

SNACK PATRULLJENS

SEJE KØKKENTRICKS



1 SKÆRE- BRÆT-TRICKET:

Læg en våd klud eller et stykke våd køkkenrulle under skærebrættet. Så hopper og danser det ikke længere.



2 SKÆR GROFT OG SIKKERT:

Små hænder arbejder bedst med en stor og skarp kniv. I børn er gode til at skære groft, fx gulerødder. En sikker skæreteknik er at holde kniven i den ene hånd, lægge den anden hånd fladt på knivryggen og trykke ned, når der skal hakkes.



3 RULLENDE GRØNTSAGER - EN VOKSEN SKÆRER EN FOD

Gulerødder og agurker kan være drilske på et skærebræt, fordi de ruller. Lad en voksen skære en flig af den rullende grøntsag. Så ligger den stabilt på skærebrættet - klar til at blive skåret i mindre stykker af jer børn.



4 KNÆK SKRALDEN AF HVIDLØGET

Det kan være besværligt at få skralden af et fed hvidløg. En fed fidus er at 'knække' skralden af:

1. Læg knivbladet oven på feddet.
2. Hold skaftet med den ene hånd.
3. Giv knivbladet et godt 'dask' med den anden. I kan også bruge håndroden eller en paletkniv.



5 BØRN ER MESTRE I AT ANRETTE

I børn er kreative, og derfor er I dygtige til at anrette. Når maden først ligger indbydende på tallerkenen, får man ekstra meget lyst til at spise den.



6 BLEND SIKKERT

1. Hold fast på gryden eller skålen.
2. Sæt stavblenderen helt ned i gryden eller skålen.
3. Hold stavblenderen i strakt arm.
4. Hold hovedet væk.
5. Blend løs og stop.
6. Flyt stavblenderen til et nyt sted og blend igen. Sådan fortsætter I, indtil alt er blendet.



7 KLIP KRYDDER- URTER I ET GLAS

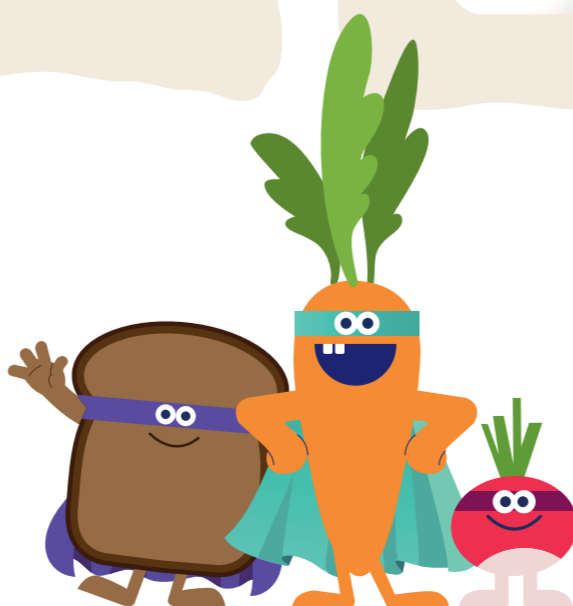
Vi kan hakke krydderurter fint med en kniv - men vi kan også klippe dem. Det synes mange børn er sjovt - og det er smart, fordi der ikke kommer krydderurter ud over det hele.



8 BRUG EN BIO- SPAND ELLER EN SKRALDESKÅL

Stil en biospand eller skål på køkkenbordet og brug den til at samle jeres madaffald i. Så undgår I, at det roder på køkkenbordet eller at skulle løbe hen til skraldespanden med det.

DK



STØTTET AF:

novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv