

GRØTBAR



Tidsbruk: 45-90 minutter

Byggrynsgrøten tar ca. 45-60 minutter å lage, og grynene bør bløtlegges dagen før. Har dere mindre tid, kan dere lage kun havregrøt.

Jungelkunnskap

Grøt kommer i utallige varianter og har tradisjoner i mange land – fra byggrynsgrøt i Norge til maisgrøt i Chile og risotto i Italia. Grøt er bra for kroppen og kloden, og i tillegg er det billig og enkelt å lage – perfekt på SFO! Før var kanel og sukker festmat som bare ble brukt ved spesielle anledninger, men i dag er det mange som bruker det til hverdags. Men det finnes uendelig mange flere toppinger vi kan ha på grøten vår, som er hakket mer næringsrikt og ikke minst fargerikt, og det skal vi utforske nå!

Huskeliste og utstyr

Oppskrift på neste side

- Ingredienser til havregrøt og byggrynsgrøt ↗
- 3-6 ulike toppinger ↘
- Kjeler og sleiver
- Skåler til topping
- Skjeer til topping
- Kniver og skjærebrett
- Evt. stekepanne til å riste kokos/nøtter

Forberedelser

- Sett frem råvarer og utstyr.
- Finn frem ark, penn og papir til å merke ulike typer topping.



Toppingforslag

- Brune bananer
- Blåbær eller bringebær
- Appelsin
- Eple
- Plommer
- Revet gulrot
- Ristet kokos
- Ristede, finhakkede nøtter*
- Ristede frø eller kjerner
- Varm bærblending
- Cottage cheese, naturell yoghurt eller kesam*
- Kanel

Bruk gjerne det dere har i kjøleskapet! Dette er en lang liste, dere trenger ikke kjøpe alt.

Oppskrift: Havregrøt

Til 8 personer

Ingredienser

6 dl havregryn*
2 dl hvetekli*
2 l lettmelk*

Slik går du frem

- Bland havregryn, hvetekli og melk i en kjele.
- Kok opp og la grøten småkoke i ca. 5 minutter under omrøring.

Allergi?

Bruk glutenfrie havregryn og dropp hvetekli ved glutenintoleranse eller cøliaki. Velg laktosefri melk ved laktoseintoleranse. Velg plantemelk ved melkeallergi.

Oppskrift: Byggrynsgrøt

Til 8 personer

Ingredienser

4 dl byggryn* (hele)
2 dl havregryn*
2 l lettmelk*
1 ts salt

Slik går du frem

- Bløtlegg byggryn i rikelig med kaldt vann over natten i kjøleskap.
- Hell av vannet og kok opp byggryn sammen med melk.
- La grøten småkoke i ca. 30-40 minutter under omrøring, til byggrynene er myke men med litt tyggemotstand.
- Tilsett havregryn og salt, og kok i noen minutter til.

Allergi?

Erstatt bygg med hel bokhvete, og dropp havregryn ved glutenintoleranse eller cøliaki. Velg laktosefri melk ved laktoseintoleranse. Velg plantemelk ved melkeallergi.

Gjennomføring

1 Introduksjon:

- Samle alle barna, og fortell kort om hva dere skal gjøre og hvordan.
- Snakk sammen med barna om grøt. Hvilke grøtsorter kjenner de til? Hvorfor er det bra for kroppen å spise grøt?
- Fortell om de ulike ingrediensene, og gå gjennom de ulike toppingene de kan velge å ha på grøten sin. Send ingrediensene rundt og la gjerne barna få smake på noen av råvarene.

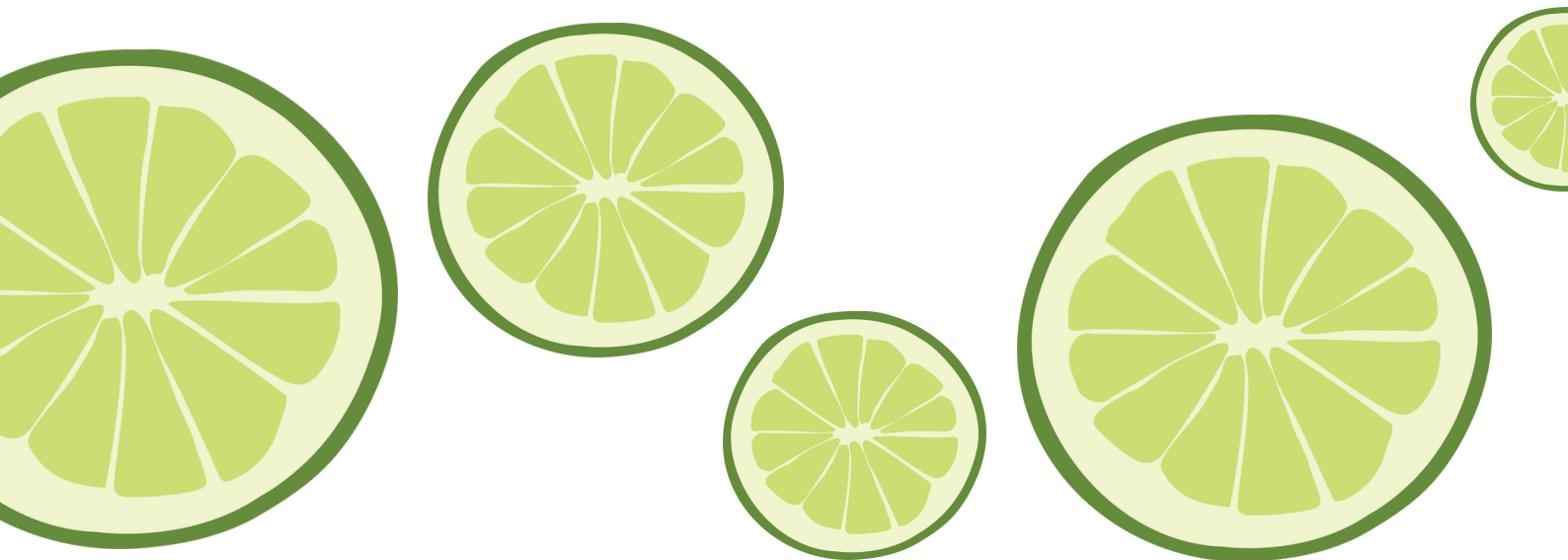
2 Aktiviteten:

- Del barna i mindre grupper, som kan lage hver sin grøt og 1-2 toppinger på hver.
- Gruppen(e) som lager byggrynsgrøt starter med denne. De andre kan starte med toppingene, og lage grøten etterpå.
- Vis barna kutteteknikk på frukt og grønt som kan være utfordrende.
- Del ut skjærebrett og kniv til barna, og la dem kutte frukt i små biter og legge i ulike skåler.
- Vis hvordan man finhakker nøtter. La deretter barna få prøve. Rist nøtter/kokos/frø lett i en tørr stekepanne.

- La barna helle bær i en kjele og varme opp bærblendingen.
- La de gjerne mikse ingredienser, f.eks. eple med kanel. Be gjerne barna lage jungelnavn på de ulike toppingene sine, og skriv de på lapper ved siden av skålene.
- Sett skålene med toppinger bortover på et bord.
- La barna forsyne seg med grøt og toppinger. De topper med det de har lyst på, men oppfordre gjerne til å velge flere toppinger i ulike farger. Hvem klarer å lage den mest fargerike grøtskålen?
- Snakk med barna om grøten. Hvordan smakte det? Er det noe de vil lage igjen hjemme?

Variasjon og videreføring

- Lag grøten(e) på forhånd uten barna, for å spare tid.
- En morsom og tidsbesparende vri er kjøleskapsgrøt, som man kan lage dagen før og sette i kjøleskapet. Alternativt kan lage den sammen med barna som er på SFO om morgenen (den bør stå kaldt i minst fem timer).
- Det finnes mange ulike typer grøt, for eksempel mikkelsmessegrøt, dynegrøt, rømmegrøt, byggrynsgrøt, kaffegrøt, slåttegrøt og vassgrøt er bare noen eksempler. Kanskje finnes det noen kunnskapsrike folk i nærmiljøet som kan fortelle dere mer om hvordan man spiste grøt før i tiden? Eller enda bedre, kanskje de kan vise dere?



FLEIP ELLER FAKTA:

- Grøt må alltid lages med melk (**fleip**)
- Man kan lage grøt av epler (**fakta**)
- Grøten har sin egen dag her i Norge (**fakta**, feires 23. oktober)
- Grøt må alltid spises varm (**fleip**, en kan f.eks. spise kjøleskapsgrøt eller risgrøt)
- Havregryn gir deg superkrefter (**fleip**, men det er ikke langt unna!)
- Grøt spises bare til frokost (**fleip**)
- Man kan bare lage grøt med ris (**fleip**, grøt kan også lages av havre, bygg, hirse og flere andre kornsorter)
- Karri blir ofte brukt sammen med smør og sukker på risgrøt (**fleip**)
- Før i tiden ble det ofte brukt kald grøt som festmat, til store anledninger som bryllup (**fakta**, det kalte de "kaffegrøt")
- Kanel kommer fra barken på et tre (**fakta**)



Tips til gjennomføring

Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er **fleip** eller **fakta** ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?