

GJENDYR KING



Tidsbruk: ca 45 min,
og deretter noen minutter hver dag.

Dipmåltid og gjendyrking av grønnsaksrester. En enkel måte å redusere matsvinnet på!

FAKTA

“Regrowing” betyr å dyrke på nytt og er en fin måte å redusere matsvinn på hjemme. Har man brukt en grønnsak, for eksempel vårløk, i matlagingen kan man sette stumpene i vann istedenfor å kaste de. Da vokser den grønne delen raskt ut igjen, og man har nå enkel tilgang på vårløk, igjen og igjen. Her trenger man ikke nødvendigvis jord heller, for at plantene skal vokse, men det kan være lurt å sette de i jord hvis man vil ha en stor plante av f.eks avokado. Det tar 1-4 uker å få et spiselig resultat.

Mer info

Kort video som viser hvordan man gjendyrker frø og grønt (2min): <https://bit.ly/2FxtWBz>

Enkle infographics til hva og hvordan man gjendyrker: <https://bit.ly/1RkAQ60>

Visste du at..

Når du gjendyrker hvitløk kan du bruke de grønne spirene på samme måte som vårløk eller ramsløk. Det gir en god og mild hvitløkssmak til for eksempel rømmedressing.

Forberedelser

Kjøp inn grønnsaker til et lite måltid med grønnsaksstaver og dip, for eksempel gulrot, kålrot, blomkål og cherrytomat. Pass på at dere også kjøper inn hjertesalat og stangselleri, som egner seg godt til både grønnsaker med dip og gjendyrking. Handle også inn kesam eller rømme, noen urter og litt sitron til en dip.

Huskeliste og utstyr:

- Skjærebrett og kniv, fat, skål og glass
- Penn, papir og teip til å merke glassene med
- Grønnsaker til gjendyrking, og andre ingredienser til dipmåltidet



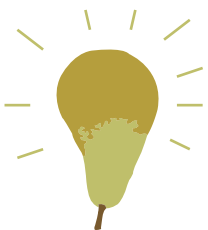


1 Introduksjon:

- Samle barna og fortell om aktiviteten og hva som skal skje.
- Snakk litt med barna om hvordan planter vokser. De trenger lys, varme, vann og næring. Har noen gjendyrket noe før?

2 Aktiviteten:

- Fordel grønnsakene og hjelp barna med å skylle, skrelle og skjære dem i staver.
- Skjær av bunnen på hjertesalaten og samle bladene for å dippe med.
- Legg alle grønnsakene i skåler, bland rømme med urter og sitron og sett kaldt.
- Spar på stumpen av stangselleri og hjertesalat.
- Finn frem et glass til hver stump og la barna sette de i glassene. Fyll på med litt vann.
- Hvert barn eller hver gruppe merker sitt glass med navn og dato.
- Sett glasset i vinduskarmen.
- Server grønnsaksmåltidet sammen med dippen.
- Ta bilde av alle glassene, og fortsett å ta bilde hver dag til grønnsakene har vokst frem på nytt. Husk å fyll på med vann hver gang det blir tomt. Bildene kan bli til fine gallerier som viser prosessen fra start til slutt. Print gjerne ut bildene og heng de opp på SFO eller send de inn til Matjungelen.



Tilpasning og variasjoner

Prøv dere gjerne frem med andre grønnsaker også, for eksempel purre, vårløk, hvitløk, ingefær.

Dere kan forkorte opplegget hvis dere allerede har stumper av grønnsakene fra tidligere matlaging. Da trenger dere ikke lage grønnsaker og dipp, men kan gå rett på gjendyrkingen.

Hvis dere har mange barn kan de deles inn i grupper og samarbeide om å gjendyrke en plante. Kanskje dere kan lage en konkurranse og se hvilken gruppe som får den lengste selleristangen?

