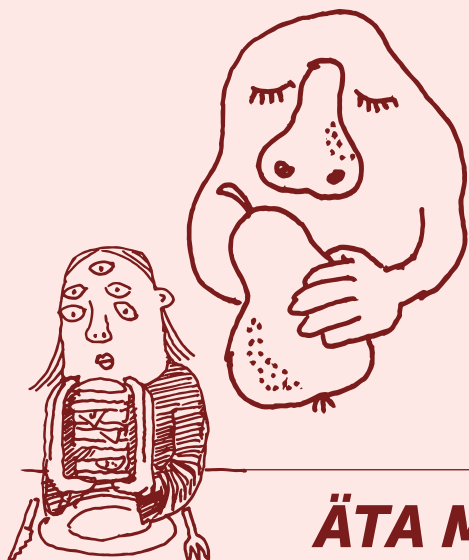


Vill man inte smaka är det okej. Alla har rätt till sin egen smak.

LÄGG UPP MATEN FÄRG-GLATT! DET INSPIRERAR TILL ATT PROVA NYA SAKER.



ÄTA MED ÖGONEN... ... OCH ÖRONEN, NÄSAN OCH MUNNEN.

Hur låter en broccoli när jag äter den? Smakar den olika om den är kokt eller rå? Fänkål smakar moln, men luktar lakrits. Bli kompis med ny mat genom att försöka beskriva med ord hur olika nya råvaror smakar, doftar, känns och ser ut. Saprémotoden kallas det för, och är ett sätt att just våga prova nytt och väcka ett intresse.

Månadens grönt.

Hitta på roliga saker kring en råvara per månad eller vecka. Jobba med råvaran på slöjden, på matten, NO:n, språklektionen, ja det är bara fantasin och viljan som sätter gränserna.

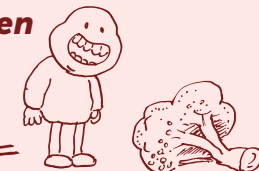
Text **R** som i **Rödbeta**.

Vad kan man göra med en rödbeta? Rödbetshummus, inlagda rödbetor, rostade i ugn, rödbetsketchup, chips, smoothies etc. Rödbetsjuice går att använda som ett lakmustest, för att mäta surhetsgraden i kemin. När juicen tillsätts i en sur vätska blir den rosa, men är vätskan basisk blir den istället gul. Testa!



BLÄÄ KAN BLI MUMS

Att prova nya maträtter kan vara knepigt. Därför är det bra att få provsmaka lite innan det serveras som en hel måltid, och som man då måste bli mätt på. En "Prova på Ö" i matsalen brukar vara både populärt och ett lyckat sätt att närma sig nya smaker och råvaror. Använd små skålar/fat för barnen att testa vid sidan om den vanliga tallriken för att slippa blanda.



OLIKA SOM BÄR.

Mjölk och naturell yoghurt har samma färg, men har det någon betydelse för smaken? Livsmedel som för ögat ser likadana ut, kan smaka helt olika. Testa olika råvaror och diskutera hur de smakar och känns i munnen.

GISSA SMAKEN

En kul grej är att göra smoothies på tre ingredienser, och se om kompisarna kan gissa vad som är i. Men kom ihåg att inte vara för taskiga.

