

Hostmedicin och gransirap



Årskurs: 1-3, 4-6 och 7-9.

Ämne: Naturorienterande ämnen, hem- och konsumentkunskap, idrott och hälsa, biologi.

Beräknad tidsåtgång: Utomhus cirka 1 timme + inomhusarbete.

Material: Granskott, färska skott av svartkämpar, socker, vatten, citron, glasburkar med lock, sil, spritkök (om kokningen sker utomhus)

Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser finns i slutet av denna övning.

Hostmedicin av granskott och svartkämpar

Genomförande: Låt eleverna samla in;

- 250 g unga, ljusgröna granskott.
- 100 g färska skott av svartkämpar (*Plantago lanceolata*), som är vanlig upp till Mälardalen och blir ovanligare längre norrut i Sverige.
- Dessutom behövs 1 kg socker och 1 liter vatten.

Skölj svartkämpar, som är ett smalbladigt grodblad, och skär bladen i två centimeter breda strimlor. Koka socker, svartkämpebladen, granskotten i vatten i 30 minuter. Sila. Häll vätskan i varma burkar. Förvaras i kylskåp när vätskan har svalnat. Nu har klassen egen hostmedicin.

Gransirap

Genomförande: Låt eleverna samla in;

- 30-40 stycken unga, ljusgröna granskott.
- 5 dl socker
- 1 citron

Varva granskott, citron och socker i en glasburk. Ställ i ett soligt fönster och låt värme från solen smälta sockret till sirap. Det tar ungefär en månad.

För en snabbare variant: Koka upp 200 gram granskott med 1 liter vatten i 10 minuter. Sila av granskotten och koka upp avkoket. Tillsätt 1 kg socker under omrörning



Bra att veta

Att plocka granskott ingår inte i allemansrätten, så du måste be markägaren om lov. Plocka inte alla skott från en och samma gran utan ta några från många granar istället. Tänk på att du ska ta de ljusa, gröna skotten som granen får på våren.

Granskott innehåller C-vitamin och gransirap användes förr mot hosta. Men det är även väldigt gott till vaniljglass och pannkakor!

Allemansrätten

Allemansrätten kan sammanfattas i att man inte ska störa och inte förstöra när man är ute i naturen. Den innebär att alla har rätt att vistas ute i skog och mark, men att vi även är skyldiga att ta hänsyn till vår omgivning, till växt- och djurlivet, markägare och andra människor.

Allemansrätten gäller så fort vi är i naturen, till exempel när vi joggar, paddlar, plockar svamp eller bara gör en utflykt i skogen. Allemansrätten är ofta helt naturlig för oss i Sverige och vi ser den som en självklarhet, men det kan vara andra regler i övriga världen, framför allt i länder utanför Norden.



Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser

Åk 1-3

- Kursplaner för grundskolan (Lgr11: Åk1-3):

Naturorienterande ämnen: Centralt innehåll

Året runt i naturen

- Djur och växter i närmiljön och hur de kan sorteras, grupperas och artbestämmas samt namn på några vanligt förekommande arter.

Hem- och konsumentkunskap: Centralt innehåll

Mat, måltider och hälsa

- Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för bakning och matlagning.

Idrott och hälsa: Centralt innehåll

Friluftsliv och utevistelse

- Lekar och rörelse i natur- och utemiljö.
- Allemansrättens grunder.

Åk 4-6

- Kursplaner för grundskolan (Lgr11: Åk4-6):

Biologi: Centralt innehåll

Natur och samhälle

- (Lgr11 Biologi 3) Ekosystem i närmiljön, samband mellan olika organismer och namn på vanligt förekommande arter. Samband mellan organismer och den icke levande miljön.

Hem- och konsumentkunskap: Centralt innehåll (Åk1-6)

Mat, måltider och hälsa

- Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för bakning och matlagning.

Idrott och hälsa: Centralt innehåll

Friluftsliv och utevistelse

- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.

Åk 7-9

- Kursplaner för grundskolan (Lgr11: Åk7-9):

Idrott och hälsa: Centralt innehåll

Friluftsliv och utevistelse

- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.