

GJENDYR KING



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

Visste du at en purrestump kan bli til en helt ny purre? Det er nesten som magi! Med gjendyrking kan vi dyrke grønnsaker på nytt. Det er en skikkelig fin måte å redusere matsvinn på.

Hvis dere har brukt en grønnsak som f.eks. vårløk i matlagingen, kan dere sette stumpene i vann i stedet for å kaste de. Da vokser den grønne delen raskt ut igjen, og dere får enkel tilgang på vårløk, igjen og igjen! Det kan ta 1-4 uker å få et spiselig resultat, så det blir spennende å følge med på hvor raskt det vokser!

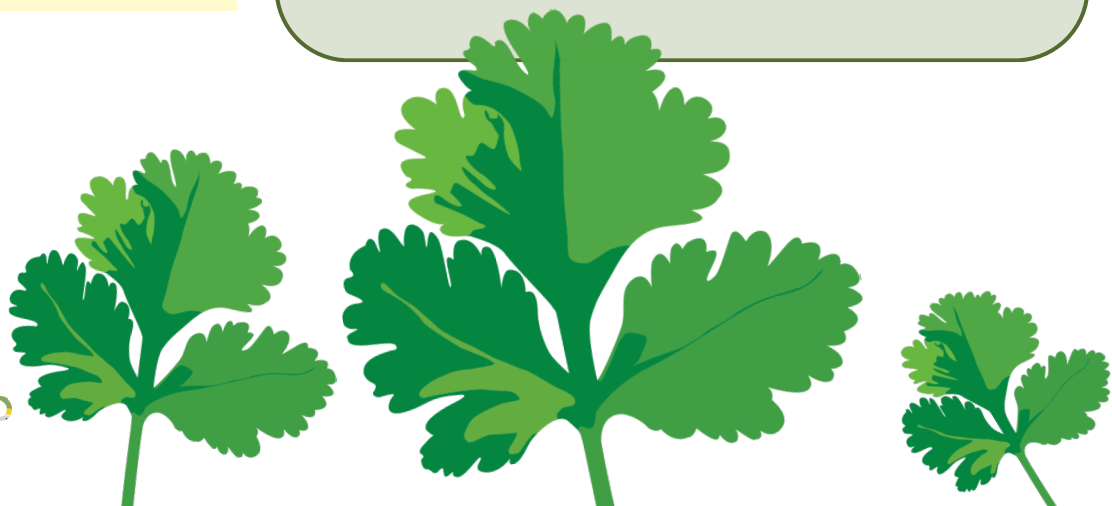
Huskeliste og utstyr

- Grønnsaker og urter til gjendyrking og dip
- Lettrømme eller kesam til dip
- Skjærebrett
- Kniv
- Glass
- Penn, papir og teip til å merke glassene med
- En solfylt vinduskarm

Ypperlige grønnsaker og urter å gjendyrke

Purre, vårløk, stangselleri, fennikel, kinakål og hjertesalat er fine å gjendyrke.

Urter som basilikum, mynte og koriander kan gjendyrkes ved å klippe av stiklinger fra toppen av planten (ca. 7-10 cm lange). Klipp bort de nederste bladene, og sett stiklingen i et glass med vann i vinduskarmen, slik at røttene begynner å vokse. Når urten har fått røtter på ca. 5 cm, kan den settes i jord.



Gjennomføring

1 Forberedelser:

- Gjendyrking er enkelt og krever lite ressurser og utstyr. Tenk likevel gjennom hvordan dere vil gjennomføre det: Skal alle barn gjendyrke sin egen grønnsak? Har dere et egnet solfylt sted hvor barna kan følge prosessen?
- Kjøp eventuelt inn råvarer til et lite måltid med grønnsaksstaver og dip, til aktiviteten. Pass på at dere kjøper inn nok grønnsaker som egner seg til gjendyrking.

2 Aktiviteten:

Aktiviteten starter med å lage et lite måltid med grønnsaker og dip, deretter gjendyrker dere grønnsaksrestene fra måltidet. Dere kan korte ned opplegget hvis dere allerede har stumper av grønnsakene fra tidligere matlaging. Da kan dere gå rett på gjendyrkingen.

- Samle barna og fortell om aktiviteten og hva som skal skje. Send råvarene rundt, og la barna kjenne, lukte og smake.
- Fordel grønnsakene og la barna skylle, skrelle og skjære dem i staver. Husk å spare 3-4 cm av bunnen på grønnsakene som skal gjendyrkes.
- La barna lage dippen ved å hakke urter, blande med rømme og smake til med litt salt og pepper.

- Samle barna til et lite måltid og server dippen med grønnsaksstavene.
- Etter måltidet setter dere grønnsaksstumpene med bunnen ned, i et glass med litt vann. Merk gjerne glasset med navn og dato før dere fyller dem med vann.
- Sett glasset i vinduskarmen og følg med på magien. Det tar bare 1-2 dager før det begynner å vokse.
- Husk å skifte vann ca. annenhver dag.
- La barna være med på å høste vekstene når de er klare, og bruk dem i måltider eller som snacks.

TIPS OG VIDEREFØRING

- Prøv andre grønnsaker som purre, vårløk, hvitløk, fenikkel og ingefær.
- Har dere mange barn, kan de deles i grupper og samarbeide om å gjendyrke en plante. Kanskje dere kan lage en konkurranse og se hvilken gruppe som får den lengste selleristangen?
- Hvis dere vil ha en stor plante, kan dere sette grønnsakene i jord når de har startet å vokse.
- La barna ta med gjendyrkede grønnsaker hjem, slik at foreldrene kan bli engasjert til å følge opp gjendyrkingen hjemme.
- Ta bilde av glassene daglig, til grønnsakene har vokst frem på nytt. Heng opp bildene for å vise hele prosessen fra start til slutt.
- Kombiner gjerne aktiviteten med [Dyrking i vinduskarmen](#). For mer info om mat fra jord til bord, sjekk ut [Matjungelens dypdykk – fra jord til bord](#).

