

HÄLSA

Mat ur skogen

Material och redskap: En eller flera små burkar/barn att plocka bär, svamp eller växter i.

Förberedelser: Meddela om klädsel: Alla barn ska vara utrustade med stövlar och lämpliga kläder för skogen.

Beskrivning av utförande: Samla barnen och gå igenom regler för att vara i skogen, t.ex. att alla måste se andra människor hela tiden för att inte gå vilse, inte förstöra naturen osv. Prata om de växter som ni har tänkt samla, t.ex. blåbär eller lingon, och hur man känner igen dem. Om ni har tänkt plocka svamp, tala om att bara plocka sådana svampar som vi känner igen. Det finns flera växter i naturen som är nyttiga. Har ni tänkt plocka sådana, ta reda på deras hälsoeffekter på förhand. När ni samlas igen tittar ni på vad barnen har hittat. Ni kan frysa ner bär och svamp och använda dem i matlagning vid en senare klubbträff.

Våren: Vilda örter får plockas för eget behov. Nässlor och kirskaål är superfoods och kan användas i pajer, smoothies eller lagas till chips i ugnen. Plocka nässlor och kirskaål som är späda och ljusa.

Hösten: Om ni har plockat bär eller svamp kan ni senare laga något av dem med barnen, t.ex. bärpaj, vispgröt, smoothies, plättar med sylt eller färska bär. Svamppaj, trattkantarellpizza, äppelsylt med rönnbär.

Några frågor att reflektera över i slutet av träffen: Det finns mycket hälsosamt och vitaminrikt i våra skogar. Prata om bärens, växternas och svamparnas hälsobringande effekter.