



Martha  
FÖRBUNDET

# MÄSTAR- ODLARNAs

Från jord till bord till jord på daghem





# MÄSTARODLARNÄ



**Projektet Mästarodlarna (2022–2023)** har skapat odlingar tillsammans med personal och barn på daghem och inspirerat barnfamiljer att odla. Vi har velat att barn ska få möjlighet att vara i kontakt med jord och odla sin egen mat. Daghemmen har fått hjälp med att komma i gång med odling. Tillsammans med barnen har vi bland annat fyllt pallkragar med löv och jord, sått, planterat, vattnat och skördat. Under besöken har barnen också fått fundera över vad som sker i trädgården. Vi har också tagit fasta på kretsloppstänk och den biologiska mångfalden. Inom projektet har även barnfamiljer erbjudits tillsammansodlingar och pop-ups med odlings- och skördetema. På Marthaförbundets Instagram och Facebooksida har odlingsinspiration i form av videoklipp delats. Projektet har finansierats av Stiftelsen Brita Maria Renlunds Minne sr.

Mästarodlarnas pedagogiska material som du just nu ska få ta del av utgår från projektets verksamhet. Vi vill inspirera just er att odla på ert daghem. När barnen får följa med, från frö till planta och skörd, får de en större respekt för maten och förstår varifrån den kommer. Barnen får också färdigheter som de kan ha nytta av om de själva vill odla i framtiden. I samband med odlingen kan vi också på ett pedagogiskt sätt berätta om exempelvis biologisk mångfald och naturens kretslopp från jord till jord. Barnen kan därmed konkret se varför vi till exempel behöver olika småkryp i trädgården. Att odla är en process och ibland växer vissa växter bättre än andra, men det ska vi också kunna tillåta och ta lärdom av. Vi delar med oss av inspiration från vinter till höst och hur odling kan ingå i den pedagogiska verksamheten året runt. I slutet av materialet finns recept som ni kan laga av skörden tillsammans med barnen. Testa också då att utforska skörden med sinnesövningar. Materialet avslutas med en färgläggningssbild och trädgårdsmemory.



**Sofia Grynngårds**  
projektledare

*Vi hoppas att materialet ska väcka intresse och inspirera er!*



- **Finlands svenska Marthaförbund 2023**
- **Text och recept:** Sofia Grynngårds, hushållsrådgivare och projektledare för Mästarodlarna
- **Formgivning:** Magnus Lindström, Studio Familjen
- **Foto:** Anna Sand, by SAND
- Karin Lindroos, Studio Familjen
- Hanna Kjellman, Bertills & Ljung
- **Illustrationer:** Maija Hurme, Erik Lindroos
- **Tryck:** Grano



# KÖKSTRÄDGÅRDEN

VERKSAMHET  
UNDER VINTERN

I trädgården växer grönsaker, frukter och bär. I bakgrunden syns rabarber som kikäkar fram redan tidigt på våren när det blir varmare, på bärbusken hänger klasor av svarta vinbär och i äppelträdet som blommat i början av sommaren mognar nu äpplen. I trädgårdslandet växer sallat, grönkål, bönor, spenat och zucchini som kan sköras vartefter. Rödbeta, potatis och morot kan sköras både som små och stora. Av löken kan blasten sköras under sommaren och löken är redo att sköras när blasten lägger sig i slutet av sommaren. Pumpen får växa till sig tills frosten kommer och efter det får den mogna och lagras i rumstemperatur. Grönkålen kan stå ute ännu när snön kommer och sköras hela hösten.

## Frågor till barnen

- ▶ Vad kan växa i en trädgård?
- ▶ Känner ni igen vad som växer i trädgården på bilden?
- ▶ Vilka växter ger skörd under jorden och vilka ovanför jorden?

## Uppgift

- ▶ Vad vill du odla i din trädgård eller vad tycker du om? Rita eller klipp och klistra från tidningar. Stödbilder är bra om barnen skall rita.

## Så fruktkärnor

Det är spännande att få se ett frö gro och växa, passa därför på att testa därför på att så frön från frukter och se om du lyckas få fram små krukväxter.

### Citrusfrukter, äpple och päron

#### Förbered

- Samla frön från frukter

#### Du behöver

- frön
- en liten kruka med hål i botten
- en plastpåse eller plastfolie
- jord
- en sprejkanna med vatten.

#### Så gör du

1. Tvätta kärnorna i ljummet vatten.
2. Fyll en kruka med jord. Fukta jorden, den ska vara ordentligt fuktig men inte blöt.
3. Tryck ner 3–4 kärnor i en kruka, 1 cm djupt.
4. Täck med en plastpåse med hål i och ställ krukorna på en ljus och varm plats.
5. Duscha med sprajkanna då och då så att jorden hålls fuktig.
6. Kärnorna bör gro inom 2–8 veckor. Ta bort plastpåsen när kärnan har utvecklat ett skott.
7. När plantan eller plantorna har grott och växt sig större är det dags att plantera om dem i nya krukor så att varje planta står i en egen kruka. Blanda gärna lite sand med jorden eller sätt lecakulor i botten av krukorna.

\*Testa gärna också att så andra fruktkärnor om ni blir ivriga och ta reda på hur de odlas på bästa sätt.

### Avocado

I en avocado finns en stor kärna som också är intressant att följa med från frö till planta. Fröet får först stå i vatten och sedan när en planta utvecklats kan den planteras i jord.

#### Du behöver

- 1 avocadokärna
- 3–4 cocktailpinnar
- en glasburk
- en liten kruka
- jord

#### Så gör du

1. Skrubba bort allt fruktkött från avocadokärnan. Låt gärna kärnan ligga i ljummet vatten ett par dagar, så blir den mjukare.
2. Håll kärnan med den spetsiga änden uppåt och stick in cocktailpinnar i kärnan.
3. Fyll glasburken med vatten och placera avocadokärnan i vattnet så att den spetsiga änden hålls ovanför vattenytan med hjälp av cocktailpinnarna som håller upp kärnan mot glasburkens kant.
4. Ställ burken på en varm och solig plats och byt vatten varannan dag.
5. Efter några veckor grov kärnan och bildar först rötter undertill och efter det kommer ett skott att växa uppåt från sprickan som har bildats i kärnan.
6. När skottet har bildat fyra blad kan kärnan lyftas upp ur vattnet. Ta bort cocktailpinnarna och plantera i en kruka med fuktig jord. Ställ krukorna på en ljus och stöd upp plantan exempelvis med en grillpinne när den växer sig större.



# VÅRSOLEN VÄRMER OCH TRÄDGÅRDEN VAKNAR

## Det börjar med ett litet frö

När fröet placeras i jorden behöver fröet både fukt och värme. Rötterna växer nedåt i jorden och via rötterna tar växten upp näring och vatten. Rötterna kan man också säga att fungerar lite som växtens fötter, som håller växten stadigt på plats. Uppåt ur fröet växer ett skott som senare utvecklas till en planta. Många växter utvecklar först två blad som kallas hjärtblad. Hjärtbladen skrupnar ihop när plantan har utvecklat rötter som kan ta upp näring ur jorden.

## Frågor till barnen

- ▶ Vad händer med fröet i jorden?
- ▶ Vad är det som växer nedåt i jorden?
- ▶ Vad är det som växer uppåt?
- ▶ Vad behöver fröet för att gro?
- ▶ Vad behöver växten för att växa?

## Uppgift

Barnen får rita ett frö som gro i jorden. De kan också rita vatten och sol för att beskriva vad fröet i jorden behöver för att gro.



## ODLA

### Odling av örter och bönor

Att odla skott som växer snabbt kan vara ett bra sätt att följa med när ett frö gro. Odla exempelvis i en glasburk eller lunchlåda i glas så syns det både rötter under jord och grodden som bildas när fröet gro.

#### Du behöver

- hela torkade örter eller bönor
- ett fat med kanter eller kruka
- jord
- färskfolie
- en sprejkanna med vatten
- (plast med hål)

#### Så gör du

1. Blötlägg örter eller bönor över natten.
2. Täck ett fat eller en kruka med ett minst 3 cm tjockt lager jord. Fukta jorden med sprejkanna.
3. Rada ut örter eller bönor på jorden (får radas tätt) och pressa ner dem i jorden.
4. Täck med lite jord. Spreja lite vatten ovanpå
3. Täck med plast med hål i för att lättare hålla jorden fuktig. Plasten tas bort när bönorna eller örterna har grott.
4. Låt skotten växa till sig på en ljus plats och håll hela tiden jorden fuktig.
5. Skörda skotten med sax när de blivit ca 10–15 cm långa.

Skotten är goda på smörgåsen, i salladen och piggar upp maträtter. Bönoskotten passar också bra att serveras lätt stekta med lite pressad citron.



## INOMHUS

### Odling av gurkor

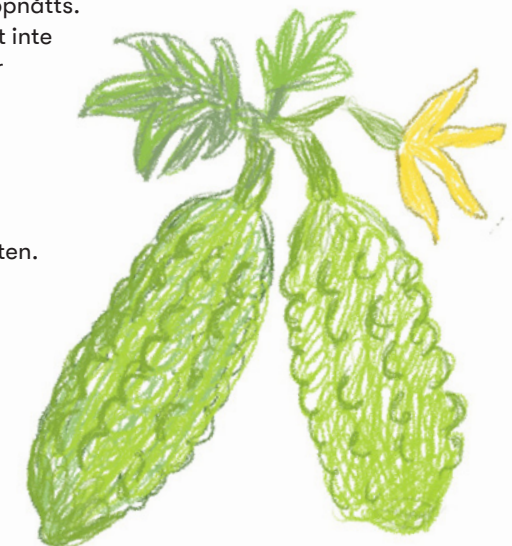
Det finns gurksorter som lämpar sig väl för inomhusodling. Krukgurka brukar ge små gurkor som kan skördas vartefter de blir lämplig storlek. Välj gärna en sort som är partenokarp, då bildas endast honblommor och plantan behöver ej pollineras. Placera plantan i ett ljust fönster och stöd upp stjälkarna med snören vartefter de växer.

#### Du behöver

- frön
- planterings- och såjord
- en liten kruka
- en sprejkanna/vattenkanna
- en större kruka, gärna så stor som möjligt
- jord
- gödsel, till exempel gödselvatten

#### Så gör du

1. Så gurksfrön i såjord eller sådd- och planteringsjord, ett frö per kruka (en avklippt mjölkkartong med dräneringshål funkar bra). Låt gro på en varm plats och efter det på en ljus plats i rumstemperatur.
2. När plantan har växt till sig efter några veckor är det dags för omplantering i en stor kruka med gödslad jord, på samma djup som i såkrukan, ej djupare.
3. Plantan behöver växtstöd, så bind upp den vartefter den växer. Plantan kan toppas när önskad höjd uppnåtts. Skörda ofta, låt inte gurkorna bli för stora. Gödsla med jämna mellanrum, till exempel en gång i veckan med gödselvatten.



# SMÅKRYPEN GÖR JOBBET



I jorden finns mikroorganismer och småkryp, bland annat svampar, bakterier, maskar, hoppstjärter och skalbaggar, som lever på det organiska materialet i jorden och bryter ner det så att växterna kan ta upp näring ur jorden. Därför är det bra att tillföra organiskt material till jorden, till exempel löv, gräsklipp, växtrester eller kompost så att småkrypen trivs. Vi ska se småkrypen som våra medhjälpare och när vi exempelvis får syn på maskar i jorden där vi odlar är det ett tecken på att jorden mår bra.

Ovanför jorden finns också många djur som är betydelsefulla för naturens ekosystem och mångfald. I en trädgård är det många djur som gör nytta. Många av våra växter är beroende av pollinering för att ge skörd, bland annat tomat, äpple och bär. Bland pollinatörerna finns till exempel fjärilar och bin. Insekterna suger nektar ur blommorna, och samtidigt fastnar pollen från blomman på insektens kropp som den för med sig vidare till nästa blomma.

I en trädgård kan det också finnas insekter som förstör växter, till exempel bladlöss och kålfjärilens larver som äter på växterna. Ett rikt djurliv i trädgården är bra för att också bekämpa skadeinsekterna. Exempelvis nyckelpigorna och blomflugor som ser ut som små getingar är nyttoinsekter som är fenomenala på att äta bladlöss. Parasitstekeln ger sig på både bladlöss och kålfjärilens larver. Se till att de här nyttoinsekterna trivs genom att satsa på omväxling i trädgården, exempelvis buskar, träd och blommor. Odlar gärna blommor och örter i köksträdgården, och lämna gärna en del av trädgården orörd, det gynnar den biologiska mångfalden. Fjärilar och insekter trivs exempelvis bland nässlor, i murkna stubbar och rishögar. Det går också bra att inreda insekthotell för att locka insekter och låta dem bo in sig i trädgården. Placera ut fågelholkar för att locka fåglar till trädgården. Fåglarna hjälper till med att äta oönskade larver och insekter.

## Frågor till barnen

- ▶ Vad ser ni under jorden på bilden?
- ▶ Vad tror ni att maskarna gör under jorden? De äter bland annat löv och rester av växter som de bajsar ut och bajset förvandlas till dunderjord som gör att det vi odlar i jorden kommer att växa bra. Därför är det bra att lämna lite rester av växter kvar i eller på jorden så att maskarna får mat.
- ▶ Vilka djur ser ni ovanför jorden?
- ▶ Vad tror ni händer om biet flyger till smultronplantan? När biet landar i smultronplantans blomma och suger nektar, fastnar pollen från blomman på biet. När biet flyger till andra smultronblommor för den över pollen från blomman till blomman och sedan bildas det smultron där blomman suttit.

## Uppgift

- ▶ Sök efter småkryp i trädgården och utforska dem, till exempel med ett förstöringsglas, ta reda på vad småkrypen gör.
- ▶ Ta reda på mer om olika pollinatörer och rita dem.
- ▶ Ta reda på vilka växter som lockar pollinerare. Kan ni odla något som lockar dem på dagisgården?



# LOCKA POLLINATÖRER TILL TRÄDGÅRDEN

## Ett hotell för insekter

Ett insekthotell kan bli både ett fint blickfång och gynna viktiga insekter i trädgården. I takt med att städerna växer har många djur mist sin naturliga miljö att bosätta sig och ta skydd i. Bland de insekter som är utsatta finns bland annat bin, fjärilar och nyckelpigor. Genom att skapa en boplats kan vi hjälpa insekterna på traven. För att locka insekterna kan du så och plantera sådana växter som de gillar.



## Bygg ett eget hotell

### Du behöver

- En låda eller ram i trä, gärna 20 cm djup. Om hotellet inte placeras i skydd för regn behöver det ett sluttande tak. Det är bra att dela in ramen i flera hyllplan så att det blir lättare att fylla ramen och få allt att hållas på plats.

### Fyllning, exempel

- Kottar
- Kvistar
- Vass
- Halm
- Tegelsten
- Vedträn eller träbitar
- Mossa
- Bark
- Lerkrukor

### Övrigt

- Borrmaskin med borrar i olika storlekar (2–13 mm)
- Sandpapper
- Nät i metall
- Avbitare att klippa nätet med
- Stiftare att nita fast nätet med
- Skyddande handskar kan vara bra om nätet klipps

### Så gör du

1. Fyll hyllplanen i träramen med olika fyllningar.
2. Borra ca 6–10 cm djupa hål i vedträn eller träbitar, blås ut spån ur hålen och slipa dem lite runt om med sandpapper.
3. Nita fast ett metallnät utanpå träramen så att fyllningen hålls på plats och insekterna är skyddade från fåglar.

# NÄR ÄR DET DAGS ATT SÅ OCH PLANTERA?



## Direktsådd

Många av köksträdgårdens växter går bra att så direkt på odlingsplatsen. Maj brukar oftast vara en lämplig tidpunkt för sådd. På fröpåsen anges oftast när fröerna kan sås. På fröpåsen brukar också anges såddjup och avstånd. Det är en fördel om det är lugnt väder och inte blåser eller regnar vid sådd. Köksträdgårdens växter som kan direktsås är bland annat dill, persilja, rädisa, morot, rödbeta, ärter, bönor, spenat och plocksallat. Sättilök kan också planteras i jorden vid samma tidpunkt. Det är viktigt att hålla jorden fuktig i början så att den inte torkar ut när fröet ska gro. Att täcka odlingen med fiberduk i början kan därför löna sig.



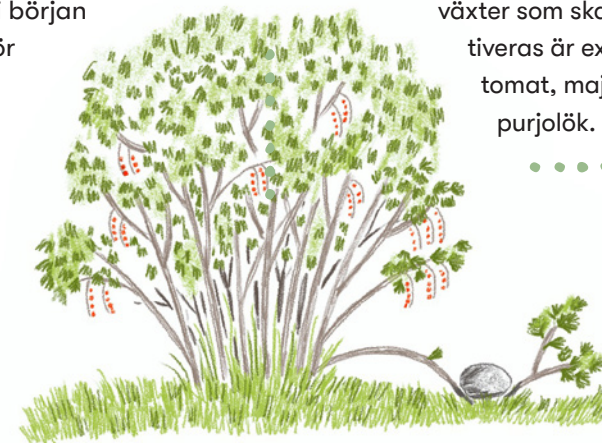
## Förkultivering och plantering

Det lönar sig att förkultivera kål- och gurkväxter, det vill säga att så inomhus och driva upp till plantor innan de planteras ut på odlingsplatsen. Gurkväxter som zucchini, pumpa och gurka tål inte alls frost och därför behöver plantorna få komma igång inomhus så att de hinner ge skörd efter utplantering. Kålväxter som grönkål, kålrabbi, broccoli med flera drivs upp till plantor för att minska risken för angrepp från skadeinsekter. Kålväxterna tål lite kallare väder och kan därför planteras ut på våren samtidigt som andra köksväxter direktsås. På fröpåsen brukar anges på vilket djup plantorna skall planteras, men en tumregel är att plantorna inte ska grävas ner djupare än de har stått i sin kruka. Andra växter som ska förkultiveras är exempelvis tomat, majs och purjolök.



## Mångåriga växter

På daghemmets gård är det också en bra idé att odla mångåriga växter som ger skörd från år till år, exempelvis bärbuskar, rabarber, fruktträd, gräslök och fleråriga örter. Det kan löna sig att fråga någon förälder om hen har rabarber eller fleråriga örter som de kan dela med sig av. Rabarbern trivs bäst i ett soligt läge i väl-dränerad jord, men vill gärna ha gödsel varje år. Fleråriga örter är väldigt kravlösa men trivs i sol och vill inte stå för blött. När det gäller bärbuskar och fruktträd är det bra att ta reda på hur de ska gödglas och eventuellt beskäras för att ge för att ge den bästa skörden. Vår eller höst är bästa tiden för plantering. Först satsar plantan på att bilda rötter och därför brukar det dröja en tid innan den börjar ge skörd.



Ett billigt knep att få en ny vinbärsplanta är att ta sticklingar eller som på bilden sätta en sten på en av grenarna, som i kontakt med jorden kan bilda rötter och därmed ge en ny planta. Klipp av grenen innan den nya plantan flyttas.

# SKAPA EN ODLINGSPLATS MED PALLKRAGAR



Placera ut och montera ihop pallkragarna på en jämn yta. En pallkrage i storleken 80 x 120 cm, rymmer 200 liter jord och växtmaterial.



Om det är asfalt eller berg under behövs en markduk i botten av pallkragen, så att jorden inte rinner ut. Om pallkragarna placeras ut på exempelvis gräsmatta placeras kartong i botten som spärr mot ogräs.



Fyll först upp med löv och exempelvis små kvistar eller annat växtmaterial. Genom att använda växtmaterial från gården behöver man inte skaffa så mycket jord och samtidigt bidrar växtmaterialet till att på sikt öka mullhalten i jorden, då materialet bryts ner.



Tillför gärna kompostjord eller exempelvis brunnen stallgödsel för att öka näringshalten i jorden. Det bidrar också till att öka jordens mullhalt som i sin tur skapar en jord som bättre håller fukt och näring. Det går också att gödsla jorden med exempelvis pelleterad höngödsel, men den bidrar inte med att öka mullhalten i jorden utan ger endast näring.



Fyll på med matjord och jämna ut ytan.



# SÅ OCH PLANTERA

Så



Dra fårar på jorden och planera vad som sås eller planteras var. Beakta plantornas storlek och det utrymme som behövs.



Vattna fåran. Så frön och hjälp barnen genom att visa var de kan sätta ner fröna eller göra små gropar med fingret.



För mindre barn är det enklare att så större frön, till exempel ärter och rödbeta. Morotsfrön är väldigt små, med noggrannhet kan de sås med rätt avstånd eller så kan de gallras om de växer för tätt. Morotsfrön finns också på såband.



Fös jorden från fårans sidor över såraden och platta lätt till med handen. Vattna.

Plantera



Plantera sättpotatis cirka 10 cm djupt. Täck med jord och vattna.

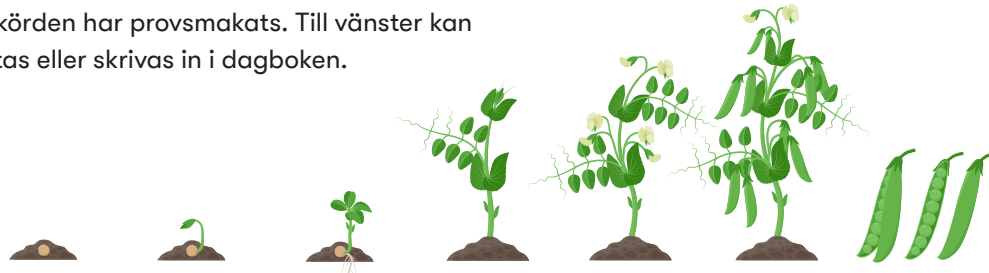


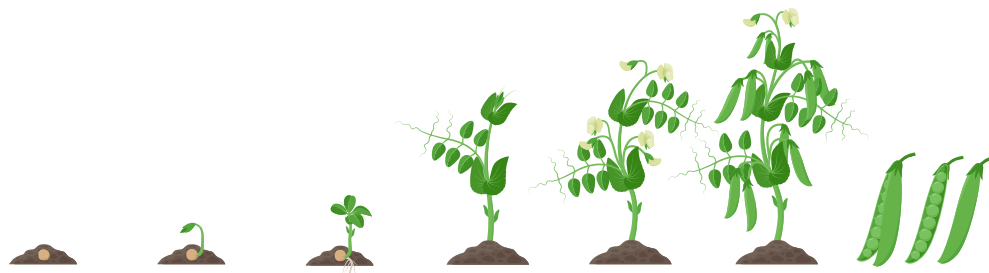
Gräv en grop enligt krukans storlek. Fyll gropen med vatten. Placera plantan i gropen och packa jorden runt plantan lätt så att den står stadigt. Vattna.



# ODLINGSDAGBOK

Följ med när plantorna växer och kryssa i eller skriv datum vartefter plantan gror, får första bladen, blir 5 cm och 10 cm samt om plantan får blommor. Det finns också en ruta för när växten är skördeklar och när skörden har provsmakats. Till vänster kan de växter som odlats ritas eller skrivas in i dagboken.




# TA HAND OM ODLINGEN



Kupa upp jord kring potatisens stälkar eller fyll på med mera jord.



Vattna regelbundet och oftare vid varma och torra perioder. Om daghemmet är stängt under sommaren kan man fundera på vem som kan sköta bevattningen. Det kan exempelvis vara familjer som turas om under sommaren. Kom också ihåg att rensa ogräs, det är allra viktigast i början av sommaren så att ogräset inte tar över innan odlingen tar fart.



Kom ihåg att skörda vartefter och provsmaka skörden med barnen till exempel i samlingen eller i samband med en måltid.

## Gödsla

En del av köksträdgårdens växter behöver tilläggsgödsel under sommaren för att ge bra skörd. Bland växter som behöver extra mycket gödsel finns kålväxter, exempelvis grönkål och kålrabbi samt gurkväxter, exempelvis zucchini och pumpa. Om ni har tillgång till gräsklipp eller ensilage är det en bra idé att täcka jorden runt plantorna med ett lager gräsklipp, cirka 10 cm tjockt någon gång i juni. Från gräsklippen kan växterna ta upp näring samtidigt som jorden bättre behåller fukt och inte behöver vattnas lika ofta. Dessutom bidrar det till en multrikare jord där maskar trivs, vartefter gräsklippen bryts ner och blir ny multrik jord. Det går också bra att tilläggsgödsla med pelleterad höns gödsla eller gödselvatten.

## Nässelvatten

Fördelen med gödselvatten är att du kan späda ut det och gödsla lite och ofta i stället för mycket och sällan. Gödselvatten luktar inte gott men gör susen för växterna i din trädgård.

1. Fyll en hink med nässlor och vatten. Låt stå 10–14 dagar eller tills det börjar stinka.
2. Sila av vätskan eller ös bort nässlorna och späd en del nässelvatten med 10 delar vatten.
3. Gödselvattna.



# DAGS ATT SKÖRDA

I början av hösten är en bra tid att skörda och laga mat eller melanmål av skörden. Grönkål klarar sig längre ute i trädgården även vid minusgrader. Ordna exempelvis en skördefest med barnen eller sinnesövningar med skörd, tips på skörderecept och sinnesövningar finns på följande sidor.



Låt barnen söka efter potatis med sina händer. Ta ibland hjälp med spade eller potatishacka för att hitta alla potatisar nere i jorden.



Det är spännande att ta tag i morotsblasten och dra.



# KRETSLOPPET I TRÄDGÅRDEN FRÅN JORD TILL JORD

## Ta vara på odlingsrester

Låt gärna växtrester, till exempel blast eller stjälkar ligga kvar ovanpå jorden eller mylla ner i jorden efter skörd. Då ser vi till att det finns mat för maskar och andra småkryp i jorden. De förvandlar sedan växtresterna till näringsrik och mullrik jord som gynnar odlingen följande år.

### Uppgift till barnen:

- ▶ Barnen kan riva eller klippa sönder växtrester i mindre bitar och sätta tillbaka till jorden. Fundera samtidigt på vad som händer med växtresterna.

## Komposten

Avfall från trädgården och köket kan också komposteras och över tid förvandlas till näringsrik jord. Det finns olika typer av komposter och det viktigaste är att kompostera matavfall i en isolerad och sluten (skadedjursäker) kompost.

Trädgårdskomposten kan vara både isolerad och öppen eftersom den inte innehåller avfall som är lockande för skadedjur. I trädgårdskomposten kan exempelvis små kvistar, löv och gräs eller annat material från trädgården varvas. Om komposten blir för torr avstannar nedbrytningen eller blir långsam. För att trädgårdskomposten inte skall bli för torr är det viktigt att varva med våtare material som gräsklipp, skörderester från trädgården eller stallgödsel. Om den är riktigt torr kan den också vattnas.

Följande vår vänds komposten och får efterkomposteras.

I kökskomposten (på bilden) komposterar matavfall, det vill säga rester av skal och mat som varvas med ett torrt material, exempelvis strö, torra löv eller strimlade äggkartonger, för att det inte ska bli för vått. I komposten bryts materialet ner och blir slutligen näringsrik jord som kan användas som gödsel i trädgården och för att öka jordens mullhalt. När matavfallet börjar brytas ner bildas värme i komposten som gör att avfallet bryts ner snabbare. Till komposten tillförs också syre genom att man rör om eller vänder på materialet med jämna mellanrum. En tredje sak som är viktig är att det inte blir för vått, det kan man reglera med att tillsätta torrt material.



### Frågor till barnen

- ▶ Vad är det för grön tunna på bilden?
- ▶ Vad häller flickan ner i komposten?
- ▶ Vad kommer ut nere i komposten?
- ▶ Hur har matresterna blivit jord?
- ▶ Vart kan man sätta den nya jorden som kommer ur komposten och varför är den bra att använda?

### Uppgifter

- ▶ Ta reda på vad som händer med matavfallet på daghemmet och fråga hemma.
- ▶ Åk och titta på en kompost om det finns i närheten av daghemmet.
- ▶ Skapa en trädgårdskompost på daghemmets gård.
- ▶ Ta reda på mer om bokashimetoden ifall något av barnen är bekanta med den.

# HÖSTSYSSLOR I TRÄDGÅRDEN

## Samla frön

På hösten kan du samla frön inför kommande år. Frön kan tas exempelvis från dillkronor som fått stå kvar och bildat frön i sina dillkronor, eller från ringblommor som gått i frö. Från zucchini och pumpa är det också enkelt att ta tillvara frön, men kolla fröpåsen så att de inte är hybrider (som benämns med f1 intill namnet). Hybrider har vanligen inte samma egenskaper som icke-hybrider och exempelvis smaken kan bli annan än plantan du tog fröet ifrån. Fröna kan tas när exempelvis pumpan är fullt mogen eller när dillens och ringblommans blommor bildat fröställningar som blivit bruna och torra. Sprid ut fröna på en kökshandduk och låt dem torka några dagar. Förvara frön i märkta papperspåsar, kaffefilter eller liknande. Ni kan till exempel så fröna följande säsong och låta barnen ta hem plantorna eller ge dem som morsdagsgåva.



## Uppgift till barnen

- ▶ Ta vara på frön från er odling ifall det finns.
- ▶ Gå ut i naturen och titta om ni hittar fröställningar ute och jämför frön från olika växter.



## Sätt vitlöken i jorden inför nästa år

Vitlöken planteras under hösten, gärna i oktober, så att den hinner rota sig innan det blir kallare. Grundgödsla gärna jorden innan plantering, till exempel med kompostjord eller brunnen stallgödsel. Under sommaren är det bra med tilläggsgödsling, till exempel kan jorden runt lökarna täckas med ett lager gräsklipp som både gödslar och håller jorden fuktig. Det finns även vitlökssorter som kan planteras på våren.

### Du behöver

- sättvitlök

### Så här gör du

1. Lossa klyftorna från varandra.
2. Gör ca 6 cm djupa gropar i jorden med ca 10–15 cm mellanrum.
3. Tryck ner en vitlöksklyfta med basen nedåt i varje grop.
4. Täck med jord och märk ut var vitlöken planterats.



## Höstsådd

Köldtåliga växter kan även sås på hösten och vintern i vårt klimat. Fröna håller paus tills våren anländer och då är de redo att börja gro redan tidigt på våren, när jorden värms upp. Då fröna gro är det bra att täcka odlingen med en fiberduk för att för att temperaturen ska hållas jämnare. Exempel på köldtåliga växter är grönkål, dill, spenat, tatsoi, pak choi, sommarmorrot, rotpersilja, palsternacka, ringblomma och blåklint. Lämplig tidpunkt att höstså är när det blivit kallare väder men jorden ännu är tinad, ungefär i slutet av oktober eller början av november.

### Du behöver

- frön

### Så här gör du

1. Rensa bort ogräs från jorden. Grundgödsla gärna jorden med kompost eller brunnen stallgödsel.
2. Jämna ut jorden och dra upp fåror i jorden.
3. Så frön enligt lämpligt plantavstånd.
4. Täck med jord och platta lätt till jorden med handen.
5. Märk ut såraderna så att du vet vad som växer var på våren.



vitlök



spenat



vinter-sallat

# SKÖRDERECEPT



## Pumpasoppa

En värmande soppa av pumpa och vintersquasch. Barnen kan gröpa ur kärnorna men en vuxen behöver skära bort skalet. Skalet är hårt, så var försiktig.

- 1 pumpa eller vintersquasch (1 liter eller 500 g tärnat frukt-kött används)
- 1 gul lök
- 1–2 vitlöksklyftor
- 1 msk olja
- 1½ msk tomatpuré
- 9 dl vatten
- 1 buljongtärning
- 2 dl röda linser
- ¾ tsk sambal oelek
- ¾ msk limesaft (ca ½ lime)
- ½ dl grädde eller crème fraiche
- Salt och peppar

### Tillbehör

- Turkisk yoghurt
- Finklippt persilja
- Pumpafrön

1. Dela pumpan och gröp ur kärnorna med sked. Skär bort skalet och tärna fruktköttet.
2. Skala lök och vitlök. Finhacka löken. Skölj linserna i en sil.
3. Fräs lök och pressad vitlök i en stor kastrull eller gryta. Tillsätt pumpa och tomatpuré och fräs en stund.
4. Tillsätt vatten, linser och buljongtärning. Låt koka i cirka 15 minuter.
5. Förbered under tiden tillbehören.
6. Mixa soppan. Smaka av med grädde, limesaft, sambal oelek, salt och peppar. Späd med vatten om soppan är för tjock.

## Bröd med zucchini och örter (en ugnsplåt)

Låt barnen turas om att sätta en ingrediens i taget och öva på att riva med rivjärn. Degen hålls ut på en plåt. Strö mjöl ovanpå degen och låt barnen platta ut och trycka ner örter i degen. Zucchini kan bytas ut exempelvis till finriven morot eller rödbeta.

- 50 g jäst
- 5 dl vatten eller mjölk
- 2 msk rypsolja
- 1 tsk salt
- 1 msk honung/sirap
- 4 dl riven zucchini
- 3 dl havreflingor
- Ca 1 l vetemjöl

### Till garnering:

- Färska örter
- (Hyvlat zucchini)
- (Flingsalt)
- Rypsolja

1. Skala och riv zucchini på ett rivjärn.
2. Värm degvätskan fingervarm. Smula jästen i en bunke och rör ut jästen i vätskan.
3. Tillsätt olja, salt, honung och flingor.
4. Rör ner vetemjölet lite i taget.
5. Häll degen i en långpanna med bakplåtspapper. Strö på lite mjöl och platta ut degen. Tryck fast örter i brödet. Låt jäsa ca 45 minuter under bakduk.
6. Pensla brödet med olja och dekorera eventuellt med hyvlat zucchini och strö lite flingsalt ovanpå.
7. Grädda i mitten av ugnen i 225 grader i ca 20 minuter.

## Blastpesto

Morotsblasten kan bytas ut eller blandas med spenat, dill, persilja, mynta eller basilika. Tillsätt mer olja eller lite vatten om peston är för fast i konsistensen.

- 8 dl löst packad morotsblast
- 1 dl nötter
- ½ dl rypsolja
- 1 vitlöksklyfta
- 1 dl riven ost, t.ex. Port Salut
- Ca 1/3 tsk salt

1. Dra loss bladen från blastens mittstjälk och använd bladen till peston.
2. Skala och skär vitlöksklyftan i mindre bitar.
3. Hacka nötterna grovt.
4. Mixa samtliga ingredienser och smaka av med salt. Förvara i kylskåp och ät inom fem dagar.

## Grönkålschips

- 200 g grönkål
- Ca ½ dl olja
- salt

1. Värm ugnen till 175 grader.
2. Dra loss grönkålsbladen från mittstjälken och riv i bitar.
3. Blanda grönkålsblad med olja och salt på en plåt med bakplåtspapper, så att grönkålsbladen får olja på båda sidorna.
4. Bred ut grönkålen på plåtar med bakplåtspapper och rosta i ugnen i cirka 15 minuter. Håll koll så att chipsen inte bränns.
5. Ta ut grönkålschipsen när de är krispiga och låt svalna.



## Zucchiniplättar

Ca 20 små plättar

Nystekta zucchiniplättar passar bra som mellanmål.

- 500 g zucchini (ca 1½ st)
- ½ tsk salt
- 1½ dl jästbrödsmjöl
- 1 tsk bakpulver
- ½ dl vatten
- 2 ägg
- ½ dl riven ost, t.ex. lagrad gräddost
- Rypsolja till stekning

1. Riv zucchini grovt på ett rivjärn och låt den rinna av i ett durkslag.
2. Blanda torra ingredienser till smeten i en skål. Vispa ner vatten och ägg.
3. Kläm ur vätska ur zucchini och tillsätt den och osten i smeten.
4. Stek små plättar i olja i en plättpanna eller stekpanna.



## Grön smoothie

2 portioner

Receptet passar bra även för mindre barn som kan mäta, häla, skala och bryta banan. De kan även skära skalade äpplen i bitar med en bordskniv. Mynta passar bra i smoothien ifall den örten finns ute i er trädgård.

- 4 dl spenat/1 blad grönkål (ej stammen)
- 1 äpple
- ½ banan
- 2 dl äppeljuice
- (mynta)

1. Skölj spenat eller skölj grönkål och dra bort bladet från mittstjälken. Skala och skär äpple och banan i bitar.
2. Mixa samtliga ingredienser.

## Bärsmoothie

4 portioner

- 1 banan
- 2 dl bär
- 2 dl naturell yoghurt
- 2 dl äppeljuice
- 2 msk vetekli

1. Skala bananen och bryt den i mindre bitar.
2. Mixa samtliga ingredienser.



## Grönsaker med dipp

6 portioner

- Ca 600 g grönsaker (t.ex. kålrabbi, morot, kålrot)

1. Skär grönsakerna i stavar.
2. Servera med valfri dipp eller hummus.

### Dipp

- 200 g crème fraiche eller gräddfil
- 1 tsk paprika
- 2 krm lökpulver
- 1 krm spiskummin
- 2 krm salt

Blanda samtliga ingredienser.

## Hummus

- 4 dl kokta kikärtor
- 1 msk sesampasta (tahini)
- 2 msk citronsaft
- 2 msk rypsolja
- 1 vitlöksklyfta

1. Mixa ingredienserna till en slät massa med stavmixer eller i en matberedare.
2. Smaka av med salt och peppar vid behov.
3. Om hummusen är för tjock kan den spädas med vatten till önskad konsistens.



## Cocktailpotatis "sourcream and onion"

Barnen kan skölja och skära potatis. Om potatisarna är stora kan de skivas i centimetertjocka skivor. Blanda potatis med olja och kryddor på en plåt. När potatisen svalnat kan den serveras med garnering och ätas med händerna.

- Ca 10–12 potatisar
- ½ dl rypsolja
- ¾ tsk lökpulver
- 1 tsk salt
- 1 tsk finhackad färsk rosmarin eller 2 krm torkad

### Garnering

- 1 brk smetana eller creme fraiche
- Gräslök och rödlök, finhackad

1. Skölj och halvera potatisen på längden eller skär den i tjocka skivor om den är stor.
2. Blanda potatisen med olja och kryddor.
3. Stek i 225 grader i cirka 25 minuter eller tills potatisen känns mjuk. Låt svalna.
4. Garnera potatisarna med en klick smetana, strö över gräslök och rödlök.



## Chokladkaka med rödbeta

Ca 12 bitar

Med dubbel sats kan kakan bakas i en långpanna. Barnen kan göra alla moment i receptet, de kan också öva på att skala rödbetan. Men rödbetan är hård i konsistensen så hjälp från vuxen med att riva den kan behövas.

- 150 g rödbetor
- 150 g smör
- 3 ägg
- 2 dl råsocker/farinsocker
- 1 dl speltmjöl
- 1 dl vetemjöl
- 1 dl kakaopulver
- 1 tsk bakpulver
- 1 krm salt

### Glasyr

- 150 g naturell färskost
- 1 dl florsocker
- 1/2 msk citronsaft

1. Smält smöret i en kastrull.
2. Skala och riv rödbetan fint.
3. Blanda torra ingredienser i en skål.
4. Vispa ägg och socker tills det blir vitt och pösigt.
5. Rör ner torra ingredienser, smör och rödbeta i smeten.
6. Bred ut smeten i en smord form eller i en form med bakplåtspapper.
7. Grädda i 175 grader i mitten av ugnen ca i 30 minuter eller tills den är genomgräddad. Testa genom att sticka ner en cocktailpinne/kniv i mitten på kakan. Om pinnen är torr är kakan färdiggräddad. Låt kakan svalna.
8. Vispa ihop ingredienserna till glasyren och bred ut den på den avsvalnade kakan.

## Krusbärskrä

4 portioner

Det blir ljuvligt god kräm av både röda och gröna krusbär. Det går bra att förvara (mixade) krusbär i frysen och laga kräm av dem senare.

- 5 dl vatten
- 2,5 msk potatismjöl
- Ca 1/2 dl strösocker
- 2,5 dl mixade krusbär

1. Snoppa krusbären och mixa dem i en matberedare eller med stavmixer.
2. Värm vatten, potatismjöl och socker under omrörning i en kastrull. Lyft bort kastrullen från spisplattan när krämen tjocknar (krämen ska ej koka).
3. Rör ner de mixade bären i krämen. Smaka av och tillsätt vid behov mera socker.
4. Servera exempelvis med kall mjölk eller vispad grädde.

## Bärmellis

4 portioner

Mellanmålet kan varieras med olika bär och inhemsk frukt. Yoghurt, bär och crunch kan också serveras i skilda skålar så att barnen får komponera eget mellanmål.

- 4 dl naturell yoghurt, t.ex. turkisk
- 2 tsk vaniljsocker
- (4 msk socker om du använder sura bär)
- 4 dl bär
- Havre crunch

1. Blanda yoghurt med vaniljsocker och socker ifall sura bär används.
2. Varva yoghurt med bär och havre crunch i glas.

## Smulpaj med rabarber, bär eller äpple

8 bitar

- 1 1/2 dl havreflingor
- 1 1/2 dl vete- eller speltmjöl
- 3 msk socker
- 125 g kallt smör

### Fyllning 1

- 1/2-1 l bär eller 500 g rabarber i bitar
- 1/2-1 dl strösocker (mera för rabarber)
- 1 msk potatismjöl

### Fyllning 2

- 5 äpplen
- 2 msk brunt socker
- 1/2 msk kanel
- Nötter (kan uteslutas)

1. Mät upp mjöl, flingor och socker i en skål eller matberedare, tillsätt smöret i bitar och finfördela det till smulor.
2. Häll fyllningen i en smord pajform och fördela smuldegen ovanpå.
3. Grädda i 225 grader i cirka 30 minuter.
4. Fyllning 1: Blanda bären eller rabarberna med socker och potatismjöl.
5. Fyllning 2: Tvätta och skär äppelena i klyftor. Lägg klyftorna i en skål och blanda med socker, kanel och eventuellt nötter.

## Havre crunch

- 1 msk smör/olja
- 2 tsk honung
- 1 krm kardemumma
- 1 tsk kanel
- 2 dl havreflingor

1. Värm olja, kryddor och honung i en stekpanna.
2. Tillsätt havreflingor och rör om. Stek ett par minuter under omrörning.
3. Låt svalna.



# UTFORSKA SKÖRDEN MED ALLA SINNEN



## Bra att känna till innan ni sätter igång

Sinnesövningar är bra för att locka barnen att utforska och uppleva nya livsmedel. Barnet bestämmer själv om hen vill smaka, men uppmuntra gärna barnen och skapa en så positiv stämning som möjligt. Servera gärna en bit åt alla. Även om något barn inte vågar smaka så kan de i varje fall använda syn-, lukt- och känsel-sinnet. Alla har rätt till egna upplevelser och inget är rätt eller fel. Att utforska smaken kan vara svårare för mindre barn om de inte har funderat på grundsmakerna tidigare. Då kan ni till exempel fundera på om det smakar sött som socker eller surt som citron. Vi rekommenderar att övningen görs med max 10 barn i taget.

### Du behöver

- en grönsak eller frukt, ett bär
- en Skärbräda
- en Kniv
- (hörselskydd)
- (förstoringsglas)

### Förberedelser

- Skär upp i bitar som kan användas till doft, känsel, hörsel och smakövningar.



### Syn

- ▶ Vilka färger kan ni se?
- ▶ Hur ser grönsaken eller frukten ut inuti?
- ▶ Hur ser ytan ut? Är den slät/skrovlig? Har den något mönster?
- ▶ Associationer: Liknar den något annat? T.ex. ett föremål eller liknande.



### Lukt

- ▶ Hur kan ni beskriva lukten?
- ▶ Känns lukten god, behaglig, otrevlig, svag, stark, jordig, söt etc...
- ▶ Associationer: Vad kommer ni att tänka på? T.ex. en maträtt, plats, person, situation ...



### Känsel

- ▶ Vilken konsistens har grönsaken eller frukten? Kan man säga något om konsistensen genom att titta eller känna på den med fingret?
- ▶ Beskriv hur den känns i munnen. Är den t.ex. mjuk, hård, torr, fuktig, våt, varm, kall, ljummen ...?



### Hörsel

- ▶ Håll för öronen eller ta på hörselskydd och fundera på om det hörs något ljud när ni tuggar? Är ljudet svagt eller starkt?
- ▶ Associationer: Kommer ni att tänka på något annat i er omgivning som låter sådär?



### Smak

- ▶ Är smaken stark eller svag?
- ▶ Vilken eller vilka grundsmaker känner ni? Sött, surt, beskt, salt eller umami?
- ▶ Finner ni andra ord för att beskriva smaken? T.ex. aromer som blommig, kryddig, jordig, citrus ... eller t.ex. med hjälp av känselsinnet som krämig, krispig, smörig, het ...



## Hur p averkar olika konsistenser och tillredningen upplevelsen?

Övningen p aminner om f oreg ende men h er ligger fokus på samma råvara men med olika tillredningsmetoder. Om ni vill kan ni också testa att tillsätta lite salt på ugnstostade grönsaker, lite socker med mosade b r eller kanel på öppet och diskutera hur det p averkar smak och lukt. Testa att först hålla f r näsan och fundera hur smaken ändrar då ni släpper taget om näsan.

## Jämför olika sorter med hjälp av sinnesövningar

Övningen följer samma upplägg som den ovanstående. Utforska hela råvaran med alla sinnen, men fokusera istället på olikheter och hur råvarorna skiljer sig från varandra. Ni kan exempelvis jämföra olika sorters äpplen, vinbär eller morötter. Ta gärna fasta på att vi kan tycka olika och att vi kan uppleva till exempel smaken på olika sätt, ett barn kan uppleva vinb ret som väldigt surt medan ett annat barn kan känna s t smak.

### Du behöver

- två till tre olika grönsaker, frukter eller bör
- en skärbräda
- en kniv

### Förberedelser

Skär upp i bitar som kan användas till doft, k nssel, hörsel och smak vningar.

- **LUKT** - Hur skiljer sig lukterna från varandra? Vilken luktar starkare eller svagare?
- **KÄNSEL** - Hurdan konsistens har grönsakerna eller frukterna? Vilken är mjukare, mj ligare, saftigare ...?
- **HÖRSEL** - Hur låter det n r ni tuggar på dem? Vilken låter mest?
- **SMAK** - Hur skiljer sig smakerna från varandra? Vilken grönsak eller frukt smakar starkast eller svagast? Vilken  r s tast? Vilken  r surast?

Vilken var din favorit och varför?

### Du behöver

- en grönsak, frukt eller b r
- redskap för tillredning
- salt, socker eller kanel

### Förberedelser

- Förbered genom att fokusera på konsistenser enligt exempel nedan.

### Grönsak

- R  grönsak
- Kokt grönsak
- Ugnstostad eller stekt grönsak

### B r

- Hela b r (färska eller frysta)
- Mosade b r
- Saft

### Frukt, t.ex.  pple eller päron

- Färsk frukt i bitar/klyftor
- F rsk, riven frukt
-  ngkokt frukt eller mosad frukt

- **SYN** - Vilka färgskillnader finns det? Fundera på varför färgerna är olika/varför färgerna skiljer sig åt.
- **LUKT** - Vilka luktskillnader finns det? Vilken grönsak eller frukt luktar starkast och/eller svagast?
- **KÄNSEL** - Vilka skillnader finns det i konsistensen? Vilken  r mjukast, hårdast, krispigast, saftigast ...?
- **HÖRSEL** - Hur låter det n r ni tuggar på dem? Vilken låter mest?
- **SMAK** - Hur skiljer sig smakerna från varandra? Vilken smak  r starkast eller svagast? Vilken  r s tast? Vilken  r surast?

Vilken grönsak eller frukt var din favorit och varför?

# MEMORY



 RT



BRYTB NA



GRÄSLÖK



GR NK L



GURKA



K LRABBI



LIBBSTICKA



JORD RTSSKOCCA



GUL LÖK



MANGOLD



MOROT



RÖDBETA



ÄRT



BRYTBÖNA



GRÄSLÖK



GRÖNKÄL



GURKA



KÄLRABBI



LIBBSTICKA



JORDÄRTSSKOCKA



GUL LÖK



MANGOLD



MOROT



RÖDBETA





SALLAT



PEPPAROT



POTATIS



PUMPA



RÄDISA



VITLÖK



TIMJAN



RINGBLOMMA



RABARBER



ROTSELLERI



SPENAT



ZUCCHINI



SALLAT



PEPPAROT



POTATIS



PUMPA



RÄDISA



VITLÖK



TIMJAN



RINGBLOMMA



RABARBER



ROTSELLERI



SPENAT



ZUCCHINI



