

Milja Mjök och de sju frukterna



Det var en gång en flicka som hette Milja Mjök. Hon hade en egen blogg. Milja brukade dela med sig recept på sin blogg. Hon älskade att testa olika recept och finslipade dem ibland till perfektion.

Milja hade haft många läckra recept i sin blogg, men en utmaning hade hon stött på: hon hade ännu inte lyckats skapa det perfekta smoothiereceptet! Hon behövde hitta den optimala smakkombinationen, eftersom bara mjök i sig inte blir en smoothie. Hon kunde bara inte bestämma sig för vilken smak hon skulle välja.

Det fanns många ingredienser i Miljas kök som kunde användas i en smoothie. Alla hade de samma stora dröm, nämligen att få ha huvudrollen som huvudsaklig ingrediens i någon maträtt! Framför allt många frukter och bär ville helst av allt bli huvudstjärnan i en smoothie.

Eftersom det fanns så många olika kandidater bad Milja alla frukter och bär att i tur och ordning stiga fram på ett fruktfat och berätta vad just de kunde erbjuda som huvudrollsinnehavare i en smoothie. Efter att var och en hade berättat vilka starka sidor de har skulle Milja Mjök välja ut sitt smakpar.

Den första som stegade fram var Olga Hopp, ett vackert rött äpple.

”Jag är härligt fräsch! Jag skulle göra smoothien smaskigt saftig”, förklarade hon.

Efter Olga stod Jasu, Sasu och Susu i tur. De var tre små citrusfrukter.

”Vi är otroligt uppfriskande! Vi skulle göra smoothien extra uppiggande”, fnittrade de.

Följande frukt som klev in i i rampljuset var Ben ”Bio” Banan.

”Jag är söt som bara den! Med mig får smoothien en fyllig struktur”, skröt bananen om sig själv.

Efter Ben var det FC Rödbyxornas tur att presentera sig, de tre livliga lingonen.

”Vi ger en raffinerad smak och vi är fulla av vitaminer! Och kolla in vår vackra röda färg”, sade de och bugade.

Efter Rödbyxorna kilade tre små blåbär, Småttingarna, upp på fruktfatet.

”Vi ger en fantastiskt mustig blåbärssmak! Vår blålila färg är mycket finare än FC Rödbyxornas färg”, sade de kaxigt och studsade ner tillbaka från fatet.

Därefter var det Jerry Jordgubbs tur. Han var en röd och rund jordgubbe.

”Jag är megasöt! Med mig skulle smoothien bli en storsäljare, eftersom jag är ett mycket berömt och populärt bär”, förklarade jordgubben stolt i rampljuset och gick långsamt ner från scenen.

Sist men inte minst skuttade Vilma och Vanja Vinbär fram till fruktfatet.

(...Milja Mjölks och de sju frukterna)

”Vi smakar intressant och surt, sådär på ett trevligt sätt! Vi skulle ge smoothien en fin färgcocktail av rött och blått”, sade de och skuttade ner tillbaka till de andra bären och frukterna för att vänta på Milja Mjölks beslut.

När alla bären och frukterna hade presenterat sig stod Milja Mjölks inför ett svårt beslut. Hon hade sju olika alternativ att välja mellan: fräscht äpple, uppfriskande satsuma, fyllig banan, raffinerade lingon, mustiga blåbär, megasöt jordgubbe och syrliga vinbär.

Milja Mjölks funderade så det knakade: alla frukternas och bärens smaker och strukturer lät som bra val för en smoothie – usch, vilket svårt val! Milja märkte att hon ville ha både den friska smaken av äpple och den söta jordgubbssmaken i sin smoothie. En uppfriskande satsumassmak skulle ge smoothien en skojig twist, medan banan skulle ge den en läcker tjock konsistens. Blåbär och vinbär smakar också gott tillsammans, och lingonen skulle fullända helheten och göra den raffinerad och balanserad.

Plötsligt gick det upp ett ljus för Milja: så är det ju – alla är det perfekta valet för den bästa smoothien! En cocktail av olika frukter och bär skulle vara allra intressantast för människorna, i och med att alla smaker och strukturer kompletterar varandra.

Milja Mjölks klev upp på fruktfatet. Frukterna och bären stod på bordet och tittade upp på henne. De darrade av spänning. Så började Milja prata:

”Tack allesammans för era presentationer! Ni är alla fantastiska och läckra på olika sätt, och perfekta precis som den ni är. Men jag valde faktiskt ingen av er till min perfekta smoothie”, sade Milja och höll en paus i sitt tal.

Frukterna och bären såg bestörta ut. Vilken besvikelse!

Så fortsatte Milja: ”Jag kom fram till att ni är bäst när ni alla är tillsammans. Så jag valde er alla!”

Aldrig tidigare hade det hörts så dundrande applåder och jublande hurra-rop i köket som den dagen! Frukterna och bären jublade, gjorde segegester, hoppade och dansade och kramade om varandra. Med gemensamma krafter lyfte de upp Milja Mjölks ovanför sina huvuden och slängde upp henne i luften så att mjölks nästan skvalpade ur glaset. Tillsammans skulle de bilda världens bästa smoothie – en hel orkester av smaker!

Och så gick det. Frukterna, bären och mjölken utvecklade tillsammans den perfekta smoothien, och receptet spred sig som en löpeld över hela landet. På så sätt fick alla frukter och bär i hela Finland tillsammans lysa i huvudrollen och vara med om att skapa den ena fantastiska smoothien efter den andra!

Så var sagan slut.

→ **Barnen lär sig om:** samarbete, mångsidig kost, matens former, färger och konsistens, vad mat är.

→ **Anvisningar till fostraren:** Efter sagan kan ni diskutera vilken typ av ingredienser det behövs för olika maträtter och måltider för att helheten ska bli läcker och hälsosam.