

Material på fritids

Måltidspedagogik på fritids



Del 1

Övningar

Recept

Del 2

Odla på fritids

Året om

Tipspromenader

Stödmaterial



Förord

Tanken med **Material** på fritids är att underlätta för fritids att sätta extra fokus på maten och måltiden. Med hjälp av denna pärm ska det vara möjligt att återkommande kunna använda maten som ett material för lärande.

I pärmen hittar du recept, konkreta övningar, odlingsinstruktioner, förslag på temadagar och tipspromenader som kan hjälpa dig att få dina elever att utveckla ett intresse för mat, hälsa och en hållbar livsstil.

Innehållet i denna pärm har tagits fram av Lärande Hållbara Måltider tillsammans med lärare på fritids och måltidspersonal.

Materialet är tänkt att stödja fritidshemmets arbete med läroplansmålen. Genom att använda ekologisk frukt och grönsaker i övningarna och recepten så bidrar också arbetet till flera av stadens miljömål.

Materialet togs fram under en serie utbildningar som genomfördes på skolor i Göteborg under 2018 och 2019.





Så kan du använda materialet

På elevernas villkor

Syftet med övningarna i **Material** på fritids är att introducera nya livsmedel på ett sätt där den primära avsikten inte är att äta och bli mätt utan snarare att utforska och bekanta sig med olika råvaror. Det ska ske på elevernas villkor och därför måste utgångspunkten vara att det inte finns några rätt eller fel. Alla måste också ha rätt avstå från att känna, lyssna, titta, dofta och smaka. Alla har dessutom rätt till sin egen smak och rätt att inte tycka om allt.

Pärmens indelning

Övningarna och recepten i pärmen har anpassats efter fritidshemmets behov och önskemål. Pärmen är indelad i två delar.

I **del 1** arbetar ni med övningarna och recepten under de två första flikarna. Här utforskar ni grunderna i Sapere-metoden och skapar genom den nyfikenhet kring råvaror och mat hos eleverna.

Recepten är säsongsanpassade och beskrivna på ett pedagogiskt steg-för-steg-vis. De är gjorda för att väcka lust till matlagning och skapa en medvetenhet om råvarors ursprung och användning. De fungerar också som en första introduktion till de vanligaste köksredskapen och till hur eleverna kan planera sin matlagning.

I **del 2** arbetar ni med övriga flikar i pärmen. Här tar ni steget vidare och kopplar ihop Sapere-metoden med odling och inspireras till hur man kan skapa olika teman som utgår från mat, odling och våra årstider.

Under den sista fliken **Stödmaterial** hittar ni hjälpmedel som kan förstärka och underlätta övningarna. Exempelvis ett Sapere-formulär som möjliggör skriftlig dokumentation i samband med övningarna.

Teman och samarbete med köket

I fritids arbete med **Material** är det viktigt att samarbeta med måltidspersonalen. Detta för att utveckla en samarbetskultur, och med stöd av den skapa ett tema/inriktning som syns, känns och doftar på hela fritidshemmet och i skolrestaurangen. Som stöd för detta finns ett separat inspirationshäfte framtaget för måltidspersonalen där de får tips om hur de kan jobba med Sapere-metoden i skolrestaurangen och stödja i det arbete som görs på fritids.

Under fliken **Året om** hittar du förslag på upplägg för temadagar som utgår från våra årstider. Dessa temadagar kompletteras under samma flik med nya övningar, recept och mellanmål.

För att ytterligare kunna fokusera på ett inspirerande och roligt lärande kring maten på exempelvis Fritidshemmets dag, så finns det också färdiga tipspromenader att använda sig av. Dessa tipspromenader fungerar som ett bra komplement till övningarna, och förstärker upplevelsen av ett tematiskt arbete.

Koppling till LGR 11

Materialets syfte och mål utgår från den värdegrund och det uppdrag som framgår i läroplanens del 1, 2 och 4. Materialet tar sin utgångspunkt i elevernas behov, intressen och erfarenheter, men också att eleverna kontinuerligt utmanas ytterligare genom att de inspireras till nya upptäckter. Eleverna får även möjlighet att utveckla sin kreativitet, nyfikenhet och tilltro till sin egen förmåga.

Eleverna ska ges förutsättningar att:

- förstå hur sinnen och grundsmakerna samverkar för smakupplevelse.
- förstå varför det är viktigt att äta frukt och grönsaker till varje måltid.
- genom odling och tematiskt arbete få kunskap om matens kretslopp från jord till bord och hur maten påverkar vår miljö och hälsa.
- lära sig att tillaga enkla hållbara mellanmål.





Lärande hållbara måltider

Lärande Hållbara Måltider är en stödfunktion i Göteborgs Stad som riktar sig till skolor och förskolor. Verksamheten är ett stöd för lärare i att nå hållbarhetsmålen i läroplanen, och lokala samt globala miljömål.

Syftet med Lärande hållbara måltider är att ge stöd för samverkan och pedagogik kring hållbar utveckling och mat och samtidigt öka andelen miljömåltider.

Målet är att rusta barn, unga och personal med kunskap om matens miljöpåverkan. Arbetet ska samtidigt bidra till attitydförändringar kring hållbar utveckling hos chefer, pedagoger och måltidspersonal via till exempel utbildning och pedagogiskt material om matens miljöpåverkan.

På www.goteborg.se/larandehallbaramaltider kan du läsa mer om Lärande Hållbara Måltider.



Sapere-metoden

Material på fritids utgår från Sapere-metoden. Metoden bygger på människans olika sinnen och den hjälper barnet att lägga märke till egenskaper hos maten som kan förnimmas med synen, luktsinnet, hörseln, känselsinnet och smaksinnet. Barnet uppmuntras också att uttrycka sina upplevelser och att modigt bekanta sig med nya maträtter.

Målet är att barnet väljer en mångsidig kost och blir en modig och medveten konsument som kan uttrycka sig själv.

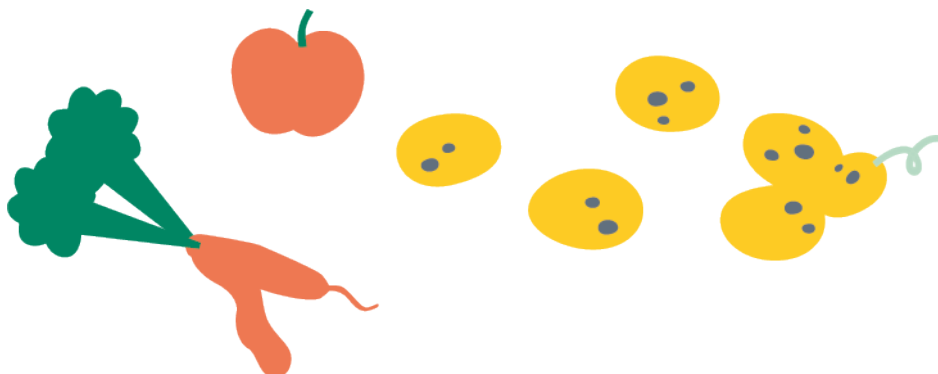
Sapere är latin och betyder "*att kunna*", "*att smaka*", "*att veta*" och "*att känna*".

Saperemetoden utvecklades år 1974 av den franske kemisten och etnologen Jacques Puisais, som var bekymrad över att barnens matvanor verkade bli allt mer ensidiga. Sapere-lektioner som aktiverar elevernas lukt- och smaksinne och ökar deras kunskaper om mat har ordnats i 1–6-skolor i Frankrike sedan 1980-talet och introducerades i Sverige på 1990-talet.

Tanken är att pedagogen är handledare åt eleverna i olika övningar där de ger eleverna kunskap och förmåga att utforska mat och livsmedel.

Det finns två grundläggande regler för Sapere;

- Alla har rätt till sin egen smak
- Alla har rätt till att inte vilja smaka





Övningar





Övningar

Smak:

Identifiera grundsmaker

Hitta grundsmakerna

Smaker samverkar

Sinnen samverkar

Syn:

Lika smakar olika

Samma men olika

Färgad mjölk

Smaka blint

Hörsel:

Vilken grönsak hör du?

Ljudburksmemory

Lukt:

Doftburkar

Den trötta näsan

Samma doft i olika former

Känsel:

Hemliga påsen

Smaka på vatten

Sätta ord

Moget eller omoget

Identifiera grundsmaker

Mål

Eleverna blir medvetna om de fem grundsmakerna

Gör så här

1. Strö vardera grundsmaken på en bit gurka eller melon.
2. Smaka på respektive grundsmak.
3. Beskriv smaken.

Tips

Som alternativ till livsmedel som representerar grundsmakerna går det att göra grundsmaks-lösningar att jämföra med.

För 1 liter av respektive grundsmak blanda 1 liter vatten med:

3 msk socker för sött

½ tsk salt för salt

¼ tsk citronsyra för surt

1 tsk umamipulver för umami

För besk smak kan du använda tonic water.

Vid måltiden

Följ upp begreppen sött, salt, surt, beskt och umami. Vilka grundsmaker kan ni hitta?

Till övningen behövs:

1 kniv

1 skärbräda

Strösocker

Salt

Kakao

Citronsyra

Buljongpulver eller

umamipulver

Gurka eller melon

Hitta grundsmakerna

Mål

Eleverna lär sig att identifiera grundsmakerna i olika livsmedel.

Gör så här

1. Dela in en papptallrik i fem delar. Varje del representerar en grundsmak.
2. Para ihop respektive livsmedel med en grundsmak.
3. Smaka och diskutera resultatet med varandra. Tyckte ni samma?

Tips

Ta hjälp av grundsmakerna i pulverform eller grundsmakslösningar för att lättare identifiera vilken grundsmak som är mest dominant i respektive livsmedel.

Vid måltiden

Låt eleverna göra en "grundsmaks-macka" till mellanmål.

Till övningen behövs:

1 kniv

1 skärbräda

1 papptallrik per elev

1 penna

Besk: ruccola, mörk
choklad

Salt: saltgurka, prästost

Surt: färskost, citron

Sött: banan, morot

Umami: soltorkad tomat,
parmesan

Smaker samverkar

Mål

Eleverna blir medvetna om hur grundsmakerna samverkar för upplevelsen av smak.

Gör så här

1. Alla tar fyra citronskivor var
2. Smaka på en skiva citron – beskriv smaken
3. Strö lite salt över citronen – vad händer?
4. Strö ännu mer salt över citronen – vad händer?
5. Strö lite socker över citronen – vad händer?

Tips

Testa gärna med choklad med olika kakaohalt istället för citronen.

Vid måltiden

Vilka smaker finns det i maten i dag? Smakar maten likadant om ni tar två olika livsmedel på gaffeln eller om ni äter dem en och en?

Till övningen behövs:

1 kniv

1 skärbräda

1 tallrik

Salt

Citron

Socker

Sinnen samverkar

Mål

Eleverna blir medvetna om hur sinnena samverkar för upplevelsen av smak.

Gör så här

1. Blanda kanel och socker utom syn- och doftåll från eleverna.
2. Alla blundar och håller för näsan
3. Alla eleverna få var sin sked med kanel och sockerblandningen
4. Håll fortfarande för näsan och smaka. Hur smakar det?
5. Släpp näsan. Vad händer?

Tips

Testa gärna med örtsalt, eller socker utblandat med till exempel lingonpulver eller lakritspulver. Rå lök är också ett spännande livsmedel att testa.

Till övningen behövs:

- 1 skål
- 1 decilitermått
- 1 tesked
- 1 sked per elev

- 1 dl socker
- 1 tsk kanel

Lika smakar olika

Mål

Eleverna blir medvetna om att synen ger förväntningar på smaken.

Gör så här

Jämför smaken av yoghurt och filmjök med varandra. Är det någon skillnad på smaken?

Tips

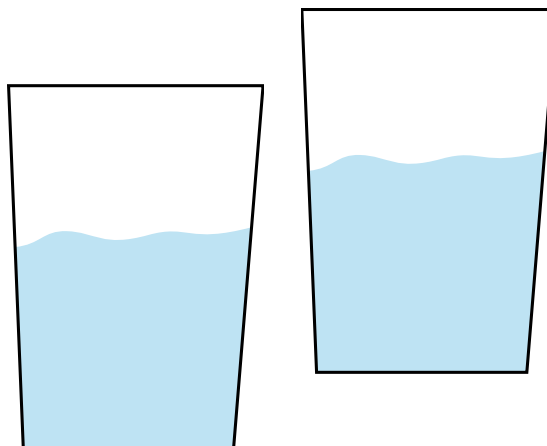
Den här övningen går att göra med en mängd olika livsmedel som till exempel juice och mjök.

Till övningen behövs:

2 glas per person

Yoghurt

Filmjök



Samma men olika

Mål

Eleverna blir medvetna om synens betydelse när man äter.

Gör så här

Hur skiljer sig smaken åt mellan äpple, äppeljuice och torkade äppelringar?

Tips

Torka gärna egna äppelringar i ugnen/ mikrovågsugnen och pressa ett äpple i en råsaftcentrifug för att jämföra samma sorts äpple i olika former.

Vid måltiden

Smaka på två olika slags äpplen med olika färg - skiljer sig smaken?

Till övningen behövs:

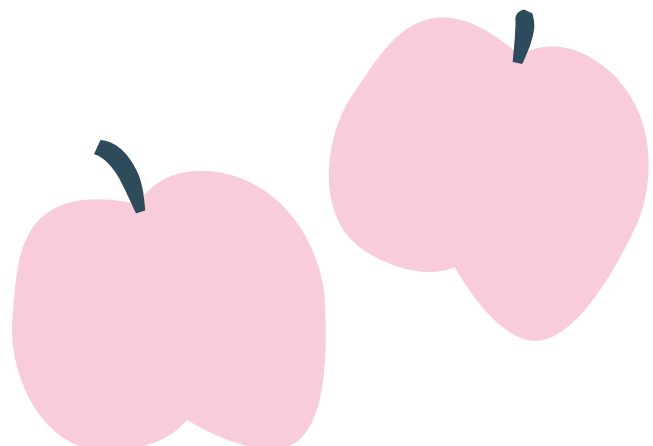
1 kniv

1 skärbräda

Äpple

Äppeljuice

Torkade äppelringar



Färgad mjölk

Mål

Eleverna blir medvetna om att synen ger förväntningar på smaken.

Gör så här

Förbered övningen utan eleverna så att de inte kan se vad ni gör med mjölken. Häll upp mjölken i tre tillbringare och droppa i lite färg i respektive tillbringare så att den färgas rosa, milt grön och gul. Låt eleverna beskriva vad de ser.

Skriv upp orden tillsammans och be dem sedan förklara vilken mjölk de tycker ser godast ut och vad de tror att den smakar. Därefter smakar ni och diskuterar hur mjölken smakar. Är det någon mjölk som är godare än den andra?

Tips

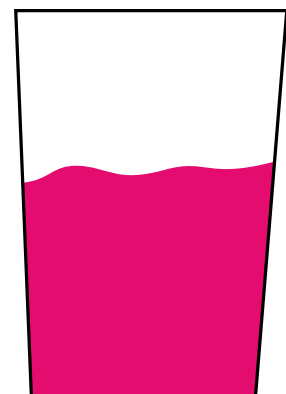
Testa gärna apelsinjuice med lite röd färg i så att den ser ut som grapefruktjuice.

Till övningen behövs:

3 tillbringare

Glas

Röd, grön, gul
hushållsfärg, alternativt
spad från kokt spenat,
saft från riven rödbeta
och gurkmeja



Smaka blint

Mål

Eleverna blir medvetna om synens betydelse när man äter.

Gör så här

Sätt er i en cirkel eller halvcirkel. Be de elever som vill och vågar blunda eller täck över deras ögon med en bindel. Ge barnen varsitt smakprov och be dem fundera vilken

- färg det smakar?
- smak som är tydligast?
- frukt, grönsak eller bär de tror det är?

Till övningen behövs:

1 kniv

1 skärbräda

Ev ögonbindel

Utvalda frukter, bär och grönsaker efter säsong

Vilken grönsak hör du?

Mål

Barnen blir medvetna om de ljud som uppstår när vi äter.

Gör så här

Förbered genom att skära upp utvalda frukter och grönsaker och lägg dem i en burk. Dela in eleverna i smågrupper eller parvis. I varje grupp ska alla utom en blunda. Det barn som har ögonen öppna får en smakbit som hen ska tugga tydligt. De andra i gruppen ska nu försöka lista ut vilken grönsak/frukt hen äter. När gruppen listat ut grönsaken får samtliga elever ett eget smakprov. Nu ska eleverna själva höra på grönsaken genom att äta den och samtidigt hålla för öronen.

Tips

Prova att lyssna på havrekuddar hur det låter när du håller för öronen. Testa hur det låter med havrekudde och frukten/ grönsaken samtidigt.

Vid måltiden

Testa att hålla för öronen när du äter någon ingrediens på din tallrik. Hur låter det? Tycker dina kompisar likadant?

Till övningen behövs:

1 kniv

1 skärbräda

1 burk som inte är
genomskinlig

Utvalda frukter och
grönsaker efter säsong

Ljudburks- memory

Mål

Eleverna lär sig att känna igen nya ljud.

Gör så här

Fyll burkarna med olika ingredienser som har olika ljud. Ställ dubbletterna på ett bord och låt eleverna gruppvis/parvis leta fram de burkar som låter likadant. Vad tror eleverna finns inuti? Kolla sedan om ljudet stämde överens med innehållet.

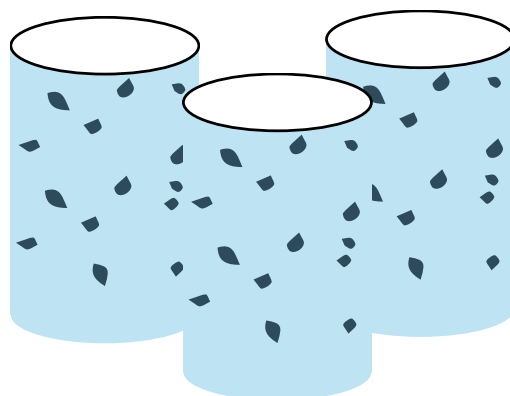
Tips

Använd snarlika livsmedel för att göra övningen svårare, till exempel olika sorters ris eller olika mjöl.

Till övningen behövs:

Burkar som inte är
genomskinliga

Livsmedel som låter olika,
till exempel makaroner,
vatten, ris, russin, mjöl
och havregryn



Doftburkar

Mål

Eleverna övar upp sitt luktsinne och lär sig att associera och beskriva doften.

Gör så här

Fyll burkarna med olika ingredienser som har olika lukt.

Vad tror eleverna finns inuti? Kolla sedan om lukten stämde överens med innehållet.

Tips

Använd gärna olika sorters frukter eller grönsaker efter säsong.

Vid måltiden

Testa olika kryddor var för sig som maträtten innehåller.

Till övningen behövs:

Burkar, till exempel kryddburkar.

Något att dölja innehållet i burkarna med, till exempel silvertejp eller en strumpa.

Kryddor som doftar olika, till exempel kardemumma, nejlika, rosmarin, timjan och ingefära

Den trötta näsan

Mål

Eleverna blir medvetna om luktsinnets känslighet.

Gör så här

Häll kanel i en mugg (nr 1), häll kaffe i en mugg (nr 2) och sist blanda kaffe och kanel, hälften av varje i en mugg (nr 3).

Låt barnet stoppa ner näsan i mugg nummer 1 och lukta intensivt i 30 sekunder. Hur luktar det? Lukta i mugg 3 och berätta vilken doft som du känner. Fortsätt med att lukta i mugg nummer 2 och lukta till sist i mugg nummer 3 igen. Vilken doft känner du nu? Varför?

Tips

Testa gärna med andra starka dofter i stället för kanel.

Till övningen behövs:

3 muggar

Kanel

Kaffeböner

Samma doft i olika former

Mål

Eleverna lär sig att jämföra dofter och smaker.

Gör så här

Låt eleverna skala apelsinerna. Be dem dela ut klyftor, skal och marmelad på en assiett och ett glas juice till varje elev. Be dem lukta och jämföra proverna innan de smakar. Vilken produkt har den sötaste och suraste doften? Starkaste? Mest naturlig? och så vidare.

Tips

Testa gärna med livsmedel som till exempel lingon, lingonpulver, lingonsylt och lingondryck.

Till övningen behövs:

Assietter

Skedar

Glas

Apelsinklyftor (1
klyfta/elev)

Apelsinskal

Apelsinmarmelad

Apelsinjuice

Hemliga påsen

Mål

Eleverna lär sig att beskriva hur de olika frukterna och grönsakerna känns och ser ut.

Gör så här

Sätt en frukt/grönsak i påsen. Låt ett barn komma fram och känna på det som ligger i påsen, och beskriva vad hon eller han känner och ser, utan att nämna grönsakens/fruktens namn. De andra eleverna får gissa utifrån beskrivningarna.

Tips

Välj gärna frukter eller grönsaker som har olika texturer som till exempel fänkål med dillvippor, majskolv med blast och skägg eller morot med blast.

Till övningen behövs:

En påse

Utvalda frukter och
grönsaker efter säsong

Smaka på vatten

Mål

Eleverna lär sig att öva upp känslan i munnen.

Gör så här

För att öva upp känslan i munnen kan man öva på varmt och kallt vatten. Ge varje elev fyra glas. Häll först kallt vatten i ett glas, ljummet vatten i ett glas och varmt vatten i ett glas. Barnen smakar av vattnet i egen takt. Diskutera hur det känns det i munnen? Hur smakar det? Häll sedan kolsyrat vatten i det fjärde glaset. Prata om hur det känns och smakar.

Tips

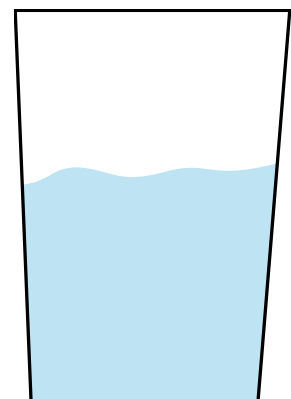
Smaksätt vattnet med till exempel gurka eller citron och gör övningen på samma sätt.

Till övningen behövs:

4 glas per elev

Vatten (kallt, varmt och ljummet)

Kolsyrat vatten



Sätta ord

Mål

Eleverna lär sig att sätta ord på vad de känner.

Gör så här

Ge eleverna var sitt adjektiv. Be eleverna känna på livsmedlet och placera orden framför den frukt eller grönsak de tycker att orden associerar till. Diskutera: Varför valde du just den frukten eller grönsaken? Hur kändes den? Hittar du andra ord att beskriva känslan med?

Tips

Kokosnöt, kiwi, paprika, morot, broccoli, frysta bär, färska bär och tomat är exempel på frukt och grönsaker som känns olika på ytan.

Vid måltiden

Testa olika slags sallatsblad och sätt ord på dessa.

Till övningen behövs:

Papperslappar med
följande ord på:

hård,
skrovlig,
kall,
mjuk,
len,
kornig,
silkeslen,
stickig
klibbig

Utvalda frukter och
grönsaker efter säsong,
med olika konsistens

Moget eller omogget

Mål

Eleverna blir medvetna om skillnader i hur mogna och omogna bananer smakar och känns i munnen.

Gör så här

Studera tillsammans de olika bananerna. Har ni endast gula bananer kan man sätta dem en stund i ugnen/mikrovågsugnen så att de blir bruna.

Diskutera: Hur brukar banan smaka? Hur ser skalet ut? Hur ser formen ut? Fråga om eleverna vet hur de olikfärgade bananerna kommer att smaka? Varför har de olika färg? Skala bananerna och låt eleverna smaka och diskutera skillnader i smaken.

Tips

Den här övningen går även att göra med till exempel avokado och äpplen.

Till övningen behövs:

- 1 kniv
- 1 skärbräda
- 1 grön banan
- 1 gul banan
- 1 brun banan



Recept





Recept

Grundsmaksmacka

Regnbågsmacka

Fröknäcke

Grönsaks- och fruktröra

Smoothie

Nyponsoppa

Tacokryddad dipp



Grundsmaks- macka

Gör så här:

1. SKALA moroten RIV den fint
2. SKÖLJ sallad och tomat i durkslaget
3. SKÄR tomat, saltgurka, parmesanost och banan i skivor
4. HYVLA prästosten i skivor
5. HACKA mörk choklad i små bitar
6. KLIPP saltorkad tomat i små bitar
7. SKÄR brödet i skivor och BRED färskost på brödskivan
8. LÄGG alla grundsmakerna på brödet
9. SERVERA mackan med ett glas mjölk

Vid måltiden

Med lite salt ökar upplevelsen av sött men med större mängd salt minskar upplevelsen av sötma. Saltet kan även ta bort upplevelsen av beska. Salt fungerar också som en smakförstärkare precis som umami. Hur upplevs de olika smakerna på mackan och hur smakar de tillsammans?

Tips

Leta efter grundsmakerna i de olika livsmedlen innan ni gör mackan. Dela in en papptallrik i fem delar. Varje del representerar en grundsmak. Para ihop respektive livsmedel med en grundsmak. Smaka och diskutera resultatet med varandra. Tycker ni lika?

Ingredienser

Sallat, gärna ruccola
Tomat
Saltgurka
Parmesanost
Banan
Prästost
Mörk choklad, 70%
Saltorkade tomater
Färskost
Bröd

Redskap

1 durkslag
1 potatisskalare
1 rivjärn
1 skärbräda
1 kniv
1 osthyvel
1 sax
1 tallrik
1 smörkniv
1 tallrik per person

Fakta:

Grundsmaks- macka

Hälsa

Frukt och grönt till varje måltid är ett bra sätt att få i sig tillräckligt stor mängd. För barn mellan fyra och tio år är det bra att äta cirka 400 gram frukt och grönt per dag och för vuxna är det 500 gram eller mer.

Miljö

För både hälsan och miljöns skull bör de allra flesta äta mindre rött kött och charkprodukter. Då är grönsaker ett bra alternativ som smörgåspålägg. Det är också ett bra sätt att ta tillvara på rester från lunchen genom att lägga dem på mackan och på så sätt både minska svinnet och hitta oväntade smakkombinationer.

Kultur

Umami är den minst kända av våra grundsmaker. Den beskrevs vetenskapligt redan för 100 år sedan i Japan men det är först de senaste åren som den har fått stor uppmärksamhet i västvärlden. Den kan beskrivas som en aromatisk och buljongliknande smak som ger en effekt av att det vattnas i munnen.

Regnbågs- macka

Gör så här:

1. VÄLJ frukt och grönsaker med olika färger
2. SKÖLJ eller SKALA de valda frukterna och grönsakerna
3. SKÄR valda frukter och grönsaker i skivor/bitar
4. SKÄR brödet i skivor
5. LÄGG en brödskiva på en tallrik
6. BRED smörgåsfett på brödskivan
7. LÄGG frukt och grönsaker av alla färger på brödet
8. SERVERA mackan med ett glas mjölk.

Vid måltiden

Det sinne som de flesta använder mest är synsinnet. Med en snabb blick avgör vi om maten ser aptitlig ut, om frukten är mogen eller om bäst-före-datum har passerat. Kan man känna på smaken eller lukten vilken färg det om man till exempel blundar och luktar på en banan?

Tips

Leta efter bilder på nätet eller i reklamblad och klipp och klistra en regnbåge av frukt och grönsaker.

Ingredienser

Orange: aprikos, morot, pumpa, nypon och havtorn

Gul: majs, citron, gul lök, kålrot, vaxböna och melon

Röd: paprika, tomat, rädisa, lingon och hallon

Vinröd: rödbeta, rödkål, körsbär, rödlök och kidneyböna

Blå: svarta vinbär, aronia, aubergine, björnbär och blå-kongo-potatis

Mörkgrön: päron, nässla, kiwi, gurka, grönkål och broccoli

Ljusgrön: äpple, sparris, krusbär, bondböna, ärtor och lime

Vit: blomkål, fänkål, majrova, rättika, vit sparris och lichi

Bröd

Smörgåsfett

Redskap

1 durkslag

1 potatisskalare

1 kniv

1 tallrik

1 smörkniv

1 tallrik per person

Fakta:

Regnbågs- macka

Hälsa

Utmärkande för flavonoiderna och karotenoiderna är att de ger maten färg. I äpple, lök och vindruvor finns flavonoider som kan ha en gulorange färg eller en mer intensiv blålila färg som också finns i blåbär, vinbär, smultron och lingon. Karotenoiderna färgar grönsakerna i gult, orange och rött och det finns gott om dem i exempelvis morötter, majs, tomat och gröna bladgrönsaker. I de gröna bladgrönsakerna tar klorofyllets gröna färg överhanden och döljer de övriga färgerna. Därför är det bra att lära barnen att man bör äta mat från hela färgskalan, eftersom de olika färgerna har olika funktioner för att skydda kroppen.

Miljö

Äta efter säsong innebär att man äter frukt och grönsaker när de är som bäst. De som får mogna på egen hand kräver mindre energi, smakar mer, innehåller mer näring och är ofta billigare. Därför kan det vara svårt att hitta frukt och grönt från hela färgskalan året om när man äter efter säsong.

Kultur

I många sagor och berättelser från olika kulturer sägs det att det finns en skatt vid regnbågens slut eller att det är en bro mellan jorden och himlen. Idag är regnbågen en global symbol för lika rättigheter och synliggörande av hbtq-personer.

Fröknäcke

Gör så här:

1. VÄRM ugnen till 225°C
2. KOKA 1 dl vatten
3. BLANDA alla ingredienser till smeten.
4. RÖR samman till en smet.
5. HÄLL smeten på en plåt klädd med bakplåtspapper.
6. LÄGG ett bakplåtspapper ovanpå.
7. PLATTA ut med handen till en tunn platta.
8. TA BORT övre bakplåtspappret.
9. STRÖ 1 krm salt och 1 msk solrosfrö över
10. GRÄDDA i nedre delen av ugnen i 15 minuter.
11. Låt KALLNA och BRYT sedan i mindre bitar.

Tips

Byt ut häften av pumpafröna mot torkade nyponskal.

Ingredienser

Smet

- 1 dl majsmjöl
- 3 msk solrosfrö
- 3 msk pumpafrö
- 2 msk rapsolja
- 1 dl kokande vatten

Topping

- 1 krm salt
- 1 msk solrosfrö

Redskap

- 1 bunke
- 1 sked att blanda med
- 1 decilitermått (dl)
- 1 tesked (tsk)
- 1 matsked (msk)
- 1 kryddmått (krm)
- 2 bakplåtspapper
- 1 ugn
- 1 spis
- 1 gryta

Fakta:

Fröknäcke

Hälsa

Frön och nötter innehåller många viktiga näringsämnen som fleromättade fetter och protein. De är också rika på vitamin E, magnesium, järn och zink. Ett par matskedar fröer om dagen är bra att äta för hälsan.

Miljö

Släng inte din "Halloweenpumpa"! Fruktköttet är gott att använda till exempelvis soppa och paj och fröna (kärnorna) går att rosta till snacks. Skölj kärnorna noga, blanda med lite salt och olja och rosta i stekpanna i 5 minuter.

Kultur

Förr i tiden maldes mjöl i kvarnar som drevs av vattenkraft. Mjölet maldes främst under några veckor i samband med vårflood och höstregn eftersom det krävdes stora mängder vatten för att driva kvarnen. Det var svårt att lagra mjöl så därför bakades det bröd som klarade av att förvaras tills det var dags att mala mjöl igen - därav knäckebröd.

Gör din egen färskost

Gör så här:

1. LÄGG filmjölken och gräddfilen i kastrullen och rör om.
2. VÄRM filblandningen till 50° C. Låt blandningen svalna lite.
3. LÄGG kaffefiltret i pipsilen och pipsilen i en bunke. HÄLL upp filblandningen i filtret.
4. STÄLL det i kylskåpet och LÅT vätskan rinna ner i minst 4 timmar.
5. HÄLL upp färskostmassan i en skål och RÖR i oljan.
6. SALTA och BLANDA i valfri kryddblandning.

Ingredienser

1 liter filmjök 3%
3 dl gräddfil
1 tsk salt
1 msk rapsolja
Valfria kryddor som
smaksättning

Redskap

1 kastrull
1 stektermometer
1 kaffefilter
1 pipsil
1 tesked (tsk)
1 matsked (msk)

Fakta:

Gör din egen färskost

Hälsa

Keso eller kvarg är exempel på färskostar. Det är livsmedel som är rikt på protein och innehåller mycket kalcium. Kalcium behöver vi för benstomme och tänder och för vår energiomsättning.

Miljö

Du kan göra din egen färskost av filmjolk. Det är ett bra sätt att ta vara på filmjölken som håller på att passera bäst-före-datum. Värm upp filmjölken och sila den sedan genom ett kaffefilter. Krydda med salt och peppar.

Kultur

I Italien finns mozzarella och mascarpone och i Grekland hittar vi fetaost, goda exempel på färskostar från andra länder. Prova gärna och jämför vad som skiljer dem åt.

Rödbets- smoothie

Gör så här:

1. SKALA rödbetan
2. RIV rödbetan med rivjärnet
3. BLANDA i en bunke:
 - rödbeta
 - 1 dl yoghurt
 - 1 dl hallon eller blåbär
 - 1 dl äppeljuice eller äpplemust
4. MIXA med mixerstaven
5. HÄLL UPP i ett glas

Vid måltiden

Låt eleverna få testa rödbetor på olika sätt-
kokta, ugnsbakade, picklade och rårivna.

Ingredienser

1 liten rödbeta
1 dl yoghurt
1 dl frysta bär, till exempel
hallon eller blåbär
1 dl äppelmust

Redskap

1 potatisskalare
1 rivjärn
1 skärbräda
1 mixerstav
1 bunke
1 glas
1 sked
1 decilitermått

Fakta:

Rödbets- smoothie

Hälsa

Rödbetan innehåller gott om kostfibrer som gör att blodsockret höjs långsammare och vi håller oss mätta, samtidigt som sötsuget minskar.

Miljö

Istället för att skära bort blasten och kasta den i komposten kan man äta upp den. Den späda blasten på betan är god i en sallad och den grövre är perfekt att koka med i en soppa.

Kultur

Rödbetan kom till Sverige på 1600-talet och då var det endast hovet som fick möjlighet att äta den. Då, precis som idag, äts den inlagd i ättika. Numera äter vi den ju även många andra former som till exempel kokt, ugnstrostad eller varför inte som chips?

Nyponsoppa

Gör så här:

1. HÄLL 3 dl vatten i en kastrull
2. BLANDA i en skål:
 - 2 msk nyponskalsmjöl
 - ½ msk potatismjöl
 - 1 msk socker
3. VISPA NER blandningen i det kalla vattnet
4. KOKA UPP under omrörning
5. SERVERAS varm eller kall

Ingredienser

3 dl kallt vatten
2 msk nyponskalsmjöl
½ msk potatismjöl
1 msk socker

Redskap

1 spis
1 kastrull
1 skål
1 visp
1 decilitermått
1 tallrik

Fakta:

Nyponsoppa

Hälsa

1,5 msk nyponmjöl innehåller hela dagsbehovet av vitamin C vilket motsvarar ungefär lika mycket som finns i en apelsin.

Miljö

Nyponrosen är den vanliga vildväxande rosarten i Sverige. Den är även vanlig i Europa och sydvästra Asien. Det finns många olika sorters nypon och alla sorter går att äta. Nyponen sitter kvar även på vintern. De svartnar då, men går fortfarande att använda.

Kultur

Färska nypon kan användas till sylt, gelé och marmelad. I Sverige är det dock vanligt att den torkas och mals till ett pulver som sedan används till nyponsoppa, en välkänd svensk delikatess som troligtvis är okänd utanför landets gränser.

Tacodipp med grönsaker

Gör så här:

Taco-mix

1. MÄT upp:

- 1 tsk torkad oregano
- 1 tsk malen chilipeppar
- 1 tsk malen paprikapulver
- ½ tsk malen spiskummin
- 1 krm salt

2. BLANDA i burken.

3. SÄTT PÅ locket och SKAKA burken.

Taco-dipp med grönsaker

1. BLANDA 1 msk tacokrydda med 2,5 dl gräddfil

2. SERVERA med grönsaker SKURNA i bitar eller stavar

Ingredienser

Tacokrydda

- 1 tsk torkad oregano
- 1 tsk malen chilipeppar
- 1 tsk paprikapulver
- ½ tsk malen spiskummin
- 1 krm salt

Tacodipp med grönsaker

- 1 msk tacokrydda
- 2,5 dl gräddfil
- Grönsaker efter säsong

Redskap

- 1 bunke
- 1 sked att blanda med
- 1 decilitermått (dl)
- 1 tesked (tsk)
- 1 matsked (msk)
- 1 kryddmått (krm)
- 1 skärbräda
- 1 kniv
- 1 liten glasburk med lock

Fakta:

Tacodipp med grönsaker

Hälsa

Chilipeppar innehåller kapsaicin som gör att maten upplevs som stark och het. Om maten är för stark är det bättre att dricka ett glas mjölk än att dricka vatten, eftersom kapsaicin är fettlösligt och det minskar den starka smaken.

Miljö

Torkade kryddor är inte säsongsberoende, däremot kan grönsakerna som serveras till dippen eller tacosen göra skillnad för klimatet beroende på säsong. Tomater, gurka och sallad har säsong under sommaren medan till exempel blomkål, kålrot och morötter har säsong på hösten och vintern.

Kultur

Det finns arkeologiska fynd som visar att chili odlades för mer än 6000 år sedan i Sydamerika. Christopher Columbus var en av de första européer som upptäckte chilin och tog med den till Europa. Han kallade den för peppar eftersom den, precis som vanlig peppar hade en kryddig, varm och stark smak.

Odla på fritids

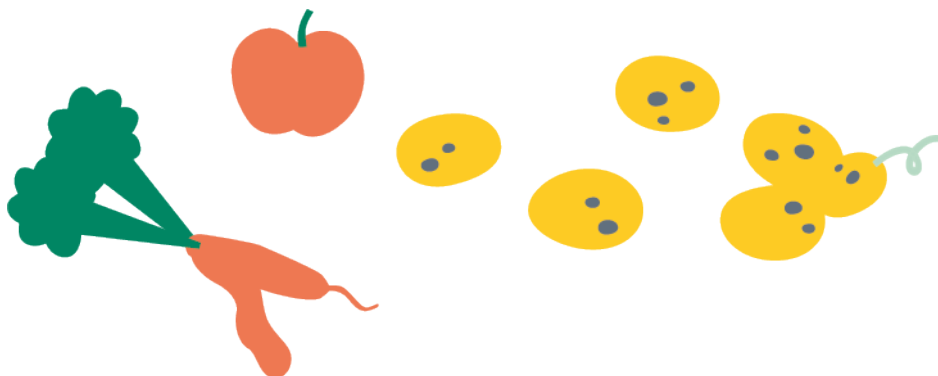


Om Odling på fritids

I denna del möjliggör vi för eleverna att få kunskap om miljö och kretslopp, genom att praktiskt arbeta med odling i någon form.

Vi fortsätter med Sapere-övningar, men kopplar dem tydligt till de grönsaker och frukter som de kan odla/grodda/skotta, året om.

Köket kan med fördel parallellt göra olika mellanmål med de olika grönsakerna och frukterna.



Nu sätter vi igång!

Detta behövs:

- Avklippta mjölkpaket, plastlådor och annat som vi kan så fröna i. Det är viktigt att göra små hål i botten på planteringslådorna så att överflödigt vatten kan rinna ut.
- Planteringsjord,
- Fröpåsar,
- Vattenspruta,
- Planteringspinnar.

Gör så här:

Fyll de små kärlen med jord nästan upp till kanten.

Vattna jorden i krukorna så den blir genomfuktig.

Så sedan fröna. Lägg jord ovanpå och tryck till lätt med handen.

Var beredd: när fröpåsen öppnas så kan alla fröna åka ut!

Vattna sedan kärlet igen. Sätt gärna en pinne i kärlet där det står vad vi har sått.

Vatten och ljus

För att ett frö ska gro behövs tre saker; vatten, värme och syre (som finns i luften). Fröet i den varma jorden i krukorna suger åt sig vattnet och med hjälp av syret så börjar det att gro. Det bildas rötter som letar sig nedåt och blad som kommer upp ur jorden.

Ställ sådderna ljust och vattna för att de ska kunna växa. I början behöver man titta till plantorna nästan varje dag så att de inte torkar ut, för då dör plantan. Det är viktigt att vattna ordentlig när man vattnar så det når rötterna och det överflödiga vattnet kan rinna ut, för rötterna vill vara "torra om fötterna".

Efter ett par dagar/vecka beroende på vilket frö som har blivit sått börjar det att gro och de första pyttesmå bladen börjar att synas. De kallas för hjärtbladen.

Fortsätt på nästa sida>>

Omskolning:

När plantan har blivit större och de riktiga ” karaktärsbladen” har bildats samt rötterna har börjat titta ut genom bottenhålet ska plantan planteras om i större krukor eller sättas ut i pallkragen. Det kallas för att omskola plantorna.

Ta upp plantan med all jord och sätt ner den på den nya växtplatsen. Tänk på att vara extra försiktig med de ömtåliga rötterna. Det är lika viktigt att vattna lagom mycket och se till att plantorna får ljus och värme.

Näring:

Efter cirka en månad så behöver plantorna få ny näring. Det enklaste är att använda flytande ekologisk växtnäring.

Växterna behöver näring för att fortsätta att växa, man kan säga att det är deras mat.

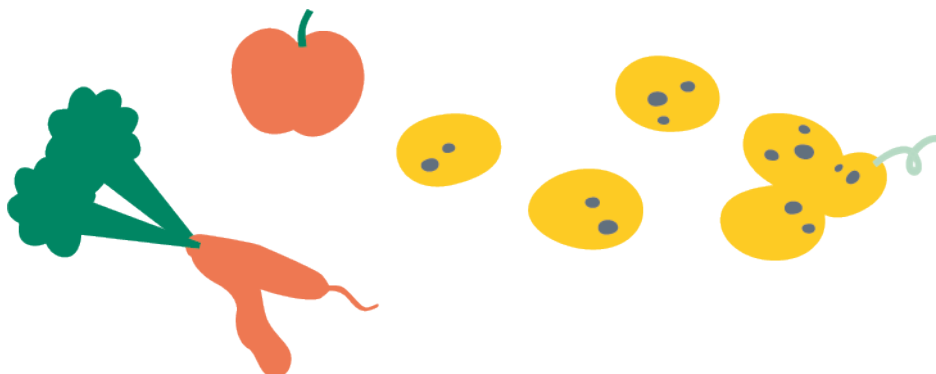
Skörda:

Nu kommer det roliga, att skörda det som man har odlat!

Kryddor skördas genom att man klipper av det översta på kryddväxten med stjälk och blad. Det ska alltid finnas ett blad kvar och då räknas inte hjärtbladen.

Bladgrönsaker bryter man lättast av. Skörda utifrån och plocka de yttersta bladen först. Snart växer det ut nya blad och då får man skörda igen.

När hösten kommer vissnar nästan alla växterna ner. Vissa vilar över vintern och kommer att växa upp igen när våren kommer. De kallas för perenner eller fleråriga växter. Men de andra ettåriga växterna gräver man upp och lägger i komposten. Där blir de mat till maskarna och så småningom kan de bli ny jord och näring till nya plantor.



Odla i pallkrage

Detta behövs:

- Pallkrage
- Dagstidningar
- Ekologisk jord med naturlig gödsel
- Eventuellt en spalje



Gör så här:

Bestäm var pallkragen ska stå. Om ni ska sätta ut plantorna eller direktså i en pallkrage är det bra om den inte står helt i sol för då är det lätt att odlingen torkar ut. I halvskugga blir det lättare att lyckas även om man inte vattnar jämt.

Hur många pallkragar man behöver på höjden beror på vad man vill odla. Rotfrukter behöver två pallkragar, men rädisor, örter och sallad som inte behöver så djup jord klarar sig med en pallkrage.

Börja med att grunda pallkragen med ett lager dagstidningar i botten och en bit upp på kanterna. Tidningarna kväver ogräset men släpper igenom luft och vatten samt maskar. Tidningarna förmultnar under en säsong. Lägg gärna tidningarna en bit utanför pallkragens kant så att ogräset inte kan växa in i pallkragen.

Fyll pallkragarna med några påsar ekologisk jord med naturlig gödsel och jämna till ytan. Jord är en blandning av torv, kalk, lera sand och näringsämnen.

Låt barnen själva planera sin odling med hjälp av att dela in pallkragen i olika delar.

Det är lätt att fästa en spalje på pallkragens ena sida eller i mitten. Bra för de växter som behöver något att klättra på exempelvis bönor och ärtor. Spaljé kan man köpa, men det går även att bygga en med hjälp av pil eller andra pinnar.

Lättodlade grönsaker och blommor som man kan starta med

Bladkål

Nyzeeländsk spenat

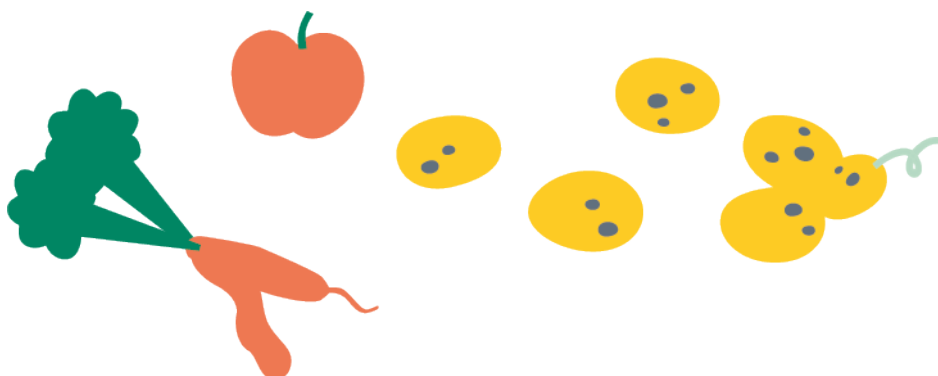
Ärtskott

Rädisor

Solrosor

Dessa gror snabbt och kan direktsås i pallkragen, men kan även drivas upp i krukor för senare utplantering om det är för kallt ute när man sår. De kan bredsås, det vill säga fröna strösslås ut över jorden och ger många plantor på en liten yta.

Många grönsaker kan sås och skördas flera gånger under våren, sommaren och hösten till exempel rädisor, spenat och ärtskott.



Tips!

Vattna

En liten vattenkanna med stril eller vattenpistol till slangen gör det lättare för barnen att vattna själva. Strilen fördelar vattnet så fröna slipper bli översvämmade.

Kom ihåg näring

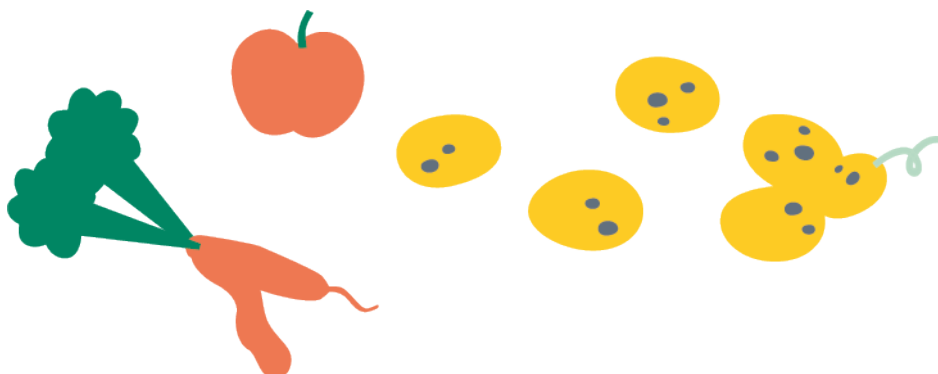
Gödsla med ekologisk näring ett par gånger per säsong så kommer det att växa så det knakar.

Kul pyssel

Skriv och måla växternas namn på släta stenar så kommer ni ihåg vad som såtts. Använd tuschpenna och hobbyfärg och avsluta med att lacka stenarna så att färgen inte vattnas bort.

Växtduk

Använd en fiberduk eller växtduk om du odlar på våren när solen börjar lysa starkare och det fortfarande är tjäle i jorden. Det skyddar frön och plantor från uttorkning. Duken värmer de frön som inte gror så bra om det är för kallt. Den skyddar också om det blir en oväntad kall natt när plantorna har kommit upp en bit. Duken är också smart att använda som skydd mot kålfjärilen som gärna äter upp kålplantorna.





Året om



Höst

Temadagar:

Skördemarknad
Äpple

Övningar:

Odla ditt eget äppelträd
Provsmakning av äpplen
Odla ett morotsträd
Vilken morot är godast?

Recept:

Gör eget äppelgodis

Mellanmål:

Kryddig äppelkräm med mjölk
Morotstzatziki med grönsaker



Temadag höst

Skördemarknad

- Smaka på blad från olika örter
- Smaka på olika sorters äpplen
- Smaka på den gröna skördedrycken och gissa vad den innehåller

Recept:

Grön Skördedryck, 6 barnportioner

Gör så här:

1. Dela melonen och ta ur kärnorna med en sked.
2. Skär bort skalet.
3. Pressa melon, fänkål, babyspenat och gurka i råsaftcentrifugen.
4. Rör om och håll upp.

Tips

Man kan även ha i färsk basilika eller mynta, grönt äpple, broccoli eller huvudsallad.

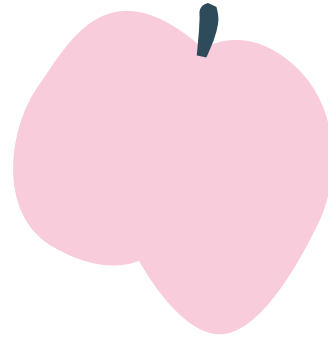
Ingredienser

400 g melon (valfri sort)
½ fänkål
50 g babyspenat
200 g gurka

Redskap

1 kniv
1 sked
1 skärbräda
1 råsaftcentrifug
skedar att blanda med

Temadag Höst Äpple



- Smaka på skördemuffins med äpple och morot

- Odlad ditt äppelträd

- Tipsrunda med äppelfrågor

Recept

Skördemuffins med äpple och morot, 20 små muffins

Gör så här:

1. Sätt på ugnen på 200 °C.
2. Sätt ut muffinsformarna på en plåt.
3. Skala och riv äpplet samt moroten
4. Mät upp torra ingredienserna (mjöl, bakpulver, kanel och salt) i en skål och blanda.
5. Knäck ägg i en ny bunke och häll i socker. Vispa ägg och socker pösigt med elvispen.
6. Lägg den rivna moroten och äpplet samt rapsolja i äggsmeten.
7. Häll mjölblandningen i äggsmeten och blanda.
8. Fördela smeten i muffinsformarna och grädda i mitten av ugnen i ca 15 minuter

Tips

Byt ut moroten mot palsternacka och äpplet mot päron. Eller ta kardemumma istället för kanel.

Ingredienser

4 dl vetemjöl (gärna fullkorn)
1 morot
1 äpple
2 tsk bakpulver
0,5 tsk salt
1 tsk kanel
4 ägg
1 dl socker
1 dl matolja

Redskap

2 skålar
1 decilitermått (dl)
1 teskedsmått (tsk)
1 kryddmått (krm)
1 rivjärn
1 potatisskalare
1 slev
1 elvisp
1 slickepott
20 små muffinsformar

Odla ditt äppelträd

Mål

Att barnen får se hur en kärna från ett äpple kan växa upp till ett äppelträd.

Gör så här

Ta en kruka eller en använd mjölkkartong som kruka. Fyll nästan ända upp med blomjord, peta ner kärnor och håll jorden varm och fuktig. Inom någon vecka kommer det upp plantor som du senare kan plantera om i större krukor allt eftersom plantorna växer.

Tips

Tips och trix om odling finns i kapitlet Odling.

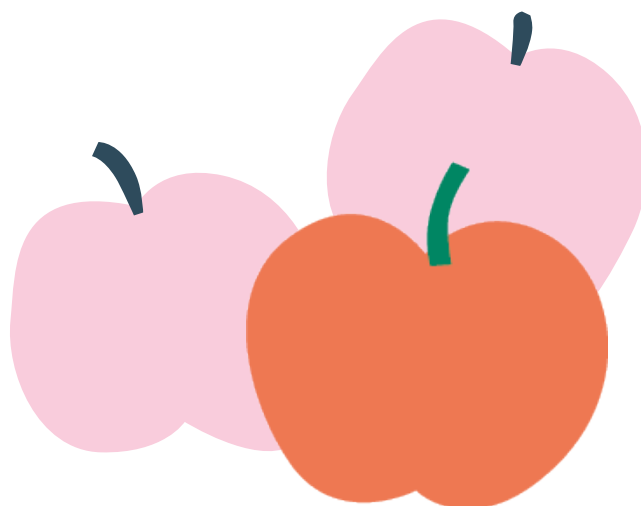
Till övningen behövs:

Äpplen

Kruka eller använd
mjölkkartong som är cirka 8
cm hög.

Planteringsjord

Vatten



Provsmakning av äpplen

Mål

Eleverna får testa hur äpple smakar med olika kryddor och undersöka hur smaker samverkar.

Gör så här

Berätta om äpple, var de växer och hur de används.

Häll upp de olika smakerna på assietterna och ställ assietterna på bordet.

Låt sedan eleverna få doppa en liten bit äpple i varje smak och skriva i formuläret hur det smakar.

Därefter får eleverna diskutera med varandra om vilken smak som smakade bäst tillsammans med äpplet och varför.

Tips

Tips och trix om odling finns i kapitlet Odling.

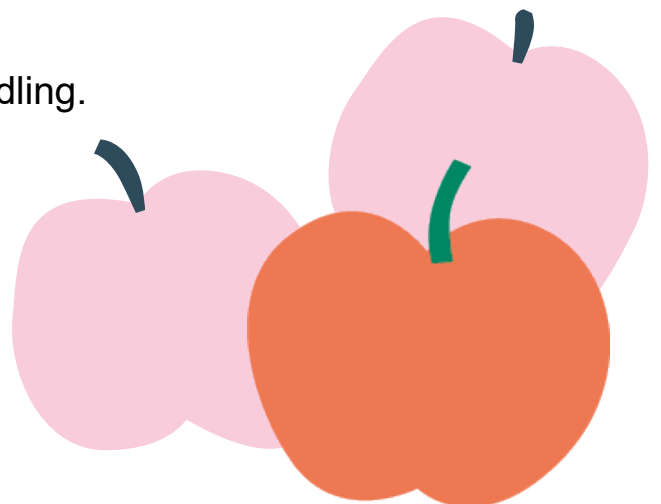
Till övningen behövs:

Små assietter

1/2 äpple per barn

Olika kryddor som kanel, kardemumma, kakao, curry, salt, lime, lingonpulver, kokos

Kryddformulär (finns längst bak i pärmen)



Odla ett morotsträd

Mål

Att visa att det går att odla om de vanligaste grönsakerna från resterna som blir över.

Gör så här

Sätt ändarna i vatten upp till hälften, och ställ skålen ljust. Inom 1–2 veckor har bladen spirat. Bladen går att äta och används som kryddning i sallader, soppor och grytor.

Tips

Fråga barnen vad de tycker bladen smakar?

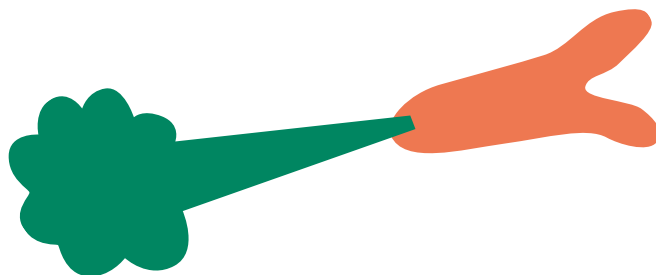
Testa att sätta ändrar av olika färgade morötter i vatten, smakar det någon skillnad?

Till övningen behövs:

Morotsändrar

Skål

Vatten



Gör ditt eget äppelgodis

Gör så här

Koka äppelklyftor med skal i lite vatten tills äpplena har blivit mosiga.

Passera genom en finmaskig sil.
Rör i lite honung och kanel och/eller kardemumma i moset, smaka av!

Bred ut tunt på ett bakplåtspapper på en plåt.
Torka i ugnen på max 50 grader till smeten har blivit läderlik.

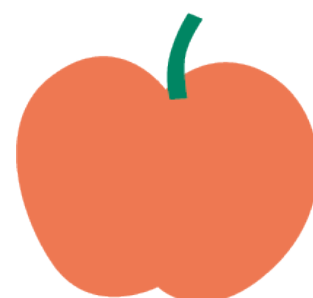
Dra av pappret och klipp eller skär till långa remmar.

Ingredienser:

Äpplen, delade i
klyftor

Lite honung

Kanel och/eller
kardemumma



En sur/salt morot

testa hur grundsmaker samverkar

Mål

Att barnen får träna på att känna skillnad på olika grundsmaker och upptäcka hur smakerna samverkar.

Gör så här

Be barnen smaka en tugga på moroten utan något annat.

Be barnen sedan att droppa över lite citron på moroten och smaka igen.

Vid tredje provsmakningen droppar barnen citron och strör lite salt på moroten och smakar igen.

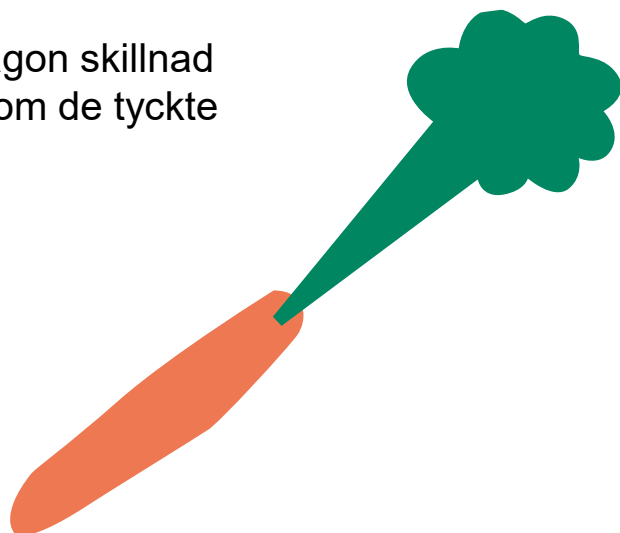
Fråga barnen om de kände någon skillnad och vilken av blandningarna som de tyckte var godast.

Till övningen behövs:

Grovriven morot

Citronklyftor

Salt ur ett saltkar



Mellanmål: **Kryddig äppelkräm med mjölk**

Gör så här

Ta fram kastrull och häll i vatten och socker. Skala och dela äpplen i små bitar med hjälp av en matkniv.

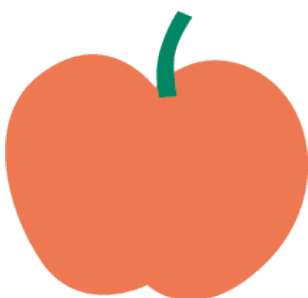
Ställ fram kastrullen och lägg ner äppelbitarna.

Sätt på plattan och låt vattnet sjuda upp på svag värme tills äppelbitarna blir mjuka.

Häll sedan i potatismjölsblandningen och rör om under tiden det sjuder. Krydda med pepparkaksblandningen.

Dra ifrån när det börjar koka. Klart!

Servera med mjölk.



Ingredienser

6–8 små äpplen

4 msk socker

2 msk potatismjöl + ½ dl vatten

4 ½ dl Vatten

1 tsk
pepparkakskrydda

Redskap

1 decilitermått

1 kastrull

1 skärbräda

1 potatisskalare

1 kniv

1 sked

1 tesked (tsk)

1 matsked (msk)

Mellanmål:

Morotstzatziki med grönsaker

Gör så här

Skala morötterna och riv dem grovt på rivjärnet i bunken.

Riv vitlösklyftorna i bunken.

Mät upp matlagningsyoghurten och häll i bunken.

Blanda morot, vitlök och matlagningsyoghurt och tillsätt rapsolja, salt och grovmalen svartpeppar.

Blanda och smaka av.

Tips!

Moroten kan du byta ut mot rödbeta. Då blir dippen härligt djuprosa. Dippen är god till grönsaksstavar av till exempel kålrabbi, kålrot, gurka, morot och blomkål.

Ingredienser

4 morötter

2 vitlösklyftor

4 dl matlagningsyoghurt

2 msk rapsolja

1 tsk salt

2 krm grovmalen svartpeppar

Redskap

1 potatisskalare

1 rivjärn

1 bunke

1 decilitermått

1 tesked (tsk)

1 kryddmått (krm)

1 slev

Vinter

Temadagar:

Smaka på julens smaker

Övningar:

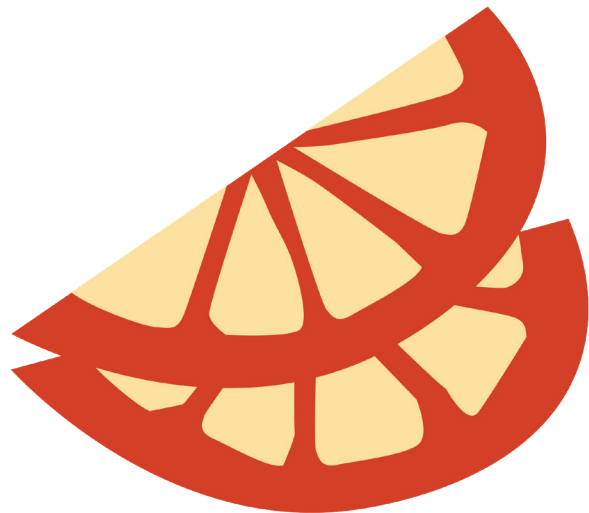
Odla olika slags citruskärnor

Testa smaksinnet – Sur, surare, surast!

Mellanmål:

Smoothies med vanilj och citrussmak

Håriga mackan med ärtskott



Temadag Vinter

Smaka på julens smaker

Pepparkaksprovning Duka fram skålar med typiska julsmaker som apelsiner, clementiner, kanelstång, pepparkakor, saffran, kryddnejlika, torkade fikon, stjärnanis mm. Låt alla elever få lukta på allt och därefter smaka på det man vill. Smakar det jul?

Ge eleverna varsin pepparkaka. Ställ fram skålar med olika kryddor som kanel, ingefära, kryddnejlika, salt och peppar. Be barnen klura ut vilka tre av dessa kryddor som pepparkakan innehåller. Låt alla få lukta på kryddorna innan de äter upp pepparkakan. Kan de känna kryddorna i kakan?

Smaka på Tomtens värmande chokladdryck

Tomtens värmande chokladdryck

Gör så här:

1. Mät upp alla ingredienserna i en kastrull.
2. Vispa i kastrullen och värm chokladdrycken på spisen.
3. Servera i muggar.

Ingredienser

6 dl mjölk
1 dl vispgrädd
3 msk socker
0,5 tsk malen ingefära
1 tsk kanel
3 msk kakao

Redskap

1 kastrull
1 visp
1 decilitermått
1 matsked (msk)
1 tesked (tsk)

Tips

Du kan enkelt byta ut mjölken till havre- eller sojamjolk och sockret mot honung. Prova att krydda med kardemumma, vanilj eller varför inte lite chili för den som gillar hett.

Odla olika slags citruskärnor

Mål

Barnen får se hur det växer upp plantor från våra vanligaste citrusfrukters frön.

Gör så här

Sätt kärnorna 1,5 cm djupt i en kruka med planteringsjord och vattna. Krukan ska stå ljus och varmt. Du får ett litet miniväxthus genom att trä en plastpåse över krukans öppning. Glöm inte att göra hål i påsen. När plantan blir en knapp decimeter är det bra att plantera om den i så kallad citrusjord som finns att köpa i plantbutiker. Om du låter den stå ute under sommaren och planterar om den med jämna mellanrum så kan du få ett riktigt litet apelsinträd efter några år.

Tips

Tips och trix om odling finns i kapitlet Odling.

Till övningen behövs:

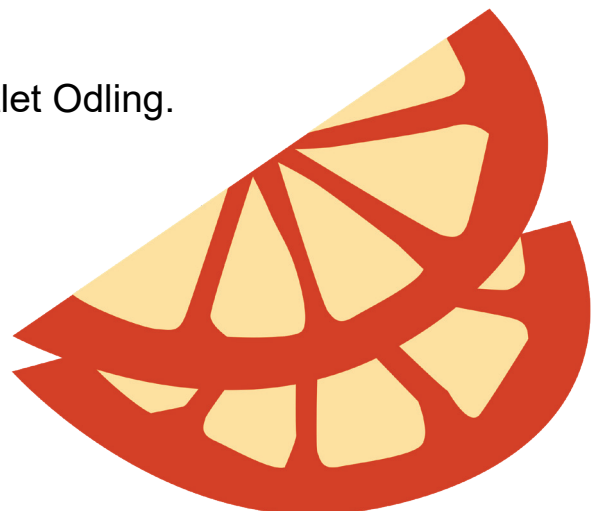
Citrusfrukter

Kruka eller använd mjölkkartong som är cirka 8 centimeter hög.

Planteringsjord

Vatten

Plastpåse



Testa smaksinnet

Sur, surare, surast!

Mål

Barnen får testa olika typer av citrusfrukter och rangordna dem från söt till sur. De får också testa vad som händer när man tillsätter salt till den sura frukten.

Gör så här

Gå igenom vad de olika frukterna heter och vilken frukt de tror är sötast respektive surast. Låt barnen skala frukterna och dela dem i små klyftor. Därefter får barnen smaka på respektive frukt och rangordna från söt till sur. Diskutera om deras gissningar stämde och vilken frukt som var godast.

Nästa steg är att ta en till två klyftor av en lime per barn. Låt barnet smaka på den första klyftan – hur smakar den? Ta en ny klyfta och salta lite på den- hur smakar den nu? Är det någon skillnad? I så fall varför?

Svar: Lite salt tar bort en del av den sura smaken i citrusfrukten så den upplevs som mer söt, men tar man en större mängd så upplevs den mer sur.

Till övningen behövs:

Små assietter

Salt

Olika citrusfrukter som lime,
citron, apelsin, clementin etc

Skärbräda

Liten kniv

Odla och skörda ärtskott

Mål

Barnen får odla och provsmaka ärtskott. Ärtskott är enkla att odla både inne och ute året om och ger en snabb skörd.

Gör så här

Skölj 1 dl av ärtorna och låt dem sedan ligga i en skål med ljummet vatten. Låt ligga i blöt i minst 8 timmar.

Ta fram en bricka, ett djupt fat, en form eller liknande och fyller upp med ett par cm jord. Strö groddarna tätt på jorden och lägg lite jord över så att de knappt täcks. Fukta jorden med sprayflaska. Täck med plastfolie för att behålla fukten, och picka små hål i den så att fröna fortfarande kan andas. Ställ dem på en ljus plats.

När groddarna börjar växa tar du bort plasten. Håll sedan jorden lätt fuktig, eventuellt med sprayflaska.

Efter en vecka eller två kan du börja skörda ärtskotten med sax. Sedan växer de upp igen. Du kan skörda 2–3 gånger på varje odling.

Till övningen behövs:

1 dl torkade ekologiska gula ärtor (sådana som man kokar ärtsoppa på)

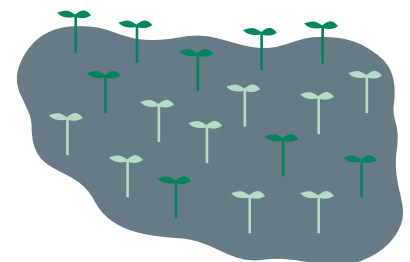
Liten skål

Vatten

Något att plantera ärtorna i

Jord

Plastfolie





En ärtig ärta

Mål

Att förstå, upptäcka och undersöka hur temperatur påverkar känslintryck.

Gör så här

Koka en tredjedel av ärtorna enligt paketet. Låt en tredjedel tina och vara kalla och den sista tredjedelen får vara djupfrost.

Låt barnen få smaka på djupfrost, kall och kokt ärta.

Hur upplevde de smaken på ärtorna?

Till övningen behövs:

Djupfrysta ärtor

Små assietter

Kastrull eller mikrougn

Sked

Ev. vatten



Mellanmål: Smoothies med vanilj och citrussmak

Gör så här

- Skala apelsinerna och dela i bitar, eller häll i juice i en mixer.
- Häll i yoghurten.
- Skala bananerna, dela i mindre bitar och lägg i mixern.
- Mixa väl.
- Pressa i lite citron och smaka av.

Ingredienser

Recept för cirka 8 barnportioner

3 apelsiner alternativt 2 dl apelsinjuice

1 citron

1 banan

1 liter vaniljyoghurt

Ev. 1 citron

Redskap

Skärbräda

Liten kniv

Mixerskål eller mixerstav och hög skål

Mellanmål: Håriga mackan med ärtskott

Det här är inget recept, utan här dukar du fram en buffé med olika pålägg, grönsaker och frukt. Sedan fixar barnen själva sin egen smörgås och får samtidigt till uppgift att göra ett ansikte/figur på smörgåsen med hjälp av buffén du förberett.

Som avslutning kan barnen klippa några ärtskott och använda som "hår" på sin figur. Kreativ smörgås-verkstad!

Tips

Det här mellanmålet brukar vara mycket populärt och erfarenheten visar att med hjälp av denna övning äter barnen mer grönsaker och frukt på mackan än de annars brukar göra. Fungerar alldeles utmärkt med vuxna också förresten. Ett kul sätt att introducera det ni gör på fritids för föräldrarna. Kanske något för kommande möte med föräldrar och vårdnadshavare?

Ingredienser

Hårt eller mjuk bröd

Blandade smörgåspålägg, till exempel smörgåsfett, ost, hummus

Grönsaker och frukt (skuret i mindre bitar)

Ärtskott

Vår

Temadagar:

Påsk
Från jord till bord

Övningar:

Odla gurkört
Lär känna ogräs som du kan äta

Mellanmål:

Mättande ogräspannkaka
Grön gurkshot



Temadag vår

Påsk

- Testa att smaka på kokt ägg - löskokt, mellan, hårdkokt + salt och olika kryddor - vilket är godast? Varför?

- Tipsrunda med fokus på ägg

- Smaka på äggtoddy med apelsin

Recept

Äggtoddy med apelsin

Cirka 4 barnportioner

Gör så här:

1. Lägg äggulorna och sockret i bunken.
2. Vispa ägg och socker vitt och pösigt.
3. Riv skalet från apelsinen och lägg det i bunken.
4. Dela apelsinen med en kniv och pressa saften i äggsmeten.
5. Rör om och håll upp i glas.

Tips

Byt ut apelsinen mot en pressad lime eller ½ msk kakaopulver.

Ingredienser

5 äggulor
1 dl strösocker
1 halv apelsin

Redskap

1 bunke
1 elvisp
1 decilitermått (dl)
1 rivjärn
1 skärbräda
1 kniv
1 osthyvel
1 sax
1 tallrik
1 smörkniv
1 tallrik per person

Temadag vår

Från jord till bord

-Testa olika råa skalade rötter, till exempel morot, rödbeta, polkabeta, kålrot och palsternacka.

Är det någon skillnad på smaken mellan stavar, slantar eller rivna?

-Fredagsmys – morotstzatziki

-Odling gurkört

Recept

Morotstzatziki

Cirka 4 barnportioner

Gör så här:

1. Skala och riv morötterna grovt på rivjärnet direkt ner i bunken.
2. Riv vitlöken fint i bunken.
3. Häll ner matlagningsyoghurten och tillsätt rapsolja, salt och grovmalen svartpeppar.
4. Smaka av.

Tips

Moroten kan du byta ut mot rödbeta, dippen blir då härligt mörkrosa. Dippen är god till grönsaksstavar av till exempel kålrabbi, kålrot, gurka, morot och blomkål.

Ingredienser

2 morötter
1 vitlöksklyfta
2 dl matlagningsyoghurt
1 msk rapsolja
½ tsk salt
1 krm grovmalen svartpeppar

Redskap

1 bunke
1 decilitermått (dl)
1 tesked (tsk)
1 kryddmått (krm)
1 rivjärn
1 rivjärn
1 sked

Odling gurkört

Testa att odla gurkört, en lättodlad kryddväxt med fina lilablå blommor. Blommorna går att äta, bladen används i sallader. Gurkört tål inte för mycket skugga.

Mål

Att odla en ört utomhus som går att äta.

Gör så här

Fyll en kruka med jord och vattna jorden så den blir fuktig. Strö fröna på jorden och lägg 1,5 cm jord över så att de täcks.

Om det finns en pallkrage på skolan så fungerar det att så direkt i april-maj cirka 2 cm djupt. Det kommer upp en planta efter 10–14 dagar. Skörda blommor och blad efter hand. Gurkörten vissnar ner på vintern men självsår sig villigt.

Tips

Visste du att man kan äta blommor från flera andra växter? Jo, man kan äta blommor från krasse, ringblomma, kamomill, pensé, malva, viol, syren och lavendel!

Till övningen behövs:

Gurkörtfrön (köps enklast på nätet)

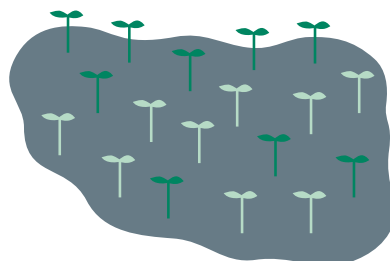
Jord

Vatten

Något att plantera fröna i

Skörd och användning

Blommorna plockas försiktigt och används färska i blandsallader och som dekoration. Prova gärna att frysa in blommorna i iskuber, som du sedan använder till läskande sommarkröningar. Blommorna kan även torkas. Späda blad kan användas färska i sallader och större blad kan kokas som spenat.



Lär känna ogräs som du kan äta

Mål

Att upptäcka några olika slags ogräs och våga smaka på dem.

Gör så här

Ta med en grupp med barn och leta efter ätbara ogräs på skolgården eller runt skolan. Tänk bara på att det inte finns bilar i närheten så att bladen är så rena som möjligt. Det finns många ogräs som är ätbara. De godaste är:

Brännässla

Kirskål

Våtarv

Maskros

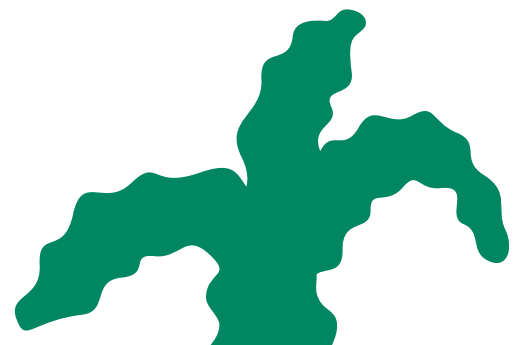
Leta alltid efter de minsta och spädaste bladen. De är godast och inte lika beska som stora blad.

Låt sedan köket göra ogrässpannkakor enligt receptet på nästa sida, och servera till mellanmål.

Ett alternativ är att ni testar att göra plättar på fritids.

Till övningen behövs:

Ogräs som inte har gått i blom



Mellanmål: Mättande ogräs pannkaka

Gör så här

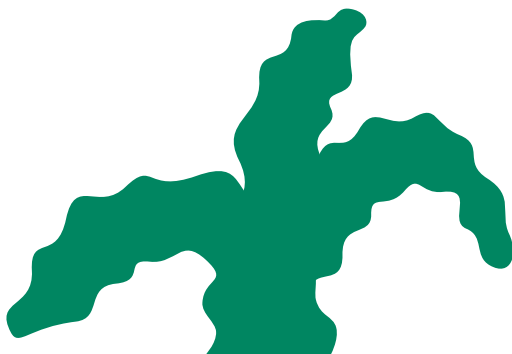
- Mixa en deciliter kirskålsblad med mixerstaven.
- Vispa ihop äggen med mjölet och mjölken.
- Tillsätt salt, olja och kirskålen
- Blanda
- Värm matfettet
- Stek pannkakorna

Servera med ketchup eller lingon

Tips

Man kan även ha i färsk basilika, spenat eller persilja.

Servera pannkakorna med gurkshoten som finns på nästa sida.



Ingredienser

Receptet räcker till 6 små pannkakor

2 ägg

3 dl mjölk

1,5 dl mjöl

1 dl kirskål eller annat ogräs

Matfett

1 tsk salt

Redskap

1 mixerstav med skål

1 skål

1 decilitermått

1 teskedsmått

1 sked

1 stekpanna

1 pannkaksspade



Mellanmål: Grön gurkshot

Gör så här

- Dela melonen och ta ur kärnor med en sked.
- Skär bort skalet.
- Pressa melon, fänkål, babyspenat och gurka i råsaftcentrifugen.
- Rör om och håll upp i glas.

Tips

Man kan även ha i färsk basilika eller mynta, grönt äpple, broccoli eller huvudsallat.

Shoten passar bra till ogräspannkakorna på föregående sida.

Ingredienser

*Receptet räcker till 6
glas*

200 gram gurka

400 gram melon, valfri
sort

50 gram spenat

½ fänkål

Redskap

6 glas till servering

1 råsaftscentrifug

1 skärbräda

1 kniv

1 sked

Sommar

Temadagar:

Smaker från hela världen

Övningar:

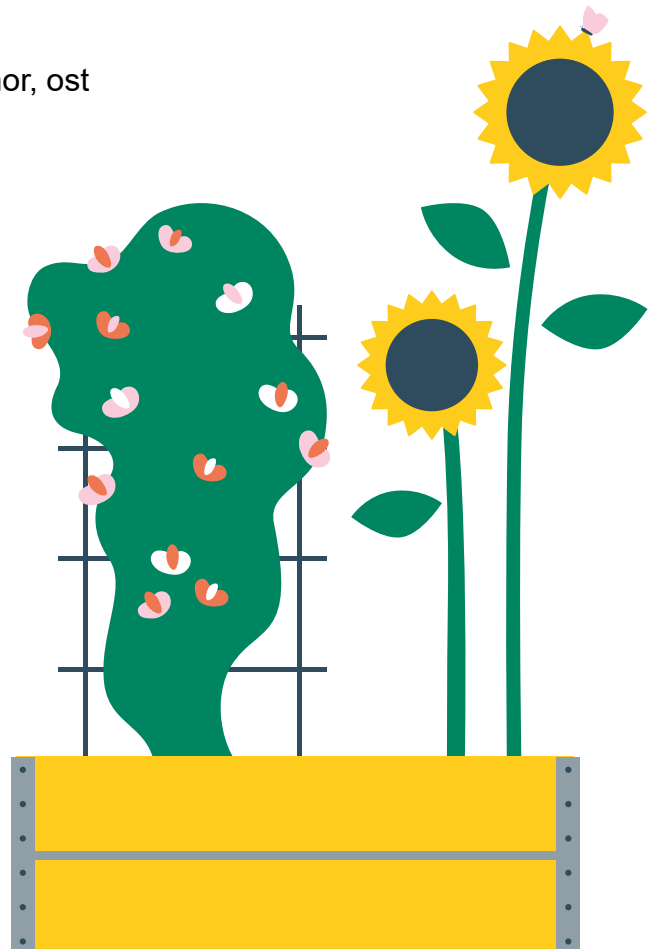
Oda tomater från egna tomatfrön
Samma doft i olika former, igen

Recept:

Gör er egen ketchup

Mellanmål:

Quesadillas fyllda med pico de gallo, bönor, ost
och gräddfil



Smaker från hela världen

Smaker från hela världen!

- Gör ditt eget fruktspett i regnbågens alla färger med frukter från hela världen!
- Välj fem frukter till ditt spett
- Smaka på skillnaden mellan färsk och torkad frukt!
- Dofta på kryddorna i burkarna. Vad tänker du på?

Lek med maten genom att smaka, lukta, lyssna, se och känna

Vad händer när man äter knäckebröd med hörlurar, hur smakar grön mjölk, hur blir tänderna av att äta björnbär och varför blir mjöl och vatten deg?

Gör olika Sapere-övningar med eleverna. Övningarna finns i del 1 av pärmen.





Odla tomater från egna tomatfrön

Inuti tomaten finns ett slags fruktkött och en geléaktig massa med små kärnor i. Kärnorna är fruktens frö och det som används för att så nya plantor.

Många tomatsorter passar fint att ta egna frö från och det är mycket enkelt. Välj en tomat som ser fin ut, den ska vara mogen och gärna lite mjuk i konsistensen så att fröerna hunnit bli fullt utvecklade.

Mål

Barnen får lära sig att det går att odla tomater från en färsk tomats frö

Gör så här

Skiva tomater i skivor. Lägg tomatskivorna direkt på fuktad jord. Några tomatfröer kommer snart att börja gro. Gror alla kan du placera om plantorna till var sina krukor och fortsätta att odla i krukorna.

När sommarlovet börjar så får barnen ta med sina plantor hem för att plantera om i större krukor alternativt sätta direkt i jorden.

Odlar ni cocktailtomater så fungerar de att stå på fönsterbrädan i en större kruka

Till övningen behövs:

Tomat

Jord

Vatten

Planteringskärl



Samma doft i olika former, igen

Den här övningen finns också i del 1 av pärmen. Den här gången gör vi den istället med tomat.

Mål

I övningen lär sig barnen att jämföra smaker och dofter.

Gör så här

Låt eleverna skära tomaterna i små klyftor. Dela ut en assiett till varje elev. Be dem nu att lägga en klyfta tomat, en liten klick tomatpuré, tomatkross och torkade tomater på assietterna.

Först får barnen jämföra de olika tomaternas dofter. De får svara på frågor:

Vilken har den sötaste doften och vilken har den suraste?

Vilken har den starkaste doften?

Vilken doft påminner minst om den naturliga tomaten? Varför?

Därefter kan barnen smaka på livsmedlen.

Tips

Låt barnen tillsätta en nypa socker på livsmedlen och smaka igen. Diskutera vad händer om man tillsätter en smak. I den här övningen blir tomaternas smak rundare med sockret.

Till övningen behövs:

Färska tomater i små klyftor

Tomatpuré

Torkade tomater i små bitar

Krossad tomat i konserv

Ev. strösocker

Små assietter

Skedar



Gör er egen ketchup

Varför inte göra er egna ketchup på fritids? Eller kan några elever kanske göra det här receptet ihop med kockarna i skolans kök?

Gör så här

- Lägg alla ingredienserna i en kastrull
- Koka ihop under 10 minuter
- Smaka av med kryddorna
- Mixa till en slät sås
- Häll upp i en burk och ställ in i kylan.

Tips

Låt barnen tillsätta en nypa socker på livsmedlen och smaka igen. Diskutera vad händer om man tillsätter en smak. I den här övningen blir tomaternas smak rundare med sockret.

Till receptet behövs:

3 stycken hackade tomater
(5 dl) eller 500 gram
krossade tomater

1 dl tomatpuré

3 msk farinsocker

1 msk ättika

1 tsk
citronjuice

1 krm salt

Lite kanel, cayennepeppar
och svartpeppar.

Redskap

Skärbräda

Kastrull

Mixerstav

Kniv

1 decilitermått

1 tesked (tsk)

1 kryddmått (krm)

1 slev

Burk med lock



Mellanmål: Quesadillas fyllda med pico de gallo, bönor, ost och gräddfil

Gör så här

- Rör ihop ingredienserna till Pico de gallo och smaka av med salt och peppar.
- Rör ihop bönröran och smaka av den också med salt och peppar.
- Lägg på rörorna på hälften av tortillabrödet, lägg på en ostskiva och vik sedan den andra delen över så det blir som en halv tortilla.
- Stek i en torr stekpanna tills osten smälter.

Servera med gräddfil.

Ingredienser

Receptet räcker till 8 barnportioner

Pico de gallo

8 finhackade minitomater

½ hackad rödlök

½ urkärnad och finhackad röd chili

Färspressad limesaft

Koriander efter smak

Salt och peppar

Svart bönröra

En liten förpackning kokta svarta bönor, 190 gram

1 dl tacosalsa

Paprikapulver

Spiskummin

Chilipeppar

Oregano

Salt och peppar

Tortillabröd

Ostskivor

Gräddfil

Redskap

Skärbräda

Kniv

Rivjärn

Stekpanna

Tips- promenader





Göteborgs
Stad

Tips- promenader

Äpple

Påsk

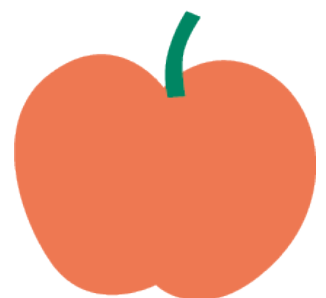
Kryddresan

1. HUR MYCKET SÅLDES VÄRLDENS DYRASTE ÄPPELTRÄD FÖR?

1. 50 000 kronor

X. 100 000 kronor

2. 500 000 kronor

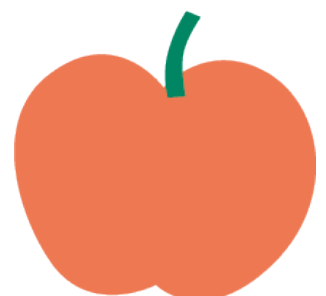


2. VILKEN STAD KALLAS "THE BIG APPLE"?

1. London

X. New York

2. Peking

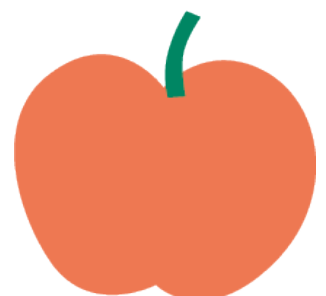


3. VAD ANVÄNDE MAN ÄPPELSKAL TILL FÖRR I TIDEN?

1. Musfällor

X. Snus

2. Plåster

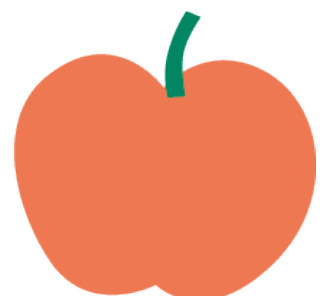


4. VAD TILLVERKAR FÖRETAGET SOM KALLAS "APPLE"?

1. Telefoner & datorer

X. Bilar & motorcyklar

2. Tv-apparater

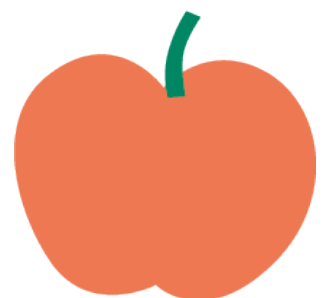


5. VILKEN MEDICINSK EGENSKAP HAR ÄPPLET?

1. Tar bort vårtor

X. Minskar röksug

2. Botar depression

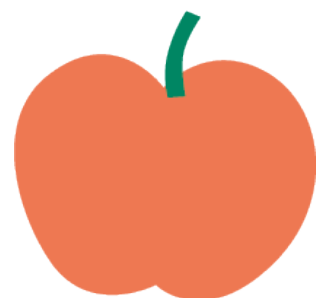


6. VILKA ÄR DE FYRA GRUNDSMAKERNA?

1. Sött, surt, salt, beskt

X. Sött, surt, salt, starkt

2. Sött, surt, milt, beskt

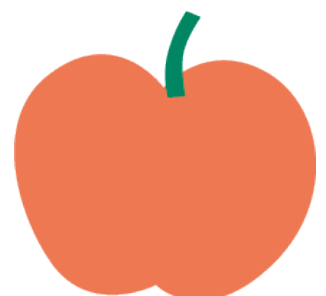


7. HUR MÅNGA ÄPPELSORTER HAR SOM MEST VUXIT PÅ ETT ENDA TRÄD?

1. 24

X. 54

2. 84

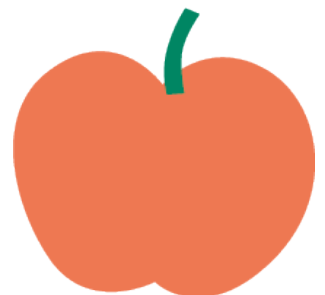


8. HUR MYCKET VÄGDE VÄRLDENS STÖRSTA ÄPPLE?

1. 1.5 kg

X. 1 kg

2. 0.5 kg

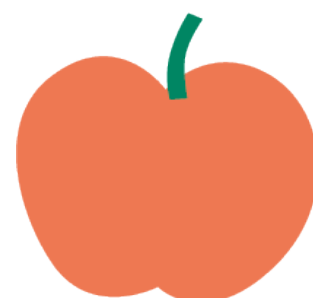


9. VILKEN DRYCK GÖR MAN AV ÄPPLE?

1. Cider

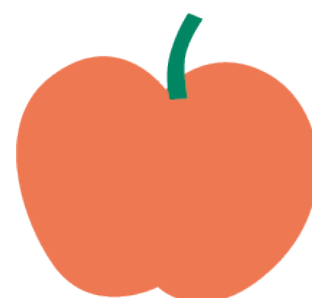
X. Vin

2. Öl



RÄTT SVAR

1	2
2	x
3	2
4	1
5	1
6	1
7	2
8	1
9	1
10	x



1. HUR OFTA LÄGGER EN HÖNA ETT ÄGG?

1. En gång om dagen

X. En gång i veckan

2. Två gånger i
veckan

2. VAD INNEHÅLLER MARÄNGER?

1. Äggulan

X. Äggvitan

2. Både äggulan och
äggvitan

3. HUR VILL HÖNOR SOVA?

1. Högt på en pinne

X. På marken i ett bo

2. Med huvudet
under vingen

4. VILKEN VILD FÅGEL ÄR EN NÄRA SLÄKTING TILL VÅRA TAMA HÖNS?

1. Ormvråk

X. Orre

2. Gräsand

5. VILKEN FÄRG HAR ÄGGEN SOM EN BRUN HÖNA VÄRPER?

1. Bruna

X. Vita

2. Beror på hönsarten

6. VAD ÄTER VÅRA SVENSKA HÖNS MEST AV?

1. Korn

X. Havre

2. Gräs



7. VILKET VITAMIN SAKNAS I ÄGG?

1. A

X. B

2. C

8. I VILKEN VÄRLDSDEL BÖRJADE MAN FÖRST HÅLLA TAMHÖNS?

1. Asien

X. Sydamerika

2. Europa

9. VARFÖR KAN VI SLICKA SKÅLEN NÄR VI HAR GJORT EN SOCKERKAKSSMET?

För att svenska ägg som säljs i butik är fria från...

1. Streptokocker

X. Campylobakterier

2. Salmonella

10.VAD INGÅR I RAGGMUNK?

1. Ägg, socker, mjölk, smör,
mjöl, salt

X. Ägg, salt, havregryn,
mjölk, smör, mjöl

2. Ägg, salt, mjölk, smör,
mjöl, potatis

1. VAD ÄR EN ÄGGPLANTA?

1. Ett ägg

X. Ett bär

2. En grönsak

RÄTT SVAR

1	1
2	x
3	1
4	X
5	1
6	1
7	2
8	1
9	2
10	2
11	2



2. VAD KALLAS ÄVEN POTATISARNA?

1. Knölar

X. Knäppisar

2. Sötisar

3. FRÅN VILKEN VÄXT KOMMER POPCORN?

1. Potatis

X. Sockerbeta

2. Majs

4. VILKEN AV DESSA ÄR EN STENFRUKT?

1. Apelsin

X. Avokado

2. Banan

5. VAD HETER MELONENS NÄRMASTE SLÄKTING?

1. Banan

X. Persika

2. Gurka

6. VILKEN AV DESSA FRUKTER HAR ORANGE FRUKTKÖTT?

1. Banan

X. Kiwi

2. Papaya

7.KÖRSBÄR ÄR EGENTLIGEN INGET BÄR UTAN...?

1. Ett sorts äpple

X. Ett djur

2. En stenfrukt



8. VILKET LAND VAR FÖRST MED ATT ODLA ÄPPLE?

1. Island

X. Nya Zeeland

2. Kina

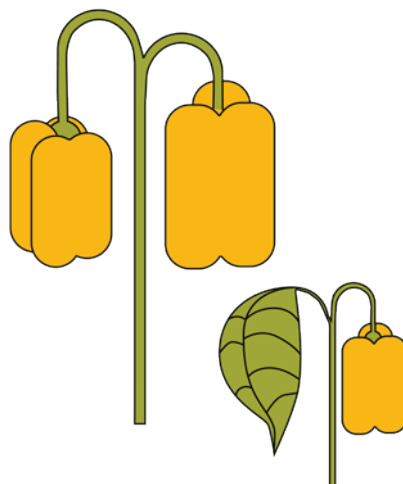
9. VAD PÅ ETT GRANATÄPPLE ÄTER MAN?

1. Skalet

X. Kärnorna

2. Granaten

10. VAD SER DU PÅ BILDEN?



- 1. Citron
- X. Melon
- 2. Paprika



RÄTT SVAR

1	2
2	1
3	2
4	X
5	2
6	2
7	2
8	2
10	X
11	2



Göteborgs
Stad

Stödmaterial



Mått

