

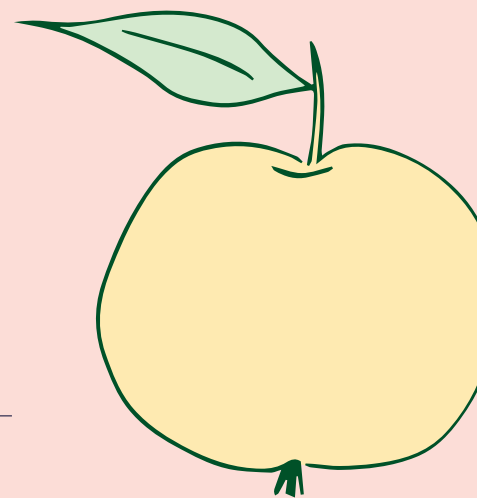


Print ud
og hæng op



Sæson for æbler

Lige nu kan vi nyde en masse gode danske æbler. Her får du inspiration til at lave mad og pædagogiske aktiviteter sammen med børnene med sæsonens æbler.



Pædagogisk aktivitet med æbler

Pluk æbler, smag på dem og tal om det i smager.

1. Pluk æbler i en eller flere haver eller vælg forskellige slags æbler i et supermarked.
2. Duft og smag på æblerne: Duft til det hele æble, halvér æblerne, skær æblerne i tynde skiver og smag på dem. Husk at skrælle og rive æblerne til de mindste børn.
3. Tal om det I sanser: Smager det sødt eller syrligt? Er det sprødt eller saftigt? Hvilke forskellige farver har æblerne?



Vær kreativ med æbler

I kan lave æbletryk på stof eller karton med halve æbler og fingermaling.

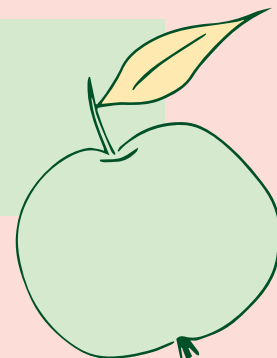
Lav mad med æbler

Æble-græskarcreme

Lav en blød og aromatisk "æble-græskarcreme", som I kan smøre på rugbrød og boller eller spise ovenpå grød, i brød eller som dyppelse.

Se opskriften på side 2

Find flere opskrifter på BorneMenuen.kk.dk





Æble-græskarcreme

I denne bløde og aromatiske creme giver æblerne syre, og græskarret en sød smag og fløjsblød konsistens. Brug cremen som pålæg, i bagværk eller som topping til en grøddag.

INGREDIENSER

300 g græskar,
i grove tern
300 g æble,
i grove tern
2 dl vand
¾ dl olie
20 stk. dadler, uden sten
2 tsk. kardemomme,
stødt
1 tsk. ingefær, revet

SÅDAN GØR DU

Skræl græskar, halvér det, og fjern kernerne med en ske. Skær både græskar og æbler i grove tern. Græskarstykkerne skal gerne være lidt mindre end æblestykkerne, så de bliver færdige på samme tid.

Bag græskar og æble i ovnen ved 180 grader i 25-30 minutter, til de er helt møre.

Blend græskar og æbler sammen med vand, olie, dadler, kardemomme, kanel og ingefær i en foodprocessor til en helt glat masse.

Lad massen køle af, og servér den som pålæg til brød, topping til grød eller fyld i bagværk.

Om danske æbler i verdensklasse

I gamle dage var æbler en sæsonfrugt, som man spiste fra sensommeren og ind i vinteren, men nu fås æbler året rundt. Der er dog kæmpe smagsforskel, og det er nu de danske æbletræer boomer og udvalget i supermarkedet vokser. Vores danske klima giver de optimale vækstbetingelser for æbler, så de bliver mere aromatiske og syrlige end æbler fra Sydeuropa. Gå på rov efter nogle af de mest populære danske sorter som Discovery, Elstar, Rød Aroma, Ingrid Marie, Rød Gråsten og Guldborg.

