



Saperesamling meny 1

Det skal gjennomføres en saperesamling per uke i tre uker med spinat som fokusgrønnsak. Les «[Om saperesamlinger](#)» og se filmene om [sapere](#) og [saperesamling](#) før dere går i gang med første saperesamling.

Oppskrifter til saperesamlinger meny 1

Uke 1: skyll spinatbladene før samlingen. Bruk helst babyspinat siden de skal spises rå, bladene er mindre og mer håndterlige for de små, bladene er dessuten litt mindre «trådet». Hvis dere ikke får tak i babyspinat kan dere bruke vanlig fersk spinat.

Uke 2: yoghurt dip med frisk mynte. Barna tilbys smak av spinat både med og uten dip.

1,5 dl yoghurt naturell eller matlagingsyoghurt

½ -1 ts flytende honning eller sukker (bruk sukker dersom dere har med barn under 1 år)

7-8 blader finhakket frisk mynte (dersom det er vanskelig å få tak i frisk mynte kan frisk basilikum brukes, eventuelt fersk bladpersille eller gressløk.)

Smak til med ørlite salt og pepper

Uke 3: med fetaost. Både hel blokk og ostebiter på glass kan brukes. Bruk fetaost lagd av kumelk (f.eks apetina eller dagros), den er mildere enn ekte fetaost av geitemelk. Del fetaosten i små terninger. Hvis dere bruker fetaost på glass kan dere dele hver ferdigkuttete terning i to biter. La barna forsøke å pakke inn en liten ostebit i et blad spinat. Barna kan oppfordres til å smake både på rene spinatblader og blader med ost.

Allergitilpasning

Dersom noen av barna ikke tåler melk så kan dere tilby alternativer til rømmedip, for eksempel rømmeerstatning av soya eller havre. Dropp fetaosten til den/de av barna som ikke tåler noe melkeprodukter. Oppfordre likevel den/de av barna det gjelder til å smake på spinatbladene.

Dersom det er barn som ikke tåler laktose kan laktosefri rømme og vanlig fetaost brukes.



Norske Kvinners Sanitetsforening



SØRLANDET SYKEHUS



UNIVERSITETET I AGDER

info@matmot.no