

# NATURGLÄDJE!

ODLA – PLOCKA – UPPTÄCK





## INNEHÅLL

# NATURGLÄDJE!

## ODLA – PLOCKA – UPPTÄCK

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| TILL BARNEN .....                    | 4  |
| TILL VUXNA .....                     | 5  |
| MATERIALSKOLA .....                  | 6  |
| ODLA INOMHUS .....                   | 9  |
| ODLA UTOMHUS .....                   | 11 |
| TRÄDGÅRDEN .....                     | 16 |
| SMAKSKOLA – ÄT MED ALLA SINNEN ..... | 20 |
| VILDA VÄXTER .....                   | 22 |
| UT I NATUREN .....                   | 27 |
| MASKROSENS ÅR .....                  | 32 |
| SAGAN OM MASKROSENS ÅR .....         | 34 |
| LEKAR .....                          | 36 |
| ÖVRIGT MATERIAL .....                | 37 |
| VEM HAR GJORT VAD .....              | 38 |

## TILL BARNEN

**Att odla sin mat själv** är en rolig och lärorik upplevelse! Det är en spännande process att lägga ett frö i jorden, vattna och vänta... för att sedan upptäcka att fröet äntligen grott! Något grönt sticker upp ur jorden! Tillsammans kan ni titta på den tunna stjälken som sticker fram! Finns det blad? Vänta en dag och titta igen! Har någonting förändrats? Är stjälken högre eller har det bildats nya blad?

Plantan, alltså växten som bildas av fröet, behöver **solljus**, **vatten** och **näring** för att kunna växa. Plantan får solljus genom att du ställer den på en solig plats vid fönstret eller under en speciell växtlampa under det mörka vinterhalvåret. Plantan använder solljus till fotosyntesen, en process där plantan bildar kolhydrater (glukos) och syre. Kolhydrater finns bland annat i den del av plantan som vi kan äta, i frukten, och syre är luft som vi kan andas.



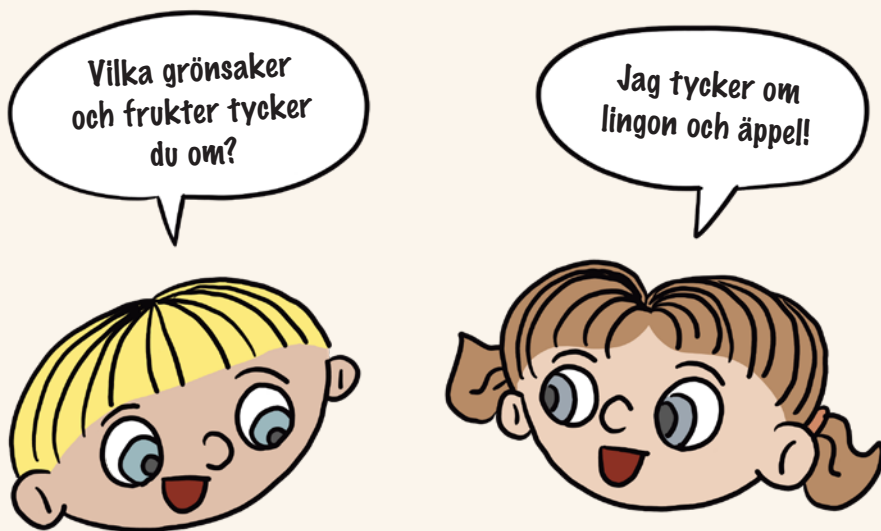
Det är din uppgift att ge vatten och näring till plantan med jämna mellanrum. Näring kan ges till plantan i form av gödsel som man lägger i jorden under fröet, som en näringsstav eller kapsel man sticker in i jorden eller som en vätska som läggs med i vattnet när man vattnar plantan. Inne i jorden bildas tunna trådar som sitter fast i plantan. Dessa kallas rötter. Med hjälp av rötterna kan växten suga upp vatten och näring ur jorden. När växten får solljus, vatten och näring kan den fortsätta att växa, den blir högre, bredare och stadigare i stammen. Växter bildar ofta vackra blommor. När blomman vissnar börjar en frukt att skapas på blommans plats, en tomat på tomatplantan och ett äpple i äppelträdet!

Växter kan alltså ge oss mat. Växterna utomhus har även andra viktiga funktioner. De bildar syre som alla levande djur behöver för att kunna andas och växternas rötter binder jord. Med hjälp av rötterna håller växterna jorden på plats och suger upp vatten. Växterna är därmed viktiga för att förhindra översvämningar och för att skapa sköna gröna områden som ger skydd och mat för djur och insekter.

Genom att odla kan du producera, alltså skapa, din mat helt själv. Det finns en enorm mängd grönsaker och frukter att välja mellan. Vad tycker du om? Vad vill du odla? Kanske tomater, sallad och örter eller vattnar du vinbärsbuskarna som redan växer på gården? I det här häftet ger vi många tips för att få inspiration till odling.

## TILL VUXNA

**Att redan i tidig ålder** introducera barnen till odlingens spännande värld för dem närmare naturen och ger dem därmed en djupare förståelse för växtriket. Många barn och vuxna tycker om att odla tillsammans. Att odla tillsammans kan vara en generationsöverskridande verksamhet, där man tillsammans upplever motgångar och tillsammans gläder sig över att odlingen lyckats och ger resultat. Odling i liten skala har ett egenvärde, där processen och lärdomarna under förloppet kan vara viktigare än själva slutresultatet. Odling är en bra pedagogisk aktivitet som erbjuder träning av finmotorik, grovmotorik, tålmod, samt erbjuder motion och frisk luft då den sker utomhus. Gör barnen delaktiga i processen, låt dem vara med och planera vad ni odlar och hur rabatterna ska se ut. När barnen får vara med och odla och har mer kontakt med grönsaker i olika form, kan det bli ett sätt att öka barnens intresse och intag av grönsaker, bär och frukt.



### DISKUTERA MED BARNEN:

- Vilka växter har ni hemma?
- Vad behöver en växt för att kunna växa?
- Vad behöver vi för att odla?

# MATERIALSKOLA

Det finns flera olika material att välja mellan vid odling. Vilket material man väljer kan påverkas av typen av odling (inomhus eller utomhus). Också storleken för det odlade området påverkar, men också om grödan ska ätas eller planteras som dekoration.

## LERA



Lera passar väl för odlingskrukor eftersom materialet andas och jordens fuktighet fördelas då jämnare. En nybörjare på odling kan lätt vattna plantan för mycket, men om växten är i en lerkruka är risken för att dränka med för mycket vatten mindre.



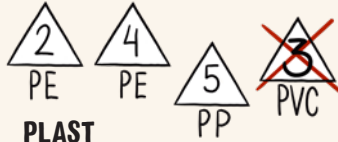
## TRÄ

Odlingslådor eller pallkragar i trä är ett bra alternativ för större odlingar på gården. Välj gärna obehandlat trä till lådorna, av exempelvis tall. Man kan skydda virket genom att olja in träet. Välj en kemikaliefri färg eller olja, tex. linolja. Välj inte tryckimpregnerat virke till en självsnickrad odlingslåda. Äldre tryckimpregnerat trä innehåller skadliga ämnen (arsenik, tungmetaller och kreosot) men även nyare tryckimpregnering kan ha skadliga ämnen som avges från träet och binder till jordpartiklar.



## ZINK OCH ROSTFRITT STÅL

Zink och rostfritt stål passar bra för odling. Det finns krukor, lådor, odlingsbaljor och odlingskragar (runda) gjorda i dessa material.



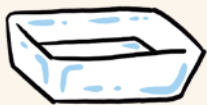
## PLAST

Ifall man väljer plast till odling (krukor, skyddsplast inuti/omkring odlingslådan) får man vara extra noggrann med typen av plast. Plaster av typen polyeten (PE) och polypropen (PP) anses säkrare och avger inte skadliga ämnen. Undvik däremot plast av typen polyvinylklorid (PVC) som kan innehålla hormonstörande ftalater. All typ av plast skapar dock mikroplaster, mikroskopiskt små partiklar, när den slits. Dessa små partiklar blir kvar i miljön och kan upptas via maten. Var speciellt uppmärksam om du köper odlingsprodukter av återvunnen plast för odling av ätbara grödor. Den återvunna plasten kan innehålla rester av skadliga kemikalier.



## MJÖLKKARTONG

Tomma, avklippta mjölkkartonger passar bra att förodla växten i, exempelvis solrosor.



## GLAS OCH KERAMIK

Krutor av glas och keramik passar bra för odling. Med keramiska ytbehandlade krutor är det viktigt att kontrollera med försäljaren eller tillverkaren att produkten är lämplig för odling av ätbara grödor.

## JORD

Hur du lyckas med din odling beror delvis på vilken typ av jord du väljer att odla i. Olika växter har olika krav på typen av mull. Odlingsmull som säljs i butiken är ofta neutral. För att göra den här typen av mull mer näringsrik kan du tillsätta färdigt komposterad mull eller gödsel från butiken.



## FRÖN

Välj gärna ekologiska frön. Dessa är framodlade utan konstgödsel och fria från industriella bekämpningsmedel. De flesta grönsaksfrön har garanterad grobarhet i 2-3 år. Förvara dem mörkt, svalt och torrt så håller de flesta några år. Vissa är mer känsliga men t.ex. spenat, tomat, gurka, melon, squash är hållbara i flera år. Ärtor och andra större frön kan man testa att lägga i blöt innan sådd, man kan då ta bort dem som hållits flytande efter en timme för de är troligen gamla eller tomma. Blötlagda frön groor också snabbare.



## FIBERVÄV

En fiberväv kan vara viktig för att hålla odlingen skyddad för vind och köld och för att hålla jorden fuktig. Odlingsdukar finns i olika material: plaster (polyester, polypropen) eller jutetyg. Välj gärna en duk av naturmaterialet jute. Om du har en duk av plast - använd den inte längre än nödvändigt. Alla typer av plast skapar mikroplaster i miljön när de slits.

## KOMPOST

För att skapa en kompost behöver du en skuggig plats på gården, en träram (gärna en där du kan gräva ut mull nerifrån), organiskt material från trädgården samt lite jord med maskar och kryp som hjälper att bryta ner växtdelar till näringsrik mull. Det finns även färdiga kompostbehållare du kan köpa i trädgårdsbutiken eller järnhandeln.



### TIPS:

Kontrollera alltid med försäljaren eller tillverkaren att produkten är lämplig för odling av ätbara grödor.

### OBS! ODLA INTE ÄTBARA PRODUKTER I FÖLJANDE:

**Konservburkar:** tomma konservburkar innehåller ett inre plasticskikt med det hormonstörande ämnet bisfenol A (BPA). Ämnet är förbjudet i leksaker och produkter för småbarn.

**Äggkartonger:** äggkartonger produceras av återvunnen kartong som kan innehålla kemikalierester.

**Pantflaskor:** avklippta pantflaskor av PET-plast är tillverkade för engångsbruk. Vid flera gångers användning finns det risk att skadliga ämnen avges till jorden och plantan.

**Bildäck:** bildäck innehåller flera olika skadliga ämnen (tungmetaller, flamskyddsmiddel) och avger mikroplaster vid slitage. Dessa passar därmed inte för odling av ätbara växter.

**Filburkar:** filburkar av plasten polystyren (PS) innehåller det hormonstörande ämnet styren, odla endast icke-ätbara växter i dessa.



# ODLA INOMHUS

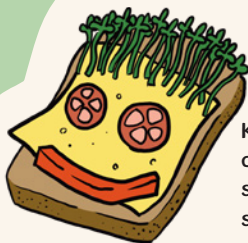
## ODLA SMÖRGÅSKRASSE

Gör den första erfarenheten av odling positiv! Att lyckas med smörgåskrasse är rätt enkelt. Det ger förhoppningsvis mersmak. Krassefrön gror snabbt och barnen kan se skillnad från dag till dag. Krasse går att odla året runt och den är full av vitaminer.



Du kan odla krasse på nästan vad som helst som kan behålla fukten. Fat, brickor eller låga skålar.

1. Blötlägg tre hushållspapper på ett fat. Strö över krassefrön.
2. Lägg på ett ark av plastfolie för att behålla fukten, men lämna en liten öppning.
3. Vattna med spraykanna två gånger per dag.
4. Avlägsna plasten och ställ ljust när krassen börjat växta.
5. Skörda krasse efter en vecka.



Klipp krasse och strö ovanpå smörgåsen eller salladen.

Du hittar instruktioner till att odla skott på hemsidan [martha.fi/giftfritt](http://martha.fi/giftfritt)

# ODLA SOLROSOR

**En trädgård med solrosor** lockar bin och humlor som kommer för att äta pollen och dricka nektar. Du kan börja förodlas solrosor inomhus redan i början av april.

Solrosen trivs i de flesta jordar som är välgödslade. Både kompostjord och jord med komposterad häst- och kogödsel passar bra. Solrosor behöver mycket vatten, och de som växer i kruka torkar lättare än solrosor på friland.



## FÖRODLA INOMHUS:

- Fyll en kruka med så- och planteringsjord.
- Vattna jorden och så några frön en cm djupt.
- När fröet har grott får krukans gärna stå på en sval och ljus plats.
- Vartefter stjälken växer kan den stöttas med en pinne.
- Tvärt emot vad många tror ska solrosen inte stå i ett varmt fönster med gassande sol. Men den ska heller inte stå för mörkt. Svalt och ljust är det rätta!



## UTOMHUS:

- När solrosen har blivit någon decimeter hög kan du ställa ut den under dagtid, så den vänjer sig. Men glöm inte att ta in den igen under nätterna.
- I början av juni är det tillräckligt varmt för att plantera ut plantan.
- Se till att jorden är välgödslad och plantera blommorna med cirka 40–50 centimeters mellanrum så de får utrymme att växa.
- De trivs i soligt läge och behöver näringsrik och fuktighetshållande jord för att utvecklas bra.



# ODLA UTOMHUS

VILKA  
ODLINGAR  
HITTAR NI I  
BILDEN?

# ODLING I BALJA

Från och med mars-april går det bra att sätta igång kallsådden. Så köldtåliga bladgrönsaker som trivs bäst i svalare väder. Spenat, tatsoi, grönkål, salladssenap, machesallat och dill passar bra att odla tidigt på året!

## TIDIG SÅDD I BALJA

- Fyll baljan med ett 10–20 cm djupt jordlager.
- Strö ut frön gruppvis ovanpå jorden och täck med ett tunt lager jord.
- Fukta jorden försiktigt eller täck jorden med snö ifall det finns. Snön får ge fukt till jorden vartefter den smälter.
- Låt sådden stå ute under tak i väntan på skörd eller på en inglasad balkong där tillväxten sker snabbare. Observera att det behöver borraras några hål i baljans botten om den inte står under tak så att extra regnvatten kan rinna ut.
- Täck sådden med fiberväv som skydd mot kallare temperaturer och för att jorden ska hållas jämnt fuktig. Följ med sådden och vattna vid behov när det blir varmare väder.
- Skörda bladen vartefter de blivit tillräckligt stora och avnjut till exempel i en sallad eller på en smörgås med färskost eller hummus. Blad och örter kan användas för en god pesto.

När blad och skott är skördade kan exempelvis potatis odlas i baljan under resten av sommaren.





## ODLA POTATIS

**Potatis trivs i sol** och lätta, väl-dränerade jordar och vill inte ha för mycket gödsel. Potatis behöver jämn fukt för bästa skörd och blasten tål inte frost, så det är bra att täcka med fiberväv då det utlovas kallare nätter.



- ▶ Förgro sättpotatis ungefär en månad innan plantering. Låt potatisen förgro i ett ljust rum till exempel på en bricka. Då utvecklas groddar som gärna får vara ca 1,5 cm vid plantering.
- ▶ Borra några hål i botten på baljan med en metallborr så att baljan blir dränerad, annars kan vatten bli stående i botten av baljan.
- ▶ Fyll baljan med 10 cm jord (ev. blandad med gödsel – följ då anvisningar så att det inte blir för mycket) och placera ut 2-3 sättpotatisar.
- ▶ Täck med 5 cm jord och vattna.
- ▶ Fyll på med jord upp till bladen när blasten har växt upp ca 10 cm.
- ▶ Fortsätt sedan fylla på med jord vartefter blasten växer så att rotsystemet och potatisarna småningom utvecklas från stjälkarna.
- ▶ Potatisen är skördeklar när plantan har blommat. Det går också att känna efter med handen hur stora potatisarna är innan de skördas.
- ▶ Använd exempelvis skörden till vår potatis-smakskola eller våra potatisrecept.

6

portioner

### ROSTAD POTATISSALLAD

- 1 kg fast potatis
- 2 msk rypsolja
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- Ca 300 g blomkål eller vitkål
- 3–4 tomater
- 150–200 g salladsost
- 1 dl solros- eller pumpafrön
- 50 g spenat eller färska örter

#### Rödlöksvinäggrett:

- 1 rödlök, finhackad
- 3 msk rypsolja
- ½ msk vinäger
- 1 tsk socker
- 1 krm salt

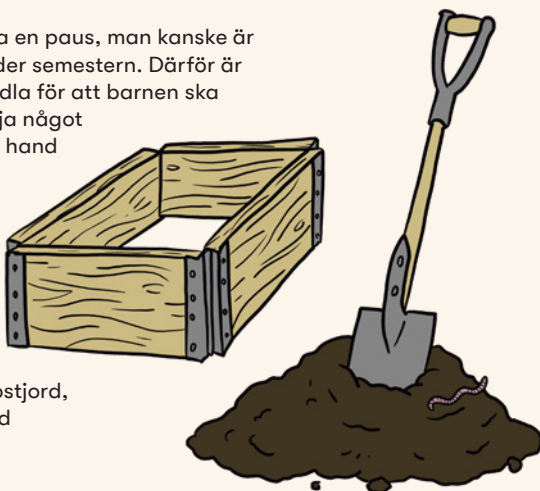
#### Gör så här

1. Skölj och skrubba potatis. Skär i jämnstora bitar.
2. Blanda potatis med olja, salt och peppar. Rosta i ugn i cirka 30–45 minuter.
3. Skiva blomkål eller strimla vitkål med osthyvel. Skär tomat i bitar och salladsost i tärningar.
4. Rosta frön i en torr och het stekpanna. Rör om. Häll fröna på ett fat när de fått lite färg.
5. Blanda rostad potatis med grönsaker, frön och ost.
6. Blanda samtliga ingredienser till vinägretten och häll över salladen.

# ODLA I PALLKRAGE

Genom att odla i pallkrage kommer du snabbt igång och den ger dina grödor extra skydd för vind och ogräs. Du kan lättare kontrollera jordmån, gödsling och vattning vilket ger dig möjligheten att odla nästan var som helst.

**Under sommaren** tar daghem ofta en paus, man kanske är på stugan eller borta hemifrån under semestern. Därför är det bra att tänka till vad man vill odla för att barnen ska få vara med om processen och välja något som klarar sig relativt bra på egen hand under en månad mitt i sommaren. Nedan följer några förslag på vad ni kan sätta i jorden. Kom ihåg att byta plats på det ni odlar från år till år, det rekommenderas att samma gröda inte odlas oftare än vart fjärde år på samma växtplats. Som grundgödsel fungerar exempelvis kompostjord, brunnen hästgödsel eller pelleterad grönsaksgödsel.



## UNDERLAG TILL ODLINGSLÅDA

Som skydd för sorkar är det bra att lägga ett tätt nät eller en duk under odlingslådan. Välj gärna ett nät i rostfritt stål, utan plast ovanpå metallstrukturen.



## ROTFRUKTER

Rödbeta och palsternacka är lättare än morot för barnen att så eftersom fröna är större. Moroten kräver också lite mer arbete med rensning och eventuell gallring, men det finns till exempel morot på såband som är lättare att hantera. Om ni odlar morot kan ni exempelvis testa att så två olika sorter och jämföra dem med era sinnen (kolla vår smakskola på s. 16). Eller varför inte rosta rotsakerna i ugnen eller göra en rödbetspasta till lunch. Rödbetans blad passar bra att skörda och servera som pålägg på smörgåsen, men skörda inte alla blad utan låt några vara kvar.

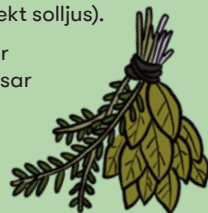


## ÖRTER OCH GRÄSLÖK

Fleråriga örter som exempelvis timjan, salvia, oregano och mynta är tack-samma eftersom de ofta kommer upp år efter år om de trivs. Plantera ut plantorna i krukor, balja, odlingslåda eller trädgårdsland när risken för frost är över. Örterna trivs i väl-dränerad jord och behöver inte så mycket gödsel. Basilikan som däremot är ettårig vill ha mera näring och fukt, den kan därför planteras i skild kruka eller på en annan plats än de fleråriga örterna.

Ta tillvara örterna genom att torka i torkugn eller i knippen (ej i direkt solljus).

När du väl planterar en tuva gräslök så brukar den komma upp år efter år och brukar vara skördeklar redan i maj-juni. Gräslök passar exempelvis i kalla såser och fiskfärsbiffar.



## GRÖN ÖRTDRESSING

- 1 dl basilika
- ½ dl salvia
- ½ dl persilja
- 1 dl rucola
- ½ dl vitvinsvinäger
- 1 ½ dl rypsolja
- 1 vitlöksklyfta
- nypa salt



### Gör så här

Kör allt i mixer till en grön och jämn dressing.

Ringla över bröd, sallad eller ugnsbakade rotsaker. Man kan även piffa upp gårdagens broccoli eller lättkokta bönor.



## BÖNOR & ÄRTER

**Ärter och bondbönor** kan sås i början av maj och brytbönorna en bit in i maj. Brytbönor är känsliga för frost. Skydda dem med fiberväv i början av sommaren om det utlovas kallare nätter. När ärter och bönor växer till sig behöver de ett stöd att klättra uppför. Skörda ärter och bönor vartefter de har växt klart så utvecklas oftast nya blommor och baljor.

Ärterna kan ätas färska medan bondbönorna först ska spritas (tas ur baljan) och kokas. Brytbönorna kan ätas hela och behöver kokas några minuter innan de äts – servera exempelvis med en klick smör eller en skvätt olja och flingsalt.

## HÖSTSÅDD

Från september kan du så inför våren ända fram till november beroende på frösört. Du kan till exempel så morot, rödisa, lök, sallat, dill, persilja, ringblomma och blåklint (dessa blommor är också ätbara). Här följer steg för steg hur du gör:

- ▶ Rensa jorden från ogräs
- ▶ Tillsätt näring i jorden som kompost
- ▶ Släta ut ytan med kratta
- ▶ Vattna så jorden är fuktig
- ▶ Dra upp rader så du lättare känner igen ogräs på vårkanten
- ▶ Så fröna enligt rätt tidpunkt, djup och avstånd
- ▶ Märk dina rader med vad du sått
- ▶ Vattna med strilkanna så fröna hålls på plats
- ▶ På våren när sådden gror och börjar växa kan den täckas med väv, för att skapa ett varmare och fuktigare klimat. Kom ihåg att vattna när det blir varmare väder.

# TRÄDGÅRDEN

I trädgården passar det väldigt bra med buskar med ätbara bär som trivs bra i norr. Sommarens långa, ljusa dagar och nätternas kyla gör många bär extra söta och rika på antioxidanter. Med bärbuskar på gården eller i parken får vi se hur de växer, blommar och får bär. Sedan kommer det bästa då vi får smaka! Buskarnas blommor lockar till sig bin och insekter och vi kan se många fåglar som kommer och äter av frukten.

## VERKSAMHET VÅR

### Blomknoppar och blommor:

På våren börjar växterna gro och snabbt därefter spricker blommorna ur sina knoppar. Gör en upptäcktsfärd runt gården eller parken. Vilka knoppar och blommor tittar fram? När tror ni knopparna spricker ut och börjar blomma?

**Pollen:** Någon av er kanske känner igen pollen som små korn i luften som gör att en del får snuva eller kli i ögonen. När växter ska sprida och föröka sig använder sig vissa av pollen. Träden sprider sitt pollen genom luften med hjälp av vinden som för pollenkornen från hängen. Ser ni träd som har hängen på grenarna?

När vissa blommor ska sprida sitt pollen får de hjälp av insekter och djur. Titta i en blomma och försök hitta de tunna stråna som sticker upp med pollenkornen från blommans mitt. Blommorna lockar med starka färger och söt nektar för att pollen kan fastna på insekternas ludna ben och de för pollen till nästa blomma.



Tips: Ta en pensel eller bomullstuss och dutta i en blomma, fastnar det färggranna pollenkorn? Vilka alla färgers pollen hittar ni i blommorna?

**Blomutfärd:** Våren betyder snabba förändringar i naturen och under en vecka eller två i maj månad blommar äppelträden och körsbärsträden med vackra skira blommor. Ifall ni inte råkar ha ett träd på gården, gör en utfärd för att hitta var det närmaste körsbärsträdet eller äppelträdet växer och gå för att beundra blomningen.

**TIPS:** Titta på en tidsförkortad film av hur en blomma växer från frö och slår ut eller ta egna fotografier under en månad.



## POLLINERARE

När vi planterar i rabatt, fönsterlåda, pallkrage eller kruka kan vi också plantera växter som lockar bin och insekter och ger våra små pollinerande vänner lite gott under året. De tidiga växterna är räddningen för en hungrig humla som kommer ur sin vinterdvala. De som blommar långt in på hösten tills frosten biter ger bina möjlighet att fylla på reserverna inför vintern.

Blommorna på följande växter har mycket nektar och pollen som lockar till sig de surrande gästerna.

**Vårblomning:** krusbär, krokus, krikon, plommon, vårlök, maskros.

**Sommarblomning:** björnbär, gräslök, stjärnflocka.

**Sensommar- och höstblomning:** ringblomma, gurkört - båda kan man äta blommorna från!

**Höstblomning:** röd rudbeckia, timjan, oregano, lavendel.

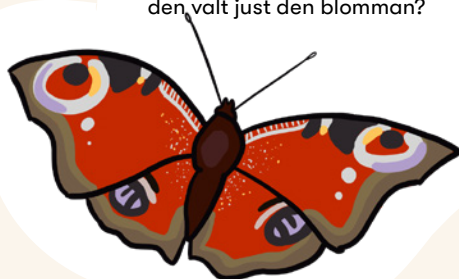


## VERKSAMHET SOMMAR

**Vakna humlor:** Håll utkik efter vaknade humlor i mars-april, när ser ni den första humlan?

**Insektjakt:** Vilka andra insekter kan ni se på era blommande växter?

**Fjärilar:** Finns det fjärilar på någon blomma. Varför tror ni den valt just den blomman?



## GÖR ETT EGET INSEKTSHOTELL

Instruktioner steg för steg hittar ni på hemsidan med sökordet "gör ett eget insekshotell".

### TIPS:

Humlor dras till blåa blommor! Sök upp en blå blomma och se om någon surrar på besök.



## VERKSAMHET HÖST

**Skördefest:** Det är inte bara djuren som festar på naturens godsaker under sensommaren, utan hösten är också vår högsäsong för grönsaker, rotfrukter och bär. Duka fram ett bord med skörd från daghemmet eller låt barnen hämta sina favoritgrönsaker till festen. Ni kan exempelvis se hur de ser ut utanpå och inuti, jämföra hur de känns och doftar samt provsmaka.

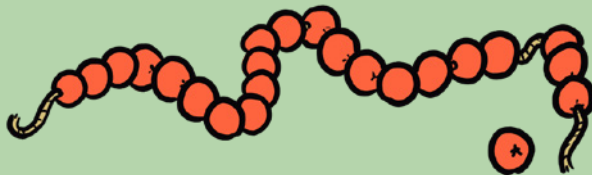
**Ta hand om löven:** På hösten faller lövträden sin skrud i vackra färger och gör en mjuk matta på marken. Men gräsmattan tycker inte om att täckas in i ett tjockt lager av löv och på gångar kan de bli ett halt lager under hösten. Då är det roligt att förbereda trädgården för vintern med att kratta ihop löv och barr. Använd det på buskarnas rötter eller i rabatten för att skydda växterna, lägg ett lager på er odlingsbädd eller blanda i komposten. På så sätt får ni fin näringsrik mull, daggmaskar får mat och jorden blir lucker.



### TIPS: Ni kan bygga

ett bo åt igelkotten med löv och ris under buskar där ingen rör sig. Igelkotten går i dvala under vinterhalvåret och hjälper er sedan att hålla borta sniglar och larver ur trädgården igen under sommaren.

**Rönnbärs-snöre:** Rönnbären är vackra höstbär som kan vara riktigt goda om man plockar dem efter första frosten eller torkar dem på snöre. Tips: Plocka och skölj bären noga. Doppa rönnbären i cirka 50-gradigt vatten i 30 sekunder och trä sedan bären på ett snöre med nål och tråd (koka gärna nålen före). Häng upp och torka, och njut av söta små c-vitaminbomber eller använd som dekoration.



**Solroshänge:** Solrosen är en lätt blomma att odla och står vacker och hög i trädgården under sommaren. Vi kan använda solrosfröna för att mata fåglarna inför vintern. Det går bra att lämna solrosen med fröställning i rabatten som den är eller att ta in frökakan och torka den för att under vintern hänga upp den i en trädgård åt småfåglarna.

**TIPS:** Hänger ni solrosens fröställning nära fönstret får ni kanske se vilka fåglar som kommer på fröfest!

## VERKSAMHET VINTER

**Fågelmat:** För att få syn på fåglarna och dessutom hjälpa dem att övervintra kan vi sätta ut fågelmat redan under hösten då flyttfåglarna gett sig av och speciellt under vintermånaderna januari-mars då det är kallt och brist på mat i naturen. Här fungerar det bra att göra egna blandningar av enkla råvaror.

Varför inte odla solrosor som får stå kvar över vintern. Solrosfrön gillas av de flesta fåglar men kan speciellt locka grönfinkar, domherrar och talgoxar. Att plantera rönn, aronia eller nypon på gården är också ett sätt att ge mat åt fåglarna eftersom dessa träd och buskar har kvar sina bär över vintern. Lägger ni ut ett halvt äpple kan ni få besök av sidsensvansen och trastarna. Linfrön är feta och faller bra i smaken hos gråsparven, bofinken och grönfinken till exempel. Har ni en ek i närheten kan ni plocka ekollon att sätta fram under vintern åt nötskrikan.



### LAGA EGEN FÅGELMAT

Blanda talg, ister eller smör med frön som får stelna (recept nedan). Häng sedan upp fågelmaten, så kan ni få se blåmesen, talgoxen, hackspetten, skatan, trädkryparen eller tofsmesen komma på besök. Ni kan också gnida in trädstammen med en klick smör för att locka mesar eller hackspett.

- ➔ Smält smör, ister eller talg
- ➔ Blanda i frön och havregryn
- ➔ Lagg smeten i en form med bakplåtspapper
- ➔ Lagg i en trädstump innan det stelnat helt
- ➔ Låt stelna
- ➔ Häng upp i en trädgren

### FÅGELMAT: TÄNK PÅ ATT

- ▶ Ge fet och energirik mat som frön och nötter.
- ▶ Det finns buskar nära som skydd mot rovfåglar.
- ▶ Hänga upp maten högt nog för att undvika att exempelvis katterna får tag på maten.
- ▶ Fågelbord sprider lätt sjukdomar, använd hellre en fröautomat eller ett rör.
- ▶ Fåglar kan behöva vätska om det är torrt och kallt.
- ▶ Välj ekologiska och nedbrytbara material i mataren.

Vi får både glädjas över att se fåglarna mumsa på maten och vi hjälper dem övervintra. I utbyte hjälper fåglarna oss i trädgården bland annat genom att äta bladlöss under sommaren.

# SMAKSKOLA – ÄT MED ALLA SINNEN

Koka potatis av olika sorter med skalet på.

Dela ut assietter och glas med vatten åt de som deltar i smakskolan.

Utforska en potatis i gången genom att fokusera på de olika sinnen. Skriv gärna ner ord som nämns på en tavla eller ett stort papper, så får ni en överblick av era sinnesintryck.



## SYN:

- ▶ Vilken färg har potatisen?
- ▶ Hur ser ytan ut?
- ▶ Skala potatisen och se hur den ser ut på insidan av skalet.

## DOFT:

- ▶ Skär den kokta skalade potatisen i bitar och dela ut till alla.
- ▶ Hur kan ni beskriva doften?
- ▶ Känns doften god, behaglig, otrevlig, svag, stark, jordig, söt etc.
- ▶ Associationer: vad kommer ni att tänka på? Till exempel en maträtt, plats, person, situation.



## KÄNSEL:

- ▶ Vilken konsistens har potatisen? Kan man säga något om konsistensen genom att titta eller känna på potatisen med fingret?
- ▶ Beskriv hur potatisen känns i munnen. Är den till exempel hård, mjuk, torr, fuktig, våt, varm, kall, ljummen?



## HÖRSEL:

- ▶ Håll för öronen och fundera om det hörs något ljud när ni tuggar? Är ljudet svagt eller starkt?
- ▶ Associationer: kommer ni att tänka på något annat i er omgivning som låter likadant?



## SMÅK:

- ▶ Är smaken stark eller svag?
- ▶ Vilken eller vilka grundsmaker känner ni i potatisen? Sött, surt, beskt, salt eller umami?
- ▶ Finner ni andra ord för att beskriva smaken? Till exempel aromer som blommig, kryddig, jordig, citrus eller till exempel med hjälp av känselsinnet som krämig, smörig, het.

## AVSLUTANDE DISKUSSION:

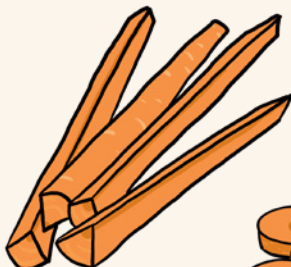
- Fanns det skillnader i färg och doft?
- Hur skiljde sig potatisarna i konsistens?
- Hur skiljde sig smaken?
- Hördas olika ljud?
- Vilken var din favorit och varför?

# GRÖNSAKER I OLIKA FORMER

**När barnen får vara med** och laga ett mellanmål föds oftast en nyfikenhet för att smaka på maten. Andra metoder för att väcka intresset kan vara att låta barnen vara med och odla eller skörda sin mat. Ni kan också testa grönsakerna i olika former, jämföra dem och upptäcka vilken konsistens ni föredrar. Fundera också på hur doft och smak skiljer sig.

**Till exempel  
kan ni testa  
moroten som**

- ▶ riven
- ▶ skivor
- ▶ strimlor
- ▶ stavar
- ▶ kokt



## GRÖNSAKSFIGURER

Skär upp grönsaker och skapa djur på en bricka eller ett serveringsfat med hjälp av grönsakerna, testa exempelvis att skapa en tusenfoting, uggla eller sköldpadda.

## ÖRTER PÅ MATBORDET

Placera en örtkruka, till exempel basilika eller oregano, på matbordet och låt barnen plocka på sin tallrik eller på smörgåsen. Örter på bordet kan öka aptiten.





# VILDA VÄXTER

VILKA VILDA  
VÄXTER  
HITTAR DU I  
BILDEN?

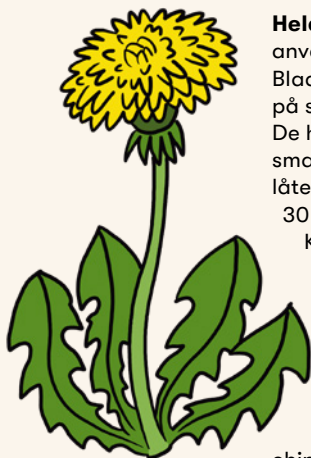




Vilda växter kan användas som nya spännande tillägg i maten eller komplement i matlagningen. De innehåller vitaminer och antioxidanter i stora mängder och kan användas i stället för till exempel importerade frukter.

En ört är en vild eller odlad växt som kan användas som livsmedel, krydda, dryck, läkemedel eller i kosmetiska produkter. Flera örter kan användas för alla dessa syften. Användbara växtdelar är blad, blommor, frön, bär och rötter.

## MASKROS



**Hela maskrosen** kan användas i matlagning. Bladen passar till sallad, på smörgåsen och i pesto. De har bitterämnen och smaken blir mildare om man låter dem ligga i kallt vatten 30 min innan användning.

Knoppar kan stekas i olja (proteinrikt!). Av blomman kan man göra en sirap som påminner om honung. Roten (besk) kan tvättas, torkas och skivas – sedan ätas som chips. Kokta rötter passar även i gratäng, biffar, paj och malda i bröddeg.

### VERKSAMHET MED BARNEN:

- Plocka maskrosblommor och laga maskrossirap
- Plocka maskrosblommor och använd blombladen till att dekorera mellanmålstillriken
- Plocka både rundade och spetsiga blad av maskros och jämför smaken.



### MASKROSSIRAP



- blommor av maskrosor
- vatten
- socker

#### Gör så här:

Fyll en liten kastrull med cirka 3–4 dl maskrosblommor och täck med vatten. Låt koka i cirka 20 minuter, sila. Om du vill ha starkare sirap kan du lägga nya maskrosblommor i samma vatten och låt det åter koka i cirka 20 minuter, och sila.

Mät upp vätskan i mätbägare och skölj kastrullen. Häll 2 dl av vätskan tillbaka i kastrullen och lägg till 420 g socker. Låt sockret smälta i den varma vätskan. Låt inte blandningen koka, då avdunstar för mycket vatten och sirapen kan kristalliseras i sin burk. När sockret har smält kan du hälla den färdiga sirapen på burk.

Sätt på en etikett, exempelvis "Maskrossirap juni 2021". Förvara sirapen i kylskåp. Använd till glass eller pannkakor.

# BRÄNNÄSSLA

**Nässlan innehåller** väldigt mycket järn och C-vitaminer men växten innehåller även viktiga A-, B-, E- och K-vitaminer. I nässlan finns 7 gånger mer järn än i spenat. Nässlans näringsvärde är mycket högt. Det finns inte lika mycket spårämnen i någon annan växt i Finland.

Brännässla till mat är det bäst att plocka efter en solig period när nitrathalterna är lägre. Du kan börja plocka blad när nässlan är 10-15 cm hög. Fortsätt plocka de unga eller nya nässelbladen ända fram till hösten. Före användning ska bladen av färska nässlor förvällas. Förvällning och torkning förstör brännhårens gift.

Bladen kan användas i varmrätter på samma sätt som spenat. Gör en karakteristisk nässel-soppa eller tillsätt torkade nässlor i en bröddeg.

Torkade blad kan användas till örtte samt malas till multivitaminpulver (lägg på mackan, i müsli etc.) vilket antas ge förstärkt immunförsvar.



## TIPS: Om

du bränner dig på nässlan, ta loss ett blad och vik in brännhåren i bladet och gnugga sönder mellan fingrarna. Gnid saften mot det brända stället så minskar sveda och klåda.

## PLOCKA NÄSSLOR

Plocka alla blad på nässlan om den är upp till 15 cm hög. Om den är högre, plocka endast de övre bladparen (4-6 blad). Använd tjocka arbetshandskar då du plockar.



## FRYS IN VÄXTER

Infrysning passar bäst för örter som används i matlagning, till exempel nässlor. Före infrysning kan bladen eller skotten kokas i liten mängd vatten eller ångas. Infrysning av färska strimlor passar för till exempel kirskaål, löktrav och strandkål som ska användas som sådana i mat.

## SAMLA ALDRIG IN VÄXTER:

- ▶ Som du inte kan identifiera eller om du är osäker på vilken växt det är
- ▶ 50-200 m från vägar (beroende på trafikmängd)
- ▶ Nära fabriker, tätorter, städer, områden där tidigare fabriker funnits
- ▶ Nära avstjälningsplatser
- ▶ Vid platser som möjligen besprutas, exempelvis åkermark och vid järnvägsspår, speciellt under vår och försommar.

## FÖRVÄLL NÄSSLOR

Att förvälla nässlor betyder att nässelbladen är i varmt vatten en kort stund. Du kan ha nässlorna i en metallskål och koka vatten i en vattenkokare som du sedan håller på bladen. Sila av vattnet efter 30 sekunder. Spadet kan användas som näringstillskott då du vattnar odlingarna i trädgården.



## NÄSSELPESTO

- 2 dl finhackade och förvällda nässlor
- ½ dl mandlar / solrosfrön
- 1 dl ost (t.ex. svartstämplad emmental)
- 3 vitlöksklyftor
- ½ dl rypsolja
- 1 nypa salt
- svartpeppar

### Gör så här:

Lägg alla ingredienser i en matberedare eller använd en stavmixer och kör till en slät pesto.

Förvara peston i kylskåp och använd inom två dagar.

Du hittar flera recept med nässlor på hemsidan [martha.fi/recept](http://martha.fi/recept)

# MJÖLKÖRT

**Mjölkört har många** namn som t.ex. rallarros. På våren kan man plocka skott av mjölkört och tillreda som sparris, steka i olja eller koka en kort stund i vatten och strö på lite flingsalt. Bladen är milda och passar i sallad eller som te. De plockas i juni-juli just innan blomning. Av blommorna kan man göra en körsbärsröd dryck – en spännande färg för barnen.



## MJÖLKÖRTSSAFT

- 1 l mjölkörtsblommor
- 1 rabarbersjälk (200 g) eller en ekologisk citron i skivor
- 5 dl socker
- 2 l vatten



### Gör så här:

Varva blomklasar med finhackade rabarberstjälkar och socker i ett rostfritt kärl. Koka upp vatten och häll över blomklasarna. Låt svalna i rumstemperatur. Låt stå svalt några dygn. Sila genom duk och häll upp saften i steriliserade flaskor med tättslutande lock. Förvara saften i kylskåp. Späd ut saftkoncentratet med vatten och drick en het sommardag.

## TORKNING AV VÄXTER OCH ÖRTER

**Vanligaste sättet** att hantera växter är torkning. Hur torkningen lyckas är avgörande för den slutgiltiga kvaliteten på produkten. Torkningen bör inledas så snart som möjligt efter plockning och utan uppehåll. Örterna ska plockas på rena platser så att man inte behöver skölja dem innan torkning. Rötter ska tvättas noggrant och skäras till tunna skivor för att torkningen ska ske snabbare. Om de torkar långsamt kan de lätt bli förstörda.

Torkningsplatsen ska vara dammfri och i skydd för solljus, fåglar och insekter. Det lönar sig inte att mala torkade örter till fint mjöl, för då avgår de verksamma ämnena snabbare. I hemmaförhållanden är det bäst att förvara örterna i rena och täta glas- eller plåtburkar. Torkade örter mister sakta under förvaring både smak och verkningsförmåga, använd dem inom 1–2 år.

# UT I NATUREN

Du får  
plocka bär men inte  
skada busken.

Du får upptäcka,  
lyssna och titta på  
djuren men inte  
störa.



# ALLEMANSRÄTTEN

## Det är tillåtet att:

- ▶ Plocka vilda bär, blommor och gräslika växter, svamp samt rönn- och enbär
- ▶ Plocka kottar eller kvistar och liknande naturprodukter från marken
- ▶ Gå på utfärd, skida och cykla
- ▶ Ha picknick
- ▶ Koppla av i naturen
- ▶ Utforska växter, stenar och träd
- ▶ Titta på djuren
- ▶ Simma och plaska vid vatten



## Det här kan vara bra att ha med sig:

- ▶ Vattenflaska
- ▶ Sittunderlag (till exempel en gammal tidning)
- ▶ Förstoringsglas
- ▶ Äpple eller annat mellanmål
- ▶ Extra kläder eller torra vantar att sätta på vid pausen
- ▶ Penna och papper att rita med
- ▶ Påse eller ask att plocka skatter
- ▶ Handskar och påse för skräp
- ▶ Kamera

## DET ÄR FÖRBJUDET ATT:

- ▶ Ta bark, grenar, blad, skott, kåda, sav och kottar av växande träd eller träd som fallit
- ▶ Ta mossor, lav, trä, ris eller torv
- ▶ Lämna skräp efter sig
- ▶ Störa eller skada djur och deras bon
- ▶ Göra upp eld
- ▶ Köra med motorfordon



## AKTIVITETER I SKOGEN

Är ni ute i skogen och vill hitta på någonting gemensamt under pausen? Här listar vi några roliga aktiviteter ni kan testa när ni är på skogsutfärd.

**Livet i skogen:** Leta upp en myrstack. Följ med myrorna och vart de går. Bär de med sig något? I myrstacken har varje myra sin egen uppgift. Titta på träden runt er. Fundera vem som kan bo i trädet. Ser ni spår av djur runt er?

**Minnen från naturen:** Plocka pinnar, kottar eller stenar för att göra pinnfigurer eller konstverk senare. Har ni en kamera kan ni fota olika platser och detaljer. Använd fotografiet som bakgrund i leken eller jämför motivet nästa gång ni kommer tillbaka.

**Lyssna på naturen:** Lyssna på ljuden i skogen, vad är naturens ljud och vad är stads ljud? Lägg örat mot marken. Vad hör du och varifrån tror du ljudet kommer?

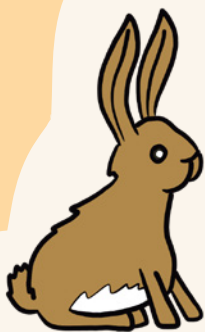
**Färgjakt:** Hur många olika färger hittar ni i naturen? Samla föremål i en färgjakt och jämför era fynd. Hittar ni höstlöv från samma träd i olika nyanser? Lägg dem på en rad som går från grönt till mörkrött eller brunt.

**Blommor och blad:** Många blommor har fått namn efter hur de ser ut. Leta reda på en blomma och ge den ett nytt namn baserat på hur du tycker den ser ut. Blommor har ofta starka färger och lyfter du upp dem mot solen blir de ännu klarare.

**Kraftdjur:** Tänk om du hade ett kraftdjur som hjälper dig. Vilket djur känner du likhet med? Testa att ta dig fram som det djuret skulle röra sig i naturen. Vad kan det djuret göra som människan inte kan?

**Färg utan namn:** När ni är i naturen och ser alla färger omkring er, låtsas att ni tappat alla ord på färger. Förklara i tur och ordning färger som ni ser utan att säga färgens namn och de andra får gissa. Ni kan även använda naturen för att beskriva, till exempel himmel-blå, lera-brun, m.m. Alla kanske inte uppfattar färger på samma sätt.

**Hitta former:** Många saker och fenomen i naturen har samma former. Hittar ni något som har samma form som ett snäckskal?



### ODLINGSEXPERIMENT MED DJURSPILLNING

I naturen hittar vi spillning från diverse olika djur och de mesta ska vi låta ligga och förmultna i skogen. Men spillningen från haren kan man plocka med handskar och plantera i lite jord antingen i kruka eller en mjölkkartong. Vattna och vänta så får du se vad det är som haren ätit. Frön från växter klarar sig igenom harens mage och börjar växa när de kommer ner i jorden. Studera plantan som växer fram och gissa vad haren kan tänkas ha mumsat på.

**OBS!** tänk på att odla som ett experiment att titta på, inte äta av!

# SKOGSBÄR

**Våra skogsbär** kan användas mångsidigt och bara fantasin sätter gränser. Tänk på att dessa kan användas både som mat och i pyssel. De har höga halter av vitaminer, mineraler och antioxidanter och är därför ett bra näringstillskott för växande individer. Ett bra sätt att ersätta utländska frukter under vintertid och att få i sig C-vitamin är att äta olika mellanmål med inhemska bär.

## BÄR-I OLIKA ÅRSTIDER:



**TRANBÄRET**  
plockas efter  
första frosten



**LINGON**  
mognar i  
september



**BLÅBÄR**  
mognar  
i juli



**SMULTRON**  
mognar  
i juni



**HALLON**  
mognar  
i juli

## BÄRPLOCKNING

- Plocka bären i en mugg med öra eller i en hink
- Plocka bara bär du känner till
- Plocka inte bär nära stora vägar
- Respektera dina medmänniskor och håll ett avstånd på minst 150 meter till tomter och gårdar



### Använd bären

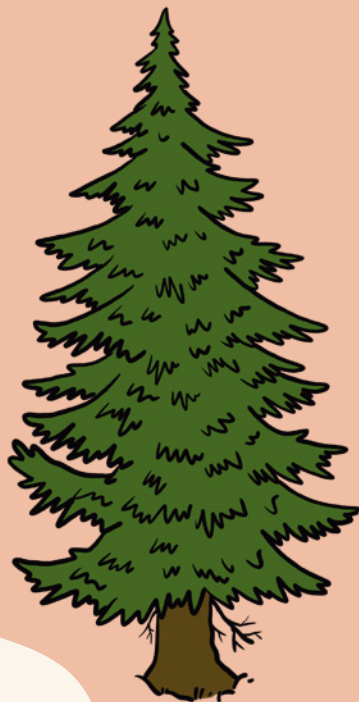
Du kan äta bär som sådana, med mjölk eller yoghurt. Blanda olika bär till en smoothie och toppa med müsli och honung. Bären kan även användas till måltidsdrycker, saft, sorbet, glass, kräm, sylt, marmelad och desserter. Bären går bra att frysa in men kan även torkas.

Läs mer om att torka bär på Marthas hemsida under Lyxiga lingon, riviga rönnbär.

# GRAN

**Granens skott** kan användas i sallad, som smörgåspålägg och som ingrediens i viltgrytor och annan mat. Genom att blanda granskott, socker och citron är det möjligt att göra en granskottssirap som är god att äta med till exempel glass eller yoghurt. Granskott är också en god smaksättare i olja och vinäger.

Grankåda användes förr i tiden som tuggummi dels för innehållet av vitaminer men samtidigt för kådans antibakteriella egenskaper. Munhålan hölls fri från tandtroll och andedräkten blev friskare, sägs det. Prova själv men var rädd om plomberna.



## GRANSKOTTSSYLT

- 5 dl granskott
- 2 ½ dl vatten
- 2 ½ socker  
eller 2 dl honung
- 1 citron, saften



Koka upp granskotten med vatten och socker på medelvärme i cirka 20 minuter. Tillsätt den pressade saften av en citron.

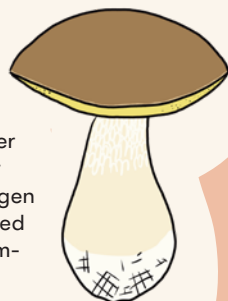
Späda granskott fungerar bra som de är i sylten, om granskotten är väldigt stora kan sylten mixas med mixerstav för en slätare konsistens.

Håll upp på ren burk och ät med god ost.

**OBS! Granskott får endast plockas med skogsägarens tillstånd.**

## SVAMP

Det finns många olika intressanta arter av svampar i skogen. Det finns både ätbara svampar, illasmakande svampar som inte klassas som matsvampar och giftiga svampar. Ta gärna med barnen och plocka svamp ifall du känner igen matsvampar. Sopporna tillhör de arter som är lättare att känna igen och de flesta känner också igen den gula kantarellen. Det är viktigt att diskutera med alla barn i olika åldrar om att aldrig smaka på svampar i skogen eftersom vissa arter är väldigt giftiga.



Giftinformationscentralen Öppet 24 h/dygn  
Tfn 0800 147 111 (avgiftsfri) eller 09 471 977 (växel)

**MASKROSENS ÅR**

**HÖST  
FRÖNA SPRIDS**

**VINTER  
ROTEN  
ÖVERVINTRAR**



VÅR  
FRÖET GRÖR



SOMMAR  
PLANTAN VÄXER OCH  
BLOMMAN SLÄR UT





# SAGAN OM MASKROSENS ÅR

När ni tittar på bilden om maskrosens år kan ni tillsammans läsa sagan här nedan. Martha och Carl-Herman funderar kring naturen och vad som händer med växten under året. Ni kan använda den för att inspireras och följa med er omgivning i olika årstider.

## Höst:

En härlig höstdag sitter vännerna Martha och Carl-Herman och funderar på vad de ska hitta på. De ser löven virvla i blåsten och krattan som står vid skjulet. "Kanske vi kan kratta en lövhög", föreslår Carl. De klär på sig och går ut. Alla de färgglada löven samlar de i en hög. Martha hoppar i: "Haha, vilket plums!", säger hon. Carl följer hennes exempel och tjoar ner i högen.

På gräsmattan står maskrosen som har blommat ut och bildat frön. Fröbollarna står likt vita fluffiga klot som svajar i vinden och väntar på att en pust skall få dem att flyga upp och iväg. Martha provar att blåsa på maskrosklotet och fröna lossnar till frösväware som åker iväg. Fröet har ett skaft som ser ut som en fallskärm i luften. Vinden tar i dem och sprider dem, ett hit och ett dit. Kanske fröna landar någonstans där de kan gro till nya plantor.

Carl föreslår att de skall föra lövhögen under några buskar för igelkotten att övervintra i, nu när de har lekt färdigt med löven. Medan de krattar löven får flera maskrosklot en puff och de svävar i väg. "Var manne de landar och hittar sitt vinterbo?", funderar vännerna.

"Hur ser maskrosblomman ut på hösten?", undrar Martha.

## Vinter:

Nu är det länge sedan vännerna Martha och Carl-Herman lekte med maskrosens frön som de skickade ut att sväva i vinden. Någonstans under snötäcket ligger både igelkotten och fröna och vilar i väntan på varmare dagar. Martha har gjort en snölykta och Carl hämtar en vuxen för att tända ljuset i lyktan.

Bladen på maskrosen har vissnat bort innan snön kom och kvar finns roten som övervintrar. I jorden hålls roten levande i skydd från kylan och kan på våren skjuta upp nya blad. "Men fröna då, blir inte det nya plantor från fröna?", undrar Carl, som kommer ihåg de svävande fallskärmarna som vännerna blåste iväg under hösten. Visst stämmer det. Från fröklotet sprider maskrosen sina frön, som kan gro till nya plantor samtidigt som maskrosen också kan breda ut sig genom rotskott. Där under deras snölykta kan det finnas både ett frö från flygturen och en övervintrande rot som båda förbereder sig för att bli en ny planta.

"Hur klarar sig roten under vintern?", frågar Carl-Herman.

## Vår:

Snön har smultit och de första klargröna grässtråna börjar sticka upp ur marken. Martha och Carl-Herman är ute och ser sig om efter maskrosen de väntat på. "Men var är alla blommorna?", undrar de. Kanske det ännu är för kallt för blommorna att växa eller kanske jorden är för hård för det lilla fröet att tränga sig upp. Kanske fröet flugit längre bort eller inte blivit något i år. "Men då finns roten kvar som kan växa", säger Martha. "Syns det någon bladrosett någonstans?" "De kommer säkert fram när det blir varmare och soligare", tror Carl. Martha tycker det blir att vänta länge, men Carl har med ett förstoringsglas som man kan söka spår av maskar, insekter och bladrosetter med. Då blir väntandet lite lättare. Martha följer med en spindel som vaknat och kryper in mellan stenarna. Carl hittar något som han tror är ett maskrosfrö från hösten och sticker ner det i fickan. Det skall han plantera och se hur det växer.

Efter några veckor har Carls maskrosfrö börjat gro! I den lilla glasburken som vännerna planterat fröet i har en liten pålrot börjat bildas under jordytan. Ovanpå ser man bladrosetten men ännu inga knoppar. Ute har Martha och Carl sett hur maskrosplantorna först hade blomknoppar nere i bladrosetten och hur knopparna sakta kom ut på ett blomskäft samtidigt som bladen blev stora. En rot har bildats på Carls planta men vad behöver fröet för att växa till en blomma? Fröet behöver vatten, solljus och näring vet vännerna. "Men vad är näring för ett frö?", undrar Martha. Carl kollar i boken om odling och löser att gamla växtdelar och kompost ger näring åt växterna. Ute finns det gott om förmultnande rötter, blad och plantor som skotten kan få näring från. Mullen de planterade fröet i hade extra näring för plantor, står det på mullpåsen. Men ingendera kommer ihåg när de vattnade jorden senast och ytan känns torr. Kanske det är vatten som behövs. Ute har det regnat så växterna där har fått både solljus och vatten.

*"Vad behöver fröet för att växa?",  
frågar Martha.*

## Sommar:

Blommorna på maskrosorna utomhus har slagit ut och det surrar av pollinerare runt dem. Carl-Herman och Martha håller koll: en fjäril eller två, humlor och flera bin räknar de. Maskrosen lockar dessa hungriga insekter till sig med den söta vätskan nektar och frömjölet pollen som ger kraft och mat åt insekterna. Martha tittar på pistillerna i sitt förstoringsglas och där längst ute på spetsen kan hon se hur de delar sig i två och har något mjöligt på sig. Hon väntar på att ett bi kommer för att äta. Nu kommer en, eller var det en blomfluga?

När bina har fått sitt så kan man binda en maskroskrans åt sin vän, tänker Carl tyst för sig själv. Han kommer ihåg hur kladdig saften ur stjälken kan vara, och fläckarna som blev på kläderna fick de gnugga med både galltvål och med en pasta av matsoda och vatten. Fläcken på den vita skjortan försvann först efter att de lade på citronsaft och skjortan fick blekas i solskenet. Den här gången tänker han tvätta händerna efter att han plockat så den fina gröna skjortan hålls ren.

"Visste du att maskrosen går att äta?", frågar Carl. "Det går att plocka bladen till sallad, steka blomknoppar till lunchen eller dekorera filen med blomblad." Martha tycker de rundade bladen är goda och de mer hackiga beska, men om man lägger bladen i vatten en stund blir de ett trevligt tillskott i salladen. Tänk att maskrosen kan vara så nyttig på många sätt. "Nu skall det bli maskrosfest!", säger vännerna.

*"Har ni smakat på maskrosen någon gång?",  
undrar Martha och Carl-Herman.*

# LEKAR

Här hittar ni olika aktiviteter med naturen som inspiration.

**Gör en krona eller krans:** Med tunna grenar eller gräs går det att forma och vira en krans för att göra en krona till exempelvis skördefesten. Har ni inte lämpliga material i närheten går det att använda kartong som stomme. Stick in eller fäst löv, blommor eller rönnbärsklasar i kransen för att pryda ditt eller kompisens huvud.

**Vattenspegel:** Sök er till en pöl eller ta ut en skål med vatten. När vi andas mot vattenytan blir det krusningar. Skapa ringar och andra mönster på ytan med att blåsa olika hårt/lätt och från olika håll.

**Känn temperaturen/fot-termometer:** Ta av skor och strumpor och ställ er barfota på marken. Känn marken under fotsulan och hur varmt eller kallt det känns. Hittar ni något ställe som känns varmare och något som känns kallare? Vad tror ni skillnaden beror på?

**Väderstation:** Häng en talkotte utanför dörren och håll koll på om fjällen på kotten är öppna eller slutna. När luften blir fuktig och det kan bli regn är fjällen slutna och vid torrt väder öppnar de sig.

**Vindfångare:** Har ni samlat fina skatter från naturen kan ni göra ett vindspel. Häng det på en gren eller där det blåser. Blad, barr och fjädrar fångas lätt i vinden.

**Ritade skuggbilder:** Vid stark sol blir det tydliga skuggor. Ta till exempel kottar, pinnar och löv, eller be kompiserna göra skuggfigurer med handen framför ett papper. Följ skuggans konturer med en penna.

**Experiment med jord:** Fyll en halv kanna med jord från trädgården och fyll resten med vatten. Rör om ordentligt och låt det stå stilla ett dygn. När det lagt sig ser ni lager för lager hur mycket sand, lera och slam det är i er trädgårdsjord.

**Insektsinspektion:** Under stenar är det fuktigt och mörkt och ett bra gömställe för insekter. Vänd försiktigt på en sten och se vilka insekter ni ser. Myror kan bära saker som är 10–50 gånger tyngre än de själva. Hittar ni en myrstack, sök efter en myra som bär något stort till myrstacken.

**Krama sanden:** Ta en näve torr finkornig sand från sandlådan och krama den hårt i handen. Hålls sanden kvar? Slappna av och sanden hålls kvar i handen. Måla med sand genom att göra ett mönster med lim på hårt papper och strö sand över.

**Himmelpromenad:** Ha en kompis som ledsagare framför och håll händerna på hans axlar när ni går. Den som är framför håller koll på vägen och att det inte finns hinder framför er. Du som går bakom tittar uppåt och försöker observera vad du ser. Ni kan gå i grupp och gå som ett tåg. Hur ser träden ut, hur kändes det att gå?



## ÖVRIGT MATERIAL

Marthaförbundet erbjuder även följande material kring odling och natur som du kan läsa digitalt via plattformen issuu.com

- ▶ Kär i bär
- ▶ Lilla grönsakshäftet
- ▶ Piffa potatisen
- ▶ Sköna böna, snärtiga ärtor
- ▶ Äppel päppel piron päron
- ▶ Skogens smaker

**Inspiration:** Som inspiration kan ni besöka lokala handelsträdgårdar, friluftsmuseer eller botaniska trädgårdar som tar emot daghemsgrupper och ofta har gratis tillträde.

I många städer finns det projekt med stadsodling och vissa restauranger kan ha odlingslådor på sina innergårdar eller tak, gå och spana om ni hittar någon gömd odling och be att få titta närmare.

## BÖCKER

Här finns ett urval böcker som inspiration och stöd för diskussioner med barnen och för att väcka intresse att upptäcka naturen runt om oss.

- ▶ **Städa!** – Emily Gravett
- ▶ **Plats på jorden** – Lina Laurent & Maija Hurme
- ▶ **Odla med Omar** – Carin & Stina Wirsén
- ▶ **Maskrosdagen** – Per Gustavsson
- ▶ **Så doftar blomman** – Karin Bergqvist
- ▶ **Lilla frö** – Sara Gimbergsson
- ▶ **Vi odlar smultron** – Sarah Vegna & Astrid Tolke
- ▶ **Titta det växer** – Gerda Muller
- ▶ **Att så ett frö** – Lena Sjöberg
- ▶ **Odla med Tuva** – Sofi Hjort & Lisa Moroni
- ▶ **Snart sover du: ett års god natt** – Haddy Njie & Lisa Aisato
- ▶ **V som väpplarna** – Micaela Favilla
- ▶ **Den första snön** – Ezra Jack Keats

## VILL DU LÄSA MER?

**De Kwant, J. (2019)**

Mindfulness med naturen som kraftkälla.

**Israelsson, L. (2018)**

Handbok för köksträdgården.

**Oker-Blom, A. (2020)**

Grönskande tak.

**Petterson, E. (2020)**

Lätt att odla naturligt: hur du lyckas med ekologiska odlingar med hjälp av permakultur.

## VEM HAR GJORT VAD

### Projektet Giftfritt dagis

En samling inspirationsmaterial för hur vi kan upptäcka naturen, dess läckerheter och odlandets glädje. Projektet har fått finansiering av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne sr.

**TEXT OCH RECEPT** Anita Storm, Cecilia Nyman, Jenni Haapala, Sofia Grynngårds, Toni Rautakoski, Maria Saloranta

**ILLUSTRATIONER** Erik Lindroos

**FORM** Magnus Lindström

**TRYCK** Grano, 2021

[www.britamariarenlundsminne.fi](http://www.britamariarenlundsminne.fi)

[www.martha.fi/giftfritt](http://www.martha.fi/giftfritt)

[www.martha.fi](http://www.martha.fi)







