

Til alle uger

I uge 27 (første uge) laver vi et stort **badebassin** af 14 halmballer og en presenning på 4x6 meter – og en anden presenning på 3x5 meter til at lægge ovenpå, når bassinet ikke bruges. Selve bassinet bliver på 2x4 meter – og det vil tage 3-4 timer at fylde vand i. Der kan være cirka 2000 liter vand.

I uge 28 (anden uge) bygger vi en **svedehytte** af 12 bøjelige stammer samt nogle tvær grene og nogle presenninger. Vi tager 3 halmballer og deler hver i 4 dele og binder snor om. Det bliver til 12 skamler. Diameter bliver 280 cm. Omkreds 840 cm. Og der kan sidde 12 personer ad gangen. Mandag-torsdag er der svedehytter før aftenmaden for børn og deres forældre. Og om aftenen i disse 4 dage er der svedehytte for unge og voksne. Det er ikke ”korrekt” svedehytte, hvor der skal følges bestemte regler. Men hver gang er der én, der gennemfører nogle ceremonier ”for sjov”.

### **Slange eller drage ceremoni**

Alle får bind for øjnene. (Der er 60 blindfold). Man stiller sig en en lang kø og holdder den foran på skulderen eller om livet. Den forreste har ikke bind for øjnene og kan altså se. Og han eller hun bestemmer, hvor man skal gå rundt på lejrpladsen. Der er så en lyd giver. Han spiller på tromme og angiver march rytmen.

Ind imellem råber han: Jorden fryser.

Alle råber så: Vi kan ikke se.

Så råber han: Solen lyser.

Og alle råber: Hvad vil der ske?

Han råber: Himlen gyser.

Og alle råber: Nu sker det måske.

Det gentages flere gange. Så råbes der:

Opløs drageslangen og dan en stor klump.

Alle danner en klump.

Så råbes der: Hvad sker der nu?

### **Slip fortiden**

Alle går i skoven og finder en gren, som skal brændes på bålet, når man kommer tilbage.

På vej hjem fra skoven, tænker man på noget fra ens liv, som man gerne vil lægge bag sig, så det ikke mere fylder i ens liv. Man går stille og skal ikke snakke med hinanden.

Når man kommer tilbage, stiller man sig rundt om et bål. En efter en går så ind til bålet og lægger sin gren på bålet - siger højt: Jeg vil gerne slippe .... – og så nævner man det, som man ikke længere vil gå og tænke på.

Gruppesnak: 3-4 i hver gruppe. Hvad vil du godt slippe i det liv?

### **Kædedans**

Midt på himlen er der en stjerne

Lyser hele vejen ned til mig

Det en kraft, der gir' saft fra det fjerne

Åbner muligheder på min vej

Ah-a-a-a-a, Åh-å-å-å-å, Ih-i-i-i-i, Ja.

I de først 4 linjer holder man hinanden i hånden og danser i rundkreds.

I den 5. linje slipper man hinanden, og så står man med hænderne i vejret og vugger fra side til side.

### **Chai te**

2 dl mælk

1 1/2 dl vand

2 kanelstænger

1 tsk hele nelliker

1 tsk kardemommefrø  
3 sorte peberkorn  
1 lille stykke ingefær  
2 spsk god sort te  
1 tsk honning

Knus krydderierne i en morter og kom krydderier, ingefær og vand i en gryde. Koger det op under omrøring. Når det koger, kommes teen i og trækker 5 minutter. Herefter kommes mælk i og varmer op igen under omrøring. Lige når det koger, slukkes for varmen og hældes gennem en sigte. For veganerne undlader man mælk og bruger 3½ dl vand, og så trækker teen i 7 minutter. Man undlader også honning og bruger i stedet sirup.

### **Indisk dans**

Alle danser først frit. Så en ad gangen. Resten vugger i rundkreds. Man danser med lilla tørklæde, Så går man rundt i kredsen og afleverer tørklædet til en anden. Herefter får man et rødt mærke i panden – og stiller sig så i kredsen.

Det foregår til elektronisk indisk musik.

### **Kunstudstilling**

Alle får et papir. Så mærker man sin egen indre baby. Og så tegner man med den forkerte hånd. Hvis man er højrehåndet, tegner man med venstre hånd. Hvis man er venstrehåndet, tegner man med højre hånd. Man skriver navn på og hænger kunstværket op på teltvæggen. Der vælges en dommergruppe, som skal finde de 3 bedste kunstværker ud fra følgende kriterier: 1) Den tegning, der har de flotteste farver. 2) Den tegning, der er skørest. 3) Den tegning, der ser ud som at rumme et hemmeligt budskab.

### **Bagekunst**

Der er redskaber, skåle og forme til maksimalt 10 grupper.

Hver gruppe skal bage en æblekage:

Den usunde opskrift er:

*Ingredienser:*

4 æbler

2 æg

150 g sukker (ca. 1¼ dl)

50 g smeltet smør

1 dl mælk

160 g hvedemel (ca. 2½ dl)

1 tsk. bagepulver

*Fremgangsmåde:*

Skræl æblerne og fjern kernehuset. Skær æblerne i både. Pisk æg og sukker til en luftig "æggesnaps". Bland smør og mælk og pisk blandingen i "æggesnapsen". Bland mel og bagepulver og vend det i æggeblandingen. Hæld dejen i smurt bageformen (30x22 cm). Læg æblerne i overfladen. Bag kagen ca. ½ time ved 200°.

Men **man skal lave en sund kage** – og man må ikke bruge æg, sukker smør, mælk eller bagepulver.

I stedet skal man bruge æblemost, kartoffelmos, honning eller sirup, olie og løgsovs.

Hævemiddel: 1 æg = 0,5 dl æblemost

Bindemiddel: 1 æg = 2 spiseskefulde kartoffelmos

Mælk = løgsovs

100 gram smør = 85 gram olie

100 gram sukker = 70 gram honning

100 gram sukker = 100 gram sirup

Opskriften er beregnet til en bageform på 30x22 cm.

Man får en bageform, der er på 26,5x16,2 cm.

Så mængderne skal reduceres noget.

Man må gerne tilføje eller ændre noget.

Nedskriv opskriften. Kagerne bages samtidig i den store ovn. Når de er færdige skæres de i små stykker. Og så er der smagsprøver, hvor man finder den bedste opskrift.

### **Viking kaffe**

Man graver nogle kvikrødder op og måske nogle mælkebøtterødder. Rødderten ristes langsomt i ovnen eller på en pande over gasblus eller bål. Så tilsættes blade fra frugtbuske. Og der kan også tilsættes blade fra brændnælde, padderok, vejbred m.fl. Til at søde teen tilsættes rødkløver blomster. Eksperimenter med:

a) 100 grader varmt vand i 2 minutter, 5 minutter, 10 minutter

b) 75-85 grader varmt vand i 2 minutter, 5 minutter

c) 2 første brygninger kasseres efter 1½ minut - og så drikker man 3 brygning

Skriv opskriften ned.

### **Skulptur**

Lav en skulptur af grene, som er flettet og bundet sammen. Hvem laver den flotteste skulptur?

### **Fakkelsemone**

Alle går i skoven og finder en gren til en fakkelse. En gryde med parafin sættes over bålet. Man vikler stof om den ene ende af sin gren – og stikker den ned i parafin.

Om aftenen danner man en stor cirkel, hvor alle står med en tændt fakkelse. Så siges der nogle bevingede ord om menneskeheden - om hvem vi var, og hvem vi er. Alle går ind i midten og lægger deres fakkelse i et fælles bål. Tilbage i cirklen er der en sang. Forsangeren synger: Vi er. Og den ene halvdel af cirklen synger så: Vi er. Efter et par gange synger forsangeren: Det vi godt vil vær'. Og den anden halvdel af cirklen synger så: Det vi godt vil vær'. Tonelejet skifter lidt undervejs. Så synger forsangeren: Vi er det, vi godt vil vær'. Og nu synger alle: Vi er det, vi godt vil vær'. Det gentages flere gange. Så skifter melodien lidt og forsangeren synger: Vi er det, vi er. Og det gentages så af alle. Og det fortsætter flere gange.

Det efterlader os i en tanke om, hvorvidt vi er det, vi godt vil være – eller vi bare er, det vi er.

### **Kædedans**

Jeg vil bar' bli' ved – bar' bli' ved

jeg vil lytte til mit hjertes klar' besked.

Jegvil bar' bli' ved – bar' bli' ved

Jeg vil bygge på oprigtig kærlighed – Bar bli' ved.

Der danses til tromme. Mod højre: venstre fod foran højre, højre fod ud til højre, venstre fod bagved højre, og højre fod ud til højre osv.

Først synger man kun: jeg vil bar' bli' ved. Så kommer en variation, hvor man også synger: Jeg vil lytte til mit hjertes klar' besked. Efter lidt dans kommer så en anden variation, hvor man også synger: Jeg vil bygge på oprigtig kærlighed. Dernæst kombinerer man begge variationer, så man synger hele verset. Når verset er slut, slipper man hinandens hænder, og så går man 4 skridt ind mod midten – og 4 skridt ud igen. Når man går ind, kommer man med en udbrud. Det kan være vredt og irriteret – for eksempel: Jeg gider ikke høre på dig mere. Eller det kan være blidt og romantisk – for eksempel: Åh, hvor jeg dog elsker dig. Når man er kommet ud igen, tager man hinanden i hånden og så starter dansen igen – nu i den modsatte retning.