



Blåbärspannkaka



Årskurs: Förskola, 1-3 och 4-6

Ämne: Hem- och konsumentkunskap, Idrott och hälsa.

Beräknad tidsåtgång: 30 minuter för mat till en mindre grupp + bärplockning

Material: Stekpanna för utomhusbruk. Trangiakök eller liknande.

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

Genomförande: Gör iordning pannkaksmeten i förväg och tag med den ut om du väljer att göra pannkakorna ute.



Recept:

- 2-3 ägg
- 4 dl vetemjöl
- 8 dl mjölk

Om blåbär

Blåbär heter *Vaccinium myrtillus* på latin och är en mycket vanlig växt i våra svenska skogar. Bären är mogna från slutet av juli till början av september. I Sverige växer det varje år 250 000 ton blåbär och bäst trivs blåbären i granskog.

Salt efter smak och smör till stekning. Färska blåbär och strösocker.

Bryn lite smör i stekpannan. Häll i lite pannkakssmet i pannan och strö över ett par matskedar blåbär. Stek på svag värme tills pannkakorna stelnat på ytan. Vänd inte pannkakan utan vik ihop den till ett knyte. Om det behövs kan knytet stekas ett tag till. Ät med

Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser

Förskola

- Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla (Lpfö18)
 - nyfikenhet, kreativitet och lust att leka och lära.
 - självständighet och tillit till sin egen förmåga.
 - förståelse för naturvetenskap, kunskaper om växter och djur samt enkla kemiska processer och fysikaliska fenomen.

Åk 1-3

- Kursplaner för grundskolan (Lgr11: Åk1-3):

Hem- och konsumentkunskap: Centralt innehåll (Åk-1-6)

Mat, måltider och hälsa

- Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för bakning och matlagning.
- Bakning och matlagning och olika metoder för detta.

Åk 4-6

- Kursplaner för grundskolan (Lgr11: Åk4-6):

Hem- och konsumentkunskap: Centralt innehåll (Åk-1-6)

Mat, måltider och hälsa

- Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för bakning och matlagning.
- Bakning och matlagning och olika metoder för detta.

Idrott och hälsa: Centralt innehåll

Friluftsliv och utevistelse

- Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.

