

# Odla inomhus på vintern

• Årstid: Vinter • Ålder: 7-15 år • Tidsåtgång: 45-60 minuter

**LÄRANDEMÅL:** Lära sig hur man odlar snabbväxande bladgrönt inomhus. Följa en växts utveckling från frö till skörd.



## MATERIAL

- Odlingslådor, brickor eller låga krukor
- Såjord eller blomjord
- Vattenkanna eller sprayflaska
- Fröer, t.ex. ärter, solros, rädisa, broccoli, grönkål, pak choi, mangold, rucola, basilika eller koriander
- Etiketter och penna
- Växtbelysning för bättre resultat, men ett ljust fönster fungerar också bra

## FÖRBEREDELSE

Förbered materialet och så gärna en omgång bladgrönt eller skott några veckor innan aktiviteten så att det finns färdiga blad att visa och smaka på.

## GENOMFÖRANDE

Samla barnen och fråga om de tror att det går att odla mat inomhus. Vilka grönsaker i så fall? Visa förberedda skott eller bladgrönt och berätta vad det är och låt dem gärna smaka. Bladgrönt, skott och microgreens är unga plantor som skördas redan när de är små. De växer snabbt och kan odlas inomhus året runt. De små bladen innehåller mycket smak och näring. Berätta att de nu ska få så bladgrönt och ta med sig hem. Förhoppningsvis kan de bjuda sin familj på blad om några veckor.

## Gör så här:

- Fyll odlingskärlet med jord.
- Vattna jorden ordentligt.
- Strö fröerna ganska tätt över jordytan.
- Täck dem med ett tunt lager jord om frösorten behöver det (följ anvisningarna på fröpåsen).
- Vattna försiktigt igen.
- Sätt en etikett i varje kärl.

Berätta hur barnen ska ta hand om sådderna. Placera ljust och känn på jorden varje dag och vattna när den börjar kännas torr. Jorden ska vara fuktig men inte blöt.

## REFLEKTION

### Samla gruppen och reflektera tillsammans:

- Hur smakade bladen? Var de lika eller olika?
- Varför tror du att plantorna behöver ljus?
- Om hur många dagar tror du att du kan skörda?
- Vad skulle du vilja prova att odla nästa gång?

## Tips!

Använd gärna återanvända förpackningar som odlingskärl, t.ex. vindruvsaskar eller mjölkkartonger.