

# VERKTØYKASSE

For matglade prosjekter på SFO

## DYRKING



## DYRKE I VINDUSKARMEN

Ikke plass til å dyrke ute? Eller kanskje dere ikke er helt klar for et skolehageprosjekt? Prøv å dyrke i vinduskarmen, da vel! Det kan bli mye god mat i vinduet også.

[MATJUNGELEN.NO](http://MATJUNGELEN.NO)

## Mål med aktiviteten

Med denne aktiviteten får barna eierskap til maten dere dyrker ved å få ansvar for sitt helt eget planteprosjekt. Barna lærer hvordan frø spirer og gror, og alle ressursene som er i sving for at frøet skal bli til en plante vi kan spise. Det gir gode muligheter for mestringsfølelse, utforskertrang og naturglede. Å kunne dyrke sin egen mat er viktig kunnskap og erfaring som barna kan ha med seg videre i livet.



## Forberedelser

- Involver barna i planleggingen og spør hva de vil dyrke.
- Gå sammen i personalgruppen og diskuter hvordan dere vil gå frem.
- Vil dere ta bilder og dokumentere de ulike stegene av prosessen kan dere gjerne planlegge for dette. Barna kan også dekorere sine egne plantepotter (f. eks. melkekartong eller druebeger).
- Tenk gjennom hvor lang tid dere har, med tanke på hvilke vekster dere vil dyrke. Bestem dere gjerne for noe som dere kan spise før sommerferien. Tenk også på hvor mye dere har mulighet til å følge opp jungelen i vinduskarmen. Det lureste er å begynne i det små, med noe dere er komfortable med, så kan dere heller utvide jungelen etter hvert.

## Utstyr

- Frø
- Jord
- Potter med hull i\*
- Brett til pottene
- Gjødsele (f.eks. Biobact)
- Vannkanne
- Evt. garn/hyssing

## Forslag til vekster

- Erteskudd og mikrogrønt (spirer)
- Urter, som basilikum og koriander
- Agurk, paprika eller chili
- Ingefær

\*Det går fint å dyrke i melkekartonger, druebeger, avispapirpotter og plastpotter.

# Gjennomføring



## SÅ OG VANN FRØENE

Det står på posen når de bør sås, hvor dypt og hvor tett. Husk å vanne godt før dere sår, legg frøene i potta, strø jord over og trykk lett til, sånn at det blir god kontakt mellom frø og jord. Jorda skal likevel ikke bli for hard og kompakt, da blir det vanskelig for spiren å trenge igjennom. Tenk at du pakker dyna godt rundt frøet.

Så er det bare å vanne og vente. Hold jorda fuktig, men ikke klissvåt. Da råtner frøet. De fleste frø liker at det er godt og varmt når de skal spire, men trenger ikke lys.

Hvis dere vil dyrke ingefær, lar dere litt ingefær ligge framme til det begynner å komme grønne spirer. Del den opp i biter med en grønn spire på hver bit, og legg i jord så dere så vidt ser toppen av det grønne tite opp som et lite knappenålshode.



## NÅR FRØENE SPIRER

Når frøet har spirt, må det ha lys.

Hvis dere dyrker mikrogrønt og ertespirer, er de klare til å spises i løpet av 1-2 uker. De andre frøene trenger lenger tid, vanligvis flere måneder. Les hva det står på frøpakken.



## NÅR SPIRENE TRENGER MER PLESS

Etter hvert som plantene blir større, må dere bytte potter, så plantene får nok plass. Det er ikke lurt å så i kjempestor potte med en gang, plantene liker ikke å ha for mye plass.



## NÅR SPIRENE TRENGER MER NÆRING

Husk å gjødsle fra plantene har fått 2-3 ekte bladpar. De aller første bladene kalles frøblader, og ser ofte annerledes ut en de ekte bladene. Planter får energien sin fra sola, men for å kunne bygge blader, blomst, frukt og frø, trenger de byggesteiner. De byggesteinene kan vi gi dem i form av gjødsel.



## HØSTE OG SPISE

Gled dere over veksten – Høst, spis og kos dere!  
La gjerne barna være med å bestemme hvilken rett dere kan bruke veksten i.

## Lurt å tenke på underveis

**Frø:** Ikke alle frøene kommer til å spire. Hvis det er gamle frø, vil færre spire.

**Jord:** Hvis dere sår inne, trengs det en næringsfattig jord. Når plantene blir større, er det bra med kraftigere jord med mer næring. Se gjerne etter jord uten torv.

**Vanning:** Pass på at jorda ikke tørker ut, særlig ikke når plantene er nysådd og små. Lær dere å kjenne når jorda er for tørr, passe og for våt.

**Lys:** Planter som har for lite lys og/eller står for varmt, blir lange, lyse, tynne og slappe.

**Oppbinding eller støtte:** Hvis plantene trenger oppbinding eller støtte, må de få det.

**Pollinering:** Paprika og chili kan trenge pollinering. Bruk en q-tips eller en liten pensel, og dytt litt pollen fra blomst til blomst, som biene gjør. Har dere tomat, holder det ofte å riste litt på planten.

Fortsettelse på neste side.

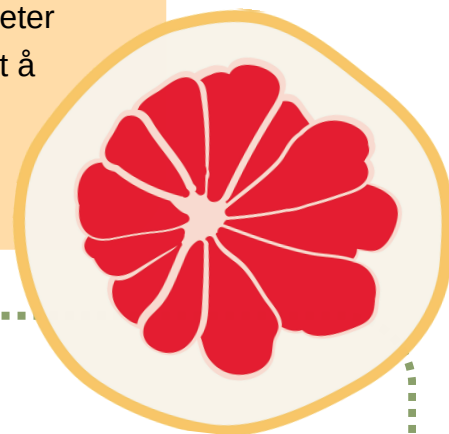


**Ingefær:** Ingefær er en tropisk plante som liker det fuktig og varmt, så hold jorda fuktig (ikke våt), og gi den gjerne en dusj med spruteflaske hver dag. Etter noen måneder (antakelig minst fem), kan dere prøve å grave litt og se om rota har vokst.

**Dokumenter vidunderet:** Ta gjerne bilder og mål for å se hvor mye planten har vokst.

## Hvordan få det til over tid

- Ha en dedikert person til å følge opp, og faste vanneansvarlige.
- Ha en plan for hva dere skal gjøre i sommerferien. Kan plantene stå ute litt? Kan noen ta dem med hjem? Eller skal dere dyrke sånt som vokser fort og kan høstes før sommerferien?
- Gjør dyrkingen til en del av SFO-rutinen, bygg flere aktiviteter rundt dyrking, så blir det ikke glemt bort. Det kan være lurt å legge prosjektet inn i årsplanen, slik at alle i personalet er orientert om prosjektet.



## Tilpasninger og variasjon

- Dere kan planlegge dyrkingen slik at barna kan ta med hver sin potte hjem før sommerferien.
- Alle barna kan skrive navnet sitt og male en fin plantepotte til planten sin.
- Gjør dyrking som en av flere aktivitetsstasjoner på en større temadag om "Mat fra jord til bord".