

**KANTARELL 1-4****IDÉARK SOPP, LAV OG MOSE****PASTA MED KANTARELLER (OG BACON)**

**Utstyr:** Stekepanne, kasserolle, røresleiv, kniv, skjærefjøl, vann

**Oppskrift 2-4 porsjoner:**

- 1 pakke (ca. 100-150 g) bacon
- 300 g pasta
- 400 g kantareller
- 1-2 fedd hvitløk
- 2 sjalottløk
- 2-3 dl fløte eller matfløte
- 1/2 dl revet ost + ekstra til servering
- olje og smør til steking
- gressløk etter ønske
- salt og pepper

**Gjennomføring:** Skjær baconet i små biter og stek det i stekepanne over middels varme. Kok pastaen og forbered soppens mens pastaen koker. Skjær opp soppene og stek den et par minutter over høy varme i litt olje. Tilsett smør (ca. 2 ss), finhakket sjalottløk og finhakket hvitløk. La det frese litt til under omrøring. Tilsett fløte og kok til det tykner. Rør inn osten og smak til med salt og pepper. Hell av vannet på pastaen og bland den kremete soppene sammen med pasta, baconbiter og hakket gressløk. Dryss over litt ekstra ost.

**SMØRSTEKT KANTARELL**

**Årstid:** Høst

**Utstyr:** Ved, bålpanne el stormkjøkken, fyrstikker, stekepanne, kasserolle, røresleiv, kniv, skjærefjøl,

**Oppskrift 4 porsjoner:**

- 500 g fersk kantarell
- 1/2 stk rødløk
- 1 båt finhakket hvitløk
- 2-3 ss smør
- 1/2 ts salt
- 1/4 ts kvernet pepper
- Litt saft av sitron (kan sløyfes)

**Gjennomføring:** Smørstekte kantareller på en skive grovt brød er den beste og aller enkleste måten å tilberede skogens gull på.

Rens soppene, og del de største. Legg den i en tørr stekepanne. La soppene dampe på tørr varme til den slipper vann. Du kan enten helle av vannet som danner seg, eller la det koke inn. Kutt opp løk og finhakk hvitløk. Ha det i stekepannen sammen med smør. Stek soppene til den har fått fin farge. Smak til med salt, pepper (og sitronsaft). Rist brødsnivene lett over bålet (eller stek dem gylne i en panne med olje/smør). Legg smørstekt sopp oppå brødsnivene. Serveres straks.

**TØR KING AV SOPP PÅ GLASS**

**Utstyr:** stekeovn (eller sopptørker), stekebrett, glass med lokk

**Gjennomføring:** En oppbevaringsmetode for sopp er tørking.

Kantareller kan trevles opp, fra helt nederst i stilken, og tvert igjennom hatten. Deretter tørkes den i en sopptørke. Temperaturer fra 40-50 grader er godt egnet. Bruker du stekeovnen i komfyren, bruk vifta og la døra stå på gløtt. Når soppene er ferdig tørket, legges den på tette glass, og kan da oppbevares lenge.

Når tørkes sopp skal anvendes, bør den først legges i vann. Ikke bruk for mye – sørg for at det bare så vidt dekker over soppene. Når den er helt myk, er den ferdig til bruk. Det tar fra 1/2-1 time. Tørket sopp kan knuses til pulver (soppmel), og benyttes som smakstilsetning til supper og gyter.

**LEK – SOPPSTUING**

**Plassbehov:** Område der elevene kan stå/sitte i ring

**Tid:** 10 – 30 min, alt etter ønske

**Gjennomføring:** Alle elevene står i en ring, og de blir inndelt i 3-5 forskjellige sopper (f.eks. kantarell, pigg-sopp, steinsopp, rødskrubb og lignende). En elev (eller lærer) står i midten og roper ut navnet på en av soppene. Hver gang en sopp ropes høyt, skal alle som er denne soppene bytte plass. Den som står i midten skal da prøve å lure seg til en plass av de andre. Siden det er en plass for lite i ringen, skal alltid den i midten rope soppene. Det går også an å rope "soppstuing". Da skal ALLE bytte plass!

Leken kan også brukes inne- der alle sitter på en stol – og en står i midten.

## IDÉARK SOPP, LAV OG MOSE

## LAV OG MOSE

**PINNEBRØD MED ISLANDSLAV**

Islandslav kalles også brødlav. Den ble tørket i sola og knust til mel. Melet brukte folk til å bake brød av. Foruten å bruke melet fra islandslaven til brødbaking, brukte også folk melet som dyrefor.

**Utstyr:** Tørkemaskin eller tørke på brett i sola, kniv, morter eller lignende for å knuse laven (eller knuse i foodprocessor), bolle, røresleiv, engangshansker.

**Oppskrift pinnebrød:**

- 3 dl islandslavmel
- 2,5 dl hvetemel
- 2,5 dl rugmel
- 1 ts salt
- 4 ts sukker
- 4 ts bakepulver
- 10 ss soyaolje
- ca 3 dl vann

**Gjennomføring:** Sank inn islandslav og rens den for muld og smuss. Legg laven til tørking i sola (eller bruk tørkemaskin). Når laven er tørr knuses den i morter eller i foodprocessor til mel.

Bland alt det tørre sammen i en bolle. Tilsett vann og olje. Rør til en smidig deig.

Bruk kniv og skjær passe pinner til å snurre deigen rundt. Stek over glørne på bålet.

**Vet du at:** «Gutta på skauen» måtte ty til lav for å lage brød under krigen, for å overleve.

**PLANTEFARGING MED LAV**

**Utstyr:** Gryte (kasserolle) til farging, tresleiv, ubleket vasket ullgarn, dørslag, termometer, ullvaskemiddel.

**Gjennomføring:** Steinlav, islandslav eller kvistlav (gir forskjellige brunfarger). Kan høstes hele året. Det er en god regel å bruke egne kjeler (stål eller jern) til plantefarging.

Del opp garnet i mindre hesper (garnet må være ubleket og vasket). Ha ca 4 liter vann i kjelen og legg oppi plantematerialet (lav). Varm opp til ca 90 °C og kok fargesuppen i ca en time. Sil fargeløsningen gjennom et dørslag og over i en annen kjele. Avkjøl løsningen til ca 40 °C og legg i garnet. La garnet ligge ca en time. Skyll deretter garnet godt. Heng opp hespen og la den tørke.

Til farging med lav er det ikke nødvendig å bruke alun, men fargen blir sterkere og holder bedre (bruk av alun – se ideark om geitrams).

Barn kan eksperimentere og prøve seg fram med forskjellige planter og forskjellige ting til farging. Lag en naturvev ute i skogen eller en mindre variant inne (trollvev). (Kilde: Naturfag.no)

**FØLGE TAUET - LEK**

**Utstyr:** Langt tynt tau, skjerf

**Gjennomføring:** Dette er en motorisk øvelse der elevene har bind for øynene (skjerf eller buff). Elevene skal en etter en følge tauet som snor seg rundt trær, over bekken, over stein og kupert terreng. Her kan det være lurt å ta det med ro og føle seg fram. Viktig å bruke alle sanser.

**BOMBA - LEK**

**Utstyr:** Skjeft (til bind for øynene). Rekvissitt som sendes rundt «bomba». Dette kan være en ball, vannballong, eller premien til konkurransen – pakket inn i papir- eller sjokoladeplate, en pose seigmenn eller lignende.

**Gjennomføring:** Deltakerene lager en ring, med litt plass mellom hver person. En person står i midten og holder for øynene (evt. får bind for øynene). Deltakerene i ringen skal sende en gjenstand («bomba») rundt i ringen i en bestemt retning. Personen som står i midten har som oppgave å være "klokke" for bomben, og teller ned inni seg fra 20 til 1. Når personen i midten er kommet til 5, holdes en hånd i været med sprikende fingre, som signaliserer at det er 5 sekunder igjen, fortsetter så å telle ned inni seg til 1. Da ropes det "BOMBA!" Den deltakeren som holder bomba når den "eksploderer" taper runden. Denne deltakeren setter seg da ned på marka, med føttene pekende innover mot midten. Når personen har satt seg ned, starter en ny runde. Dersom en deltaker har en eller flere sittende personer ved siden av seg må deltakeren hoppe over føttene (helt frem til mottakeren) før han/hun kan gi bomba videre. Så må deltakeren springe tilbake på samme måte – ingen snarveier! Vinneren av leken er den personen som står igjen helt til slutt. NB! Det er ikke lov å hive bomba til nestemann, den må leveres på en ordentlig måte.

**ARTSLÆRE I MØRKET - LEK**

**Utstyr:** En bøff/skerf pr. lag. En mengde lapper med navn på arter, eller bilder av arter

**Gjennomføring:** En på hvert lag skal være blind og ta en bøff/skerf foran øynene. Resten av laget skal stå på startområde. På banen har vi spredd en rekke lapper med navn på arter/bilder av arter. Når instruktøren sier "start" skal den blinde på hvert lag hente en art/lapp av gangen ute på banen og bringe den tilbake til startområde. De andre på laget skal instruere den "blinde". Det laget som samler flest arter har vunnet".

**KANTARELL 8-10****IDÉARK SOPP, LAV OG MOSE****FOREDLING AV SOPP**

**Utstyr:** Kasserolle, vann, panne, olje, smør, krydder, tett emballasje, sterile glass, stekeovn, sopptørke  
Hva kan vi gjøre med soppen når den først er plukket? Her er noen tips:

**Avkoking/ forvelling:** Soppen legges i kaldt vann og kokes i minst 10 minutter. Kokevannet skal alltid kastes.

**Steking:** Sett over pannen slik at den er god og varm før du har i soppen. Ha soppen i en tørr panne på høy varme og la den få ett minutt uten noe olje. Tilsett nøytral olje for å hjelpe soppen å brunes og vend på soppen innimellom. Når soppen har stekt tørr, tilsettes smør, salt og krydder. Stekt sopp kan benyttes som den er, som tilsetning i sauser, supper, omeletter og gryteretter. Dersom temperaturen blir for lav kan soppen safte seg. La kraften fordampe, eller ta vare på den og tilsett den som en basis i supper, sauser eller stuinger.

**Frysing:** Å fryse ned sopp er en av de mest vanlige formene for behandling. Sopp kan fryses rå, avkokt eller stekt

**Råfryst:** Del soppen i mindre biter og frys den ned i tett emballasje. Råfryst sopp bør benyttes i løpet av 3 måneder, da den lett tørker ut.

**Frysing i egen kraft:** Legg soppen i en stekepanne eller kjele ved middels varme. La den safte seg og kok i ca 15 minutter.

Ta soppen av varmen og la den avkjøle seg helt før du har den i lufttette beholdere og fryser den inn. Dersom kraften dekker soppen helt kan den forvelte soppen ha lang holdbarhet- opp til ett år forutsatt at det ikke er tilsett noe fett. Pass på at soppen blir oppbevart på lavest mulig temperatur, desto lavere temperatur fryseren har desto bedre er det for oppbevaringen av soppen.

**Frysing av stekt sopp:** Legg små biter av sopp i en varm panne med smør eller smør/olje. La det steke til vannet er fordampnet. Tilsett eventuelt salt og krydder. Vær oppmerksom på at sopp som er stekt/kokt i fett ikke har lengre enn et par måneders holdbarhet på grunn av at fett som benyttes kan harskne.

**Hermetisering:** Benytt samme framgangsmåte som for frysing i egen kraft. Når soppen har kokt i egen kraft i 10-15 minutter, fylles den i sterile glass (2/3 fullt). Sett på tett lokk og la glasset koke ca 1 ¼ time i kjele eller stekeovn. Hvis hermetiseringen er riktig utført og glassene oppbevares mørkt kan slik sopp oppbevares i flere år.

**Tørking:** Mange sopper egner seg godt for tørking, særlig de som er tynne i kjøttet (typisk traktkantareller). Større sopp deles i tynne skiver på maks 3-5 mm. Soppen kan tørkes ved ulike metoder. Det finnes egne tørkemaskiner, men sopp kan også tørkes i stekeovnen ved maks 50 grader og døren på gløtt (sett en tresleiv i døren). Når soppen er helt tørr, skal den oppbevares i lufttett emballasje. Den vil da ha meget lang holdbarhet. Tørket sopp kan knuses og has i en matrett som smakstilsetning eller den kan bløtes i væske (for eksempel vann, kraft) og deretter tilberedes videre.

**KANTARELLSUPPE**

**Utstyr:** Kasserolle, kniv, skjærefjøl, røresleiv, øse  
Soppsuppe er lett å lage og smaker veldig godt. Passer spesielt godt om høsten.

**Oppskrift 4 porsjoner:**

- 1 l Kantarell (eller annen sopp)
- 1 stk løk
- 2 ss smør
- 2 dl matfløte
- 8 dl kjøttbuljong (evt. laget på buljongterninger)
- 1 ss maizena
- litt salt og pepper

**Gjennomføring:** Surr biter av sopp og løk i smør. Tilsett fløte og la det trekke noen minutter på svak varme. Spe ut med buljong og la det trekke til soppen er myk. Tilsett eventuelt litt maizena for å få suppen tykkere. Smak til med salt og pepper. Server suppen varm, gjerne med strimler av stekt sopp på toppen.

**SMØRSTEKT SOPP MED BACON OG LØK (OG FLØTE)**

**Utstyr:** Ved til bål/bålpanne (eller stormkjøkken), fyrstikker, stekepanne, stekespade, røresleiv,

**Gjennomføring:** Denne retten setter man sammen selv av; Kantareller (eller annen sopp), bacon, smør, løk, salt og pepper og eventuelt fløte.

Start med å skjære opp bacon i små biter. Surr i panna. Så tilsettes sopp i biter og bacon. Tilsett litt smør. Hakk løk og tilsett i panna. Etter en stund has det over fløte. La det trekke til soppen er myk. Krydre med salt og pepper. Serveres med brød el flatbrød til.

## IDÉARK SOPP, LAV OG MOSE

## STEINSOPP

## STEINSOPPKONFEKT

**Utstyr:** Foodprosessor, kjele, kniv, skjærefjøl, røreskje, stavmikser, termometer, bakepapir,

**Oppskrift:**

- 50 g tørket steinsopp (les om tørking av sopp på ideark kantarell 8.-10)
- 1,5 dl kremfløte
- 300 g melkesjokolade
- 10 g smør, romtemperert
- 300 g temperert, mørk sjokolade til dyppingplastfolie

**Gjennomføring:** Kjør steinsoppen til et fint pulver i en matprosessor. Kok opp kremfløte med steinsoppen. Ta kjelen av platen og sett på lokk. La blandingen trekke i 15 minutter. Finhakk sjokoladen. Kok opp fløten og tøm den over den finhakkede sjokoladen. Rør til du får en glatt masse. Kjør massen med stavmikser eller i en foodprosessor. Avkjøl massen til 34 grader. Rør inn romtemperert smør. Tøm massen i en form med bakepapir slik at den blir 1 cm tykk. Sett massen til avkjøling natten over ved 12-16 grader. Ta massen ut av formen og kutt den i firkanter på 3x3 cm med en skarp kniv. Varm kniven litt i varmt vann og tørk den, så er det enklere å kutte konfekten. Dypp firkantene i temperert, mørk sjokolade, og sett dem på et bakepapir. Sett konfekten i kjøleskapet. La den stå 1 time. Så er konfekten ferdig til spising.

## SOPPBRØD

**Utstyr:** Kjøkkenmaskin, kniv, skjærefjøl, stekepanne  
Bruk sopp til å sette ekstra smak på brødet.

**Oppskrift:**

- 2 dl vann
- 1/2 dl olivenolje
- 16 g fersk gjær
- 1 ss sukker
- 1/2 ts salt
- ca. 350 g hvetemel
- 200 g steinsopp
- 2 ss solsikkeolje
- 1 ss smør
- salt, pepper og sitron
- 1 ss olivenolje
- 1 ss finhakked salvie
- 2 ss revet parmesan eller annen ost
- maldonsalt



**Gjennomføring:** Varm opp vannet til 37 °C, ha vannet i en kjøkkenmaskin sammen med olje, gjær, sukker og salt, ha i mel og elt deigen i 20–25 minutter. La deigen heve i bollen til det dobbelte.

Legg til side litt sopp til å ha på toppen av brødet. Skjær soppen opp i terninger og stek de i olje og smør til de er gyldne. Smak til med salt, pepper og sitron. Bland den stekte soppen inn i deigen.

Rull så deigen opp til en tykk pølse og ha den på en smurt stekeplate, eller en ildfast brødform. La den igjen heve til det dobbelte.

Pensle brødet med olivenolje og dryss på med urter, revet ost og maldonsalt. Og rår skiver av steinsopp. Forvarm ovnen på 200 °C, sett inn brødet og skru temperaturen ned til 175 °C, og stek brødet først i 25 minutter. Snu så brødet og stek det i ytterligere 10 minutter. Avkjøles på rist.

## SOPPSUPPE

se ideark Kantarell 8-10

## STEKT SOPP MED BACON OG LØK

se ideark Kantarell 8-10

## PLANTEFARGING SOPP

se ideark geitrams

## SANT- USANT LEK

Elevene deles i grupper som alle stiller opp bak en startstrek. Gruppene stiller opp ved side av hverandre. I en gitt avstand foran hvert lag legges to ark. På det ene arket står det skrevet SANT og på det andre står det skrevet USANT. Læreren sier en påstand knyttet til arten som elevene har lært om. Første deltaker på hvert lag løper så til de to arkene, velger det arket som eleven mener er rett, snur seg mot eget lag og holder arket på magen. Laget kan nå veilede deltakeren sin ved å vise tommelen opp eller tommelen ned. Deltakeren må da velge om denne skal velge å stole på seg selv eller sine lagvenner før denne tilslutt holder arket med strake armer rett opp. Laget får 1 poeng for hvert riktig svar.

## 50 LEKEN

se ideark storvilt- spørsmål fra soppriket