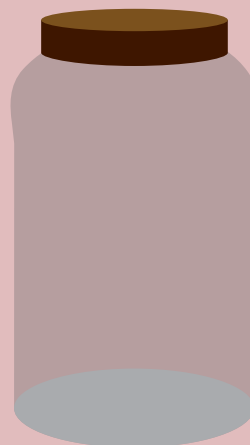


Undervisningsupplägg

Hostmedicin och gransirap



Genomförande

Hostmedicin av granskott och svartkämpar

Låt eleverna samla in:

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

Gör sedan så här:

- ✓ Skölj svartkämparna 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.

LEKTIONSINFO



1-3, 4-6, 7-9



NO • Hem- och konsumentkunskap
• Idrott och hälsa • Biologi



1 timme utomhus + inomhusarbete



En påse innehållande:

- ✓ Granskott
- ✓ Färska skott av svartkämpar
- ✓ Socker
- ✓ Vatten
- ✓ Citron
- ✓ Glasburkar med lock
- ✓ Sil
- ✓ Spritkök (om kokningen sker utomhus)

= Årskurs = Ämne = Beräknad tidsåtgång
 = Material

Gransirap

Låt eleverna samla in:

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

Gör sedan så här:

- ✓ 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.

Eller gör så här:

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.

i Bra att veta

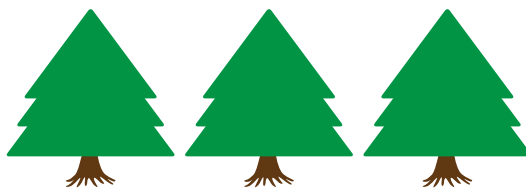
Att plocka granskott ingår inte i allemansrätten, så du måste be markägaren om lov. Plocka inte alla skott från en och samma gran utan ta några från många granar istället. Tänk på att du ska ta de ljusa, gröna skotten som granen får på våren.

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

i 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

Kursplaner för grundskolan

LGR22: ÅK 1-3

Naturorienterande ämnen

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

Hem- och konsumentkunskap

- ✓ Enkla instruktioner och recept. Hur de kan läsas och följas samt vanliga begrepp för matlagning.

Idrott och hälsa

- ✓ Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- ✓ Allemansrättens grunder.

LGR22: ÅK 4-6

Biologi

- ✓ Hur djur, växter och svampar kan identifieras och grupperas på ett systematiskt sätt, samt namn på några vanligt förekommande arter.

Hem- och konsumentkunskap

- ✓ Hur djur, växter och svampar kan identifieras och grupperas på ett systematiskt sätt, samt namn på några vanligt förekommande arter.

Idrott och hälsa

- ✓ Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- ✓ Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten och dess tillämpning i praktiken.

LGR22: ÅK 7-9

Idrott och hälsa

- ✓ Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten och dess tillämpning i praktiken.