



UGENS NATURIDE

UGE 41

På æbleskud

Så er det ved at være sidste chance for at gå på æbleskud.

Cox Orange, Elstar, Pigeon og Belle de Boskoop er nogen af de senere sorter, som I stadig kan plukke og bruge til grød, saft, æbleringe mm.

Måske har institutionen selv nogle æbletræer, men ellers spørg forældre og naboer, eller spørg i en kolonihaveforening – her er altid æbler i overskud. Rigtigt sjovt er det at besøge en rigtig æbleplantage, hvor rækkerne af træer synes uendelige.

Når I er på æbleskud, så hav en kniv med og smag på sagerne med det samme. Børnene elsker at smage på de fundne sager. Lige gyldig hvor sure æblerne er, smager de dejligt! Der findes dog masser af søde, spisevenlige æbler.

Lav sundt saft

Nogle æbleplantager eller naturskoler har en rigtig æblepresse, som I kan låne eller leje, hvis ikke I selv vil investere. Det er virkelig sjovt at samle alt hvad i orker og så se saften fosse ud i litervis. Der er nok til alle børn og endda forældrene kan få. Alternativt kan institutionen købe "familieudgaven" for under 500 kr., men så bliver det mest til mindre smagsprøver.

Æblemos eller fyldte æbler på bålet

Tænd bålet i god tid og læg fyldte æbler i sølvpapir i gløderne. Æblerne fyldes med smør, sukker, kanel og rosiner. Eller lav efterårsmos i en gryde over bålet. I skal bruge æbler, måske lidt sukker samt vand. Steger I flæsk og lidt rugbrød til, kan I servere æbleflæsk, sådan som man gjorde det for flere hundrede år siden.

Æbleringe som sundt snack

Tag de pæneste æbler med hjem og lav æbleringe. Den smarte håndførte æbleringsmaskine kan købes for 150 kr. hos mange isenkræmmere. Den skræller, udkærner og skræver ud i ringe, og børnene kan selv dreje på håndtaget. Hæng æbleringene til tørre på en snor. Når æblerne er tørre efter en uges tid, er der sund slik til alle.

Der er mange andre gode naturretter på www.gronnespirer.dk

Fotos venligst udlånt af Karin Winther, Hansholm Naturbørnehave, Inge Haldrup og Ruth Jørgensen

