

KLAR PÅ EN KØKKENMISSION?

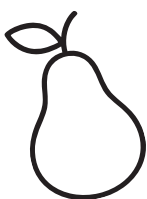
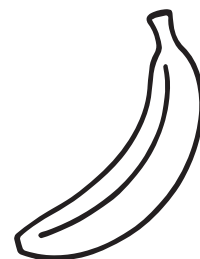
Hvor mange af disse udfordringer kan du og din familie gennemføre på en uge?
Gennemfør køkkenmissionen og bliv en sand mesterkok.

SMAGSJÆGER

- Tal om grundsmage**
Brug smagshjulet og lær om salt, sødt, surt, bittert og umami.
- Fisk på gafflen**
Spis fisk mindst én gang i løbet af en uge.
- Snack-opfindere**
Find på én ny sund snack til madpakken eller eftermiddagshyggen.

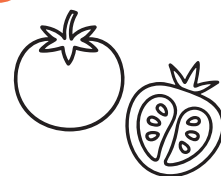


Find inspiration
på biblioteket eller
smagdigfrem.dk



MAD-NINJA

- Hemmelig smoothie-ingrediens**
Lav en smoothie, som indeholder en grøntsag eller bælgfrugt. Server for venner eller familie og se, om de kan gætte den hemmelige ingrediens.
- Nye ingredienser**
Find en opskrift og lav en ret med en grøntsag, I ikke plejer at bruge.
- Find jeres familie-livret**
Find frem til, hvilken opskrift I ville lave, hvis jeres familie skulle lave Danmarks nye livret. Tegn på bagsiden og giv retten et nyt, lækkert navn.



MESTERKOK

- Smag verden**
Lav mad fra et land, I ikke plejer at spise fra, og snak om, hvor det kommer fra.
- Farvefest i skålen**
Byg din egen salat med mindst 3 forskellige farver.
- Børnekok på banen**
Du har ansvaret for mindst én ting i aftensmaden. Fx røre en dip, snitte grøntsager eller smage til.

Tillykke

Du har nu gennemført
køkkenmissionen.

Støttet af:

novo nordisk
fonden

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



SMAG
DIG
FREM