

Høsting: fiske eller plukke bær, sopp og urter

Mål



1. Deltakerne skal kjenne de slagene av bær, sopp eller urter som det er aktuelt å høste fra naturen
2. Deltakerne skal oppleve gleden ved å spise noe en har sjøl har funnet eller høsta fra naturen

Aktiviteter og oppgaver

Her er det rett slett bare å bruke fantasien, - hva er det aktuelt å høste fra området på den tida som Friluftsskolen foregår, og hvordan kan dette tilberedes og spises.

For Friluftsskoler som arrangeres i vinterferien, er pilking mest aktuelle høstingsaktiviteten.

På forsommeren (Friluftsskolen rett etter skoleslutt) er det mest aktuelt å finne blader og urter til te eller suppe. Se "Barn i friluft" om te fra naturen (s 253), bruk av løvetann (s 256) og nesle (s 260)

Når en arrangerer Friluftsskolen ved kysten, er det aktuelt å fiske og samle tang mm til suppe. Se "Barn i friluft" om Tangsuppe med fisk (s 288).

I august vil det normalt være modne bær av mange slag; jordbær, bringebær, blåbær og molter. Det enkleste er å lage syltetøy til brødskiva. Litt mer spennende med syltetøy til lapper eller små pannekaker stekt på bål. Eller hva med bær til smoothie (2 små yoghurt, skogsbær, 2 dl appelsinjuice. 1 banan og en god del blåbær holder til en smak for 12 barn).

Enkelte steder og år kan en finne sopp i august. Viktig å fokusere på lett gjenkjennelige matsopper som piggsopp og kantarell. Steik og bruk som pålegg på brødskiva!

For friluftsskoler som arrangeres i høstferien, er det mest aktuelt å plukke tyttebær. Rørte tyttebær på brødskiva eller til dessert.

Fisking er spennende friluftaktivitet gjennom mesteparten av året. Hvis det er saltvann eller ferskvann nær Friluftsskolen, anbefales det å utnytte muligheten. Mange barn har fått smaken på fisk ved å spise den en har fanga sjøl – i fiskesuppe eller grilla på bålet. Det er viktig å informere om at mens plukking av bær, sopp og urter er en del av allemannsretten, er det grunneier som har fiskeretten i ferskvann (og retten til jakt). Vi må derfor ha grunneiertillatelse for å fiske, men for barn under 16 år er det gratis.