerslag och med många intressanta samtalsämnen behövs det mycket tid. Alla lyckades med sin matlagning och vi dukade upp en härlig buffé där vi fick smaka på varandras rätter.

TEXT OCH FOTO: EVA AXHEDEN
HALMSTADS NATURSKOLA



Källor och boktips

På en låga- Kokbok för uteätare
Karin Sunqvist Förlag Barking
Dog Publishing

Kokbok för friluftskockar Fredrik
Hjelmstedt, Jonas Sundvall Förlag
Calazo

*Matlabbet-goda experiment för
hungriga barn* Martina Jönsson
Förlag: TITEL Books

Sinnenas skafferi Stina Algotson
Åsa Östros Utgivare:
Allebarnsrätten

*Mat för alla sinnen-Sensorisk
träning enligt SAPERE-metoden*
Utgivare: Livsmedelsverket

Allemansrätt och matlagning med åk 8

Med denna artikel vill vi presentera en utedag med Ystad kommuns samtliga åk 8-elever som har stark anknytning till kursplanerna i ämnet Idrott och hälsa.

Förutsättningar och syfte

Sedan flera år tillbaka har vi tillsammans med idrottslärarna vid kommunens högstadieskolor genomfört det program vi kallar: Vilka möjligheter ger allemansrätten oss? Programmet skall ge teoretiska kunskaper om vilka rättigheter och skyldigheter vi har i naturen men framför allt skall eleverna praktiskt prova på att göra upp eld, laga mat med olika tekniker och resa och riva tält.

När vi satte samman programmet samlade vi alla idrottslärarna på en kompetensutvecklingsdag och tillsammans med dem bestämde vi

oss för innehållet. Varje år har vi sedan utvärderat och förändrat utifrån förändringar i kursplaner och andra ändrade förutsättningar. Friluftsliv har vissa och tydligt framskrivna kunskapskrav i läroplanen och har i senaste upplagan betonats ännu tydligare.

Samarbete mellan kommunens idrottslärare och Naturskolan

För idrottslärarna som har huvudansvaret för att kunskapskraven uppfylls, har undervisningen kring friluftsliv blivit en större utmaning med minskade resurser och större fokus på dokumentation och anpassningar. Hur kan naturskolan bidra och komplettera undervisningen i skolan? Skolorna i vår kommun har inget skogsområde i sin absoluta närhet. Transporten till ett lämpligt område behöver organiseras så att både ungdomarna som bor i tätorten och

de som åker skolbuss kan ta sig till aktiviteten på ett säkert sätt.

Förberedelser och genomförande

Våra kollegor på högstadierna vittnar också om hur de tidigare använt sina egna bilar för transport och förvaring av den utrustning (stormkök, muurikka, presenningar, knivar, livsmedel, ved...) de ansåg sig behöva. Nu finns utrustningen på naturskolan, fri att använda för alla som önskar antingen med naturskolans hjälp eller på egen hand. Till och från naturskolan kan klasserna ta sig med regionbussar.

Programmet för åk 8 startar med ett samtal om allemansrätten och värdet av allemansrätten. Eleverna är oftast väl förberedda och visar förståelse för både rättigheter och skyldigheter. Vår naturskola gränsar till ett kommunalt naturreservat så vi får anledning att visa att allemansrätten inte gäller överallt. Naturskolan tomt är dock undantagen naturreservatet vilket ger oss möjlighet att utföra den första praktiska uppgiften, att göra upp eld. I grupper om tre och tre gör eleverna upp eld på ett eldningsfat det vill säga omålade "vägskyltar". Alla elever täljer småflis och spantar stickor och provar eldstål. Eldarna flyttar de sedan till grillplatsen där





dagens lunch skall tillredas. När eldarna samlats tar vi en paus och låter ungdomarna fika på det de eventuellt har med sig. Vi tar tillfället i akt och pratar om vad en smart hållbar matsäck kan bestå av. Skolorna får inte uppmåna eleverna att ta med matsäck men några har tagit med sig och lite för ofta (tycker vi) ser vi kexpaket eller påsar med giffar.

Efter att vi visat alla hur ett stormkök fungerar och säkerhet kring användning, delas klassen i fyra matlagningsgrupper. En grupp kokar nudlar, ris eller pasta på stormkök, en annan sköljer, ansår och finfördelar rotfrukter och grönsaker till en wok, en tredje bakar och den fjärde förbereder efterrätten.

Samarbete med skolornas skolrestauranger och klimatsmart mat

Från skolrestaurangerna har vi fått de livsmedel vi behöver. Till woken använder vi lök, morötter, vit- eller rödkål, bönor, paprika eller något annat beroende på vad restaurangerna kan erbjuda. Till viss del kan vi använda det som växer i våra egna odlingslådor. När ingredienserna är finfördelade wokus de på muurikkan. När vegetabierna är klara, lyfter vi av dem och wokus en kycklingprodukt som redan är genomstekt. Eftersom vi lagar mat till flera under hygieniska förhållanden som är annorlunda än i restaurangköken måste vi ha en kyckling som är "trygg". Den produkt vi använder är även kryddad och väldigt uppskattad. Vi erbjuder nu kycklingen som tillbehör liksom vi gör med en proteinrik vegetarisk

ingrediens, ibland kikärter, ibland edamamebönor eller quorn. Bredvid woken gräddas bröden på ett stort järn. Detta läsar bakade vi Gahkku - samisk glödkaka. Tidigare har vi bakat glödhoppor vilka hos oss behövde lite längre gräddningstid än Gahkku behöver. Medan gräddningen pågår vid elden kokar vattnet i stormköken och nudlarna läggs till. Som vid all matlagning är timingen viktig. Vi vill gärna att upplevelsen av middagen ute skall vara välsmakande och varm. När varmrätten är klar plockar var och en fram det kärl de skall äta ur och de redskap de skall äta med. Vanan att alltid ta med matkärl är inarbetad från förskoleklass. Visst glömmar en och annan men då finns det kärl och bestick att låna. Nu låter vi oss väl smaka, ungdomarna serverar sig själva och de som önskar, kryddar sin wok med sweet chili. Ofta, ja nästan alltid uppskattas maten.

På muurikkan färdigställer den fjärde matlagningsgruppen efterrätten. Äpplen, havregryn, kanel och socker bryns i smör och avnjuts med vaniljsås. För att visa andra möjligheter till matlagning över öppen eld ställer vi en trefot i vilken vi hänger en gryta bredvid grillplatsen.

Äldre teknik möter ny

Efterarbetet är inte lika populärt som själva matlagningen men måste göras. Vi avslutar dagen med att slå upp och riva tält i mindre grupper. När tälten är resta tittar vi på resultatet och poängterar vad man behöver tänka på. Tidigare byggde vi vindskydd med slador och presenningar men har nu bestämt oss för att resa tält, en kunskap som troligen fler har glädje av.

Några avslutningsord

När vår naturskola under våren 2023 var ifrågasatt var idrottslärarna några av de allra starkaste supportrar. Med insändare och artiklar i lokaltidningen pekade

de på behovet av att bibehålla verksamheten. Vi lär av detta och vår strävan i år är att samla andra pedagoger (åk 4-6) och tillsammans med dem skapa program där vi kan bidra till en bättre målpuppfyllelse. Allt det vi gör idag vet vi bidrar men det kan finnas områden som vi inte tänkt på som personalen på skolorna har svårt att genomföra i sin närmiljö och med sina resurser.

TEXT OCH FOTO: HANS NILSSON DAHLIN
MARIETORPS NATURSKOLA

Recept Gahkku

25g torrjäst
2 dl vatten
3 dl havremjöl
1 dl sirap
salt
2 dl rågsikt
1 dl vetekli
Ca 10 dl vetemjöl





Utomhusmatlagning är inne!

Varför ska man laga mat med barn? Det finns ju så mycket annat vi kan göra. Vi kan räkna fåglar eller titta på trädens knoppar. Vi kan hitta saker som börjar på bokstaven D eller leta efter vårtecken. Det ska vi naturligtvis också göra, men att också laga mat utomhus ger ju så mycket. Och vem har sagt att vi måste välja?

Utevistelsen blir längre när vi lagar mat ute. Matlagning utomhus ger en pedagog möjligheten att stanna längre med sin grupp, när de inte behöver återvända för att äta. Den som får lära sig att laga mat utomhus kan ta sig längre ut i naturen. Utevistelse blir enklare och roligare när vi vet hur vi ska ordna något att äta. Vi vet ju alla hur viktigt tiden utomhus är för en hälsosam livsstil.

Matlagning utomhus börjar nästan alltid med att vi tänder en eld. Beroende på hur mycket tid vi har och vilken barngrupp det är kan det också handla om att förbereda elden.

Att tälja stickorna vi ska tända med eller att hugga ved är ansvarsfullt, men också spännande.

Det finns naturligtvis en risk där, med knivar, yxor, sågar och eld. Det är en risk som vi pratar om med barnen. Vi vuxna tar naturligtvis ansvar för att det inte blir farligt genom att vara där och ha tillgång till det som behövs, till exempel en hink med vatten eller sand att släcka med. Men det är också en konkret risk som barn i ganska unga år är mogna att hantera. Barn förstår att knivar är vassa och att elden bränns och då lyssnar de uppmärksamt på instruktioner.

När vi så har förberett veden och sorterat upp den i olika tjocklekar och tänt på pappret eller näverbiten som tänder de späntade stickorna som tänder de riktigt tunna vedpinnarna som tänder de större vedtråna sitter vi tids nog där runt elden. Elden är ett element som fascinerar oss och lugnar ner oss. Det lockar fram samtal och berättelser, ofta från dem som sällan pratar om sig själva i

klassrummet.

Runt elden är vi inte längre i klassrummet. Här är vi i en annan kontext. Det är på barnens villkor, och det handlar inte om att vara duktig och prestera på samma sätt som i skolan. Men det finns ändå så mycket vi kan lära oss om världen omkring oss. Vad behöver en eld för att brinna? Det kan vara väldigt uppenbart när det fattas oss och elden inte vill ta fart. Vad växer runt omkring oss? Finns det vilda växter vi kan äta, eller kanske grönsaker vi kan skörda till vår matlagning? Att tillaga mat som man själv har plockat ger utematlagningen en extra dimension.

När elden väl är tänd ska vi så använda den för att laga mat. Matlagning är ett tema som kan varieras i oändlighet, alltifrån att koka upp en soppa till att jäsa bröd i en påse på magen. Det är universellt – alla vill äta, men samtidigt ett ämne förknippat med så många minnen, så mycket historia, tekniska kunskaper och kultur. Vi lever i ett samhälle där

många barn har sina rötter i olika kulturer. Ofta hör vi barnen runt elden säga "det här äter vi i mitt hemland" eller "så här lagar vi maten i mitt hemland".

Men varför inte stanna i köket där vi har nära till allt och alla redskap tillgängliga på bekvämt avstånd?

Utomhus måste vi tvärt om bära fram alla redskap och alla ingredienser till vår matlagning. Kanske är det därför matlagning utomhus är så konkret och tydlig. Vi har inte tillgång till allting, utan till det som vi faktiskt behöver. När vi bakar pinnbrödet över eld i stället för i bakformar i ugnen kan vi se hur det ändrar färg och textur allteftersom det bakas.

Hygien är jätteviktig och såklart tvättar vi händerna precis som inne. Men ofta märks det om man gör fel - maten blir ju smutsig! Samtidigt kan matlagning utomhus vara förlåtande.

Tappade du vatten på marken? Det behöver vi inte torka upp. Tycker du det är svårt att sitta still och lyssna, vill du kanske gå en runda och se dig omkring? Eller sitta en stund och titta på vad som händer i elden? Vi glömmer naturligtvis inte bort säkerheten, men utomhus är det oftast enkelt att låta alla pyssla med lite av varje.

Utomhus kan vi vara många fler. Vi delar upp momenten och sprider ut oss. Några barn jobbar med huvudrätten medan andra gör efterrätten. På så sätt kan en skolklass tillsammans laga en tre-, eller femrätters middag. Några moment utförs över öppen eld, andra på stormkök. Snabbt lär vi oss att nästan allt vi kan göra inne i köket går att göra utomhus.

Livet runt elden utomhus kommer också med ord som inte är självklara.

Vi använder trefot, fältugn, storkök, stekjärn, grilltång. Det är inte heller bara ord, utan saker vi kan se och ta på.

Till sist får vi inte glömma det viktigaste - allting smakar ju bättre utomhus. Speciellt när man gör det själv. Det kan hända att ditt pinnbröd är både bränt och degigt på samma gång, men när du gjort det själv över elden smakar det ändå alltid gott.

TEXT: DANIEL NILSSON NYLIN
FOTO: SEBASTIAN DAVIDSSON



Gammal mat

På Ire natur- och kulturskola, beläget i norra Blekinge, möter vi elever i olika åldrar som besöker oss över dagen med olika temapaketer.

Här har vi tänkt presentera ett av våra temapaketer lite närmare, det vi kallar "gammal mat".

Inför besöket

Pedagogen får inför besöket ett mail av oss med ett utskick där det bland annat står lite om dagen, vad de behöver ha med sig men även lite förarbete innan besöket:

Se gärna filmen om vart maten kommer från

<https://sliplay.se/member/play/products/323567-maten-vi-ater-fran-gard-till-butik>

Diskutera var vår mat kommer ifrån. Diskutera vad begreppen betyder; biologisk mångfald, klimatavtryck, CO2 (koldioxid).

Undersök gärna matens klimatavtryck på matkalkylatorn. (gemensamt/individuellt) <https://matkalkylatorn.se/>

Om ni vill fördjupa er ytterligare... kan ni använda lektionsförslaget från WWF:

<https://www.wwf.se/utbildning/uppgiftsbanken/mat-varifran-kommer-den/>

Faktablad om mat och klimat från Naturskyddsföreningen:

<https://www.naturskyddsforeningen.se/faktablad/mat-klimat-och-miljo-sa-paverkar-maten-klimatet/>

Upplägg för dagen

Temat gammal mat riktar sig främst till de besök vi har med åk 5 och under dagen får eleverna lära sig mer om både djur, matlagning, växter och hållbarhet.

Dagens schema:

- Vid ankomst lägger eleverna sina väskor i hallen
- Samling ute
- Rundvandring hos djuren med samtal om mat
- Tid för egen fika
- Gruppindelning
- Vi förbereder och lagar lunchen som består av grönsakssoppa, bröd, smör och äppelkaka
- Städ, disk och möjlighet till paus
- Avslutning

Dagen steg för steg

Vi börjar alltid dagen hos oss med en samling utanför naturskolan. Där frågar vi vad eleverna har ätit till frukost. Efter en liten stund kommer Håkan eller Magnhild (de som bodde på gården förr) och pratar med barnen om vad de äter och hur de får sin mat.

Rundvandring på gården

När samlingen ute är färdig går vi tillsammans runt till alla djuren, ger dem mat och berättar lite om dem

och vad man hade djuren till på gården förr.

Vi stannar även till på två stopp inne i ladugården där vi samtalar om bland annat slakt och handhavande med hö, halm och spannmål.

Sista stoppet på rundvandringen gör vi i Håkans trädgårdsland där vi gör en övning med eleverna med växtens delar och funktioner.

Efter rundvandringen har eleverna en fikastund samt lite fri tid att utforska och leka.

Matlagningen

Det är nu dags för eleverna att skapa sin egen lunch. Vi delar in dem i fyra grupper.

- En grupp gör bröd och tillagar det på Muurikka.

- En grupp gör grönsakssoppa med kittel och trefot.

- En grupp kärnar smör.

- En grupp gör äppelkaka.

Det är viktigt att följa recepten och samarbeta. Vi pratar sedan om vikten av olika märkning på matvaror, till exempel KRAV och ekologiska varor.

Slutsamling

När eleverna ätit sin lunch och haft en stund rast samlar vi dem för en avslutning. Här pratar vi om globala målen, om hållbarhet och vikten av att tänka över sina egna beslut.

TEXT: IRE NATUR- OCH KULTURSKOLA

ODLA OCH LÄR:

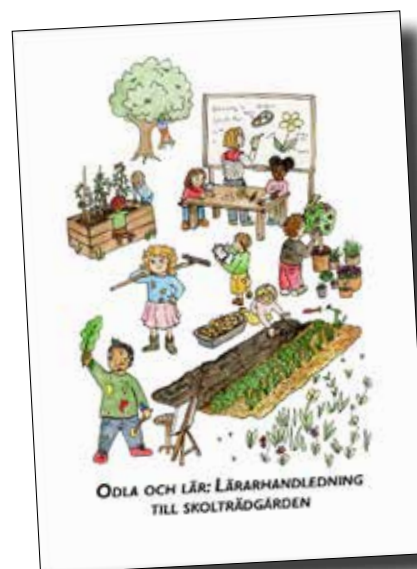
LÄRARHANDLEDNING TILL SKOLTRÄDGÅRDEN

Ur förordet av Maria Hammarsten:

Denna skolträdgårdsguide ger dig inspiration och vägledning för hur du kan lägga upp din utomhusundervisning, med allt från undervisningsupplägg i olika skolämnen till odling på skolschemat för ämnesintegrerat lärande. Grönkål, solros, citronmeliss och/eller hallon? Låt dig upptäcka hur skolträdgården i skolkontexten är en pedagogisk resurs och en utvidgad lärmiljö. Den praktiska, handlingsburna

kunskapen behöver få en ny renässans i dagens undervisning, samtidigt som hållbarhetsfrågor ligger högt på agendan – skolträdgården har därmed en unik pedagogisk potential.

Genom att eleverna deltar i meningsfulla aktiviteter i skolträdgården får de tillfällen att utveckla empati, ansvarskänsla, samarbetsförmåga, självförtroende, och handlingskraft.



Öppna förskolan flyttar ut



På Upplandsstiftelsen brinner vi för att barn och vuxna ska få en chans att vara ute i naturen. Vårt arbete täcker hela Uppsala län och innefattar allt från naturvård, friluftsliv och naturskola. Och goda resultat bygger så klart på goda samarbeten. I det här fallet har samarbetet bland annat lett fram till en handbok om uteverksamhet för öppen förskola. Här finns mycket att hämta för alla som har uteaktiviteter för de allra yngsta barnen och deras viktiga vuxna.

Det började 2016 när Upplandsstiftelsen och Uppsalas kommunala öppna förskolor fick gemensamma projektmedel. Målet var att utveckla öppna förskolans uteverksamhet. Identifiera trösklar, hitta lösningar, göra det trivsamt och enkelt att flytta ut verksamheten från lokalerna till närnaturen en dag i veckan. Utan engagerade chefer och pedagoger hade det här projektet inte varit möjligt.

Trots att många glömmer, så är vi beroende av naturen för vår existens. Den ger oss mat, luft och så mycket mer. Att vi tidigt ser naturen och tidigt får en relation till den är en förutsättning för att vi ska bry oss

om den och förvalta den väl. Att små barn och deras vuxna trivs i naturen är ett viktigt första steg. Att ta en fika ute, plocka några blåbär är enkla nöjen som många av oss gör. Men när vi tänker på aktiviteter i naturen glömmer vi lätt bort att det krävs viss förkunskap. Du måste veta vad du faktiskt får göra och var. Den förkunskapen är inte alls självklart att unga familjer har med sig idag.

I början var tanken att ge familjer möjlighet att hitta en plats i naturen



som de tyckte om och där de visste vad de kunde göra. Men under arbetets gång har god folkhälsa och den positiva effekten på barns utveckling som naturvistelse ger fått stort utrymme. Projektet tog extra fart under pandemin. Öppna förskolorna i projektet flyttade ut all verksamhet. Mindre smittorisk och lättare att hålla distans. Ryktet spred sig och fler öppna förskolor hörde av sig och ville ha råd och tips, både i länet och utanför.

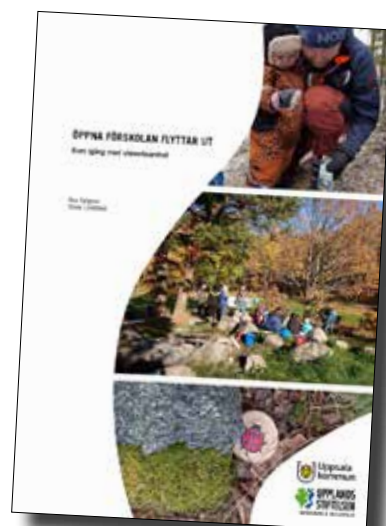
Så tack vare ett fantastiskt samarbete finns nu permanent uteverksamhet på de kommunala öppna förskolorna i Uppsala. Kursdagar och material har tagits fram och en handbok som bygger på värdefulla erfarenheter finns nu tillgänglig. Boken heter *Öppna förskolan flyttar ut* och innehåller allt från tips på aktiviteter till sådant som är bra att veta när verksamheten flyttar ut. I boken finns också korta forskningsbaserade texter om varför utevistelse är viktigt för oss och varför barns utveckling gynnas av att regelbundet vara i naturen. Vi fortsätter att utvidga vårt nätverk och sprida våra erfarenheter. Hör gärna av er om ni vill veta mer.

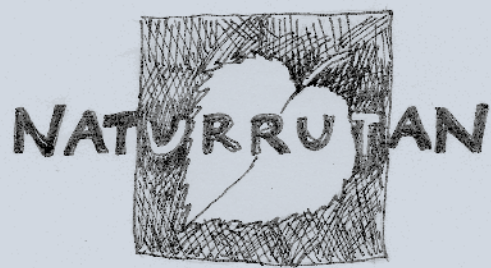
Ladda ner boken från Upplandsstiftelsens hemsida:

https://www.upplandsstiftelsen.se/UserFiles/Oppna_forskolan/Oppna_forskolan_flyttar_ut.pdf

eller beställ ett tryckt exemplar från Åsa Sjögren asa.sjogren@upplandsstiftelsen.se

TEXT OCH FOTO: ÅSA SJÖGREN
UPPLANDSSTIFTELSEN





Matmuffins

Recept på 8 stora matmuffins

5 dl vetemjöl (byt eventuellt ut 2 dl mot grovt dinkelmjöl)
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
2 msk olja
3 dl vatten
Fyllning till exempel:
75 g fetaost
½ dl soltorkad tomat
Färsk basilika

Blanda mjöl, bakpulver och salt. Rör ner vatten och olja till en smet. Vänd ner fyllningen i smeten. Fördela i formar och grädda i reflektorugn.

TEXT OCH FOTO: ADIL SADIKU
ÖREBRO NATURSKOLA



ATT LÄRA IN UTE-SERIEN



Beställs på www.outdoorteaching.com

Läromedel från www.outdoorteaching.com

Att lära in matematik ute 2, 2012, bok av Molander, Bucht, Wejdmark, Lättman-Masch, 218 kr inkl moms.

Att lära in engelska ute 2, 2016, bok av Lotta Carlegård. 218 kr inkl moms.

Leka och lära matematik ute. Förskolan. 2007, Bok av Molander, Strandberg, Lättman-Masch, Wejdmark, Bucht, Kjellander. 218 kr inkl moms.

Leka och lära språk ute. Förskolan. 2017, Bok av Molander, Bucht, Engman, Axellie 218 kr inkl moms.

Play and learn mathematics outdoors. 2007, Bok av Molander, Strandberg, Lättman-Masch, Wejdmark, Bucht, Kjellander. 218 kr inkl moms. Engelsk översättning av boken ovan.

Att lära in ute året runt, andra rev. uppl. 2011, bok av Lättman-Masch och Wejdmark, Nynäshamns Naturskola, 218 kr inkl moms. B

Att lära teknik ute, andra rev. uppl. 2017, bok av Carina Brage. 218 kr inkl moms.

Att lära in svenska ute, andra rev. uppl. 2016, bok av Lättman-Masch, Wejdmark, Wohlin, Persson, Grantz, Lindblad, Sang. 218kr inkl moms.

Att lära in SFI ute, 2019, bok av Grantz, Lindblad, Lättman-Masch, Wejdmark, Wohlin. 218kr inkl moms.

Att lära in ute. Övningar i bakfickan. 2013, bok av Molander, Bucht, Lättman-Masch, Wejdmark 99 kr inkl moms.

Leka och lära naturvetenskap och teknik ute. andra rev. upplagan 2020. Bok av Lättman-Masch, Wejdmark, Jacobsson, Persson, Ekblad. 299 kr inkl moms.

Att lära in ute för hållbar utveckling, 2015, bok av Behrenfeldt, Brömster m.fl. 299 kr inkl moms.

Learning in the outdoor classroom, 2015, antologi på engelska med aktiviteter från olika böcker i Att lära in ute-serien. 130 kr inkl moms.

Att lära in de globala målen ute. 2019. Finns **att ladda ner gratis på** www.outdoorteaching.com

Småkryp på land, bok av Molander och Bucht, 69 kr inkl moms.

Hantverk, estetik och slöjd, 2015, bok av Ingemar Nyman, 249 kr inkl moms.

Naturkontakt, berättelser, bok av Ammi Wohlin, 60 kr inkl moms.

Andra läromedel inom utomhusundervisning

Arbeta med naturvetenskap på ett lekfullt sätt i f-3 2018 bok av Helena Osswald och Ewa Wiklund, Natur och kultur

Utomhusdidaktik, bok av Lundegård, Wickman, Wohlin, Studentlitteratur

Friluftslivets pedagogik: en miljö- och utomhuspedagogik för kunskap, känsla och livskvalitet. Bok av Britta Brügge, Matz Glantz och Klas Sandell (red.) 2018 (5e reviderade uppl.). Liber, Stockholm.

Utomhuspedagogik - Lärmiljö, närmiljö och det utvidgade klassrummet. Antologi 2019

Utomhuspedagogik som kunskapskälla : närmiljö blir lärmiljö. 2007.

Utomhusundervisning - En handbok, Maria Hammarsten 2022.

Välkommen in i naturen, omarbetad och nyinspelad 2012, finns på iTunes, Gerd Strandberg, gerd.strandberg@gmail.com

Med öppna ögon, musik-CD, Gerd Strandberg, gerd.strandberg@gmail.com

Matematikmusik, musik-CD, Gerd Strandberg, gerd.strandberg@gmail.com

Bland vattenfisar och virvelbaggars i Vattenriket, 50 kr inkl moms + porto. Beställs genom sam.peterson@kristianstad.se