



Jeg er havren

Aktivitetshäfte for barnehagen

Sang og eventyr - Enkle retter med havre - Dyrk ditt eget nek



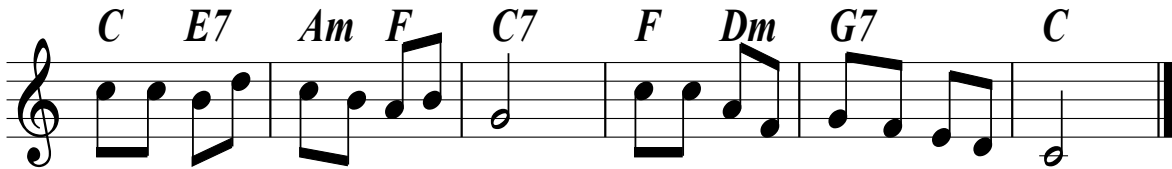
Jeg er havren

Jeppe Aakjær

Aksel Agerby



Jeg er hav-ren. Jeg har bjel-ler på. Mer enn ty-ve, tror jeg på hvert strå.



Bon-den kal-ler dem for si-ne fold. Gud vel-sig-ne ham, den bon-de - knoll.

Jeg er havren. Jeg har bjeller på,
mer enn tyve, tror jeg på hvert strå.
Bonden kaller dem for mine fold.
Gud velsigne ham, den bondeknoll.

Når han puster på min gule topp,
må jeg vugge med ham ned og opp,
inntil alle mine bjeller går,
som når gyldne hamre sammen slår.

Jeg ble sådd mens glade lerker sang
over grønne banker dagen lang;
humlen brumlet dypt sin melodi,
og et rulefløyt gled inn deri.

Juniregnet gjorde myk min muld,
julisolen gav meg av sitt gull,
sunnhet risler meg i topp og skaft.
Det er derfra plagen har sin kraft.

Vipen fløy om brak og pløyemann
og slo kryss for både plag og spann.
Kryss slo bonden også over meg
for å gi meg helse med på vei.

Jeg er venn med dugg og grødevær,
venn med landets lyse bøketrær.
Venn med all den danske sæd som gror
øst for hav og vest for sund og fjord.

Mens i dugg jeg grodde fot for fot,
grodde samgen sammen med min rot;
den som utdmyk legger øret til,
hører lerkens triller i mitt spill.

Jeg får solens siste lange blink
før den dukker ned bak gullig brink,
og når aftenklokken ringer fred,
står jeg på min tå og ringker med.

Det kan kolde hjerter ei forstå:
Jeg er lerkesangen på et strå,
livets rutme døpt i sammerdre,
mer enn gumlekost for øl og ke.

Jeg skal ringle barnet til dets seng,
ringle tåken opp av sump og eng,
ringle freden over hjemmet inn,
ringle bønner frem i fromme sinn.

Sønnenvinden o han har meg kjær,
dergor kan han aldri la meg vær
smyger seg med hvisken til meg inn
nu med høyre, nu ved venstre kinn.

Jeg er havren. Mine bjeller går
over luse vanger år for år,
ringler om hvor sang og kjerne gror
herlig sammen på den danske jord.



Havre er en plante i gressfamilien



Blomstene og frøene ser ut som bjeller



Hesten kalles havremotor fordi den bruker havre i stedet for bensin.



Flatpressa havre uten skall kalles havregryn





Havreboller som ikke skal stekes

200 g smør (kutt opp i små terninger)
9 dl havregryn
2 dl sukker
6 ss kald kaffe
5 ss kakao
2-20 dråper romessens
3 ts vaniljesukker

Kna alt godt sammen, trill til små kuler og server

Havrefrokost som ikke skal kokes

2 1/2 dl 4-korn
2 1/2 dl havregryn
2 dl eplejuice
5 dl fruktyoghurt
1 revet eple
1 banan i skiver
2 dl friske bær eller frukt
2 dl lettmeik

Om kvelden: Bland korn, havregryn, juice og yoghurt i en bolle. Tilsett revet eple og rør godt. Sett blandingen i kjøleskapet.

Dagen etter: Skjær banan i skiver og eventuelt annen frukt i terninger. Rør forsiktig frukt, bær og melk inn i blandingen.

Basen holder seg en uke i kjøleskapet.

Se flere gode oppskrifter med havre på
www.norskhavre.no/Oppskrifter



Dyrk ditt eget julenek

Gjør dette om våren. Fyll en potte eller bøtte, 30 cm i diameter, med blomsterjord. Lag hull i bøtta slik at vann kan renne ut. Fukt jorda. Så 40 havrekorn så spredt som mulig på toppen av bøtta. Dekk til med et tynt lag med jord. Sett bøtta et lyst sted den kan stå i 115 dager. Vann etter behov og fjern ugress.

Du kan også så direkte i en sekk med blomsterjord eller på friland. Legg sekken ute et passende sted. Skjær bort toppen av sekken, og bruk ca 200 gram såkorn av havre pr m².

Gratis såkorn kan du få ved å henvende deg til post@bygdekvinnelaget.no eller 22 05 48 20.



Såkornet er gitt av Felleskjøpet Agri. Dette såkornet er behandlet med damp for å forhindre at muggsopper ødelegger spireevnen. Dette er en ny metode utviklet av svenske forskere. Tidligere ble såkorn behandlet med plantevermidler for å oppnå samme virkning. Det kan man nå unngå, og dermed er også såkornet trygt å bruke i barnehagen.

Se dyrkingsråd på

www.felleskjopet.no/landbruk/Plantekultur/saavare/Sider/Spire_dyrkningsrad_Belinda.aspx



ALF PRØYSEN

Tenta som lærte
Kongen
spise havregrøt

Tegnet av Jan-Kåre Øien



Teater, drama og høytlesning

Kongen i landet var både klok og mektig, men han hadde en feil. Han ville ikke spise havregrøt. Og ville ikke kongen gjøre det, så ville neimen ikke folket heller! Men langt oppe i åsen bodde en bonde med datteren sin. De dyrket havre, og det var det eneste de hadde å leve av. Og nå, da ingen kjøpte havren, ble det dårlige tider. Dermed la datteren i vei til kongens slott: Nå skulle hun lære kongen å spise havregrøt!



MjøScene Produksjoner har laget en fysisk og humorfylt iscenesettelse av Alf Prøysens eventyr «Jenta som lærte kongen å spise havregrøt».

Foto: Jonas Jeremiassen Tomter

Undersøk om det er mulig å få sett stykket. Eventyret egner seg også for egen dramatisering i barnehagen eller til høytlesning. Kontakt nærmeste bygdekvinnelag om dere ønsker hjelp til grøtkoking eller høytlesing.

Alf Prøysen: «Jenta som lærte kongen å spise havregrøt» ISBN 9788210034985 er dessverre utsolgt fra forlaget; prøv biblioteket eller Bygdekvinnelaget.

Eventyret er også gjengitt her:

Alf Prøysen: «Rim, regler og eventyr» Lydbokforlaget, ISBN 978-82-421-2930-7
«Den store godnattboka», Red av Ellen Seip Stubbe og Turid Opsahl, ISBN: 9788203249730

Alf Prøysen: «Fortellinger for barn» - ISBN 8210016415



Aktuelle produkter med havre

På kjøkkenet og i butikken finner man mel, gryn, frokostblandinger og andre produkter av havre.

Glutenfrie havregryn kan være aktuelle hvis noen av ungene i barnehagen ikke tåler gluten.

Dette er norsk mathavre garantert fri for innblanding av bygg, hvete og rug; rensset, avskallet, varmestabilisert og presset.

Se flere produkter på www.norskhavre.no/produkter

Invitasjon til samarbeid

Ønsker din barnehage fokus på sunn, god og rimelig mat? Ta kontakt med nærmeste bygdekvinnelag for samarbeid. Du finner lokallagene på www.bygdekvinnelaget.no.

Dette inspirasjonsheftet er laget i samarbeid mellom Norsk Havreforening og Norges Bygdekvinnelag. Vi samarbeider også med Opplysningskontoret for brød og korn, Sunn jenteidrett, Bygdefolkets Studieforbund, Lantmännen AXA, Norgesmøllene og Stangeland Mølle for å øke bruken av havre i idrettens kafeer og klubbhus.

Lokale bygdekvinnelag over hele landet oppsøker i år idrettslagene med smaksprøver og oppskrifter for å få disse til å sette havre på menyen.

Til dette arbeidet er det laget et eget oppskriftshefte som kan fås hos ditt lokalt bygdekvinnelag. Det inneholder følgende oppskrifter:

- Havresuppe og havretoddy
- Havresmoothie
- Havrevafler
- Havreboller
- Havregrøt
- Havreblingser
- Havrebar
- Havremuffins



Gode grunner til å spise mer havre

1. Havre metter godt og lenge fordi den inneholder vannløselige fibre som gjør at maten blir lengre i magesekken og gjør at opptaket av næringsstoffer tar lengre tid.
2. Havre er godt for hjertet fordi den inneholder flerumettet fett og fordi den bidrar til å redusere kolesterolnivået i kroppen.
3. Havre er godt for magen fordi de vannløselige fibre forbedrer tarmens mikroflora.
4. Havre er godt for formen fordi store havregryn har lang nedbrytingstid og bidrar til å holde blodsukkeret stabilt. Lettkokte gryn brukes etter trening når energireservene skal fylles opp raskere.
5. Havre er god og rimelig mat.