

Nafn námskeiðs: **Skógareldhús - fjallabrauð**

Staðsetning: Eldstæði í Einarslundi í útistofu í Heiðmörk

Tengt: Heimilisfræði, Miðstig (5.-7. bekkur), Unglingastig (8.-10. bekkur)

Nánari lýsing:

Skógareldhús - fjallabrauð

Viðfangsefni: Matreiðsla úti í náttúrunni.

Aldur: Miðstig og unglingsstigi.

Árstími: Allir.

Tími: 3 kennslustundir.

Stutt lýsing: Nemendur grilla brauð yfir opnum eldi.

Kenning: Hráefni í brauð (sjá Fjallabrauð á teini). Mælt er með því að þurfa séu mæld í þoka fyrir heimsókn, nemendur geta sótt vatn í nærliggjandi vatn og velgt yfir eldinum. Skálar og sleifar. Desílítra mál, hnífar, bretti, Viskastykki, handþurrkur, ruslapoka. Birkigreinar (eða grillspjót sem hafa legið í vatni yfir nótt).

+ Það er líka hægt að kaupa tilbúin pizzadeig sem eru ágæt til að grilla á teini.

Framkvæmd

Kveikja: Kennari ræðir við nemendur um reynslu þeirra af matreiðslu úti í náttúrunni. Mælt er með því að kennari bendi á ætar plöntur í umhverfinu líkt og Ætihvönn sem finna má við vatnið. Einnig er gaman að láta nemendur smakka blóðberg, ljónslappa og fleiri jurtir sem bæði eru notaðar í te og sem kryddjurtir.

Á vettvangi: Mikilvægt er að ræða við nemendur um varkára umgengni við eld. Mælt er með því að nemendum sé skipt í 3-4 manna hópa. Kennari ræður hvort hann tendri eldinn sjálfur eða láti einhvern hópanna um það.

Hóparnir búa til deig og finna dauðar trjágreinar á meðan deigið hefast (sjá Kennsluefni: Fjallabrauð á teini). Þegar nemendur hafa vafnið deiginu um greinarnar setjast allir á bekkina í kring um eldinn og nemendur sem sitja á sama bekk grilla brauðið. Svo gengur það koll af kalli.

Úrvinnsla og ígründun: Á meðan og á eftir að nemendur hafa matast er tilvalið að ræða við þá um hvernig maðurinn geti lifað af úti í náttúrunni, fjarri eldavélum og heimilistækjum.

+ Á vorin, sumrin og haustin má finna Ætihvönn við Elliðavatn. Ætihvönn var mikið notuð í matargerð á árum áður. Tilvalið er að sneiða niður hvannarblöð og nota í brauðdeigið sem krydd.

++ Til að gera verkefnið fjölbreyttara má senda 1- 2 hópa í að finna t.d. blóðberg (timian) og blanda því saman við smjör og búa til ekta íslenskt kryddsmjör.

Kenning: Fjallabrauð á teini.

Fjallabrauð á Teini

5 dl ylvolgt vatn
50 g pressuger (1 bréf þurrger)
2 tsk salt
2 tsk olía
8 dl rúgmjöl eða heilhveiti
8 dl hveiti

Öllum þurrefnum er blandað saman. Gerið er leyst upp í vatninu og er blandað í þurrefnin ásamt olíunni. Deigið er hnoðað og látið hefast í 30 mínútur.

Á meðan deigið er að hefast er tilvalið að senda nemendur á stjá til að leita að dauðum trjágreinum. Gott er að rífa börkinn af og leggja greinarnar í bleiti. Þegar deigið hefur hefast eru litlar lengjur eru mótaðar úr því og þær vafðar utan um greinarnar. Nemendur grilla svo deigið yfir eldinum.

Heimildir: „Fjallabrauð á Teini“

Ingibjörg Guðrún Guðjónsdóttir og Ragnheiður Ingunn Ágústsdóttir. 2004. *Með veislu í farangrinum, matreiðslukver ferðamannsins*. Salka, Reykjavík.