

# Småsankeerne feirer løvetannen





## Snakk om:

- 1 **Årstider, plante, blomst**
- 2 **Insekter på bildet:** Bie, biller, øyestikker og sommerfugl. Pollinering
- 3 **Plantefamilier, planteslekter og arter** (se lærerveiledning)

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

## Naturen rundt deg er full av mat

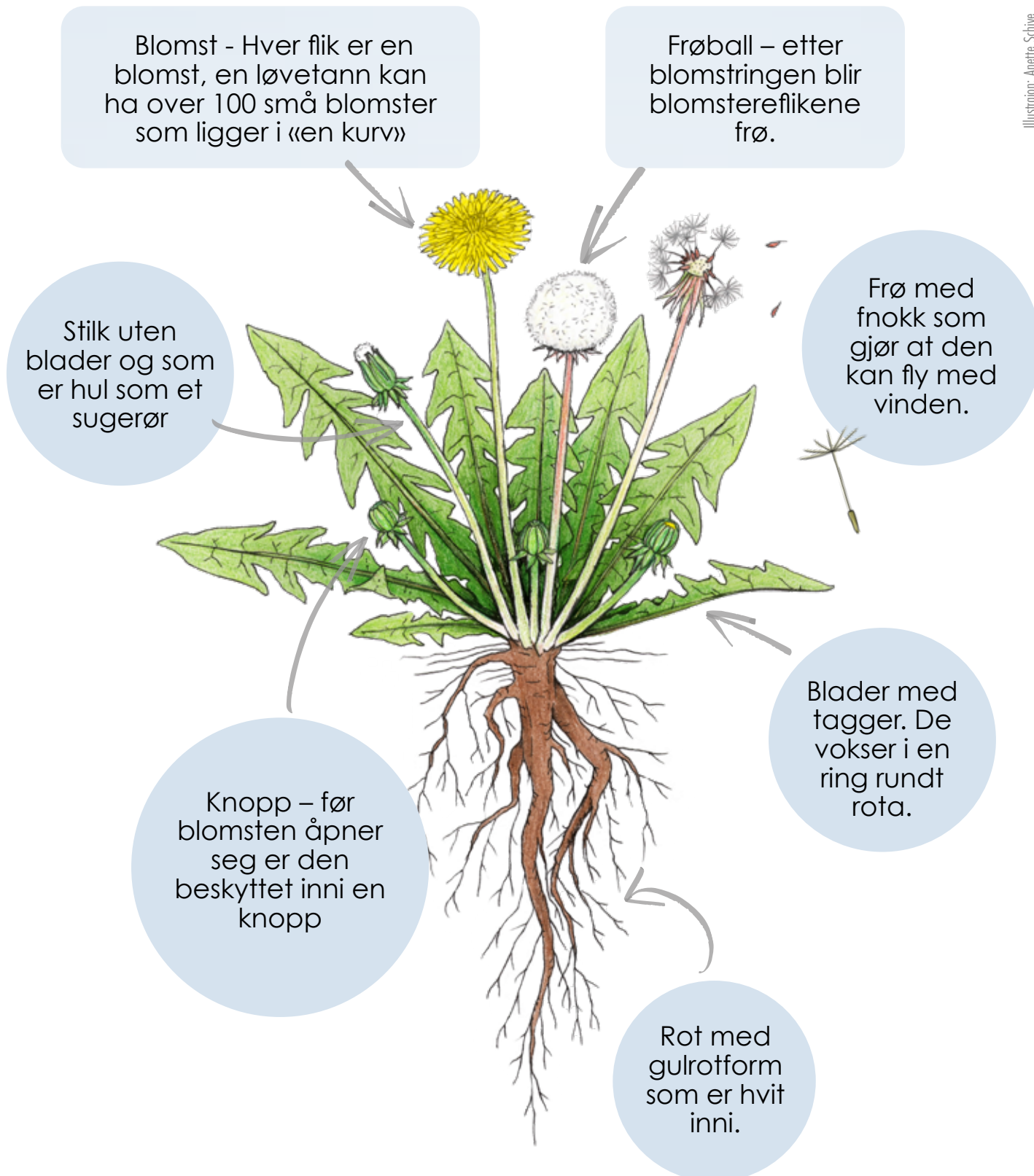
Tenk at spiselige planter vokser opp av jorden helt av seg selv. Du har sett mange av de plantene før uten at du har tenkt på det kanskje. De er i hager, langs veien og i skogen. De spiselige ville vekstene kaller vi for nyttevekster.

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 Den 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 kapilærkrefter.

## 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.

## Oppgaver

### Hvilken plante er det?

Sett en strek mellom teksten og bildet som hører sammen



prestekrage

blåklukke

løvetann

kløver

blåbær

### Finn ordene

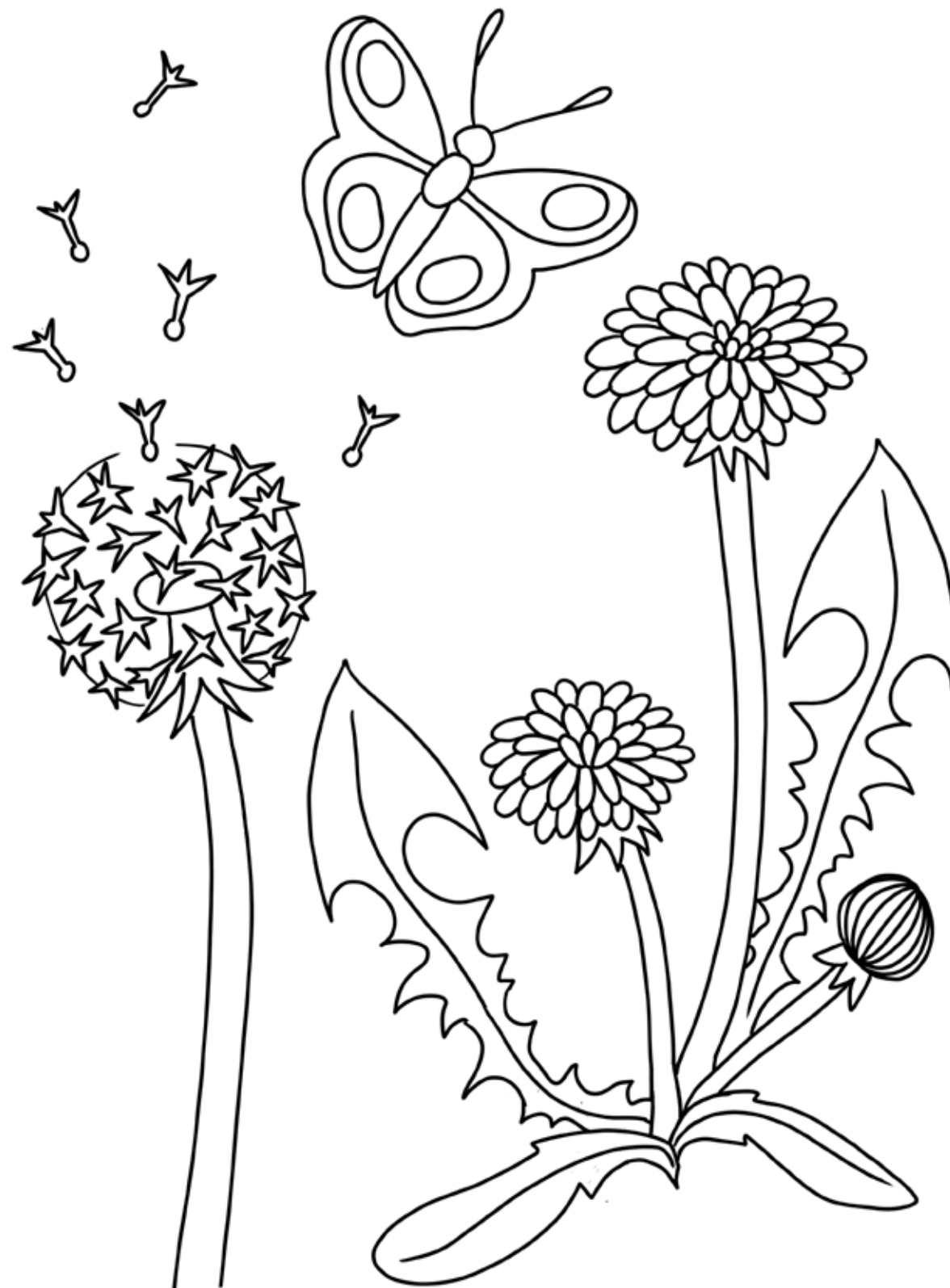
Finn og sett ring rundt ordene:

- 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

## 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 knappene 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!

## Løvetannpasta

Har du noen gang tenkt på at de lange stilkene til løvetann kan minne om pasta? Stilken kan faktisk spises på samme måte. Plukk stilkene mens de fortsatt har knopper. Når blomsten åpner seg, eller har gått i frø, blir stilken seig og vond å tygge på.

### Du trenger:

- Friske løvetannstilker
- Vann
- Salt
- En pastasaus du liker
- En gryte
- Varmekilde

### Slik gjør du:

Bestem hva slags pasta du vil ha:

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

La en voksen koke opp en stor gryte med vann med salt. Legg stilkene i kokende vann og kok dem til de er myke, omtrent 5 minutter.

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

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



## 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.



## 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 knopp 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?

## 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

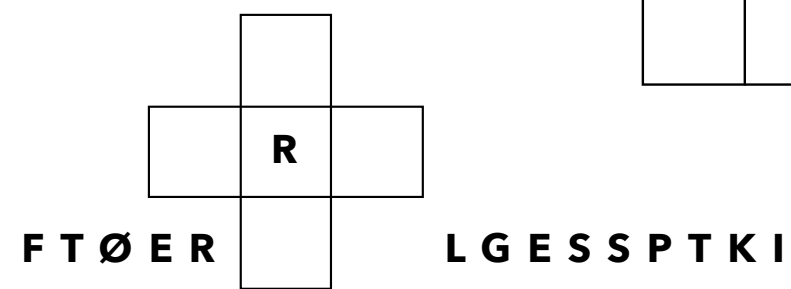
Klem stilkene sammen og blås – klarer du å få lyd i fløyta?



## Oppgaver

### Finn ordene

Fyll inn bokstavene



### Smak

Sett en strek mellom bildet og smaken som passer sammen



SUR



SØT



BITTER



STERK

### Løvetannquiz

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

Hvilke andre planter kjenner du som har dyrenavn i seg?

## Fargelegg



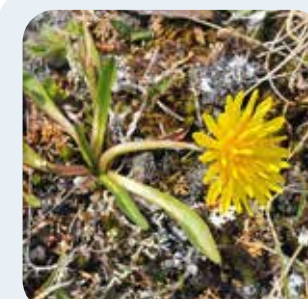
## Visste du at...



... 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.

... 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».

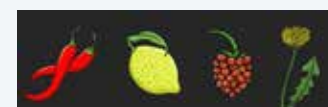


... det finnes løvetann med hvit og rosa blomst?

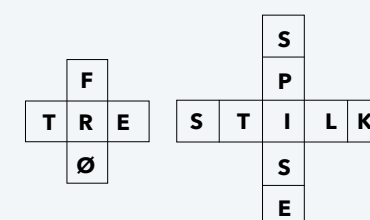


## Løsninger på oppgaver

Løvetann har fått navnet fordi bladene ser ut som tennene til en løve (alternativ 2) Hestehov, revebjelle, kattost, humleblom, humle, strutseving, geitrams, harerug, hundekjeks, bjørnekjeks og mange fler



Sterk Sur Söt Bitter



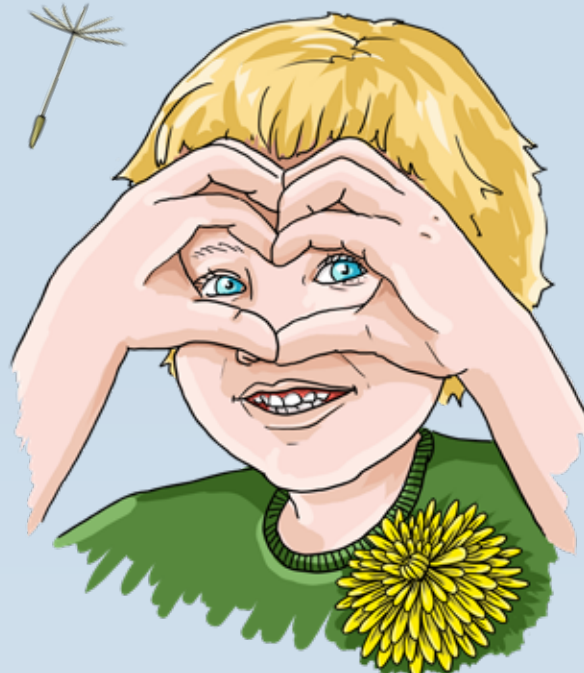
Quiz: Fordi bladene ser ut som tennene til en løve.

# 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, utskjulte 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:

