



Skab madkultur med mange grøntsager i din hverdag!

Bevidstheden om det sunde og viden om tilberedning er på vej med en ny dansk madkultur med velmagende mad fyldt med frugt og grønt. En let, smuk, velmagende og sund madkultur, hvor gæsterne drives mod det grønne af lyst. Det er ikke svært at mestre dette køkken... enkle tips og tricks til udskæring, tilsmagning og anretning kan fylde jeres hverdag med farverig, velmagende og spændende mad fyldt med masser af frugt og grønt.



## INDHOLD

Vores oplæg ser på frugt og grønt med historiske, kulinariske og sundhedsmæssige briller. Vi sætter gang i tankerne om, hvorfor det kan være spændende at spise og servere frugt og grønt – og hvordan frugt og grønt har uanede tilsmagninger. Når diskussionerne har vendt tankerne, er deltagerne klar til at gå ombord i råvarebordet med røde kinder og masser af ideer til, hvordan frugt og grønt sætter et velmagende og smukt præg på hverdagens mad.

## PRAKTISK

Alle kollegerne løfter kniven og tager udfordringen med at skabe enkle, velmagende og sunde retter, der strutter af frugt og grønt. I har måske et lokale og måske også et køkken? Ellers medbringer vi grej til at lave køkken under åbne himmel eller i et kantineområde. Alt kan lade sig gøre.



Frugtformidlingens vision er at gøre det nemmere for alle danskere at træffe sunde valg i hverdagen.  
Vores mission er Viden om råvarer – Glæde ved bordet.