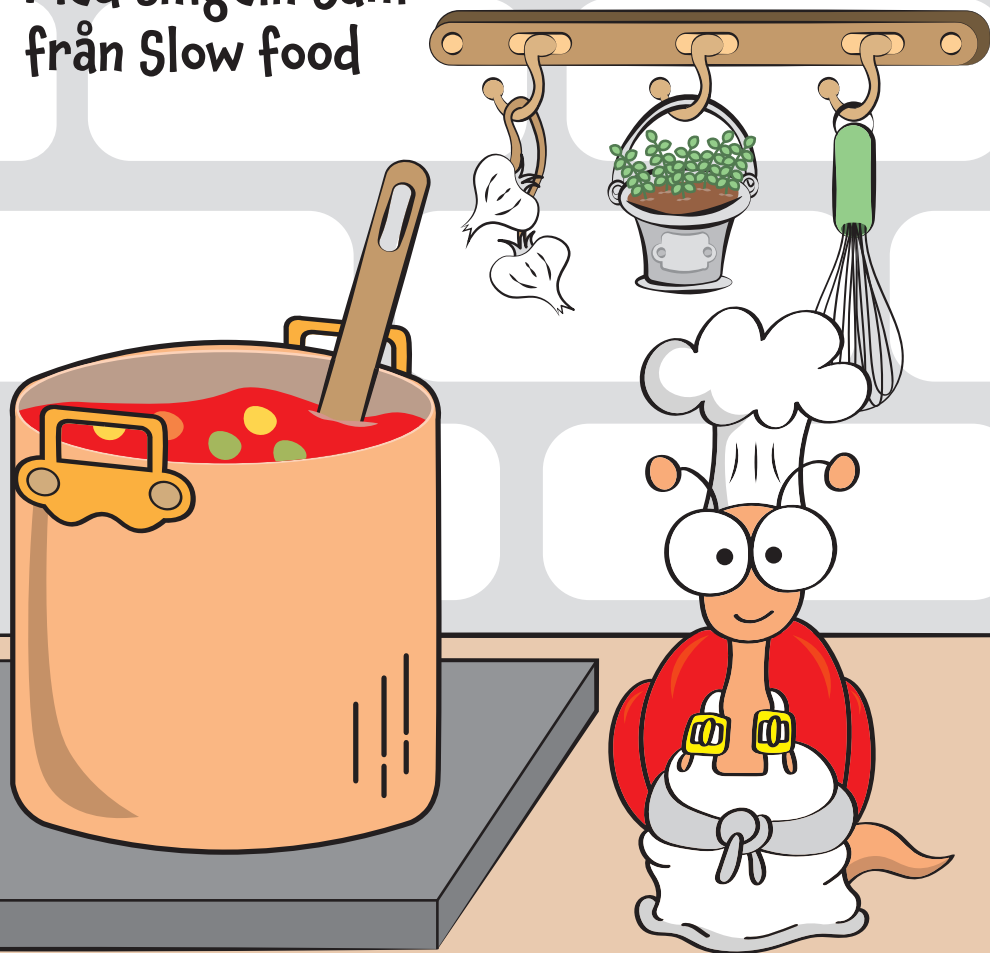


KNEP & KNÅP

Med snigeln Sam
från Slow food





Hej Ko,
vad har du för dig
ute på landet?

Hej Sam!
Inget särskilt,
jag är ute och betar
på min mark.



Vill du
ha hjälp med
något?

Ja, om
du frågar så hade det
varit gott med lite
grönsaker från
landet.



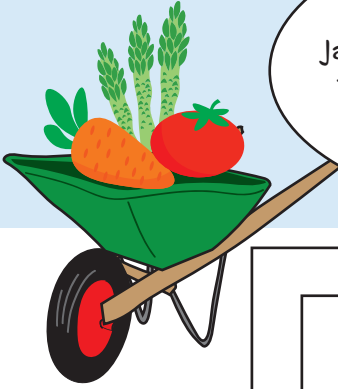
Då
hämtar jag en
skottkärra full med
mat till dig!

Tack! Det
hade varit snällt av dig.
Jag är lite trött på gräs
faktiskt.

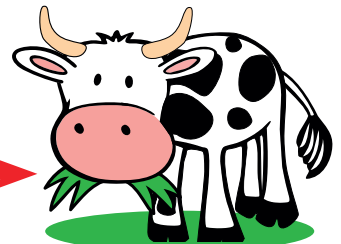
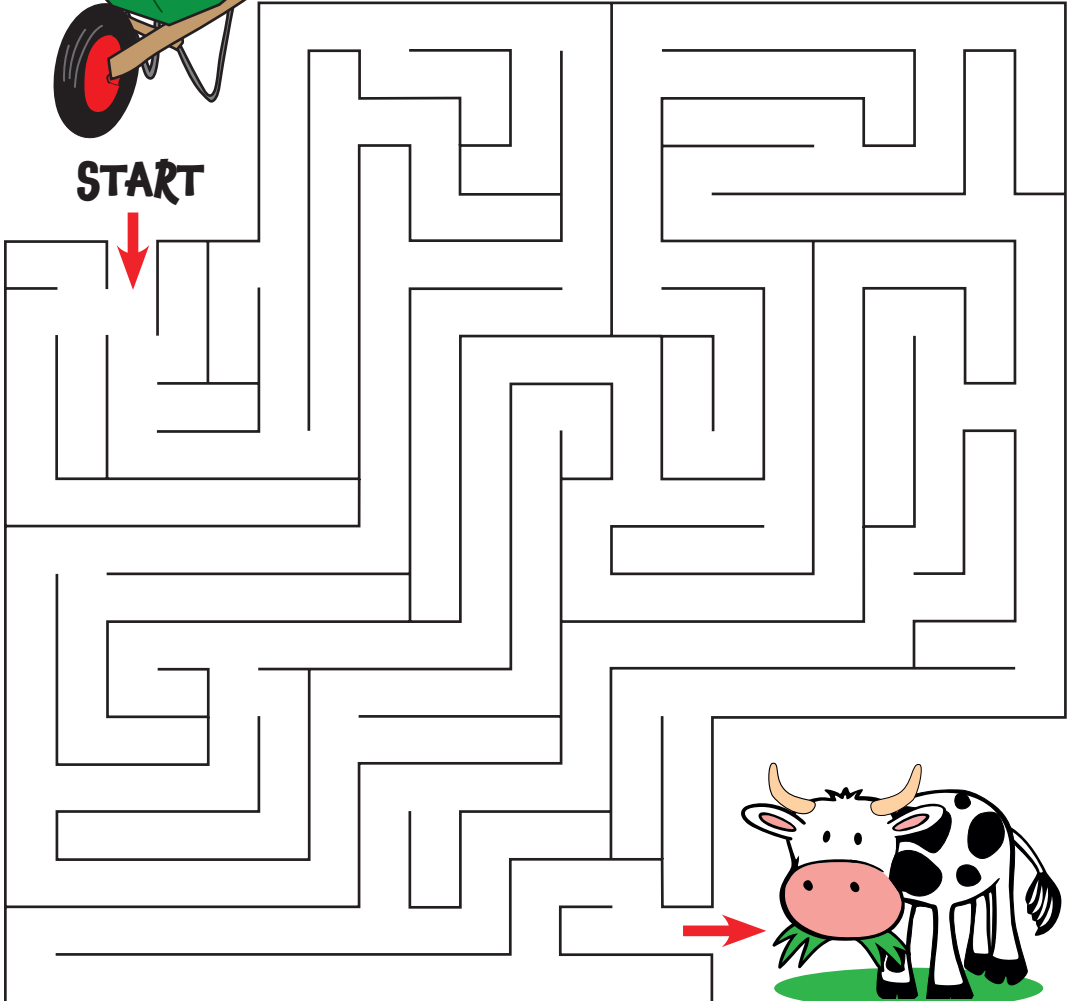
LABYRINTEN

Kon vill ha mat!

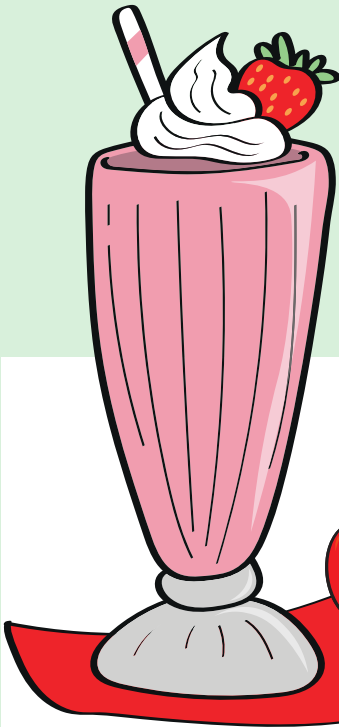
Jag har plockat färska grönsaker från landet. Rita en linje genom labyrinten för att hjälpa mig hitta vägen till kossan!



START



JORDGUBBS- MILKSHAKE



I Sverige kan man plocka jordgubbar på sommaren. De innehåller massor av C-vitamin, till och med mer än apelsiner.

Ingredienser:

2 portioner

100 gram färska jordgubbar

125 gram vaniljglass

1,5 dl mjölk, standard

Gör så här:

1. Rensa, skölj och snoppa av blomskaftet på jordgubbarna. Dela större jordgubbar.
2. Lägg allt i en skål eller mixer.

I mixer:

Mixa alla ingredienser i en mixer eller mat-beredare. Stavmixer funkar också bra att mixa milkshaken med.

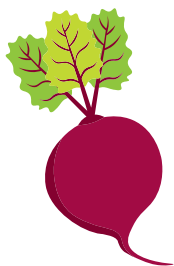
Utän mixer:

Mosa jordgubbarna med en gaffel. Tillsätt sedan mjuk glass och mosa ihop till en röra. Blanda ut med mjölk samt vispa ihop till en jämn milkshake.



FRUKT- OCH GRÖNT BINGO

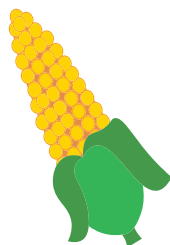
Prova 9 frukter, grönsaker eller bär under sommaren. När du ätit av bingobrickans livsmedel sätter du ett kryss. Lyckas du fylla hela brickan?



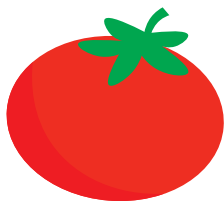
RÖDBETA



ÄPPLE



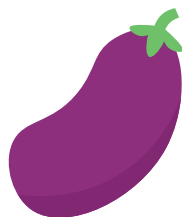
MAJS



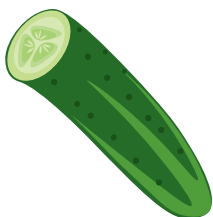
TOMAT



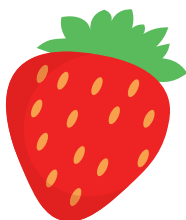
MOROT



AUBERGINE



GURKA



JORDGUBBE



SPARRIS



Hej Sol,
Vilken vacker dag
det är!

Hej Sam!
Ja, visst är det
härligt med soligt
och varmt väder.



Det är
verkligen varmt!
Kan du sänka
värmnen lite?

Jag kan
sänka värmnen om du
äter mer närodlat
och efter säsong.



Jaha,
så om jag gör det,
blir det inte lika
varmt då?

Precis,
sen är det lika viktigt
att du äter i lugn och
ro med familjen!

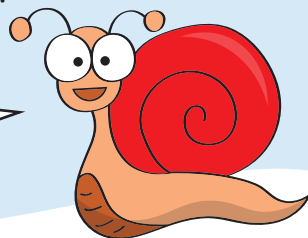


UPPDRAG

Gör ett kryss i rutan när du klarat ett uppdrag. Klarar du alla så får du ett fint diplom att hänga på väggen!

TIPS!

Fråga en vuxen om du behöver hjälp!



Gör alla pyssel i häftet!

Odlar en grönsak!

Baka en sommartårta!

Ha en picknick!

Gör en fruktsallad!

Ät en glass i solen!

Plocka jordgubbar på självplock!

Gör säsongsleken!

Besök en bondgård!

NAMN: _____

