

# Forntidsdag på Fiskeboda



## Välkommen till Fiskeboda

Fiskeboda är vackert belägen på en egen halvö i sjön Hjälmarens, i Julita, Södermanland. Fiskeboda ägs och förvaltas av Stiftelsen Barnens Dag. Här finns 16 stugor för uthyrning, bäddantalet varierar mellan 4-30 bäddar. Stugorna hyrs ut till bland annat privatpersoner, föreningar, skolor, och företag. På Fiskeboda finns även flera badplatser, och en camping. Under sport-, påsk- och sommarlov bedrivs kollo - verksamhet för barn, ungdomar och vuxna.

## Tider för forntidsdagen

8.30	Samling vid Stimmet (se kartan)
Ca 12.30	Lunch som ni själva har tillagat under dagen
15.30	Aktiviteten beräknas vara slut Frukt

## Aktiviteten Eld och mat

Nu är det dags att gå tillbaka omkring 6000 år i tiden för att leva som människorna kan ha gjort då. Vi vandrar till forntidsbyn Idun och förvandlar oss till forntidsmänniskor. Detta gör vi lätt genom att sätta på oss plagg av juteväv. Det underlättar också att alla samtidigt blir lika samt att det skyddar kläderna som bärs under. Med till byn bär vi all den utrustning, råvaror och material som vi behöver under dagen. Gruppen är nu en stam och ledaren från oss dess hövding. Efter en kortare ceremoni för att samla gruppen börjar de olika arbetsgrupperna med sina arbetsuppgifter. Till denna heldag önskar vi att minst 4 vuxna deltar. Max 7 vuxna.

Under dagen tillagar ni en måltid som består av kött, fisk, dryck, dessert, smör och bröd. Ni delas in i fyra mindre grupper, fisk-, kokgrops-, bröd-, och fruktgrupp, där varje grupp ansvarar för sin del av måltiden.

Alla får prova att göra upp eld utan tändstickor. För drygt 2000 år sedan började man i Sverige framställa järn bra nog för att tillverka eldstål. Den metod att göra upp eld som vi använder på lägerskolan är just den med stål, flinta och fnöske. Det finns en speciell plats som är avsatt för vedhuggning. Platsen är inringad av ett staket och vi vill inte att någon elev lämnas ensam med yxan.

## **Brödgruppen**

De som är i denna grupp har fullt upp med sitt arbete. Vi bakar ett bröd som är osyrat, d v s utan jäst. Det första som måste göras är att göra upp eld och se till att det hela tiden brinner under bak stenen så att stenen långsamt hettas upp. Några börjar sedan mala korn till mjöl på malstenen. Mjölet skall användas till utbakningen av brödet. Några börjar också göra vispar av björk som de använder för att vispa grädde till smör.

När sedan bak stenen är så pass het att man inte längre kan hålla handen kvar på den, är det dags att börja grädda. Brödet bakas till en tunn kaka, inte större än en handflata. Dessa vänder man i det malda mjölet för att de inte ska bränna fast på stenen. Under gräddningen vänder vi bröden ofta och de är klara när fukten har försvunnit och brödet har fått fin brun färg.

## **Kokgropsgruppen**

Arbetet med kokgropen tar lång tid och är arbetskrävande. Kokgropen är grävd så att ni börjar med att stapla de stenar som finns i eldstaden till en pyramid. Sedan lägger ni ved runtom och ovanpå stenarna. Elden som görs upp skall brinna kraftigt som ett bål. Medan elden brinner hjälps man åt att förbereda maten. Köttet skärs i skivor med flintaknivar och kryddas med det som finns i naturen, beroende på årstid. Av näver, vitkål (som skyddar köttet) och kött gör man ett "paket".

När elden har brunnit länge nog (cirka 1-2 timmar) rakar man bort den sista glöden från stenarna. Man täcker botten av gropen med ett lager heta stenar och lägger sedan försiktigt ner paketet i gropen. Nu är det bråttom med nästa lager stenar som skall täcka paketet. De heta stenarna kan antända nävret om gropen inte täpps till snabbt. I kokgropen tillagas maten i sin egen vätska vilket gör att den naturliga smaken och näringsämnen bevaras.

## **Fiskgruppen**

Fiskgruppen lagar gruppens förrätt, en fisksoppa. Soppan kokas i lerkärl som blötlagts över natten för att inte spricka så lätt i elden. Fisken och de rotfrukter som används skärs med flintaknivar. Soppan kryddas med bland annat det som naturen har att erbjuda.

De som är i denna grupp har ett stort ansvar med att hela tiden vakta lerkärnen som soppan kokas i. Lerkärnen kan lätt spricka om man är oförsiktig. Därför är det viktigt att ofta vrida på kärnen när de står i elden.

## **Fruktgruppen**

Fruktgruppen gör ett te som serveras som dryck till maten och en fruktsoppa till efterrätt. Fruktsoppan kokas precis som fisksoppan i lerkärl. Även i denna grupp är det viktigt att vrida på lerkärlet ofta för att de inte ska spricka av värmen som kommer från elden.

När all mat är färdiglagad samlas alla till bords för att avnjuta den goda maten. Om grupperna vill får de gärna berätta hur de har tillagat maten och vad de använt för ingredienser.

## **Specialkost**

Under dagen tillagar ni en måltid och därför vill vi i förväg veta om någon behöver specialkost. Fyll i denna information på hemsidan [www.stbd.se](http://www.stbd.se) under fliken Skolresa och Forntidsdagen Eld och mat! Fyll i detta senast 10 dagar innan ankomst. Vi vill gärna att ni fyller i formuläret även om ingen specialkost finns eftersom det på detta formulär också skrivs uppgifter om antal barn, vuxna etc.

## **Så här tar ni er till Fiskeboda**

### **Resa med buss**

Det går att abonnera buss för att ta sig till Fiskeboda. Vi kan rekommendera Julita Buss på telefon 0150-915 90.

### **Resa med bil**

#### **Stockholm/Eskilstuna-Fiskeboda**

- Åk E 20 mot Örebro, ta väg 56 vid Kungsör.
- Fortsätt på väg 56 ca 4 mil, tag höger mot Kumla, väg 214. Ni har nu ca 1 mil kvar.
- Passera Julita Gård och kalklinbanan, strax därefter är det skyltat Fiskeboda.

#### **Örebro-Fiskeboda**

- Åk Väg 52 via Kumla och Odensbacken.
- I Läppe tag vänster på väg 214 mot Julita och efter ca 15 km är det skyltat Fiskeboda.

#### **Norrköping-Fiskeboda**

- Åk E 4 mot Stockholm
- Ta av till höger mot Katrineholm, väg 56
- Ta vänster mot Eskilstuna/Västerås. Vid rondellen, ta höger in på väg 56 mot Västerås.
- Ta vänster mot Julita, väg 214.
- Passera Julita Gård och kalklinbanan, strax därefter är det skyltat Fiskeboda.

## Vad finns mer att göra/hyra på Fiskeboda?

- Hyra stuga för övernattnig. Stugorna har mellan 4-30 bäddar. Självhushåll.
- Hyra kanot eller båt
- Fiska (ta med eget fiskespö)
- Hyra Lekboden (här finns fotbollar, rockringar, stylvor m.m)
- Ta ett dopp i Hjälmarens kombinerat med en bastustund.
- Hyra badtunnan.
- Promenad i naturskönt område, bland skog, ängar och gutefår.

## Kontaktuppgifter

Bokning och information:  
Telefon: 08 – 508 43 900

Adress:  
Fiskeboda  
643 98 Julita

Hemsida: [www.stbd.se](http://www.stbd.se)  
E-post: [bokning@stbd.se](mailto:bokning@stbd.se)

