

Oppskåret frukt

Sierra Leone er godt egnet for fruktproduksjon og vi finner blant annet appelsin, papaya, sitron, avocado, guava, vannmelon, mango, banan og ananas.

Klaus Sonstad skrev dette etter besøket sitt til Sierra Leone: Da vi besøkte Kareneh, var barna veldig opptatt av å vise frem frukten de hadde – som hang i mengder fra trær og planter omkring landsbyen. Mango-sesongen var så vidt i gang, og spesielt de minste spiste mango med en glede som minnet meg om hvordan vi i Norge nyter jordbær om sommeren. Materielt sett har ikke innbyggerne i Kareneh særlig mye, men gleden over fersk frukt hadde de til gangs.

Så sett på sangen «1,2,3» av Klaus Sonstad og Åsmund Flaten og kutt frukt til dessert!

Ønsker dere å lage fruktsalat?

1. Kjøp frukt som er moden.
2. Skrell frukten, fjern frøene og del den opp i mindre biter.
3. Bland fruktbitene, la fruktsalaten stå i romtemperatur ei stund før servering.
4. Server vaniljeis eller vaniljesaus til, dersom dere ønsker å skeie ut.

