

# Høstfest – fra jord til bord

## Kulturelle udtryksformer og værdier

Høsten og høstfesten er en vigtig del af den danske kulturarv. Høsten har så stor betydning, at endog årstiden er opkaldt derefter. Hvis man i institutionen arbejder med temaet høst, er der god mulighed for at komme omkring en masse gamle traditioner, sange og lege mens børnene samtidig får en viden om årets gang, fødevarer og havebrug. Et høsttema kan starte allerede i foråret og have klimaks i efteråret, hvor der afsluttes med en stor høstfest for børn, forældre og bedsteforældre.



FORFATTERE: Lenette Schunck og Ida Kryger  
TEGNER: Eva Wulff og Bryan d'Emil



Friluftsrådet

Grønne Spirer  
[www.groennespirer.dk](http://www.groennespirer.dk)



Lærerplanens tema om kulturelle værdier lægger op til, »At børn får lejlighed til at deltage i og få viden om kultur, kulturhistorie og traditioner«. I dette aktivitetsark finder I inspiration til at fordybe jer i vores kulturs vigtigste træk, hvordan vi siden bondestenalderen har skaffet os den nødvendige føde og fejret, når høsten var i hus.

En ekstra dimension er fordybelsen i årets gang. Når det lykkes at trække linjer fra såning af squashfrøene til høstmåltidet, eller fra forårets skovture til duften af skovmærkekranse en regnvåd efterårsdag, oplever børnene naturens urokkelige cyklus i en verden fuld af hurtige skift og forandring.

### **Vi planter og sår, høster og sylter, så vi er klar til høstfesten**

Høstens gennemgående tema var naturligvis fødevarerne, som skulle hentes hjem fra mark, have og skov.

På de næste sider finder I forslag til gode oplevelser i naturens spisekammer.

Måske kan I plante noget selv, og hvis I tager på tur i skoven, kolonihaveforeningen

eller hos forældrene, er det muligt at udvide registret.

*Anskaf en syltebog eller find opskrifterne på fx [www.dk-kogebogen.dk](http://www.dk-kogebogen.dk)*

### **Tag ud på besøg**

Mon ikke, der er en i forældre kredsen, der har kontakt til en gård? Ellers hør jer for i kommunen. Møller og vandmøller er åbne for besøg. Måske får I lov at tærskes eller bage.

I kan kontakte kolonihaveforeningens formand og høre, om I kan komme forbi og se haverne og måske få lov at smage på frugter og bær.

Høstfesten blev fra gammel tid afholdt, når landsbyen var færdig med at høste. Først fejrede man »Det lille høstgilde«, når sidste læs var i hus, og senere (den 29. september på Mikkelsdag), kom det rigtige høstgilde, som var en del af betalingen til folkene på gården for det hårde arbejde.



---

## HAVEN

Kan I finde tid til at plante og passe nogle af afgrøderne på legepladsen om foråret, giver I børnene en særlig fornemmelse for sammenhænge i naturen. Ikke alle oplever dette i vores moderne, travle samfund, hvor butikker sikrer hurtig adgang til friske grøntsager året rundt.

Vælg planter, der er lette at passe. Nogle afgrøder kan dyrkes i enhver institution, da de kan vokse i krukker, f.eks. jordbær, kartofler og squash. Husk at planter i krukker skal vandes sommeren i gennem.

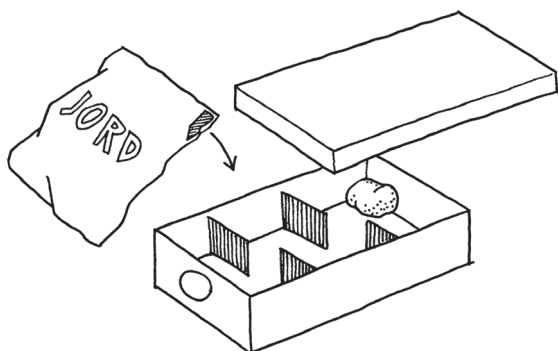
---

### AKTIVITET 1 *Squash og kartofler*

Start i marts med at lægge kartofler til spiring i et lyst rum. De kan plantes ud i april.

Squashfrøene forspires i små potter fra april og plantes ud i juni.

---



### AKTIVITET 2 *Kartoffellabyrint*

Benyt lejligheden til at lave et »labyrintforsøg« med en kartoffel:

Man tager en æske og laver et hul i den ene ende. Kartofflen lægges i den anden ende af æsken, og man sætter derefter pap/papir ned i bunden, så der dannes en labyrint, som spiren skal finde vej igennem, for at nå hen til lyset fra hullet. Derefter lægger man låget på igen og venter.

---

### AKTIVITET 3 *Rabarber på legepladsen*

Rabarber er eventyrplanter, hvorunder børn kan have hemmelige teselskaber og gemme sig for regn og voksnes blikke. De er taknemmelige og kommer igen år efter år, og så kræver de et minimum af pasning. De kan dyrkes i kæmpe

baljer, men de har det bedst plantet direkte i næringsrigt jord og kompost. Rabarber er klar i løbet af maj måned. De kan fryses ned, eller koges til grød og marmelade sammen med jordbær.

---

### AKTIVITET 4 *Krydderurtebed*

Så krydderurtefrø inde og plant senere ud i et højbed eller i krukker. Mynte og citronmelisse kan bruges i drikkevandet eller som pynt på kager og desserter, eller I kan tørre dem til te. Dild og persille kan mange børn lide. Purløg giver et frisk grønt drys til madpakken, og persille kan bruges i kryddersmør. Løvstikke giver kartoflerne smag, hvis man koger dem med i vandet.

### AKTIVITET 5 *Sunde, røde bær*

Stikkelsbær, ribs og solbær blev også brugt til grød og marmelade i gamle dage. På H.C. Andersens tid var rødgrød med fløde en yndet dessert. Bærbuske er velegnede til legepladsen, da de kun kræver lidt plads og giver stort udbytte. Ellers er der sikkert forældre, der kan invitere jer hjem og plukke.

---

---

## FIND DET UDE I NATUREN

*I kan i løbet af sommerhalvåret samle ind og tilberede saft, te og marmelade til festen.*

---

### AKTIVITET 6 *Mælkebøttesaft i maj*

Mælkebøtterne blomstrer i maj/juni. Af kronbladene kan man lave en herlig mælkebøttesaft ved at indsamle de gule kronblade og

koge dem i ca. 15 min. Bagefter smages saften til med sukker og citron. I kan sagtens fryse saften.

---

### AKTIVITET 7 *Hyldeblomster i juni og hyldebær i september*

Når hyldeblomsten springer ud og spreder sin stærke duft, er det tid til at høste hyldeblomster. De kan bruges til at lave hyldeblomstsaft, der kan fryses ned og bruges til at lave sorbet af. Kla-

serne kan også tørres og bruge dem til te. Man kan også nulre blomsterne af og drysse dem på panden, når man bager pandekager. Bærrene er klar til saft og suppe i september/oktober

---

### AKTIVITET 8 *Brændenælder høstes fra april og sommeren ud*

Brændenælder kan høstes løbende gennem hele sommeren. Husk at tage de friske nye topkud. Put det i suppe, pandekager, frikadeller

mm. Frys evt. ned. I kan også tørre det og bruge det som te sammen med hyldeblomster, æbleblade, mynte og hindbærblade.

---

### AKTIVITET 9 *Træk hindbær på strå i juli-august*

Træk bærrene på græsstrå, de kan fryses. Eller bland dem med sukker og flødeskum og lave en hindbærlagkage til en tidlig høstfest.

---

### AKTIVITET 10 *Læs om ræven og de sure rønnebær*

»Rønnebærrene er sure«, sagde ræven! Men de er også vitaminrige. De indeholder lige så meget C-vitamin og 5 gange så meget A-vitamin som appelsiner. Lav gele og rønnebærkiks (se

opskriften på [www.skoleniskoven.dk](http://www.skoleniskoven.dk)) eller træk dem på ståltråd som pynt til høstmarkedet og senere til fuglemad.

---

### AKTIVITET 11 *Naturens oversete vilde blomster kan plukkes i august*

Mirabellerne, de smukke hvidblomstrende forårsbebudere, findes langs marker og i skovbryn. Man kan spise dem direkte, men I kan også tørre dem, råsylte dem eller fryse dem.

Hvis de skal fryses, må de først vaskes, afdrypes, udstenes og evt. drysses med sukker.

## AKTIVITET 12 *Hasselnødder i septemberoktober*

Hvis man er heldig at nå nøddehegnet før mus og egern, kan man indsamle de dejlige hasselnødder. Hvis man piller det grønne af og breder

dem ud i et enkelt lag til skallen føles tør. Derefter fyldes de i et net eller en nylonstrømpe og hænges op i et tørt og køligt rum.

## AKTIVITET 13 *Æblemand, kom indenfor*

Æbler samles og bruges til saft, æblegrød eller æbleringe. Vil I lave store mængder grød og æbleringe, kan det betale sig at anskaffe en hånddrevet æbleskrælder hos f.eks.

www.pindhus.dk til ca. 150 kr. Tørrede æbler blev i gamle dage brugt til grød det meste af året, når andre buske havde afgivet deres sidste bær.

### ÆBLEGRØD MED MANDELDEJG (TIL 12 PERSONER).

5 pund Æbler. De skrællede Æbler skæres i 4 Dele, hvoraf Kærnehuset bortskæres; de skylles og sættes over Ilden med ubetydeligt Vand. Naar de ere udkogte, sødes Æblegrøden med Melis og overhældes med en Mandeldejg af ½ pund skoldede, søde, stødte Mandler og nogle faa Stykker bitre, som røres med ½ pund Melis, 6 Æggeblommer

og til sidst med de piskede Hvider. Æblegrøden bredes paa flade Fade, belægges med Dejgen og stilles i en ikke for hed Ovn. Serveres lunken, pyntet med Flødeskum.

*Fra Frøken Jensens Kogebog, 1901*

## MARKEN ER MEJET

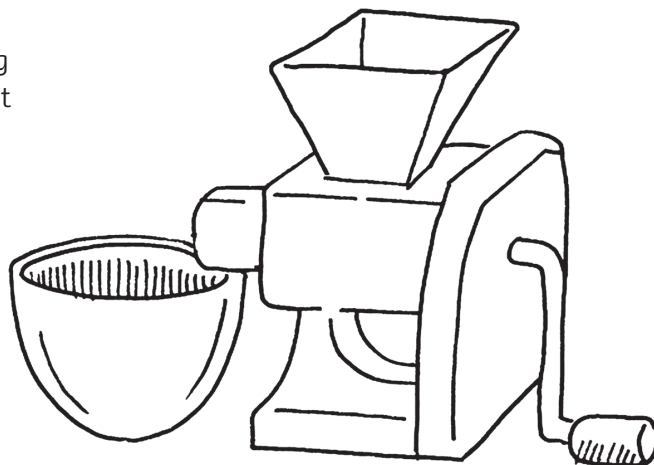
*På et rigtigt landbrug kan I for alvor opleve, hvad høsten handler om. Spørg jer for i forældrekredsen.*

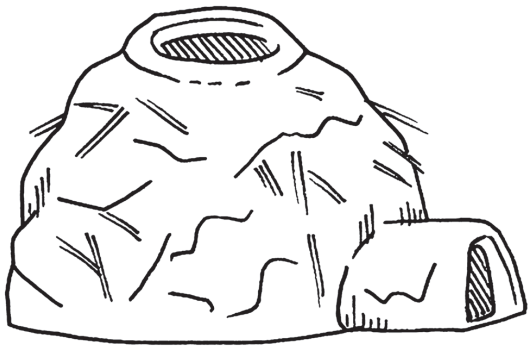
*Kartofflen har i århundreder været en af vores vigtigste kulturplanter. Måske har I mulighed for at deltage i den lokale kartoffelhøst hos en landmand.*

*Når I tilbereder kartofler sammen med børnene (gerne over bål), er der mange muligheder: Kartoffelsuppe, kartoffelpandekager, kartoffelbrød, råstegte kartofler, kartoffelmos eller en kartoffelmad med purløg.*

## AKTIVITET 15 *Kornhøst og kornmølle*

Anskaf evt. en kornmølle. Der er meget læring i at male korn til mel. Bed bonden om lov til at tage lidt korn med hjem fra marken. Hvis ikke I er så heldige at deltage i kornhøsten, kan I købe i butikkerne.





## AKTIVITET 16 *Lav en lerovn og bag pandekager*

Af jeres mel kan I bage pandekager. Det er sjovt at bygge komfuret selv!

Ler blandes med lidt hør/halm og de første pølser formes i ringe oven på hinanden. 10 cm lange pinde stikkes skråt ned i pølserne som skelet for resten af ovnen. Der bygges videre til hullet øverst passer til en lille pande. Huller i bund og top sikrer ilttilførsel.

---

## HØSTFESTEN

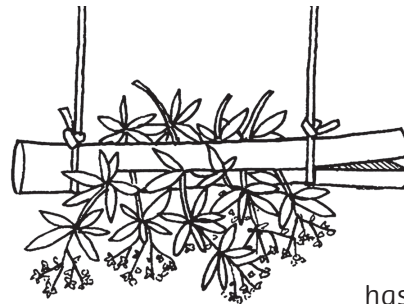
*Nu har I høstet, samlet, tørret, syltet og bagt. Bedene er tomme, markerne står med »golde« stubbe og skabene er forhåbentligt fyldte. I er klar til jeres høstfest.*

*Til høsten pyntede man med korn og blomster for frugtbarhed.*

---

## AKTIVITET 17 *Skovmærkekranse bindes om foråret og gemmes*

Det er hyggeligt at genopfriske den gamle tradition med at binde skovmærkekranse. Skovmærke (også kaldet bukkar), vokser i skoven og skal høstes inden den begynder at blomstre. Af de grønne stilke med kransstillede blade, og den karakteristiske duft, der skyldes kumarin, bandt man i gamle dage krans til at hænge op inde i huset og sprede en frisk duft af forår. I kan binde kransen rundt om en bøjelig pilegren, som er bundet til en ring.



I kan også lave en nemmere variant, skovmærkeklemmen: En hasselpind spaltes halvvejs og der klemmes skovmærkestilke ned i spalten, til den næsten er fyldt op. Pinden bindes sammen ovenover. Hæng dem op til høstfesten og på stuerne.

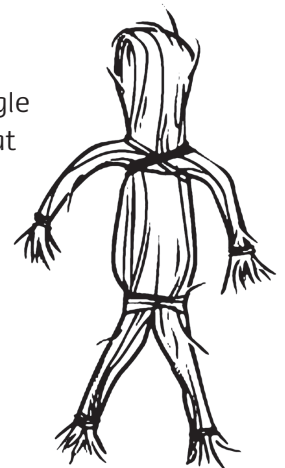
---

## AKTIVITET 18 *Bind dukker og krans af halm*

Ved kornhøsten var alle glade, når det sidste læs var kørt hjem. Det sidste neg var noget specielt. Neget blev bundet til en lille dame-dukke. Hun blev sat på det sidste kornlæs sammen med høstfolkene og skulle senere være med til høstfesten.

Som pynt til høstfesten, kan man binde halmkrans og lave halmdukker. Hvis man har

mulighed for at skaffe nogle halmballer, er de herlige at lege med, og bygge tunneler af. Når ballerne løsnes, kan halmen gøre sidste tjeneste som hoppeunderlag i et bålhus.



### **AKTIVITET 19** *Hyben og hybenroser til pynt og fuglemad*

Hvis I kender et sted med hyben, kan I plukke og bruge dem i te, marmelade og til pyntelige kranser. Bærrene kan ligeledes sættes på ståltråd og tørres og bruges til pynt til festen og senere til fuglemad. Rønnebær bruges på samme måde.

### **AKTIVITET 20** *Festen begynder – syng en gammel høstsang*

Lær børnene en af de gamle høstsange. Ordene er mærkelige og skal måske forklares: »Marken er mejet«, »En pige gik i enge«, »Nu falmer skoven« og »I skoven skulle være gilde«.

---

## **TRADITIONELLE LEGE**

*Både voksne og børn legede, når man i gamle dage fejrede høstfest.*

---

### **AKTIVITET 21** *Dans en kædedans*

Alle deltagere står i en række efter hinanden med plads mellem børnene. Et barn skal nu gå kæde ned gennem rækken ved at give skiftevis højre og venstre hånd og siksakke ud og ind mellem de andre. Til sidst stiller barnet sig bagerst i rækken. Forreste barn har i mellemtiden vent front mod rækken og påbegyndt sin kædedans. Sæt musik på mens I danser.

---

### **AKTIVITET 22** *Blindebuk*

Også i middelalderen legede man denne leg, hvor en person med bind for øjnene (blindebukken) skal forsøge at fange de andre.

---

### **AKTIVITET 23** *Kis Pus*

Denne leg fra enevældens tid går ud på, at man står i en kreds med en fanger i midten. To fra kredsen skal nu vinke diskret til hinanden og herefter bytte plads, uden at fangeren når dem. Mens de bytter plads skal de råbe kispus!

---

### **AKTIVITET 24** *Leg Dragegab*

Dragegab er en brydeleg fra vikingetiden, som går ud på, at man skal forsøge at trække hinanden ind i en cirkel, som er tegnet på jorden.

---

### **AKTIVITET 25** *Sild i en tønde*

En voksen finder et ret stort gemmested, og nu skal alle forsøge at finde vedkommende. De der finder den gemte, skal i hemmelighed gemme sig sammen med vedkommende. På den måde forsvinder flere og flere af finderne.

---

### **AKTIVITET 26** *Bide til bolle*

I virkeligheden en gammel nordisk fastelavnsleg. Deltagerne skal med hænderne på ryggen forsøge at spise en bolle, der hænger over deres hoveder i en snor.

---

### **AKTIVITET 27** *To mand frem for en enke*

Børnene står to og to i en række. Fangeren (enken) står med ryggen til rækken nogle meter fremme og råber »To mand frem for en enke løb!«. Nu løber det første par hver sin vej omkring »enken«, som skal forsøge at fange den ene, før de igen har hinanden i hånden.

---

### **AKTIVITET 28** *Andre høstlege*

Sækkevæddeløb og »kartoffel på en ske«-stafet passer også fint på en dejlig dag, hvor børn og voksne fester sammen.