



## Full av realfag

### Spiselige planter

Våren er den beste tiden for å smake på ting fra naturens spiskammer. Gjennom dette undervisningsopplegget skal dere bli bedre kjent med tre spiselige planter.

#### Utstyr:

- Bilde av marikåpe, løvetann og gjøksyre

#### Gjennomføring:

- Gå til et skogområde med elevene hvor det er egnet for å lete etter planter.
- Dele elevene inn i grupper, vis så et bilde av en plante før elevene sendes ut for å finne denne.
- Elevene tar med planten tilbake til læreren for å kontrollere at det er riktig før de smaker.
  - Marikåpe: Noen blader i suppe eller salater (plukk de lyseste)
  - Løvetann: Vår tids rucola, brukes i salater, plukkes når den er lys grønn
  - Gjøksyre: God å spise eller lage pesto av.
- Bruk det dere finner gjerne i en salat (ta eventuelt bare med ferdigkokt pasta) eller bare prøv å spise det.
- Bind dere kranser av løvetann.
- Det er også knyttet mye folketro til disse plantene. Dette kan søkes opp på nett.



#### Marikåpens historie:

Marikåpe har det latinske slektsnavnet *Alchemilla*. Navnet stammer fra middelalderen da man forsøkte å lage gull. Man mente at marikåpas duggdråpe hadde en magisk kraft som skulle være en viktig ingrediens i denne prosessen. Duggdråpen skulle også være en kilde til å gjenvinne ungdommen.



#### Henvvisning til læreplanverket:

- Utforske sansene gjennom lek ute og inne og samtale om hvordan sansene brukes til å samle informasjon (naturfag)
- Utforske naturen i nærmiljøet med varierte aktiviteter til ulike årstider (kroppøving)
- Kjenne att smakar i mat og undre seg over kvifor smak er noko vi opplever ulikt (mat og helse)

