

Äppel
päppel
piron
päron

TACK
FÖR
MATEN!





Inhemska fruktträd

Frukt är inte bara gott, det är också livsviktig för människans intag av vitaminer och mineraler. Får du i dig din dagliga dos av frukt och grönt? Ta ett äpple och tugga på medan du läser fakta om frukter.

På hösten kan man ofta se välfyllda äppelträd i trädgårdarna runt om i landet och det finns en uppsjö med olika sorters äpplen värda att utforska. Äpple är den vanligaste frukten som säljs som inhemsk i vårt land eftersom den går att lagras under hela vintern. Köper du hem äpplen håller de i en till fyra veckor i rumstemperatur, men om du förvarar dem i kylskåp kan de hålla så länge som upp till sex veckor. Under september-november säljs även inhemska päron.

I Finland odlas också bland annat plum-

mon och körsbär, så ta också vara på deras säsong och njut av dem när de är som bäst. Alla frukter som har en rund hård kärna i mitten, exempelvis plummon, körsbär, nektariner och persikor kallas för stenfrukter.

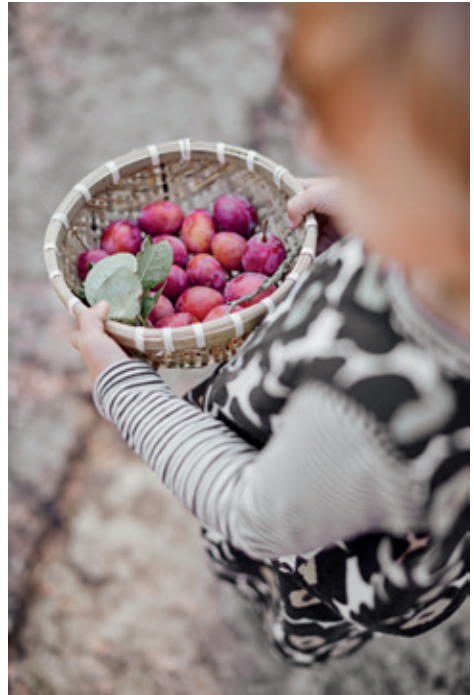
Alla frukter innehåller fibrer som bland annat är bra för att magen ska må bra. Frukt passar perfekt som mellanmål eftersom den är lätt att ha med sig var man än är. Låt frukten stå framme så smakar den mer.

I *Äppel päppel* får du ta del av fruktrecept, sinnesövningar och pyssel. Vi önskar dig mycket skoj med frukter!

Sofia Grynngärds, Tack för maten!
Elise Hindström, Ungmartha

Visste du att ...

- Världens största äpple vägde 1,43 kg och plockades i Cro i USA 1992.
- Världens minsta äpple är inte större än ett rönnbär. Det växer på ett träd som kallas japansk rönnbärsäppl.
- Körsbär innehåller höga halter av melatonin – ett ämne som kroppen behöver för att kunna somna.
- Det längsta sammanhängande äppelskal som någon skalat är 53 meter. En amerikansk flicka står för rekordet, det tog henne nästan 12 timmar. Äpplet var naturligtvis ovanligt stort.
- Ordet pomada, doftande kräm, kommer från "pomun" latinets ord för äpple.
- Äpplen består till 85 procent av vatten, men det innehåller också massor med C-vitamin och andra viktiga vitaminer, mineralämnen och fibrer som är viktiga för att hålla mage och tarm i trim.
- Modern forskning visar att äpplen kan minska risken för åderförkalkning och hjärtinfarkt.
- Katrinplommon stärker skelettet och kan förebygga benskörhet.
- Äppelcidervinäger kan användas i varma bad och som hårsköljmedel för att ge håret glans och vitalitet.
- I Disneys tecknade serier om Kalle Anka är en av medlemmarna i Björnligan förtjust i sviskon som är ett slags plommon.
- Osötad och utspädd äppeljuice kan användas som ansiktsvatten.
- Äppelskivor på ögonlocken tar bort påsar under ögonen.



- Äppelkross (antingen rå eller kokt i mjölk) kan användas som ansiktsmask.
- Rör samman yoghurt, äpple och honung. Detta kan användas som skönhetsmask.
- Körsbär innehåller två sorters antioxidanter – flavonoider och antocyanider – som båda kan hjälpa till att motverka huvudvärk och migrän.
- När du gör en fruktsallad kan du pensla äppelskivorna med citronsaft så blir de inte missfärgade.
- Du kan blanda fruktbitar i grönsalladen, till exempel ett hackat äpple eller ett päron.

FAKTA OM ÄPPLEN



Äpplen (*Malus domestica*) är jättegoda att äta fräska men kan också användas som smaksättare i alla möjliga maträtter. Äppelmos, äppelpaj och äppelmust är tre supers-

maskiga saker som man kan göra av äpplen. Äpple är en tålig frukt och kan lagras under hela vintern i lager där man tar bort syret.

De saftiga söta äpplen som vi vanligtvis äter skiljer sig rejält från ursprungsfrukten som kallas vildäpple. Vildäpplen är sura små frukter som växer på träd och är betydligt svårare att plocka än de frukter som finns i våra äppelodlingar. Arkeologer har funnit äppelrester som visar att man åt äpplen i Europa redan på stenåldern. Här i Norden tror man att vi började äta äpplen på medeltiden, då man även gjorde must och äppelvin.

Tack vare växtförädlingen finns det i dag över 1 000 olika sorters äpplen. Genom att klippa träden så att de blir låga och glesa blir det enkelt att plocka äpplena.

I Finland blommar äppelträden med vackra vita och rosa blommor i maj och juni. När äpplet är moget beror på vilken sort det är, men skördetiden för äpplen håller i sig från slutet av sommaren och under hela hösten.

I början av året, från januari till april, beskärs äppelträden för att hålla sig friska och hållbara samt ge maximal skörd. På våren blommar träden och om blomningen är rik kan blommorna gallras för att man ska få större äpplen. Det är också viktigt att redan från början av säsongen se till att trädet får vatten, gödning och att eventuella sjukdomar och skadeinsekter hålls borta. Under sommarmånaderna är det särskilt viktigt att träden vattnas och gödglas. På hösten plockas

äpplena, sorteras och säljs, eller lagras.

När skördetiden är över måste man se till att odlingen blir inhägnad så att inte vilda djur kommer och gnagar på träden. I december går träden i dvala för att klara vintern.

Äpplet är en symbol för kunskap. Eventuellt kan det komma från det faktum att om man delar ett äpple på tvären så framträder ett pentagram som är ett gammalt tecken på högre kunskap. Äpplet i den fornnordiska mytologin symboliserar bland annat fruktsamhet och förnyelse.

Om man biter av en bit från ett äpple och låter det liggas en stund, blir fruktköttet brunaktigt. Detta kommer sig av att äpplen innehåller fenoler som oxideras. Detta går olika snabbt beroende på äpplesort.

FAKTA OM PÄRON



Päron (*Pyrus*) är nära släkt med äpple och en lövfällande trädart. Det finns många odlade sorter och några som klarar det nordiska vinterklimatet. I

Finland blommar päronträdet i maj-juni, blommorna är vita. Frukten kan se ut och smaka på många olika sätt, beroende på sort. Bland trädgårdssorter kan nämnas *gråpäron*, små päron med tjockt skal och gult, lite kornigt fruktkött. Smaken är söt med fin arom. *Conferens* är exempel på ett päron som odlas yrkesmässigt, och ger en frukt med långsmal, ofta böjd form. Skalet är ganska tjockt, med gröngul till gulbrun grundfärg. Fruktköttet är svagt laxfärgat, finkornigt och smältande med söt smak och en fyllig arom som påminner om melon. *Anjou* har klassisk päronform med rundad stjälkända, tunt gulgrönt skal och saftigt fruktkött med söt, fin smak. *Packham* är ett stort

päron med oregelbunden form, knölig yta och kraftigt skaft. Skalet är gulgrönt, tunt och blankt med mörka prickar. Fruktkötet är vitt, fast och saftigt, smaken söt med stark arom.

Arten päron förekommer i en mängd sorter över hela jorden, utom i tropikerna. Det finns vildväxande päronarter i västra Asien och östra Europa. Odlade och förädlade sorter infördes tidigt via Mindre Asien till Grekland. I Italien var päronodlingen utbredd under 200 före Kristus.

Färska päron är ett bra mellanmål, men kan också användas i sallader och bakverk. Päron passar också för inkokning och inläggning.

Inhemska päron säljs från september till slutet av november. Resten av året importerar päron från bland annat USA, Sydamerika, Sydafrika och Italien.

Mogna päron är känsliga för stötar. Päron bör förvaras kallt. Omogen frukt mognar på några dagar i rumstemperatur.

FAKTA OM PLOMMON



Plommon (*Prunus domestica*) är ett vanligt fruktträd med ätbar söt stenfrukt.

Plommonen som art är indelade i underarterna sviskon, rundplommon,

mirabell samt krikon.

Frukten kan antingen ätas färsk, torkas, användas till sylt eller marmelad.

Plommonfrukterna är små, ovala med spetsig topp och har blå eller blåviolett färg. Kärnan lossnar lätt och fruktkötet är fast. Sviskonen har högre sockerhalt än andra plommonsorтер. Dessa egenskaper gör sviskonen lämpliga för torkning.

Torkade sviskon ingår som ingrediens i

vissa maträtter såsom grytor, såser och efterrätter. De äts även som de är vid förstoppning för sin mild laxerande effekt.

Plommon är rika på antioxidanter. Polyfenoler och klorogensyra är några exempel. Den sistnämnda är det ämne i kaffe som gör drycken så hälsosam. Plommon innehåller också en del C-vitamin.

Plommonen innehåller rikligt med mineralerna kalium och magnesium. Kalium är bra för blodtrycket, medan magnesiumbrist kan orsaka benskörhet.

FAKTA OM KÖRSBÄR



Körsbär (*Prunus*) är fullproppade av vitaminer och antioxidanter, bland annat C-vitamin, som hjälper till att hålla oss friska. Körsbär kallas också för "naturens

egen värktablett" eftersom de innehåller fenoler, som kan hjälpa till att motverka inflammationer i kroppen.

Körsbär är supergott att ha i tårter, pajer och bakelser. Du kan använda körsbären både som fyllning eller som dekoration. Vilken tårta som helst blir jättefin med några körsbär på toppen!

Körsbär innehåller höga halter av melatonin – ett ämne som kroppen behöver för att kunna somna. En engelsk studie från Northumbria University visar att personer som drack körsbärsjuice varje dag i en vecka sov 25 procent längre än vad de vanligtvis gjorde. Så om du har svårt att somna – varför inte testa att äta några körsbär?



recept



Nicecream med
körsbär och banan

Nicecream med körsbär och banan

2 portioner

En mjukglass som går snabbt att tillreda när frukten har legat i frysen. Till glassen passar även övermogna bananer, så passa på att skiva och frysa in bananer som blivit bruna så finns det ett färdigt lager i frysen. Körsbären går att ersättas med djupfrysade bär.

- Cirka 2 dl körsbär
- 1 banan
- (1 krm kardemumma/½ krm vaniljpulver)

1. Skala och skiva bananen.
2. Ta bort kärnorna ur körsbären.
3. Lägg banan och körsbär i frysen och frys minst en timme.
4. Mixa banan och körsbär till en slät massa i en matberedare eller mixerskål. Om du använder stavmixer kan frukten behöva tina en stund innan den går att mixa.
5. Smaksätt eventuellt med vaniljpulver eller kardemumma. Servera genast.

Clafoutis

4 portioner

Clafoutis kan serveras både som mellanmål och efterrätt. Servera med en klick vispad grädde. Clafoutis kan även tillagas i en pajform eller annan ugnsfast form, beräkna då dubbla mängd frukt och smet.



Frukt enligt säsong

- 4 plummon/3 dl körsbär/2 äpplen eller päron

Smet

- ½ dl vetemjöl
- ½ dl socker
- 1 dl mjölk
- 2 ägg
- 25 g smält smör eller 2 msk olja
- 4 ugnssäkra portionsformar eller muggar
- Vispad grädde till servering

Förbered frukten

Plommon: Halvera och ta bort kärnan, skär i bitar.

Körsbär: Halvera och ta bort kärnan.

Äpple och päron: Skala och ta bort kärnhuset. Tärna fruktköttet.

1. Blanda mjöl och socker i en skål.
2. Vispa ner mjölk, ägg och fett i smeten.
3. Smörj formarna med olja eller smör. Fördela frukten i formarna.
4. Häll över smeten och grädda clafoutis i cirka 20 minuter i 175 grader.

Iste

1 liter

- 8 dl vatten
 - 1 påse grönt te
 - ½ dl honung
 - 2 dl äppelmust eller god äppeljuice
 - 2 inhemska äpplen
 - 4 kvistar färsk mynta
 - Is
1. Koka upp vatten. Låt tepåsen dra i det heta vattnet i cirka 5 minuter. Rör ut honungen tills den smälter. Låt drycken svalna.
 2. Blanda ner äppelmust i det avsvalnade teet och häll upp i en kanna.
 3. Tillsätt skivat äpple och mynta i kannan.
 4. Kyl drycken med is strax innan servering.

Använd två tepåsar för en starkare smak av te

Frukt med jordnötssdipp

2 portioner

Servera frukt i klyftor med en jordnötssdipp, enkelt och smarrigt!

- 2–3 päron
- 2–3 äpplen
- 2–4 plommon

Dipp

- 1 dl jordnötssmör
- 2 msk kakao
- 1 msk florsocker
- ½ krm salt
- 1 dl vatten

Tvätta och skär de inhemska frukterna i klyftor. Mixa eller rör ihop dippingredienserna. Jordnötssmöret är hårt, därför är det enklast att mixa med stavmixer.

Äppel- eller päronmos i mikro

Det är gott med fruktmos på gröt, fil och pannkaka. Det här receptet är en snabb variant som tillagas i mikrovågsugn.

- Cirka 350 g inhemska äpplen eller päron
 - ½ dl vatten
 - 1–2 msk socker
1. Skala och skär äpplen eller päronen i bitar. Sätt frukten och vattnet i en mikrosäker skål, exempelvis en glasskål.
 2. Tillaga frukten i cirka 800W i 5 minuter, rör om efter halva tiden och var försiktig, moset blir hett i mikrovågsugnen. Använd också grytlappar då skålen kan ha blivit het.
 3. Tillsätt önskad mängd socker och mosa med gaffel.
 4. Låt svalna och servera till plättar, pannkaka, fil, yoghurt eller gröt.

Färskröt med äpple

1 portion

Färskröt passar bra att laga dagen innan om man snabbt behöver ett mellanmål att plocka fram följande dag. Dessutom går färskröten snabbt att förbereda.

- 1 dl havreflingor
- 1 dl naturell yoghurt
- ½ dl äppelmust eller god äppeljuice
- 1 krm kanel
- 1 inhemskt äpple

1. Skala och skär äpplet i små tärningar.
2. Blanda samtliga ingredienser i en liten skål.
3. Låt stå minst 3 timmar eller över natten.



Iste



Äppel- eller
päronmos i mikro



Frukt med
jordnötssdipp



Färsgröt
med äpple

Fruktpizza

2 pizzor

Pizza är god med frukt på, både som saltig och som söt efterrättspizza med kolasås på. Den här degen är snabb att laga då den bakas med bakpulver istället för jäst.

Deg

- 1 dl speltmjöl
- 2 ½ dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- ¼ tsk salt
- 1 ½ dl vatten
- 1 msk rypsolja

1. Blanda torra ingredienser i en skål. Rör ner vatten och olja och arbeta ihop till en smidig deg.
2. Dela degen i två bitar och rulla till bollar. Kavla ut till tunna rundlar på bakplåtspapper.
3. Fördela fyllning över pizzorna och grädda i cirka 8 minuter i 250 grader i nedre delen av ugnen.

Salt fruktpizza

Fyllning till 2 pizzor

- Cirka 100 gram naturell färskost/tomatsås
- 1 päron/2 plommon/2 äpple
- Cirka 80 gram getost/fetaost/rökt kalkon eller skinka
- 1 liten rödlök
- ½ dl cashewnötter
- 2 dl riven ost
- Rucola/spenat/machesallad (tillsätts efter gräddning)

Söt fruktpizza

Fyllning till 2 pizzor

- Cirka 100 g naturell färskost
- 2 dl riven ost
- 1 päron/2 äpple
- ¼ dl frön
- Kolasås (ringlas på strax innan servering)

Kolasås

- 1 dl grädde
- ½ dl farinsocker

Koka ingredienserna tills såsen blir lite tjockare, cirka 10 minuter. Rör om ibland. Låt svalna.

Söt fruktpizza



Kolasås



Salt fruktpizza



VI UTFORSKAR FRUKTER

Smakskolan bygger på saperemetoden, som handlar om att utforska mat med alla sinnen. Tack vare metoden brukar en nyfikenhet att väga smaka väckas. Metoden fungerar även bra som grund för hur man kan tala om mat exempelvis under måltiden. Mera inspiration och sapereövningar finns på tackformaten.fi.

Övning 1

Vi utforskar äpplen

I övningen jämför vi olika äppelsorter med alla våra sinnen.

Beräknad för 15 barn

Ingredienser

Jämför cirka tre olika äppelsorter. Om det är äppelsäsong kanske barnen har äpplen hemma som de vill ta med. Under vintern kan man exempelvis jämföra inhemskt äpple med utländskt.

- 4 äpplen av varje sort

Redskap och kärl

- 15 assietter
- Skärbräda
- Kniv
- (eventuellt 15 glas och vattenkanna)

Förberedelser

- Skölj äpplena.
- Skär upp 3 äpplen i klyftor (utländska äpplen skalas). Lämna ett äpple helt.



Känselsinnet

Fundera på hur äpplena känns i handen.

- Hur känns ytan, skiljer den sig mellan äpplena? Fundera också på känslan i munnen.
- Beskriv hur det känns när du tuggar och sväljer. Är det exempelvis hårt, mjukt, fuktigt, torrt, varmt, kallt, ljummet ...?
- Vilka skillnader i konsistens hade de olika äpplena? Vilken sort var din favorit?

Synsinnet

Titta på äpplena och fundera på om färg, form och konsistens skiljer sig. Klyv dem också på mitten och jämför hur de ser ut inuti.

- Vilka färger kan ni se?

- Skiljer sig form och storlek?
- Hur ser ytan ut? Är den slät eller skrovlig? Är den matt eller glansig?
- Vilket äpple ser godast ut och varför?

Luktsinnet

Ni kan börja med att blunda varje gång ni luktar på en ny sort och bara försöka fokusera på hur det doftar.

- Hur kan ni beskriva doften?
- Börjar ni tänka på något annat som doftar liknande? Exempelvis ett bakverk, en plats eller blomma ...?
- Känns doften god, behaglig, otrevlig, svag, stark, jordig, söt ...?
- Har äpplena olika dofter?

Hörselsinnet

Håll för öronen och fundera om det hörs något ljud när ni tuggar.

- Är ljudet svagt eller starkt?
- Associationer: kommer ni att tänka på något annat i er omgivning som låter likadant?
- Skiljer sig ljudet mellan de olika äpplena?



Övning 2

Lukten och smaken

Beräknad för 15 barn

Ingredienser

- 2 äpplen
- 1 tsk kanel
- (1 tsk socker)

Redskap och kärl

- Potatisskalare
- Kniv
- Skärbräde
- Hushållspåse

Smaksinnet

Med hjälp av smaksinnet kan vi fundera på grundsmakerna: sött, salt, surt, beskt och umami (umami är en fyllig smak som bland annat finns i kött, tomat och parmesan). Smaksinnet består också av aromer som vi får med hjälp av luktsinnet. Även känselsinnet påverkar smaksinnet.

- Är smaken stark eller svag?
- Vilken eller vilka grundsmaker känner ni?
- Finner ni andra ord som beskriver smaken? Exempelvis aromer som blommig, kryddig, jordig, citrus ... eller exempelvis med hjälp av känselsinnet som krämig, smörig, torr ...
- Hur skiljde sig äpplens smak?
- Vilket äpple var godast och varför?

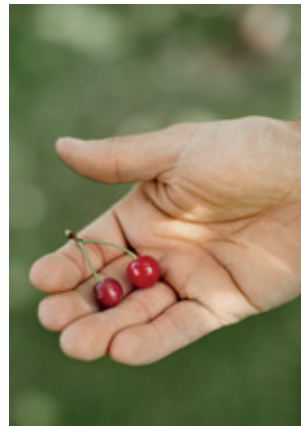
Förberedelser

Om äpplet är väldigt syrligt kan lite socker tillsättas.

- Skala och skär äpplena i klyftor.
- Blanda äppelklyftor med kanel i en påse och skaka om påsen.

1. Dela ut en äppelklyfta åt varje barn.
2. Håll för näsan och smaka på äpplet, släpp näsan efter några tuggor.
 - ➔ Smakar det annorlunda då ni håller för näsan?
 - ➔ På vilket sätt?

När ni håller för näsan känns endast grundsmakerna i munnen och när ni öppnar näsan kommer aromerna. Näsan har alltså stor betydelse för smakupplevelsen. När vi är förkylda och har täppt näsa går vi miste om aromerna.



Övning 3

Känn på den

Övningen går ut på att beskriva frukter utgående från känselsinnet.

Ingredienser

- Olika frukter

Redskap och kärl

- Mysteriepåse eller låda som barnen kan sätta in sin hand i utan att se vad som finns inuti

Förberedelser

- Göm frukt i lådan eller påsen.

Ett barn får försöka beskriva hur det känns och de andra får gissa vad det kan vara för frukt. Fokusera exempelvis på form, yta, storlek, temperatur och om det påminner om något annat (exempelvis en boll eller ett träd).

Pyssel



Smycken med körsbär
(tovade körsbär)



Pyssel av
körsbärskärnor



Tovade frukter

Blommor av äpple eller
päron till garnering



Smycken med körsbär
(virkade körsbär)

Pyssel av körsbärskärnor

Körsbärskärnor kan vara roliga att pyssla med. När du ätit körsbären kan du spara kärnorna och lägga dem i vatten med diskmedel en stund, sedan skölja och skrubba dem ordentligt och låta dem lufttorka i några dygn. När de är torra kan du välja valfritt underlag och limma fast kärnorna på underlaget i ett mönster.

Du behöver

- Underlag, exempelvis syltburkslock, kartong, kakel eller trä
- Körsbärskärnor (eller kärnor från andra stenfrukter)
- Diskmedel och vatten
- Lim

Tovade frukter

Att tova är roligt och avkopplande. Man kan antingen torrtova med hjälp av en tovningsnål eller så kan man tova med hjälp av tallsåpa och vatten.

Du behöver

- Ull i lämplig färg
- Tallsåpa och vatten i en skål eller en tovningsnål
- Handduk som underlag
- Grön tråd
- Virknål
- Stenar (om man vill)

Så här tovar du

- Man börjar med att ta en liten bit ull och formar en boll genom att rulla ull i valfri färg mellan händerna.
- Om man tovar med nål behöver man en bit mjukt material under bollen (en bit skumgumi eller en ihopvikt handduk). Man sticker med tovningsnålen i bollen tills det känns som om bollen hålls ihop. Sedan tillsätter man ett tunt lager ull runt bollen och sticker nålen i bollen igen tills det känns som om bollen hålls bra ihop. Man fortsätter såhär, lager på lager, tills bollen (frukten) har önskad storlek.
- Om man tovar med tallsåpa behöver man ett underlag (antingen en ihoprullad handduk eller en vaxduk eller liknande), en skål med varmt vatten som man blandar ihop med några matskedar tallsåpa.
- Man tar lite såpavatten på händerna och rullar bollen mellan händerna tills ullskiktet sitter bra fast i bollen. Sedan tillsätter man ett lager ull igen och repeterar tills bollen (frukten) har önskad storlek.

Blad på de tovade frukterna

Om man vill kan man virka små löv av grönt garn men det går också lika bra att tova löven av grönt ull.

Tovad papperstyngd

Om man vill kan man tova ullen runt en större sten, då kan "frukten" användas som tyngd för att hålla upp dörrar eller hålla borddukar på plats utomhus eller så kan de användas som papperstyngder på skrivbord. Om man tovar runt en sten gäller det att tova med tallsåpa, på samma sätt, lager på lager tills man uppnår önskad form och storlek.

Smycken med körsbär

Körsbär ser festliga ut! Vi pysslade två olika slags smycken med körsbärstema. Det ena smycket består av virkade körsbär och det andra av tovade körsbär.

Man virkar keden till smycket genom att göra en luftmaskkedja i passlig längd. Luftmaskor virkar man genom att först göra en ögla, genom vilken man med hjälp av virknålen drar garnet tills det bildas en ny ögla. Så fortsätter man tills man har en önskad längd på luftmaskkedjan. Då klipper man av garnet och drar igenom garnstumpen genom den sista ögla.

Om man vill virka små runda körsbär gör man först fyra (4) luftmaskor och fäster dem till en ring med en smygmaska.

Varv 1: Virka 8 fasta maskor (fm) om ringen.

Varv 2: Virka fasta maskor och öka genom att virka två fasta maskor i varannan maska.

Varv 3: Virka ett varv utan ökning.

Varv 4: Virka fasta maskor och minska genom att virka ihop två fasta maskor i varannan maska.

Varv 5: Virka igen 8 fasta maskor om ringen.

Varv 6: Slutligen minska tills du kan dra igenom tråden och du har skapat en rund liten boll (körsbär).

När du gjort två körsbär virkas dessa samman med en luftmaskkedja. Man kan välja om man vill fästa körsbären i en smyckeskedja man redan har eller så kan man virka en luftmaskkedja i önskad längd.

Lekfulla och festliga smycken!

Körsbärsörhängena är tovade bollar som fästs med varann med en virkad luftmaskkedja. Dessa har i sin tur fästs i örhängeskrokar man köpt i en hobbyaffär.

Du behöver

- Garn i lämpliga färger
- Virknål
- Synål och -tråd
- Smyckesked och/eller örhängeskrokar

Blommor av äpple eller päron till garnering

Man kan göra så mycket fint av frukter med hjälp av en liten vass kniv. Vi skar botten på ett par äpplen i sicksack så de ser ut som festliga paraplyn som man exempelvis kan fästa små tandpetare eller grillspettspinnar i och garnera med.

Du behöver

- Äpple eller päron
- Liten vass kniv
- Tandpetare eller grillspettspinnar





ungMartha

tackformaten.fi / ung.martha.fi

Finlands svenska Marthaförbund rf 2018

Medelhavsgatan 14 C, 00220 Helsingfors
044 402 6883 Finlands svenska Marthaförbund
044 280 6813 Ungmartha

TEXT Elise Hindström, Sofia Grynngårds, Ann-Louise Ahrenberg

RECEPT Sofia Grynngårds, Ann-Louise Ahrenberg

FOTO Karin Lindroos | **BILDBEHANDLING** Linnéa Olsson

PYSSEL Elise Hindström | **FORM** Magnus Lindström

TRYCK Grano | **UPPLAGA** 2 000

Projektet Tack för maten! finansieras av
Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne.