



## Grönsaker - uppdrag 3



Det finns många olika grönsaker i världen. Grönsakerna kan ha olika färger, från vitt till nästan svart men de flesta är gröna, röda eller gula. På bilden ovan kan du se några av våra vanligaste grönsaker. Känner du igen dem?

Grönsaker innehåller massor med vitaminer och mineraler. Det är sådana ämnen som är mycket viktiga för vår kropp. Ibland när man äter för lite grönsaker och frukter kan det hända att man får brist på något vitamin eller mineral. Då börjar kroppen fungera sämre och man kan till exempel känna sig trött eller blir lättare förkyld. Därför är det viktigt att man äter grönsaker varje dag. Man kan äta grönsaker råa, kokta, stekta eller på annat sätt. Det finns människor som äter väldigt mycket grönsaker och avstår från att äta kött. De kallas för vegetarianer. Grönsaker ser alltid så fina ut på tallriken eftersom de har fina färger. Det är mycket godare och bättre för din kropp med en skalad morot än en godisbit.

### Prova!

Du kanske inte tycker om en viss grönsak just nu, men vet du vad, smaken förändras. Prova därför samma grönsak om en månad. Då tycker du säkert om den!

Här kommer namnen på några av våra vanliga grönsaker: gurka, tomat, aubergine, avokado, blomkål, broccoli, brysselkål, bönor, groddar, gräslök, grönkål, kålrabbi, lök, majs, oliv, paprika, pumpa, purjolök, rödkål, salladskål, sparris, spenat, stjälkselleri, squash, vitkål, vitlök eller ärtor. Grönsaker odlas i hela världen beroende på vilket klimat de tycker om. De grönsaker som inte odlas i Sverige kommer hit med flyg, båt eller lastbilar och du kan köpa dem i affären eller på torget. Kan du tänka dig vilken lång resa de har haft, från till exempel Spanien. Både flyg, båt och lastbil har släppt ut mycket smutsiga avgaser under resan, vilket inte är bra för naturen. Grönsaker odlas på stora fält eller i växthus. Man odlar i ett växthus eftersom man vill ha färska grönsaker även då det inte är så varmt ute. Det finns många grönsaker som kan odlas i Sverige men de flesta kommer ändå från andra länder. Det är kanske billigare och lättare att odla dem där. Ibland besprutas grönsaker med olika kemikalier så att inte små djur eller insekter äter upp dem. Därför måste man alltid skölja grönsakerna innan man äter eller tillagar dem. Nu har många människor blivit trötta på att äta grönsaker med en massa kemikalier på och därför finns det också obesprutade grönsaker i affären. De brukar vara KRAV-märkta.

Visste du att det är vi människor som bestämt vilken växt och vilken del av växten som vi skall kalla för grönsak? Grönsak kan vara en rot (morot), stamknöl (potatis), blad (spenat), uppsvälld bladbas (lök), sidoknoppar (brysselkål), stam (sparris) eller blomställning (blomkål).

### **Visste du förresten att:**

Tomat är släkt med potatis och paprika.

Hos blomkålen är det blomman man äter!

Gurkan är den grönsak som innehåller mest vatten.

Majs är egentligen ett sädesslag, men räknas som grönsak.

### **Uppdrag 3**

Ditt uppdrag går ut på att ta en promenad med en vuxen till torget eller affären och titta i grönsaksavdelningen. Du upptäcker säkert många nya och spännande grönsaker med nya namn. Fundera lite på vilka grönsaker du tror kommer från andra länder och som kom hit med flyg, båt eller lastbil och vilka som är odlade i Sverige. Du kanske får lust att köpa och smaka någon ny grönsak!

Titta noga om du hittar några miljömärkta eller rättvisemärkta grönsaker? Känner du igen märkningen från ditt inträdesprov? Nu är du redo för att redovisa ditt uppdrag.

Rita ett streck som delar ett pappersark i två delar eller använd båda sidor av pappret. I den ena delen skall du rita några grönsaker som odlas i Sverige och i den andra delen några som kommer från andra länder. Ringa in de av dina ritade grönsaker som fanns i miljömärkt variant eller som rättvisemärkt. Om du har smakat på en ny grönsak så rita den gärna någonstans i bilden!

Lycka till med dina observationer och ritningar! Du kan lämna eller skicka bilden till oss.

### **Bakgrundsinformation till den vuxne**

Livsmedel står för 75% av dagligvarukonsumtionen via detaljhandeln. Många livsmedel transporteras långa sträckor innan de når oss konsumenter. De livsmedel som transporteras med lastbil har till exempel åkt mellan 10 och 20 mil innan de når konsumenten. De livsmedel som importeras från andra länder har naturligtvis färdats hundratals mil och gett upphov till många ton koldioxid under sin resa. Denna uppgift handlar om grönsaker som ju är en mycket viktig del i vår kostcirkel, men som i många fall transporterats långa sträckor. Sedan många år finns det miljömärkta livsmedel. De flesta ekologiskt producerade livsmedel är KRAV-märkta. Detta innebär att de producerats utan bekämpningsmedel och konstgödsel och att djuren under uppfödningen har möjlighet att använda sina naturliga beteenden. KRAV-märket innebär dock inte att produkterna är närproducerade – många KRAV-märkta frukter och grönsaker är importerade. Ju fler som köper ekologiskt odlad mat desto billigare och större utbud blir det på långt sikt. Vi tycker att det är viktigt att göra barnen uppmärksamma, på ett enkelt sätt, att det finns skillnad mellan grönsaker av samma sort och vad är det som skiljer dem åt. Samtidigt vill vi påpeka att det finns ett alternativ till konventionell odling.

Frågorna:

I vilket land är den här grönsaken odlad?

Hur kommer de hit till Sverige?

Vad innebär det för miljön?

Frågorna skall väcka funderingar (med tiden) kring ämnet. Den ständigt växande trafiken är en stor bov vad gäller utsläpp av koldioxid och grönsakstransport är en pusselbit. Om vi kunde köpa lite fler lokalt producerade alternativ och anpassa våra grönsaksinköp efter säsong (till exempel äta rotfrukter på hösten och vintern och sommargrönsaker under deras säsong) skulle stora miljövinster göras. Det är också värt att tänka på att man utnyttjar en grönsaks innehåll av mineraler och vitaminer maximalt om man äter den rå.

Vi hoppas också på att barnen under detta uppdrag har lärt sig namn på nya grönsaker och kanske till och med har smakat på en ny grönsak!