



Matlagning över öppen eld



Bakning med reflektorugn.

Bild: Eva Lunnbäck

Barnen ska få uppleva att göra mat och baka över öppen eld. De skall även få uppleva att äta ute i naturen. De skall få många sinnliga erfarenheter, nya dofter och smaker samt lära sig att arbeta tillsammans.

Matlagning och bakning ska ske vid de iordninggjorda eldstäderna.

Förberedelser: Du bör kunna göra upp en eld. Bestäm vilken mat och/eller bröd som skall tillagas och köp in dessa ingredienser. En god idé är att förbereda degen till brödet hemma.

Utrustning: För att göra upp en eld behöver du tändstickor, ved, knaster, tyre eller näver. Glöm ej vatten till att släcka elden. Matlagningsutrustning kan vara:

- Morika (stor stekpanna med trefot som man ställer i elden).
- Reflektorugn (se ovanstående bild). Ugnarna kan beställas från Svante Fridén. Telefonnummer 0511-17963 (kostnaden var år 2001 ca 220 kr).
- Galler

Genomförande: Samla barnen runt eldstaden och gör upp en eld. Dela in barnen i grupper och låt dem tillsammans förbereda måltiden.

Förslag och recept på olika tillagningssätt:

- Morikapytt
- Järnåldersbröd som gräddas i Morikan
- Bakning av muffins i reflektorugn
- Bakning av hällekekaka på varma stenar
- Potatis och fisk som tillagas i glöden



Recept

Morikapytt

Ingredienser: Potatis, Morötter, purjolök, broccoli, falukorv eller kassler samt rapsolja.
Skala och skär ingredienserna i bitar. När morikan är varm skall du hålla i oljan och steka allt tillsammans. Salta och peppra efter behag.

Recept Järnåldersbröd.

Ingredienser: 3 dl rågmjöl, 1 ½ dl vetemjöl, ½ dl kruskakli, ½ tesked bakpulver, 1 tesked salt, 2 teskedar brödkryddor, ½ dl olja och 1 ½ dl vatten.

Gräddas tunt på morikan.

Recept Muffins

Vi bakar muffins med äppleklyftor i bakformar och än väder oss av ett vanligt sockerkaksrecept. Äpplena skalas och klyftas. Gräddtiden är ca 10-15 minuter.

Recept Hällebaka

Ingredienser: 5 dl filmjöl, 1 ½ dl sirap, 2 teskedar bakpulver, 1 liter rågsikt, ½ liter vetemjöl och brödkryddor.

Blanda de torra ingredienserna (gärna i en plastpåse). Tillsätt filmjölken och sist sirapen. Platta ut till tunna kakor (ju tunnare desto bättre). Lägg kakorna på mycket varma, avborstade stenar och grädda dem.

Recept Potatis och fisk

Potatis med skal läggs direkt i glöden. Fisken saltas och läggs i blött tidningspapper på glöden. Ha gärna god tid på er vid denna matlagning eftersom potatisarna kan ta ca 30-45 minuter för att bli färdiga.

Ät och njut av den gemensamma måltiden. Prata gärna med barnen om hur människorna levde förr i tiden. Ställ gärna frågor som "Vad åt man?", "Vad tänkte man?", "Vilka känslor hade man?" o.s.v.

Att fortsätta med: Fortsätt att laga mat och baka på andra sätt med barnen i förskolan.

Eva Lunnbäck