

Aktivitetshäfte

HANS OG GRETE

"Kom og bo i mitt hjem, Æ e slett ikkje slem. Æ ser vel ikkje ut som ei heks? Nei, æ elske de små, Det gjør huset mitt óg - bygd av gotteri, kake og kjeks."



Hålogaland Teater sin versjon av Brødrene Grimms eventyr om *Hans og Grete* fra 1812.

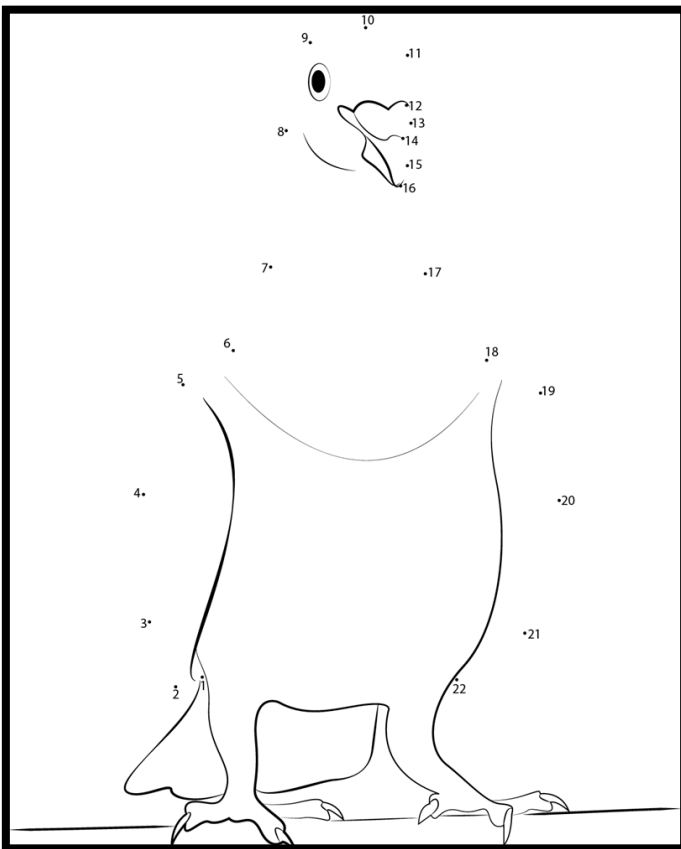
Det blir skummelt når mamma og pappa bestemmer seg for å sette de to ungene sine, Hans og Grete, ut i skogen for å dø fordi de ikke lenger har penger til mat. Enda skumlere blir det når ei lokkedue narrer ungene til den onde hekse sitt hus.

Finn 5 feil

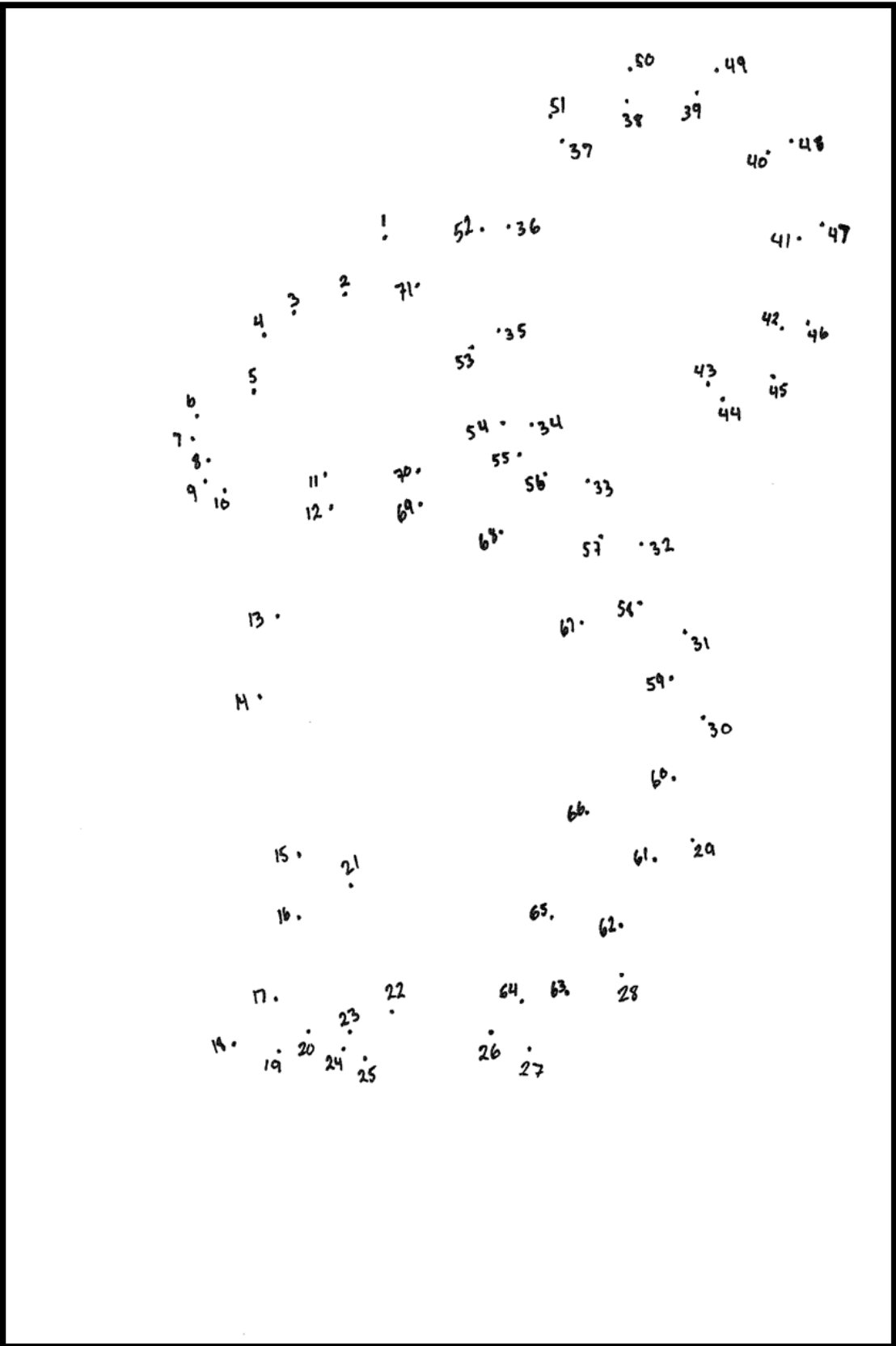


Løsning bakerst i heftet

Følg tallene. Se hvem du finner ..



Hva skjuler seg her ?



Heksebrygg oppskrifter

Smoothie

Ingredienser:

2 stk Bananer

4 dl Frosne blåbær

4 dl Vanilje yoghurt

4 dl Eple eller drue juice

Slik gjør du:

- Skrell og del opp bananen, og ha den i en blender eller food processor.
- Hell i frosne bær, yoghurt og juice.
- La blenderen gå til alt er most og blandet. Pass på at lokket er ordentlig på!
- Hell heksebrygget i glass og pynt gjerne med blåbær eller annet godt.

Tips: Hell blandingen i små former med en ispinne eller skje i midten, frys ned og spis som is!



Heksas havrekjeks med sjokolade

Ingredienser:

90 g havregryn

90 g havremel

1 ts peanøttmel, ikke nødvendig

2 ss sukker

1/3 ts salt

1 egg

2 ts mandelsmør eller peanøttsmør

100 g yacon sirup eller fibersirup*

Ca 80 g hakket sjokolade, jeg brukte mørk sjokolade

Bland sammen havregryn, havremel, peanøttmel, sukker, bakepulver og salt. Ha så i egg, peanøttsmør og sirup. Rør til en tykk røre. Rør til slutt inn hakket sjokolade.

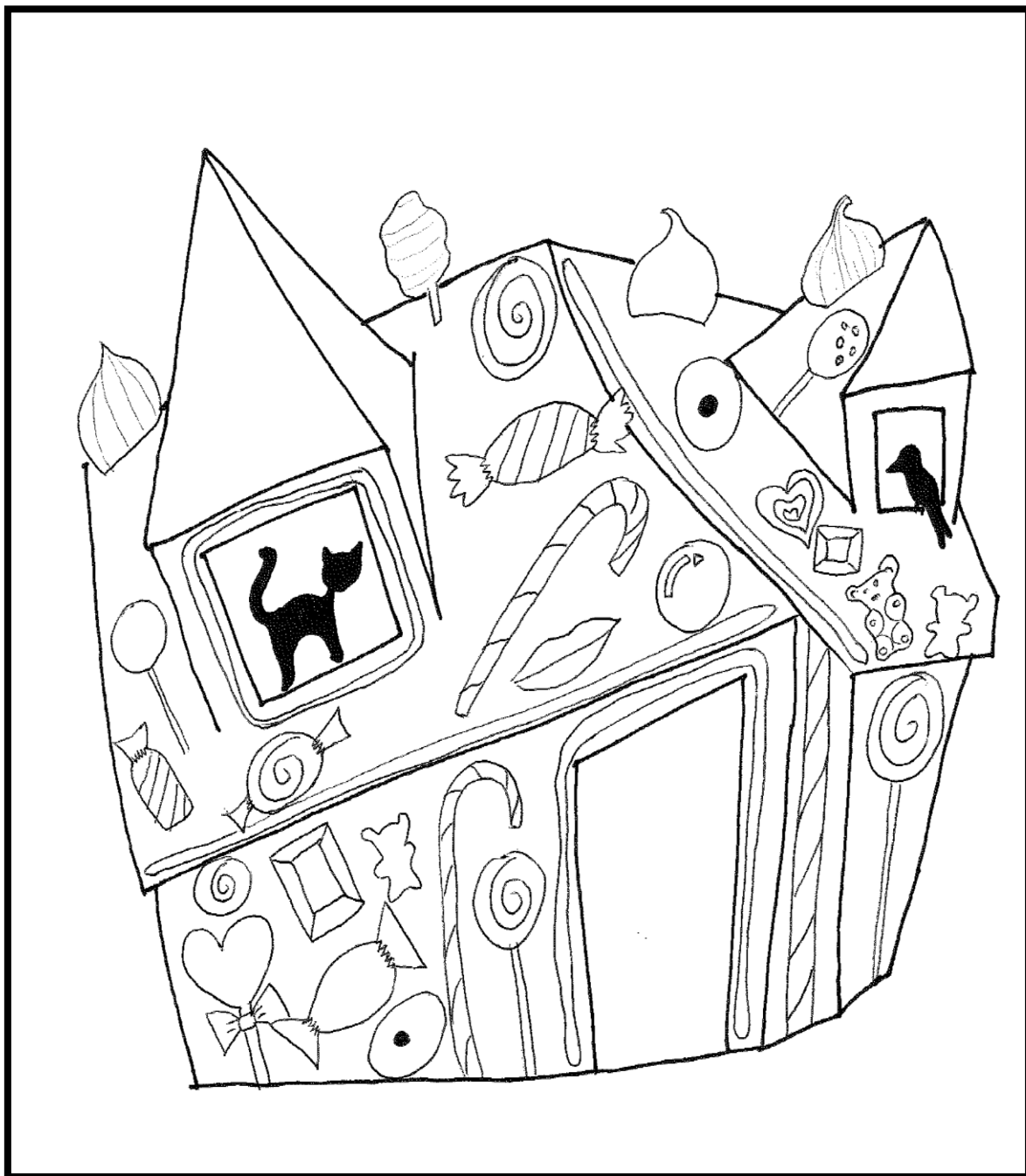
Lag topper på en bakplate.

Stek på 175 grader i 8 -10 min.

Avkjøl på rist.



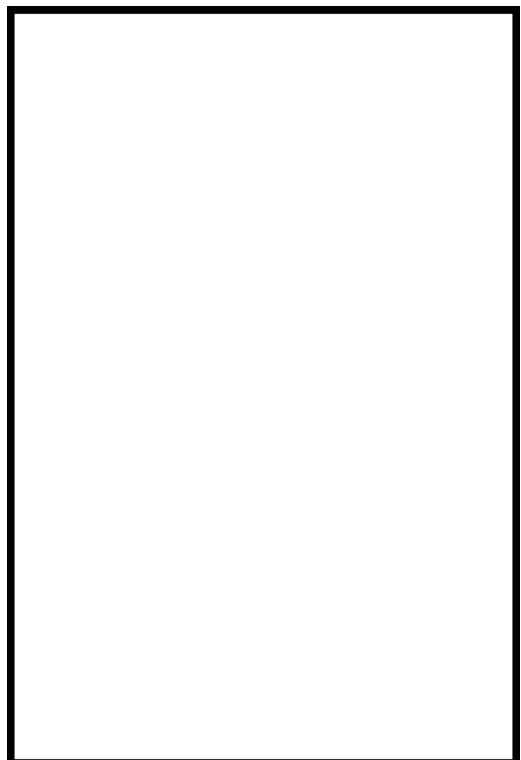
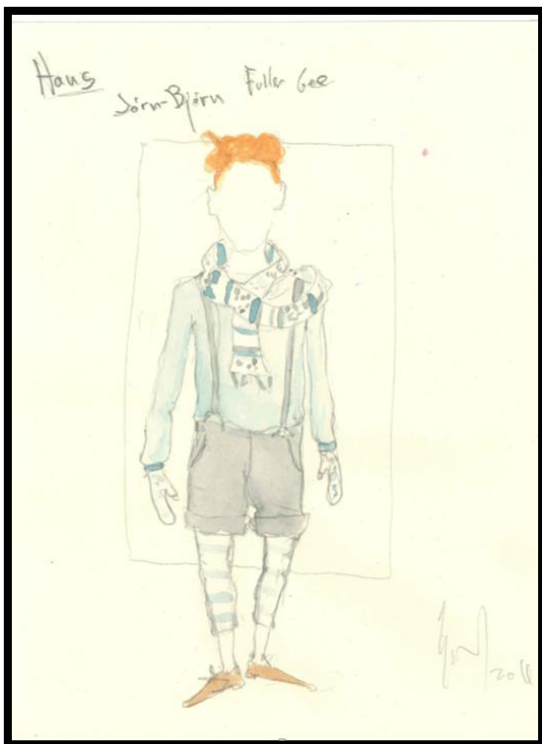
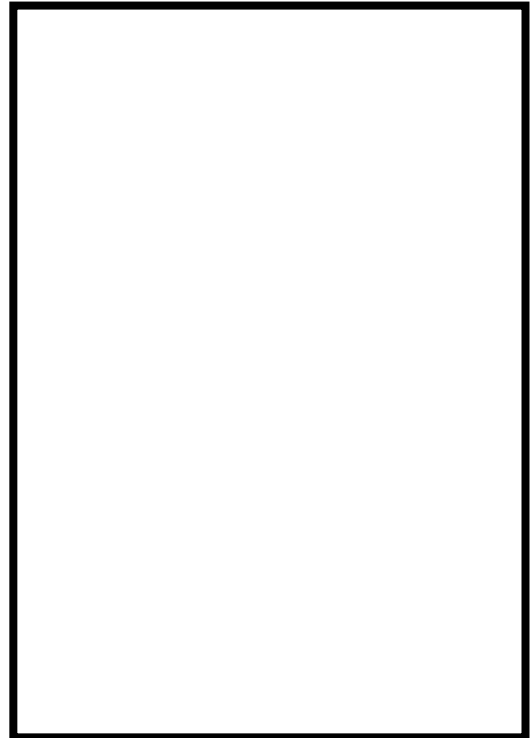
Fargelegg huset til heksa i skogen



Vær kreativ og bruk sterke farger som på plakaten til Hålogaland Teater

Kostymeskisser:

Tegn ferdig ansikt og andre detaljer og fargelegg som du vil. Tegn også dine egne skisser av Hans og Grete

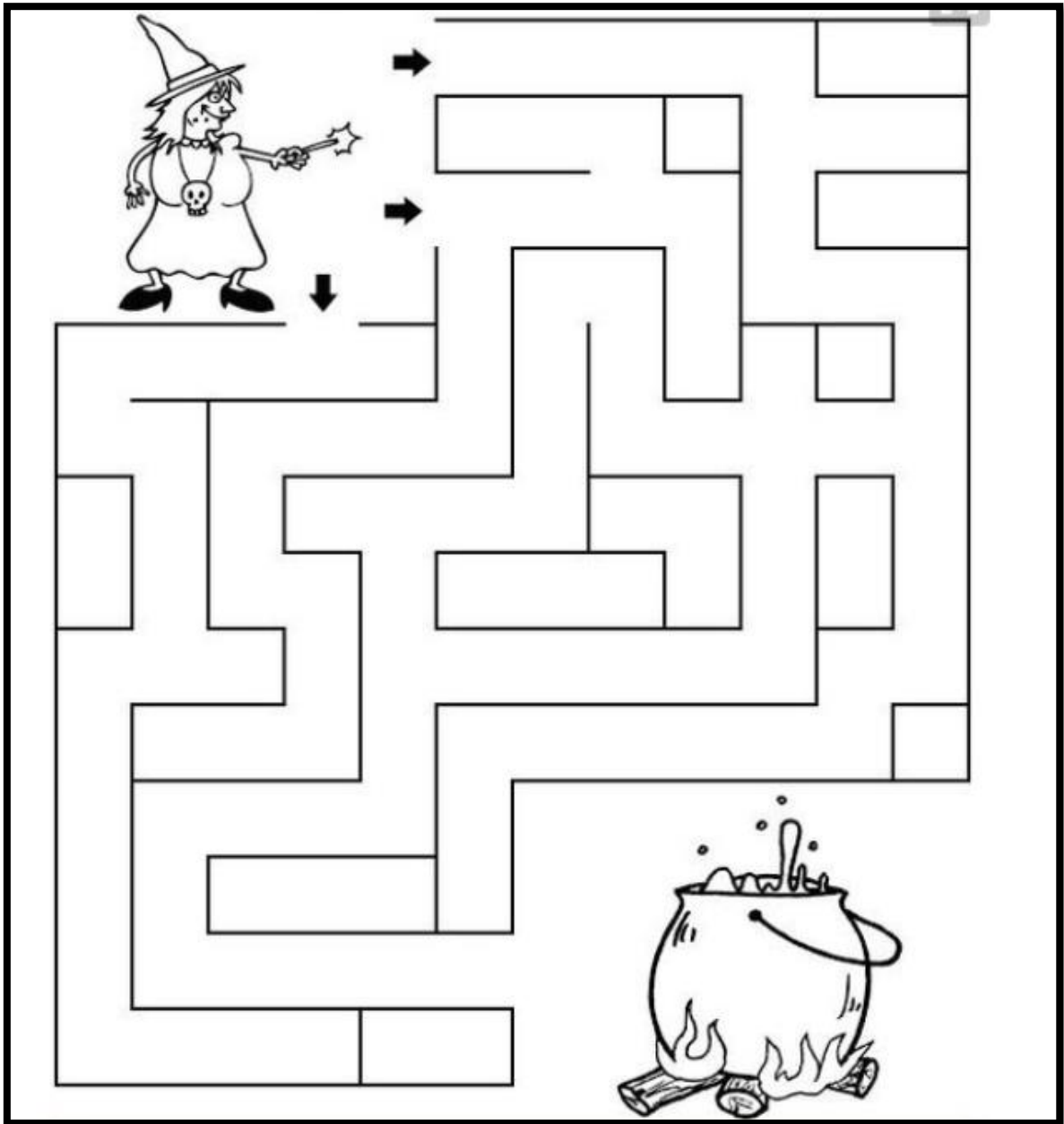


Tegn ferdig og fargelegg skissen av
Heksa i *Hans og Grete*



Kanskje du klarer å lage Heksa så lik som mulig den hekse du møter på Hålogaland Teater.

Hjelp heksa å finne gryta si.



Hva har Heksa i heksebryggen sin? Kom med oppskrift.

.....

.....

Finn fem feil



Løsning bakerst i heftet

Tegn ansiktet til heksa. Du bestemmer selv om hun er i godt humør, eller om hun er litt sur.



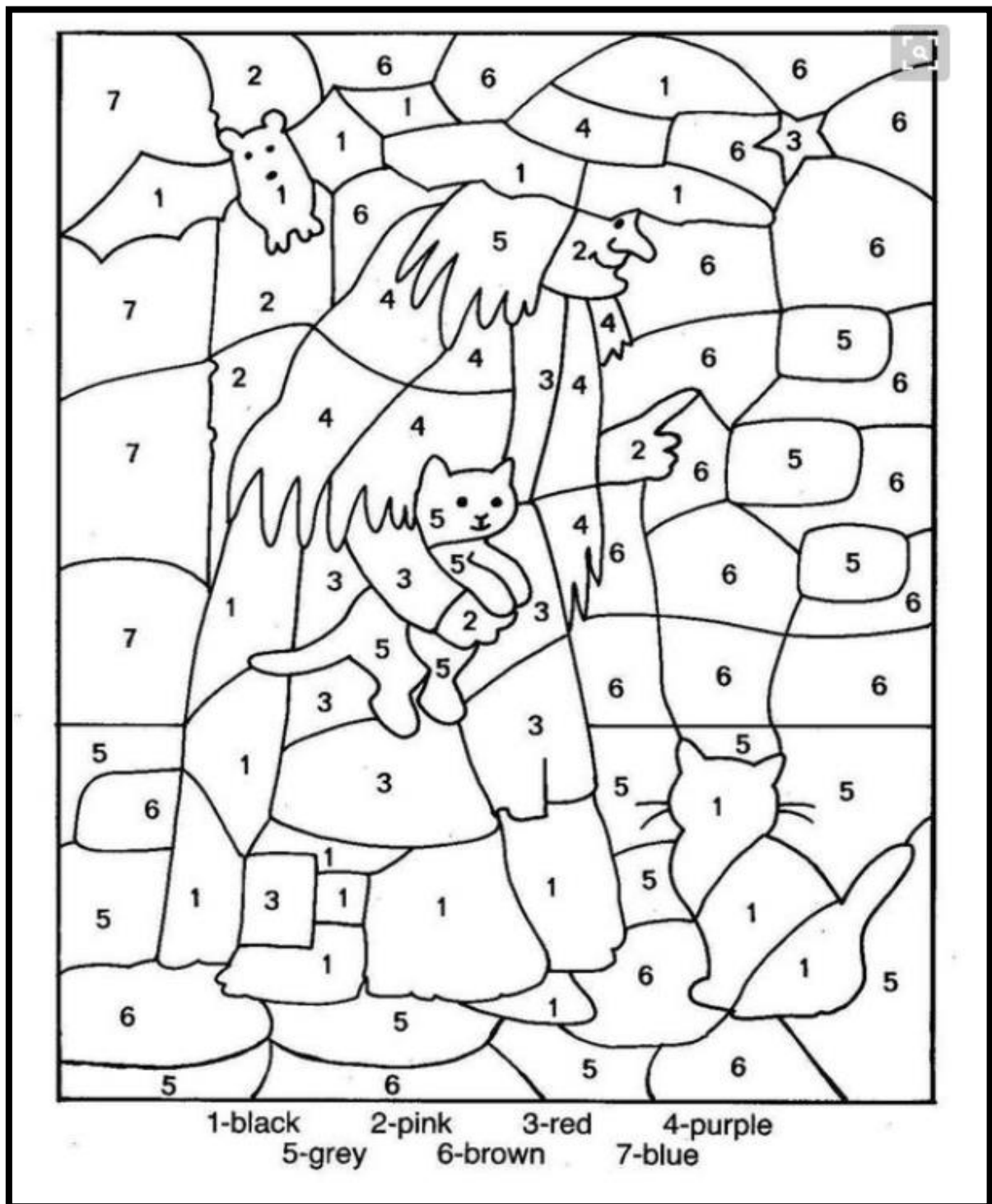
Kan du finne et navn til heksa som du har tegnet?

Heksa heter:

Kan du si noe om hvordan denne heksa er?

Hun er:

Fargelegg å se hva som skjuler seg i bildet. Følg fargekodene. Få hjelp av en voksen dersom de engelske navnene på fargene er vanskelige.



Småfuglene i skogen spiste opp smulene som Grete strødde langs stien. Lag en fuglemater sammen.

Lag en fuglemater av melkekartong eller flaske



Eller lag en slik fuglemater i en gammel kopp. (Se oppskrift)



Lag hekse sitt hus i kitt eller leire, sett gjerne på en magnet på baksiden og heng på kjøleskapet.



Hans og Grete hadde ikke en ordentlig matpakke med seg i skogen. Lag en god matpakke og ta en tur sammen i skogen, eller et annet sted i nærområdet.



Fargelegg hekse



Trallalaaa....

Heksa her er veldig glad

Heksebryggen vil hun gjerne ha.

Lag ditt hekserim

(Hva rimer på: heks, gryte, flaggermus, heksahatt, måne..)

Strikk skjerfet til Hans

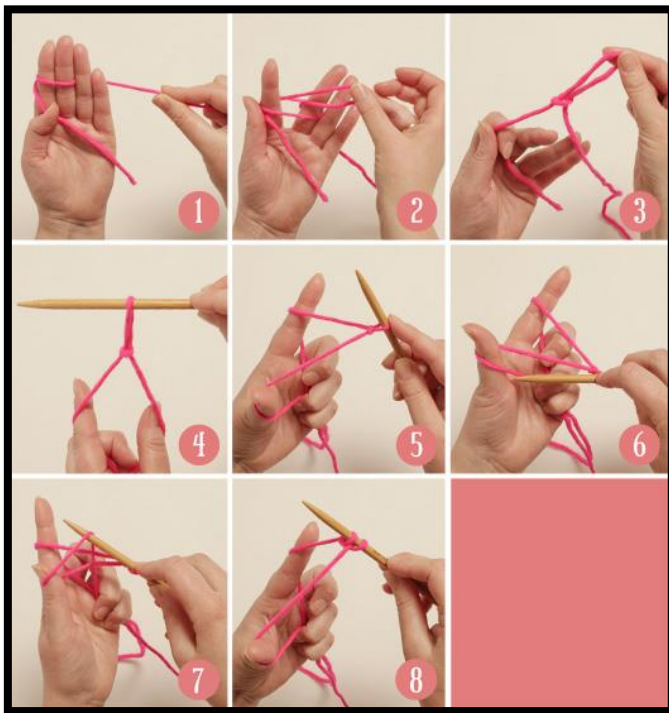
Ute i skogen var det bra at Hans hadde på seg skjerfet sitt. Skjerfet holder deg varm og god. Strikk skjerfet til Hans. Her får du veiledning til hvordan du legger opp masker og hvordan man strikker. Lykke til !

Tips til garn som kostymeavdelingen på Hålogaland Teater har brukt.

Garn: SANDNES: *easy* og *fritidsgarn*



Det er forskjellige måter å legge opp på. Vi har valgt å vise den mest vanlige måten som gir en fast, men elastisk kant.



Opplegget skal være fast, men ikke for stramt. Om du føler det blir for stramt, kan du skifte til tykkere pinner eller legg opp med to pinner. Men husk å bytte tilbake til de riktige pinnene når du begynner å strikke.

Fig. 1: Mål en tilpasset lang tråd (lengden varierer alt etter hvor mange masker du skal legge opp, garnkvalitet og pinnetykkelse). Hold i garnenden med tommelfingeren og snur tråden om din pekefinger og langfinger.

Fig. 2: Trekk garnet fra garnnøstet bakfra, opp og imot deg igjennom løkken imellom pekefinger og langfinger.

Fig. 3: Trekk i løkken og lag en lang maske.

Fig. 4: Sett masken på pinnen og trekk i garnendene for å stramme masken. Du er nå klar til å legge opp.

Fig. 5: Legg den løse tråd rundt om venstre tommelfinger som vist på bildet. Legg garnet fra nøstet over venstre pekefinger og hold begge garnender fast i håndflaten med din lillefinger og ringfinger.

Fig. 6: Stikk høyre pinne inn fra undersiden igjennom løkken på tommelfingeren.

Fig. 7: Hent tråden fra nøstet (garnet fra pekefingeren) med hjelp av pinnen tilbake igjennom løkken så det dannes en maske.

Fig. 8: La løkken glide av tommelfingeren, stram den nye maske på høyre pinne. Samle tråden opp på tommelfingeren igjen og fortsett på samme måte til alle masker er lagt opp

Nå skal det strikkes! Om du strikker alle pinner med rettmasker kalles det rillestrikk. Slik strikker du rette masker:

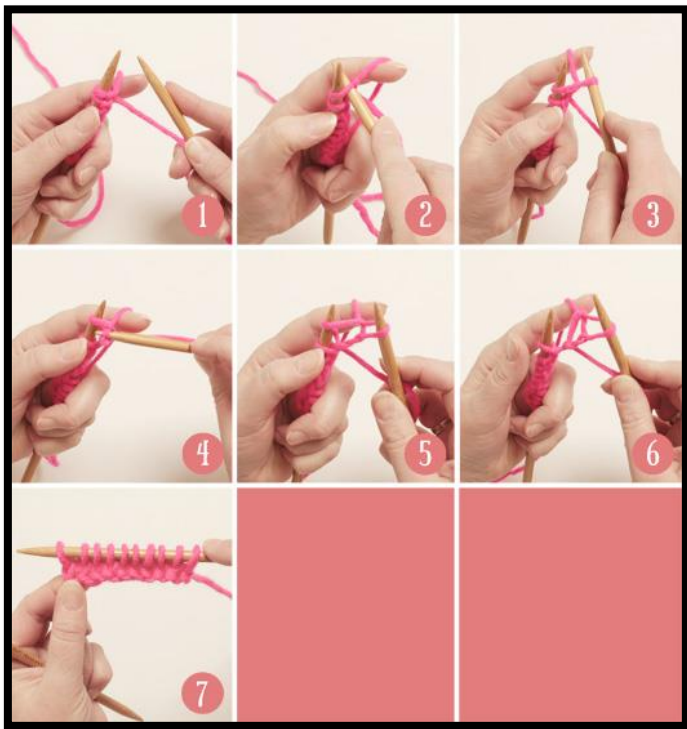


Fig. 1: Hold pinnen med maskene i din venstre hånd. Legg garnet fra nøstet over venstre pekefinger og hold tråden fast i hånden mellom din ring- og lillefinger. Garnet skal alltid være bak arbeidet når man strikker rettmasker.

Fig. 2: Stikk høyre pinne gjennom første maske på venstre pinne for å lage en ny rettmaske.

Fig. 3: Legg tråden fra pekefingeren over høyre pinne.

Fig. 4: Trekk tråden tilbake igjennom masken og bruk spissen på pinnen til hjelp.

Fig. 5: Nå har du en ny maske på høyre pinne, men den gamle maske sitter fremdeles på venstre pinne.

Fig. 6: Slipp den strikkete masken (gamle) av venstre pinne og stram tråden rundt den nye masken.

Fig. 7: Fortsett slik til du har strikket alle masker på venstre pinne som nå er tom og du har alle nye masker på høyre pinne.

<https://vimeo.com/489856>

Papirdukke

Papirdukken som Grete har i forestillingen



Klipp ut en større versjon bakerst i heftet.

1: Lag papirdukke av noen di er glad i



2. Lag en miniutgave av deg



3. Lag et familieportrett med papirdukker



Once Upon a Time



Arkitekturoppgave til små kunstnere.

Lag et heksehus fra Hans og Grete. Hele huset skal bygges og pyntes. Huset kan lages av papp, pepperkakedeig, trolldeig, leire, snø, plastelina, plast, tøy, tre....Bruk fantasien.

Inspirasjon:



Konkurransen:

I forbindelse med oppsetningen av Hålogaland Teaters «Hans og Grete» ønsker teateret inspirasjon fra ditt hjemmelagde godterihus.



Godterihusene skal stilles ut i første etasje på Nerstranda, i lokalet hvor butikken Glitter var, mellom 18. og 24. april. Kåringen av det fineste huset skjer 25. april og en vinner kåres dagen etter. Vinneren får seks billetter til en valgfri spilletato, sier markeds- og informasjonsrådgiver ved teateret, Stein Sebastian Fredriksen.

<http://www.itromso.no/kultur/2017/03/22/Vil-ha-ditt-godterihus-14488903.ece>

Fuglemat i kopp eller kartong

I blandingen er det solsikkefrø, lettkokte havregryn, hirse, grovhakkede mandler og rosiner. Du kan også bruke tørkede epler, kokosmasse og hasselnøtter. Dette blandes med usaltet matfett, som *Delfia* og *Flott*, og erfaring viser at litt av hvert er det beste for konsistensen.

Fremgangsmåten er enkel, selv om jobben er feit og klinete. Bland frø, gryn og de andre ingrediensene i en stor bolle eller lignende. Smelt fett for forsiktig i en kjele, men ikke la det bli for varmt. Når alt er oppløst heller du litt og litt i frøblandingen og rør det inn. Det aller enkleste er å bruke fingrene. Når du har en seig, tykk masse, godt innspurt i fett fordeler du ønsket mengde i en kopp og la det stivne.

Monter så koppen på fatet med limpistol



Løsning

