

FILUREN OCH DET FANTASTISKA VÄXTRIKET





Kapitel 1: Vem är Filuren?

I en liten grönsaksodling långt, långt borta, bodde en glad och nyfiken liten figur som älskade naturen och alla växter. Men det märkliga var att hen inte hade något namn.

"Hej barn!" sa den lilla figuren glatt och vinkade. "Jag kommer från växtvärlden och kan ändra utseende beroende på var jag är. Jag har superkrafter! Jag är superstark, kan prata med alla växter och träd, och jag kan använda solens strålar för att ge energi till växter så att de växer snabbare och starkare. Dessutom kan jag lära er allt om var vår mat kommer ifrån och varför vi ska använda varje liten bit i stället för att slänga den. Men först behöver jag er hjälp. Jag har inget namn än! Vad ska jag heta?"

Barnen skrattade och funderade tillsammans. Efter en stund ropade de ut förslag som lät både roliga och fina. Figuren fick namnet Filuren och hen blev så glad!

"Tack! Nu är jag redo för vårt första äventyr. Följ med mig in i min värld så ska jag visa er något magiskt!"



Kapitel 2: Vad är Bokashi?

Filuren tog med barnen till ett hörn av trädgården där det stod en hink med lock på.

"Det här, mina vänner, är en Bokashi-hink! Det är en magisk plats där matrester inte slängs bort utan istället blir till näring för jorden." Barnen tittade nyfiket på hinken. "Hur fungerar den?" "Jo," sa Filuren, "när du har ätit klart, istället för att kasta bort skal och annat, kan du samla dem i den här hinken. Du strör lite Bokashi-strö över matresterna och sätter på locket. Inuti händer något magiskt – små snälla mikroorganismer börjar arbeta och omvandlar maten till näring för jorden."

Barnen stirrade storögt. "Wow! Så matrester kan bli något bra istället för att bara kastas?"

"Precis!" sa Filuren och log.

Filuren lyfte försiktigt på locket till hinken. "När hinken är full får den vila i ungefär två veckor. Under tiden arbetar mikroorganismerna och förvandlar matresterna till något som växterna älskar."



Kapitel 3: Bokashi-vätskan – en dunderdryck för växterna

Medan Bokashin låg i sin hink och jäste hände något magiskt. Längst ner i hinken bildades en vätska – en riktig superdryck fullproppad med näring! Filuren och barnen kallade den för Bokashi-dunderdrycken, och den var som en vitaminboost för alla växterna.

"Men vi kan inte använda den precis som den är," sa Filuren och höll upp en liten kopp med den gyllene vätskan. "Den är alldeles för stark! Vi måste blanda ut den först."

Barnen tittade nyfiket på. "Hur mycket vatten behöver vi?" frågade ett av barnen.

"En liten del Bokashi-vätska och mycket vatten!" förklarade Filuren. "Ungefär en kopp Bokashi-vätska till tio koppar vatten. Då blir det lagom för växterna att dricka."

Barnen fyllde sina små vattenkannor med vatten och hällde försiktigt i Bokashi-vätskan. De rörde om och såg hur vattnet fick en svagt brun nyans och doftade lite söt syrligt.

"Nu är det dags att vattna!" sa Filuren och log.

Barnen gick till fönsterkarmen där de olika blommonra växte i sina krukor.

De hällde försiktigt dunderdrycken i krukorna och såg hur jorden sög upp den näringsrika vätskan.

"Tänk om vi kunde se växterna växa direkt!" sa ett barn och skrattade. "Det tar lite tid," sa Filuren. "Men om vi vattnar med Bokashi- dunderdrycken då och då, kommer ni snart att se att plantorna blir stora och starka."

Barnen såg på sina plantor och förundrades. De hade lärt sig hur de kunde ta vara på matrester och använda näringen till att odla nya, friska växter.

"Nu har vi allt vi behöver för att odla våra egna grönsaker och blommor!" sa Filuren. "Bra jobbat, alla små odlare!"

"Men vad gör vi nu då?" frågade ett av barnen.

"Nu startar vi vår egen jordfabrik!" sa Filuren med ett busigt leende.



Kapitel 4: Skapa en jordfabrik

Filuren tog fram en genomskinlig låda med jord i botten. "Här är vår jordfabrik! Vi lägger först ett lager jord, sedan häller vi på de fermenterade matresterna från Bokashi-hinken, och sedan täcker vi det med mer jord."

Barnen hjälpte Filuren varva jord och matrester i lådan. "Efter några veckor har matresterna brutits ner helt och blivit till näringsrik jord. Den kan vi sedan använda för att odla nya grönsaker och blommor!"

"Så vi matar jorden precis som vi matar oss själva?" frågade ett barn. "Exakt!" sa Filuren och klappade händerna. "Jorden behöver näring för att hålla sig frisk och glad."



Kapitel 5: Odlingsäventyret

När jordfabriken var klar och full av fin näringsrik jord var Filuren och barnen redo att börja odla! De skulle plantera potatis och förgro solrosfrön och pumpafrön.

Men hur gör man det på bästa sätt?

Plötsligt hoppade tre små frökaraktärer fram: Fröken Solros, Jättepumpan Jeanue och Sättpotatisen Baby Lou.

"Hej barn!" sa Fröken Solros. "Vi kan visa er hur ni kan hjälpa våra små frö och sätter att växa stora och starka!"

Jättepumpan Jeanue nickade. "Först behöver ni bra jord. Och var hittar vi den?"



"I jordfabriken!" ropade barnen.

Sättpotatisen Baby Lou skrattade. "Precis! Jorden därifrån är perfekt för oss att växa i. Men vi behöver också något att planteras i. Vet ni vad vi kan använda?"

Barnen tittade sig omkring och funderade. "Vi kan använda gamla mjölkkartonger och toarullar!"

"Vilken smart idé!" sa Fröken Solros. "Mjölkkartonger är perfekta för att förgro våra frön, och toarullar passar jättebra för små plantor som behöver bra rötter."

Barnen fyllde sina kartonger och rullar med jord från jordfabriken och stoppade försiktigt ner frön och potatisar i dem. De vattnade försiktigt och ställde dem i ljuset.

"Nu måste vi vara tålmodiga," sa Jättepumpen Jeanue. "Frön behöver sol, vatten och kärlek för att växa."

Efter några dagar började små gröna skott titta upp ur jorden.

"Titta! Det fungerar!" ropade barnen glatt.

"Nu behöver vi ta hand om dem ordentligt," sa Jättepumpen Jeanue. "De små plantorna behöver ljus varje dag, lagom mycket vatten och lite tid att växa sig starka."

Sättpotatisen Baby Lou nickade. "Och när de blir lite större behöver vi plantera om dem i större krukor innan vi sätter ut dem i trädgården. Då får rötterna mer plats att växa."

Fröken Solros log. "Och när ni ser att plantorna blivit tillräckligt stora och starka kan vi plantera ut dem i våra odlingsbäddar. Där får de mer plats, mer sol och kan växa sig riktigt stora!"

Barnen såg på sina små plantor med stolthet. De visste att det skulle ta tid, men nu var de redo att vårda dem tills de kunde flytta ut i jorden.





Filuren klappade händerna. "Bra jobbat, alla små odlare! Nu har vi börjat ett riktigt växtäventyr!"

Sättpotatisen Baby Lou log. "Och vet ni vad? Jag har en vän som heter King Edward!"

Barnen såg nyfiket på henne. "King Edward är en gammal potatissort som funnits i många, många år. Han är extra bra till potatismos!" berättade Baby Lou. "Men han tar lite längre tid att växa, så det är bra att plantera honom också då kan ni få potatis långt in på hösten!" "Och du, Baby Lou?" frågade ett barn.

"Jag är en tidig sort, jag kan vara färdig redan till midsommar! Ganska liten och späd men stark och om jag förvaras rätt så håller jag ända till vintern" skrattade hon.

"Så om ni planterar både mig och King Edward får ni potatis nästan hela året!" Barnen jublade av glädje. De visste nu hur de kunde odla sina egna potatisar och se dem växa från små knölar till goda måltider. Filuren log nöjt. "Nu börjar det verkliga odlingsäventyret!"

Kapitel 6: Från jord till mat

När jordfabriken var färdig fanns där mörk, näringsrik jord redo att användas. Barnen samlades runt Filuren, ivriga att få veta vad de skulle göra härnäst.

"Nu när vi har den bästa jorden, ska vi använda den för att odla något nytt!" sa Filuren.

Barnen fick varsin odlingslåda där de försiktigt strödde ut den näringsrika jorden. Sedan valde de frön att plantera – några valde morötter, andra tomater, solrosor och jordgubbar.

"När vi planterar frön i bra jord får de all näring de behöver för att växa sig stora och starka," förklarade Filuren. "Och snart kommer ni att kunna se hur era grönsaker och blommor börjar spira!"

Barnen vattnade sina lådor och såg nöjt på när fröna bäddades in i den fina jorden.

"Och vet ni vad det bästa är?" fortsatte Filuren. "När era växter vuxit klart och ni skördat era grönsaker, kan ni samla det som blir över och börja om i Bokashi-hinken! På så sätt blir inget avfall, allt får en ny chans att användas."

Barnen såg med spändhet fram emot att följa sina växter från frö till färdig mat – och sedan tillbaka till jorden igen!



Kapitel 7: Vattnets magiska resa

En dag när Filuren gick genom trädgården, hörde hen barnen leka med en vattenkanna.

”Vet ni vad?” sa Filuren och log. ”Vatten är en riktig superhjälte! Det reser från molnen, ner till jorden, in i växterna och tillbaka igen, det kallas för kretslopp. Vill ni höra om vattnets magiska resa?”

Barnen nickade nyfiket.

”Allt vatten rör sig runt i ett kretslopp, nästan som en tågbanan. Ingen vet var det börjar eller slutar men vår berättelse om vattnets kretslopp börjar med solen.”

“Solens strålar värmer vattnet och får det sakta att dunsta och förvandlas till ånga som stiger från sjöar, hav och floder upp i luften och bildar moln i atmosfären. Uppe i molnen kyles ångan ner och bildar små moln av små små vattendroppar som krockar och sammanflätas, när molnen blir tunga av vattendroppar, faller vattnet ner igen som regn! Detta kallas nederbörd.”

Filuren pekade mot en regnvattentunna vid en av odlingslådorna där barnen arbetade. ”Här på förskolan samlar vi regnvatten i en tunna och använder det för att vattna våra odlingslådor.

Genom att göra så minskar vi avrinning – när vattnet rinner bort från marken och förloras istället för att användas. När vi samlar regnvatten och vattnar våra växter med det, gör vi en smart användning av naturens resurser.

Ni förstår, när vi håller vatten i odlingslådorna, suges det upp av växternas rötter. Rötterna fungerar som små sugrör och drar in vattnet som sedan sprider sig genom plantan. Vattnet, fungerar som en taxi eller tåg för att transportera med sig viktiga näringsämnen från jorden som växterna behöver för att växa och må bra.

När vattnet når bladens yta, kan det avdunsta och stiga upp i luften, där det sedan kan återvända till molnen och börja resan om igen. På så sätt fortsätter vattnets kretslopp, och växterna får den fukt och näring de behöver för att frodas. Samma vatten åker runt på denna tågbana om och om igen”



”Så vattnet vi dricker idag kan ha varit regn för hundratals år sedan?” frågade ett barn.

”Precis!” utropade Filuren. ”Och därför är det så viktigt att vi tar hand om vattnet och inte slösar det. Genom att samla regnvatten och vattna våra växter på ett smart sätt, hjälper vi till att bevara vattnets kretslopp. Vi använder vattnet istället för att låta det rinna bort och förloras.”

Barnen sprang iväg för att titta på regnvattentunnan. ”Nu vill vi också bli vattenhjältar!”

Filuren log. "Det är ni redan! Vatten är en magisk del av vår värld, och tillsammans kan vi hjälpa det att fortsätta sin resa."

Barnen hade lärt sig så mycket! De visste nu att matrester kunde bli ny jord istället för att slängas, att vatten aldrig försvinner utan bara byter plats, och att de själva kunde odla sin egen mat.

"Vad ska vi göra nu?" frågade ett barn.

"Nu ska vi använda allt vi lärt oss!" sa Filuren. "Vi ska bli naturhjältar och ta hand om vår värld, en del i taget!"

Och så fortsatte Filuren och barnen sina äventyr, alltid redo att upptäcka nya sätt att ta hand om planeten. För vem vet? Nästa gång kanske de skulle lära sig om vinden, solens kraft, eller varför bin är så viktiga!



Kapitel 8: Svinno och tomaten

I en liten grönsaksodling långt, långt borta, bodde en glad och nyfiken liten svinfigur som hette Svinno. Svinno var inte som andra figurer i odlingen. Han var inte grönsak eller frukt, utan han var en liten figur som bestod av allt matsvinn som uppstod i trädgården.

En dag när Svinno gick runt och utforskade odlingen, träffade han på en grupp glada grönsaker och frukter som höll en fest. De dansade och sjöng medan de berättade för Svinno om deras viktiga uppdrag.

"Vi är här för att ge glädje och näring till människor runt om i världen," sa moroten med ett leende.

"Ja!" instämde äpplet. "Men vi är ledsna när vi ser hur mycket av oss som slängs i soporna varje dag. Det är som om ingen vill ha oss." Svinno lyssnade intresserat och undrade hur han kunde hjälpa till. Han bestämde sig för att lära sig mer om varför matsvinn var så dåligt och vad han kunde göra för att förändra det.

Han tog en resa genom grönsakslandet och träffade på en klok gammal tomat som berättade för honom om betydelsen av att använda alla delar av grönsakerna och frukterna, inte bara de fina och perfekta. "Titta på mig," sa den kloka tomaten och visade Svinno sin knotiga form. "Jag kanske inte ser ut som de andra tomaterna, men jag är lika värdefull och smakrik. Vi måste lära oss att älska och använda alla delar av oss grönsaker och frukter för att minska på svinnet."

Med den nya kunskapen i hjärtat återvände Svinno till sin svinnavärld och började sprida budskapet till alla han mötte. Han lärde dem att vara uppmärksamma på matsvinnet och att använda alla delar av grönsakerna och frukterna så mycket som möjligt.

Och från den dagen blev Svinno en hjälte i grönsaksodlingen, och han och hans vänner arbetade tillsammans för att minska på matsvinnet och sprida glädje och näring till alla runt omkring dem.



Kapitel 9: Grönsaksdetektiven

En solig morgon i grönsaksodlingen var Svinno på upptäcktsfärd. Han mötte sina grönsaksvänner, moroten Rotis och Ärtan Pärtan, som såg bekymrade ut.

"Vi ser hur mycket av oss som slängs i soporna varje dag," suckade Rotis. "Vi vill inte att vårt arbete ska gå förlorat," tillade Ärtan Pärtan.

Svinno funderade en stund och fick en idé. "Då får vi bli grönsaksdetektiver! Vi ska leta efter grönsaker som behöver räddas!" Tillsammans med barnen begav sig Svinno, Rotis och Ärtan Pärtan in i köket. De öppnade kylskåp och skafferier och spanade efter frukter och grönsaker som började se lite trötta ut. "Titta här!" utropade ett av barnen och höll upp en mjuk tomat. "Den ser lite skrumpen ut, men den går fortfarande att använda!" Svinno nickade nöjt. "Perfekt! Vi kan göra en god tomatsås av den." Barnen samlade fler grönsaker – lite vissna morötter, några bruna bananer och en halväten paprika. Istället för att slänga dem bestämde de sig för att laga något gott. De hackade, rörde och mixade. Snart doftade köket av härliga soppor, smoothies och sallader. Barnen skrattade och smakade på sina kreationer.

"Det här är ju jättegott!" sa ett av barnen glatt.

"Precis," sa Svinno. "Och vi har räddat massor av mat som annars skulle ha kastats. Det är det bästa med att vara en grönsaksdetektiv!"

När alla var mätta och nöjda bestämde de sig för att fortsätta sitt viktiga arbete. "Vi kan alla vara grönsaksdetektiver hemma," sa Svinno. "Om vi tittar noga innan vi slänger något, kan vi ofta hitta ett sätt att använda maten istället."

Barnen jublade. "Ja! Vi ska bli de bästa grönsaksdetektiverna!" Och så fortsatte de sitt uppdrag – att rädda så många grönsaker som möjligt och sprida glädje genom matlagning.



Kapitel 10: Kreativa kokboken

Efter att ha räddat grönsakerna insåg Svinno och hans vänner att det fanns så mycket mer de kunde göra för att minska matsvinnet. Svinno kom på idén att skapa en "kreativ kokbok" där barnen kunde skriva ned olika sätt att använda rester och överblivna ingredienser från måltiderna.

Tillsammans med barnen började de skapa recept och idéer för att förvandla rester till nya och spännande rätter. De ritade bilder, skrev ner sina favoritrecept och testade roliga kombinationer. Någon gjorde en fin smörgås av kantiga grönsaker, en annan testade att göra smoothies av övermogna bananer och bär.

"Det här är fantastiskt!" utropade ett av barnen. "Jag visste inte att man kunde göra så mycket gott av mat som nästan skulle ha slängts!" Svinno log stolt. "När vi använder hela grönsaken eller

frukten och hittar nya sätt att laga mat, då gör vi något bra för både oss själva och för naturen!"

Efter en hel dag av skapande och matlagning hade de fyllt sin kokbok med idéer. Alla barnen delade med sig av sina bästa recept och tillsammans skapade de en fantastisk kokbok full av spännande rätter. De bestämde sig för att ta med den hem och fortsätta fylla den med fler idéer.



"Nu har vi vår alldeles egen kreativa kokbok!" sa Svinno. "Och vet ni vad det bästa är? Vi kan fortsätta att lägga till fler recept varje gång vi räddar mat från att bli slängd."

Barnen nickade ivrigt. "Vi ska fylla våra kokböcker med massor av smarta recept!"



Kapitel 11: Svinno träffar Filuren

En dag när Svinno vandrade genom trädgården hörde han glada röster och skratt. När han kom närmare såg han en färgglad figur som lekte med barnen.

"Hej där!" sa Filuren och log. "Vem är du?"

"Jag är Svinno, och jag hjälper till att minska matsvinnet genom att lära andra att använda all mat istället för att slänga den!"

Filuren skrattade. "Då har vi mycket gemensamt!"

Jag lär barnen om växter och hur vi kan ta hand om naturen."

Barnen såg på varandra och log. "Ska vi hitta på något roligt tillsammans?" föreslog ett av barnen.

Svinno och Filuren nickade. "Vilken bra idé!" sa de i kör. "Låt oss börja med ett riktigt matlagningsäventyr!"



Kapitel 12: Filuren och Svinno ger sig ut på matlagningsäventyr

En dag när Filuren och Svinno var ute på sitt matlagningsäventyr hörde de glada röster från köket. Nyfikna som de var, gick de för att kolla vad som hände. Till sin glädje upptäckte de att några minikockar hade tagit över köket och var i full gång med att laga mat.

"Vi är minikockar!" utropade de stolt. "Vi lagar mat och lär oss om olika ingredienser och hur man använder dem på bästa sätt." Filuren blev genast intresserad och bad om att få hjälpa till. Tillsammans med minikockarna satte de igång med första uppdraget som var att göra en fräsch och färgglad sallad med grönsaker från odlingen de skapat tillsammans tidigare. "Salladen är enkel att göra och kan anpassas efter vad man har hemma," förklarade en av minikockarna medan de hackade grönsaker och blandade dressing. "Vi kan använda alla delar av grönsakerna och minska på matsvinnet."

Svinno och Filuren hjälpte till att inspirera barnen till att experimentera med olika smaker och färger. Snart stod en härlig måltid på bordet, full av räddade grönsaker och kärlek till maten. Barnen smakade och log. "Det här var ju roligt och gott!" sa en av dem.

Svinno och Filuren nickade nöjt.

Det var en succé! Filuren, Svinno och minikockarna skrattade och pratade om hur kul det var att laga mat tillsammans och hur viktigt det är att ta hand om alla ingredienser och inte slösa bort dem. Efter det första uppdraget var alla redo för nya äventyr i köket. Tillsammans utforskade de olika recept och lärde sig mer om att laga mat och smaka alla olika grönsaker och ingredienser.





Uppdrag: Grönsaksdetektiven

Svinno uppmanar barnen att bli "grönsaksdetektiver" och leta efter grönsaker och frukter i köket som börjar se lite trötta ut. Uppgiften är att rädda dessa grönsaker och frukter från att bli slängda. Kan du hjälpa Svinno komma på hur vi kan göra detta?



Uppdrag: Kreativa kokboken

Svinno utmanar barnen att skapa en "kreativ kokbok" där de kan rita, anteckna och klistra in bilder på olika sätt att använda rester och överblivna ingredienser från måltiderna. Barnen kan rita bilder och skriva ned recept eller idéer på hur man kan förvandla rester till nya och spännande rätter.



Uppdrag: Skapa en Svinno-smörgås

Svinno har en utmaning till dig! Kan du göra din egen Svinno-smörgås? Leta i köket efter grönsaker och frukter som behöver räddas – kanske en morot som börjar bli mjuk eller en tomat som blivit lite skruppen. Använd din fantasi! Skär, skiva eller mosa och lägg dem på en smörgås. Kanske vill du ha lite ost, ett ägg eller något annat gott på? Tänk på att använda hela grönsaken så inget slängs!

När du är klar – smaka på din smörgås och berätta för någon vad du har använt. Kan du också rita en bild av din Svinno-smörgås? Kanske kan du dela ditt recept med någon och inspirera fler att rädda mat istället för att slänga den!