

GRØNN ERTESUPPE

Start aktiviteten med en muntlig quiz for å lære barna mer om temaet



Tidsbruk: ca 45 minutter

FAKTA

Dette er en spennende og kjempegod suppe med erter, sitron, mynte og pære - og får en herlig grønn farge. Suppen er rask, billig og enkel å lage. Med godt brød til og kanskje noe spennende topping blir det et smakfullt, bærekraftig og næringsrikt måltid. Suppen er også rimelig og rask å lage. Det er også gøy å prøve å lage suppe med frukt oppi, for pære gir suppen en god sødme som passer fint sammen med ertene.

Erter og andre belgvekster inneholder en god del proteiner, og erter er en råvare og en proteinkilde vi kan dyrke mer av her i Norge. Hvis vi ønsker å ha mer planteprotein i kostholdet vårt er norske erter en god og kortreist kilde til protein, sammenlignet med andre typer planteprotein.

Ingredienser 8 pers

- 800 gram frosne erter
- 2 stk purre
- 1,5 liter grønnsaksbuljong
- 4 fedd hvitløk
- 2 pærer
- 1 sitron
- Fersk mynte (kan droppes eller byttes ut)
- Olje

Forslag til topping

- Kokt egg
- Gresskarkjerner eller solsikkekjerner
- Kesam, creme fraiche eller yoghurt
- Brødkrutonger av gammelt brød
- Revet ost
- Linser, kikerter eller hvite bønner
- Friske urter
- Grovt brød som tilbehør

Huskeliste og utstyr:

- Ingredienser til ertesuppe
- Skjærebrett og kniver
- Skåler, stavmikser
- Stekespade, kjele med lokk og øse.

Forberedelser

- Sett frem råvarer
- Finn frem skjærebrett, kniver, skåler, stavmikser, kjele og øse



Gjennomføring

① Introduksjon:

- Samle alle barna, og fortell kort om dagens aktivitet, hva dere skal gjøre og hvordan. Send rundt ingrediensene som skal brukes i suppen og la barna få bli kjent med de ved å se, lukte og smake på noen av de.
- Snakk litt med barna om frukt og grønnsaker. Hvorfor er det bra med spise frukt og grønt? Har barna laget suppe med frukt før? Snakk med barna om at suppe kan lages av rester man har liggende i kjøleskapet, neste alt kan puttes i en suppe slik som f.eks en slapp purre eller litt tørr sitron.

② Aktiviteten:





- Del barna inn i små grupper på 2-4. Hvis dere er en liten gruppe kan barna også lage én felles suppe, men sørg for å ha nok oppgaver til alle på gruppen.
- Gruppene kan begynne med å finne frem de ingrediensene de vil ha i sin suppe. Oppfordre de til å prøve både pære, erter og mynte.
- Vis barna hvordan purren skal skylles, og hvordan hvitløk kan finhakkes. Barna kan så skylle purre, finhakke hvitløk og dele pæren i mellomstore biter. Hjelp de med å fordele oppgaver i gruppene.
- Varm litt olje i en kjele, fres purre og hvitløk i et par minutter og tilsett vann og buljong. La det koke opp.
- Barna kan tilsette pærebiter, mynte og frosne erter i kjelen. La dette småkoke i noen minutter, men ikke for lenge, for da blir ertesuppen grå og ikke grønn!
- Ta suppen av platen. Vis barna hvordan stavmikseren fungerer og la de få mose suppen. Oppfordre til å smake til med sitron og eventuelt mer mynte.
- Ønsker dere å ha topping på suppen kan dere forberede dette nå og legge klart i skåler.
- Barna hjelper til med å dekke på, gjerne på et langbord.
- Sett suppekjelene og topping på bordet og sett dere ned for å spise sammen. Barna kan gjerne smake på hverandres suppevarianter for å sammenligne og snakke om hvilke råvarer som er i suppen og hvordan det smaker.
- Ta med barna på opprydding etter måltidet.

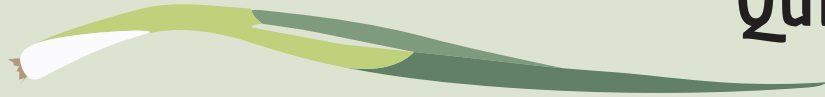
TIPS

Kanskje barna kan finne på et annet navn på denne knallgrønne suppen?



Tips til variasjoner og videreføring

-  Dere kan utvide denne aktiviteten til en kokkekamp om hvilken gruppe som lager den beste suppen. Andre barnegrupper, rektor eller SFO-leder kan være dommere.
-  Lag flere suppevarianter i ulike farger og server en suppebuffet i regnbuens farger. Lag for eksempel rosa rødbetesuppe, oransje gulrotsuppe og rød tomatsuppe.
-  Kutt opp grønnsaker på forhånd uten barna, hvis dere trenger å spare tid.
-  Bruk grønnsaks- og fruktrestene dere finner i kjøleskapet, og involver barna i matredning i praksis.



FLEIP ELLER FAKTA:

Hvis man bruker frukt i suppe kan det ikke hete suppe lenger (fleip)

Det dyrkes poteter i Norge (fakta)

Du kan ikke spise mat som har gått ut på dato (fleip, se, lukte, smake om det ser greit ut)

Gulrøtter vokser på trærne (fleip)

Erter lages av harebæsj (fleip)

Vi kan dyrke erter i Norge (fakta)

Sukkererter er grønt sukker formet som erter (fleip)

Mye mat kastes fordi den har en unormal form eller størrelse (fakta)

Vi bør spise 2 porsjoner frukt og grønt hver dag (fleip, 5)

Tips til gjennomføring



Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er fleip eller fakta ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?