

Odla frukter och grönsaker

I livsmedelsaffärernas frukt- och grönsaksdiskar finns många frukter och grönsaker, som man kan hämta frön och andra växtdelar från och plantera, som framgår av bilderna har vi odlat upp plantor från en mängd olika arter. Frön från till exempel tomat, paprika, chilifrukt och melon gror mycket lätt. Även frön från granatäpple, sharonfrukt och äpple utvecklats till små fina plantor. Potatis, jordärtskocka och ingefära har jordstammar eller stamknölar som utvecklar skott. Flera grönsaker är tvååriga. Första året utvecklas näringslagrande delar och andra året bildas blommor och frukter. Purjolöken, som vi inköpte och planterade i jord, utvecklade en fin blomställning. Ta också reda på från vilka länder frukterna och grönsakerna kommer.





April 2013

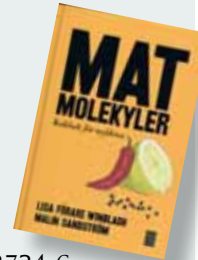


Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

v. 14	Harald, Hervor 1 <i>Anmandag påsk</i>	Gudmund, Ingemund 2	Ferdinand, Nanna 3	Marianne, Marlene 4	Irene, Irja 5	Vilhelm, William 6	Irma, Irmelin 7
v. 15	Nadja, Tanja 8	Otto, Ottilia 9	Ingvar, Ingvor 10	Ulf, Ylva 11	Liv 12	Artur, Douglas 13	Tiburtius 14
v. 16	Olivia, Oliver 15	Patrik, Patricia 16	Elias, Elis 17	Valdemar, Volmar 18	Olaus, Ola 19	Amalia, Amelie, Emelie 20	Anneli, Annika 21
v. 17	Allan, Glenn 22	Georg, Göran 23	Vega 24	Markus 25	Teresia, Terese 26	Engelbrekt 27	Ture, Tyra 28
v. 18	Tyko 29	Mariana 30 Valborgsmässoafton  Konungens födelsedag	1	2	3	4	5

Läs om mat

Matmolekyler
Kokbok för nyfikna
Lisa Förare Winblad
Malin Sandström
ICA Förlag, 2011,
351 s
ISBN: 978-91-534-3724-6

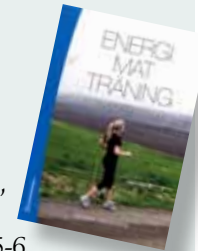


Med utgångspunkt i den senaste forskningen beskriver författarna vad som egentligen händer när man lagar mat och äter den, ända ner på molekylnivå. I boken finns också gott om recept. Se även deras blogg: matmolekyler.taffel.se

Energi Mat Träning

– nutrition i ett
helhetsperspektiv

Roger Lindegren
Studentlitteratur, 2011,
273 s
ISBN: 978-9-4-05885-6



Vad och när ska jag äta för att göra min träning effektivast? Den och andra frågor om mat, energiinnehåll och resurser försöker boken ge en vetenskaplig bakgrund till. Boken är en kursbok, men vänder sig även till dig som är allmänt intresserad av mat och hälsa.