



# SPIS AF NATUREN -PLANTER

Det er sjovt, spændende og lærerigt at gå på opdagelse i naturen og finde noget, der kan spises.

Det er godt at kende dyr og planter i naturen, så man ikke risikerer at spise noget man bliver dårlig af.

**Vigtige regler:**

Spis kun det du helt sikkert kan kende.

Er du i tvivl så lad det stå og find noget andet som kan spises.

**Børne regel: Spørg en voksen inden du spiser af naturen.**

## FREMGANGSMÅDE:

Der er masser i naturen som kan spises helt uden forvekslingsrisiko.

På legepladsen eller i nærområdet kan I en stor del af året finde mælkebøtter, skvalderkål og brændenælde. De nye friske forårsskud er lækrest og plukker i flittigt af dem, bliver der ved med at komme nye friske skud.

Når I er fortrolig med brændenælde og skvalderkål så find en ny plante i nærområdet, som det er let at kende, og som I let kan finde meget af. Find sammen med børnene ud af hvad det er for en plante, og om og hvordan den evt. kan spises.

I kan tage billeder og lave en samling af de planter I kender og markere om de kan spises.



Mælkebøtte, skvalderkål og brændenælde

## NÅR I VIL BESTEMME EN PLANTE

Der findes forskellige App som ved hjælp af telefonens kamera kommer med forslag til hvilken plante I står med. Dobbelttjek altid så I lærer planten godt at kende inden I spiser den.

Tjek [giftlinjens planteliste](https://www.Bispebjerghospital.dk/giftlinjen/Sider/default.aspx) (<https://www.Bispebjerghospital.dk/giftlinjen/Sider/default.aspx>) Findes planten ikke på listen er der ikke kendte forgiftninger med planten.

Fødevarestyrelsen har også [lister](https://www.foedevarestyrelsen.dk/Foedevareer/planteliste/Sider/default.aspx) (<https://www.foedevarestyrelsen.dk/Foedevareer/planteliste/Sider/default.aspx>) over hvilke planter fra naturen de anbefaler, man kan spise.

Eller send et godt billede af planten til Natursamarbejdet ([natursamarbejdet@mbu.aarhus.dk](mailto:natursamarbejdet@mbu.aarhus.dk)) så kan vi måske bestemme planten for jer.

## FIND MERE INSPIRATION HER

### Book forløb:

[www.ulfiaarhus.dk/udbyder/natursamarbejdet](http://www.ulfiaarhus.dk/udbyder/natursamarbejdet)

### Facebook:

[www.facebook.com/natursamarbejdet](https://www.facebook.com/natursamarbejdet)

### Skoven i Skolen:

[www.skoven-i-skolen.dk](http://www.skoven-i-skolen.dk)

### Grønne Spirer:

[www.groennespirer.dk/naturaktiviteter](http://www.groennespirer.dk/naturaktiviteter)

### Danmarks Naturfredningsforening:

[www.dn.dk/born](http://www.dn.dk/born)



# SPØRGSMÅL TIL SAMTALER MED BØRNENE, DER KAN PIRRE DERES NYSGERRIGHED

Brug de spørgsmål I synes passer i situationen.

Som voksen behøver I ikke kende svarene. Dem kan I efterfølgende lede efter sammen med børnene.

Det vigtigste er, at børnene understøttes i deres nysgerrighed og sprogliggørelse af det, de møder.

Der er ikke altid ét rigtigt svar på spørgsmålene. Svarene kan diskuteres, nuanceres og undersøges.

Kender vi den plante? Har vi set den før?

Hvordan kan vi kende den plante?

Hvordan ser bladene/stænglen/blomsten ud?

Hvordan synes du bladene føles, når man mærker på dem?

Hvordan synes du planten lugter/dufter?

Hvordan ser planten ud, lige når den kommer op at jorden?

Hvordan ser planten ud, når den bliver gammel?

Hvor gammel kan planten mon blive?

Hvorfor spirer der nye planter frem?