



EDULIA



Oskar & Sofies grøntsagsvenner

Instruktion til fædre...

Velkommen til projektet "Med far på madeventyr"!

Som en del af projektet vil vi bede dig om at læse denne bog med dit barn mindst **tre gange om ugen** gennem hele forløbet fem uger.

På en af de sidste sider i bogen er der et skema, hvor du kan registrere de dage, du har læst bogen med dit barn.

Vi håber, at I sammen vil have fornøjelse af at læse de historier og facts, vi har samlet om seks sjove grøntsager og krydderier: **Rosenkål**, **knoldselleri**, **spinat**, **grønkål**, **ingefær** og **gurkemeje**.

Velbekomme!



Hej! Vi hedder...

Oscar & Sofie

Sammen med vores far har vi lavet en **fantastisk køkkenhave** bag vores hus.

Vi elsker at dyrke **grøntsager** i vores have, det er næsten som at have gode venner.

"Kunne du tænke dig at møde vores grøntsagsvenner?"

Lad os begynde med....

Rosenkål



Rosenkål stammer fra området omkring den smukke belgiske by **Bruxelles**, hvor de har været dyrket i over 500 år.

Det er smaddersjovt at dyrke rosenkål, fordi de er så små og nuttede.



Da folk i **Danmark** er vilde med at spise dem, bliver de kørt hele vejen herop.

På billedet kan du se tusindvis af dem på en ladvogn.

Rosenkål vokser tæt sammen på en lang stængel.

Her kan du se dem i vores have, inden de er blevet trukket af stænglen.

Der vokser *lange, smukke* blade på toppen af planterne for at beskytte dem mod det stærke sollys.





Madlavning

Rosenkål er virkelig lækre, når de bliver stegt på panden eller puttet i ovnen.



Special smag

De har en helt speciel smag, som ingen anden grøntsag har!

Men inden de skal tilberedes, skal man lige pille de yderste lag af.

Rosenkål og kæledyr

Det er ikke kun mennesker, der kan lide rosenkål, **kaniner er også vilde med dem!** Som du kan se, kan kaninerne i vores have spise dem direkte fra stængelen.



HVAD NU? Hvad siger du?
Spiser du dine VENNER?

Ja, når mine venner altså
er grøntsager!

Her er en anden grøntsagsven,
som vi holder meget af.

Knoldselleri



Her står den sammen
med en masse andre
grøntsagsvenner, lige inden
vi hev dem op af jorden.

Knoldselleriens krop har en lidt
knoldet form, men den har et virkelig
flot hår.

Det er som om, den
er lidt genert over
sin mærkelige krop,
så den gemmer sig
nede i jorden, så kun
dens imponerende
hår stikker op.

Når de kommer op af jorden,
er de ret beskidte. De skal
skrubbes **grundigt**, før de
kan spises.

Her ligger de og venter, inden
de skal vaskes og køres ud
til supermarkedet.

Vi sælger nemlig grøntsag-
erne fra vores have, så du
kan købe dem ude i
butikkerne.



Madlavning



Når vi skal spise en knoldselleri, skal den lige have en klipning først.

Flotte stykker

Bagefter kan vi skære den i store, flotte stykker.



Her ser du en af vores andre venner

Spinat



Den har de **smukkeste**, sprøde blade. Man kan spise dem helt rå med fingrene.

Spinaten ligger som et **stort**, grønt tæppe ud over vores have.

Ligesom os, holder den af sol og varme.





Når man koger spinat, **skrumper** den ind og bliver helt mørkegrøn.

Det ser rigtig flot ud på tallerkenen og smager super godt! Her er noget spinat, som vi fik til aftensmad.



Det er ikke kun os og min far, der kan lide spinat. Det kan vores **kæledyr** også.

**KANINER
ELSKER
SPINAT!**



Selv vores hund er vild med spinat. (Eller det ser i hvert fald sådan ud).



Vi får også besøg af egern i vores have. De er ret vilde med spinat.

Dyrene elsker
også en anden
grøntsag fra
vores have.

Grønkål



Grønkålen er en af de
smukkeste planter i
vores køkkenhave.

Grønkål er en meget flot
grøntsag.

Når man spiser den, skal man
altid begynde med håret.

Bladene ligner det
smukkeste, krøllede hår.

På den måde kan man give den
en klipning med sine tænder.



Prøv at se, hvor flot den skyder
op af jorden!

Den kan også have andre farver,
for eksempel lilla.



“ Er den ikke
bare **smuk**? ”



Madlavning

Man kan bruge grønkål til virkelig mange ting. I **salater**, i **supper**, ja, selv i **juice**.



Her er en anden grøntsagsven, der ser meget speciel ud.



Ingefær

Ingefær har en sjov form og masser af små muskler. *Kan du tælle hvor mange der er?*

Alle de her muskler gør den meget stærk, også i smagen. Men, bare rolig, ingefær gør dig også **sund** og **stærk**.



Når man **skræller** ingefær, kan man bedre se den.



Den ligner et **smukt**, lille træ. Man kan også skære den i skiver.



Ligesom vores grøntsagsven knoldselleri er ingefær også lidt genert.



Her kan du se den gemme sig under jorden i vores have. Den har **masser** af blade på toppen, så man slet ikke kan se den.

Kan du se den?

Helt fint, det er der nemlig ingen der kan. Den gemmer sig rigtig godt.





Her kan du se den, når den bliver trukket op af jorden fra sit **mørke** skjul.



Ingefær gemmer sig også tit i vores mad.

Den er god at putte i supper og juice, hvor man ikke kan se den.
Men man kan altid **tydeligt** smage den!



Ingefær har en fætter, der hedder...

Gurkemeje

Nogle kalder den også **indisk safran** på grund af den **gule** farve.

Den ligner ingefær, men er noget mindre.
Den er ikke helt så genert som sin fætter.
Tværtimod er den meget **farvestrålende** og har en helt speciel kraft.

Gylden farve

Gurkemejes **specielle kraft** er, at den giver alting den flotteste gyldne farve!

Prøv lige at se, hvor flot den her juice med gurkemeje ser ud!

Kan du se den **klare, smukke** orange-gule farve?





Gurkemeje er så **magisk**, at man bruger den til at lave tryllestøv.

Med det her magiske tryllestøv kan man få maden til at smage herligt og samtidig se fantastisk flot ud.



Jeg håber, du har været glad for at møde vores **grøntsagsvenner**.

De kunne rigtig godt tænke sig at komme til middag hos dig snart!

Læseskema for fædre

Undervejs i læsningen med dit barn vil vi bede dig om at skrive læsedatoerne ind i skemaet nedenunder.

Grøntsager	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5
Rosenkål					
Knoldselleri					
Spinat					
Grønkål					
Ingefær					
Gurkemeje					

Tak til...

Udviklingen af denne bog er en del af projektet *"Edulia - Bringing down barriers to Children's healthy eating"*, som har modtaget støtte fra EU's 2020 forsknings- og innovationsprogram under Marie Skłodowska-Curie aftalen No 764985.

Vi takker også det danske bureau **Kidvertising** for hjælp med indhold, oversættelse til dansk plus layout og tryk.

Og til sidst en stor ***tak til alle*** de familier, der sammen med deres børn har deltaget i projektet.

Referencer og inspiration

- Heath, P., Houston-Price, C., & Kennedy, O. (2014). Let's look at leeks! Picture books increase toddlers' willingness to look at, taste and consume unfamiliar vegetables. *Frontiers in Psychology*, 5, 191.
- Jade Maitre: My vegetable friends – short stories for children
- Nekitsing, C., Blundell-Birtill, P., Cockcroft, J. E., Fildes, A., & Hetherington, M. M. (2019). Increasing intake of an unfamiliar vegetable in preschool children through learning using storybooks and sensory play: a cluster randomized trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(12), 2014-2027.



EDULIA

