

Høsting fra naturens spiskammer

Nærområdene rundt Flå skole er en flott arena for uteskole. Elevene fra årets 3. trinn har vært med på mange av tilbudene fra prosjekt Klima, miljø og livsstil. De har hatt uteskole både om naturens kretsløp, avfall og livet i og ved Bortnabekken. Den 10. september var det høsting fra naturens spiskammer som sto på dagsorden.



Målet for turen var området rundt Bortnabekken, og været viste seg heldigvis fra sin beste side. I åkerkantene langs vegen opp til bekken var det bringebærskog. Elevene ble delt opp i grupper, og koste seg med å plukke bær. Noen mer ivrige enn andre, men de fleste kunne vise til fin fangst. De fleste rakk hendene i været da de ble spurt om de pleide å gå på bærtur.



Praten gikk bak buskene, og noen ble også fristet til å forsyne seg av den gode fangsten. Men det ble likevel nok til å lage syltetøy. Vel fremme ved gapahuken tok Signy R. Overbye imot bæra til rensing. Det var med både sukker og blåbær i sekken, og elevene fikk være med på å røre to typer syltetøy.



Det ble laget bål, og steiner fra bekken ble brukt til å lage solid støtte for den medbragte stekeplata. Lærer Anita Kolbjørnsdatter Meland hadde ordnet med svelerøre, og elevene fikk være med på stekingen. Med litt prøving og feiling, fant vi til slutt den riktige vedmengden og varmen for at svelene skulle bli passe stekt.

Så langt hadde uteskoledagen vært preget av praktisk læring. Vi måtte frakte ved, plukke bær, få fyr på bålet og ha riktig størrelse på veden for å få riktig varme. Elevene fikk også lært seg til å se når svelene var klare for å bli snudd – og det var det ikke mange som hadde

vært med på tidligere. Ikke minst handler uteskole om å samarbeide og å respektere at andre har ordet. Elevene opplevde at de måtte dele på bæra og ikke krangle om de samme brigebærbuskene. De måtte vente på tur hvis de ville prøve å snu svelene på stekeplata. Ikke minst måtte de vente med å smake til det ble sagt vær så god – og respondert med takk! Etter hvert ble det også mer ro slik at det ble mulig å komme til orde.



Lokkene på bærsjannene ble brukt til serveringsfat, og det ble rikelig med sveler til stor begeistring for store og små.



Kjempegodt!

Etter matpausen var det satt av tid til å snakke om naturens spiskammer i historisk perspektiv og hvor viktig høsting og sanking har vært for folk opp gjennom tiden. Elevene fikk lære om at vi mennesker levde som jegere og samlere i flere tusen år før vi begynte å dyrke jorda. I den tiden var det svært viktig å få spist søt og næringsrik bær for å bygge opp tilstrekkelig energilager til vinteren kom. Biologisk sett er det fortsatt slik at vi har en trang til å spise søtsaker. Men nå som vi har tilgang på både bær og søtsaker året rundt, er det viktig å passe på at det ikke blir mer enn vi har godt av. Vi reflekterte over alt vi hadde spist denne dagen, og hvor ingrediensene egentlig kommer fra. - Hva består svelene av – og er det mulig å produsere alt her i Norge? Og hva med syltetøy, spurte Signy R. Overbye. Mange hender

kom i været, og etter hvert hadde vi vært innom all slags bær, melk, mel, egg, sukker og smør. Bare sukkeret viste seg å være importert fra andre land, med mindre vi hadde byttet ut sukkeret med honning. Noen av elevene kom fra gård, og hadde naturlig nok litt mer kunnskap om matproduksjon enn de andre. Vi var enige om at mye av det vi spiser til daglig kan lages av råvarer vi har rundt oss. Det ble reflektert over norsk matproduksjon, og hvor viktig bøndene og matjorda er. Vi snakket om de områdene vi hadde sett på turen fra skolen og opp til gapahuken ved Bortnabekken, med alt fra kornåkrer, areal med fôrgras, beitemark, skog, bringebærskog og ikke minst tilgang på vann fra både elv og bekker. Allemannsretten ble også gjennomgått, ettersom den gir oss mulighet for å plukke all slags bær i skog og mark.

Marte Aursand fortalte videre om næringsinnholdet i ulike typer bær, og hvor de er å finne. Hun fortalte at blåbæra er bra for blodårene, og den kan også brukes til å regulere magen. Tørka bær regulerer løs mage og friske bær gir fart i treg mage. Den inneholder både A, B og C vitaminer. Den inneholder også rikelig med antioksidanter, som er stoffer som hjelper kroppens forsvar mot sykdom. Marte fortalte at blåbæra vi plukker i skogen har mye større innhold av disse stoffene enn de vi kjøper fersk i butikken. Når det gjelder bringebær, så inneholder den en del jern og C vitamin, som også viktige stoffer som kroppen trenger.

Sammen med elevene reflekterte vi over den langveisfarende frukta som finnes i butikken. Vi var enige om at mango er kjempegodt, men den har dessverre hatt en lang båtreise før den er å finne i nærbutikken hos oss. Det har gått med mye energi på reisen. Vi ble enige om at vi ikke trenger å slutte helt med å spise eksotisk frukt, men at vi kan tenke over at vi kanskje kan bruke enda mer av frukt og bær som vi kan plukke utenfor stuedøra her i Norge. De er viktige næringskilder både for dyr og mennesker.

Elevene fikk også lære at bringebærbusken er en toårig plante, og at den bare gir bær det andre året. De som bare har friske blader dette året, vil gi bær neste år. Marte hentet eksempel fra buskene rundt gapahuken for å understreke det hun fortalte.



Hun knakk også av en gren med mjøddurt, og fortalte at den hadde vært en viktig næringskilde opp gjennom tidene, og at vi kan lage saft av den.

Mjøddurt

Like ved gapahuken var det kyr som gikk på beite, og da fikk vi også snakket om hvor både melk og kjøtt kommer fra. Elevene måtte også lære seg å respektere dyra og å holde seg unna for å unngå at kyrne ble urolige.



Godt at det var strømgjerde mellom oss og de store kyrne!

(02.10.15)

Tekst og foto: Signy R. Overbye og Marte Aursand