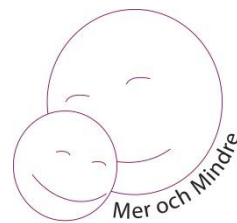


## Vår och grilltips från Mer och Mindre

Våren är äntligen här med längre och ljusare dagar. När solen börjar värma är det många som tycker om att både laga mat och äta ute. Vi vill dela med oss av några vårliga aktiviteter och grilltips som vi hoppas kan inspirera!



- När ni väntar på att glöden ska bli redo kan ni leka kurragömma mellan skogens stockar och stenar – de flesta barn älskar när föräldrar är med och leker.
- Hitta på en hinderbana i skogen eller på lekplatsen tillsammans som ni sedan gör tillsammans. Upp för klätterställningen, kryp under gungorna och balansera runt sandlådan.
- En rolig utelek för barn som fungerar både i lekparken och på skogsutflykten. Dela upp familjen i lag och ge lagen var sin likadan lista över saker de så snabbt som möjligt ska leta upp. Det ska vara blandad svårighetsgrad på sakerna, vissa lätta och vissa mycket svårare. Laget som lyckats samla ihop flest av sakerna på listan under den begränsade tiden vinner. Exempel på lista att använda i skogen:
  - Ett blad som är större än en handflata
  - En pinne som är längre än lagets längsta deltagare
  - Ett skräp som inte hör hemma i skogen
  - Något gult
  - Något blött
  - Något som färgar av sig
  - Något som inte går att för hand bryta sönder i mindre delar
  - Något som går att äta
- Cykla, sparkcykla eller gå till och från grillplatsen. Testa att leka kull eller följa John på promenaden så blir det roligare.



## Grilltips

- Många naturområden har anvisade grillplatser som gör det lätt att fixa maten även i skogsområden, annars underlättar en engångsgrill matlagningen på picknicken.
- Att grilla korv är snabbt, enkelt och ofta uppskattat av barnen. Titta efter nyckelhålmärkt korv och korvbröd i affären.
- Ta med uppskurna grönsaksbitar att äta till grillkorven. Grönsakerna blir extra lyxiga med en dippsås.
- Dippsås gör du enkelt genom att blanda matlagingsyoghurt med 1 klyfta vitlök, blandade örtekryddor (t.ex. oregano, timjan, basilika), salt och peppar. Prova att blanda i 5 msk sweet chili stället för örtekryddor, som ett smakrikt alternativ.
- Hamburgare uppskattar många barn att grilla, för att variera kan grillad lax, kyckling, Haloumi eller vegetarisk bönburgare vara spännande att prova. Servera burgaren med tomatskivor, salladsblad, gurka och varför inte någon grönsak bredvid t.ex. grillad majscolv, champinjoner, paprika etc.
- Prova att göra grillspett med grönsaker som tillbehör, barnen kan hjälpa till att förbereda grönsaksspetten. Trä på broccoli, zucchini, paprika i olika färger, champinjoner och klyftad rödlök.
- Spetskål är gott att grilla, klyv ett spetskålshuvud i fyra delar på längden och trä på ett grillspett och pensla med lite olivolja.
- Blomkål som förkokats någon minut och träs upp på spett och sedan läggs på grillen är också ett gott tillbehör.

Salta och peppra grönsakerna lite och grilla på medelvärme ca 5 minuter

- Att göra efterrätt på grillen kan vara roligt.
  - Grillad banan: Skär en skåra i bananen och stoppa i några bitar choklad i varje banan. Slå in bananen i folie och grilla i ca 10 minuter tills chokladen smält. Låt bananen svalna lite innan ni äter.
  - Gino är en efterrättsklassiker: Lägg blandade färska bär och en liten nektarin i bitar på ett folieark, hacka ca 25 gram choklad och vik ihop folien till ett paket, grilla på svag värme i ca 10 minuter.
  - Fruktspett: trä på frukter på ett spett och grilla t.ex. ananas och vattenmelon.
  - Gillar ditt barn inte varma frukter och bär kan ett fruktspett med annans, jordgubbar och vindruvor vara festligt att äta.