

SMÅSANKERNE FEIRER LØVETANNENS DAG!



NORGES SOPP- OG
NYTTEVEKSTFORBUND



SNAKK OM:

- ☀️ Årstid
- 🌱 Insekter og planter
- 🐝 Pollinering og kretsløp

NATUREN RUNDT DEG ER FULL AV MAT

Tenk at spiselige planter vokser opp av jorden helt av seg selv!

Mange av de beste matplantene i norsk natur er enkle å lære seg å kjenne igjen. Å sanke selv er miljøvennlig. Kan du tenke deg noe mer kortreist enn løvetannen som vokser utenfor huset ditt?

Mange voksne kaller løvetann for ugress, men hele planten er faktisk spiselig! Fra topp til tå, eller blomst til rot.

Kom, så skal vi vise deg hvordan.

LØVETANN - EN KURVBLOMST

Illustrasjon: Anetta Schiwe

Hul stilk uten blader - som et sugerør

Frø med fnokk som kan fly med vinden

Taggete blader vokser i en ring fra rota

Knopp - før blomsten åpner seg er den beskyttet inni en knopp

Gulrotformet rot som er hvit inni

Et annet navn på løvetann er Taraxacum. Det kommer fra arabisk og betyr bitter urt.



Den gule blomsten er satt sammen av over 100 små blomster som ligger i en «kurv».

HVA GJØR BLOMSTEN?

- Den skal lage nye frø
- Den lager nektar og pollen for å tiltrekke insekter
- Insekter pollinerer blomsten slik at frøet blir befruktet



HVA GJØR FRØENE?

- De skal bli nye planter
- De trenger vann for å spire
- De har en matpakke full av næring

HVA GJØR BLADENE?

- De er mat for mange dyr
- De fanger sollyst
- Planten bruker sollyset til å lage sukker, som er mat for planten. Det kalles fotosyntese.

HVA GJØR STILKEN?

- Den holder planten oppe
- Den fører vann ut til resten av planten
- Vannet føres med kapillarkrefter

HVA GJØR ROTA?

- Rota suger vann og mat fra jorda
- Næringsstoffene og vann sendes til resten av planten
- Rota kan lagre næring fra planten gjennom vinteren



Bortsett fra blomsten har hele planten hvit melkesaft som smaker bittert. Den bitre smaken skal beskytte løvetannen mot å bli spist av dyr.

OPPGAVER

HVILKEN PLANTE ER DET? Sett en strek mellom teksten og bildet som hører sammen



KLØVER

BRENNESLE

BLÅBÆR

RYNKEROSE

LØVETANN

FINN ORDENE

Finn og sett ring rundt ordene:

- FRØ
- LØVETANN
- FNOKK
- ROT
- INSEKT
- BLOMST
- KNOPP
- SPISELIG
- NATUR
- PLANTE
- VÅR



R	O	T	I	N	S	E	K	T	S
S	Z	N	A	T	U	R	G	F	P
P	L	A	N	T	E	Q	Q	N	I
X	V	K	N	O	P	P	F	O	S
L	Ø	V	E	T	A	N	N	K	E
L	R	Y	L	H	G	U	R	K	L
O	O	N	R	V	K	A	A	U	I
V	V	Q	L	Å	U	F	R	Ø	G
E	E	C	S	R	X	N	U	O	R
B	L	O	M	S	T	E	C	W	R

FARGELEGG



LØVETANN SOM MAT

Det er den hvite melkesaften som gjør løvetannen bitter.

Legg plantene i vann i kjøleskapet over natten, eller kok dem i mye vann, så blir bitterstoffene borte og plantene blir milde og gode. Litt salt kan også hjelpe mot bitre smaker.

Vet du om andre ting som smaker bittert?



OPPSKRIFT LØVENØTTER

Dette er god og rask snacks som vi kaller løvenøtter. De lages av knoppene til løvetann. Knoppene er blomstene før de åpner seg. Plukk dem mens de er små og runde, ikke etter at de er ferdigblomstret og ser ut som gamle malepensler.

Du trenger:

- Løvetannknopper
- Smør
- Salt

Slik gjør du:

Plukk så mange knopper som du vil ha. De er best når de er helt nye og ligger helt nederst ved rota. Når de blir større får de grønne småblader under knoppen (begerblad) som du kan plukke bort.

La en voksen varme en panne med smør og stek løvenøttene til de får stekeskorpe.

Dryss over litt salt og server!



OPPSKRIFT

LØVETANNPASTA

Har du noen gang tenkt på at de lange stilkene til løvetann kan minne litt om pasta? Plukk dem mens de fortsatt har knopper. Når blomstene åpner seg, eller de har gått i frø, blir stilkene seige og vonde å tygge på.

Du trenger:

- En håndfull friske løvetannstilker
- Vanlig pasta (om du vil)
- Vann
- Litt salt
- En pastasaus du liker

Slik gjør du:

Bestem hva slags pasta du vil ha!

Del stilkene i to = tagliatelle
Tynne strimler = spagetti
Klippet til rør = penne
Veldig korte rør = makaroni

La en voksen koke opp en stor gryte med vann med litt salt.

Hvis du vil blande inn litt vanlig pasta legger du den i gryta først, og koker så lenge som det står på pakken. La løvetannstilkene koke med de siste fem minuttene.

Hvis du bare bruker stilker legger du dem i gryta og koker dem til de blir myke og slappe. Det tar omtrent fem minutter.

Server med din favoritt-pastasaus, og kanskje med noen løvenøtter og løvetannblomster.



KAKAO

I nødår i gamle dager laget man kaffeerstatning av løvetannrot. Hvis vi steker røttene litt forsiktig blir det en skikkelig god kakao!

Slik steker du løvetannrøtter:

Når du skal samle løvetannrøtter kan du bruke en liten spade. Prøv å få opp så mye av rota som mulig. Det er lettere om de vokser i sand eller blomsterbed. Spør først, men de fleste blir glade om du vil luke løvetann for dem.

Skrubb røttene med en grønnsaksskrubb, og skjær bort stygge biter. Det kan hjelpe å bruke en smørkniv til å skrape med hvis det er vanskelig å få dem rene. Del røttene i biter på 1-2 cm og legg dem på et bakepapir. Få en voksen til å hjelpe deg med å tørke røttene på 70 grader i ovnen. Hvor lang tid det tar kommer an på størrelsen på rotbitene. Sjekk hvert kvarter til bitene er helt sprø og brekker istedenfor å bøye seg.

Sett opp temperaturen til 125 grader, og stek røttene til de begynner å bli brune. Pass på så de ikke blir brent. Sjekk hvert annethvert minutt. Dette kan gå fort.

La røttene bli kalde før du legger dem i lufttette glass.

Til kakao trenger du:

- 3 ss kvernet/finhakket løvetannrot
- 5 dl melk
- 1/2-1 ss sukker

Slik gjør du:

Rør løvetannrot, sukker og melk sammen i en gryte.

Få hjelp av en voksen til å varme opp mens du rører.

Når melken nesten koker kan du helle den i en kopp gjennom en fin sil.

Kos deg med en kopp varm løvetannkakao!



PANNEKAKER PÅ PINNE

Løvetannblomsten kan du drysse over nesten all slags mat. Det smaker søtt og godt, og gir farge til salaten, iskremen eller brødskiva. Her lager vi pannekaker på pinne med hele blomsten!

Du trenger:

- Løvetannblomster med stilk, eller bare det gule
- Litt tykk pannekakerøre
- Smør
- Litt sukker eller sirup

Slik gjør du:

Lag pannekakerøre. Ta den med i en flaske hvis du vil lage pannekakene på tur.

Plukk løvetannblomster og ta dem med til bålplassen.

Få en voksen til å varme opp en stekepanne med litt smør.

Hold løvetannblomsten i stilken, og dypp den i røra.

Sett blomsten med hodet ned i stekepanna, og la den steke til den har fått gyllen brunfarge.

Dypp den ferdige blomsterpannekaka i litt sukker eller sirup, og kos deg!

PS. Du kan også lage helt vanlige pannekaker og drysse det gule fra blomstene over røra før den stivner i stekepanna.



ANDRE TING DU KAN GJØRE MED LØVETANN

KRØLL STILKEN I VANN

Dra stilkene fra hverandre, og legg dem i en balje med vann. Se hvordan de krøller seg til merkelige former. Hvorfor gjør de det?



LENKER

Hvor mange stilker kan du tre på hverandre?

RINGER

Tvinn stilkene rundt fingeren din.



FLETT EN BLOMSTERKRANS

Løvetann med lange stilker er fine å flette krans av.



SUGERØR

Legg stilkene i vann en liten stund, så har du et sugerør!



SPILL PÅ FLØYTE

Klem stilkene sammen og blås - klarer du å få lyd i fløyta?



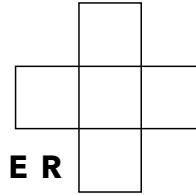
Les mer og se flere ting du kan gjøre med løvetann her:



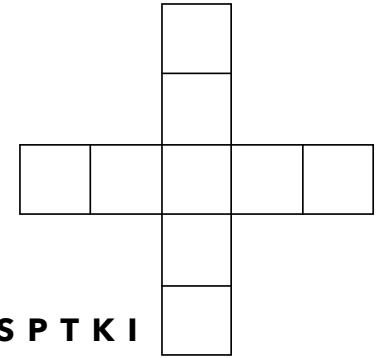
OPPGAVER

FINN ORDENE

Fyll inn bokstavene



F T Ø E R



L G E S S P T K I

SMÅK

Sett en strek mellom bildet og smaken som passer sammen



S U R



S Ø T



B I T T E R



S T E R K

LØVETANN

Hvorfor heter planten løvetann?

1. Fordi den er gul som en løve
2. Fordi bladene ser ut som tennene til en løve
3. Fordi løver liker å spise løvetann

Kjenner du andre planter som har dyrenavn i seg?

FARGELEGG



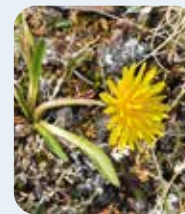
VISSTE DU AT...



... løvetann har fått navnet sitt fordi bladene likner på store skarpe løvetenner? Navnet betyr det samme på mange forskjellige språk.

... løvetann vokser over hele jorda unntatt på polene og ved ekvator.

... det finnes 370 forskjellige løvetannarter i Norge. Selv ekspertene synes det er vanskelig å se forskjell!



... dovreløvetann er en bitteliten truet løvetannart som har overlevd på Dovre siden siste istid.

... løvetann kan pollinere seg selv, og trenger egentlig ikke insekter. Men insektene er veldig glad i den likevel.

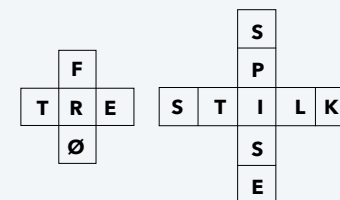
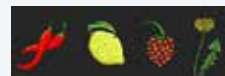
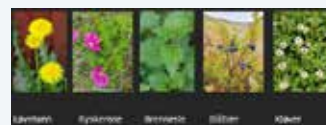
... om du spiser mye løvetann må du tisse ofte, fordi den er vandrivende. På fransk kalles den derfor pis-en-lit, som betyr «tisse i senga».

... det finnes løvetann med hvit og rosa blomst?



LØSNINGER

Løvetann B
Hestehov, revebjelle, kattost, humleblom, humle, strutseving, geitrams, harerug, hundekjeks, bjørnekjeks og mange fler



BLI MED PÅ LØVETANNENS DAG!

Vi feirer den første lørdag etter 17. mai eller når løvetannen blomstrer der du bor!

Løvetannens dag er vår nye satsning for å feire en av våre mest utbredte, utskjelte og anvendelige planter.

Bli med, da vel!

Finne arrangementer, lær mer om løvetann og finn lærerveiledninger på lovettann.soppognyttevekster.no



SMÅSANKERNE

Dette er vår barne- og familiesatsning. Vi vil at små og store skal oppleve gleden ved å høste fra naturen.



NORGES SOPP- OG
NYTTEVEKSTFORBUND

Ønsker du kurs der du bor, eller for en gruppe? Ta kontakt med post@soppognyttevekster.no

Utgitt med støtte fra:
Sparebankstiftelsen
DNB og Kultur- og likestillingsdepartementet.



NORGES SOPP- OG NYTTEVEKSTFORBUND
Tlf.: 992 66 276 post@soppognyttevekster.no

 soppognyttevekster.no