

IDÉARK URTER

LØVETANN

LØVENØTTER

Oppskrift:

- 1,25 dl smeltet smør
- 1.25 dl farin (aller best er granskuddsirup)
- 2 egg
- 1 ts vaniljesukker
- 1 ts bakepulver
- 2.5 dl hvetemel
- 2.5 dl havregryn
- 1.5- 2 dl løvetannblomster (det gule)

Gjennomføring: Visp smør og sukker og tilsett egg og vaniljesukker. Rør inn mel og havregryn samt blomster. Legg teskjevis med røre på bakepapir. Stekes ved 175-180 grader 13-15 minutter. Kakene blir særdeles lekre stekt som peppernøtt-størrelse i silikonform!

LØVETANNGELE

Oppskrift:

- 3 appelsiner
- 2 sitroner
- 1.5 liter vann
- 365 løvetannblomster
- 1 kg farin
- gelatin

Gjennomføring: Bruk helt nyutsprungne blomster og fjern den grønne hamsen under. Legges i stor gryte med et tynt lag appelsin-og sitronskiver over. Hell over kaldt vann og la det stå og trekke noen timer. Rør det hele godt sammen, og sil av væsken. Kok opp væsken med sukkeret. Rør inn gelatin (mengde etter hvor mye væske du har), og la det stivne, gjerne i små pene glass. Nydelig til kjøtt eller som pikant marmelade til frokost. Uten gelatin er dette en fantastisk velsmakende saft.

LØVETANNTE

Utstyr: Løvetannblader (unge og friske), tørkemaskin eller stekeovn, morter, glass med lokk.

Gjennomføring: Tørk bladene. Knus dem i morter. 1-2ts knust løvetannblad i kokende vann, la trekke i ti minutter, gjerne under lokk



SALAT AV LØVETANNBLAD

Oppskrift:

- Unge blad av løvetann
- 1 ss eddik
- 1 ss olje
- 1 ss vann
- 1 hvitløksfedd,
- hvit pepper, urtekrydder og salt

Gjennomføring: Hakk bladene rå, eller la de få et raskt oppkok. Lag dressing av 1 ss eddik, 1 ss olje, 1 ss vann, 1 hvitløksfedd, hvit pepper, urtekrydder og salt. Gni en bolle med hvitløk. Mos litt gressløk. Bland løvetannbiter, gressløk og dressing.

LØVETANNSIRUP

Utstyr: Kjele, glass

Oppskrift:

- 3 liter løvetannblomster
- 1 liter vann
- 1 sitron i skiver
- 1 kg sukker,

Gjennomføring: Kok løvetannblomster, sitron og vann i en halvtimes tid. Sett gryten med lokk på i kjøleskapet og la den trekke over natten. Sil blomstene fra, og tilsett ca. 1 kg. sukker. Kok væsken inn til den får sirup-konsistens (fjern skummet etterhvert), og hell sirupen over på rene, tette glass.

STEKTE LØVETANNKNOPPER

Utstyr: Stekepanne

Oppskrift:

- Knopper av løvetann
- smør
- salt og pepper/grillkrydder

Gjennomføring: Smelt en god klatt med smør i stekepannen. Stek løvetannknoppene til blir lett gylden. Strø over salt eller annet ønsket krydder. Serveres som snacks, som ingrediens i omelett eller som tilbehør til for eksempel fisk.

LØVETANN**IDÉARK URTER****LØVETANNSUPPE****Utstyr:** Kniv, kjele**Oppskrift:**

- 1 liter løvetannblomster
- 1 liter væske (kremfløte + melk)
- et par spiseskjeer meierismør
- 5-6 sjalottløk
- salt, pepper
- malt muskatnøtt

Gjennomføring: La ca. 3 dl. kremfløte småkoke til den tykner. Rør jevnlig. Imens freser du hakket sjalottløk i meierismøret til løken blir blank. Tilsett melken i den tyknede fløten og kok opp. Tilsett løk og smør (avkjølt) og rør godt. Tilsett hakkede løvetannblomster og la småkoke (såvidt!) på svak varme i maks 10 minutter. Til slutt tilsetter du salt, pepper og malt muskatnøtt etter smak. Pynt suppen med gule løvetann-kronblader.

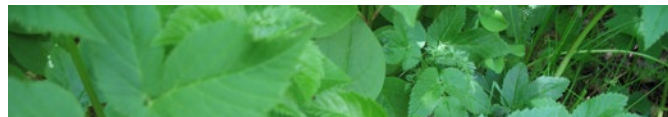
DIPP MED LØVETANN**Utstyr:** Blender**Oppskrift:**

- Løvetannblomster
- cottage cheese
- salt, peper
- litt yoghurt naturell

Gjennomføring: Kjør like deler finhakkede løvetannblomster og cottage cheese i en blender, smak til med salt og pepper og evt. litt yoghurt naturell hvis du vil ha en tynnere konsistens. Du kan også hakke f.eks. valnøtter, mandler eller gresskarfrø og blande i. Passer til grønnsaker og til potetchips.

PLANTEFARGING MED LØVETANN

se ideark geitrams

SKVALLERKÅL**IDÉARK URTER****SKVALLERKÅLPESTO****Utstyr:** Stavmikser/blender, glass til oppbevaring**Oppskrift:**

- 1/2 l skvallerkål
- 1/2 ts salt
- 1 dl mandler
- 40 g hard ost raspes (parmesan)
- 1,5 – 2 dl god olivenolje

Gjennomføring: Ha alle ingrediensene i egnet bolle. Bruk stavmikser eller blender og kjør blandingen til den blir most godt. Ønsker du en mer flytende pesto tilsettes det litt mer olje. Skvallerkålpesto er godt på brød og fisk.

PLANTEFARGING MED SKVALLERKÅL

se ideark geitrams

SKVALLERKÅLSUPPE**Oppskrift:**

- ca 1 ltr grønne blad av fersk skvallerkål
- 1 ltr buljong (vann + buljongterninger)
- 2 ss smør
- 2 ss kveitemjøl

Gjennomføring: Skyll bladene, klipp eller hakk de opp og kok de opp med buljong. Lag jamning av smør og mel og spe med buljongen. Anis, ryllik, fennikel eller gressløk er godt krydder til suppa. Makaroni er også godt å tilsette suppa.

RYDD DIN HAGE**Utstyr:** forskjellige baller

Gjennomføring: Deler inn i to lag, hver sin banehalvdel. Hvert lag tar like mange baller. På signal er det om å gjøre å kvitte seg med alle baller ved å kaste de over til motstanderen.

Variasjon: kun trille, kun sparke langs bakken, en ball av gangen etc.

IDÉARK URTER

GEITRAMS

SAFT AV GEITRAMSBLOMSTER**Utstyr:** Flasker til oppbevaring**Oppskrift:**

- 150 gram geitramsbloster
- 7 dl sukker
- 25 gram sitronsyre
- 1 liter vann

Gjennomføring: Kok opp vann og tilsett sukker og sitronsyre. Rør til alt sukkeret er oppløst. Ha blomstene i et spann eller en bolle med lokk til. Tøm sukkervannet over og sett lokk på. La stå kjølig i 4-5 dager, da er det klart for å siles og has på sterile flasker. Saften kan oppbevares i kjøleskap 4-5 dager. Dersom man ønsker lengre holdbarhet kan saften fryses.

GELÈ AV GEITRAMSBLOMSTER**Utstyr:** Glass til oppbevaring**Oppskrift:**

- 2 dl geitramssaft
- 2 dl vann
- 3 plater gelatin

Gjennomføring: Legg gelatinplatene i bløtt i kaldt vann og ta kjelen til side. Kok opp vann og saftkonsentrat. Kryst vannet ut av gelatinplatene og tilsett gelatin i den oppkokte saften, rør ut. Hell over på rene glass og avkjøl. Oppbevares i kjøleskap.

GEITRAMSTE - KOPORJE-TE**Utstyr:** Geitramsblader, steikeovn, plastposer, glass til oppbevaring.

Gjennomføring: Plukk unge, friske blader av geitrams. La bladene visne inne på et bord i et døgn. Legg bladene i tette plastposer det neste døgnet. Da gjærer de. Deretter tørkes bladene forsiktig i steikeovn på laveste varme, med ovnsdøra på gløtt. Oppbevar teen på lufttette glass. Geitramsblader gir en velsmakende te og regnes av mange som den beste teplanten i vår flora. I Karelen blei det på 1800-tallet solgt Koporje-te av geitrams under betegnelsen kinesisk te.

Koporje var navnet på et gammelt svensk fort, ikke langt fra St.Petersburg. Dette stedet ga navnet til teen som ble laget av bladene på geitrams.

**STEKT GEITRAMSASPARGES****Oppskrift:**

- geitramsskudd
- panne
- smør
- skinke
- pinjekjernefrø
- krydder (salt, pepper)

Gjennomføring: Sank geitramsskudd når de er 10- 20 cm høge, jo yngre dess bedre. Fjern de grønne blad-anleggene. Skyll i vann.

1. Smørdamp skuddene i ca. 10 minutter, ha på salt og pepper. Server til kokt fisk og potet, gjerne laks eller ørret. Geitrams inneholder C-vitamin.
2. Steik geitramsskuddene i panne med skinke, pinjekjerne og krydder. Server med brød.

PLANTEFARGING GEITRAMS (kan brukes på blåbær, løvetann, bark av rogn og selje)

Utstyr: ved til bål/bålpanne, balje, gryte (jerngryte eller stål), alun, Milo

Gjennomføring: Tenn bålet. Hent vann og fyll oppi balja. Legg garnet oppi balja i vannet så det blir skikkelig vått. Varm opp 3 liter vann i gryta. Klipp opp 100 gram lav, sopp eller planter i små biter og putt i gryta. Ha oppi 4 ts alun når vannet er blitt varmt. Du kan variere mengden alun og få ulike fargenyanser. Legg garnet i gryta når vannet er ca. 30 grader. Varm opp alt i gryta til det blir ca 80 grader. Bruk termometer og sjekk. Vannet må ikke koke, det vil ødelegge ulla. Rør av og til. Dette skal stå i 1 time. Ta garnet opp av gryta og skyll det i balja. Vask garnet forsiktig med litt ullvaskemiddel (Milo). Heng garnet til tork på snora.

Alun er svakt basisk. Alunbeising er en tradisjon som strekker seg tilbake til oldtiden. Det er billig og ufarlig både for barn og naturen. Man bør skylle av hendene etter eventuell berøring med alun. Ved farging med lav er beising unødvendig. (Naturfag.no)

TROLL OG STEIN (SISTENLEK)

Gjennomføring: En eller to elever er troll- byttes ofte. De som blir tatt blir til stein og må bli sittende i hockey (eller kryper sammen som en stein). De blir fri ved at en annen "hopper" bukk over dem.

STRUTSEVING

NB! Må ikke spises rå (forvelles/kokes i 10 min). Strutseving har noen frovekslingsarter (blant annet ormetelg som er giftig). Som med alle nye vekster man spiser for første gang – ikke overspis og sjekk at du er helt sikker på arten.

SMØRDAMPET STRUTSEVING

Utstyr: ved til bål, bålpanne eller stormkjøkken, kjele, dørslag, røreskje/stekepade

Oppskrift:

- Strutseving (bare den øverste krøllen)
- Vann
- Smør
- Salt
- Sitron

Gjennomføring: Skyll strutseving-hodene. Kok strutseving i lettsaltet vann (ca 10 min). Sil av vannet med et dørslag og ha strutsevingene tilbake i kjelen. Tilsett en god klatt smør. Smørdamp strutsevingene. Klem litt sitron over rett før servering. Spises mens de er varme.

Strutsevingskudd smaker mildt og kan minne om asparges. De er sprø og kanskje litt bitre nøtteaktige. Du kan med fordel behandle dem på samme måte som asparges. Skyll dem og spis dem så ferske som mulig, lett stekt eller kokt i lettsaltet vann.

IDÉARK URTER**STEKT STRUTSEVING**

Utstyr: ved til bål, bålpanne, eller stormkjøkken, kjele og panne, dørslag, stekepade

Oppskrift:

- Strutseving (bare den øverste krøllen)
- Vann
- Smør
- Salt
- Parmesan el annen ost

Gjennomføring:

Skyll strutseving-hodene. Kok strutseving i lettsaltet vann. Sil av vannet med et dørslag og ha strutsevingene i panna. Tilsett en god klatt smør. Stek strutsevingene lett i panna på begge sider. Dryss litt salt på. Riv litt parmesan (eller annen ost) over rett før servering. Spises mens de er varme.

PLANTEFARGING

Se ideark geitrams

TREDJEMANN I VINDEN

Se ideark brennesle

STAFETT – SETT SAMMEN NAVN OG BILDE

Elevene deles i grupper og står gruppevis samlet langs en linje. I en gitt avstand fra gruppa er oppgavestedet og i motsatt retning er svarstedet. På oppgavestedet legges bilder eller navn eller oppgaver knyttet til arten og på svarstedet legges lapper med svarene. Første deltaker skal så når stafetten starter løpe til oppgavestedet og hente en oppgave og ta denne tilbake til laget. Laget skal så løse oppgaven og sende sin neste deltaker til å hente svaret på svarstedet. Laget som henter flest oppgaver med tilhørende svar har vunnet.

RAMSLØK OG VILLGRESSLØK**EGGERØRE MED GRESSLØK ELLER RAMSLØK**

Utstyr: Ved til bål, eller bålpanne/stormkjøkken, fyrstikker, panne, bolle, visp, saks eller kniv (skjærefjøl)

Til 6 porsjoner trenger man:

- 6 stk egg
- 6 ss vann
- 1/2 ts salt
- 1/4 ts pepper
- 2 ss hakket frisk gressløk / hakket ramsløk
- 1 ss margarin/olje til steking

IDÉARK URTER

Gjennomføring: Eggerøre er noe de fleste liker.

Visp sammen egg med vann, salt og pepper. Rør inn hakket (eller klippet) gressløk. Stek røren på middels varme i litt margarin til det begynner å bli en fast masse. Eggerøra fortsetter å steke/koagulere etter du har tatt den av bålet til den har blitt avkjølt. Stek den derfor ikke for hardt i stekepannen.

IDÉARK URTER

VARM POTETSALAT MED GRESSLØK

Utstyr: Kasserolle, skjærefjøl, kniv, bolle

Oppskrift (4 porsjoner):

- 1½ kg potet
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 1 ss hakket frisk gressløk
- 2 ts lettmeik
- 3 dl lettrømme

Gjennomføring: Potetsalat kan gjerne serveres varm med nykokte poteter. Masse frisk gressløk setter prikken over i'en. Potetene kokes møre før de skrelles og skjæres i terninger. Rør sammen rømme og melk. Tilsett hakket frisk gressløk, salt og pepper. Hell det over potetene og rør alt forsiktig sammen før det tas over i en egnet salatbolle. Dryss over litt ekstra gressløk. Tips: I stedet for lettmeik kan man ha i litt majones. Det er også godt med noen dråper sitronsaft i.

RAMSLØKPESTO

Utstyr: stekepanne, tresleiv, foodprocessor, kniv, små glass med lokk

Oppskrift (1 porsjon)

- 200 g ramsløk
- 2 dl pinjekjerner
- 50 g parmesan, i biter
- 2 ts salt
- 4 dl olivenolje
- saften av 1 stk lime

Gjennomføring: Rist pinjekjerner i en tørr stekepanne til de er pent gygne. Dette for å få frem enda mer smak. Ha ramsløk, pinjekjerner, parmesan og salt i en foodprocessor. Tilsett limesaft og olje i en tynn stråle under kjøring. Pestoer er ferdig når alt er pent blandet. Ha på små glass. Fyll opp med olje på toppen så holder pestoen seg lenge i kjøleskapet.

RAMSLØKSUPPE

Utstyr: Kasserolle, skjærefjøl, kniv, potetkreller

Oppskrift 4 porsjoner:

- 50 g smør
- 2 middels store løk, finhakket
- 500 g melete poteter, i terninger
- 1,2 l grønnsakskraft
- 200 g finhakket ramsløkblader (uten tykke stilker)
- 1dl kremfløte
- Crème fraîche til pynt og ekstra smak

Gjennomføring: Smelt smøret i en stor gryte, tilsett løken. Surr løken til den er blank. Tilsett potetterningene og kraften. Legg på lokk og kok til potetene er myke. Tilsett ramsløk og kok videre i 2 minutter. Avkjøl litt.

RAMSLØK OG VILGRESSLØK



Blend suppen med en stavmikser. Kok opp igjen og rør inn kremfløte og smak til med salt og pepper. Tilsett crème fraîche (evnt til pynt).

RAMSLØKSMØR

Utstyr: foodprocessor, kniv, skjærefjøl, rivjern, matpair.

Oppskrift 1 porsjon smørpølse:

- 100 g ramsløk
- 300 g smør
- 1/2 stk sitron

Gjennomføring: Kjør ramsløken et par ganger i en foodprocessor til det er finhakket. Tilsett mykt smør og raspet sitronskall, og kjør videre til det er godt blandet. Pakk smøret inn i bakepapir, rullet det som en pølse og avkjøl det, slik at det kan skjæres i pene skiver når det er fast. Ramsløksmør er godt på grillmaten (kjøtt og grønnsaker).

RAMSLØKSALT

Utstyr: Foodprocessor, bolle, stekeovn, stekebrett med bakepapir, små glass med lokk

Gjennomføring: Når ramsløken står lysegrønn og duftende om våren er det bare å skynde seg ut og sanke. Flaksalt trekker til seg fargen i ramsløken, og når det tørkes får du et fantastisk aromatisk salt som kan brukes som smaksforsterker i alle slags retter.

- 200 g friske blader av ramsløk
- 500 g flaksalt

Skyll og tørk ramsløkblader. Fjern de groveste stilkene. Ha dem i hurtigmikser og kjør det til puré. Om det blir lange fibre i puréen, kan de siles/tas bort. Bland flaksalt og ramsløkpuré i en bolle, og la det stå en stund. Forvarm stekeovnen til 100 °C (varmluft). Legg bakepapir på et stekebrett. Bre blandingen ut på stekebrettet og sett det midt i ovnen. Sett en tresleiv i ovnsdøren og la saltet tørke til all fuktighet er borte. Hell saltet på tette glass og oppbevar tørt og mørkt. NB! Velg små og spede blader for at smaken ikke skal bli for kraftig.

CAPTURE THE FLAG (EROBRE FLAGGET) - LEK

Herjelek eller strategispill, alt etter hvordan man legger det opp! Kan brukes sommer som vinter. Fungerer bra med alt fra 6 til 20 deltagere.

Utstyr: Hvert lag trenger et flagg (eller noe annet brukbart som kan stjeles.

Gjennomføring: Bli enig om en «bane» – stor eller liten. Banen deles i to. Elevene deles i to lag. Hvert lag

RAMSLØK OG VILGRESSLØK



etablerer en base på sin banehalvdel der de har sitt «flagg». Flagget skal være godt synlig. Hvert lag deler seg i forsvarere og angripere, hvem som har hvilke roller underveis i leken kan man bytte på. Hvert lag begynner på sin egen base. Hvis man blir tatt på motstanderens banehalvdel må man returnere til egen base før man begynner på nytt. (evt gå i fengsel på motstanderens

IDÉARK URTER

område og bli befridd av eget lag).

Slik vinner man: Den som klarer å erobre motstanderens flagg og bringe det over til sin egen banehalvdel- vinner. Man kan bli enig om at det skal være flere omganger, og at hver seier teller 1 poeng. Kampen er da slutt enten når ett lag oppnår den poengsummen som skal til for å vinne (f.eks 3 poeng) eller det laget som har flest poeng når avtalt tid er ute.

NB! Man bør bli enig om hva som skal til for å ta den andre. Må man legge hverandre i bakken eller holder det med et klapp på skulderen.

BRENNESLE



BRENNESLEPESTO

Oppskrift:

- 1 liter unge nesleblader
- 1 dl solsikkekjerner
- 1 dl revet fersk parmesan (eventuelt en annen fast og smakfull ost)
- 1,5 dl kaldpresset olivenolje (eventuelt rapsolje)
- 1-2 hvitløkbåter
- litt salt og pepper

Gjennomføring: Kok opp vann. Legg i neslebladene i ca. 30 sekunder. Skyll neslene under kaldt, rennende vann. Press ut vannet, og ha neslene i en mikser. Tilsett solsikkekjerner, revet parmesan, olje, hvitløk, salt og pepper etter smak. Kjør dette sammen til en jevn, grønn saus.

BRENNESLESUPPE

Oppskrift:

- 1 liten løk
- 2 fedd hvitløk
- 2 ss smør
- 1 liter brennesleblader - bruk unge skudd/blader
- 6 dl mild buljongvann
- 1 dl fløte
- salt, kvernet pepper
- revet muskat

Gjennomføring: Bruk hansker når du jobber med neslebladene. Skyll bladene i kaldt vann. Fres løk og hvitløk i smør i en kasserolle. Rør inn bladene når løken har blitt blank og mør. Fres videre under omrøring til bladene har falt sammen. Tilsett kyllingkraft, kok opp og kok suppen i 5-10 minutter.

IDÉARK URTER

Tilsett fløten, gi suppen et nytt oppkok og smak til med salt, pepper og revet muskat. Vil en ha jevn konsistens på suppen kan man bruke en stavmikser helt til slutt.

ØKOLOGISK PLANTEVERNIMIDDEL

Gjennomføring: Du kan beskytte plantene dine mot soppsykdommer og bladlus ved å spraye dem med en sterk «te» av brennesle! Den lager du på 1-2-3: Dekk nesleskudd så vidt med vann og la blandingen koke i ti minutter – eller til den har samme farge som sterk te. Kjøøl den ned, sil blandingen og ha den på en sprutflaske.

GJØDSLING MED BRENNESLEPLANTEN

Utstyr: Plukk en halvfull bøtte med unge brennesleskudd – bruk saks og hansker! Fyll på med kokende vann og la bøtta stå ute med lokk.

Gjennomføring: Rør i bøtta hver dag og etterfyll vann hvis det er nødvendig. Etter 2 uker begynner det å lukte ganske ille og da er neslevannet snart ferdig. Sil av bladene og gjødselvannet er klart. Det ferdige gjødselvannet er en sterk blanding og må derfor fortynnes med vann før den brukes på plantene. Blandingsforholdet varierer etter plantevekst og utviklingsstadium. Prøv deg fram, men forholdet 1 liter brenneslegjødsel til 10 liter vann er en god blanding.

TREDJEMANN I VINDEN – LEK

Gjennomføring: Antall deltakere: Fra 6 personer og oppover (parttall). Gå sammen to og to. Ett av parene splittes. Den ene skal fange den andre. Den som skal fanges, kan plassere seg som tredjemann ved siden av et annet par. Da er vedkommende fri. Den personen som står ytterst på den andre siden, må springe og forsøke å unngå å bli tatt. Dersom en blir tatt, overtar hun/han sisten og leken fortsetter på samme måte.