



## Pinnbröd och bröd i löv



**Årskurs:** Förskolan

**Beräknad tidsåtgång:** 1-2 timmar

**Material:** Tänk på att övningen genomförs utomhus. Ni behöver pinnbrödsdeg, pinnar för gräddning (bör vara av färskt eller blötlagt trä). Förbered pinnbrödsdegen innan utflykten.

**Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser finns i slutet av denna övning.**

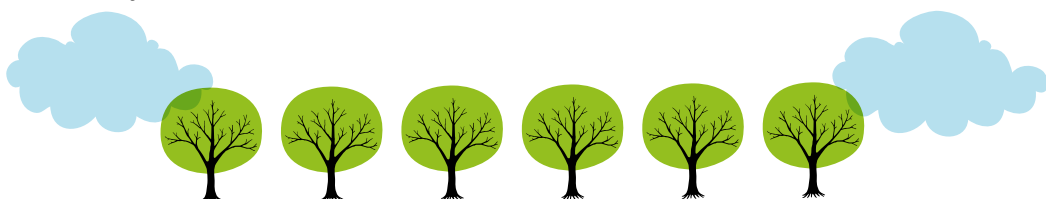
**Genomförande:**

**Att laga pinnbröd**

Tillverka gärna pinnbrödsdegen på förskolan och ta med ut.

**Recept**

- 2,5 dl vetemjöl, eventuellt kan en del bytas ut mot grövre mjöl
- 1 tsk bakpulver
- En nypa salt
- 1 dl vatten eller mjölk



**1.** Gör degen ganska fast så att den inte klibbar så mycket när barnen ska fästa den på pinnarna. **2.** Vira upp degen på pinnarna och grädda över elden som helst bör ha brunnit ett tag så att det finns mycket glöd. **3.** Pinnbrödet är klart när det släpper från pinnen. Yngre barn kan behöva hjälp med gräddningen så att de inte bränner brödet för hårt.

### Att laga bröd i löv

**1.** Gör en pinnbrödsdeg enligt ovan och stoppa in några tärningar av fläsk i pinnbrödsdegen. **2.** Linda om degen med fyra till sex lager stora, färska löv. Lönnlöv passar bra att använda till detta. **3.** Bind ihop till ett knyte och placera i glöden som rakas över knytena. **4.** När de yttre bladen förkolnat är brödet klart.

### Variant på recept

- 4 dl vetemjöl
- 1 dl solroskärnor
- 1,5 msk matfett
- 1,2 – 1,5 dl vatten
- 2 tsk bakpulver

### Glutenfria Pinnbröd

ca 10 portioner

- 1 ½ dl Vatten
- 1 tsk Fiberhusk
- 4 dl Glutenfri fin mjölmix
- 2 tsk Bakpulver
- ½ tsk Salt
- 50 g Margarin

Det går även att göra degen utan Fiberhusk. Den är lättare att blanda men den blir mindre seg och därmed svårare för barnen att hantera.

1. Blanda mjöl, bakpulver, salt och frön.
2. Tillsätt vatten och matfett och blanda och knåda till en smidig deg.
3. Kan gräddas på samma sätt som Bröd i löv eller genom att plattas ut i tunna brödkakor och gräddas i stekpannor, wokpannor eller på stenhäll.

### Fördjupning

- Diskutera vilka andra rätter som fungerar att laga ute i skogen.
- Låt barnen berätta om deras favoriträtter. Vilka av dem går att laga ute i skogen?
- Vad är skillnaden mellan att laga mat och äta ute i skogen och på förskolan?

## Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser

### Förskola

- Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla (Lpfö18)
  - självständighet och tillit till sin egen förmåga.
  - förmåga att bygga, skapa och konstruera med hjälp av olika tekniker, material och redskap.

