

## EPLERFORSKNING

Her kan barna oppdage en jungel av eplemaker. Denne aktiviteten gir barna bedre kjennskap til sin egen smakssans, ulike eple sorter og hvordan man beskriver smaksopplevelser.



Tidsbruk: ca 30-60 min

# EPLEFORSKNING

Start aktiviteten med en muntlig quiz for å lære barna mer om temaet



Tidsbruk: ca 30-60 min

## FAKTA

Eplet kom opprinnelig fra Asia, men nå dyrkes eple over store deler av verden. Eplet er en av Norges mest spiste frukter (ca 11 kg per person per år), men det er banan vi spiser mest av (ca 16 kg per person per år). Om høsten får vi norske epler, som ofte er mer smaksrike enn importeplene på grunn av de lange sommerdagene og kjølige nettene vi har her i landet. I butikkene kalles det ofte bare "rødt eple" og "grønt eple" men det finnes mer enn 7000 ulike eplesorter i verden, alle med ulik smak og konsistens. I Norge dyrkes det bare 15-20 sorter. Gamle sorter blir glemt, mens nye sorter kommer til.

Epler inneholder C-vitamin, som holder oss friske. På eplet sitter mesteparten av vitaminene i skallet, derfor er det lurt å ikke skrelle eplet før man spiser det, men husk å vaske det først. Epler inneholder også mye fiber, som er bra for fordøyelsen.

## Mer info

Fakta om ulike eplesorter på [frukt.no](https://bit.ly/2Qd29ui)

<https://bit.ly/2Qd29ui>

Video om epler på [frukt.no](https://bit.ly/2FvoZJK)

<https://bit.ly/2FvoZJK>

Video om epleproduksjon på [skolefrukt.no](https://bit.ly/2OVDWUP)

<https://bit.ly/2OVDWUP>

## Visste du at..

Den nasjonale epledagen er siste tirsdag i september.

## Forberedelser

Lag et avstemmingsskjema der du skriver navnet på hver eplesort, med god plass under slik at barna kan sette strek for å avgi sin stemme.

Kutt opp eplene i terninger og fordel hver sort i hver sin skål. La et eple være igjen, slik at barna kan se hvordan det ser ut når det er helt.

Sett skålene på et bord og skriv en lapp med navn på sorten ved siden av.

## Huskeliste og utstyr:

- Skjærebrett og kniv
- Skåler til de ulike sortene
- Epler (3-6 ulike sorter) gjerne norske epler dersom de er i sesong
- Penn og papir
- Teip



# Gjennomføring



## 1 Introduksjon:

- Fortell kort om dagens aktivitet og hva som skal skje.
- Snakk litt med barna om epler. Kan barna navnet på noen eplesorter? Vet de hvorfor det er bra å spise epler?
- Hvilke begreper bruker vi for å beskrive smaksopplevelsen på epler? Syrlig, søtt, friskt, mykt, melent, saftig, sprøtt. Kommer barna på andre ord?

## 2 Aktiviteten:

- La deretter barna gå rundt og smake på de ulike eplesortene. Be dem tenke over hva det smaker, hvilken sort de liker best og hvorfor.
- Når alle barna har smakt på alle eplesortene skal de stemme på den eplesorten de likte best. Det gjør de ved å sette en strek under avstemmings-skjemaet, som kan festes på et bord eller henges opp på veggen.

### Tips!

Dere kan bruke resten av eplene til å lage eplesmoothie!



### Tilpasning og variasjoner

Hvis det er mange barn kan de deles inn i mindre grupper. Sett én eplesort på hvert bord, slik at barna kan fordele seg på flere stasjoner som de ruller på.

De eldste barna kan få hvert sitt ark og notere ned sine smaksopplevelser, kategorisert etter sort. Discovery-eplet kan f.eks være sprøtt, saftig og søtt mens Rød prins er mykt, litt melent og søtt.

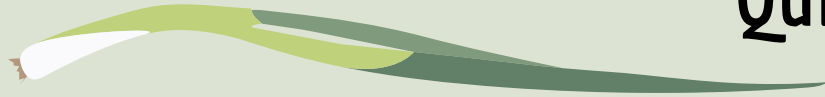
Gjør blindtester med barna etter at de har smakt på alle sortene. Be dem lukke igjen øynene, gi dem en eplebit og be dem gjette hvilken sort de smakte på. Dette kan de også gjøre på hverandre, i mindre grupper.

Bruk gjerne en annen råvare som finnes tilgjengelig i flere ulike sorter, f.eks tomat, plommer, poteter eller brød.

Kanskje dere vet om et epletre i nærheten som dere kan gjette sorten på, eller kanskje noen har et epletre i nærheten de kan ta med smaksprøve fra?

### Visste du at..

Eple skiller ut gassen "etylen", som gjør at andre frukter modner raskere. Test gjerne ved å legge en banan ved siden av et eple, og sammenlikne med en banan som har ligget alene. La barna se om det er forskjell i modenhet mellom de to bananene etter en dag eller to.



## FLEIP ELLER FAKTA:

Hvis du spiser eplefrø kan det begynne å spire et epletre i magen (fleip)

Eplet kommer fra Asia (fakta)

Gule epler er gul fordi de har vært så mye i solen (fleip)

Eplet er den frukten vi spiser mest av i Norge (fleip, det er banan, men eple er nr. 2)

Hver nordmann spiser i gjennomsnitt 100 kg epler hvert år (fleip, ca. 11 kg)

Det finnes mer enn 7000 ulike eplesorter i verden (fakta)

Det er veldig viktig å skrelle epler før de skal spises (fleip, mye av vitaminene sitter i skallet)

Eple inneholder mye D-vitamin (fleip, C-vitamin, som holder oss friske)

Det som er i midten av eplet kalles "kjernehus" (fakta)

I Norge var det munkene som startet å dyrke epler (fakta)

Det finnes et eple som heter Prins (fakta)

Epler skal helst være så myke at de smelter på tungen (fleip)

## Tips til gjennomføring



Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er fleip eller fakta ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

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 om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?