AKTIVITET: SFO

MATJUNGELEN

DYRKING OG RE-DYRKING

Det er lett å bli fascinert av å se noe vokse og gro, bare ut ifra et lite frø. Her er to aktiviteter som gir barna en bedre forståelse for hvor maten kommer fra og hvordan den dyrkes. Dere kan enten velge dere ut en av aktivitetene, eller gjøre begge to.

Tidsbruk dyrking: ca 2 timer
Tidsbruk re-dyrking: ca 45 minutter

Start aktiviteten med fleip- eller fakta-quizen for å lære barna mer om temaet

DYRKING

Tidsbruk: ca 2 timer

FAKTA

I tusenvis av år har vi mennesker dyrket maten vår, og utviklet sorter som smaker godt og gir oss mye mat. Nesten all maten vi spiser, og mye av dyrefôret, er dyrket fram. For at vi skal få mat på bordet trenger vi derfor bonden, men også sola, vannet, plantene, meitemarken, insektene og alle de små dyra nedi jorda.

Alt starter med et frø. Det er mest vanlig å så frø om våren, men mange planter vil vokse uansett når på året vi sår, hvis de sås inne og får nok lys. Man kan også "re-dyrke" matvarer som for eksempel hjertesalat, kål, stangselleri, purre, hvitløk og vårløk. Da bidrar vi også til å redusere matsvinn. Sett restene i et glass vann og se hva som skjer.

Mer info

Korte videoer om hele prosessen fra frø til tomatplante:
http://frajordtilbord.skolefrukt.no/fra_jord_til_bord

Visste du at..

I fotosyntesen lager planter oksygen fra karbondioksid.

90 prosent av jordbruksarealet i Norge brukes til å dyrke planter som blir til dyrefôr.

På Svalbard har vi et frøhvelv som skal sikre at plantearter ikke dør ut dersom det skjer globale katastrofer. Det er verdens største sikkerhetslager for frø.

Huskeliste og utstyr:

- [ ] **Frø og jord.** Dette får man kjøpt på blomster-butikker og av og til i matbutikker.
  Kjøp frø fra **basilikum**, **plukksalat**, **karse** eller **spinat.** Det vokser fort og er lett å dyrke.
- [ ] **Gjødsel**, for eksempel BioBact.
- [ ] **Potter** til å så i og noe vanntett pottene kan stå på. Pottene må ha hull i bunnen, men man kan godt bruke f.eks. melkekartonger man stikker hull i.
- [ ] **Kamera.**
- [ ] **Teip, papir og fargeblyanter.**
- [ ] **Prosjektor til filmvisning.**

Dyrking

Dette opplegget går over flere dager/uker. Hovedaktiviteten vil ta ca 1 time. Videre vil det ta noen minutter nesten hver dag, og ca 15 minutter ca hver gang dere tegner eller tar bilder.

Gjennomføring

1 Introduksjon:

- Vis filmene fra serien "Fra Jord til Bord".
- Gi barna noen frø å se på og ta på. Spør dem hva de tror det er, hva man kan gjøre med dem. Hva tror de kommer til å skje om man legger de i vann eller jord?
- Tegn frø og/eller ta bilde av dem.

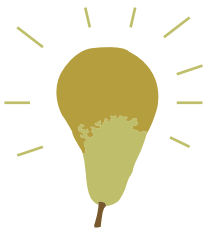
2 Aktiviteten:

- Del ut ark og penn og la barna skrive navnet sitt og navnet på det som skal sås. Klipp ut lappen med navn og teip den på potten, slik at alle kan finne igjen sin plante.
- Legg litt næringsrik jord i potten.
- Så de små frøene grunt, med bare et lite lag jord over (omtrent 0,5 cm). Les på frøposen, det står nyttig info der.
- Sett pottene mørkt til de første spirene titter opp. Det er viktig å holde jorda fuktig, men ikke våt.

3 Når frøene spirer:

- Når frøene har spirt setter dere pottene i den lyseste vinduskarmen.
- Husk å vanne plantene.
- Når plantene har blitt omtrent 15 cm og dere ser røttene titte ut av bunnen på potta kan dere begynne å gi de litt gjødsel, omtrent annenhver uke. Les på pakningen.
- Når de har fått en viss størrelse bør de plantes over i større potter.
- Når de er store nok er det på tide å smake, kanskje på brødskiven eller i en salat?

Husk: Ta bilder og/eller lag tegninger underveis i prosessen. Det kan bli en fin serie eller et galleri om frø, spirer og planter. Sett dato på bildene, så ser dere hvor lang tid det tok og hva som vokste raskest.



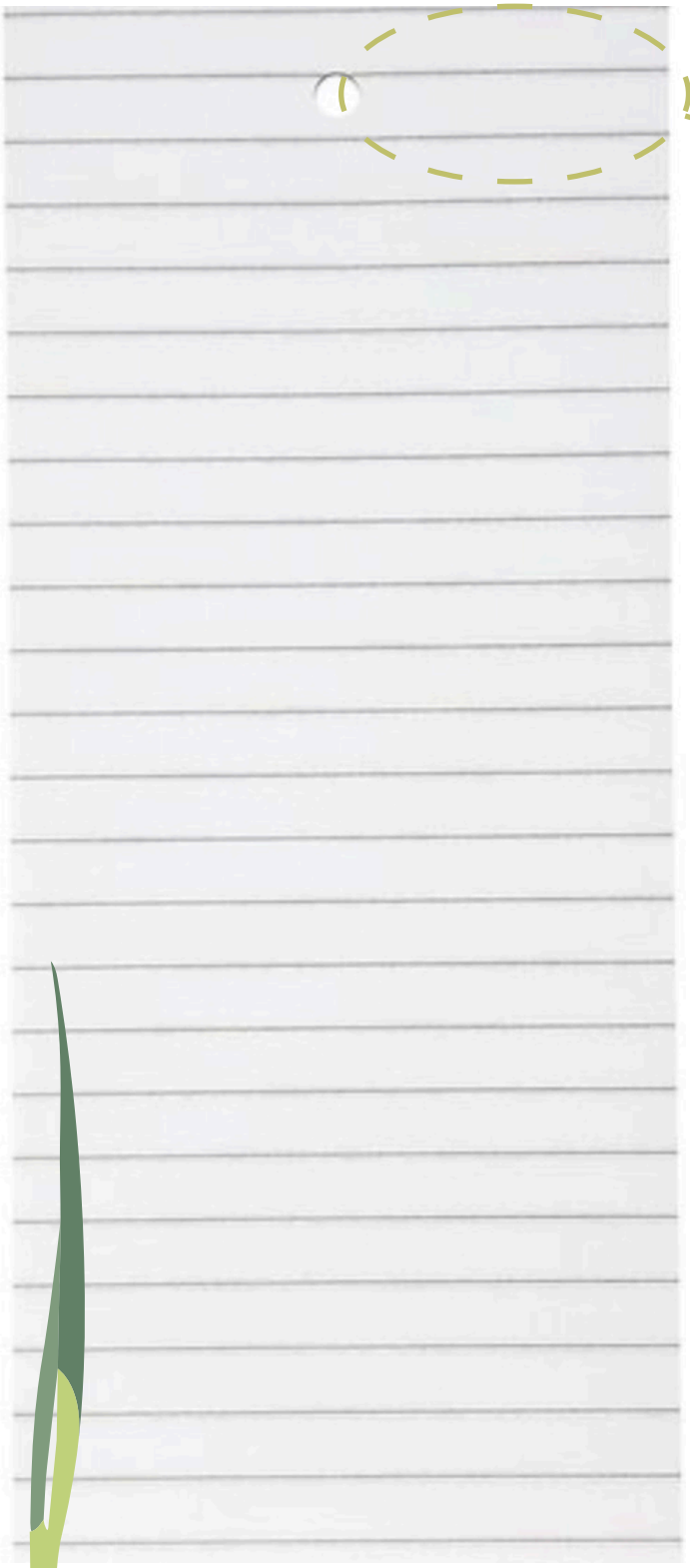
Tips til variasjoner og videreføring

Dra gjerne på tur til et sted hvor det dyrkes, f.eks. en gård, eller en parsellhage.
Har dere mange barn kan de gå sammen og plante i grupper. Kanskje gruppene kan konkurrere om hvilken plante som vokser raskest, eller høyest?
De eldste barna kan få ansvaret selv for å vanne, gjødsle og passe på plantene sine. De yngre barna kan få litt mer hjelp med dette.

notater til LOGGEN

PSST!

Det blir lettere å føre loggen om man har tatt notater underveis!



Hvor lang tid brukte dere på aktiviteten?

Beskriv i korte trekk hvordan du/dere gjennomførte aktiviteten

Hvilken respons fikk dette aktivitets-opplegget av barna?

Hvilke kommentarer eller meninger hadde barna om aktiviteten?

Før inn loggen fortløpende på nettsiden - du finner den i menyen.

FLEIP ELLER FAKTA:

Vi kan ikke dyrke noe i Norge fordi det er for kaldt (fleip)

Man kan dyrke chiliplanter i Norge (fakta)

Du kan dyrke paprika med frøene fra paprikaen du kjøper i butikken (fakta)

Planter trenger ikke vann for å vokse (fleip)

Før i tiden hadde vi høstferie fordi vi skulle ha tid til å høste inn poteter og grønnsaker (fakta)

Man kan dyrke lilla, hvite og røde gulrøtter i Norge (fakta)

Hvis vi putter restene av en stangselleri i vann vokser den ut på nytt (fakta)

Man kan putte en gammel tyggis i jord og dyrke ny tyggis (fleip)

Det meste av kornet vi dyrker i Norge brukes til å mate dyrene med (fakta)

Planter trenger lys og varme for å vokse (fakta)

Kyrne spiser planter for å vokse (fakta)

La gjerne barna lage sine egne fleip- eller fakta-spørsmål!

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et *fleipområde* og et *faktaområde*, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig av om de tror det er *fleip* eller *fakta*.

RE-DYRKING

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

Dipmåltid og re-dyrking av grønnsaksrester. En enkel måte å redusere matsvinn!

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 re-dyrker frø og grønt (2min):
https://youtu.be/ten1TUF0dzo
Enkle infographics til hva og hvordan man re-dyrker:
https://foodrevolution.org/blog/reduce-food-waste-regrow-from-scraps/

Visste du at..
Når du re-dyrker hvitløk kan du bruke de grønne spirene på samme måte som vårløk eller ramsløk. Det gir en god og mild hvitløkssmak til for eksempel rømme-dressing.

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 grønn-saker med dip og redyrking.
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 redyrking, og andre ingredienser til dipmåltidet.**

Gjennomføring

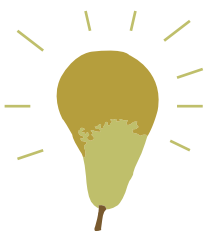
1 Introduksjon:

- 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 re-dyrket noe før?

2 Aktiviteten:

- Fordel grønnsakene og hjelp barna med å skylle, skrelle og skjære de 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 dipen.
- 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**,

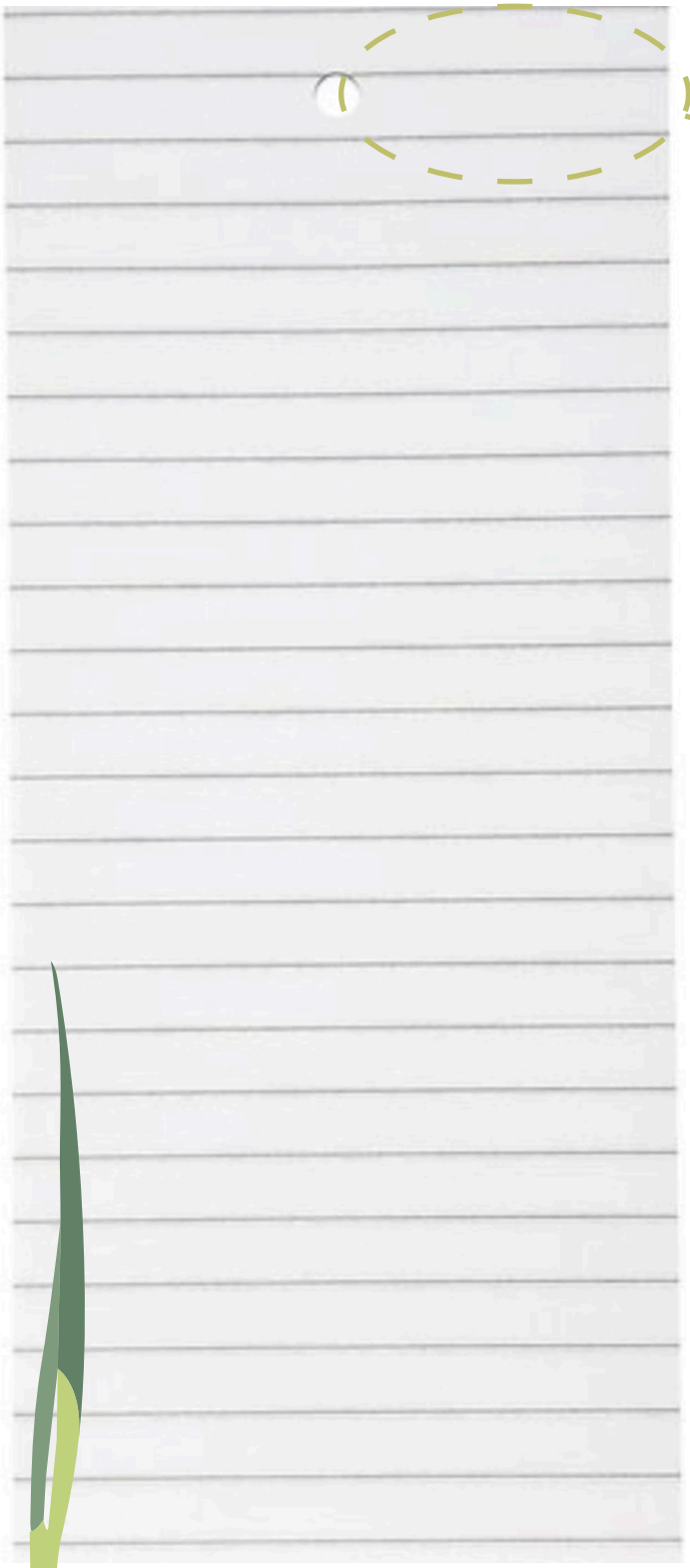
Dere kan forkorte opplegget hvis dere allerede har stumper av grønnsakene fra tidligere matlaging. Da trenger dere ikke lage grønnsaker og dipp, men kan gå rett på redyrkingen.

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

notater til LOGGEN

PSST!

Det blir lettere å føre loggen om man har tatt notater underveis!



Hvor lang tid brukte dere på aktiviteten?

Beskriv i korte trekk hvordan du/dere gjennomførte aktiviteten

Hvilken respons fikk dette aktivitets-opplegget av barna?

Hvilke kommentarer eller meninger hadde barna om aktiviteten?

Før inn loggen fortløpende på nettsiden - du finner den i menyen.