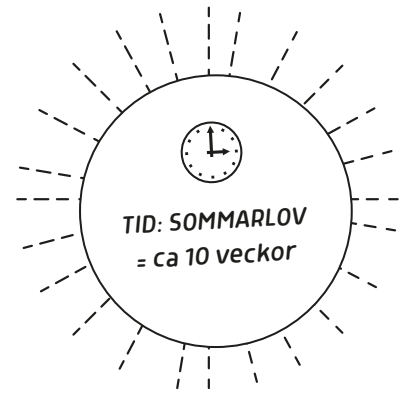


10 x SOMMARUTMANING

Sommarlov! Vad ska man hitta på?



- 1. Ordna en picknick i parken eller på gården.
- 2. Smaka på en glasssmak som du inte har testat tidigare.
- 3. Plocka blåbär i skogen.
- 4. Baka en jordgubbskaka.
- 5. Ät morgonmål ute.
- 6. Ät mellanmål på stranden.
- 7. Ät kvällsmål på balkongen eller terrassen.
- 8. Lär dig att öppna en ärthalja med en hand.
- 9. Ät et strå med smultron.
- 10. Ät en skål med blåbärs- eller jordgubbsmjölk.
(recept: jordgubbar och blåbär, mjölk, kanske socker)
- 11. Grilla grönsaker eller grönsaksspett.
- 12. Grilla vattenmelon, persika eller banan.
- 13. Ät plättar stekta på stekhäll.
- 14. Ät glass varje veckodag.
- 15. Ät en bak och fram-middag med familjen:
först äter man dessert (t.ex. glass och jordgubbar),
sedan huvudrätt (grönsakssoppa) och till slut förrätt
(sallad på säsongens grönsaker från torget).
- 16. Stek spenat- eller morortsplättar.
- 17. Baka bullar.
- 18. En dag utan sociala medier.
- 19. Gå på skogsutflykt.
- 20. Leta efter kantareller eller karljohanssvampar
i svampskogen.
- 21. Smaksätt ditt vatten med exempelvis citron, lime,
gurkskivor eller mynta.
- 22. Gör egen isglass.
(popsicles, kolla på webben, de är superfina!)
- 23. Baka en äppelpaj.
- 24. Ordna en äppeljury med vänner eller familjen:
köp olika slags äpplen, skär dem i bitar och ge poäng
för doft, skalets färg, konsistens, saftighet, söthet,
surhet och smak.
- 25. Uppfinn ett nytt sommarsmoothierecept.
- 26. Skriv en dikt till blomkålen.
- 27. Tillred jordgubbs- eller blåbärskvarg.
- 28. Tävla med kompisar i att spotta vattenmelons-,
honungsmelons- eller pumpakärnor/äter.
- 29. Gör grönsakskonst genom att skapa bilder med olika
grönsaker på tallriken. Ät till slut konstverket.
- 30. Kolla uppgiften 10 x Mellan & Mål på MatRadarns
hemsida.
- 31. Kolla videoklippen Mistä kurkku tulee ja Maistellaan
på MatradarTube.
- 32. Smaka på en grönsak som du aldrig smakat på förut.
- 33. Gör en telefon av fil- eller yoghurtburkar:
ta två små yoghurt eller filburkar och gör ett litet
hål i botten med t. ex. spetsen av sax (be om hjälp
av en vuxen om det behövs). Ta några meter snöre
eller paketsnöre och trä den ena ändan av snöret
genom hålet i den ena burken och den andra ändan
genom det andra hålet. Knyt en knut inuti burken.
Ta den ena telefonen och ge den andra till en kompis,
sedan är det bara att prata och lyssna. Kom ihåg att
hålla snöret spänt. ☺

