

4H[®] HAVEN

H A V E N F O R A L L E



Velkommen til 4H havehold



Holdet er for børn og unge mellem 8-12 år, der har lyst til at lære om og arbejde i haven. I løbet af sommeren vil børnene plante og så ,sammen med frivillige instruktører. Desuden vil børnene få korte undervisningsforløb i blandt andet:

- Kompost
- Økologi
- Fra jord til bord konceptet

I sommer perioden vil vi afholde fællesmiddage for børn og forældre, hvor vi bruger høsten fra 4H Haven, til at lave lækre retter. I vinterhalvåret vil der blive arrangeret sjove aktiviteter indendørs.

Vigtig information



Sygdom/ fravær

Ved sygdom/ fravær skal den frivillige instruktør have besked på følgende mail:

Kontaktperson

Har i spørgsmål er i velkommen til at kontakte den ansvarlige for haveholdet på telefon eller e-mail.

Kontaktperson:

Navn

Tlf.:

E-mail:

Aflysning

Ved sygdom eller uvejr kan vi være nødt til at aflyse en havedag, hvis dette sker modtager i en mail på den mailadresse, der blev brugt ved tilmelding til haveholdet. Hold jer gerne opdateret om ændringer på vores facebookside:

Vejret

Haveholdet foregår i 4H Haven men vejret kan være skiftende, og det er derfor vigtigt at holde øje med vejrudsigten. Selvom det regner forventer vi nemlig at stadig at arbejde i haven, så husk regntøjet.

Vigtig information



Huskeliste

Ligesom vejret kan være trist og gråt, kan vejret også være varmt og flot. Derfor er det vigtigt at huske følgende på en varm dag:

- Solcreme
- Solhat
- Solbriller
- Drikkedunk
- Snacks

Generelt skal børnene have

- Drikkedunk
- Arbejdshandsker
- Skiftetøj—afhængig af vejret
- Fornuftigt fodtøj
- Evt. et forklæde

Hygiejne i haven

Her finder du toiletter:

Her kan du vaske hænder i haven:

Ordensregler



Regler i 4H Haven

Det er vigtigt at vise hensyn i 4H Haven - der også er andre børn til stede. Vi lavet en liste over nogle regler, der kan bidrage til en rolig og hyggelig stemning i haven.

- Lyt til instruktøren
- Vis hensyn til de andre børn
- Hav respekt for 4H Haven og de andre haver, der står på byggelegepladsen
- Spørg altid instruktøren før du forlader 4H Haven
- Pas godt på materialer såsom skovle, trillebør osv.
- Løb ikke med materialer i hånden
- Tag ikke materialer med hjem
- Husk at dele med de andre børn
- Ryd op efter dig selv - alle materiale skal stilles på plads før du forlader 4H Haven

I de sidste 15 minutter af haveholdet, begynder oprydningen. Det er vigtigt at vi hjælper hinanden med at få haven til at se ordentlig ud.

Kontakt altid den frivillige instruktør, hvis du kommer til skade eller har et problem.



4H Haven



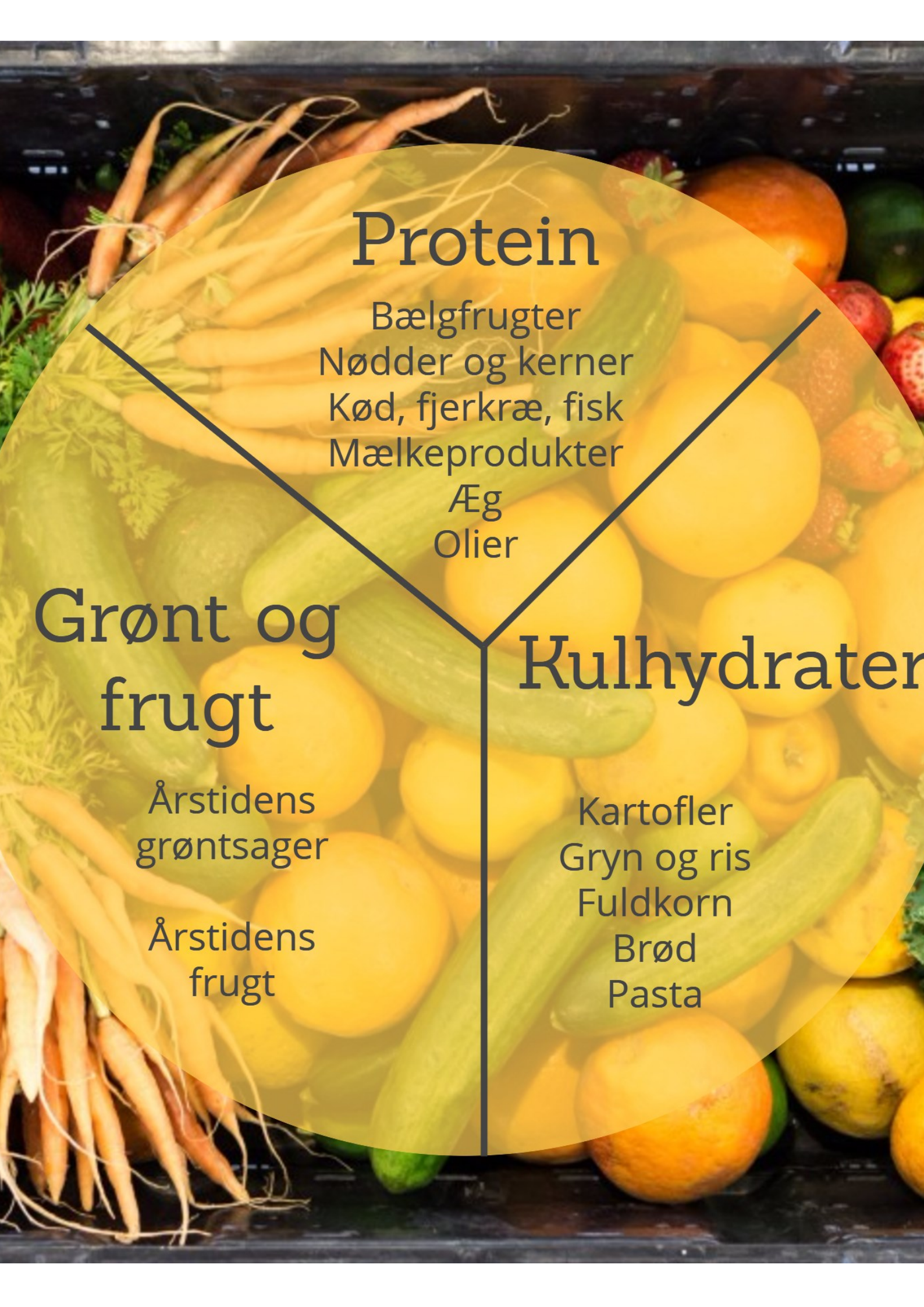
I 4H haven skal vi dyrke

Frugt	Grøntsager	Krydderurter	Spiselige blomster
-------	------------	--------------	--------------------

Salat	Rødløg	Jordbær	
		Stangbønner	Tomater
Radisser	gulerødder	Aspagers	
			Grønne bønner
Jordskokker		Hvidløg	
	Blå hjulkrone		Græskar
Tallerkensmækkere		Porre	
	Rabarber		Purløg
Rosenkål		Grønkål	
	Rosmarin	Persille	
			Kartofler
Timian		Ærter	
	Rødbeder		

	Så/udplant	Høst	Sådybde	Frøafstand
Radisse	Marts-juli	Juni-oktober	1 cm	2-3 cm
Salat	April-juni	Maj-september	1 cm	30 cm
Spinat	Marts-juli	Juni-oktober	2 cm	4 cm
Basilikum*	Maj	Juli-oktober	1,3 cm	25 cm
Rødløg	April-maj	Juli-august	1 cm	5 cm
Jordbær	Juni-juli	Maj-juli	1-3 cm	20-30 cm
Stangbønner	Maj-juni	August-september	1-3 cm	7 frø ved hver stang
Tomater	Maj-juni	August-oktober	1-3 cm	50-60 cm
Gulerødder	April-maj	Juli-oktober	1-3 cm	2-4 cm
Asparges	April	Juni	20-25 cm	30 cm
Grønne bønner	Juni	August-september	1-3 cm	10 cm
Hvidløg	September-oktober	Marts-april	1 cm	15 cm
Græskar	Maj-juni	August-oktober	1-3 cm	100-200 cm
Porrer	April-juli	August-oktober	1-3 cm	10 cm
Purløg*	April	Juni-oktober	1-3 cm	10-20 cm
Persille	April-juli	Juni-oktober	1-2 cm	4 cm
Kartofler	April-maj	oktober	8-10 cm	20 cm
Grønkål	April-juni	August-oktober	1-3 cm	30-50 cm
Ærter	April-juni	Juli-september	1-3 cm	5 cm
Rødbeder	April-juni	August-oktober	2-3 cm	5-10 cm
Rosmarin*	April-maj	August-oktober	1-3 cm	20 cm
rabarber	Maj/juli	Juni	1-3 cm	70-100 cm
Timian*	Maj	Juni-september	1-3 cm	25 cm
Rosenkål	Maj-juni	August-oktober	1-3 cm	50 cm
Jordskokker	Marts-april	oktober	10-15 cm	30 cm
Tallerkensmækker	Maj-juni	august	7-10 cm	30 cm
Blå hjulkrone	April-juli	Juli-august	1 cm	30 cm

* Skal forspires i et drivhus før de bliver udplantet. Vi køber planter, der er forspiret og som kan sættes direkte i jorden.



Protein

Bælgrugter
Nødder og kerner
Kød, fjerkræ, fisk
Mælkeprodukter
Æg
Olier

Grønt og frugt

Årstidens
grøntsager

Årstidens
frugt

Kulhydrater

Kartofler
Gryn og ris
Fuldkorn
Brød
Pasta

Oversigt



Juni	Juli	August	September	Oktober
	<u>Tema</u> Såning	<u>Tema</u> Bær	<u>Tema</u> Fotosyntese	<u>Tema</u> Skadedyr
	<u>Tema</u> Blomster	<u>Tema</u> Frugt	<u>Tema</u> Økologi	
<u>Tema</u> Jord	<u>Tema</u> Spiselige blomster	<u>Tema</u> Grøntsager	<u>Tema</u> Fra jord til bord	
<u>Tema</u> Frø	<u>Tema</u> Krydderurter	<u>Tema</u> Ukrudt	<u>Tema</u> Kompost	
<u>Tema</u> lugning			<u>Tema</u> Affaldssortering	

Der kan komme ændringer i temaerne.



Havedetektiv



4H Havens havedetektiver

I løbet af haveholdet skal i undersøge naturen omkring jer.

- Hvilke dyr kan man finde i haven?
- Hvilke planter kan man finde i haven?
- Tegn dyr i logbogen
- Klister planter ind i logbogen
- Tegn og mal farver og indtryk
- Beskriv duftene
- Følg udviklingen i højbedene

For at kunne være en ægte havedetektiv, skal du bruge:

-Forstørrelsesglas

-Logbog

-Tape

-Tuscher



Rigtig god fornøjelse!

Kategorier Frugt og grønt



Stenfrugt	Bærfrugt	Citrusfrugt	Kernefrugt	Nødder
Abrikos	Banan	Appelsin	Pære	Hasselnød
Blomme	Boysenbær	Citron	Æble	Valnød
Fersken	Hyldebær	Grape		
Kirsebær	Ribs	Klementin		
Nektarin	Solbær	lime		

Rodfrugt	Stængel grøntsag	Blad grøntsag	Blomster grøntsag	Frugt grøntsag	Frø grøntsag
Gulerod	Asparges	Kål	Artiskok	Agurk	Majs
Majsroe	Fennikel	Løg	Blomkål	Aubergine	Bønner
Pastinak	Jordskok	Porre	Broccoli	Græskar	græskar- kerner
Peberrod	Kartofler	Rosenkål		Peberfrugt	Kikærter
Rødbede	Løg	Salat		Squash	Linser
Selleri	Porre	Spinat		Tomat	ærter

Quiz



Sæt kryds **X** ved det rigtige svar

Gulerødder findes i flere farver, men langt den mest almindelige er orange. Hvilken farve har vilde gulerødder?

- A. Hvide
- B. Orange
- C. Lilla

Man kan inddele grønsager i to kategorier, hvilke?

- A. Fine og grove
- B. Lækre og ulækre
- C. Røde og grønne



Hvilken type frugt er en vandmelon?

- A. Bær
- B. Nød
- C. Stenfrugt

Kartofler, tomater og auberginer er alle medlemmer af samme ellers meget giftige plantegruppe - og den hedder?

- A. Natskyggefamilien
- B. Skærmbloomstfamilien
- C. Maskeblomstfamilien

Quiz



Sæt kryds **X** ved det rigtige svar

Kan man risikofrit spise de gule mælkebøtteblomster, som mange kalder ukrudt?

- A. Ja, spis bare løs.
- B. Ja, men undgå stilken, hvis hvide saft er giftig.
- C. Nej, både den gule blomst og stilken er giftige.

Danmark har et nationalæble – men hvad hedder sorten?

- A. Gråsten
- B. Ingrid Marie
- C. Guldborg

Verdens hidtil tungeste græskar vejer 821,23 kilo – men hvor meget vejer verdens hidtil tungeste citron?

- A. 1793 kilo
- B. 3,072 kilo
- C. 5,265 kilo

Hvad er mykologi læren om?

- A. Mikrober
- B. Svampe
- C. Botanik

Quiz



Sæt kryds **X** ved det rigtige svar

Om foråret blomstrer de hvide blomster i skovbunden. Men hvad hedder de?

- A. Skovstjerner
- B. Hyacinter
- C. Anemoner

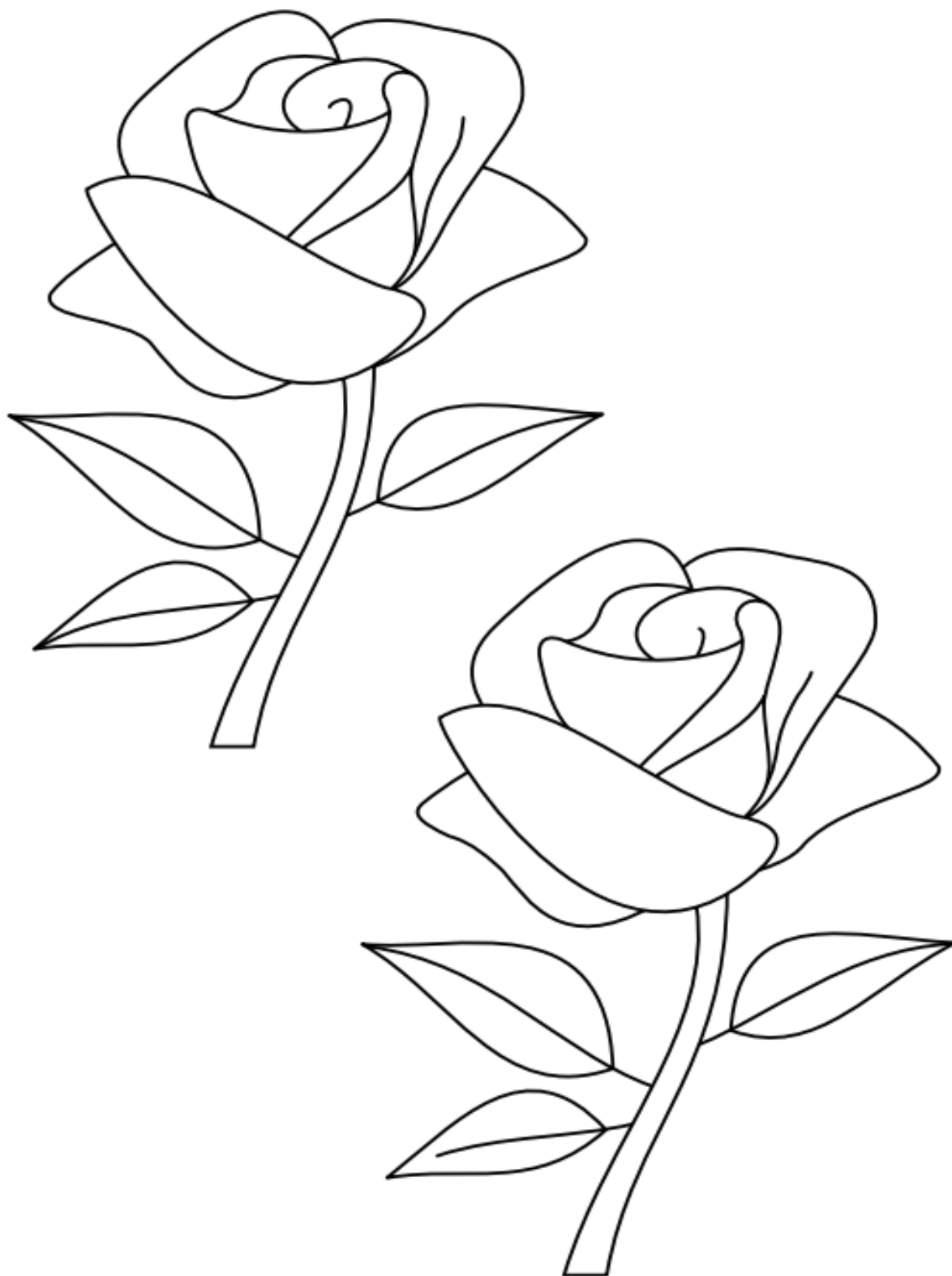
I marts og april blomstrer denne lille blå blomst. Den dufter dejligt - og kan spises på kage. Men hvad er dens navn?

- A. Skov-viol
- B. Forglem-mig-ej
- C. Lille frøken Himmelblå

Om foråret kan du finde vorterod i skoven på fugtige steder. Den er lysende gul og meget fin. Men hvorfor hedder den vorterod?

- A. Fordi dens rødder ligner vorter
- B. Fordi saften fra rødderne fjerner vorter
- C. Fordi man får vorter, hvis man rører dens rødder

Find fem fejl



Krydsord frugt og grønt



	Fungerede			Sukker	Maden	To ens	Tone		
	Stor citrusfrugt								2 før T
									
	Ærlig				God opførsel			Første bogstav	
				Insekter			Bæk		

	Elektro-niske op-lysninger	Bvadr!!		Pige				Fortæ-rede	
								Digt	
									"Lykken står den kække .."
	Holde mund			Falster		Før F		Bær	
Lavning			Vitamin		Uran		Efter J		
		Aflang grøntsag							

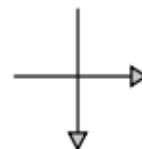


Find 32 frugter



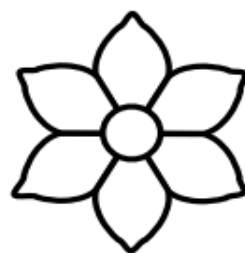
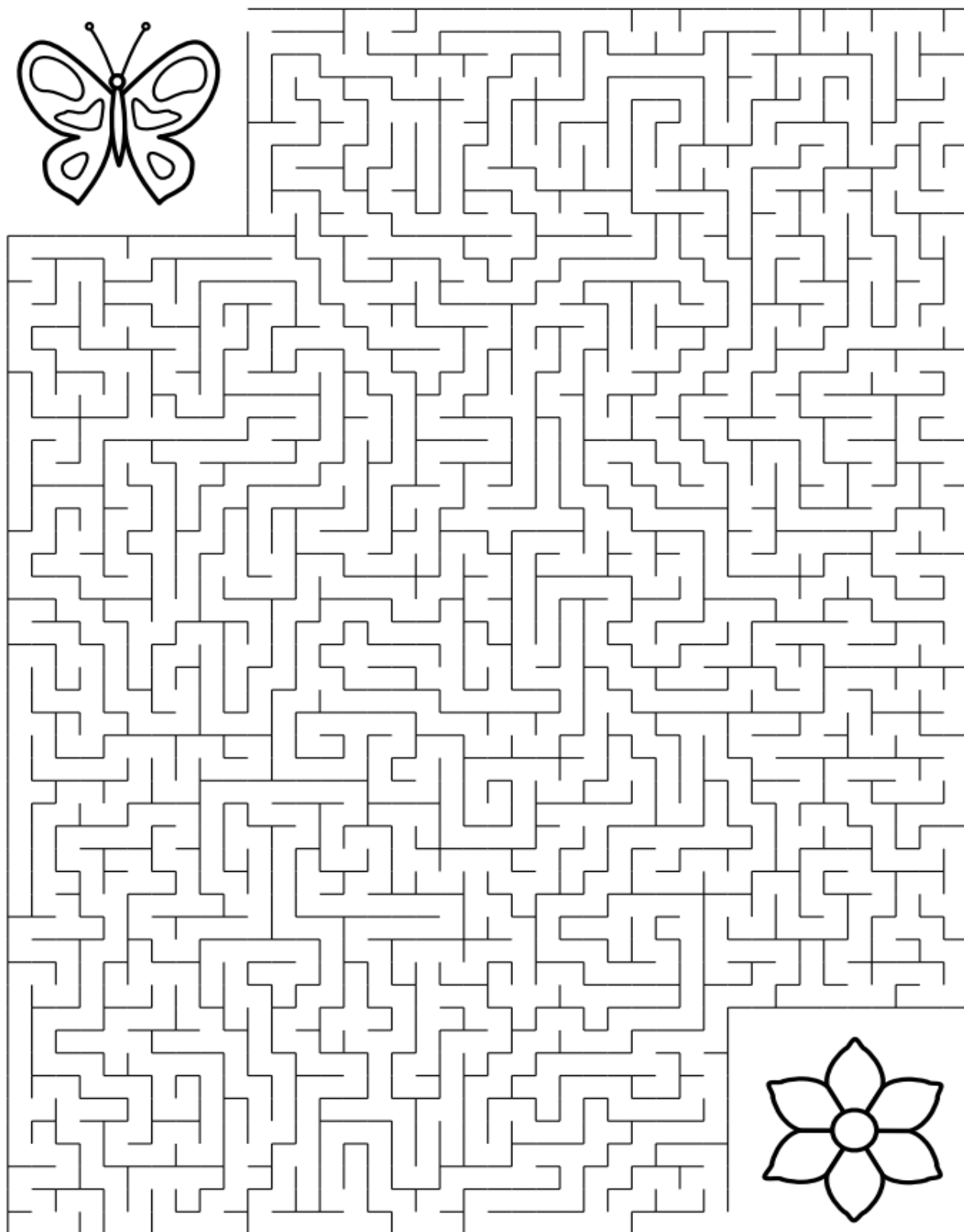
Find navnene på 32 forskellige frugter.

Ordene står kun vandret fra venstre mod højre og lodret oppefra og ned.

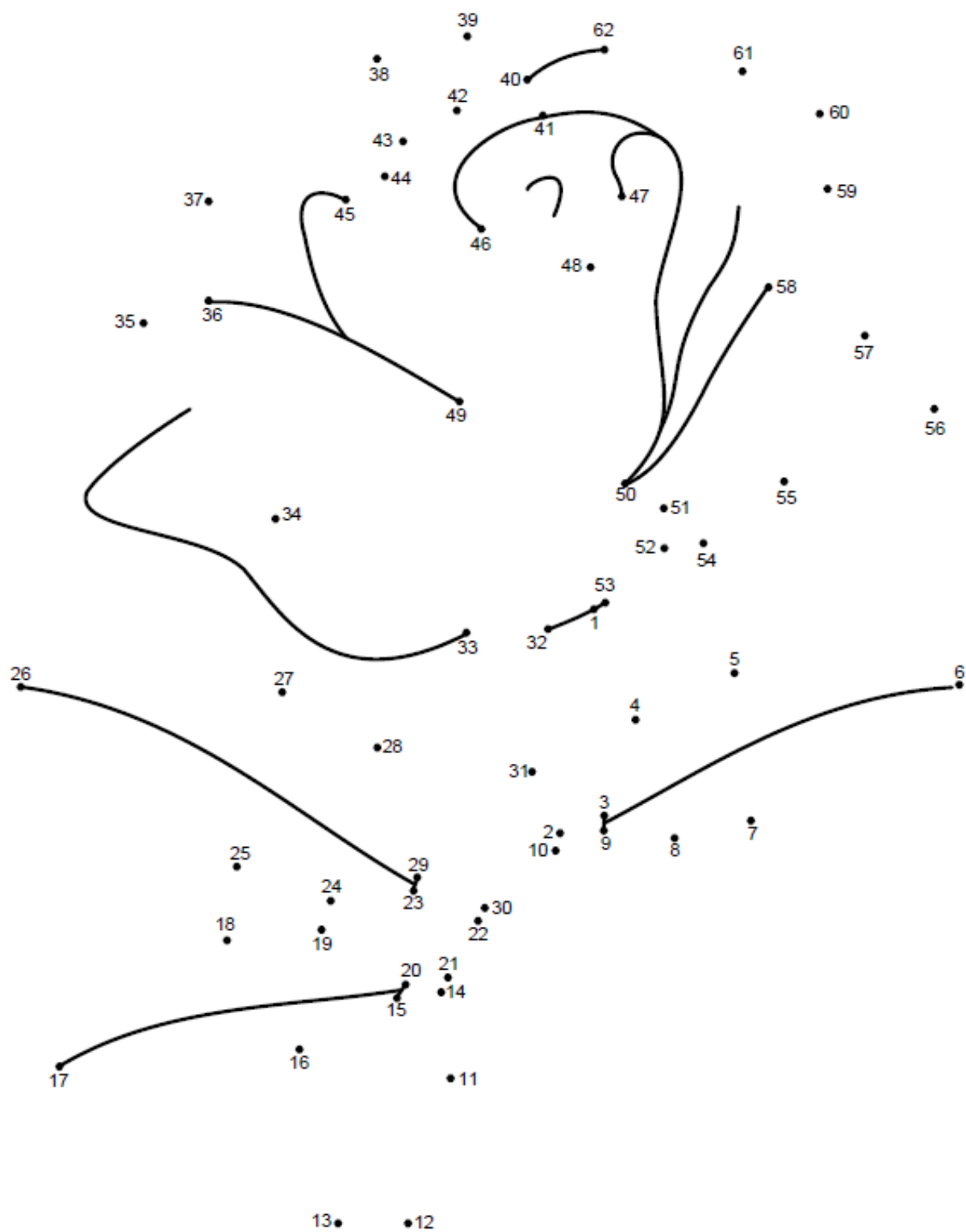


	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	M	Å	X	S	E	S	K	H	M	W	C	F	M	M	Æ	P
2	A	M	V	V	Æ	O	M	K	I	W	I	P	A	Z	J	O
3	N	G	U	E	P	L	H	Q	Z	D	T	P	N	X	Æ	M
4	D	P	A	S	S	I	O	N	S	F	R	U	G	T	O	E
5	A	W	D	K	Æ	V	R	P	E	P	O	A	O	E	C	R
6	R	K	L	E	M	E	N	T	I	N	N	P	Ø	A	W	A
7	I	I	X	B	A	N	A	N	F	A	Æ	P	D	N	G	N
8	N	R	F	L	C	F	K	S	I	M	Å	E	L	A	R	S
9	S	S	H	O	N	N	I	N	G	M	E	L	O	N	A	V
10	A	E	Y	M	K	Z	G	P	E	V	D	S	D	A	P	M
11	B	B	B	M	K	Å	D	Æ	N	I	P	I	M	S	E	L
12	R	Æ	N	E	K	T	A	R	I	N	A	N	O	Æ	F	H
13	I	R	E	X	V	I	D	E	L	D	P	Ø	R	B	R	V
14	K	O	Æ	S	Æ	D	D	M	I	R	A	B	E	L	U	F
15	O	F	J	Æ	D	P	E	B	M	U	J	S	L	E	G	V
16	S	Æ	A	G	E	Z	L	Æ	E	E	A	D	E	I	T	Y

Hjælp sommerfuglen



Følg prikkerne



Opskrifter til Udekøkkenet



Kartoffelsuppe

Ingredienser

1 kg.

Kartofler

1,5 l.

Vand

2 stk.

Løg

2 spsk.

olivenolie

2 tsk.

Groft salt

Friskkværnet peber

Evt.

- 1 dl . Creme fraiche

- Brødcroutonner

- Et par porrer skåret i ringe

Fremgangsmåde

1. Hæld vand i en gryde og sæt den over bålet (tilsæt ikke salt endnu)
2. Skræl kartofler, skær dem i store tern
3. Pil skrællen af løgene, skær dem i tern
4. Svits kartoffel- og løgtern i olivenolie i 4-5 minutter, rør jævnligt, så de ikke brænder på
5. Hæld kartoffel- og løgternene i det kogende vand og kog dem, til de er møre
6. Tag gryden af bålet.
7. Stil sien i en skål og hæld det meste af vandet fra gennem sien.
8. Blend resten af suppen, og tilsæt så meget af kogevandet, at suppen får den rette cremede konsistens.
9. Smag til med salt, peber og evt. fløde eller cremefraiche

Opskrifter til Udekøkkenet



Grøntsagswok

Ingredienser

1 pk.

Nudler (200-300 g.)

800-1000 g.

Grøntsager (gulerødder, squash, kål, porrer, rød peber)

2 spsk.

Olie

½ dl.

Sojasovs

½ dl.

Sesamfrø

2-3 håndfulde

Hakket persille

Peber og salt

Fremgangsmåde

1. Kog nudlerne i letsaltet vand, ca 12 liter (2 tsk. salt pr. liter.)
2. Rens grøntsagerne, og snit dem i små stykker eller stave.
3. Varm en wok godt op og tilsæt olie.
4. Steg grøntsagerne i 2-3 min. Rør imens de steger.
5. Tilsæt de kogte nudler og sesamfrø. Rør rundt og tilsæt soja.
6. Smag til med peber og evt. salt og drys persille over



Opskrifter til Udekøkkenet



Chili sin carne

Ingredienser

1 ds.

Brune eller hvide bønner

2 stk.

Løg

800-1000 g.

Grøntsager, i små stykker eller revet. F.eks. gulerødder, knoldselleri, squash, kål, lidt rødbede, pastinak eller persillerod

3 fed

Hvidløg

1 stk.

Chili

1 spsk.

Knust spidskommen

1 spsk.

Knuste korrianderfrø

2 ds.

Hakkede tomater

Salt og peber

Evt. cremefraiche

Fremgangsmåde

1. Skær grøntsagerne i små stykker eller riv dem på et rivejern
2. Steg grøntsagerne i 4-5 min. i lidt olivenolie, husk at røre i gryden
3. Flæk chilien og skrab kernerne ud. Smid kernerne ud.
4. Hak chilien fint og vask hænderne grundigt med det samme.
5. Imens retten koger, smager I til med chilien ad flere omgange, så undgår I, at den bliver for stærk.
6. Tilsæt knust hvidløg, krydderier og mosede tomater og kog igennem i 20 min.
7. Tilsæt til sidst bønnerne, varm igennem og smag til med salt og peber.
8. Lad retten koge lidt og servér så med revet ost, cremefraiche eller brød.

Opskrifter til Udekøkkenet



Hokkaidosuppe

Ingredienser

1 stk.

Hokkaido græskar (500-700 g.)

2 stk.

Løg

2 fed

Olivenolie

1 l.

Vand

1/4 l.

Piskefløde

Evt. 2 kviste timian

Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Del hokkaidoen og tag græskarkernerne ud.
2. En ny frisk hokkaido behøver ikke skrælles, men er skrællen hård skal den skrælles – skær den i tynde både og skær skrællen af.
3. Pil løg og hak dem. Steg dem klare i olie
4. Pil hvidløg, knus det og kom det i gryden sammen med græskarstykkerne
5. Hæld det kogende vand på og kog suppen i ca. 30 min, til græskarstykkerne er møre.
6. Hæld det meste vand fra gennem en si/dørslag i en skål, til suppen får den rigtige konsistens.
7. Tilsæt fløde, salt og peber og smag til igen

Opskrifter til Udekøkkenet



Fladbrød med timian

Ingredienser

1 pk.
Gær

½ kg.
Mel

1 spsk.
Olivenolie

Lunket vand

Salt

1 håndfuld
Timian

Fremgangsmåde

1. Gæren opløses i det lunkne vand.
2. Skyl timianen, hak bladene og de tynde-
ste kviste.
3. Bland mel, salt, olie og timian i gærop-
løsningen, og slå dejen sammen,
til den er blød og ensartet
4. Rul små klumper dej ud med en kagerul-
le – eller hiv dem tynde
5. Brødene skal være nærmest papirtynde.
6. Bages dem på bålpande.

Til hjemmet Lav din egen



Dyrk karse i vindueskarmen

Fakta

Karse er en hurtigvoksende krydderurt, der kan dyrkes året rundt i vindueskarmen.

Karse har et højt indhold af C-vitamin.

Oprindelse

Karse stammer fra Mellemøsten, Tyrkiet, Iran og Irak. Den er blevet dyrket siden oldtiden, og frø af karse er fundet i egyptiske kongegrave.

Anvendelse

Karse anvendes altid rå. Den egner sig ikke til varmebehandling, da den så vil miste noget af aromaen.

Karse bruges som det grønne drys på smørrebrød, i sandwich, i dressinger, saucer og ostesalater. Er især populær sammen med æg og sild.

Sådan gør du:

1. Læg frøene i blød i så meget vand, at de danner en "grød" efter 3-4 timer (frøene svulmer op).
2. "Smør" dem derefter ud på fugtigt vat, og lad dem stå i vindueskarmen med et klart låg over, til karsen er i optimal størrelse. Den boks med låg, man køber færdig karse i, er fortrinlig og kan bruges igen og igen. Ved at bruge en boks er det kun nødvendigt at vande få gange, så længe låget er på.
3. Ved denne metode følger kun ganske få frøkapsler med op, og de kan fjernes ved at stryge hen over den færdige karse med kanten af et stykke køkkenrulle.

I 4H Haven Lav jeres eget



Lav jeres eget tegnekul

Det skal I bruge:

- En gammel kagedåse—min. 20 cm. Høj
- Sand eller grus—ikke for groft
- Brænde til bål
- Bålplads eller udekøkken
- Bålhandsker
- Tegnekardus – gerne A3
- Tegneunderlag
- Klemmer
- Siddeunderlag
- Fixativ
- Sort kardus



1. Gå ud i skoven eller skovbrynet og saml ca. 30-40 kviste. De skal være ca. 10 - 15 cm lange og ca 1 cm i tykke.

2. Få gang i jeres bål, og lad det brænde lidt. Fyld kagedåsen halvt op med sand eller grus og stik kvistene ned i sandet. Hæld igen sand over, så kvistene er helt dækket.

3. Sæt kagedåsen ind i bålet, og lad den stå derinde i ca. 1 time. Skub forsigtigt

dåsen ud af bålet. Pas godt på! Tag en handske på – dåsen er meget varm! Stil den til afkøling et sted, hvor man ikke støder ind i den. Tal om, hvad der sker i processen, og hvorfor træet bliver til kul.

4. Efter et døgn kan I åbne dåsen og forsigtigt tage kullene op.

5. Kig jer omkring og find et godt motiv – et træ, en smuk bygning, et bålplads – et motiv som passer til dagen og stemningen.

6. Sæt jer godt til rette, gerne lidt alene, og sørg for at kigge mere på jeres motiv end på jeres tegning. Indfang motivet med kullet.

7. Kom fixativ på den færdige tegning, så motivet ikke tværes ud. Lim jeres tegninger op på sort kardus, så der bliver en sort rammen udenom tegningen.

I 4H Haven Lav jeres eget



Lav jeres eget ansigtsvand

Urter til ansigtsvand

Forskellige urter har forskellige virkning. Her er nogle eksempler:

- Lindeblomster virker beroligende på sart hud
- Røllike er god for hud med ar
- Timian er god til uren hud
- Kamille er god for hud med betændelse
- Agurkesaft er godt til uren hud. Riv en agurk, læg det i et viskestykke og vrid saften ned i en skål. Det kan du bruge direkte.

Det er meget let at lave ansigtsvand:

- Pluk og saml de urter du skal bruge
- Lig tsk.. Friske urter i en skål
- Hæld 1/2 liter kogt vand over urterne
- Lad det trække i 5 minutter
- Si urterne fra i et kaffefilter
- Hæld dit ansigtsvand på en lille flaske.
- Sæt flasken i køleskab og brug det som ansigtsvand.

Holdbarhed

Ansigtsvandet kan holde sig 5 - 7 dage i køleskab. Det må ikke blive for gammelt. Smid det ud og rens flasken, så den er klar til næste omgang. Hvis du har tørret urter, kan du lave ansigtsvand når du vil.

I 4H Haven lege



Hører ikke til i naturen

Medbring på turen en række genstande, som ikke hører til i naturen: legetøj, køkkenredskaber, affald. Hvad som helst, som er menneskeskabt.

Anbring så genstandene på en veldefineret rute gennem parken.

Børnene går nu - en af gangen - ruten igennem, og tæller hvor mange ting, de kan få øje på.

Ved rutens slutning noteres op, hvilke ting, der er blevet set - og så går alle ruten igennem igen og samler tingene ind.

Blomsterkimsleg

Alle deltagerne får bind for øjnene.

De skal herefter lugte til en række blomster med karakteristisk lugt, og bagefter blive enige om hvilke blomster de har lugtet til.

Det er vigtigt at vælge nogle blomster med kraftige eller let genkendelige lugte, lidt afhængige af hvor gamle deltagerne er.

Man kan eventuelt kombinere det med, at deltagerne også gerne må føle på blomsterne.

I 4H Haven lege



Mariehøne

Mariehøne er en fangeleg.

Et barn eller to børn er edderkopper, og de andre børn er mariehøns. Når man bliver rørt af en edderkop, skal man ligge sig på ryggen og sprælle med arme og ben.

En fanget mariehøne må rejse sig, når en anden mariehøne kommer og vender den om på maven igen!

Find det samme

Børnene deles i to hold, der begge - indenfor et begrænset område - skal finde 5 genstande (blade, urter, svampe, frugter e.l.).

Disse ting bliver lagt på et tæppe, hvorefter det andet hold skal prøve at finde de samme ting indenfor et angivet tidsrum (f.eks. 10 min.).

