

## Planleggingsdag ved Presttrøa barnehage 13. august 2015

I en barnehage der friluftsliv og uteaktivitet er en stor del av hverdagen, passer det godt med planleggingsdager ute i det fri. Presttrøa barnehage samlet 25 av sine ansatte til dag for aktivitet, refleksjon, diskusjon og læring i det flotte nærområdet de har etablert i skogen tett ovenfor barnehagen. Prosjekt Klima Miljø og Livsstil var invitert for å fortelle litt om de spiselige og ikke spiselige plantene som vokste rundt barnehagen og opp i skogen.



Da var det naturlig å starte med en liten repetisjon av fotosyntesen som er grunnlaget for all matproduksjon i verden. Fotosyntese betyr å lage av lys, og dette skjer i de grønne plantene, nærmere bestemt i klorofyllet. Klorofyllet kan sammenlignes med små fabrikker. Der går karbondioksid ( $\text{CO}_2$ ) + vann ( $\text{H}_2\text{O}$ ) + litt næring inn. Og lyset fra sola gjør at det produseres oksygen ( $\text{O}_2$ ) og sukkerstoffer. Disse sukkerstoffene får planter til å vokse og etter hvert lagre næring i form av frø, korn, frukt, grønnsaker, bær og biobrensel, som for eksempel ved.

Innledningsvis ble det oppfordret til å stille spørsmål, og til å åpne sansene for lukt og smak underveis på turen. For voksne som har erfaring og kan noe om hva naturen har å by på, kan også veilede barn og gi de spennende sanseopplevelser i uterommet.

Barnehagen ligger i ei lun skråning mot vest, og her vokser lyselskende planter som geitrams, reinfann, perikum, ryllik, løvetann og bjørk.



### *Geitrams*

**Geitramsens** vakre dyp rosa farge tiltrekker seg humler og bier fordi den har en del nektar i seg. Knopper og nyutsprungne blomster er god å tørke til te. Friske blomster kan en lage saft av. Blader og blomster inneholder stoffer som er god mot sår hals.

Oppskrift:

125-150 gr. friske blomster 7-10 dl sukker 25-30 gr. Vinsyre 1 liter kokende vann	Bland alt det tørre. Hell over kokende vann og rør til sukkeret er oppløst. La stå kjølig i 4-5 dager. Sil opp og ha på mindre plastflasker eller lignende. Fryses. Blandes ca. 1:6. Deilig sommerdrikk!
--	---



*Reinfann*



*Ryllik*

**Reinfann** blomstrer fra august og utover høsten. Den er ingen matplante, men er fin å tørke til dekorasjon og den holder godt på fargen. Den ble tidligere dyrket i Norge. Den inneholder stoffer som virker mot innvollsorm og ble særlig brukt for å behandle dyr.

**Ryllik** er heller en medisinplante enn matplante. Den er nokså skarp i smaken som fersk, men som tørket og i te er den god mot bl.a. forkjølelse og fordøyelsesbesvær. Den er egentlig et universalmiddel og fås på apoteket også i dag. Les mer om denne allsidige blomsten her:

[http://www.rolv.no/urtemedisin/artikler/achi\\_mil/art1.htm](http://www.rolv.no/urtemedisin/artikler/achi_mil/art1.htm)



*Firkantperikum*

**Perikum** er ikke noe matplante, men den er mye brukt til å lage snaps av. Stengelen på den arten som vi har i Trøndelag er firkantet og den kalles derfor firkantperikum. Når en klemmer på blomsten blir en rød på fingrene og derfor har den også fått navnet Kristi blodsdråpe. Den inneholder virkestoffer som hjelper mot spenninger i kroppen, utmattelse og nedstemthet. Den kan kjøpes på apoteket.

**Løvetann** er en art mange kjenner. Den kan som ung brukes i salater spesielt bladene men også blomstene er fin som dekor. Den er noe vanndrivende. Det er ingen kveldsdrikk med andre ord! Blomstene kan brukes til å lage vin. Om en ikke lager vin kan en lage Løvetannsirup. En aktivitet som kan passe til barn. Tenk å lage sirup av blomster da!

**Oppskrift:**

200-250 løvetannblomster (det grønne kan godt være med) 1 sitron i skiver 1 liter vann 1 kg sukker	Ha blomster og sitronskiver i en kasserolle av rustfri stål og hell over vannet. Kok opp og la småkoke i 20 minutter. Avkjøl og la det trekke til neste dag. Sil væsken fra blomstene (disse kan brukes i supper og gryter etterpå eller eventuelt nedfryses i småporsjoner for senere bruk) og tilsett sukkeret. Kok opp og skum av. Kok inn væsken til en tyntflytende sirup som helles på varme, rene småflasker eller små glass. Små fordi sirupen lett krystalliserer når du har åpnet et glass. Brukes på desserter og iskrem, på vafler, som søtningsmiddel i urtete osv.
--	--

(Oppskriften er kopiert fra internett og er funnet etter dagen med barnehagen)

**Bjørk** vokser nesten over alt. Ved Presttrøa barnehage vokser også hengebjørk. Det ser vi ved å kjenne på siste årsskudd som har små vorter og er ru på stenglene og at bladene er dobbelt sagtakket. Den vanlige bjørka har dun på siste årsskudd. Bjørk er god til te på våren når bladene er lyse grønne. Teen må ikke trekke for lenge for da blir det besk smak. Sukker i teen gjør teen bedre for de yngste. Bjørk er også litt vanddrivende. Sevje fra bjørka er en god mild litt søtlig drikk. Den kan tappes ved å kutte toppen av ei grein på et større tre og henge på ei flaske. Dette bør gjøres akkurat idet sevja stiger, det vil si før bjørka får musører.

Videre langs veien oppover til skogen står en rar busk med store blader. Det er slirekne, en forvillet hageplante som nå står på Norges svarteliste over uønskede arter her i landet. Den vokser fra rota hver vår. Her er et sakset innlegg fra et nettsted som like gjerne kunne gjengis i sin helhet:

**Slirekne** *Slirekne-skudd kan høstes tidlig på våren og brukes til dessert og som grønnsak. Skuddene skal også være rik på antioxidant. Skuddene blir ganske trevlete etterhvert, men man kan forsøke å skrelle, evt. slå ned og vent for neste runde med skudd. En kan lage: slirekne-crumble, inspirert av den velkjente engelsk/fransk dessert som vanligvis lages av rabarbra eller eple (google "rhubarb crumble" og recipe for oppskriften). Slirekne er en nærslektning av rabarbra og smaken ligner, litt sur-sitronaktige.*



Marte A. med busken *slirekne*

På vei opp til gapahukene oppe i skogen bak barnehagen er det frodige ravinelier med god fuktig og næringsrik mark. Her vokser skvallerkål og mjørdurt.

**Skvallerkål** er en plante mange har som ugress i hagen. Har den først etablert seg er den vanskelig å bli kvitt. Men den er en god matplante og rik på vitamin C. Den kan brukes i supper, salater og stuinger. Bladene bør plukkes på våren og før den blomstrer. Tenk å lage en god stuing som kan serveres som en seng for ei grillpølse i ei lompe! Noen av de ansatte syntes den luktet som gulrot! For å kjenne igjen bladene er den delt i tre to ganger. Bladstilken er delt i tre i toppen og hver av de tre delene har tre blader hver.



*skvallerkål*

**Mjødurt** blomstrer på seinsommeren. Den inneholder salisylsyre som er et virkestoff i våre vanlige smertestillende og feberdempende preparater. Urten har mange medisinske egenskaper og for de riktig interesserte kan en lese mer om det her: [http://www.rolv.no/urtemedisin/medisinplanter/fili\\_ulm.htm](http://www.rolv.no/urtemedisin/medisinplanter/fili_ulm.htm)



*mjødurt*

Mjødurt er veldig god som saft. Her er en vanlig oppskrift.

<p>30 blomstertopper (nyutsprunget)</p> <p>1 sitron i skiver</p> <p>1 pose sitronsyre</p> <p>1 kg sukker</p> <p>1 l kokende vann</p>	<p>Blomstene bør plukkes på morgenen i tørt vær. Legg blomster, sukker syre og sitron lagvis. Hell over kokende vann. Rør til sukkeret er oppløst. La stå kjølig i 2-3 døgn. La de ikke ligge lengre for da kan det bli besk smak. Massen siles i et klede og has på beholdere som kan fryses. Safta holder seg ca. en uke i kjøleskap.</p>
--	---

**Brennesle** liker god og næringsrik jord. Det er mye C vitaminer og jern i den. Den ble tidligere dyrket for den ble brukt som fiber i produksjon av tøy. Og den ble tørket og brukt som dyrefor. Den er svakt urindrivende og blodsukkensenkende. Den er kjempegod i suppe, noe som barnehagen var godt vant med. Brennesle er best å høste på våren når skuddene er unge. Men en kan ha nye skudd lenge om en topper de første skuddene som kommer på våren. Da vil det komme nye sideskudd. Om en brenner seg på bladene kan en ta safta fra stengelen og gni over. Det vil lindre smerten.

Oppe ved gapahuken var sletta full av groblad.

**Groblad** er et ugress for mange hageeiere. Den er av navnet sårhelende. Studier viser at den desinfiserer skader, dreper sykdomsfremkallende organismer, hindrer betennelse og fremskynder heling av sår. De friske bladene har størst virkning. Det vil si at undersiden trekker ut puss og betennelse, og oversiden leger såret og får det til å gro bedre. Hele planten kan spises og frøene er rike på B vitamin.



*groblad*

På plassen foran gapahuken hadde noen av de ansatte fjernet sekkvis med sopp. Det viste seg at dette var honningsopp, en sopp som er giftig som rå og må forvelles før den kan spises.



*honningsopp*

Det ble en fin dag sammen med interesserte ansatte og prosjektet håper på et videre samarbeid både med store og små.

31..8.2015

Tekst: Marte Aursand Foto: Linn Beste Lystad og Marte Aursand