

# Chilla Ute

Inspiration för utevistelse

 **folkhälsan**

## HEJ!

I din hand håller du nu Folkhälsans Chilla Ute-material, som innehåller övningar som ger återhämtning och energi och som ökar välbefinnandet. Alla övningar är ämnade att göras utomhus. Naturen är som miljö hälsofrämjande och har en positiv och starkt återhämtande effekt på oss människor. Med materialet vill vi inspirera dig som gruppledare att ta ut människor i naturen. Materialet kan med fördel användas både i arbete och på fritiden.

Chilla Ute består av 36 kort med övningar och recept i fyra delar:

**avslappning**, **möte**, **vandring** och **matstund**.

Ordet i det övre vänstra hörnet visar avsikten med övningen eller receptet. På nästa kort beskrivs de olika delarna och deras syfte närmare. Den inledande delen på korten är instruktioner till ledaren. Den kursiverade texten i en del av övningarna är avsedda att läsas högt av gruppledaren. Texterna ska läsas lugnt och pauser får gärna plockas in i texten där det känns naturligt.

Alla övningar får gärna avslutas genom att gruppen samlas i ring och alla får möjligheten att dela med sig av sina tankar kring övningen. Detta kan också göras i mindre grupper eller parvis. Alla kort kan också laddas ned och skrivas ut på [www.folkhalsan.fi/chilla](http://www.folkhalsan.fi/chilla)

©Folkhälsan 2016

Arbetsgrupp: Anna-Lena Blusi, Erika Fogelberg, Gun Hoikkala,  
Mari-Sofi Johansson, Nina Martin, Susanna Strandback, Mikaela Wiik

Redaktörer: Eva-Maria Nystén, Mia Smeds

Grafisk form: Christian Willför/ADD

# Chilla Ute

## INTRO

# Chilla Ute

 **folkhälsan**

## BESKRIVNING AV DE OLIKA DELARNA I CHILLA UTE-KORTPACKEN

Alla övningar är avsedda att göras utomhus. Du kan välja en eller flera övningar från de olika delarna (**avslappning**, **möte**, **vandring** och **matstund**) som passar ditt syfte och din målgrupp bäst.

### Chilla Ute – AVSLAPPNING

Övningarna fokuserar på andning, lugna rörelser och beröring. Att andas djupt gör att pulsen och stressnivån sjunker, muskelspänningar släpper och kroppen syresätts bättre. Lugna rörelser i kombination med lugn andning är återhämtande och ökar kroppsuppfattningen. Vid beröring utsöndras oxytocin, som t.ex. gör att pulsen sjunker och ger en känsla av välbefinnande.

Övningarna kan göras vid olika tillfällen i vardagen, på arbetet eller fritiden, för att komma i kontakt med den egna kroppen, öka närvaron i stunden och finna ett inre lugn. Med andra ord: för att samla energi.

### Chilla Ute – MÖTE

Övningarna inspirerar till att inleda, avsluta eller hålla ett helt möte utomhus och till att ta en kreativ paus under ett möte. Övningarna väcker kreativiteten, höjer energin, ökar sammanhållningen i gruppen och ger deltagarna möjlighet att reflektera över sina tankar. De ger också möjlighet att uppmärksamma i omgivningen. Att mötas i naturen ökar förutsättningarna för en god stämning i gruppen.

### Chilla Ute – VANDRING

Övningarna uppmuntrar till medveten närvaro i naturen och i kroppen. Övningarna tar fasta på våra sinnen, minnen eller resurser och fokuserar på våra tankar. Använd dem till exempel under en längre vandring eller då gruppen ska förflytta sig från en plats till en annan.

### Chilla Ute – MATSTUND

Här finns hälsofrämjande recept på mat, mellanmål och efterrätter, som kan tillredas utomhus. Att äta ute är ofta en njutning, ökar samvaron och gör att maten smakar godare. Till varje recept finns också övningar, som gruppen kan göra under matstunden. Det är viktigt att handskas ansvarsfullt med elden och att känna till vilka rättigheter och skyldigheter var och en har, t.ex. enligt allemansrätten, vid tillredande av mat i naturen.

Har du tänkt på hur du äter? Att äta medvetet handlar om att stanna upp och vara närvarande när du äter. Att medvetet utforska maten och låta den stå i fokus. Upplev maten med alla dina sinnen. Att äta skall gärna ge njutning, återhämtning och glädje.

# Chilla Ute

## INTRO

# ANDNING

## 1. Känn andningen

**INSTRUKTIONER:** Övningarna har för avsikt att skapa ett lugn genom att fokusera på andningen. Övningarna kan göras med öppna eller slutna ögon. Låt deltagarna välja vad som känns bäst för dem. Uppmana deltagarna att inte påverka sin andning på något sätt, utan att de ska låta den vara precis som den är.

### Variant A

*Luta ryggen mot ett träd.  
Låt händerna hänga  
avslappnat längs sidorna.  
Stå lugnt och stilla och  
känn din andning. Njut av  
lugnet runt omkring dig.*

### Variant B

*Ställ er parvis med ryggarna  
tätt mot varandra. Stå  
lugnt och stilla och känn  
varandras andning.*

### Variant C

*Ställ er i en ring så att alla har  
ryggen vänd inåt ringen. Ta  
ett par djupa andetag genom  
näsan. Andas in frisk luft och  
känn hur axlarna sjunker  
ner för varje utandning. Lyft  
båda axlarna högt upp mot  
öronen och håll dem där i fem  
sekunder. Håll andan. Andas  
ut genom näsan och släpp ner  
axlarna.*

### Variant D

*Stå tätt i ring med  
ryggarna inåt ringen.  
Låt dina axlar tryckas  
tätt mot grannarnas.  
Stå stilla och känn  
grannarnas andning.*

# Chilla Ute

## AVSLAPPNING

# ANDNING

## 2. Lugna rörelser

**INSTRUKTIONER:** Övningen har för avsikt att skapa en lugn känsla i kroppen. Börja med att lära er rörelserna tillsammans. När rörelserna känns bekväma kan ni fokusera på andningen. Be deltagarna observera sin andning när de gör rörelserna. Sträva efter att rörelsen och andningen fungerar ihop på ett naturligt sätt, att det bildas ett naturligt flyt.

*Stå stadigt och bekvämt med fötterna lätt isär. Böj benen lite.*

**Andas in:** *Sträck armarna rakt upp mot himlen. Titta på händerna. Rikta handflatorna mot varandra utan att de rör varandra.*

**Andas ut:** *För ner armarna framför bröstet. Sätt ihop handflatorna och sträck fingrarna sig så långt bort från bröstet som möjligt. Kuta med ryggen och för armarna/händerna rakt framåt. Låt huvudet falla ner mellan armarna och titta ner mot marken.*

**Andas in:** *För armarna bakåt ut till sidorna (med handflatorna riktade bakåt). Räta på dig och låt skulderbladen möta varandra. Skjut fram bröstet. Titta rakt fram.*

**Andas ut:** *Knäpp ihop händerna framför bröstet och vänd handflatorna rakt framåt. Sträck armarna så långt fram som möjligt. Kuta med ryggen och låt huvudet falla ner mellan armarna. Titta ner mot marken.*

**Andas in:** *Sträck upp armarna rakt ovanför huvudet. Titta på himlen.*

**Andas ut:** *Sväng handflatorna utåt och fäll ner armarna längs med sidorna. Titta rakt fram.*

# Chilla Ute

## AVSLAPPNING

# AVSLAPPNING GENOM RÖRELSE

## 3. Känn naturen

**INSTRUKTIONER:** Övningen skapar lugn med hjälp av rörelse. Låt alla välja en plats där de kan stå ostört, men ändå höra instruktionerna. Anpassa texten till de aktuella förhållandena.

*Stå stadigt och bekvämt med fötterna lätt isär och sträck upp armarna mot himlen. Sträck på dig och försök att bli så lång som möjligt. Sänk sedan armarna och låt dem hänga avslappnat längs med sidorna.*

*Sträck armarna rakt ut till sidorna. Sänk axlarna. Gör små cirkelrörelser med armarna. Först framåt och sedan bakåt. Sänk armarna och låt dem hänga avslappnat längs med sidorna. Blunda och känn solen som värmer/vinden som blåser/regnet som droppar. (Anpassa enligt förhållandena just då.)*

*För händerna bakåt och ta tag i dem bakom ryggen. Sträck armarna snett nedåt, först till ena sidan och sedan till den andra. Känn hur skönt det drar längs armarna.*

*Låt armarna hänga avslappnat längs med sidorna. Dra upp axlarna mot öronen, håll dem där några sekunder och släpp ned axlarna igen. Upprepa.*

*Luta försiktigt huvudet åt sidan. För örat mot axeln. Blunda och känn efter var i nacken det tänjer. Andas lugnt. Luta sedan huvudet sakta åt andra hållet. Blunda och känn efter om det känns annorlunda på den sidan. Böj sakta huvudet framåt. Avsluta med att sakta lyfta upp huvudet.*

*Ge dig själv en kram. Ta tag med armarna runt din kropp. Sänk ner axlarna. Krama dig själv och känn efter hur det känns i din kropp just nu.*

# Chilla Ute

## AVSLAPPNING

# KROPPSSCANNING

## 4. Andas in avslappning

**INSTRUKTIONER:** Övningen förbättrar syresättningen i kroppen och gör dig avslappnad. Låt alla få välja en egen plats där de kan stå ostört, men ändå höra instruktionerna. Ni kan också ställa er i en ring där alla står med ryggen vänd mot mitten, ledaren kan då stå i mitten av ringen.

*Stå med fötterna axelbrett isär. Blunda och andas lugnt. Känn hur magen rör sig när du andas.*

*För dina tankar till vänster ben och andas in avslappning i hela benet ...  
Tänk sedan på höger ben och andas in avslappning i det.*

*Fortsätt sedan att med tanken vandra genom din kropp. Stanna till en stund vid varje del av kroppen. Andas in avslappning i höften ... ryggen ...  
magen ... bröstkorgen ...*

*Fokusera nu på bägge händerna. Andas in och ut luft genom dina händer.  
Fortsätt att andas in avslappning i armarna ... halsen ... och vidare till  
ansiktet ...*

*Nu är hela kroppen avslappnad. Stå gärna kvar i avslappningen en stund.  
Du känner att en skön och varm känsla sprider sig i hela din kropp.*

*Rör nu sakta på händer och fötter. För armarna upp över huvudet och  
sträck på dig ordentligt. Gäspa om du känner för det. För sedan ner  
armarna och låt dem hänga avslappnat vid sidan av kroppen. Öppna  
ögonen och njut av känslan som avslappningen gett dig.*

# Chilla Ute

## AVSLAPPNING



# SINNESUPPLEVELSE

## 5. Flyga

**INSTRUKTIONER:** Övningen kan göras på två sätt. **Variant A** är en trygg övning med fokus på lugn och ro. Övningen ger en stund av egen tid och fokuserar på medveten närvaro. I **variant B** får deltagarna möjlighet att utmana sig själva. Övningen tränar tillit och samarbete och ger deltagarna en upplevelse av att sväva. Vid behov kan ett varmt liggunderlag användas i övningarna.

### Variant A

Övningen ska göras liggande på marken med blicken riktad mot himlen.

#### Text att läsa:

*Lägg dig på rygg på en torr skön plats i naturen. Låt armarna ligga rakt ut från kroppen. Andas med långa djupa andetag.*

*Fokusera nu på din kropp. Känn hur låren, ryggen och huvudet vilar avslappnat mot marken. Känn naturen omkring dig.*

*Rikta blicken upp mot himlen. Andas så att du känner dig lättare för varje andetag. I din fantasi får du nu föreställa dig att du lyfter från marken och svävar uppe i skyn. Titta på himlen och njut av dess oändlighet.*

Ligg stilla 3–5 minuter

*Nu är övningen slut och du får i din fantasi landa på marken igen. Bli medveten om din omgivning innan du sakta sätter dig upp.*

### Variant B

I övningen behövs minst 8–10 personer. Det är viktigt att alla tar övningen på allvar och följer instruktionerna för att det ska vara säkert.

En frivillig lägger sig på en jämn plats på marken. Gruppen väljer en deltagare som ställer sig vid den frivilligas huvud. De övriga i gruppen ställer sig på båda sidorna om den frivilliga. Alla böjer sig samtidigt ner och lyfter upp den frivilliga med raka armar så högt det går.

Den frivillige fäller ut sina armar och njuter av känslan av att flyga. Blicken är riktad mot himlen och andningen är lugn. Då den som flyger vill bli nedsänkt igen korsar hen armarna över bröstet. Deltagarna sänker sakta ner den frivillige till marken igen.

Byt därefter roller i gruppen.

# Chilla Ute

# BERÖRING

## 6. Konturen

**INSTRUKTIONER: Dela in deltagarna i par, där båda är ungefär jämnlånga. Övningen övar upp kroppskännedom och ska skapa en lugn känsla med hjälp av beröring.**

Person A ställer sig med fötterna axelbrett isär och kroppsvikten jämnt fördelat på båda fötterna. Personen låter armarna hänga avslappnat och får gärna blunda.

Person B ställer sig bakom person A och lägger sina händer på dennes axlar. Person B står lugnt och stilla och känner hur person A andas.

Person B trycker varsamt handflatorna mot axlarna och flyttar dem långsamt längs med sidan av armarna och konturen av sitt par. Person B för händerna lugnt ner mot fötterna och sedan varsamt upp tillbaka mot axeln och huvudet. Person B strävar hela tiden efter att ha sina händer i kontakt med person A.

När person B kommer tillbaka till utgångspunkten för hen handflatorna varsamt upp längs med nacken upp till hjässan och sedan ner igen till axlarna. Person B låter nu händerna vila på person A:s axlar. Person B står en stund stilla och känner person A:s andning. Övningen avslutas med att person B lyfter upp händerna från person A:s axlar. Paren byter sedan roller.

# Chilla Ute

## AVSLAPPNING

# BERÖRING

## 7. Konstnären

**INSTRUKTIONER:** Övningen skapar lugn och ro med hjälp av beröring. Dela in deltagarna i par, där båda är ungefär jämnlånga. Övningen går ut på att man avbildar något i naturen på varandras ryggar.

Person A ställer sig med fötterna axelbrett isär och kroppsvikten jämnt fördelad på båda fötterna. Låt armarna hänga avslappnat och blunda gärna.

Person B ställer sig bakom och lägger sina händer på person A:s axlar. Person B står lugnt och stilla en stund och känner hur person A andas.

Efter en stund lyfter person B bort den ena handen från parets axlar och börjar rita med två fingrar på person A:s rygg. Person B tittar över parets axel och ritat det hen ser. Rita med långsamma rörelser, så att fingrarna hela tiden rör vid person A:s rygg. När person B ritat klart sätter hen sina händer på person A:s axlar och håller kvar dem där en stund. Reflektera kring övningen och byt roller.

# Chilla Ute

## AVSLAPPNING

# BERÖRING

## 8. Naturmassage

**INSTRUKTIONER:** Övningen stimulerar känselsinnet och blodcirkulationen. I den här övningen ska ni känna på naturen på olika sätt. I de första varianterna ska var och en leta efter ett naturföremål i omgivningen. Föremålet ska användas för massage. Här beskrivs olika övningar beroende på om man vill massera varandra eller massera sig själv.

### Variant A: Massera varandra

- För varsamt eller rulla naturföremålet över nacke, axlar, armar och längs med ryggen.

### Variant B: Massera dig själv

Sätt dig på marken med benen raka framför dig.

- Starta vid höften. För eller rulla föremålet varsamt över höger ben ända ner till tårna och sedan tillbaka upp mot höften. Upprepa övningen på vänster ben.
- Sätt höger hand på höger ben. För eller rulla ett föremål längs din högra arm med din vänstra hand. Starta från högra handens fingerspetsar. För eller rulla föremålet varsamt upp längs med armen, upp på axeln, fram till halsen och ner igen. Upprepa övningen på vänster sida.

### Variant C: Fotmassage

Till övningen behövs det inget naturföremål. Deltagarna ska enbart stå barfota och blunda.

- Känn underlaget. Vad är det du står på? Massera fotsulan genom att gnugga den mot underlaget.
- Borra ner tårna i underlaget, sära på tårna så mycket det går.
- Rita figurer på underlaget med fotsulan.
- Förflytta föremål på marken, t.ex. småsten eller kottar, genom att gripa tag i dem med tårna.

**Chilla Ute**

# AVSPÄNNING OCH ROGIVANDE INRE BILDER

## 9. Lugna årstider

**INSTRUKTIONER:** Övningen har för avsikt att skapa en lugn känsla i kropp och sinne. För att skapa den lugna känslan i kroppen används spänn-slappna av metoden och för att lugna sinnet får var och en skapa inre bilder av olika årstider.

Alla ställer sig i en bekväm ställning med fötterna lätt isär och knäna lätt böjda. Deltagarna kan sluta ögonen om det känns bra för dem.

*Ta ett djupt andetag och håll andan en liten stund. Fyll magen med luft ... Andas sedan ut och känn hur du slappnar av. Upprepa några gånger.*

*Tänk dig att det är vinter och kallt. Föreställ dig ett vackert vinterlandskap. Du ska nu bli ett fruset träd som är spänt och stelt. Lyft upp dina armar mot himlen som grenar och spänn hela din kropp, från tårna till huvudet. Knyt dina händer och spänn hårt, hårt. Håll kvar spänningen en stund ...*

*Nu övergår vintern till vår och det blir varmare och varmare. Trädet tinar upp och blir allt mjukare. Trädet rör på sig och växer uppåt. Grenarna bildar små knoppar av löv då du sakta för fingertopparna mot varandra från att ha varit gömda i spända knytnävar. Du rör sakta och behagligt på dig. Känn hur värmen sprider sig i kroppen medan du föreställer dig ett vackert och spirande vårlandskap ...*

*Nu har det blivit sommar. Trädet står stadigt och grenarna är fulla av gröna stora blad. Solen skiner och det är varmt. Sträck på dina armar och spreta på dina fingrar så att de blir som stora löv. Vaja lätt i sommarbrisen. Föreställ dig ett sommarlandskap där du skulle trivas ...*

*Hösten är nu här och all kraft dras mot trädets mitt, till stammen. Andas in värme i magen medan du låter dina armar slappna av och du lägger händerna på din mage. Andas lugnt några gånger. Föreställ dig ett färggrant höstlandskap. Löven ramlar nu av trädet genom att du skakar på dina armar och ben. Skakningen sprider sig till hela kroppen och snart har löven fallit av. Låt armarna hänga ner vid sidorna och känn hur en skön avslappnad känsla sprider sig i din kropp.*

*Njut av känslan medan du föreställer dig en årstid och ett landskap där du skulle trivas. Andas lugnt och vila en stund i landskapet.*

# Chilla Ute

## AVSLAPPNING

# FÖRE MÖTET

## 10. Jag i dag

**INSTRUKTIONER:** Det här är en presentationsövning som kan göras både med en grupp där alla är bekanta med varandra sedan tidigare och med en ny grupp. Uppmuntra gärna deltagarna till att ha ett positivt förhållningssätt. Här presenteras tre varianter av övningen.

### **Variant A**

*Leta reda på ett naturföremål som symboliserar hur du känner dig just nu.*

### **Variant B**

*Leta reda på ett naturföremål som symboliserar hur du skulle vilja känna dig inför mötet/träffen/lektionen. Det kan representera en känsla, en avsikt eller varför inte ett önskemål.*

### **Variant C**

*Välj en plats i närheten som tilltalar dig just nu. Det kan vara något på platsen som påminner dig om något behagligt eller något som beskriver dig och det du tycker om.*

Avsluta övningen genom att samlas i ring. Var och en berättar om det föremål/den plats hen valt.

# Chilla Ute

# FÖRE MÖTET

## 11. Sådan vill jag vara

**INSTRUKTIONER:** Övningen kan åstadkomma en behaglig stämning på mötet och ger förhoppningsvis upphov till kreativa lösningar och bra beslut. Övningen är en avslappningsövning som tar fasta på rogivande inre bilder.

*Hitta en bekväm ställning och fokusera på din andning. Känn efter hur den friska luften strömmar in genom näsan och ut genom munnen. Andas djupt så att magen vidgas under inandning och minskar vid utandning.*

*Lägg nu märke till vad du upplever i din kropp, känn efter hur det känns, utan att låta tankarna fastna vid något. Vad säger din kropp till dig just nu? Du kan blunda eller rikta blicken mot någon detalj i naturen.*

*Flytta nu din uppmärksamhet till dina tankar. Bestäm hur du vill känna dig resten av dagen. Kanske vill du känna dig pigg, glad, lugn eller nöjd? Kanske du vill vara koncentrerad och fokuserad? Kanske vill du vara närvarande i det som sker? Tänk på den känsla du vill ha under resten av dagen (eller inför det kommande mötet/lektionen) ...*

*Upprepa ordet eller orden som beskriver känslan flera gånger inom dig själv. Känn efter var i kroppen du kan uppleva den här känslan som mest. Låt sedan känslan spridas till resten av kroppen – till axlarna, armarna, magen, baken och benen. Känn hur hela du fylls av det behagliga sinnestillstånd som du bestämt dig för att vara i.*

*När du snart avslutar den här avslappningsstunden kommer du att känna dig och må precis som du själv har önskat. Du kommer också att vara fylld med ny kraft och energi. Ta några djupa andetag och sträck på dig. Du är nu redo att ta itu med det du har framför dig idag.*

# Chilla Ute

# FÖRE/UNDER MÖTET

## 12. En god start

**INSTRUKTIONER:** Det här är en samarbetsövning. Den stärker tilliten i gruppen och kräver fullständig närvaro. Är ni många kan ni dela in er i mindre grupper, men övningen kan med fördel göras i en stor grupp.

### A. Svajande cirkeln

Ställ er i en cirkel och ta varandras händer. Varannan person är etta och varannan person är tvåa (det behöver vara ett ojämnt antal personer i ringen, ledaren kan delta vid behov). Stå på ett avstånd från varandra som göra att armarna är sträckta rakt ut från kroppen. Gunga försiktigt och lugnt bakåt och framåt i en gemensam takt. Börja med att alla lutar sig bakåt med sträckta armar. Luta så en stund och lita på varandra.

Ställ er tillbaka upprätt. Ettorna lutar nu försiktigt framåt, medan tvåorna försiktigt lutar bakåt i samma takt. Vaja sedan framåt och bakåt så att ettorna lutar åt ett håll medan tvåorna lutar åt det andra. Rörelserna ska vara lugna och kontrollerade. Sträva efter balans och ett gemensamt flyt i rörelserna.

### B. Vajande häcken

Ställ er på två parallella led vända mot varandra. Stå riktigt nära varandra så att axlarna och armarna är tätt intill grannarnas. Börja sedan försiktigt vaja från sida till sida. Alla i ledet vajar i samma takt, som vasstrån i vinden.

**Chilla Ute**



# UNDER MÖTET

## 13. Gruppjonglering

**INSTRUKTIONER: Det här är en samarbetsövning. Den ger energi, övar minnet och gör deltagarna fokuserade.**

Alla ställer sig i en cirkel med ansiktet mot varandra. Sträck ut händerna framför kroppen. Ett föremål (t.ex. en kotte, en hopvikt vante eller en mössa) skickas kors och tvärs i ringen.

När en person har tagit emot föremålet och skickat det vidare till en annan tar hen ner sina händer. När alla har haft föremålet skickas föremålet tillbaka till den som först skickade iväg föremålet. Deltagarna fortsätter sen kasta föremålet till varandra i samma ordningsföljd som det första varvet.

För mer utmaning kan ni lägga till föremål så att gruppen kastar flera föremål samtidigt eller byta riktning.

Prova med föremål av olika vikt och form. Föremålet kan variera beroende på årstid och vad som finns i närheten.

ChillaUte

# UNDER MÖTET

## 14. Känslyans

**INSTRUKTIONER:** Det här är en samarbetsövning där deltagarna tillsammans får öva på att uttrycka känslor. Övningen kan göras i en stor grupp, men det kan vara enklare att börja med små grupper med 6–10 personer per grupp.

Alla ställer sig i en cirkel med ansiktet mot mitten. Två känslor, som är varandras motsatser, väljs (t.ex. arg och glad). En person börjar med att säga *ett* och gör det på ett sätt som beskriver den ena valda känslan, följande fortsätter och säger *två* på ett sätt som beskriver känslan snäppet svagare/starkare. Sedan fortsätter ni så och räknar upp till det antal det finns personer. Det går bra att räkna flera varv. Deltagarna ska nyansera efter personen som var före så att då ni är klara har ni gradvis räknat så att den sista säger siffran på ett sätt som beskriver den andra känslan ni valt, alltså motsatsen.

Till exempel från ledsen till glad, från blyg till självsäker, från tyst till skrikande. För vuxna kan övningen göras mer utmanande med begrepp som omotiverad och uttråkad till motiverad och ivrig.

ChillaUte

# UNDER MÖTET

## 15. Energiräkning

**INSTRUKTIONER:** Det här är en pausövning eller en inledande övning. Övningens syfte är att skapa en positiv gruppanda, ge energi och rörelseglädje.

Alla ställer sig i en cirkel med ansiktet mot varandra. Ledaren slår med knuten näve upp i luften sju gånger med höger arm i rätt så högt tempo och räknar till sju slag och deltagarna gör samma sak. Därefter slår ledaren upp i luften med vänster arm sju gånger och deltagarna gör likadant. Därefter sparkar ledaren med höger ben sju gånger och deltagarna gör likadant. Ledaren sparkar med vänster ben sju gånger och deltagarna gör likadant. Efter den första genomgången börjar gruppen räkna neråt så att alla gör rörelserna tillsammans, alla fyra rörelser först sex gånger, sedan fem gånger osv. Övningen görs allt snabbare tills gruppen räknat ner till ett. Gör rörelserna så snabbt som möjligt, men ändå kontrollerat.

ChillaUte

# UNDER MÖTET

## 16. Fem fingrar

**INSTRUKTIONER:** Det här är en avslappningsövning som ska skapa positiva tankar och känslor. Övningen kan med fördel användas för att bryta negativ stämning eller för att inleda på ett positivt sätt efter en längre paus.

*Stå bekvämt. Ta några djupa andetag. Andas in den friska luften genom näsan och andas sedan långsamt ut genom munnen. Slappna av mer och mer för varje utandning. Känn efter om det finns några spänningar i din kropp. Fokusera en stund på de muskler som behöver slappna av och töm dem på spänning då du andas ut.*

- För nu din tumme mot ditt pekfinger. Tänk samtidigt på ett tillfälle då du känt dig behagligt avslappnad i kroppen.
- För nu din tumme mot ditt långfinger. Tänk samtidigt på ett tillfälle då du upplevt varma känslor och kärlek.
- För nu din tumme mot ditt ringfinger. Tänk samtidigt på något du lärt dig eller känner dig tacksam för just idag.
- För avslutningsvis din tumme mot ditt lillfinger. Tänk nu på ett ställe där du mår bra eller njuter av att vara. Stanna kvar på stället och vila en stund.

*Njut av känslan övningen gett dig.*

Chilla Ute

# FÖRE/UNDER MÖTET

## 17. Vänligt uppdrag

**INSTRUKTIONER:** Det här är en övning som ska ge positiva känslor och skapa välbehag hos deltagarna. Eftersom vi mår bättre och ofta upplever lycka när vi kan göra något gott för en annan människa tar övningen fasta på just det här. Deltagarna ska stå avskilt från varandra, men så att de hör guidningen.

*Stå bekvämt. Blunda om det känns bra, annars fäster du blicken på någonting i naturen framför dig. Andas lugnt och stilla. Låt tankarna komma och gå utan att du fastnar i dem.*

*Jag läser upp ett antal vänliga uppdrag. Din uppgift är att välja ett uppdrag som du kommer att utföra under dagen. Det här är uppdragen:*

- Le och hälsa på någon du inte känner.
- Ge en kram till någon du inte sett på länge.
- Fråga hur någon mår och lyssna uppriktigt.
- Sänd ett vänligt meddelande till en vän.
- Tacka någon uppriktigt för något.

*Föreställ dig nu hur du kommer att känna dig när du utför ditt uppdrag. Känn känslan i din kropp när du har fullgjort uppdraget.*

# Chilla Ute

# AVSLUTNING AV MÖTET

## 18. Kreativ reflektion

**INSTRUKTIONER:** Övningens syfte är att på kreativa sätt återkoppla till det deltagarna varit med om tillsammans. Övningen kan med fördel vara en avslutande övning och ett komplement till traditionell feedback och utvärdering.

### Variant A

Bilda små grupper. Skapa tillsammans en tavla eller en skulptur av naturföremål. Det ni skapar ska beskriva vad ni tyckt om mötet/lektionen ni varit med om. Ta fasta på lärdomar, utvecklingsförslag, ris och ros. Presentera för de andra grupperna.

### Variant B

Bilda par. Vänd dig mot ditt par eller ta en promenad tillsammans enligt en förutbestämd rutt/tidtabell. Den ena börjar med att berätta om det hen upplevt idag, hur mötet/lektionen varit och vilka tankar dagen väckt. Den andra har som uppgift att lyssna på paret med full uppmärksamhet utan att avbryta eller bedöma. Endast bekräftande gester och ljud är tillåtna. Byt roller efter en stund. Ni kan gärna återkoppla tillsammans i gruppen till vad ni hörde och hur det kändes att bli lyssnad på.

ChillaUte

# MEDVETEN NÄRVARO

## 19. Tillsammans

**INSTRUKTIONER:** Den här övningen visar på hur olika vi uppfattar saker omkring oss. Den ger deltagarna möjlighet att vara närvarande i nuet och uppmärksamma det som finns i omgivningen. Övningen främjar samarbete och tillit.

I övningen skall deltagarna förflytta sig i naturen i par. Under själva övningen är alla tysta. Övningen kan med fördel vara en inledande övning till en längre promenad eller vandring för att uppmuntra deltagarna att använda alla sinnen under vandringen. Här presenteras tre varianter:

### Variant A

Promenera tysta bredvid varandra cirka tio minuter. Stanna sedan och berätta för varandra vad ni upplevt under den tysta promenaden.

### Variant C

Promenera tysta bredvid varandra. Den ena visar med handen något som hen vill uppmärksamma paret på under vägen. Den andra bekräftar att hen noterar det som paret vill uppmärksamma.

### Variant B

Den ena blundar och leds av den andra under cirka fem minuter. När fem minuter har gått berättar den som blundat hurdan terräng de vandrat i och vad hen föreställt sig att de passerat på vägen. Byt roller och upprepa övningen.

# ChillaUte

# POSITIVT TÄNKANDE

## 20. Den perfekta dagen

**INSTRUKTIONER:** Övningen består av tre olika tankeövningar, som lämpar sig för pauser på en vandring. Övningens syfte är att höja lyckonivån hos deltagarna och öva positivt tänkande.

### Variant A

Alla planerar en perfekt dag för sig själva i cirka 10 minuter. Dela sedan med er vad ni planerat.

#### Text att läsa:

*Börja med att du föreställer dig att du vaknar på morgonen. Vad händer sen? Hur ser dagen ut timme för timme? Avsluta planerna för dagen med att du går och lägger dig.*

### Variant B

Alla tänker ut tre saker som de är tacksamma för just i dag. Berätta för varandra om ni vill.

Vill ni förlänga övningen kan alla leta upp tre föremål i omgivningen/naturen som konkretiserar det som var och en känner sig tacksamma för.

### Variant C

Be deltagarna tänka på tre positiva saker i deras liv just nu.

Vill ni förlänga övningen kan ni dela in er i mindre grupper och göra en staty av en positiv sak. De andra gissar vad det är man åskådliggör.

# Chilla Ute



# MEDVETEN NÄRVARO

## 21. Sinnen

**INSTRUKTIONER:** Övningen ska göra deltagarna närvarande i nuet genom att de uppmärksammar sinnesupplevelser som naturen ger upphov till. Övningen kan göras stilla på ett ställe eller vid en förflyttning. Här presenteras två olika varianter:

### Variant A

Sprid ut er, stå eller sitt och ta tre djupa andetag. Observera i cirka fem minuter, tre ljud du hör, tre dofter du känner, tre saker du ser och tre känslor du känner.

### Variant B

Övningen görs på en bestämd sträcka av vandringen så att ni promenerar tysta efter varandra och observerar ljud, dofter, synintryck och känslor.

Avsluta övningen med att samlas i grupp och berätta för varandra om era upplevelser.

# ChillaUte

VANDRING

# MEDVETEN NÄRVARO

## 22. Natur-cd

**INSTRUKTIONER:** Övningen tar fasta på medveten närvaro i naturen. Deltagarna får en liten stund av egen tid och möjlighet att reflektera över ljud i naturen.

Be deltagarna plocka med sig tio kottar, stenar eller pinnar.

**Text att läsa:**

*Hitta en egen plats i naturen. Sätt dig ner i lugn och ro. Njut av naturen och av att få sitta för dig själv en stund. Börja med att fokusera på ljud du hör omkring dig. Det kan vara naturljud, djurläten eller ljud skapade av människan i omgivningen. Undvik att analysera ljuden eller bedöma dem. Lyssna och registrera ljudet och fokusera sedan på nästa ljud.*

*Börja placera ut de kottar, stenar eller pinnar du har i förhållande till varifrån du hör ljuden. Låt varje kotte, sten eller pinne symbolisera ett ljud. Föreställ dig att du sitter i mitten av cirkeln och placerar ut alla ljud i förhållande till det.*

*Fortsätt lyssna ännu en stund och berätta sedan för de andra vad övningen gett dig..*

Variant: Övningen kan också göras med papper och penna. Be då deltagarna rita en cirkel (cd) och illustrera cirkeln med det de hör.

ChillaUte

# MEDVETEN NÄRVARO

## 23. Linjen

**INSTRUKTIONER:** Övningen ska ge deltagarna en egen lugn stund i naturen. Den tar fasta på medveten närvaro i stunden och på att fokusera på en sak i taget. Övningen kan göras guidad eller självständigt.

I övningen skall var och en hitta en egen trivsamt plats i naturen. Deltagarna kan välja att sitta eller stå bekvämt.

### **Variant A (kort):**

*Nu ska du med blicken sakta märka ut en linje från dina fötter, vidare bit för bit, ända tills naturen möter himlen. Låt blicken förflytta sig sakta, sakta vidare längs med linjen. Ta god tid på dig att registrera det som du just i dag väljer att stanna och fokusera på. Undvik att värdera eller bedöma, utan notera och gå vidare. Gör övningen i ett lugnt och behagligt tempo.*

### **Variant B (längre):**

*Börja med att titta på dina fötter. Betrakta dina fötter. Betrakta marken kring dina fötter. För blicken sakta framåt längs med din linje, ungefär en meter. Titta på marken just där. Finns det någon detalj som du lägger märke till? Observera det du ser, gå sedan vidare med blicken längs med linjen. Förflytta blicken sakta framåt. Stanna till om det är något i naturen du vill fästa blicken på.*

*Fortsätt i egen takt föra blicken meter för meter längs med din linje. Bli medveten om vad du ser i naturen. Du har ännu en god stund på dig. Njut av allt du upptäcker.*

*Nu är det en halv minut kvar. Låt blicken sakta glida till slutet av din linje och stanna kvar där en stund.*

*Tiden är ute. Samla dig, sträck på dig och njut av känslan övningen gett dig.*

# Chilla Ute

## VANDRING

# MEDVETEN NÄRVARO

## 24. Kameran och kikaren

**INSTRUKTIONER:** Övningen ger deltagarna möjlighet att vara närvarande i stunden och ger tillfälle att registrera naturen. Genom att memorera bilder på näthinnan tränas korttidsminnet. Att titta nära och långt tränar ögonmusklerna.

Variant A tränar tillit och samarbete och variant B ger deltagarna en skön stund av egen tid då man ges möjlighet att njuta av utsikten och naturen.

### A. Kameran – titta nära

Övningen görs i par. En person är kamera och den andra är fotograf. Kameran blundar. Fotografen står stilla och snurrar på kameran (cirka fem varv) och leder sedan iväg kameran till ett specifikt motiv, gärna en närbild. Kanske behöver kameran böja sig för att komma närmare motivet. När fotografen trycker försiktigt på huvudet och säger klick-klick, öppnar kameran ögonen för en sekund eller två och blundar sedan igen. Fotografen leder sedan kameran tillbaka till startpunkten och snurrar igen kameran några varv. Nu får kameran öppna ögonen och försöker hitta tillbaka till motivet. Därefter byter kameran och fotografen roller.

### B. Kikaren – titta långt

Deltagarna står på en öppen plats, gärna vid en myr, vid havet eller på en äng och fokuserar på vad de ser på långt håll.

#### **Text att läsa:**

*Ställ dig på en öppen plats där du ser långt framför dig. Om du vill kan du luta dig mot ett träd eller en vägg. Föreställ dig att det går en tunnel från dina ögon långt fram mot horisonten. Om du vill kan du forma händerna till en kikare när du tittar. Stå nu lugnt och njut av utsikten. Undvik att vrida på huvudet. Titta rakt fram och lägg märke till vad du ser i din tunnel. Det kan vara något som rör på sig, ett djur, eller enskilda detaljer i naturen. Välj att memorera tre saker du lagt märke till. Stå nu tyst och stilla och titta i två minuter.*

# Chilla Ute

# AVSLAPPNINGSSÖVNING

## 25. Minnen

**INSTRUKTIONER:** Övningarna är minnesresor där deltagarna får komma i kontakt med sig själva och sina minnen. Övningarna belyser också utevistelsens betydelse för minnen och välbefinnande.

### Variant A: Ett minne

I övningen får deltagarna sitta eller stå i grupp eller enskilt.

#### Text att läsa:

*Blunda gärna om du vill. Tänk dig tillbaka till ett bandomsminne när du trivdes och hade det bra. Tänk på vad du gjorde, vem som var med och hur stor eller liten du var. Tänk på känslan du hade i din kropp just då.*

*Stanna kvar i minnet en liten stund.*

*Nu får du komma tillbaka till här och nu. Nu vill jag ställa en fråga till dig: Var du utomhus i ditt minne?*

### Variant B: Mitt sommarlov

Övningen kan vara en fortsättning på övning A.

#### Text att läsa:

*Blunda gärna om du vill. Tänk dig tillbaka till ett sommarminne när du trivdes och hade det bra. Tänk på något du gjorde när du var utomhus. Tänk på vad du gjorde. Vem var med dig? Var du ensam? Hur stor eller liten var du? Vilken årstid var det? Vilket väder var det? Tänk på känslan du hade i din kropp just då.*

*Nu får du gräva bland fler minnen. Minns du ett träd som du har en positiv relation till? Förflytta dig i så fall till det trädet. Du kan också skapa ett träd i din fantasi. Hur ser trädet ut? Var står det? När du är färdig får du i din fantasi gå fram till trädet och känna på det.*

*Nu är din minnesresa slut och du får ta med dig den positiva känslan till här och nu.*

# Chilla Ute

# MEDVETEN NÄRVARO

## 26. Barfota

**INSTRUKTIONER:** Övningen ska göra deltagarna medvetna om nuet och stärka kroppsuppfattningen. Övningen görs med fördel barfota.

*Stå stilla. Känn hur fötterna möter underlaget. Bli medveten om din omgivning, dofter, ljud och synintryck. Låt tankar och känslor passera utan att bedöma dem. Låt armarna hänga ner längs med sidorna och andas lugnt i din egen takt.*

*Flytta din kroppsvikt till vänster ben och lyft den högra foten. Flytta foten framåt och lägg långsamt ner den mot marken. Känn hur fotsulan stimuleras av underlaget. Förflytta kroppsvikten till höger ben och lyft den vänstra foten. Upprepa.*

*Utför rörelsen långsamt och var medveten om vad som händer i din kropp när du förflyttar dig framåt. Uppmärksamma känslan i fotsulan, hur hälen nuddar marken och hur du sedan rullar på hela fotsulan för att slutligen trycka ifrån med tårna.*

*Hitta en rytm som passar dig, som gör att det känns bra. Lägg märke till din hållning, dina armar och hur din kropp rör sig framåt.*

*Fokusera på känslan i din medan du går, låt tankarna komma och gå utan att bedöma dem.*

*Promenera tills du hittar din rytm. Vandra lugnt och försök hitta ett flyt i din promenad. Stanna sedan och stå stilla. Lägg märke till stillheten när rörelsen upphör.*

# ChillaUte

**VANDRING**

# SMIDIGHET OCH RÖRLIGHET

## 27. Sträcka på

**INSTRUKTIONER:** Det här är en rörlighetsövning som tar fasta på tånjning och lugna rörelser. God rörlighet i leder och muskler behövs för ett ändamålsenligt och hälsosamt rörelsemönster samt en god hållning. Här presenteras fyra varianter av övningar för rörlighet och smidighet:

Stå stadigt med benen lätt isär. Se till att alla har tillräckligt med plats att göra rörelserna. Andas lugnt några gånger innan ni gör rörelserna. Ni kan välja att göra en eller flera varianter på en gång.

**Variant A:** Rör försiktigt på huvudet medan du har en bra hållning. Känn hur huvudet balanserar på ryggraden. Känn dig lång. Vrid på huvudet och titta åt sidorna. Upprepa några gånger. Rulla axlarna sakta bakåt.

**Variant B:** Sträck dig upp mot himlen. För sedan ner armarna och för hakan mot bröstet. Runda ryggen och rulla försiktigt ner mot marken. Häng med huvud och armar. Sväng med armarna lätt från sida till sida. Rulla sedan sakta upp tillbaka och stå stadigt.

**Variant C:** Stå med benen brett isär med knän och tår utåt. Föreställ dig att du håller i en stor boll med dina händer. Lyft upp den från marken och för den rakt upp mot himlen. För sedan bollen med raka armar i en stor cirkel; till sidan, ner, sidan, upp. Upprepa några gånger i lugn takt åt båda hållen. Känn hur rörelsen tänjer på olika ställen i kroppen

**Variant D:** Ta stöd av ett träd och stå med sidan till. För det yttre benet framåt och bakåt. Låt benet pendla avslappnat en stund. Sväng dig och upprepa rörelsen med det andra benet. Släpp taget och slappna av i armarna. Skaka på benen och låt skakningen småningom sprida sig uppåt så att hela kroppen skakar.

# Chilla Ute

VANDRING

# VARMRÄTT

## 28. Quesadillas, 4 portioner

**INSTRUKTIONER: Använd muurikka eller stormkök vid tillredningen av rätten. Tidsåtgången är 20 minuter från det att stekpannan är varm.**

Ingredienserna till fyllningen ska blandas ihop och kan göras klar i förväg.

Ingredienser:

2 burkar Svarta bönor (sammanlagt ca 500 g)

1 burk Majs (150 g)

1 påse Taco-krydda för kött (40 g)

1 dl Vatten

1 st Rödlök

1 klyfta Vitlök

150 g Riven ost

8 st Majstortillor

Kryddor: Färsk koriander

Crème fraiche och tomatsalsa till servering.

Hacka rödlöken fint och bönorna grovt, pressa vitlöken. Blanda taco-kryddan och vattnet i en skål. Blanda lök, bönor, majs och den rivna osten i taco-vattenblandningen och tillsätt färsk koriander enligt smak.

Då ni ska steka quesadillas börjar ni med att fördela en del av blandningen över halva majstortillan och viker därefter tortillan dubbel, fyll alla tortillabröd jämnt. Stek dem sedan i en torr panna i jämn temperatur cirka tre minuter per sida tills de är gyllenbruna. Ät dem varma med crème fraîche och/eller tomatsalsa som dipp.

Skinka kan användas som tillägg eller som alternativ till bönorna.

**Övning: Att äta medvetet och omedvetet**

Fundera över när ni äter medvetet och omedvetet? Hur skiljer sig de två sätten från varandra?

**Chilla Ute**



# VARMRÄTT

## 29. Bön- och chiligröta, 4 portioner

### INSTRUKTIONER:

Använd stormkök vid tillredningen av rätten.

Tidsåtgången för tillredningen är 10–20 min.

#### Ingredienser:

300 g	Malet kött
1 st	Rödlök
2 st	Vitlösklyftor
1 msk	Olivolja
1 burk	Tomatkross med chili (ca 200 g)
1 st	Hönsbuljongtärning
2 tsk	Salt
1 liten burk	Kidneybönor (200 g)
1 liten burk	Svarta bönor (200 g)
1 st	Purjolök (7 cm) i skivor
1 dl	Vatten

Skär rödlöken grovt och skiva vitlöken tunt. Fräs lök och malet kött. Tillsätt tomatkross, 1 dl vatten, hönsbuljong och salt. Låt koka ihop. Tillsätt bönorna och purjolöken, koka upp igen, sedan är det klart. Tillsätt vatten vid behov.

### Övning: Smak

Vi känner fem grundsmaker i munnen: sött, surt, salt, beskt och umami.

Smaka på maten. Tugga långsamt och låt smakerna rulla runt på tungan. Vilka grundsmaker känner ni?

# ChillaUte

# VARMRÄTT

## 30. Omelett med makrill i tomatsås, 4 portioner

### INSTRUKTIONER:

**Använd muurikka eller stormkök vid tillredningen av rätten.  
Tidsåtgång för tillredningen är 20 minuter.**

#### Ingredienser:

3 st	Ägg
2 msk	Mjök
1 burk	Makrill i tomatsås
1 st	Paprika, hackad
1 liten	Lök, hackad
1 liten burk	Skivade champinjoner eller svamp från naturen (ca 1 dl)
1 msk	Riven ost/fetaost
Salt	
Peppar	

Bryn lök, champinjoner och paprika. Vispa sönder äggen med mjök och kryddor, rör ner makrillen, även tomatsåsen. Ingredienserna till smeten kan vara färdigt blandade i en flaska och sedan stekas på plats. Stek på svag värme tills omeletten stelnat. Strö till sist på osten. Omeletten skall inte vändas.

### Övning: Hunger eller törst?

Både hunger- och törstsignaler styrs från samma system.

Hur vet ni om ni är hungriga eller törstiga?

Var i kroppen känns hunger?

# ChillaUte

# VARMRÄTT

## 31. Bakad potatis, 4 portioner – en fyllning räcker till 8 potatisar

**INSTRUKTIONER:** Tillred rätten i glöden i cirka 30–50 minuter. Den varma fyllningen tillreds på plats medan den kalla fyllningen kan göras klar i förväg. Observera att det krävs en god stund av eldande för att få tillräckligt med glöd (cirka 1,5–2 timmar). Det behövs en stekpanna/muurikka för att tillreda den varma fyllningen.

### Fyllning 1: Kall fyllning med lax

1 st Lök  
1 st Äppel  
1 st Paprika  
150 g Rökt lax  
2 dl Gräddfil  
Salt  
Peppar

Hacka och skiva lök, äppel och paprika. Skiva laxen i mindre bitar. Blanda lök, äppel, paprika och lax med gräddfil. Smaka av med salt och peppar.

### Fyllning 2: Varm fyllning med kalkon

1 st Lök  
1 st Paprika  
5 st Champinjoner  
150 g Kalkonpålägg  
2 dl Matlagningsgrädde  
Peppar

Hacka och skiva grönsaker och kalkonpålägg. Fräs lök och champinjoner i olja. Häll i kalkonstrimlorna och paprikan och låt dem fräsa med en stund. Häll i matlagningsgrädden.

Tvätta oskalade potatisar väl, linda in dem enskilt i aluminiumfolie (gärna stark aluminiumfolie och dubbelt) och lägg dem i den heta glöden. Det tar ca 30–50 minuter för potatisen att bli färdig. När de känns mjuka, kan ni ta bort dem från glöden. Gör en öppning i skalet och gröp ur potatisen med en tesked. De bakade potatisarna serveras med fyllningen.

### Övning: Syn

Placera maten framför er. Be deltagarna blunda och andas djupt några gånger. Öppna nu ögonen och titta på maten. Hur ser den ut? Färg? Form? Fläckar? Yta? Konsistens?

# ChillaUte

# VARMRÄTT

## 32. Risotto med musslor, 4 portioner

### INSTRUKTIONER:

Använd stormkök vid tillredningen av rätten.

Tidsåtgång för tillredningen är 20–30 minuter.

#### Ingredienser:

1 st	Fänkål
1 burk	Musslor (250 g)
1 st	Gul lök
1 klyfta	Vitlök
1 msk	Olja
2 dl	Fullkornsrís
1 tärning	Fiskbuljong
1 knippe	Dill

Svartpeppar

Vatten

Crème fraîche eller yoghurt till servering.

Dela fänkålen i bitar. Spara spadet när du häller av musslorna. Mät upp spad och vatten till totalt 4 dl.

Hacka lök och vitlök och fräs med fänkålen i olja i en kastrull. Smaksätt med peppar. Tillsätt riset och vätskan samt buljongtärningen. Koka på svag värme tills riset är mjukt (10–20 minuter). Tillsätt vatten vid behov.

Blanda i musslor och finhackad dill. Risotton kan serveras med crème fraîche eller yoghurt.

### Övning: Känsel

Smaka på maten. Hur känns den på tungan? Uppmärksamma strukturen och konsistensen. Är maten varm eller kall? Torr eller saftig? Be deltagarna tugga sakta och vara medvetna om tankar, känslor och smaker som dyker upp.

# Chilla Ute

# MÅLTID

## 33. Bröd, 8 små bröd

### INSTRUKTIONER:

**Använd muurikka eller stormkök vid tillredningen av rätten.**

**Tidsåtgång för tillredningen är 20–30 minuter.**

Ingredienser:

3 dl	Vetemjöl
2 dl	Fulkorns spelt- eller grahammjöl
2 tsk	Bakpulver
1 tsk	Salt
2 msk	Olja (ryps/oliv)
1 ½ dl	Vatten

Blanda på förhand vetemjöl, bakpulver och salt i en plastpåse. Tillsätt vattnet och oljan en stund före stekning och knåda degen i påsen. Fördela degen och gör åtta mindre bröd. Grädda i stekpannan med lite olja på svag värme, cirka 5 minuter på båda sidorna. Brödet kan ätas som ett tillägg till alla varmrätter med pesto, färskost eller alternativt bredbart smörgåsfett.

## 34. Pesto

**INSTRUKTIONER: Rätten ska tillredas i förväg.**

**Tidsåtgång för tillredningen är 20 minuter.**

1–2 st	Vitlöksklyftor (enligt smak)
2 msk	Pinjenötter
2 krukor	Färsk basilika
1 kruka	Färsk persilja
1 tsk	Flingsalt
1 dl	Olivolja
50 g	Riven parmesanost

Blanda alla ingredienser och mixa jämnt med en stavmixer.

Förvara i en burk med bra lock.

### Övning: Doft

För maten till näsan. Vilka dofter kan ni identifiera? Känner ni dofterna mer eller mindre vid in- eller utandning? Diskutera doftsinnets betydelse för smakupplevelsen. Påminner doften om något?

# Chilla Ute

# TILL KAFFET/MELLANMÅL

## 35. Små amerikanska pannkakor, 10–12 stycken

### INSTRUKTIONER:

**Använd muurikka eller stormkök för tillredningen av rätten. Tidsåtgång för tillredning är 20–30 minuter från och med att stekpannan är varm. Smeten kan förberedas i förväg, men gärna samma dag.**

Ingredienser:

3 dl      Grahammjöl (alternativt: 2 dl grahammjöl och 1 dl grovt vetemjöl)  
1 msk     Socker  
1/2 tsk    Salt  
1 tsk      Bakpulver  
1/2 tsk    Matsoda  
3 dl      Naturell yoghurt  
1 msk     Flytande margarin eller rypsolja  
1 st       Ägg  
2 st       Bananer eller valfria bär eller frukter.

Rypsolja till stekning

Lönnsirap eller honung till servering.

Blanda alla torra ingredienser i en skål. Blanda yoghurten, ägget och fettet med de torra ingredienserna. Smeten är ganska tjock och kan transporteras i en tjock fryspåse. Vid stekningen är det lätt att klippa hål i ena hörnet av påsen och spritsa ut smet till små pannkakor i stekpannan. Skiva i banan (alternativt annan frukt eller bär) under stekningen och stek pannkakorna tills de är helt fasta. Servera med bär och lönnsirap eller honung vid behov.

### Övning: Hunger eller sug

Be deltagarna blunda och andas djupt några gånger. Be dem sedan bedöma sin hunger på en skala från 0–10, (0 = vrålhungrig och 10 = proppmätt).

Försök att bedöma hungern enbart utgående från synen. Titta på den mat ni har framför er. Sätt sedan till ett sinne i taget (doft, känsel, smak, hörsel) och se om hungern ändras.

Bedöm er känslomässiga hunger på en skala från 0–10 utgående från den mat ni skall äta (0 = ingen inverkan och 10 = mycket tröstande).

Hur påverkas magen av hunger? Be deltagarna blunda, andas och lyssna på sin mage.

# Chilla Ute

# EFTERRÄTT

## 36. Gino, 8 portioner

### INSTRUKTIONER:

**Använd muurikka eller stormkök vid tillredningen av rätten. Tidsåtgång för tillredningen är 10–15 minuter. Frukten kan skäras i bitar i förväg.**

1 st Färsk ananas eller 4 st päron  
500 g Jordgubbar, färska eller djupfrysta  
4 st Nektariner  
4 st Kiwi  
200 g Vitchoklad  
Välj frukter enligt säsong och smak.

Skala ananasen eller päronen och skär i bitar. Skär bort det gröna på jordgubbarna och dela dem i mindre bitar. Skär klyftor av nektarinen. Skala kiwi och skär i bitar. Hacka chokladen i små bitar. Stek/värm upp frukten snabbt i muurikkan eller i stormkökets stekpanna. Strö till sist över choklad och låt den smälta lite.

### Övning: Mättnad

Mättnad är egentligen frånvaro av hunger. Bedöm er mättnad efter att ni ätit utgående från skalan 0–10 (0 = vrålhungrig och 10 = proppmätt). Det kan ta 15–20 minuter innan kroppen signalerat till hjärnan att den är mätt. Be deltagarna blunda, andas och lyssna på sin mage. Hur känns magen efter måltiden? Full, halvfull eller tom? Hur känns resten av kroppen efter att ni ätit?

Diskutera synsinnets betydelse för val av mat.

# Chilla Ute

## MELLANMÅL

# 37. Nöt-och myslicrunch med frukt eller bär, 2 större eller 4 mindre portioner

### INSTRUKTIONER:

**Använd muurikka eller stormkök vid tillredningen av rätten. Tidsåtgång för tillredningen är 10–15 minuter.**

1 dl Hackade nötter, alternativt solrosfrön  
1 dl Mysli  
1 msk Honung  
2 msk Rypsolja  
Bär och/eller frukt  
Yoghurt eller kvarg

Stek nötter och mysli med honung och rypsolja i pannen så att de får lite färg. Var vaksam så att det inte bränns, vilket kan gå hastigt. Servera med säsongens bär eller frukt. Blir mer mättande om du äter den tillsammans med naturell/vaniljyoghurt eller kvarg.

### Övning: Hörsel

Be deltagarna blunda och andas djupt några gånger. Lyssna på ljudet i er omgivning. Öppna ögonen och ta lite mat i munnen. Tugga långsamt och lyssna. Tugga igen och håll för öronen. Lyssna.

Fundera på hur hörselsinnet bidrar till hur vi upplever måltiden.

ChillaUte