

# Småsanterne feirer løvetannen i barnehagene





## Snakk om:

- 1 Årstider, plante, blomst
- 2 Insekter på bildet: Bie, biller, øyenstikker og sommerfugl.
- 3 Pollinering

Heftet har tre vanskegrader, 1,2 og 3. Nr. 1 er de enkleste.

## Naturen rundt deg er full av mat

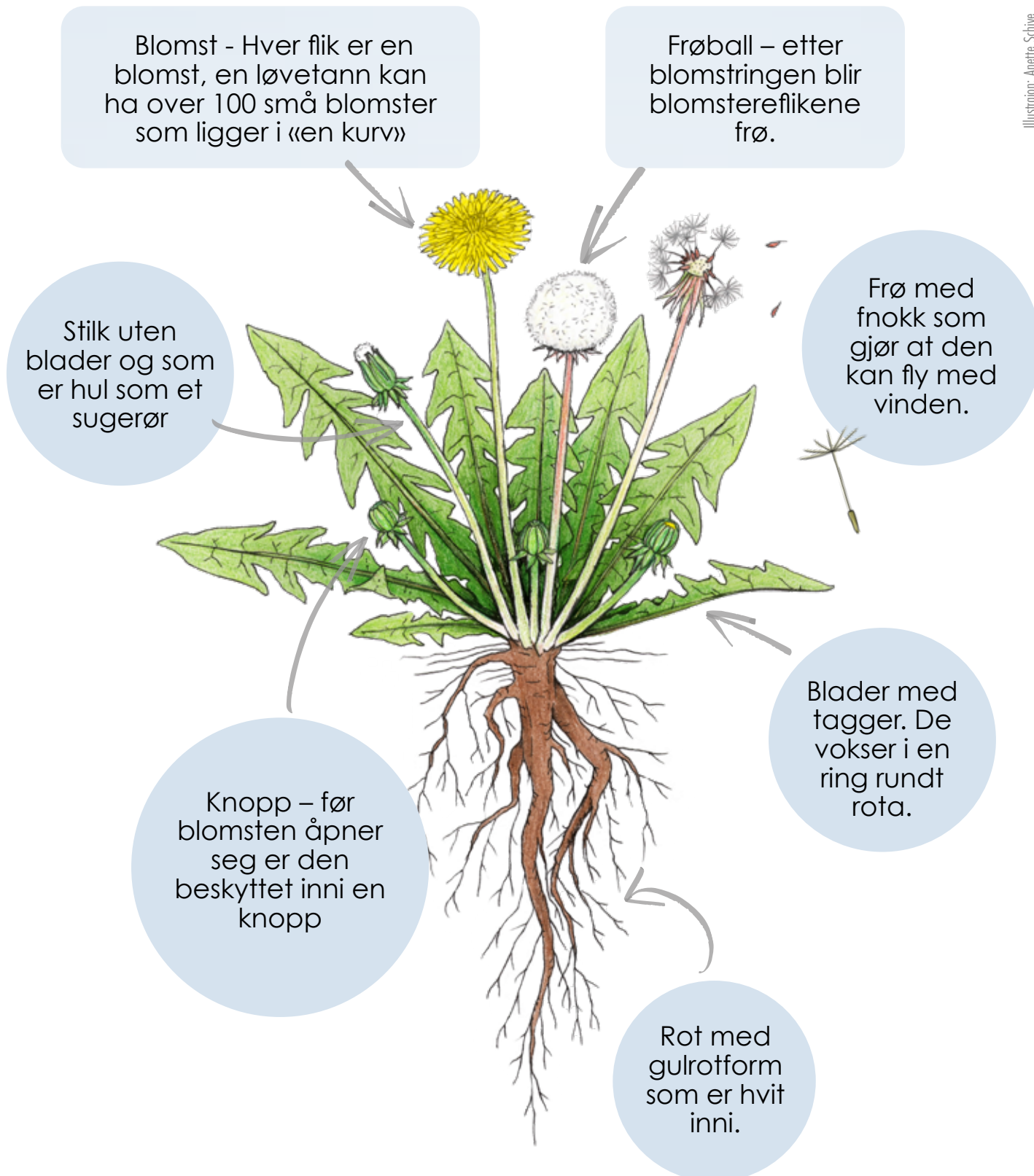
Tenk at spiselige planter vokser opp av jorden helt av seg selv. Du har sett mange av de plantene før uten at du har tenkt på det kanskje. De er i hager, langs veien og i skogen. De spiselige ville vekstene kaller vi for nyttevekster.

I dette heftet skal du lære mest om løvetann. Den er spelig. Du må aldri smake på planter som du ikke vet om er spiselige. Å sanke selv er miljøvennlig, bærekraftig og spennende.

# LØVETANN

tilhører kurvblomstfamilien

Illustrasjon: Anette Schive



## Hva gjør blomstene:

- 1 De skal lage nye frø.
- 2 De lager nektar og pollen for å tiltrekke seg insekter.
- 3 Insekter pollinerer blomsten slik at frøet blir befruktet.



## Hva gjør frøene:

- 1 De skal bli til nye planter.
- 2 De trenger vann for å spire.
- 3 De har en «matpakke» med næring.

## Hva gjør bladene:

- 1 De er god mat for mange dyr.
- 2 De fanger sollys.
- 3 Sollyset lages om til sukker som er mat for planten. Dette kalles fotosyntese.

## Hva gjør stilkene:

- 1 De holder plantene oppe.
- 2 De fører vann ut til resten av planten.
- 3 Vannet føres med kapillarkrefter.

## Hva gjør røttene:

- 1 De suger vann og næring fra jorda.
- 2 Næringsstoffer og vann sendes til resten av planten.
- 3 De kan lagre næring fra planten gjennom vinteren.

## Finn ditt kreative nyttevekstnavn

Bruk forbokstaven din til å finne første ord og bruk måneden du er født til å finne ditt andre.

For eksempel:

Johanne født i april : bekke+karse= bekkekarse

Ellen født i desember : bringe+fiol=bringefiol

Sigurd født i februar : geit+klokke=geitklokke

Tegn/skriv om din blomst.

Hvor bor den? Hvordan ser den ut: rot, blad, frø, blomst, bær?



### Første bokstav i navnet ditt

a: jord	p: eng
b: blå	q: fjell
c: gul	r: fugle
d: grønn	s: geit
e: bringe	t: stein
f: gjøk	u: hvit
g: løve	v: svart
h: gress	w: marianøkle
i: preste	x: nakke
j: bekk	y: pepper
k: berg	z: rams
l: bjørne	æ: salt
m: honning	ø: skog
n: bu	å: stor
o: busk	

Sett sammen  
de to navnene  
og få ditt eget  
plantenavn

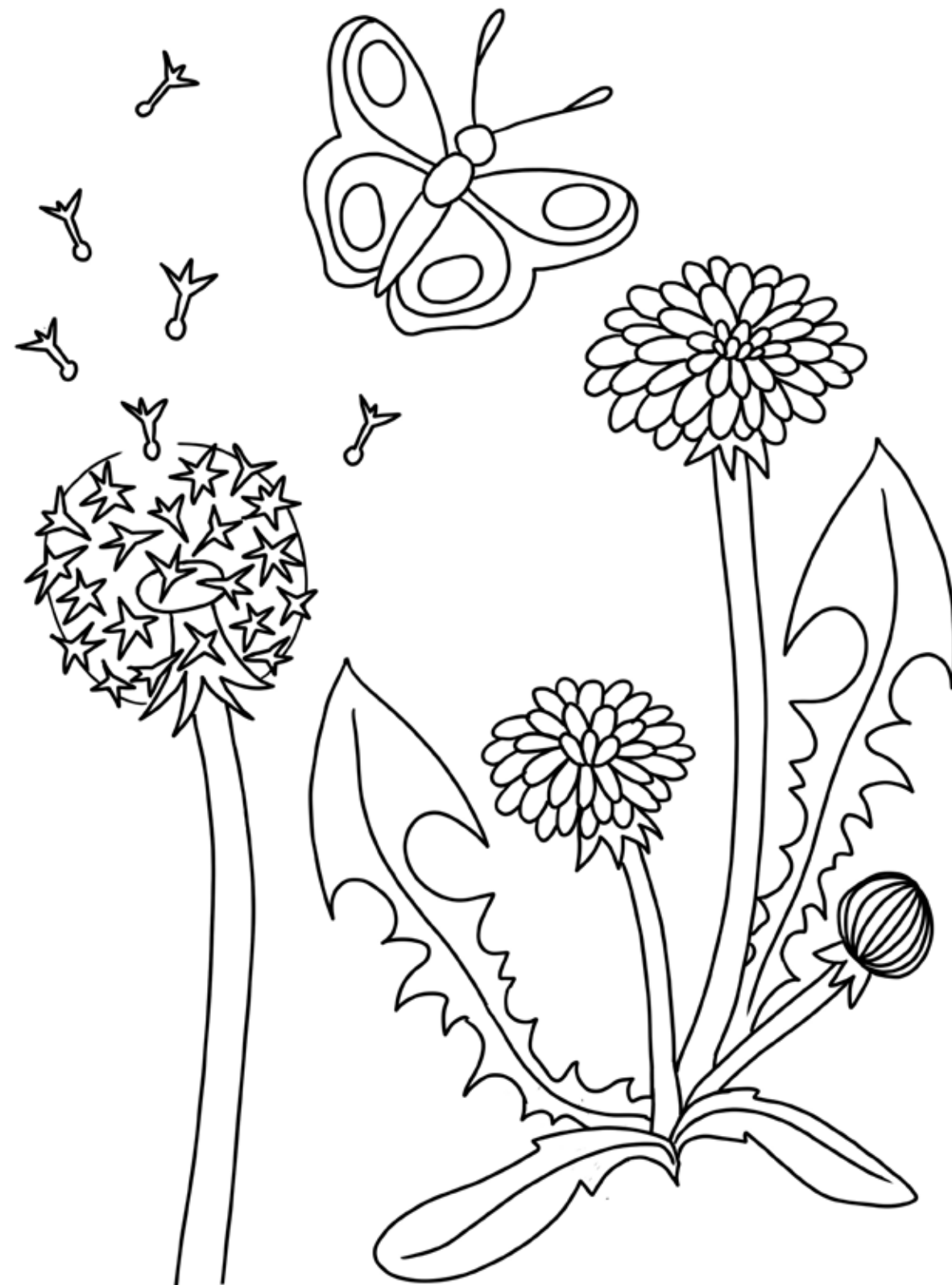
### Måneden du er født

januar: kløver
februar: klokke
mars: blom
april: karse
mai: bær
juni: tann
juli: løk
august: krage
september: syre
oktober: mynte
november: nesle
desember: fiol



Inspirasjon: finn ditt  
dinosaurnavn/spireserien:  
Dinosaurer | SPIRESERIEN

## Fargelegg



# Løvetann som mat

## Fakta

Løvetannen kan brukes i mat, men den smaker bittert. Det er den hvite melkesaften som gjør løvetann bitter. For å fjerne den smaken kan du legge stilkene i kaldt vann i noen timer, eller koke dem i vann. Da blir plantene milde og gode. Litt salt kan også hjelpe mot bitre smaker.

Vet du om andre ting som smaker bittert?



## Løvenøtter

Dette er god og rask snacks vi kaller løvenøtter. Vi bruker knoppene til løvetann. Plukk dem mens de ser ut som en ball, ikke etter at de er ferdigblomstret og ser ut som gamle malepensler.



### Du trenger:

- Løvetannknopper
- Smør
- Salt
- Stekapanne
- Varmekilde



### Slik gjør du:

Plukk så mange knopper du vil ha. De er best når de er helt nye og ligger 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 litt skorpe.

Dryss over litt salt og server!

## Løvetannsaft

### Du trenger:

- 1 liter løvetannblomster (helst uten det grønne)
- 1 liter vann
- 1 kg farin
- Saft fra sitroner

### Slik gjør du:

Legg blomster, sukker og sitronsaft i en plastdunk eller stålkjele og hell over kokende vann. La det stå og trekke i 3-5 dager.

Sil av det knallgule saftkonsentratet og bland med vann etter smak og behag.

Begrenset holdbarhet, det er lurt å fryse ned konsentratet i mindre porsjoner. Konsentratet kan også brukes til sorbeter, iskremer og geleer.



Se sugerøtips på side 12



## Pannekaker på pinne

Løvetannblomsten smaker søtt og godt og kan drysses over salaten, iskremen eller brødskiva. Men visste du at løvetann også kan bli en pannekake?

### Du trenger:

- Løvetannblomster med stilk
- Litt tykk pannekakerøre med litt sukker
- Smør
- Litt honning, sukker eller sirup
- Stekepanne/bålpanne
- Varmekilde

### Slik gjør du:

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

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

Nå kan du plukke løvetannblomster.

Hold dem i stilken og dypp dem i røra.

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

Det går an å dyppe den ferdige blomsterpannekaken i litt sukker, honning eller sirup, men det er ikke nødvendig hvis du har litt sukker i røra.

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



## Et lite eventyr om løvetann

**Ta enten med en ekte løvetann med blader og frøball, bruk sekvenskortene, lag en løvetann av piperenser, silkepapir og gult garn eller lag en tegning. Ta med en frøball også (de hvite frøene som danner en ball) hvis du finner.**

Det var en gang et bitte, lite frø som sov så godt under jorda. Frøet var et løvetannfrø, og det lå trygt i den varme, mørke jorda en vårdag. En dag begynte sola å skinne. Den kilte jorda med varme stråler.

– «Nå er det tid for å våkne», hvisket sola.

Frøet strakk seg forsiktig. Det dyttet en liten, grønn spire opp gjennom jorda. Først var den bitteliten. Så ble den litt større, og litt større. Den lille spiren kjente regndråper på bladene.

– «Drikk, lille venn», sa regnet.

Og løvetannen drakk og vokste. Den fikk grønne blader som strakte seg utover som små armer.

En morgen skjedde noe magisk. Midt mellom bladene kom en knopp. Den var rund og lukket.

– «Hva skjer med meg?» tenkte løvetannen.

Knoppen vokste og vokste, og en dag spratt den opp!

POFF!

Ut kom en stor, gul og glad blomst som lyste som en liten sol i gresset. Barna i barnehagen var på tur og noen barn fikk øye på den.

– «Se! En sol på bakken!» ropte de.

En liten bie kom summende forbi. «Bzzzzzzz». Den satt seg på blomsten og fant veien til den søte blomstersaften.

– «Takk for maten!» sa bien og samlet pollen også.

Løvetannen ble stolt. Den hjalp både bier og småkryp med mat. Men etter mange soldager begynte den gule blomsten å forandre seg. Den lukket seg og ble etterhvert til en hvit, myk ball, nesten som en liten sky.

– «Nå er det min tur til å reise», hvisket frøene.

En liten gutt bøyde seg ned.

– «Se! Vi kan blåse på den!» sa han.

«FUUU!»

Frøene fløy av sted. Vinden tok dem også med seg og de danset høyt og lavt, helt til de landet på nye steder i gresset. Der la de seg til å sove i jorden.

Og neste vår, da sola igjen kilte bakken, våknet nye små løvetannspirer. Slik lever løvetannen – fra lite frø, til gul sol, til hvit sky – og så begynner eventyret på nytt.

Og snipp, snapp, snute – så var løvetanneventyret ute.

## Andre ting du kan gjøre med løvetann

### Krøllestilker

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?

### Ring

Tvinn stilkene rundt fingeren din.



### Blomsterkrans

Løvetann med lange stilker er fine å flette krans av.



### Sugerør

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



### Fløyte av stilkene

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



## Løvetannen

Det står en liten løvetann blant andre løvetenner i bakken på et åkerland og blomstrer så den brenner

Den har slått ut sitt gule hår på toppen av seg selv. For av en bustet knapp i går er det blitt blomst i kveld.

Nå er den sterk og stri og vill, en riktig løvetann, og strekker kry sin lille ild mot solens kjempebrann.

Hvor stolt og gladelig den gror! Men like nedenfor står en sørgmodig eldre bror og feller hvite hår.

Slik, venner, farer livet med all verdens løvetenner. Først blir de ild, så blir de sne, og siden gamle menner.

Inger Hagerup

Utgitt i diktsamlingen Videre/ Aschehoug forlag  
Trykket med tillatelse fra forlaget.

- 1: Er det vanlig å snakke om blomster på denne måten? Hvorfor ikke?
- 2: Hvor i diktet er det at løvetannen får menneskelige egenskaper og hvilke egenskaper er det?
- 3: Kan du forklare innholdet i det siste verset med andre ord? Hva handler det om?



## Fargelegg



## Visste du at...

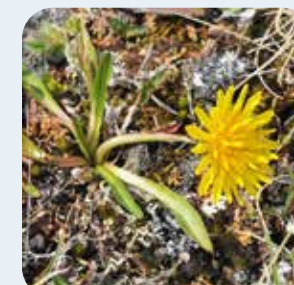


... løvetann har fått navnet sitt fordi bladene likner på store skarpe løvetenner? Navnet betyr det samme på mange forskjellige språk.



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

... det finnes mer enn 300 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.

... 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?

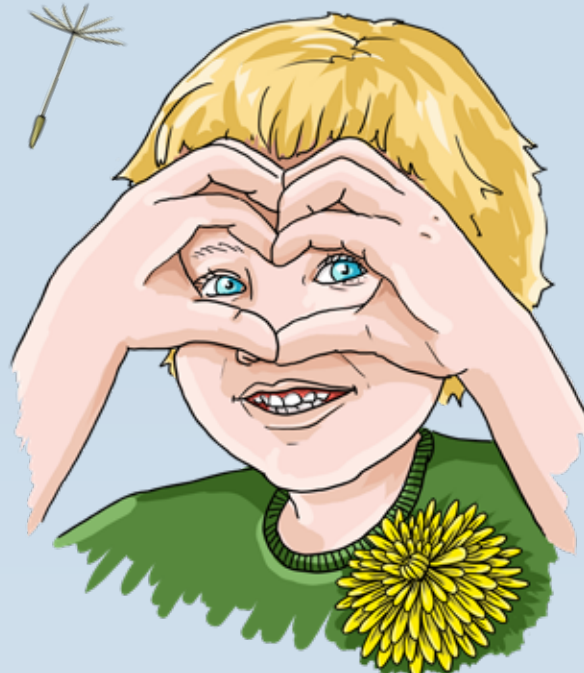


# Bli med å feire løvetannen i mai

– eller når den blomstrer hos deg

Dette er vår nye satsing for å feire en av våre mest utbredte, utskjelte og anvendelige planter.

Mer informasjon om løvetann, aktiviteter og lærerveiledning til undervisningsopplegg finner du på [smasankerne.soppognyttevekster.no](https://smasankerne.soppognyttevekster.no)



## Småsankerne

Dette er vår satsing mot barn og familier og mot skoler og barnehager. Vi vil at små og store skal oppleve gleden ved å høste fra naturen.



Kultur- og likestillingsdepartementet



LES MER HER:

