

Nafn námskeiðs: **Skógareldhús - te**

Staðsetning: Mói suðaustur af útistofunni í Heiðmörk

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

Nánari lýsing:

Skógareldhús - te

Viðfangsefni: Matreiðsla úti í náttúrunni.

Aldur: Miðstig og unglingsstigi.

Árstími: Hausti.

Tími: 2 kennslustundir.

Stutt lýsing: Nemendur læra að þekkja blóðberg og ljónslappa og tína jurtir í te.

Kennslugögn: Skæri, bréfpokar.

Framkvæmd

Kveikja: Kennari nuddar blóðberg í lófum sér og leyfir nemendum að lykta. Kennarinn getur einnig stungið blóðberginu upp í sig og boðið nemendum að gera slíkt hið sama. Gaman er að minnast á það við nemendur að blóðberg er náskyld kryddjurtinni timian sem notuð er í ýmsa matargerð. Á *vettvangi*: Kennari kynnir nemendum fyrir jurtategundunum blóðbergi og ljónslappa.



Blóðberg



Ljónslappi

Mikilvægt er að kenna nemendum að tína grös í upphafi svo að gróðurinn verði ekki fyrir skemmdum. Mælt er með því að nota skæri við að klippa aðeins nokkra stöngla af hverri jurt. Gott er að geyma jurtir í bréfpokum, þar sem raki safnast seinna fyrir.

Úrvinnsla og ígrundun: Hægt er að sjóða te á staðnum úr ferskum jurtum eða taka þær til þurrkunar upp í skóla (sjá Kennsluefni: Jurtate). Umræður um hvað einkennir plönturnar er mikilvæg sem og umræða um aðrar mögulegar nytjajurtir.

Kennsluefni: Jurtate, Jurtir.

Jurtate

Sjóðandi vatn
1 tsk blóðberg
1 tsk ljónslappi
púðursykur ef vill

Uppskriftin er fyrir einn bolla. Sjóðandi vatninu er hellt yfir jurtirnar og látið liggja í 3 mínútur. Ef Jurtirnar eru ferskar er gaman að leyfa þeim að vera í bollanum á meðan drukkið er, annars er gott að sía þær úr með sigti. Gott er að bragðbæta teið með púðursykri.

Þegar sjóða á jurtate þarf að passa upp á að jurtirnar séu hreinar. Ef það er gert á staðnum er hægt að skola jurtirnar í Elliðavatni.

Ekki þarf að þurrka jurtirnar mjög vel ef þær eru notaðar í te innan 2 sólahringa en ef ætlunin er að þurrka jurtirnar til geymslu er mikilvægt að breiða jurtirnar vel út og geyma þar til þær eru skjáþurrar. Þetta tekur öllu jöfnu 2-4 daga.

Blóðberg

Thymus praecox



Blóðberg er af Varablómaætt og finnst í þurru mólendi um allt land. Einnig má finna það á melum og í klöppum þar sem það fléttar sig um steinana. Blóðberg þekkist af sínum fagurbleiku blómum og eru bæði blóm og græn laufin notuð til te og kryddgerðar.

Blóðberg er talið hafa mikinn lækningarmátt og hefur verið notuð við flensu og kvefi í gegnum tíðina. Er talin slímlosandi.

Ljónslappi

Alchemilla alpina



Ljónslöpp eða ljónslappi er af Rósaætt. Jurtin finnst um allt land og vex aðallega í þurru mólendi. Ljónslappi hefur að bera falleg græn laufblöð og ljósgræn lítil blóm.

Ljónslappi er talinn hafa nokkurn lækningarmátt og hefur verið notað á sár. Hann er talinn græðandi og bólgueyðandi.

Áður fyrr var ljónslappi mikið notaður við kverkameini og var hann því oft nefndur kverkagras.

Heimild: Arnbjörg L. Jóhannsdóttir 1998. *Íslenskar lækningajurtir* 2. útg. Mál og menning, Reykjavík.