



Frugtformidlingen sørger for at børnene på en gang har det sjovt og er sammen om noget meningsfyldt – velsmagende og sund mad. Imens kan du gøre noget andet med forældrene. Vi eksperimenterer f.eks. med makiruller med ruccola og rødbede? Sushi stammer fra Japan, men hvem siger, at man ikke kan rulle Danmark ind i det japanske køkken? Japansk mad er kendetegnet ved friske råvarer og fisk. Vi er inspireret af den enkle og traditionelle japanske sushi-stil, men er også kreative og lader de nordiske råvarer komme med ind i det asiatiske køkken.



INDHOLD Vi taler om, hvordan de gør i Japan og fortæller spændende madhistorier fra det fjerne land. Derefter snakker vi om, hvad man kan rulle i sushi fra Danmark, og så lader vi ellers kreativiteten få frit spil. Børnene skal selv udforske og erhverve egne erfaringer med fingrene i klis-trede ris, friske grøntsager og fisk. Vi skal lære at spise med pinde mens vi sidder på gulvpuder og spiser. Resterne får børnene med hjem i en take away box sammen med opskrifter.

PRAKTISK Hvis ikke I har et køkken til rådighed, stiller Frugtformidlingen et op. Det eneste vi behøver er let adgang til vand og strøm. Der kan deltage cirka 20–30 børn i workshoppen – gerne i kombination med forældre og søskende. Frugtformidlingen står for alt grej, opstilling, råvarer og formidlere.



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.