

SAMISK TYTTEBÆRGRØT MED BYGGRYN

Start aktiviteten med en muntlig quiz for å lære barna mer om temaet



Tidsbruk: ca 1 timer

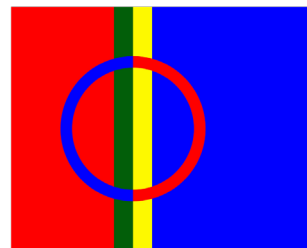
JUNGELKUNNSKAP

Vi kan lære mye om bærekraft gjennom samisk matkultur. For samene er gode på å leve i takt med naturen og årstidene. I årtusener har samene drevet med jakt, fiske, reindrift og sanking. Tradisjonell samisk matkultur varierer blant annet geografisk men består ofte av saue- eller reinsdyrkjøtt, fisk, bær og ville vekster. I denne aktiviteten skal vi bli bedre kjent med lokale råvarer og samisk matkultur, gjennom tyttebærgrøten.

Denne grøten er basert på råvarer vi kan få tak i her i Norge. I denne tyttebærgrøten er det som du skjønner tyttebærene som spiller hovedrollen og hvis man har sanket disse tyttebærene selv blir dette et fint og kortreist måltid. I tillegg er bygg en kortreist kornsart som vi gjerne kan bruke mer av, som en mer bærekraftig erstatning for ris som vi ikke kan dyrke her i Norge.

Oppskrift

0,5 liter tyttebær
150-200 g hele byggryn
6 dl vann
2 - 2,5 dl sukker



I det samiske flagget representerer det røde solen og det blå månen. Det gule og grønne skal forestille naturen og dyrene i samisk kultur.

Huskeliste og utstyr:

- Kjele
- Sleiv
- Desilitermål
- Kjøkkenvekt

Forberedelser

- Byggrynene skal ligge i bløt over natten, i en stor bolle med vann, før de brukes i matlagingen.
- Sett frem alle ingrediensene.
- Finn frem kjele, desilitermål og sleiv

Gjennomføring



1 Introduksjon:

- Samle alle barna, og fortell kort om dagens aktivitet, hva dere skal gjøre og hvordan. Snakk med barna om dagens tema og fortell gjerne litt om samisk kultur og hvordan det kommer til uttrykk i mattradisjonene. Er det noen som har lyst til å fortelle hvordan de pleier å spise grøt hjemme hos seg? Legg til rette for en åpen og inkluderende dialog om matkultur generelt og samisk matkultur spesielt.
- Vis frem råvarene dere skal bruke i dag. Er det noen som har smakt eller plukket tyttebær før? I hvilken sesong kan vi finne tyttebær i skogen? Er det noen som har smakt byggryn før? Har de smakt annen samisk mat før?

2 Aktiviteten:

- Del barna inn i grupper på 2-3 stk. Gruppene kan få utdelt hvert sitt sett med utstyr.
- Start med å måle opp 6 dl vann og kok byggrynene i en kjele til de er møre, ca 10 minutter.
- Så kan de måle opp og tilsette tyttebær og smake til med sukker.
- Grøten helles over i en bolle og kjøles ned før servering. Grøten spises kald eller lunken som dessert med litt melk og sukker på toppen.

Tips til variasjoner og videreføring

- 🍓 Denne kan lages som en del av opplegget til aktiviteten Grøtbar eller som en del av markeringen av samenes nasjonaldag 6.februar.
- 🍓 Hvis dere ikke har tilgang på skolekjøkken kan dere ta med en mindre gruppe barn og koke grøten i én felles kjele. Husk at det tar lenger tid for væsken å koke opp i en større kjele.
- 🍓 Eksperimenter gjerne med ulike typer bær for å sammenligne. Kanskje blåbærgrøt smaker vel så godt?
- 🍓 Denne grøten passer fint å lage utendørs på bål, og kan også serveres varm.
- 🍓 Grøten kan lages på SFO en dag og stå kaldt natten over til servering neste dag.





FLEIP ELLER FAKTA:

Samenes nasjonaldag eller samefolkets dag feires hvert år den 6. februar (fakta)

Tyttebær vokser bare på fjellet (fleip, de vokser som regel i skogen)

Det vokser 100 millioner tonn tyttebær i Norge hvert år (fakta, det er kjempe-masse mat, og derfor bør vi plukke dem)

I gamle dager brukte de tyttebær som medisin fordi de inneholder så mange næringsstoffer (fakta)

Samefolket bor kun i Norge (fleip, samefolket bor i Norge, Finland, Sverige og og Russland)

Det samiske flagget har fire farger, blått, rødt, gult og grønt (fakta)

Tips til gjennomføring



Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er fleip eller fakta ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?