

Birki- og fjallagrasabrauð

ALMENNAR UPPLÝSINGAR

Markmið: Að nemendur öðlist þekkingu á íslenskum villijurtum og nýtingu þeirra, kynnist matargerð áður fyrr og nýtingu á náttúruauðlindum. Eykur þekkingu á umhverfinu og eflir hæfni í greiningu á aðstæðum.

Námsgreinar: Náttúrufræði og heimilisfræði.

Aldur: Miðstig og elsta stig.



VERKLÝSING

Fjallagrös tínd að hausti og þurrkuð. Birkilauf eru tínd að sumri eða snemma hausts og fryst.

Fjallagrös skoðuð og lögð í bleyti. Söxuð niður ásamt birkilaufum og sett í brauðdeig. Brauðið bakað og smakkað. Rætt um notkun fjallagrasa í súpu og te. Einnig fræðast nemendur um lækningamátt jurtanna.

Hægt er að nota hvaða grunnuppskrift að brauði sem er og bæta þessum kryddjurtum í blönduna. Varast ber að setja of mikið af jurtum út í þar sem þær hafa mjög afgerandi bragð hvor um sig.

Samtímis er hægt að kynna nemendum fjallagrasamjólk sem heilsudrykk eldri kynslóða. Það vekur alltaf lukku og áhuga á því sem áður var. Nemendur læra um fjallagrös og lækningamátt þeirra, sem hefur verið þekktur í aldaðir á Íslandi.

UNDIRBÚNINGUR, NÁMSEFNI, TÆKI OG TÓL

Fjallagrös, birkilauf, brauðefni og bakstursáhöld.

Einnig er gott að hafa bók um íslenska lækningajurtir og til greiningar á plöntum. Þá er hægt að nota aðrar jurtir sem krydd í brauð og te, t.d. blóðberg og ljónslappa.