

- JANUARI -

Vinterdrömmar

TÄNK ATT ETT NYTT SPÄNNANDE ÅR HAR BÖRJAT!
NU I JANUARI ÄR DET KALLT OCH ALLA TRÄD, BUSKAR OCH
VÄXTER SOVER I SIN VINTERVILA. DET FINNS GOTT OM TID ATT
DRÖMMA OM VARMA DAGAR I ETT LUMMIGT GRÖNSAKSLAND.
VISST LÄNGTAR MAN EFTER SÖTA BÄR OCH SAFTIGA TOMATER?
GÅ GÄRNA TILL BIBLIOTEKET OCH LÅNA NÅGRA TRÄDGÅRDS-
BÖCKER FÖR INSPIRATION!

SKAPA DRÖMTRÄDGÅRDAR

Vad drömmer ni om när ni tänker på trädgård, odling och grödor? Vilka förväntningar har ni inför den kommande odlingssäsongen? Nu ska vi fantisera fram våra egna drömträdgårdar! Skaffa massor av gamla tidningar från en loppis. Ta fram tjocka, ganska stora papper eller kartongbitar. Klipp ut fina bilder, texter och rubriker ur tidningarna och klistra på ditt papper. Grönskande blommor, grönsaker, frukter, maskar. Vad vill just du ha i din drömträdgård? Använd fantasin och ge din trädgård ett namn. Kanske heter den "Dalias doftande dunge"? Eller "Mateos magiska maskar"?



SAMLÄ MINNEN FRÅN NATUREN

Varje månad under året händer det nya saker i trädgården. Ibland kanske man missar något om man inte tittar riktigt noga. Välj varsitt ställe utomhus som ni tycker mycket om, er alldeles egna speciella plats. Det kan vara en gren, en plats i rabatten eller en hel buske. Gå tillbaka till platsen minst en gång i månaden under hela året och titta, lukta, känn och undersök hur den förändras. Vilka förändringar upptäcker ni? Fotografera, måla eller rita av, skriv ner upplevelserna eller spela in ljud från din plats. Samla dessa förändringar i egna mappar som ni sparar. I december kan ni sedan ha en utställning för föräldrar och vänner där ni visar upp hur er plats har sett ut under hela året!



- JANUARI -

Finurliga frukter

UNDER VINTERN BEHÖVER VI MASSOR AV ENERGI!
FRÖN, NÖTTER OCH TORKAD FRUKT ÄR BRA MAT I
JANUARI. VÄLJ TILL EXEMPEL ÄPPLE, KATRINPLOMMON,
FIKON, TRANBÄR, SOLROSKÄRNOR, VALNÖTTER, MANDEL,
PUMPAFRÖN, DADLAR OCH APRIKOSER.

ENERGIBAR

cirka 15 personer

- 3 dl torkad och hackad frukt
- 1 dl nötter, solrosfrön eller pumpafrön
- 1 dl sesamfrön
- 1 dl linfrön
- 1 dl majs mjöl
- 4 msk honung
- 75 g smör
- 2 dl havregryn
- ca 1 dl vatten

Blanda frukt, nötter och frön med mjölet. Häll i smält smör och honung. Häll sist i havregryn och vatten. Mosa samman allt noga, blandningen ska bli smetig. Fördela på en bricka med bakplåtspapper. Sätt in i kylan i cirka 20 minuter. Skär i rutor. Smaka!

DRÖM OM MATLAGNING UTOMHUS

Nu planerar vi vår trädgård och tänker på vad vi ska odla. Då passar det bra att fundera över hur vi ska tillaga det vi skördar. Det finns många sätt att laga mat på utomhus.

Försök redan nu i januari att hitta en bra plats för en eldstad. Gärna nära era kommande odlingar!

Det roligaste sättet att laga mat utomhus är över öppen eld.

Att lukta på elden, höra veden spraka och känna värmen från lågor och glöd. Skaffa gärna ett eldfat som ni lägger ved i. Ni kan också bygga en fast eldstad i mars när det torkat upp efter vintern. För att kunna laga många olika recept är det bra att skaffa en trefotad stekhäll som heter Muurikka. Den sätter ni över elden och steker, wokar, bakar bröd och gör plättar och omeletter på!

TIPS!

HAR MAN INGEN MUURIKKA SÅ GÅR DET BRA MED EN ANNAN GJUTJÄRNSPANNA. SKAFFA STEKSPADAR AV TRÄ OCH METALL MED LÅNGA SKAFT. NÄR NI VILL LAGA MAT PÅ UTFLYKT SÅ ÄR DET BRA ATT TA MED ETT TRANGIAKÖK ELLER ATT HITTA EN OFFENTLIG GRILLPLATS.



- JANUARI -

Tänk på året

LÄRANDE LIVS ÅRSBOK

Skapa en årsbok med minnen från årets alla månader. Hitta en fin bok eller skriv på lösa blad och sätt in i en dekorerad pärm. Skriv upp era tankar, idéer, vad ni har lärt er och vad ni gör varje månad. Sedan kan ni titta i boken och se vilket datum ni satte frön, när ni skördade grödan och vad ni lagade av den. Hur smakade maten? Kan receptet förändras eller har ni nya recept ni vill göra nästa år? I december kommer årsboken att vara full av tips och idéer. Det är viktigt inför nästa års upplevelser med odling och mat. Fundera i slutet av året över vad som blev bra och vad som skulle kunna göras annorlunda.



BONDEPRAKTIKANS SPÅDOMAR

Väder och oväder är viktigt för alla som odlar. Växterna behöver både sol och regn för att växa bra. Har ni hört tals om Bondepraktikan? Det är en jättegammal bok som började skrivas av bönder på 1500-talet. Tänk, för mer än 500 år sedan! Bondepraktikan kom till för att bönderna ville kunna spå väder för att kunna ta hand om sina odlingar och djur på bästa sätt. Förr i tiden ansåg man att det gick att spå och förutsäga vädret genom att man tittade på naturen under vissa dagar. Ni kommer att få titta, skriva upp och fundera över vädret under det här året. Tror ni att det går att spå väder? Vi börjar med en gång! Hur är vädret den 25 januari på Sankt Pauli-dagen? Enligt Bondepraktikan kommer det att växa bra under året om det inte finns några moln på himlen. Nu håller vi tummarna för att molnen håller sig borta och att spådomen stämmer. För visst vill vi att det ska växa massor med smaskiga grönsaker, bär och frukt i vår och sommar?



- FEBRUARI -

Beställ fröer



SKRIDSKOR, LEK I SNÖN OCH KYLIGA UTFLYKTER MED VARM CHOKLAD. FEBRUARI BRUKAR VARA EN ROLIG MÅNAD MEN VINTERN HAR VARIT LÅNG. VISST LÅNGTAR MAN LITE EFTER VÅREN SÅ HÄR ÅRS? DET ÄR NÄMLIGEN NU SOM ALLT BÖRJAR. VI SKA BESTÄLLA FRÖER SÅ VÅRA TRÄDGÅRDSDRÖMMAR KAN GÅ I UPPFYLLELSE. BESTÄM VAD NI VILL ODLA!

BESTÄLL FRÖER

Det är nu det gäller! Nu är det dags att beställa fröer till de växter som vi ska odla, skörda och tillaga under året. Tänk på att odla grödor i många olika färger. Vilka fröer vill ni beställa?

SOCKERÄRTA TOMAT MOROT BUSKBÖNA SPENAT
RÖDBETA GULBETA MANGOLD TAGETES PLOCKSALLAT
POLKABETA SQUASH RÄDISA SOLROS
BLOMSTERKRASSE BASILIKA



TIPS!

VÄLJ EKOLOGISKA FRÖER.
DET BETYDER ATT FRÖERNA KOMMER FRÅN
EN PLANTA SOM HAR ODLATS PÅ ETT SNÄLLT
SÄTT FÖR MILJÖN. DET ÄR VIKTIGT FÖR BÅDE
MÄNNISKOR, DJUR OCH VÅR NATUR.

FÖNSTERGRODDA

I februari tjuvstartar vi odlingssäsongen! Köp bönor och fröer att grodda i fönstret. Böngroddar, solrosskott, krasse och ruccola är roliga att börja våren med.

- Välj ett odlingskärl. Ett diskat mjölkpaket eller en glasslåda går bra. Klipp kärlet till en lagom höjd.
- Fyll upp cirka två centimeter med jord.
- Fördela bönor eller frön jämt och tätt över hela ytan och strö över lite jord så att de täcks. Håll lagom fuktigt.
- Till krassefröna lägger ni fuktigt hushållspapper i botten. De behöver ingen jord alls. Håll lagom fuktigt.
- Skriv vad ni sått i de olika kärnen. Vattna och ställ i ett ljust fönster. Titta till era frön varje dag.
- När groddarna kommit upp och blivit 7-10 centimeter höga är det dags att skörda!



- FEBRUARI -

Sagolik sallad

MAT I REGNBÅGENS ALLA FÄRGER HÅLLER
OSS FRISKA, PIGGA OCH GLADA! FÄRGEN I BÄR,
FRUKT OCH GRÖNSAKER INNEHÅLLER MASSOR
AV NYTTIGA ÄMNE.

TESTA ATT LAGA REGNBÅGSMAT -
HUR MÅNGA OLIKA FÄRGER HITTAR NI I MATEN?

REGNBÅGSSALLAD

10 personer

I februari börjar vi odla goda groddar i fönstret. När de har växt till sig så kan vi äta dem på macka tillsammans med en färgglad regnbågs-sallad. Kanske håller det förkylningarna borta så att ni orkar fortsätta leka utomhus?

2 ekologiska apelsiner

2 svenska äpplen

1,5 dl russin

1 dl solroskärnor

250 g rödkål

250 g morötter

150 g solrosskott, krasse och ruccola

Skala apelsinerna och dela i klyftor. Klipp klyftorna och skär äpplena i bitar och lägg i en stor skål. Häll i russin och solroskärnor. Skiva rödkål så tunt ni kan och blanda i. Skala morötterna. Riv hälften av dem på ett rivjärn och den andra hälften gör ni morotsspån av med skalare. Skölj era gröna groddar och ha i. Blanda runt allt och låt salladen stå och dra en stund i apelsinsaften.

Lägg på lite keso på en grovbrödmacka,
strö över lite skördade groddar och lite örtsalt!

TIPS!

REDAN I FEBRUARI KAN VI FUNDERA
PÅ VILKA REDSKAP VI KOMMER ATT
BEHÖVA FÖR MATLAGNING UTOMHUS.

HAR NI ALLT NI BEHÖVER?
OM DET FATTAS NÅGOT SÅ KAN NI
BESÖKA EN LOPPIS.



- FEBRUARI -

Skapa egna världar

VÅR JORD,
PLANETEN TELLUS,
SVÄVAR RUNT I DEN STORA
SVARTA RYMDEN. PÅ JORDEN FINNS
DET FULLT AV LIV, SOM KOMMER FRÅN
ATT LUFTEN, SOLEN, VATTNET, JORDEN,
VÄXTERNA OCH DJUREN HJÄLPER VARANDRA.
OM NÅGOT AV DETTA SKULLE FÖRSVINNA, SÅ
SKULLE ALLT LIV FÖRSVINNA. VI BEHÖVER ALLA
DESSA DELAR. DET KALLAS FÖR KRETSLOPP!

BYGG SMÅ KRETSLOPP I GLASBURKAR

Tillverka egna små världar som ni döper och sätter in små figurer,
människor, djur eller utomjordingar i.

- Skaffa glasburkar med lock, cirka 3 liter. De ska vara ganska stora upptill.
- Lägga ett lager med små stenar eller lecakulor i botten. Täck över stenarna med sand. Ovanpå sanden fyller ni upp med jord upp till hälften av burken.
- Plantera några små växter i jorden. Välj till exempel murgröna eller en fetbladig växt och vattna den lite. Häll på ungefär 1 deciliter vatten.
 - Sätt ner era invånare i världarna.
 - Sätt på locken och skruva åt så hårt ni kan.
- OBS! Öppna inte burkarna, för då bryts det slutna kretsloppet!
- Skriv datum och namn på era burkar och ställ dem ljus men inte i för mycket sol.
- Titta vad som händer med fuktigheten i era världar efter några dagar.

JA SE DET SNÖAR!

På Doroteadagen den 6 februari faller den mesta snön enligt Bondepraktikan. Snöade det mycket den dagen? Har det kommit mycket snö i år och hur ser chanserna ut för vintersporter på sportlovet? Fundera gärna kring snö, gör den något för växterna, träden och buskarna?

- MARS -

Solen börjar värma



NU BÖRJAR SOLENS STRÅLAR SAKTA ATT VÄRMA UPP DEN FRUSNA JORDEN. DET ÄR HÄRLIGT NÄR SMÅ, SMÅ BLOMMOR KIKAR FRAM UNDER BUSKAR OCH I RABATTER. GÅ UT PÅ UPPTÄCKTSFÄRD OCH TITTA EFTER VÅRTECKEN. HAR TRÄD OCH BUSKAR FÅTT KNOPPAR ÄN?

FÖRSÅ INOMHUS

I mars börjar vi förså några av de grödor vi vill odla. Det görs inomhus för att växterna ska hinna växa till sig lite. Välj gärna tomatfrön och basilikafrön till försådden.

- Skaffa ett odlingskärl. Kruka, mjölkpaket eller plastlåda går bra.
- Häll i jord och så fröerna. Tryck ner dem ungefär dubbelt så djupt som fröets storlek. Är det en stor böna ska den alltså längre ner i jorden och är det ett litet basilikafrö kan det ligga precis under ytan. Läs beskrivningarna på fröpåsarna.
- Välj gärna speciell såjord. Då kommer de små fröerna att trivas bättre eftersom det inte är så mycket gödsel i såjord. Det går även bra att blanda ut vanlig jord med lite sand.
- Ställ era sådder i ett varmt fönster, gärna med en plastpåse över i början. Håll dem fuktiga men vattna inte för mycket, för då ruttnar fröet. Lagom är bäst!

FÖRBERED EN ODLINGSLÅDA

Nu kan vi förbereda inför vårens odling utomhus. Placera ut en odlingslåda där ni vill att det ska växa i år. En odlingslåda kan vara till exempel en pallkrage, en byrålåda som ni tagit ut undersidan på eller någon annan form av ram. Använd er fantasi, ni kanske kan komma på något annat att odla i.

Välj en plats där solen skiner mycket. Ställ ner lådan på marken, täck botten med tidningspapper och fyll sedan på med jord upp till kanten. Skaffa gärna speciell jord för att odla grönsaker i. Den innehåller inga gifter och är rik på näring, vilket gör grönsakerna stora och goda.

Nu är odlingslådan färdig och vi kan faktiskt redan nu börja med vårens första utomhussådd. Det finns en grönsak som klarar sig trots frost och kyliga vindar. Det är rädisan! Välj gärna ekologiskt och sorterna "Plum purple" och "Pink beauty".



- MARS -

Blossande brödbak

MED ROSIGA UTOMHUSKINDER LÅNGTAR VI NU EFTER EN VÄRMANDE FIKASTUND! DET ÄR DAGS ATT TESTA MUURIKKAN FÖR FÖRSTA GÅNGEN. BRÖD ÄR LÄTT ATT BÖRJA MED OCH JÄTTEGOTT ATT HA TILL EN VÄRMANDE SOPPA.

BRÖDBAK

Det är roligt att prova sig fram med olika mjölsorter och olika grovt malet mjöl. Att krydda bröd är supergott. Det finns färdiga brödkryddor eller så kan man själv lukta och smaka ut kryddor. Ni kan krossa fänkålsfrön, kummin, timjan eller anis med mortel och ha i degen. Bra när man vill variera recepten och få olika smak varje gång!

HÄLLAKAKA

10 personer

1/2 liter filmjöl	4 tsk kryddor	2 tsk bikarbonat
1/2 dl sirap	2 tsk salt	1 kg rågsikt

FLATBRÖD

20-30 stycken

7 dl rågmjöl	1/2 tsk salt
drygt 4 dl kornmjöl	5 dl vatten

Blanda ingredienserna i en bunke. Forma platta kakor med händerna. Det är viktigt att kakorna blir riktigt tunna, använd gärna kavel. Grädda hållakakorna på stekhäll över glöd på låg värme. Flatbröden klarar högre värme. Vänd brödet under gräddningen och passa så att de inte blir brända, det kan gå fort om stekhällen är riktigt het. Ät gärna med smör och ost som smälter gott på det varma brödet!

BLÅBÄRSSOPPA

2-5 personer

TIPS!
BLANDA I LITE KESO
SÅ BLIR SOPPAN
MATIGARE.

3 dl frysta blåbär
5 dl vatten
3 dl koncentrerad svartvinbärssaft
2 msk potatismjöl

Tina blåbären och mosa dem lite. Häll på 4 dl vatten och 2 dl vinbärssaft och koka upp. Blanda potatismjölet med resterande vinbärssaft och vatten. Vispa ner blandningen i den kokande soppan. Gör blåbärssoppan så tjock som ni vill ha den och ta av grytan från värmen vid första bubblan. Läs gärna på potatismjöl-förpackningen. Nu är soppan redo att njuta av!

ANVÄND GÄRNA TRANGIAKÖK OM NI VILL LAGA SOPPAN UTOMHUS.

- MARS -

Bygg och dekorera

I MARS ÄR DET DAGS ATT BÖRJA LAGA MAT UTOMHUS! VILL NI BYGGA EN FAST ELDSTAD SÅ KAN NI GÖRA DET SÅ FORT TJÄLEN GÅTT UR MARKEN OCH DET HAR TORKAT UPP NÅGOT EFTER VINTERNS SNÖ. NU SKA VI OCKSÅ DEKORERA VÅRA ODLINGSLÅDOR.

BYGG EN ELDSTAD

Har ni hittat den bästa platsen nära era odlingar där ni vill tillaga och äta er mat? Om ni vill kan ni nu bygga en eldstad. Det finns många olika sätt att göra det på. Ett sätt är att samla stora stenar och lägga dem tätt i en cirkelform. Det gör att elden inte sprider sig utåt. Mura gärna fast stenarna. Diametern på cirkeln bör vara cirka 60-100 centimeter för att Muurikka ska få plats. Tänk på att botten i er eldstad måste grundas med stenar och sand och att rötter inte får finnas under platsen. Undersök hur ni vill bygga just er eldstad för att den ska passa era behov. Sedan är det bara att börja njuta av årets matlagning utomhus!

DEKORERA ODLINGSLÅDAN

Att odla i lådor blir ännu roligare om de är fint dekorerade. Måla enfärgat, figurer eller mönster och använd alltid miljövänlig målarfärg. Ett sätt att få en grön och mjuk odlingslåda är att måla med mossor!

MOSSIGA LÅDOR

Samla ihop lite mossor, ungefär en handfull. Smula sönder den i en skål och försök att tvätta bort så mycket jord som möjligt. Blanda mossan med 5 dl yoghurt eller mjölk, 5 dl vatten och en tesked socker. Mixa allt i en mixer tills blandningen får ungefär samma konsistens som milkshake, tillsätt mer vatten om det behövs. Använd en sprayflaska eller måla med pensel direkt på odlingslådan. Prova att måla prickar, figurer eller att skriva en text. Fukta det du har målat med vatten då och då när mossan håller på att växa sig fast.



HÖR NI ÅSKAN?

Lyssna noga hela månaden. Bondepraktikan säger att om ni hör åska i mars kommer det att snöa i maj. Bra att veta om det stämmer så vi kan täcka över växterna. Anteckna i boken om någon hör åskan!

TIPS!
NU KAN NI SÅ SPENAT,
MANGOLD, SALLAT OCH
MOROT.

- APRIL -

Vårkänslor

FÅGLARNA KVITTRAR OCH DET LYSER AV VÅRBLOMMOR. INOMHUS FÖRSÅR VI NU SOLROS, BLOMSTERKRASSE OCH KRYDDTAGETES. UTE I TRÄDGÅRDEN BÖRJAR JORDEN BLI VARM NOG FÖR ATT SÅ VISSA GRÖNSAKER. NU GÅR DET OCKSÅ ATT HITTA VILDA VÄXTER UTOMHUS SOM VI KAN ÄTA. I BUSKAR OCH RABATTER KAN DU HITTA FÄRSKA SKOTT AV KIRSKÅL OCH BRÄNNÄSSLA.

PLANTERA RABARBER

Rabarbern är en av de absolut tidigaste grödorna som vi kan skörda på våren. De är lättdodlade och går att göra massor av gott av, som paj, saft och sylt. Rabarber återkommer år efter år och är alltså en perenn. När ni väl har satt en planta så står den där i minst 10-15 år framöver. Rabarbern är lättdodlad och tålig, den klarar sig på de flesta växtplatser, både i skugga och i sol. Bladen blir stora och den behöver minst en kvadratmeter stor plats att växa på. Ni köper er rabarber i trädgårdshandeln. Välj gärna sorterna Elmbitz, Rosenhagen eller Hobday's Gigant.

SÄTTA LÖK

Att plantera sättlök är roligt och lätt. Det går lika bra i trädgården som i en odlingslåda på asfalt. Prova att sätta ner minst en lök var i jorden. Löken ska placeras i rader, så djupt att den täcks med jord, cirka 1,5 cm ner. Avståndet mellan lökarna ska vara cirka 10 cm och mellan raderna cirka 10-15 cm. Lökarna kommer att bli riktigt stora framåt hösten när deras blad vissnat och ni gräver upp dem. Men ni behöver inte vänta till dess, det går lika bra att skörda dem tidigare och använda dem som salladslök!

SKÖRDA OGRÄS!
GÅ UT MED HANDSKAR OCH PÅSAR
FÖR ATT SE VAD SOM VÄXER RUNT
KNUTEN. SPANA EFTER KIRSKÅL OCH
BRÄNNÄSSLA.

- APRIL -

Nybfikna nässlor

NU PÅ VÅREN VÄXER DET MASSOR AV GOTT OGRÄS UTOMHUS! JA, DET ÄR FAKTISKT SANT. SMÅ NÄSSLOR KAN VI ANVÄNDA DIREKT ELLER FÖRVÄLLA OCH FRYSA IN. VI KAN OCKSÅ TORKA DEM PÅ ÖRTTORKEN SOM VI SKA BYGGA NU I APRIL. DET ÄR GOTT ATT SMULA NER TORKADE NÄSSLOR I DEGEN NÄR VI BAKAR BRÖD!

FÖRVÄLLA BETYDER
ATT KOKA I LÄTTSALTAT
VATTEN TILLS DET BLIR
MJUKT.

NÄSSELSOPPA

4-6 personer

2 liter nässlor
1 ½ liter vatten
½ msk salt

50 g smör
4 msk vetemjöl
½ liter nässelspad

¾ -1 liter vatten
2 bitar grönsaksbuljong
1 dl grädde

Skölj de nyplockade nässlorna noga. Koka dem i 10-15 minuter i 1 ½ liter lättsaltat vatten. Håll av vattnet och spara det som spad. Ta nässlorna och pressa ur allt vatten. Värm upp ¾ -1 liter vatten med buljongtärningar så att de löses upp. Hacka nässlorna fint med stavmixer eller matberedare. Fräs mjölet i smöret och vispa i lite i taget av nässelspadet och buljongen. Tillsätt nässlor och grädde, koka några minuter och smaka av. Nässelsoppa äts ofta med äggskal i. Ni kan även ha i finskuren gräslök, korvslantar eller bacon. Smaklig spis!

OGRÄSPAJ

6 personer

2 ½ dl vetemjöl
75 g smör
½ dl kesella
6 dl kirska

6 dl nässlor
½ gul lök
2 vitlöksklyftor
en klick smör

salt och peppar
4 ägg
4 dl mjölk
200 g ost

Blanda mjöl och smör, tillsätt kesella och blanda till en slät deg. Tryck ut degen i en pajform med löstagbar kant. Sätt in i frysen i cirka 20 minuter. Skölj kirska och nässlor noga. Blanda ägg och mjölk i en skål och krydda blandningen med salt och peppar. Finhacka lök och vitlök och fräs i smör tillsammans med ogräset. Förgrädda pajen i 10 minuter på 200 °C. Lägg först i ogräset, sedan osten och till sist äggstanningen. Grädda pajen i cirka 45 minuter. Pajen kan göras i olika varianter senare i sommar med till exempel mangold eller spenat med några tomatiskivor på.

TIPS!
NÄR VI KOKAR GRÖNSAKER
HAMNAR ALLA NYTTIGA
ÄMNE I VATTNET. SPARA
GÄRNA VATTNET TILL EN
SOPPA ELLER EN SÅS.



- APRIL -

Torka växter

NU ÄR DET DAGS ATT TILLVERKA EN ÖRTTORK INFÖR VÅRENS OCH SOMMARENS SKÖRD. GENOM ATT TORKA VÄXTER KAN VI SPARA SMAKEN OCH DOFTEN UNDER LÅNG TID. I HÖST OCH VINTER KAN VI SEDAN TILLVERKA TE OCH KRYDDOR AV VÅRA TORKADE VÄXTER. I APRIL PASSAR VI OCKSÅ PÅ ATT TITTA PÅ PLANTOR OCH SÄTTLÖKAR I TRÄDGÅRDSHANDELN.

GÖR EN EGEN ÖRTTORK

Fundera på var ni vill torka era växter. Det kan vara bra ovanför element eller på någon annan varm plats. Ni behöver trälistor, myggnät och en häftpistol till detta. Snickra ihop en ram som passar till det ställe ni har valt, lägg myggnätet över ramen och häfta fast det i kanterna på utsidan av träet. För att kunna stapla flera "torkskivor" på varandra måste ni spika fast träben i alla fyra hörnen på skivorna, eller köpa en bakplåts-hållare. Efter att ni har skördat era örter, lägg dem på örttorken.

Frukt skärs i tunna skivor. Det bästa är att torka er växter fort. Då bevaras de viktiga ämnena och risken för mögel minskar. Ju varmare det är, desto fortare torkar växterna.



UTFLYKT TILL TRÄDGÅRDSHANDELN

Vissa växter är bättre att köpa som färdiga plantor eller sättlökar i stället för att så från frön. Exempel är jordgubbsplantor, rabarber, sättpotatis, gul och röd lök, bärbuskar och träd. Åk på utflykt till trädgårdshandeln och titta vad de har för växter. Inspireras och använd er av den kunniga personalen.

LURIGT APRILVÄDER

Varför pratar vi så mycket om vädret i april? Kanske för att det kan vara så otroligt växlande. Ena stunden är det varmt och solsken och i nästa kommer hagel och blåst. Bondepraktikan säger att om det är torrt i april så blir det ett dåligt skördeår. Och om det regnar på långfredagen kommer det inte regna så mycket under sommaren. Skriv upp vädret varje dag i Lärande liv-boken, så kan ni se sedan om det stämde.



- MAJ -

Grönt är skönt!

NU HÄNDER DET MYCKET I TRÄDGÅRDEN! VI PLANTERAR OCH SÅR FÖR ATT GRÖDORNA SKA HINNA BLI FÄRDIGA TILL SOMMAREN OCH HÖSTEN. INOMHUS KAN VI FÖRSÅ GURKA, SQUASH, PUMPA, BÖNOR OCH ÄRTOR. UTOMHUS PLANTERAR VI FRUKT- OCH BÄRBUSKAR, JORDGUBBAR OCH SMULTRON. VILL NI SÅ RÖDBETOR, GULBETOR ELLER RANDIG POLKABETA ÄR JORDEN VARM NOG NU.

ODLA POTATIS

Välj potatissort. Det finns både de som blir klara tidigt på sommaren och senare på hösten. Det finns potatisar som blir runda, stora, små, avlånga och till och med helt blåa eller lila! När ni köper sättpotatis i trädgårdshandeln bestämmer ni vilken sort som passar er bäst. Bestäm även hur ni vill odla. Direkt i jorden, i en hink eller i säck?

FÖRGRO

Om ni vill att potatisen ska bli färdig fortare och få en större skörd så kan ni förgro den. Lagg potatisen inomhus på en ljus och sval plats i tre veckor innan ni planterar ut den. Ljuset får potatisen att vakna och snart kommer den att skicka ut små gröna groddar. Då är den klar att sättas i jorden.

PLANTERA I HINK

- Skaffa en ljustät svart 20-liters hink. Borra några hål i hinken så att överflödigt vatten kan sippra ut.
- Fyll hinken med 10 centimeter jord och sätt ner två-tre sättpotatisar. Fyll sedan på med minst 10 centimeter jord till. Vattna och ställ på ett varmt ställe.
- När det börjar sticka upp några blad i hinken flyttar ni den till ett lite svalare ställe och fyller på med lite mer jord. Fortsätt sedan att fylla på med jord då och då under tiden bladen växer, tills hela hinken är fylld. Vi gör så här för att potatisknölarna inte ska växa för nära ytan. Då kan ljuset göra potatisen grön och oätlig.
- Potatishinken får inte stå ute när det är frost. Håll jorden fuktig, men inte blöt.

NÄR SKA DE SKÖRDAS?

Potatisen är färdig ungefär två månader efter att de sätts i jorden. Men det varierar mellan olika sorter, odlingsplats och väder. Ett bra tips är att börja skörda ungefär en vecka efter att potatisplantan fått blommor.

- MAJ -

Rara rabarber

SMAKEN AV SYRLIGA RABARBER MED GLASS ÄR RENA DRÖMMEN I MAJ. OM NI PRECIS PLANTERAT UT ER RABARBER LÅTER NI DEN VÄXA TILL SIG. I STÄLLET KAN NI GÅ TILL EN TORGHANDEL ELLER TILL NÅGON SOM ODLAR I NÄRHETEN. RABARBERN ÄR SOM GODAST NU NÄR DEN ÄR MJUK OCH FIN. DEN PASSAR BRA TILL JORDGUBBAR OM DET FINNS NÅGRA MOGNA!

RABARBERMARMELAD

1 kg rabarber
1 dl vatten

6-8 dl strösocker
1 msk vaniljsocker

Skölj och skala rabarbern. Skär den i småbitar och lägg i en gryta som är minst 4 liter. Slå på vattnet. Låt koka 5-10 minuter. Tillsätt sockret och rör om ordentligt. Koka i ytterligare 10-15 minuter. Skaka grytan då och då så att marmeladen blir jämnt upphettad. Ta av grytan från plattan och använd en hålslev för att noga ta bort skummet som har bildats. Ta upp lite marmelad, lägg i en skål och tillsätt vaniljsocker. Blanda väl och håll tillbaka det i grytan och rör om. Låt svalna något och fördela i väl rengjorda burkar. Den går att frysa in i frysburkar.

Ha på mackor, i filen eller på gröten tillsammans med lite malen kanel. Om ni bakar kakor eller rulltårter är marmelad och sylt perfekt att ha som smaksättning!

TIPS!

LÄGG I EN KANELSTÅNG SOM NI TAR UPP NÄR DET KOKAT KLART.

RABARBERPAJ

cirka 6 personer

Fyllning:

450 g späda rabarber
1½ dl strösocker
1½ msk potatismjöl
½ liter jordgubbar

Smuldeg:

100 g smör
3 msk strösocker
1½ dl vetemjöl
1½ dl havregryn

Smält smöret i en kastrull. Rör ner socker, vetemjöl och havregryn. Skiva rabarbern tunt. Blanda ihop med jordgubbar, socker och potatismjöl. Bred ut fyllningen i en form. Strö över smuldegen. Grädda pajen på 225 °C i 15-20 minuter. Servera med lättvispad grädde eller vaniljglass.

TIPS!

ANVÄND RECEPTEN UNDER HELA SÄSONGEN MED OLIKA BÄR OCH FRUKTER.



- MAJ -

Gjut ett bad till djuren



SOMMAREN
KAN VARA TORR OCH
VARM I EN TRÄDGÅRD OCH
DÅ KAN DET BLI SVÅRT FÖR
FÅGLAR OCH BIN ATT HITTA SVALKA.
GJUT VACKRA BI- OCH FÅGELBAD I
BETONG SÅ BLIR DJUREN JÄTTEGLADA!

- Skaffa ett stort vackert rabarberblad utan skäff.
- Gör en liten kulle av sand i samma storlek som rabarberbladet, direkt på gräsmattan eller på en masonitskiva. Tänk på att det kan bli ganska kladdigt runt om när man arbetar med betong.
- Lägg rabarberbladet över kullen med baksidans bladnerver uppåt.
- Blanda finbetong i en hink. Ös upp pulvret och håll i lite vatten i taget och rör om tills det har blivit en tjock, trögflytande gröt. Det är jätteviktigt att använda handskar och att undvika att andas in betongpulver. Betongen kan irritera huden.
- Håll ett 3-4 centimeter tjockt betonglager över rabarberbladet. Räcker inte betongen är det bara att blanda till ny. Forma en liten vågrät platta överst. Detta ska bli undersidan av rabarberbladet och vi vill att det ska stå stadigt.
- Täck över kullen med plast och låt betongen torka långsamt. Lyft på plasten då och då och spraya med lite vatten.
- Efter två dygn vänder ni på betongen och drar loss rabarberbladet. Duscha betongen med vatten ordentligt och låt det sedan torka i ytterligare några dygn under plast. Vattenbadet är sedan färdigt att placera ut på en fin plats i er odling. Åh, vad skönt för djuren!



SPIRANDE SPÅDOMAR?

Titta tillbaka i er Lärande Liv-bok. Åskade det någon gång i mars och kom det snö i maj? Titta på hur grödorna har växt i er trädgård. Kan ni redan nu se om spådomen från januari verkar stämma?



DET ÄR VIKTIGT ATT
ANVÄNDA HANDSKAR NÄR MAN
GJUTER I BETONG!

- JUNI -

Doftande försommar!



HÄRLIGA JUNI MED BLOMMANDE SYRÉNBUSKAR OCH YRVAKNA INSEKTER! DET DOFTAR OCH SURRAR OCH DE FÖRSTA SMULTRONEN HÅLLER PÅ ATT MOGNA. NU ÄR DET VARMT NOG FÖR ATT SÄTTA UT VÄXTERNA SOM NI HAR FÖRSÄTT INOMHUS UNDER VÅREN.

PLANTERA UT VÄXTER

Tomater, bönor och ärter, squash, pumpa och blommor vill komma ut i solen och få energi nu. Det är viktigt att avhärdna växterna. Det gör man genom att långsamt vänja dem vid brännande sol och kyliga vindar. Sätt ut krukorna i skuggan de första två veckorna. Bär in dem inomhus eller täck dem med en täckduk på natten.

SKAPA EN DOFTANDE KRYDDTRÄDGÅRD

Örter är spännande att ha med i sina odlingar. De är goda i maten och roliga att göra te av eller smaksätta vatten med. Många örter är bäst att köpa som färdiga plantor från trädgårdshandeln, eftersom de är lite besvärliga att så från frö. Tips på goda örter är timjan, rosmarin, libbsticka, kyndel, gräslök, oregano, citronmeliss och mynta.

- Skaffa en odlingslåda och ställ den på en så solig och varm plats som möjligt. De flesta örter gillar mycket sol.
- Köp några fina plantor av era favoritörter och plantera i lådan. Om ni planterar oregano, citronmeliss eller mynta, är det bra att ha dem i en egen låda eller i stora krukor för att de inte ska sprida sig.
- Vattna måttligt, inte för mycket. Nu kan ni snart njuta av färska örter i maten!

SKÖRDA SMART

Basilikan knipsar ni av precis ovanför ett litet bladpar. Mangold och plocksallat skördar ni genom att plocka av de yttre stora bladen på plantorna och lämna de mindre i mitten att växa till sig. Om ni skördar på detta sätt får ni stora fina plantor och en stor skörd till sallader och matlagning under hela sommaren!



- JUNI -

Festlig fläder

FLÄDERBLOM ÄR GOTT ATT ANVÄNDA TILL LÄSKANDE SAFT FÖR VARMA DAGAR! VI SAFTAR OCH TORKAR I JUNI FÖR ATT TA TILLVARA PÅ SÄSONGENS ALLA SMAKER. VISSTE NI ATT MAN KAN TORKA FLÄDER OCH GÖRA ETT SMASKIGT TE AV?

FLÄDER HAR PLATTA KLASAR. FÖRVÄXLA DEN INTE MED DEN GIFTIGA DRUV-FLÄDERN. LUKTA OCH TITTA NOGA!

FLÄDERBLOMSSAFT

40 st fläderblomsklasar
3 citroner, gärna ekologiska
50 g citronsyra
2 kg socker
2 liter vatten

Ni behöver en hink eller kärl med lock. Lägg fläderblomsklasarna i ett stort och rent kärl. Skölj citronerna noga och skiva dem. Lägg i citronerna och citronsyran bland blommorna. Koka vatten och socker tillsammans och häll över direkt. Rör om. Lägg på locket och ställ kärlet kallt i fem dygn. Rör om en gång om dagen. Sila sedan saften genom en silduk och häll upp på flaskor. Förvara saften i kylskåpet. Har ni gjort mycket saft kan ni frysa in den i ordentligt diskade halvliters petflaskor.

MANGOLDSOPPA

cirka 4 personer

15 st medelstora mangoldblad
1 lök
ca 10 cm purjolök
1-2 vitlöksklyftor
200 g smör
salt och peppar
1 dl grädde och/eller crème fraîche
1 liter uppkokat varmt vatten

Skölj mangolden noga. Skär i små bitar. Skala och hacka löken. Värm grytan, ta i cirka 50 g smör och bryn sedan all lök tills den blir genomskinlig. Häll i resten av smöret och bryn mangolden. Slå på det varma vattnet och låt koka cirka 10 minuter. Vill ni ha i lite grädde slår ni i ungefär 1 dl samtidigt som vattnet. Smaka av med salt och peppar.

Mixa soppan slät om ni vill och smaksätt med lite färska örter. På med en klick crème fraîche och servera!

NÄR VI INTE HINNER ÄTA UPP ALLT VI SKÖRDAR MÅSTE VI TA HAND OM GRÖDORNA OCH SPARA DEM. MANGOLD KAN MAN FÖRVÄLLA OCH FRYSA IN.

- JUNI -

Bin och pollen



SNÄLLA BIN

Så här i början på sommaren ser vi fler och fler bin som surrar omkring. Bina flyger från blomma till blomma för att samla nektar. Nektar är en saft som bina gör honung av i sin bikupa. Honungen som är jättenyttig kan vi människor sedan äta.

När biet landar på en honblomma så fastnar det pollen på biets ben. När biet kommer till en honblomma trillar lite pollen av och blommorna blir befruktade. Då börjar det växa en frukt. Om det inte fanns bin skulle det inte växa några frukter eller bär i våra trädgårdar. Tack så mycket alla bin!

TIPS!
TA CHANSEN ATT BESÖKA EN
BIODLARE NÄRA ER FÖR ATT
UPPLEVA HUR EN BIKUPA FUNGERAR.
KANSKE FÅR NI SMAKA PÅ DEN
FÄRSKA HONUNGEN.



HÅLL TUMMARN I JUNI

Bondepraktiken spår att det brukar regna den 15 juni, stämmer det? Om det regnar den 24 juni blir det inte så mycket hasselnötter i höst. Skriv upp detta så kan vi titta sedan om det stämde. Kolla även om det regnar den 25 juni. För då kommer det nämligen att regna i fyra veckor framöver. Vi håller tummarna för sol så vi får en varm och skön julimånad med härliga bad!

BZZZ-LEKEN

Hitta en avgränsad yta. Utomhus kan ni lägga hopprep i en ruta, inomhus kan ni vara i ett rum. Bestäm en person som ska vara bidrottning. Alla andra är arbetarbin och har i uppgift att hitta bidrottningen. Arbetarbin måste blunda eller ha ögonbindlar på sig. Bidrottningen får titta och ska "gömma" sig i ett hörn och ligga stilla och tyst. Nu ska alla arbetarbin krypa runt och leta efter drottningen. När bina träffar på någon annan säger de BZZ. Om den andra svarar BZZ får de leta vidare. Får man inget svar har man hittat bidrottningen och får lägga sig bredvid, tyst och öppna ögonen. Sist kvar blir ny drottning.

- JULI -

Liv och näring

I JULI KRYLLAR DET AV LIV UTE I NATUREN OCH BLAND BLOMMOR OCH BLAD LEVER MÅNGA DJUR OCH INSEKTER. BLADLÖSS OCH SNIGLAR TYCKER TYVÄRR OM ATT ÄTA PÅ VÅRA VÄXTER SOM VI ODLAR. MEN OM VI HAR MÅNGA NYCKELPIGOR I TRÄDGÅRDSLANDET HJÄLPER DE OSS ATT FÖRSVARA GRÖDORNA MOT LÖSS. I JORDEN FÅR VÄXTERNA HJÄLP AV MASKARNA SOM KRYPER RUNT OCH GRÄVER GÅNGAR. DE ÄTER OCKSÅ DÖDA VÄXTER OCH BAJGAR SEDAN UT NÄRINGSRIK JORD!

NÄSSELVATTEN

Alla växter behöver näring för att vara friska och växa bra. Detta gäller speciellt plantor som det växer frukter på, som tomat, pumpa, squash och kål. Vi ska göra nässelvatten för att de här växterna ska växa ännu bättre.

- Skaffa en tunna eller stor hink med lock som går att stänga.
- Plocka brännässlor och fyll tunnan med dem.
- Fyll på med vatten upp till kanten och förslut med lock.
- Låt stå i minst en vecka, rör om då och då. Om du knappt kan lukta på det efter ett tag så har du gjort alldeles rätt, det ska lukta jätteilla!
- Ta upp de uppblötta nässlorna och släng dem.
- Blanda en del av sörjan med 9 delar vanligt vatten.
- Nu är nässelvattnet klart och ni kan börja vattna era växter!

TÄCK MED GRÄSKLIPP

Visste ni att man kan lägga gräsklipp på jorden runt växterna? Gräset ger ifrån sig massor av näring till jorden och jorden behåller sin fukt och torkar inte så fort när det är soligt och varmt. Kom ihåg att vattna jorden ordentligt innan ni lägger på gräset så hålls fuktigheten ännu bättre!

HJÄLP NYCKELPIGAN

Bladlöss blir man av med genom att spraya dem med en blandning av grönsåpa och vatten. Spraya mycket på undersidan av bladen och i alla skrymslen och vrår. Ha ungefär en deciliter såpa till en liter vatten.

VISSTE NI ATT
VÄXTERNA BLIR
GLADA AV KISS?
SPÅ MED VATTEN
INNAN NI HÅLLER
UT DET.

- JULI -

Gungande grönsaker

NU FINNS DET MASSOR AV GRÖNSAKER ATT NJUTA AV I TRÄDGÅRDSLÄNDET. FUNDERA GÄRNA ÖVER EGNA ROLIGA RECEPT ATT GÖRA UTIFRÅN ER SKÖRD. NI KAN KOKA, STEKA ELLER UGNSBAKA GRÖNSAKER. VISSTE NI ATT KROPPEN TYCKER EXTRA MYCKET OM GRÖNSAKER SOM STEKTS I SMÖR? FÖR DÅ FÅR VI I OSS VITAMINERNA LÄTTARE.

SMÖRSLUNGADE GRÖNSAKER

morötter i alla färger
bönor och ärtor
färska örter från kryddträdgården
smör

Skala morötterna och skölj örterna. Hacka örterna grovt och skär morötterna i tunna skivor. Koka bönor och ärtor lätt i saltat vatten. Lägg i rejält med smör i Muurikkan. Tänk på att smör bränner fort så var snabb i med morötterna. Stek dem tills de blir något mjuka. Lägg i bönor och örter. Servera med bröd!

SOMMAROMELETT

10 personer

10-12 ägg
en skvätt vatten
salt
grönsaker från landet
150 g ost
4-5 salladslökar
100 g färsk spenat
lite squash, kanske någon tomat
färska örter som oregano, timjan och basilika
olja
smör

Vispa ägg, vatten och salt. Skär upp grönsakerna. Hetta upp Muurikkan, häll i olja och smör. Efter 10-15 sekunder håller ni i smeten. Strö sedan över spenat, tunt skuren squash, salladslök, ost och tomat. Grädda tills smeten håller på att stelna, ta den från elden och lägg på färska örter. Servera direkt ur Muurikkan.

TÄNK PÅ
ATT BÅDE JULI OCH AUGUSTI ÄR RÖTMÅNADER.
HÅLL RENT OCH SÄTT IN KYLVAROR DIREKT
EFTER ANVÄNDNING.

- JULI -

Bli insektsdetektiv

TIPS!
PLOCKA SÅ MÅNGA
NYCKELPIGOR SOM NI
HITTAR OCH SÄTT DEM
PÅ ERA ODLINGAR MOT
BLADLÖSSEN.

BEGE
ER UT PÅ SMÅ-
KRYPSJAKT! VILKA
KRYPANDE OCH KRÄLANDE
INSEKTER GÅR DET ATT HITTA
DÄR NI BEFINNER ER JUST NU?

- Ta med er burkar, lupp eller förstöringsglas, en håv, papper och pennor och en bok om insekter.
- Gå ut och samla in alla insekter ni kan finna. Kanske hittar ni tvestjärt, gråsugga, bladlus, nyckelpiga, spindel, mask och snigel?
- Undersök insekterna. Vilken insekt är det? Hur många ben har den? Vad äter den? Är känselspröten långa och hur ser ögonen ut?
- Glöm inte att vara försiktiga med djuren och släpp sedan ut dem oskadda i naturen igen.

DRIPP DROPP

Regnade det den 24 juni? Har det regnat i fyra veckor efteråt? Bondepraktikan säger att om Jacobsdagen den 25 juli är varm och klar, blir det en kall jul.

Fruentimmersveckan i juli börjar med att Sara har namnsdag och slutar när Kerstin har namnsdag. Det sägs att den här veckan alltid brukar vara regnig. Hur är det i år? Om det regnar på sjusovardagen den 27 juli ska det bli regn i sju veckor framöver. Vi hoppas att det blir sol i stället. Glöm inte att skriva i Lärande Liv-boken!

- AUGUSTI -

Grönskande skördetid

HÖGSOMMAREN ÄR HÄR OCH I TRÄDGÅRDSLANDET TRÄNGS GRÖNSAKER, ÖRTER OCH BLOMMOR. VISST ÄR DET SPECIELLT ATT ÄTA HELT NYSKÖRDADE GRÖNSAKER DIREKT FRÅN JORDEN? DE LYSER OCH DOFTAR UNDERBART! DÄR NI HAR SKÖRDAT KAN NI NU SÅ EN GÅNG TILL MED SNABBVÄXANDE GRÖDOR. RÄDISOR, SALLAT OCH SPENAT HINNER BLI STORA NOG FÖR EN GOD SALLAD I SEPTEMBER.

SKÖRDA FRÅN KRYDDTRÄDGÅRDEN

Har ni en kryddträdgård är den nog överfull med doftande och härliga blommor och blad nu. Det är bäst att skörda bladen på morgonen precis då solen går upp, för då är växten som nyttigast. Ofta är örter godast precis innan de börjar blomma, men timjan, vinterkyndel och rosmarin går bra att skörda lite när som helst.

SPARA OCH BEVARA

Man kan både torka och frysa örter för att spara dem. Om ni vill torka så ska ni göra det direkt när ni har skördat dem. Det hjälper bladen att behålla sin smak, doft och sina nyttiga ämnen. Torka örterna på en mörk och varm plats, undvik direkt sol. Torka på örttork eller bind hela bladstjälkar i små buketter. Häng buketterna på en tråd och torka tills bladen är torra som papper.

Att frysa örter är också ett bra sätt att bevara sommarens smaker. De som passar bäst för frysning är dill, persilja, gräslök och basilika. Hacka och frys in i fryspåsar. Ni kan också frysa i iskubsformar. Ta en matsked hackade örter och en matsked vatten till varje kub.

TIPS!
SKÖRDA SVARTVINBÄRS-
BUSKENS BLAD OCH TORKA
TILL TE INFÖR VINTERN.
BLADEN ÄR GODA OCH FULLA
AV C-VITAMIN.

- AUGUSTI -

Busiga bär

NU I AUGUSTI MOGNAR MASSOR AV BÄR OCH FRUKTER I NATUREN! NJUT AV DEM I FIL ELLER YOGHURT. MED LITE RINGLAD HONUNG, NÖTTER OCH FRÖN FÅR NI ETT SMASKIGT MELLANMÅL. OM NI HAR FÅTT EN STOR SKÖRD KAN NI ÄVEN GÖRA SYLT, SAFT, MARMELAD, KRÄM OCH PAJ.

VÅR EGEN SYLT

Skölj bär och frukt noga. Koka dem i lite vatten tills de är mosiga. Plommon kan man koka sönder och sedan plocka upp kärnorna med en hålslev. Håll i 1 kilo syltsocker per 1-2 kilo bär, beroende på hur sött ni vill ha det. Prova er fram. Koka sylten i 2-5 minuter under omrörning. Ta bort skummet med hålsleven och låt svalna. Håll upp i väl rengjorda burkar och förvara i kylskåpet eller i frysen. Prova gärna att krydda sylten och blanda olika bär och frukter.

ÖRTSALT

Lägg flingsalt i en mortel. Hacka örter grovt och mortla ner dem i saltet. Torka i ugnen på 50 °C. Ha luckan öppen för att få ut fukten. Tiden beror på men med varmluftsugn går det fortare och luckan behöver inte vara öppen. Rör runt för att torka jämnt. Efter cirka en timme kan ni känna om saltet är torrt. Annars torkar ni det lite längre. Använd örtsaltet till att krydda dressing och crème fraiche eller till att gnida in kyckling eller fisk som ska grillas.

PEPPARMYNTSTE

Pepparmynta är gott att göra te på och det sägs att man sover bra när man har druckit det. Kanske kan det även lindra förkylningar? I teet kan man ha honung för att söta, mjölk som svalkar eller en smal skiva citron.

Prova er fram till vad just ni tycker om.

Skölj och riv sönder bladen. Lägg i tekannan. Koka upp vatten och slå över bladen i kannan. Låt stå 3-5 minuter, sila och drick!

TIPS!

FRYS IN BÄR OCH SAFT.
SPARA TILL VINTERMÖRKRET
FÖR ATT DRÖMMA ER TILLBAKA
TILL SOMMAREN.

- AUGUSTI -

Sol i sinnet

SOLEN ÄR DEN KRAFT SOM GER ENERGI OCH LIV TILL ALLT LEVANDE PÅ VÅR JORD, BÅDE TILL VÄXTER OCH TILL DJUR. UTAN SOLEN KAN INGENTING LEVA PÅ VÅR PLANET. SOLEN FÖLJER SITT EGET SCHEMA OCH GÅR UPP OCH NER PÅ BESTÄMDA TIDER. VILKEN TUR ATT SOLEN ÄR PÅLITLIG OCH KOMMER TILLBAKA VARJE MORGON!



TILLVERKA SOLUR

Att göra en egen klocka efter solens strålar är spännande. Allt du behöver är en kruka med hål i botten, en ganska rak pinne och en vattenfast penna. Välj en kruka som har en botten som man kan skriva på.

- Vänd krukans upp och ner och sätt ner pinnen i hålet i mitten så att den står rakt upp.
- Hitta en plats utomhus där solen lyser så många timmar som möjligt under dagen. Sätt krukans där och flytta den inte när ni väl bestämt plats.
- Gå sedan till krukans vid varje jämt klockslag, dra ett streck i kanten där pinnens skugga faller. Dra alltså ett streck i timmen och skriv klockslaget på krukans.
- Nu är ert solur färdigt och ni kan se vad klockan är, skuggan är solurets visare!
- Dekorera gärna soluret innan ni placerar ut det.



SOL UTE, SOL INNE, SOL I SINNET

Bondepraktikan säger att om den 10 augusti är en klar solskensdag så kommer hösten att bli mild. Och vintern blir sträng och besvärlig. Kommer vi att kunna skörda i trädgårdslandet långt in på hösten och få en riktigt kall och snöig vinter tror ni? Om den 15 augusti är solig och klar, slipper vi regn veckan efter.

Stämmer det? Nu tittar vi på spådomen från långfredagen i april och från sjusovaredagen den 27 juli. Hur var vädret de dagarna och hur har sommaren varit? Regnig eller med många härliga och soliga dagar på stranden?

- SEPTEMBER -

Sensommarens skörd

LUFTEN BLIR KLARARE OCH FÄRGERNA I TRÄDGÅRDEN DJUPNAR. SENSOMMAREN GÅR ÖVER TILL TIDIG HÖST. I SEPTEMBER SKÖRDAR VI MANGOLD, KÅLBLAD OCH RÄDISOR. OCH NU BÖRJAR ÄVEN ÄPPLENA ATT MOGNA. I SVERIGE FINNS DET ÖVER 200 ÄPPELSORTER SOM HAR OLIKA FÄRGER, DOFTER OCH SMAKER.

ÄPPLEN KAN VARA LJUSGULA, RÖDA ELLER NÄSTAN SVARTA. DET FINNS OCKSÅ PLATTA ÄPPLEN OCH ÄPPLEN SOM LÅTER NÄR MAN SKAKAR PÅ DEM!

ÄPPELPROVNING

Skaffa några olika sorters äpplen, gärna från vänners och bekantas trädgårdar. Lär er äpplenas olika namn och undersök sorterna. Smaka, dofta och känn på äpplets skal, vad är det för skillnad på de olika sorterna? Vilken är just din favorit?

SKÖRDA TOMATER

Har ni tomater på plantorna som inte är mogna? Ingen fara! Ni kan skörda dem ändå och låta dem efter mogna inomhus i ett varmt fönster. Ni kan också steka dem gröna eller göra en god, grön tomatmarmelad!

FRÖN FRÅN TOMATER

- Spara några tomater och låt dem bli röda innan ni tar ut fröna.
- Skär era tomater i klyftor och peta ut fröna och deras geléaktiga hölje på några kaffefilter. Sprid ut jämnt så att fröna blir synliga och ta bort överflödigt gelé.
- Låt torka på en varm och torr plats tills all vätska är borta och fröna lätt går att peta loss från filtret med nageln. Detta kan ta några veckor.
- Spara fröna i en papperspåse på en torr plats under vintern och plocka fram dem igen inför nästa års sådd.



- SEPTEMBER -

Älskade äpple

HÄR KOMMER ÄPPLEN I STORA LASS!
NJUT AV SEPTEMBERS MUSTIGA SMAKER.
VI FORTSÄTTER ATT SAFTA, SYLTA, GÖRA
MARMELADER, KRÄM, LÄGGA IN OCH GÖRA MOS.

STEKTA ÄPPLEN

Ett smaskigt tilltugg till mellanmålet är stekta äpplen på släta bullar. Skölj äpplena och skär dem i tunna klyftor eller bitar, ta bort kärnhuset. Blanda strösocker och malen kanel i en stor skål. Lägg i äppelbitarna och blanda runt. Stek dem hastigt i mycket smör.

ÄPPELMOS

äppelbitar, utan kärnhus
2 dl vatten
4-6 hg socker/1 kilo äpplen
2 kanelstänger

Häll äpplen, vatten och kanel i en kastrull. Koka äppelbitarna till mos men inte för häftigt. Rör i grytan ofta så att det inte bränner fast. Ta upp kanelstängerna. Kör med mixerstav tills ni fått den önskade grovheten på moset. Blanda ner socker, lite i taget och smaka av och koka upp. Häll upp i rena fina burkar, sätt etiketter på med datum och innehåll. För att moset ska hålla länge kan man förvara det i plastburkar i frysen.

Servera gärna med lite mjölk och kanel.
Att använda moset till bakning är också gott!

GRÖNA TOMATER

Gröna tomater kan man göra mycket med! Som inlagda passar de till grillade rätter och grytor. Syltade gröna tomater kryddas av vitpeppar, ingefära, nejlikor och kanel och passar som tilltugg till grillat. Tomatmarmelad med ingefära och rivet skal från citron är jättegott.

Man kan också panera och steka gröna tomater på Muurikkan. Använd tre olika tallrikar. Vänd tomaterna i den ordning tallrikarna står:

TALLRIK 1 - MJÖLBLANDNING:

1 dl mjöl, 1 tsk salt och 1 krm svartpeppar

TALLRIK 2 - ÄGGBLANDNING:

1 ägg och 3 msk gräddes

TALLRIK 3 - STRÖBLANDNING:

1 dl ströbröd och cirka 50 g riven parmesanost

Stek de vända tomaterna i massor med smör. Muurikkan ska vara riktigt varm så de får en fin brun färg. Det går bra med olja med men tänk på att det kan stänka. Om man vill kan man lägga i två skalade och krossade vitlöksklyftor. Akta bara så att vitlöken inte blir bränd.

- SEPTEMBER -

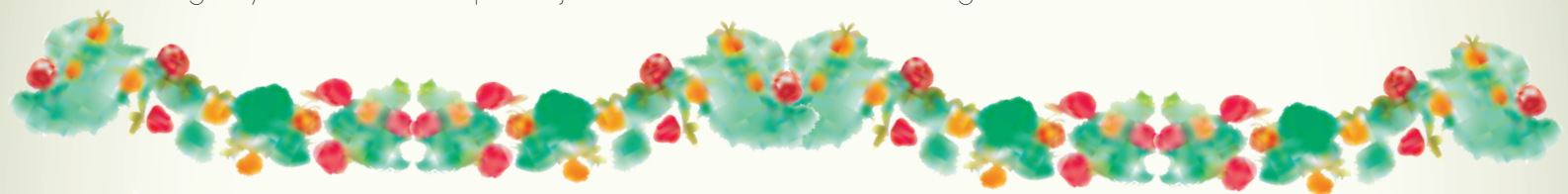
Fixa en skördefest!

NU HAR KOMPISARNA SAMLATS IGEN EFTER SOMMAREN. VISST SKULLE DET VARA ROLIGT ATT BJUDA IN ALLA SOM NI KÄNNER TILL EN SKÖRDEFEST? HJÄLPS ÅT ATT LAGA NÅGOT GOTT AV DET NI HAR ODLAT. TÄNK VAD MYCKET NI KAN GÖRA AV ÄPPLE, PUMPA, SQUASH, ROTFRUKTER, KÅL OCH SVAMP!

DEKORERA MED BÖNOR

Skapa roliga girlanger och vackra halsband och armband av vanliga bönor i olika färger. Lägg några olika sorters torkade bönor i blöt. Välj rosenbönor, vita, svarta eller bruna bönor. Efter ett dygn är bönorna mjuka och går att trä på tråd med hjälp av en nål. Precis som ni trär pärlor på tråd. Skapa olika mönster och kombinationer med hjälp av bönornas olika färg och form. Häng smyckena i träd och på er själva. Dekorera bord och dukning!

TIPS!
PASSA PÅ ATT
PLOCKA PINNAR, LÖV OCH
TRÄDENS OLIKA FRUKTER NÄR NI
ÄR UTE. ANVÄND DESSA TILL ATT
DEKORERA SKÖRDEFESTEN.



VITT VÄDER I VINTER?

Kolla in vädret den 1 september, för det kommer att hålla i sig hela månaden. Den 29 september, Mikaelsdagen, är en viktig dag för att spå vinterns väder. Är det mycket ekollon och rönnbär blir det snö och kallt i vinter. Men om det regnar utan att blåsa blir det en mild vinter.



- OKTOBER -

Hösten är här!

NU KOMMER HÖSTEN MED STORA KLIV! DE FLESTA BLOMMOR BÖRJAR MISTA SIN FÄRG OCH TRÄDGÅRDEN FÖRBEREDER SIG INFÖR VINTERNS VILA. LÖVEN FALLER FRÅN TRÄDEN OCH DET PRASSLAR I BUSKARNA. KANSKE ÄR DET IGEKOTTEN SOM LETAR EFTER EN PLATS ATT SOVA PÅ? ÄVEN OM HÖSTEN BETYDER ATT ODLINGSSÄSONGEN GÅR MOT SITT SLUT, FINNS DET FORTFARANDE SAKER ATT PLANTERA INNAN FROSTEN KOMMER.

SÄTTA VITLÖK

Om ni sätter vitlök nu på hösten, så kan ni skörda den nästa sommar! Köp vanlig vitlök i affären, gärna ekologiskt odlad. Välj var ni ska sätta den, helst på en solig plats i en odlingslåda. Dela vitlöken i klyftor och plantera dem i rader. Klyftorna ska sättas ner cirka 5 cm i jorden och avståndet mellan lökarna ska vara 10-15 cm. Mellan raderna ska det också vara 10-15 cm. Nu ska löken få vila i jorden över vintern. Så fort de tidiga varma solstrålarna kommer på våren börjar vitlöken att växa. Om det är varmt kanske den till och med börjar växa lite redan i höst, men det gör inget.

SÄTTA TULPANLÖKAR

Tulpanen är en av de första färgsprakande blommorna som kommer upp på våren. Nu i oktober kan ni sätta ner tulpanlökarna i jorden.

Välj en plats som ni tycker om och som behöver en färgklick.

De kommer verkligen att pigga upp våra trötta vinterögon till våren.

Visste ni förresten att det går att smaka på tulpanblommans blad?

Det kan finnas rester av bekämpningsmedel på de man köper i affären så smaka bara på de ni har odlat själva!



- OKTOBER -

Roliga rotfrukter

NU I OKTOBER ÄR DET ROTFRUKTSMÅNAD!
ROTFRUKTER ÄR NYTTIGA OCH ROLIGA ATT LAGA.
NI KOMMER VÄL IHÅG ATT MAN SKA ÄTA REGNBÅGS-
MAT? NI KAN KOKA, MOSA ELLER RIVA DEM.
VARFÖR INTE PROVA ATT STEKA DEM PÅ MUURIKKAN
MED LITE ÖRTER FRÅN I SOMRAS?

ROTFRUKTSCHIPS

morötter, rödbetor, potatis, palsternacka
olja
flingsalt

Skala och skölj rotfrukterna och hyvla dem i tunna skivor med potatisskalare eller osthyvel. Skölj av skivorna och torka dem med en ren handduk. Lägg skivorna på en smord långpanna och droppa över lite olja. Torka i ugnen på 100 °C i cirka två timmar. Vänd och rör om ofta. Strö över lite flingsalt – klart!

ROTFRUKTSGRYTA

potatis, lök, palsternacka, kålrot och morot
torkade örter
örtsalt

Koka upp vatten. Skala, skölj och skär grönsakerna. Koka dem mjuka, krydda och smaka av. Ta upp en bit av den hårdaste rotfrukten och smaka om den är mjuk men med lite motstånd. Servera med crème fraîche kryddat med örtsalt och peppar. Servera bröd med smör och ost till.

MUMSIGA PLÄTTAR

cirka 50 st

BLANDA GÄRNA OLIKA
MJÖLSORTER SOM
VETE, GRAHAM, DINKEL
OCH KRUSKAKLI.

6 dl mjölk
3 dl mjöl
3 ägg
½ tsk salt
flytande smör

SMAKSÄTTNING:

torkade och smulade nässlor,
rivna morötter eller blåbär

Mät upp 3 dl mjölk och vispa ner mjöl och salt så det blir en jämn smet. Tillsätt ägg och smaksättning. Blanda väl. Ta en tom sirapsflaska och diska ur. Häll i plättsmeten i flaskan. Låt smeten stå en liten stund så att den tjocknar till sig lite. Grädda i flytande smör. Servera med färsk frukt och bär eller lite kesella. Smaskigt mellanmål!

- OKTOBER -

Gröna gubbar

NU BÖRJAR KYLAN KOMMA KRYPANDES UTOMHUS MEN FORTFARANDE KAN DET VÄXA INOMHUS. NU KAN NI TILLVERKA ERA EGNA ROLIGA GRÄSGUBBAR! NI BEHÖVER GAMLA MEN TVÄTTADE STRUMPOR, GRÄSFRÖN, GUMMIBAND, JORD, TEXTILLIM, FILTTYG ELLER KNAPPAR OCH TVÄTTADE KONSERVBURKAR ELLER PAPPERSMUGGAR.

GÖR SÅ HÄR

- Klipp av en strumpa till lagom längd och stoppa i en näve gräsfrön så att de fyller botten av strumpan.
- Fyll på med jord och förslut med ett gummiband så att det bildas en "boll". Gräsfröna ska vara längst ned och resten ska vara jord. Vänd på bollen så att fröna ligger längst upp i strumpan. Bollen är gubbens huvud och ska vara så stort att det inte ramlar ner när ni placerar det i en konserverburk.
- Gör en näsa genom att forma och "dra ut" En liten klump jord i mitten av bollen på ena sidan och fäst ett gummiband runt klumpen.
- Klipp ut ögon och mun i filtyg och klistra fast med textillim. Det går även att sy fast paljetter eller pärlor som ögon och mun eller bara sy med nål och tråd.
- Vattna genom att hålla gubben under kranen så att jorden blir genomvåt. Därefter kan ni sätta gubben i en vattenfylld gammal konserverburk eller pappersmugg, så suger strumpan själv upp vattnet när gubben börjar bli torr.
- Placera i ett ljust fönster och låt den inte torka ut. Snart kommer gubben att få grönt fint hår! Låter ni den bli gammal kommer den även att få grått skägg, då rötterna sticker ut.

ÅRETS SKÖRD

Titta tillbaka på januari och se hur vädret var på Sankt Paulidagen. Fundera över hur vädret har påverkat er skörd under året. Skriv in i Lärande Liv-boken. Ibland torkar skörden bort och ibland regnar det för mycket så skörden förstörs. Bondepraktikan säger att den 16 oktober bör alla höstäpplen vara plockade. Har ni hunnit få in dem än?

- NOVEMBER -

Ta hand om jorden

NU VILAR TRÄDGÅRDEN OCH INGENTING VÄXER UTOMHUS. SOLEN LYSER SVAGT OCH KYLAN FRYSER VÄXTERNA TILL IS. KANSKE HAR ÅRETS FÖRSTA SNÖ REDAN KOMMIT? KÅLPLANTORNA STÅR FORTFARANDE KVAR I GRÖNSAKSLANDET, DE BLIR FAKTISKT GODA AV ATT STÅ OCH FRYSA LITE. KÅLEN GÅR ATT SKÖRDA ÄVEN OM DEN ÄR TÄCKT MED SNÖ OCH IS!

GÖR EN LITEN MASKVÄRLD

Undrar ni hur det fungerar när maskarna förvandlar växter till jord? Gör ett experiment inomhus med en maskvärld i miniatyr. Hur mycket kan maskarna äta och vad bryts ner? Testa att lägga i lite olika saker som exempelvis en äppelskrutt eller en kapsyl och se vad som händer. Titta hur maskarna bygger sin värld och hur de omvandlar löven till jord.

- Skaffa en stor glasburk. Lägga i jord, sågspån, gamla löv, ett bananskal och en äppelskrutt. Lägga allt i olika tydliga lager.
- Lägga i några kompostmaskar/dyngmaskar. Ni kan antingen köpa dem eller leta efter dem i gamla komposter eller i hästgödsel.
- Undersök hur maskarna rör sig. Kommer de att omvandla innehållet i burken till jord tror ni?

BÄDDA IN JORDEN MED ETT VINTERTÄCKE

Jorden mår bra av att det ligger gamla växter och ruttnar på den. Då tar sig fler maskar dit och jorden fylls med näring. Inför vintern kan ni ta alla vissna växter som ni har rensat bort från grönsakslandet och lägga ovanpå jorden som ett vintertäcke. På våren kan ni sedan gräva ner de växter som är kvar och fylla på med lite nytt gräsclipp eller annat gödsel på ytan. Detta är bra för jorden inför nästa års odlingssäsong!

- NOVEMBER -

Prima pumpor

NU ÄR DET HÖG TID ATT TA HAND OM ERA PUMPOR!
OM NI GÖR LYKTOR AV PUMPORNA SÅ KAN NI PASSA PÅ
ATT ANVÄNDA BÅDE PUMPAKÖTTET OCH PUMPAFRÖNA.
VIPS SÅ HAR NI EN HÖSTIG SOPPA, SNACKS OCH ETT
FRÖKNÄCKE TILL.

PUMPASOPPA

cirka 4 personer

4 stjärnanis	100 g potatis
3 kanelstänger	150 g morötter
2 msk olivolja	350 g pumpakött
1 gul lök	3 dl grönsaksbuljong
3 vitlöksklyffor	1 burk kokosmjölk
½ röd chili	örtsalt

Värm oljan med kryddorna i en kastrull. Grovhacka lök, vitlök och chilifrukt. Använd handskar till chilin. Häll ner i kryddorna. Löken ska bli genomskinlig men inte brännas. Skär morot, potatis och pumpa i mindre bitar och fräs dem. Häll i buljongen, sjud med locket på tills grönsakerna nästan är genomkokta. Häll i kokosmjölken och koka klart grönsakerna. Ta kastrullen från värmen och fiska upp de hela kryddorna med en hålslev. Om ni vill kan ni mixa soppan slät med stavmixer. Smaka av med örtsalt och peppar. Ta en klick crème fraiche i. Servera med bröd!

PUMPASNACKS

Tvätta pumpafröna och torka dem med en handduk. Blanda lite olja och salt i en skål. Häll i fröna och rör runt. Lägg dem på en plåt och sätt in i ugnen i 180 °C i 10-15 minuter. Rör runt emellanåt, fröna ska få en fin brun färg. Gott som snacks till en eftermiddagssaga!

FRÖKNÄCKE

½ dl pumpakärnor
½ dl solrosfrön
½ dl linfrön
½ dl sesamfrön
2 dl majsmjöl
1 ½ dl kokande vatten
½ dl olja
flingsalt

Blanda alla frön, majsmjölet, oljan och vattnet. Bred ut smeten på en plåt, cirka 0,5 cm tjockt. Strö över saltet och sätt in i ugnen i 150 °C i cirka 60 minuter. Detta blir ett supersmarrigt knäcke att ha till soppan!

- NOVEMBER -

Lysande mys

NOVEMBER ÄR
DEN MÖRKASTE OCH
MYSIGASTE HÖSTMÅNADEN!
FÖR ATT PIGGA UPP OSS KAN VI
GÖRA VACKRA PUMPALYKTOR.
DET BLIR FINT ATT TITTA PÅ NÄR VI
LYSSNAR PÅ SAGOR OCH SÖRPLAR SOPPA.

Ni behöver en vass kniv, en penna, papper, sax och en sked. Börja med att skära ett lock i pumpan. Skär en cirkel, cirka tre centimeter från stjälken, runt om pumpan. Sätt kniven snett så snittytan blir sned. Då ligger locket lite bättre på. Gröp ur pumpan och ta tillvara på kött och frön till soppa. Ni kan rita ett mönster direkt på skalet med pennan. Eller så gör ni en mall på papper, klipper ut och tejpar fast. Rita efter mallen på pumpan och skär försiktigt längs strecken. Ta bort mallen. För att bevara er lykta längre kan ni spraya den med lite vatten, sätta en plastpåse runt den och förvara i kylskåpet. Ni kan även göra lyktor av betor och kålrot.

GÅ UT TILL ERA FAVORITPLATSER

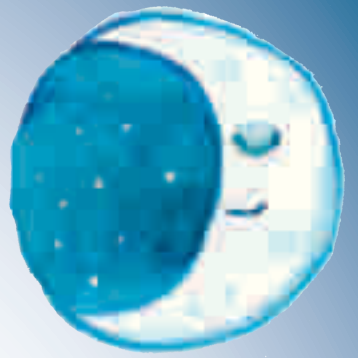
Ta med er varsin ljuslykta och gå ut till era favoritplatser. Hur ser det ut där nu? Hur doftar det? Vilka färger ser ni? Hur känns det? Beskriv med hjälp av alla era sinnen. Ta med er dessa känslor in i värmen och skriv en gemensam dikt.

KNARRANDE KLIV?

Lyssna! Om det åskar i november blir det en riktigt kall vinter. Och nästa år blir det en bra skörd. Skriv upp om ni hör åskan. Titta tillbaka på den 10 augusti, hur har höstvädret varit? Har ni kunnat göra många utflykter utan att bli blöta och frusna? Den 30 november har Anders namnsdag. Bondepraktikan säger: "Om Anders braskar, julen slaskar." Braskar betyder att det knastrar när man går på den kalla snön på marken. Har ni hört att det knarrar, knastrar och braskar när ni går på snö?

- DECEMBER -

Vinterfåglar



NU HAR MÖRKA DECEMBER KOMMIT.
SOLEN LYSER INTE MÅNGA TIMMAR OM DAGEN,
MEN STJÄRNORNA KANSKE GÖR? DET ÄR MYSIGT
INOMHUS I VÄRMEN MED LEVANDE LJUS OCH
VARMA DRYCKER UNDER DEN HÄR KALLA TIDEN.
SPANÅ UT GENOM FÖNSTRET. SER NI NÅGRA
FRUSNA FÅGLAR UTANFÖR? ÄVEN FÅGLARNA
KAN BEHÖVA LITE GOD MAT I DECEMBER.
DERAS MAT ÄR JU FRUSEN ELLER LIGGER
GÖMD UNDER SNÖN.

HJÄLP FÅGLARNA

Det kan vara svårt för fåglarna att hitta mat i december. Vi kan hjälpa till genom att göra egen fågelmat och hänga ut till dem.

- Blanda till en fågelfröblandning med vanlig müsli, naturella solrosfrön och lite olika hackade nötter.
- Smält kokosfett och blanda ner.
- Håll blandningen i en form. En tvättad sandlådeform går bra. Lägg i en ögla av tråd för upphängning. Ställ formarna kallt så stelnar de fortare.
- Lossa blandningen från formarna och hjälps åt att hänga upp fågelmaten utomhus i träd och buskar. Häng dem gärna synligt från ett fönster så att ni kan kika på fåglarna när de äter.

TRÄNA ER PÅ ATT
KÄNNA IGEN
FÅGLARNA. SER NI
NÅGON LITEN TALG-
OXE ELLER BLÅMES?
ELLER ÄR DET BARA
STORA SVARTA
KRÅKOR?



- DECEMBER -

Mysiga muffins

UNDER ÅRET SOM GÅTT HAR NI PROVAT MASSOR AV OLIKA SMAKER. HAR NI NÅGRA FAVORITER? VILKA GRÖNSAKER HAR VARIT GODAST? HAR NI LAGAT MYCKET MAT UTOMHUS? SKRIV NER I LÄRANDE LIV-BOKEN FÖR ATT KUNNA LAGA ÄNNU GODARE MAT TILL NÄSTA ÅR. MEDAN VI FUNDERAR SKA VI MYSA MED MUFFINS!

MUFFINS

cirka 15 st

SMAKSÄTTNING:

- 2 päron eller äpplen
- 2 msk flytande honung
- 1 dl hackade solrosfrön eller nötter
- 2 tsk kanel eller
- 1 tsk kanel och 1 tsk malen ingefära

Sätt ugnen på 200 °C. Skär frukten i små bitar eller riv den. Ni kan även byta ut frukten mot mos eller sylt. Hacka frön och nötter. Blanda allt i en skål.

ÄGGBLANDNING:

- 2 ägg
- 2 dl mjölk
- 150 g keso
- 50 g smält smör

TORR BLANDNING:

- 2½ dl vetemjöl
- 1½ dl dinkelmjöl av fullkorn
- 2 tsk bakpulver

Vispa ihop äggblandningen och häll i den torra blandningen. Vänd försiktigt ner smaksättningen i smeten. Häll upp i muffinsformar och tänk på att försöka få in dem så fort som möjligt in i ugnen. Grädda i 20-25 minuter. Njut av te eller saft till era muffins!



- DECEMBER -

Tänk tillbaka



TÄNK
ATT ETT HELT ÅR
HAR GÅTT! HUR TJOCK
HAR ER LÄRANDE LIV-BOK
BLIVIT? NU ÄR DET DAGS ATT
TITTA I DEN OCH SE VAD NI HAR
GJORT OCH VAD NI HAR LÄRT ER. HUR
GICK ODLINGEN OCH VAD VILL NI GÖRA
UNDER NÄSTA ÅR? SAMLA ALLA ERA
TANKAR OCH IDÉER SOM NI FÅR NU NÄR NI
LÄSER I BOKEN. FÖR DÅ KAN JU NÄSTA ÅR
BLI ÄNNU BÄTTRE!

HUR FÖRÄNDRADES ÅRSTIDERNA?

I januari fick ni tipset att gå ut och uppleva naturen på nära håll. Gick ni till en speciell plats varje månad för att se, lukta och känna på vad som förändrades? Visa och berätta för varandra vad ni sett och upplevt. Ordna gärna en utställning för vänner och familj där ni visar upp era platser och berättar om årstiderna i naturen.

Sätt alla minnen bredvid varandra så kan man se hur platsen har förändrats under året.

BONDEPRAKTIKANS SPÅDOMAR



Under året har ni tittat mycket på vädret. Tycker ni att det har fungerat att spå väder? Har det blivit som Bondepraktikan har sagt? Tror ni att vädret har förändrats sedan Bondepraktikan skrevs, för 500 år sedan? Kommer ni ihåg vad Bondepraktikan sa om Jacobsdagen den 25 juli? Vad säger väderprognoserna inför jullovet? Det sägs att dagarna mellan den 25 december och den 6 januari kommer att avgöra hur vädret blir nästa år. Den 25 december visar hur januari kommer bli, den 26 december visar hur februari kommer bli och så vidare. Skriv gärna upp hur dagarna är under lovet och berätta sedan hur vädret blir nästa år. Tänk om ni lyckas spå hela nästa års väder!

