



Handbok för klubbledare



Praktiska tips

INNAN MATLAGNINGSKLUBBEN

- Besök klubbutrymmet och kontrollera faciliteterna. Ta reda på vilka utrymmen du har åtkomst till med dina nycklar. Gör en lista över nödvändiga redskap (kökshanddukar, förkläden, arbets- och serveringsredskap med mera) du behöver ha med dig. Kontrollera mängden redskap och övriga tillbehör i klubbutrymmet.
- Bekanta dig med utrymmets räddningsplan vid brand.
- Ta reda på deltagarnas eventuella specialdieter och matallergier.
- Ta reda på om ledaren behöver lämna in ett utdrag ur straffregistret till tjänsteleverantören (utdraget kan också erhållas elektroniskt från rättsregistercentret).

Skapa lektionsplaner och gör grova tidsuppskattningar efter att ha sett klubbutrymmet!

Ta hänsyn till vilka aktiviteter som kan göras med tanke på deltagarnas ålder. Uppskatta hur mycket tid som behövs från start till avslutning under varje klubbgång. Fundera över vad man ska göra medan maten gräddas/tillreds. Den första matlagningssessionen kan innehålla något mycket enkelt och litet då ni samtidigt skall lära känna varandra och utrymmet.

FÖRBEREDELSE

- Se till att du har en lista över deltagarna och kontaktinformation byta till vårdnadshavarna? (eller en kontaktperson på skolan).
- Kolla igenom ingredienserna som behövs för klubb tillfället. Kom också ihåg eventuella specialdieter och allergier som behöver tas i beaktande.
- Se till att alla redskap finns i klubbutrymmet (skålar, skärbrädor, knivar, elvisp, stavmixer med mera).
- Kopiera recepten vid behov
- Ta med plåster och sårrengöringsmedel.

VARJE GÅNG INNAN MATLAGNINGSKLUBBEN SÄTTER IGÅNG

- Ställ fram de nödvändiga verktygen, redskapen, matten, ingredienserna och recepten.
- Dela upp ingredienser och redskap på förhand i olika grupper. Detta påskyndar själva starten av matlagningen.

UNDER MATLAGNINGSKLUBBEN

- Gå igenom receptet med klubbmedlemmarna steg för steg.
- Bibehåll en positiv stämning.
- Var uppmuntrande.



- Även om det inte finns någon sopsortering på plats kan du prata om det (vad som hör till bioavfall, vad som hör till plastavfall, etc.).

UNDER MÅLTIDEN

- Diskutera maten: dess smak, utseende, hur receptet kan modifieras, om det smakade bra (om inte, varför inte, om det var gott, vad gjorde det gott) och så vidare.

EFTER MÅLTIDEN

- Städa upp tillsammans. Kom överens om ansvarsområden, vem som städar vad.
- Slutlig feedback: vad gick bra, vad kan förbättras nästa gång?

ANVÄNDNING AV MOBILTELEFON

Kom överens redan vid första tillfället om att mobiltelefoner inte används i köket.

- Vad tydlig med att telefonen hålls framme endast om klubbmedlemmarna vill ta bilder av sina färdiga rätter. Då skall man komma specifikt överens om detta på förhand.

Matlagning utomhus

Ibland kan det hända att det inte finns tillräckligt med utrymme för matlagingsklubben i skolan eller i dess närhet. Då är en möjlighet att flytta klubben utomhus. I naturen och på gården kan man laga mat med olika friluftskök eller, om det finns en lämplig eldplats i närheten, passar öppen eld också utmärkt för matlagning. Att laga mat utomhus kräver att handledaren har erfarenhet för att det ska vara säkert på alla sätt. Handledaren måste själv kunna det han eller hon lär ut på ett säkert sätt. När matlagning sker utomhus måste man vara mer uppmärksam på säkerheten än inomhus. Olyckor kan lättare inträffa när knivar, yxor och sågar är i bruk, liksom heta friluftskök, eventuellt öppen eld och heta köksredskap med mera.

Tips för matlagning utomhus:

- Tänk på vilka stormkök och redskap du har tillgängliga och vad du kan laga med dem.
- Vilken typ av utomhusområde är det, skolans gård eller skogen? Utrymmet ger möjligheter eller sätter gränser. Tänk på brandrisken.
- Var ska du diska och rengöra matlagingsredskapen – exempelvis kökskärl och stekpannor?
- Vad är barnens eller ungdomarnas utgångsnivå? Barnens färdigheter kan vara grundläggande till exempel kan det svårt att tända en tändsticka.
- Fortsätt undervisningen stegvis. Första gången kan bara montering av ett stormkök vara ett lämpligt program.
- Observera att många faktorer påverkar matlagningen utomhus: temperatur, väder, typ av bränsle (gas, vätska, trä, kol).
- På utflykten kan man laga många olika rätter. Testa recepten så att du verkligen kan vägleda och instruera matlagningen.



Första hjälp

OAVSETT VAD SOM HÄNDER, BEHÅLL LUGNET!

RING VID BEHOV 112 OCH DÄREFTER TILL BARNETS VÅRDADSHAVARE

(installera gärna 112-appen på din telefon eftersom den automatiskt visar platsen så räddningstjänsten hittar fram)

Sår

Små sår (till exempel knivsår): Tvätta händerna innan du börjar vårda såret och använd engångsplasthandskar. Rengör såret med antiseptiskt medel. Pressa vid behov samman sårkanterna och sätt på ett plåster. Om såret ser ut som det behöver sys eller om det har kommit in exempelvis glassplitter som inte går att skölja bort måste barnet tas till läkaren. Försök inte själv ta bort föremålet från såret.

Allergisk reaktion

Nötter, frukter och grönsaker kan orsaka allergiska reaktioner. Ta reda på vad som eventuellt orsakade reaktionen. Fråga om barnet har något läkemedel med sig och se till att hen tar det vid behov. Följ situationen och ring vid behov till vårdnadshavaren.

Anafylaktisk reaktion eller anafylax är en allvarlig plötslig överkänslighetsreaktion. Anafylaktisk reaktion beror vanligtvis på matallergier. Hos barn är de vanligaste allergierna mot mjölk, vete, ägg, nötter, frukter och fisk. Även ett geting- eller bistick kan orsaka en reaktion. Den anafylaktiska reaktionen når sin höjdpunkt på 10–30 minuter. Den börjar vanligtvis med kraftig klåda i handflatorna, hårbotten och läpparna. Klådan sprider sig över hela kroppen på några minuter. Näselutslag uppstår över hela huden. Det förekommer tydlig svullnad på läpparna och ögonlocken, ofta även på andra ställen. Halsen känns åtsnörd, rösten blir hes och andningen kan väsa. Buken kan krampa och patienten kan kräkas eller få diarré. Pulsen är snabb och huden rodnar. I värsta fall sjunker blodtrycket och det uppstår hjärtarytmier. Patienten är i livsfara. Inte alla dessa symtom förekommer dock hos alla.

Om situationen verkar hotande och det inte finns någon adrenalinpenna tillgänglig, ring 112. Du behöver snabb professionell hjälp.

Illamående

Låt det sjuka barnet gå åt sidan för att vila och övervaka situationen. Ring vid behov till vårdnadshavaren. Den som kräks bör naturligtvis inte laga mat.

Brännskador

En brännskada är en vävnadsskada orsakad av värme eller ett frätande kemiskt ämne där huden och eventuellt även de underliggande vävnaderna skadas. Om huden inte kyles ned snabbt kan skadan utvidgas till djupare hudlager. Skadan kan uppstå av varma föremål, ånga eller vätska, men också av ett frätande ämne eller elektricitet.



Kyl brännskadan omedelbart med ljummet vatten i cirka 10 minuter. Skydda brännskadan vid behov med ett lätt bandage. Punktera inte blåsor.

Ring 112 om

- brännskadan är omfattande eller djup
- blåsorna är större än den drabbades handflata
- skadan finns på ansiktet, lederna, slemhinnorna eller luftvägarna
- skadan uppstått på grund av el, kemikalier eller kemikalieångor

Lågt blodsocker

Diabetiker kan uppleva lågt blodsocker, eller hypoglykemi, med symtom som

- hjärtklappning (snabb puls)
- svettning
- känsla av hunger
- darrande händer
- irritabilitet

Symtomen beror på överdriven effekt av "stresshormonet" adrenalin som utlöses av lågt blodsocker. Symtomen avtar snabbt när man intar mat som innehåller socker eller stärkelse.

Om blodsockret är mycket lågt påverkas centrala nervsystemet, eftersom hjärnan behöver glukos, socker i blodet, som näring.

Symtom som är relaterade till centrala nervsystemet inkluderar

- huvudvärk
- förvirring
- synhallucinationer, särskilt dubbelseende
- ovanligt beteende
- i värsta fall kramper och medvetslöshet om blodsockret sjunker mycket lågt

Behandlingen är att äta livsmedel med snabba kolhydrater som snabbt höjer blodsockret. Sådana livsmedel inkluderar socker, sockerhaltiga juicer eller läsk, frukt eller liknande. Om medvetandet försvinner på grund av lågt blodsocker, så att personen inte kan dricka, ring 112. Du behöver professionell hjälp.

Epileptiskt anfall

En person som har ett epileptiskt anfall förlorar medvetandet, faller och kroppen blir styv. Tungan eller kinden kan fastna mellan tänderna, vilket kan resultera i blod i munnen. Hen kan också ofrivilligt kissa på sig. Stelheten följs av ryckande kramper. Andningen stannar i några sekunder och saliv eller skum kan komma från munnen.

- Behåll lugnet. Försök inte hindra kramprörelserna. Se till att personen inte slår huvudet under anfallet (lägg en kudde under huvudet) eller på annat sätt skadar sig själv. Kramper varar vanligtvis bara 1–2 minuter. Sätt inget i munnen, eftersom det kan försvåra andningen.
- Vänd personen på sida så snart kramperna minskar. På så sätt hålls luftvägarna öppna och eventuell vätska kan rinna ut från munnen.
- Säkerställ att personen kan andas fritt och att luftflödet känns.

Ett krampanfall går vanligtvis över av sig själv inom 5 minuter. Om kramperna varar längre än 5–10 minuter, ring nödnumret!

Medvetlöshet

Att svimma beror på en kortvarig störning i blodcirkulationen. Att svimma kan bero på vätskebrist, långvarigt stående eller en stark emotionell reaktion.

Första tecknen på att någon kommer att svimma inkluderar

- Illamående och yrsel
- Blekhet
- Snabb hörselnedsättning: öronen börjar ringa
- Synstörning: dimma i ögonen

Ibland kan svimning åtföljas av muskelryckningar, men de varar vanligtvis bara några sekunder, till skillnad från ett epileptiskt anfall. Kontrollera att personen vaknar och andas normalt direkt efter att hen har svimmat och hjälp hen att vila.

Se till att hen inte har skadat sig när hen föll. Observera hälsotillståndet och kontakta vårdnadshavaren vid behov.

Läs mer: <https://www.rodakorset.fi/forsta-hjalpen/forsta-hjalpen-anvisningar>

Matlagningsklubbens extraktiviteter och tips

Odling groddar

Att odla groddar är en trevlig aktivitet. Enkla frön att odla är majs (popcorn), ärter, korn-, vete-, havre- och rågkorn, krasse, rädisa eller broccoli.

Odlingsinstruktioner:

1. Använd exempelvis moss-, torv- eller jord som groddarnas växtbotten. Fukta jorden först och så sedan fröna tätt som en matta på jordytan. Strö över ett tunt lager jord.
2. Täck sådden med plast eller en löst sittande lock och placera den i mörkret i ett dygn.
3. När fröna gror, ta bort locket och placera dem ljus på en solig fönsterbräda. Under vintertiden behöver de extra ljus.
4. När groddarna har vuxit till cirka 3–4 cm kan de börja klippas med sax och läggas på smörgåsen, i salladen eller som dekoration på maträtter.

Mobilspel (på finska)

Spel för att identifiera olika grönsaker i olika svårighetsgrader: <https://syohyvaa.fi/kasvispeli/#/>

Återvinningspel för mobilen: <https://www.vestia.fi/kierratysneuvontapelit/>

För olika svårighetsgrader av återvinningspel, besök https://webpages.tuni.fi/tamk_19tiko/#/ och spelen kan laddas ner från Google Play.



Skapa inlägg på sociala medier (bilder + videor)

Ta bilder och korta videoklipp som delas med matlagningsklubbens föräldrar och lärare. Med äldre barn och högstadieelever kan man skapa matlagningsvideor.

- Utmana hemma/uppgift: Ta en bild av er familjs kylskåp.

OBS! Fråga alltid föräldrarna om tillstånd för fotografering!

Fototillstånd bör alltid begäras skriftligt och det bör specificeras hur bilderna kommer att användas och var de kommer att publiceras! Fundera noga över fotografering/filmklipp där man kan identifiera barnen eftersom det kan vara svårt att få fototillstånd. Klubbmedlemmarna kan vara från olika klasser.

Experiment: Vad händer med jäsningsmedel?

Varför och varför används jäsningsmedel?

Bakpulver + bikarbonat

- Blanda i varmt och kallt vatten
- Blanda i vinäger/ättika

För att lära känna råvaror

Identifiering av grundsmaker: söt, salt, sur, besk sockervatten, saltvatten, citronsaft, kaffe i vatten
Hur smakar de i kombination med grönsaker eller knäckebröd?

Smakprov med ingredienser som är tillgängliga (grönsaker, frukter, bär)

Vad gillar var och en? Hur känns/smakar det i munnen? Hur låter det?

Min favoritmat: hur den ser ut, känns i munnen, smakar, luktar, låter

Jämförelse av russin och surdegsbröd

Använd alla sinnen

- hur ser det ut och känns?
- hur luktar det?
- hur känns det och låter när man biter i det?
- hur känns det i munnen?
- hur smakar det?

Dofter i burk

Material:

- burkar med lock (gärna icke transparenta, t.ex. svarta filmburkar)
- olika kryddor och livsmedel som är bekanta och lättigenkännliga (kanel, kardemumma, kaffepulver, oregano, vitlök, äpple, banan) - notera att starka kryddor bör undvikas av allergiska skäl
- ögonbindlar eller scarfar

Mina favoritdofter

Det finns olika dofter framme: vanilj, kakao, kaffe, oregano, kanel, apelsin. Barnen väljer sin favoritdoft genom att lukta. Äldre barn kan skapa en rangordning av dofter och jämföra dem enligt egen smak.



Mjöl i burk

I tre icke transparenta burkar finns olika mjölsorter: potatismjöl, skorpmjöl, vetemjöl. Barnen känner på varje mjöl med sina händer och berättar hur det känns. Till sist tittar man på vad varje burk innehåller och smakar varje mjöl separat (smakprov i olika skålar för att undvika kontaminering).

Exotiska frukter

Tillbehör:

- hela exotiska frukter, exempelvis kiwi, ananas, mango, vindruvor, karambola, banan, litchi
- redan skuren frukt
- knivar
- ögonbindlar
- tallrikar, glasskålar

Barnen känner på frukterna med händerna och beskriver vad de känner med ögonbindlar på. Vi noterar form, storlek, yta, vikt etc. på frukten och diskuterar barnens upplevelser. Till sist tar man av ögonbindlarna och tittar på fruktens färg och konsistens. Frukterna skärs upp (en hel frukt lämnas kvar för att påminna om hur den såg ut hel) och smakar på de skurna bitarna och diskuterar deras smaker och hur de känns i munnen (smakupplevelse).

Känna igen säd

- Visa exempel på olika delar av finska spannmål - ax, korn, mjöl, flingor
- eventuellt exempel på utländska spannmål och vad de används till (till exempel popcorn, majsmjöl, rispudding, riskakor m.fl.)

Länktips: <https://ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruuan-reitti> eller <https://slc.fi/material/skola>

Ägg

- Separera äggulor och äggvitor
- Vad är maräng och hur gör man det?
- Vad innehåller äggulan?

Olika matkulturer

- Smakprov/doftprov av till exempel indisk kryddblandning, olika sorters peppar
- Hur ser den finska traditionella maten ut?

Färgläggningsuppgifter

Ta med färgpennor eller kolla om det finns pennor i klubblokalen som man får använda. Skriv ut eller kopiera olika färgläggningsbilder med matte (till exempel www.maaajakotitalous-naiset.fi/hankeet/kadet-multaan-aktiivisen-ruokakansalaisuuden-toimintamalli-material).



LEKAR

Vad saknas? Identifiera köksredskap

Börja med att känna igen olika köksredskap, både de barnen känner igen och de som är lite mer okända. Prata om dem: vad de används till och om de är nödvändiga. Sedan breder man ut föremålen ut på bordet och varje person får en kort stund att vända sig bort från bordet. De andra deltagarna tar bort en sak, och personen som varit borta får sedan gissa vilket föremål som har tagits bort.

Ljudlotto eller ljudminnesspel

Material: 6–10 liknande ogenomskinliga lådor. Två förpackningar innehåller alltid samma mat (makaroner, ris, flingor, brödsmlur, kokt ägg, vatten, isbitar etc.). Man letar efter lådorna som är par genom att skaka dem och lyssna på ljudparen samtidigt som man försöker gissa vad som finns i burkarna.

Ljudminnesspel: Placera burkarna på bordet och låt barnen hitta dem genom att skaka likadana burkar. Avsluta med att titta in i burkarna för att se om valen var korrekta.

Troldeg

Med pepparkaksformar kan du göra påsk- eller juldekorationer eller en stjärnhimmel till en hängande dekoration vid din säng. För en lekaffär kan du göra miniatyrbröd, bakverk och bullar. Tips: dekorera lekmaten genom att till exempel lägga/limma socker (havssalt) på små bullar, mjöl på bullar och använd peppar eller andra hållbara kryddor i dekorationen. Degen kan också användas för att skapa miniatyrföremål för dockhus, olika lekar eller spel. Torkade föremål kan målas med vattenfärger eller akrylfärger.

1,5 dl salt
1,5 dl varmt vatten
3 dl vetemjöl
1 msk matolja
(karamellfärg/matfärg)

1. Smält saltet i handvarmt vatten för att göra degen jämnare.
2. Blanda mjölet i saltvattnet och häll slutligen i oljan. Arbeta degen jämn i några minuter. Om degen blir smulig, tillsätt lite vatten; om den klibbar, tillsätt lite mjöl.
3. Låt degen vila i en timme.
4. Forma degen till önskade figurer, dekorationer eller karaktärer. Använd olika modelleringsverktyg eller köksredskap som knivar, gafflar, saxar, sugrör, tandpetare, pepparkaksformar eller pizzaskärare.
5. Du kan skapa olika mönster genom att trycka degen mot mönstrade glas- eller porslinskålar. Smörj mönsterytan lätt med olja så att degen lossnar lätt. Du kan också rulla degremсор för hand som du sedan kan fläta eller göra olika stora bollar av. Kom ihåg att göra hål i troldegfiguren redan i detta skede om du gör hängande dekorationer!
6. Placera de färdiga figurerna på en ugnsplåt med bakplåtspapper.
7. Torka föremålen i en ugn i 125 grader i ungefär en timme; större figurer kan behöva längre torkningstid. Observera: höga figurer kan krympa under torkningen. Låt mönstren svalna en stund innan du målar dem.
8. Måla mönstren med vattenfärger eller akrylfärger om du önskar. Låt torka. TIPS: Du kan färga degen med livsmedelsfärg redan i beredningsskedet för att få jämna grundfärger för mönstren.



Länktips för extra aktiviteter (på finska):

<https://www.helsinki.fi/fi/tiedekasvatus/opettajille-ja-opetuksen-tueksi/opintokaynnit-ja-lainat-tavat-tarvikkeet/kemianluokka-gadolin/kemianluokka-gadolinin-tyohjeiden-materiaalipankki>

Lilänkar för guide, klubbar och passande matrecept, etc. (på finska)

Olika ordgåtor, matrelaterade frågesporter, etc. <https://ryhmarenki.fi/ruokajuttuja/>

4H:s TOP-uppgiftsbank, temapaket inklusive

- Njut av vilda örter! Mat - TOP-uppgiftsbank (toptehtavat.fi)
- Smakhjärtarnas bakfest: Mat - TOP-uppgiftsbank (toptehtavat.fi)
- Egenhändigt tillverkade godis: Mat - TOP-uppgiftsbank (toptehtavat.fi)

Här finns bland annat utskrivbara spelkort för Matens resa:

<https://ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ideoita-opelle/>

Olika återvinningsrelaterade spel: <https://www.vestia.fi/kierratysneuvontapelit/>

Receptlänkar:

UngMartha mellanmålrecepter

www.martha.fi/vardagskunskap/nya-latt-som-en-platt

4H:s TOP-uppgiftsbank

Mat - TOP-uppgiftsbank (toptehtavat.fi)

Guide för klubbledare:

Kaleva Ungdomsförenings guide för klubbverksamhet

https://asiakas.kotisivukone.com/files/keskisuomennuorisoseurat.palvelee.fi/tiedostot/kerhotoiminnan_opas.pdf

4H-föreningens guide för klubbledare:

<https://bin.yhdistysavain.fi/1558951/NIzKrVZ11oejsDqgC2Qo0Tx621/Kerhotoiminnan%20k%C3%A4sikirja%202019%20Liedon%204H-yhdistys.pdf>

Marttaliittos Juniorkockguide (inklusive recept):

https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2022/10/valmis_junnukokki_opas.pdf

Sinnesmatvärlden - guide för klubbledare (utforska matens spännande värld genom att titta, lukta, lyssna, undersöka, prova)

www.opinkirjo.fi/materiaalit/aistien-ruokamaailmaan-opas-kerhonohjaajalle



Pedagogiska råd

Principer för en tryggare miljö

Några lär sig genom att höra, andra genom att läsa, och vissa genom att göra. Ta hänsyn till olika typer av elever i din handledning. Dela in deltagarna i grupper så att de som behöver extra handledning inte är en egen grupp.

Se det goda hos varje individ.

Respektera varje persons rätt till självbestämmande. Försök att inte anta exempelvis andras kön, bakgrund eller åsikter. Var medveten om mångfalden i ditt ordval.

Respektera och acceptera varje barns personlighet som den är, men acceptera inte dåligt beteende, mobbning eller liknande. Om du ser eller hör trakasserier eller annan oacceptabel behandling, ingrip på ett sätt som känns bra för dig. Genom att ingripa fungerar du också som ett exempel för andra. Anmäl mobbning till klubbkoordinatören eller rektorn samma dag.

Språksvårigheter

Framför allt med barn från olika kulturer kan det hända att man inte alltid förstår varandra. Säkerställ att regler och handledning har förståtts genom att ställa frågor.

Använd ett tydligt språk, tala så enkelt som möjligt.

Undvik långa meningar.

Tala långsamt, upprepa ofta.

Belasta inte minnet med långa instruktioner eller hantering av många saker på en gång.

Visa och förtydliga alltid när det är möjligt. Använd bilder. Här hittar du hjälpbilder - exempelvis:

<https://kuvapankki.papunet.net/>

Ersätt främmande eller fackspråk med inhemska termer eller förklara ordens innebörd.

Läs- och skrivsvårigheter, dyslexi, ordblindhet

Vid läs- och skrivsvårigheter handlar det om svårigheter relaterade till flytande läsning, förståelse av det lästa och skrivande. Därför kan det vara svårt att självständigt förstå matlagingsinstruktioner genom att läsa.

Hjälプ och gå igenom instruktionerna tillsammans om möjligt.

Matematiksvårigheter, dyskalkyli

Matematiksvårigheter innebär utmaningar i grundläggande matematisk förmåga. Det är svårt för personen att förstå och skapa talserier och avläsa storlekar.

Säkerställ att alla förstår vad till exempel 0,5 ($1/2$) eller 0,25 ($1/4$) betyder.

Om man behöver göra förändringar i receptet, se till att personen förstår vad som behöver göras och räkna eventuellt ut nödvändiga ändringar tillsammans med hen.



Uppmärksamhetsproblem

Om en deltagare har uppmärksamhetsproblem uttrycks det vanligtvis som svårigheter att lyssna på andras tal eller följa instruktioner. Det kan också manifesteras som upprepade svårigheter att organisera sina egna handlingar. En person som annars är ofokuserad kan dock fortfarande vara kapabel att koncentrera sig på en mycket intressant aktivitet som hen gillar.

Berätta för deltagarna att vi snart kommer få göra något praktiskt, men för att lyckas med matlagningen behöver vi instruktioner. Ge tydliga instruktioner. Fråga vilken typ av aktivitet som intresserar och ge vid behov extra uppgifter till nästa gång. Ta med matrelaterade färgläggningssidor, ordgåtor och korsord. Kom också ihåg pennor.

Utskrivbara extra uppgifter finns bland annat här:

<https://www.ruokatutka.fi/tehtavat/yhdista-pisteet/>

<https://www.ruokatutka.fi/tehtavat/varitystehtava/>

<https://www.ruokatutka.fi/tehtavat/labyrintti/>

<https://www.ruokatutka.fi/tehtavat/piirustuskirja/>

Överaktivitet

Barns överaktivitet manifesterar sig oftast som överdrivet springande, hoppande och klättrande. Att vara stilla är jobbigt och barnet är rastlöst. Det uttrycks ofta som nervöst rörande av händer och fötter och kroppsvridande i situationer där barnet förväntas vara stilla. Överaktivitet kan också manifesteras sig som överdriven pratsamhet.

Berätta för deltagarna att vi snart kommer få göra något praktiskt, men för att lyckas med matlagningen behöver alla få råd och instruktioner. Ge tydliga instruktioner och ge eventuellt extra uppgifter vid behov. Förbered vid behov nästa klubbgång med extra aktiviteter som passar kompetensnivån, till exempel olika färgläggningssidor.

Mobbning

Mobbning kan vara till exempel knuffande, slående, förolämpande och hånande, att lämna någon ensam/utanför, elaka kommentarer bakom ryggen eller vilken som helst handling som syftar till att skada eller kränka någon. Situationer där den mobbade av någon anledning inte kan försvara sig.

Berätta tidigt under klubbarna vilket beteende som är önskvärt och hur man ska behandla andra. Tillåt inte dåligt samarbete eller utfrysning. Håll koll på vad som händer mellan klubbmedlemmarna. Är det någon som alltid blir vald sist som gruppmedlem? Skrattar man upprepade gånger åt någons svar?

Liminga 4H-förening har utvecklat ett träningspaket för Finlandsmodellen för hobbyverksamhet där särskild hänsyn tas till barn och ungdomar med särskilda behov i hobbyaktiviteter.

harrastamisensuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2023/11/HSM-Opas-2023-pakattu_3.pdf



Näring

För att orka med dagens aktiviteter och hålla sig frisk är det bra att äta varierat. Varierade matval säkerställer att du får tillräckligt med alla nödvändiga näringsämnen, såsom kolhydrater, fetter, protein, fiber, vitaminer och mineraler.

En regelbunden måltidsrytm, 4–6 måltider per dag, är bra. Frukost, lunch, mellanmål och middag. Dessutom kvällsmål, särskilt om du rör dig mycket och middagen äts tidigt. Om måltidsintervallen blir långa är det lätt hänt att man småäter onyttiga snacks. Mellanmål och söta drycker mellan måltiderna är inte heller bra för tänderna.

Tallriksmodellen ger tips på en lämplig huvudmåltid där du får tillräckligt med näringsämnen i rätt proportioner. Barnportionen är mindre än vuxenportionen.

- Hälften av tallriken grönsaker, en fjärdedel kolhydrater (potatis, spannmållstillbehör, ris eller pasta) och en fjärdedel proteinkälla (växtprotein, fisk eller kött).

Grönsaker, frukter och bär bör ätas varje dag, minst 500 g. Det motsvarar ungefär sex nävar fördelat över dagens olika måltider. De ger vitaminer, mineraler och fibrer.

Tallriksmodellen hjälper även vid mellanmål. Ett bra mellanmål bör innehålla fullkornsprodukter, grönsaker och/eller frukter samt protein. Socker- och fetthaltiga godsaker bör konsumeras endast sporadiskt.

De nya nordiska näringsrekommendationerna publicerades sommaren 2023. Baserat på dem kommer nationella rekommendationer att publiceras, och de förväntas vara tillgängliga vid slutet av 2024.

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/uutiset/vahemman-li-haa-enemman-kasviksia-tassa-ovat-pohjoismaiset-ravitsemussuosituksset-2023/>

OM VITAMINER

Vår kropp behöver flera essentiella vitaminer och mineraler. De produceras inte i tillräckliga mängder i kroppen, så de måste fås antingen från mat eller som kosttillskott. En varierad kost räcker vanligtvis för att täcka nästan alla behov av nödvändiga vitaminer.

A-, C-, D-, E- och K-vitaminer samt vissa B-vitaminer är de viktigaste vitaminerna för hälsa och välbefinnande. De påverkar både vår inre och yttre hälsa samt vår mentala och fysiska prestanda. Allvarliga bristtillstånd är sällsynta bland finländare, men många kan få i sig en mindre mängd vitaminer än rekommenderat.

På grund av de mörka vintermånaderna bör finländare speciellt uppmärksamma ett tillräckligt D-vitaminintag. Den tillsätts i lågfetthaltiga mejeriprodukter och olika växtbaserade mjölkliknande drycker. (D-vitamin är en fettlöslig vitamin, och om fettet avlägsnas, förloras också D-vitamin.) Vegetarianer och veganer bör vara uppmärksamma på att få tillräckligt med B12-vitamin, eftersom det endast finns i animaliska produkter.



A-vitamin

Är bra för synen, järnomsättningen, kroppens försvarsmekanismer och upprätthåller hud- och slemhinnehälsa.

A-vitamin finns i lever, äggulor, matfetter och särskilt i mörkgula, orange och mörkgröna grönsaker. Exempelvis morötter, paprika, spenat, broccoli och zucchini.

B-vitaminer

Av B-vitaminerna är B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (pantotensyra), B6 (pyridoxin), B7 (biotin), B9 (folsyra) och B12 viktiga.

B-vitaminer är bra för nervsystemet och hjälper till att minska trötthet och utmattnings. De påverkar hårets, hudens och slemhinnornas funktion, främjar bildandet av röda blodkroppar och stöder immunsystemets normala funktion.

Det är bra att få B-vitaminer från mat varje dag. De finns bäst i animaliska produkter som mejeriprodukter, kött och ägg samt i vegetabiliska produkter som fullkornsprodukter.

C-vitamin

C-vitamin, eller askorbinsyra, främjar immunsystemets normala funktion, vilket hjälper dig att hålla dig frisk. Det hjälper också till att minska trötthet och utmattnings. Det förbättrar också absorptionen av det viktiga järnet för uthållighet. Särskilt för växande barn och unga är C-vitamin viktigt, eftersom det främjar tillväxten av vävnader, såsom tänder, skelett, hud och blodkärl.

C-vitamin bör konsumeras dagligen. Det finns i frukter, bär och grönsaker. Bra källor inkluderar svarta vinbär, nypon, havtorn och citrusfrukter. Bland grönsakerna kan nämnas paprika, spenat, sparris eller grönkål, kålrot, potatis och rova.

D-vitamin

D-vitamin behövs för benhälsan (hjälper kalcium att absorberas) och immunförsvaret. Dess brist är kopplad till många sjukdomar. Eftersom D-vitamin bildas i huden genom solens påverkan krävs tillskott av vitaminer särskilt under vintern i Finland.

D-vitamin får vi från mat, särskilt fet fisk som lax, sill och sik. Det tillsätts även i kosttillskott, mejeriprodukter och växtbaserade mjölkliknande produkter.

E-vitamin

E-vitamin främjar blodcirkulationen och reglerar kolesterolnivån i blodet. Det upprätthåller strukturen i cellmembranet och fungerar som en antioxidant i kroppen.

E-vitamin får vi huvudsakligen från växtriket exempelvis från vegetabiliska oljor, fullkornsprodukter och nötter.

K-vitamin

K-vitamin behövs för att av blodkoagulationsfaktorer skall bildas. Det hjälper också kalcium att absorberas och stärker benstrukturen. Tillräckligt intag av K- och D-vitaminer samt kalcium stöder därmed uppbyggnaden av starka ben.

Bra källor till K-vitamin inkluderar gröna bladgrönsaker som broccoli, grönkål, spenat samt vege-



vegetabiliska oljor, lever och äggulor.

KÄLLOR TILL MINERALÄMNEN

Mineralämnen är grundämnen som har sina egna specifika funktioner i kroppen. Det finns cirka tjugo essentiella mineralämnen som måste erhållas från kosten eftersom kroppen inte själv kan producera dem. Mineralämnen behövs för att upprätthålla ämnesomsättningen samt för struktur och funktion av vävnader och celler. Till exempel behövs kalcium för benutveckling och benens välmående. De viktigaste mineralämnena inkluderar kalcium, järn, jod, magnesium, natrium och kalium.

Mineralämnen kan erhållas i tillräcklig mängd från en varierad kost. Kalcium finns i mejeriprodukter, fisk och kålväxter. Järn erhålls bäst från kött och lever. Järn finns också i fullkorn. Jod erhålls bäst från jodberikat bordssalt, fisk, skaldjur eller alger. Goda källor till magnesium är gröna grönsaker, fullkornsprodukter och nötter. Natrium kommer mest från bordssalt och livsmedel som har tillsatt salt. Kalium finns i grönsaker, frukter och bär samt olika mejeriprodukter.

PROTEINER

Proteiner består av aminosyror. Vissa av dessa är essentiella och kroppen kan inte producera dem själv. Proteiner fungerar som byggstenar för alla celler. De reglerar genaktivitet och ansvarar för kroppens immunförsvar.

Protein kan erhållas från många livsmedel. Att använda mångsidiga proteinkällor säkerställer tillförseln av nödvändiga aminosyror.

De bästa proteinkällorna är ägg, mejeriprodukter, soja, kött, fisk, bönor, ärtor, fullkornsprodukter, nötter och frön.

KOSTFIBER

Det finns lösliga och olösliga kostfibrer. Båda typerna har många hälsofrämjande effekter som hjälper till att hålla dig frisk. Fiberrik mat innehåller vanligtvis även andra näringsämnen som är bra för kroppen, som vitaminer och mineralämnen. Fiber är en kolhydrat som inte absorberas av kroppen utan passerar genom vårt matsmältningssystem. Fiberrik mat är bra för hela kroppen. Fiberrik mat kräver att man tuggar och då ökar salivproduktionen, vilket gynnar tänderna och tandköttet. Fiberrik mat fyller magen på ett lågenergivärt sätt och ger en längre mättnadskänsla. Tillräckligt intag av fiber förebygger också förstoppning.

Fiber finns i vegetabiliska produkter: fullkorn, grönsaker, bär, frukter och nötter.



Hur man pratar om övervikt

Kom ihåg matro! Kommentera eller uppmärksamma inte offentligt någons ätande eller icke ätande. Prata inte om att gå upp i vikt eller om livsmedel som orsakar övervikt.

Det är inte bra att prata med barn om att gå ner i vikt eller om fetma. Prata om att må bra, välja rätt mellanmål och minska intaget av så kallade godsaker.

- Du kan inte ersätta ordentlig mat med godsaker.
- Det är okej att njuta av godsaker, men i måttliga mängder. Till exempel är en liten efterrätt eller en liten söt bit ibland okej.
- I stället för sockerrika godsaker bör man välja mellanmål som bär, frukt och grönsaker.

Prata om känslor kopplade till ätandet, varför man vill ha godsaker och hur man kan minska intaget.

- Om du sover tillräckligt, blir suget efter söta eller feta livsmedel inte lika starkt.
- Genom att äta rätt orkar man göra saker bättre.
- Efter att ha njutit av godsaker känner man sig ibland mätt och nöjd ett tag, men snart blir man hungrig igen och oftast också trött.
- Varför vill jag ha godsaker? Är det kanske hunger eller törst?

Ytterligare information om näring

www.terveyskirjasto.fi

www.thl.fi

www.fineli.fi

Särskilda kostbehov

OLIKA ÖVERKÄNSLIGHETER OCH ALLERGIER

Mjölkalergi

Symptomen vid mjölkalergi beror på mjölkproteiner, inte på laktosen som orsakar besvär vid laktosintolerans. Vid laktosintolerans uppstår matsmältningsproblem på grund av mjölsockret laktos. För behandling av laktosintolerans används produkter med låg laktoshalt eller laktosfria produkter. Dock är även laktosfria produkter olämpliga för personer med mjölkalergi. Vid mjölkalergi undviks mjölk och alla andra livsmedel som innehåller mjölkprotein. Dessa ersätts med andra produkter som används på samma sätt som mjölkprodukter, såsom växtbaserade mjölkdrycker, yoghurt, kvarg, grädde, ost och glass.

Följande bör undvikas vid mjölkalergi:

- Mjölk, fil, yoghurt, kvarg
- Ost
- Glass, vegetabiliskt mjölkfettbaserat glass
- Produkter med låg laktos och laktosfria mjölkprodukter
- Smör, brödfetter med mjölk, margariner med mjölkprotein



- Vassle, kasein, kaseinat

Om det finns någon med mjölkallergi i gruppen är det enklast att förbereda allt utan mjölk. Det är inte nödvändigt att betona mjölkfri kost särskilt. Gruppmedlemmarna märker kanske inte ens av det.

Nötallergi

Personer som är allergiska mot pollen kan få symptom från nötter. Symptomen är oftast milda och påverkar munnen. Äkta nötallergi, som kan orsaka mycket kraftiga symptom, förekommer hos mindre än 2% av befolkningen i Finland. I denna typ av allergi har det sensibiliserande proteinet inget att göra med pollen utan är specifikt för nötter och proteinet tål även upphettning.

Vissa personer upplever symptom endast från en typ av nöt, medan andra kan få symptom från flera nötter eller frön. Ju närmare släktskapet mellan nöterna inom växtriket är, desto mer sannolikt är det att de orsakar korsallergi. Jordnöt är en baljväxt. Även om den inte är nära släkt med andra nötter, reagerar ungefär 30% av dem som är allergiska mot jordnöt även på valnötter och andra trädnötter. Hasselnöt är släkt med björk. Valnöt och pekannöt tillhör bokväxter. Personer allergiska mot valnöt kan ibland reagera på andra trädnötter (till exempel pekannöt, pistage, cashew och paranöt). Cashewnöt och pistagenöt tillhör sumakväxter. Korsreaktion mellan dem är vanligt. Macadamianöt tillhör proteaväxter och orsakar samma symptom som andra nötter. Paranöt tillhör huppväxter. Kokosnöt tillhör palmväxter. Allergiska reaktioner på kokosnöt är sällsynta. Cirka två procent av dem som är allergiska mot valnöt kan få symptom även från kokosnöt. Muskotnöt är fröet från muskotträdet och räknas till fröväxterna. Allergiker kan använda muskotnöt som krydda utan problem. I stora mängder är muskotnöt giftig för alla. Mandlar och frön kan också orsaka allergiska reaktioner.

Om det finns personer med nötallergi i gruppen är det säkrast att undvika nötter.

Fiskallergi

Fiskallergi uppstår oftast under lek- eller skolåldern och försvinner vanligtvis inte med åldern. De flesta med fiskallergi får symptom från alla typer av fiskar, men vissa kan få symptom endast från vissa fiskarter. Vissa personer med fiskallergi får också symptom från rom, skaldjur och bläckfiskar (räkor, ostron, snäckor och bläckfisk), medan andra kan konsumera dem. Olika skaldjursarter korsreagerar lätt: om man får symptom från kräftdjur, får man dem också från andra skaldjur. Å andra sidan tål en del personer med skaldjursallergi bläckfisk och vice versa. Symptom på fisk- och skaldjursallergi inkluderar bland annat diarré, kräkningar, illamående, klåda, rodnad och hudutslag. Andra vanliga symptom är andningssvårigheter och klåda i halsen. Anafylaxi är också möjligt. Symptomens intensitet varierar mellan individer. Skaldjur och fisk kan också orsaka symptom genom att man hanterat dem.

Äggallergi

Äggallergi förekommer vanligtvis hos små barn och försvinner med åldern. Symptomen vid äggallergi är vanligtvis omedelbara: nässelutslag, svullnad i ansiktet, kräkningar, magont och i värsta fall andningssvårigheter och anafylaxi. En del personer med äggallergi tål ägg väl upphettat, till exempel som en del av maträtter och bakverk.

Spannmålsallergi

Spannmålsallergi är inte detsamma som celiaki! (se glutenfri diet) Vid spannmålsallergi orsakar ett visst spannmål mag-, hud- eller luftvägssymtom. Symptomen kan vara antingen omedelbara eller



fördröjda. Oftast orsakas symtomen av proteinerna i vete, korn eller råg. Vete är den mest allergiframkallande av dessa. En del som är allergiska mot vete kan använda korn eller råg. Spannmålsallergi börjar oftast i barndomen och försvinner för de flesta före skolåldern. Havre är ett annorlunda spannmål och orsakar sällan allergiska reaktioner. Även ris-, majs-, hirs- och bovete-mjölkallergi är sällsynta i Finland.

Diabetikerns kost

Det finns två typer av diabetes: insulinbristdiabetes (typ 1 diabetes) och typ 2 diabetes. Om ett barn har diabetes är det oftast typ 1 diabetes. För en diabetikers kost är regelbunden måltidsrytm och fiberrik mat viktigt. Fiber jämnar ut ökningen av blodsockret efter måltiden. Kolhydrater är viktiga i en diabetikers kost. Kolhydrater är sockerhaltig energimat. De delas in i absorberbara, dvs. socker och stärkelse, samt icke-absorberbara, dvs. kostfibrer.

Mat som innehåller kolhydrater inkluderar:

- Bär, frukt och deras juicer
- Flytande eller sockrade mjölk- och växtbaserade drycker
- Spannmålsprodukter (inklusive pasta, gryn, bröd, bakverk)
- Potatis, ris
- Socker, honung, godis, choklad och sockrade drycker

Kolhydrater påverkar blodsockret. Mängden kolhydrater varierar vid olika måltider beroende på måltidens helhet, portionsstorlek, rätt och aptit.

Enligt aktuell kunskap passar en måttlig mängd vanligt socker också för diabetikerns kost. Stora mängder socker kan höja blodsockret för mycket (om det inte används insulin före måltiden för att kompensera effekten). Det finns ingen särskild anledning att använda sockerfria eller konstgjort sötade produkter.

Glutenfritt kostschema

Celiaki är oftast orsaken till glutenfri kost hos ett barn eller ung person. Celiaki är ingen allergi utan en autoimmun sjukdom där gluten, som finns i vete, råg och korn, orsakar en inflammatorisk reaktion och skadar tunntarmens slemhinna. Celiaki är livslång, och behandlingen är en permanent glutenfri kost där man undviker vete, råg och korn samt livsmedel som innehåller dessa. Det är bra att se till att havreprodukter är märkta som glutenfria för att undvika att andra sädeslag blandas in i havre, till exempel i malningen

Exempel på spannmål och spannmålsliknande växter som passar för en glutenfri kost inkluderar:

- Glutenfri, s.k. ren havre
- Hirs
- Quinoa
- Majsmjöl och -stärkelse
- Ris
- Potatisstärkelse
- Olika glutenfria mjölblandningar

Läs ingredienslistorna noggrant och se till att produkten inte innehåller glutenhaltiga ingredienser. För att underlätta läsningen av förpackningsetiketter bör vete, råg och korn tydligt markeras i förpackningsetiketterna, till exempel med olika typsnitt eller bakgrundsfärger, för att man tydligt ska kunna skilja dem från andra ingredienser. Observera att spelt, durum och khorasan också är



vetevarianter som innehåller gluten. Deras veteursprung behöver inte alltid anges separat.

Om det finns någon med celiaki i gruppen är det enklast att göra alla bakverk glutenfria. På så sätt säkerställer du att oavsiktlig kontakt mellan glutenfria och glutenhaltiga produkter inte inträffar.

OLIKA VEGETARISKA KOSTSCHEMAN

Vegetarian

Vegetarisk kost är ett övergripande begrepp som rymmer många olika kostvanor. En vegetarian äter antingen endast produkter från växtriket eller har en vegetarisk inriktning och inkluderar begränsade mängder animaliska produkter. Vissa vegetarianer äter mejeriprodukter (laktovegetarian). Andra vegetarianer inkluderar också ägg och mejeriprodukter i sin kost (lacto-ovo-vegetarian). Utöver ägg och mejeriprodukter kan vissa vegetarianer inkludera kyckling och/eller fisk i sin kost. Det är bäst att fråga deltagarna vad som ingår i deras kost om de säger att de är vegetarianer.

Vegansk kost

En vegansk kost inkluderar inga animaliska produkter. Mjölksprodukter måste ersättas med växtbaserade alternativ, och maträtterna får inte innehålla ägg. Observera också att vegansk mat inte får innehålla gelatin eller honung.

Religiösa begränsningar

Beakta även olika religiösa kostbegränsningar. I vissa religioner är vissa livsmedel förbjudna, eller så finns det särskilda regler för hur livsmedel får kombineras. Vissa religioner har stränga perioder för fasta som påverkar måltiderna. De mest kända fasteperioderna är muslimernas ramadan (där man inte äter dagtid) och ortodoxa kristnas fasta före påsk (t.ex. inget rött kött).

En stor del av hinduerna är lakto-vegetarianer. Köttätande hinduer äter dock inte nötkött.

Jehovas vittnen äter inte livsmedel som innehåller blod.

Judar äter inte griskött, skaldjur som räkor eller fjällösa fiskar som ålar. Det är inte heller tillåtet att kombinera mjölk och kött i en måltid, så till exempel en ostburgare är förbjuden.

Muslimerna äter inte griskött eller blod och produkter som innehåller dessa. Vanligtvis bör köttet vara slaktat enligt religiösa regler.



Matarvisningar

INNEHÅLL

SÖTA GODBITAR	21	SALTA BAKVERK	31
Fruktsallad	21	Havretebröd (scones)	31
Ost- och fruktsallad	21	Havre-morotstebröd	32
Blåbärsblandning	21	Havretebröd med ost	32
Knappriga rispuvsgodisar	22	Morotstunnbröd	32
Havre-äppelgröt i ugn	22	Gröttunnbröd	33
		Korvgömmor	33
SMOOTHIES	22	Släng-inte-mat-pizza	34
Bärsmoothie	22	Salta muffins (grundrecept)	35
Fräsch smoothie	23	Mellanmålmuffins	35
Grön dröm (mjölkfri)	23	Skinka-och-ostmuffins	36
Grön kraftdryck (mjölkfri)	23	Karelska piroger	36
Drottningens smoothie	24		
Blåbär-kokossmoothie	24	SÖTA BAKVERK	37
Persikoyoghurt	24	Bärmuffins	37
Fruite (mjölkfri)	25	Havreflarn	37
Smoothiebowl	25	Mjuk bärpaj	37
		Chokladrulltårta	38
KRÄMER	26	Havre- och russinkakor	38
Grundrecept för bärkräm	26	Chokladkakor	39
Chokladkräm	26		
MATIGA DELIKATESSER	27		
Fruktigelkott	27		
Omelettrulle	27		
Burgare	28		
Rotsakschips	29		
Potatisskalschips eller potato skins	29		
Kycklingsallad	30		
Kycklingwraps	30		
Äggtoast	31		

SÖTA GODBITAR

Fruktsallad

(4 portioner)

2 äpplen
1 päron
1 banan
150 g mörka, söta vindruvor
1 burk ananaskuber
1 dl vispgrädde
(1–2 tsk socker)
(blåbär)

1. Skala äpplen och päron och skär frukterna i tärningar. Lägg tärningarna i en skål.
2. Skala bananen och skär den i tärningar. Lägg banantärningarna i skålen med äpplen och päron.
3. Skölj vindruvorna noggrant och halvera dem. Lägg dem bland de andra frukterna.
4. Häll ut ananaskuberna över frukterna och blanda.
5. Servera salladen i portions- eller serveringsskålar.
6. Vispa grädden till fast skum (och smaksätt med socker). Fördela grädden över fruktsalladspotionerna och dekorera vid behov med några blåbär. Grädden kan också serveras separat.

Tips! I stället för grädde kan du lägga till keso som ger protein till mellanmålet.

Ost- och fruktsallad

(4 portioner)

1 pkt (ca 200 g) brödst
1 apelsin eller 2 mandariner
2 äpplen
150 g mörka, söta vindruvor
1–2 dl vaniljsås

1. Skär osten i tärningar.
2. Skala apelsinen och äpplena. Dela och fördela frukterna i portionskoppar.
3. Skölj druvorna väl och dela dem på mitten. Ta bort eventuella kärnor och fördela dem i skålarna. Strö osttärningarna över.
4. Häll vaniljsås över portionerna och servera. Såsen kan också serveras separat.

Blåbärsblandning

2 dl blåbär eller andra bär
2 msk socker
0,5 dl rågmjöl eller mannagryn
2 dl naturell yoghurt/havreyoghurt
1 dl vaniljsås/havrevaniljsås

1. Mixa blåbären med en stavmixer (om du vill).
2. Tillsätt rågmjöl, socker, yoghurt och vaniljsås.
3. Blanda till en jämn konsistens.
4. Njut som frukost- eller mellanmål eller som efterrätt.

Tips! Vispa vaniljsåsen innan du blandar den med de andra ingredienserna.

Knapriga rispuffsgodisar

100 g smör
1,5 dl sirap eller honung
1,5 dl mjölkpulver
1,5 dl kokosflingor
1 tsk vaniljsocker
1 l rispuffar

1. Smält smör i en kastrull tillsammans med sirap eller honung (du kan också använda en blandning av båda). Låt svalna en stund.
2. Tillsätt mjölkpulver, kokosflingor och vaniljsocker i den något svalnade blandningen. Blanda.
3. Tillsätt slutligen rispuffarna. Blanda tills det blir en jämn massa.
4. Klicka ut små bollar med två teskedar på bakplåtspapper eller små pappersformer.
5. Låt stelna och servera när godiset har stelnat.

Havre-äppelgröt i ugn

(6 portioner)

3 äpplen
(1 tsk kanel)
5 dl havregryn
1,5 l vatten
0,5 tsk salt

1. Sätt ugnen på 200 grader. Klä en ugnform med bakplåtspapper.
2. Skala äpplena om det behövs. Skär äpplena i 6–8 delar. Ta bort kärnhuset. Lägg äpplena i botten av formen. Strö eventuellt kanel över äpplena.
3. Mät upp havregryn, vatten och salt över äpplena. Placera försiktigt i ugnen och grädda i cirka 30 minuter.

SMOOTHIES

Bärsmoothie

(Receptet ger ca 8 dl dryck)

2–3 dl blåbär eller andra bär
3 dl mjölk
5 dl naturell yoghurt
2 msk socker eller flytande honung
(2 msk havregryn)

1. Om bären är frysta, låt dem tina lite.
2. Mät alla ingredienser i en mixer eller använd en stavmixer, mixa till en jämn blandning och servera.

Fräsch smoothie

(Receptet ger ca 8 dl dryck)

3 dl lingon eller vinbär
Honung eller socker efter smak
0,5 dl havregryn
2,5 dl filmjök eller naturell yoghurt
2,5 dl mjök

1. Om bären är frysta, låt dem tina lite.
2. Mät ingredienserna i en kanna och mixa med en stavmixer till en jämn blandning.
3. Häll i glas och servera

Grön dröm (mjölkfri)

(Receptet ger cirka 0,5 liter dryck)

100 g broccoli (fryst eller färsk)
3–4 blad grön sallad
(till exempel isbergssallad)
5 cm gurka
0,5 banan
4 dl äppeljuice

1. Skär broccolin i mindre bitar om det behövs.
2. Riv salladen i mindre bitar.
3. Skiva gurkan och bananen.
4. Lägg alla ingredienser i en mixer eller använd en stavmixer, mixa till en jämn blandning och servera.

Grön kraftdryck (mjölkfri)

(2 portioner)

4 dl färsk spenat eller grönkål
1 äpple
1 banan
2–3 dl äppeljuice

1. Skölj spenaten eller grönkålen och riv i mindre bitar. Lägg i en mixer, blender eller kanna om du använder en stavmixer.
2. Skala äpplet om det behövs. Skär äpplet i bitar och tillsätt det i mixern tillsammans med de andra ingredienserna.
3. Mixa ingredienserna till en jämn och luftig dryck. Späd vid behov med juice eller vatten. Häll i glas och kyl ned vid behov innan servering.



Drottningens smoothie

(4–6 portioner)

4 dl naturell yoghurt
1 banan
2 msk havregryn
1 dl blåbär (frysta)
2 dl hallon (frysta)
2–3 msk honung eller socker
1 dl äpple- eller apelsinjuice

1. Skala bananen och skär den i bitar. Lägg bitarna i mixern.
2. Mät upp alla ingredienser i mixern och mixa till en jämn blandning eller mät upp ingredienserna i en kanna och kör blandningen jämn med en stavmixer.
3. Häll i glas.

Blåbär-kekessmoothie

(4 portioner)

1 burk persikor (410g/235g)
4 dl yoghurt
2 tsk socker
(eventuellt hallon som dekoration)

1. Mät upp alla ingredienser i mixern och mixa till en jämn och luftig blandning. Stavmixer går också bra.
2. Häll i glas och kyl ned i kylskåp innan servering.

Persikoyoghurt

(4 portioner)

1 burk persikor (410g/235g)
4 dl yoghurt
2 tsk socker
(eventuellt hallon som dekoration)

1. Häll bort vätskan från persikorna och lägg dem i en mixer eller kanna om du använder en stavmixer.
2. Häll yoghurt och socker över persikorna. Mixa till en jämn och luftig konsistens.
3. Häll i glas och ställ in i kylskåp för att kyla ned yoghurtblandningen innan servering.



Fruitie (mjölkfri)

(4 portioner)

4 dl jordgubbar (frysta)
2 päron
2 dl äppeljuice
1 msk socker
(isbitar)
(citronmeliss som dekoration)

1. Om du använder frysta bär, välj inhemska bär. Dessa kan användas utan att kokas. Låt bären tina något.
2. Skala päronen, ta bort kärnan och skär frukterna i bitar.
3. Lägg bären och frukterna i mixern eller kannan om du använder en stavmixer. Mixa och tillsätt äppeljuice och socker. Kyl i kylskåp.
4. Häll drycken i glas (över isbitarna). Dekorera eventuellt med citronmeliss och servera.

Smoothiebowl

(2 portioner)

1 banan
3 dl olika (frysta) bär
1 dl äppelmos
1 dl havregryn
0,5 dl keso eller yoghurt
ca 1,5 dl fruktjuice (till exempel apelsin)
2 msk solrosfrön eller liknande
För dekoration:
bär, frön, banan...

1. Skala bananen och skär den i bitar i mixern eller i kannan om du använder stavmixer.
2. Mät upp de återstående ingredienserna med bananen och mixa till en jämn smet.
3. Dela smoothien i två serveringsskålar och dekorera med de ingredienser du gillar.



KRÄMER

Grundrecept för bärkräm

(4 portioner)

8 dl utspädd, sötda saft
0,5 dl potatismjöl
ca. 3 dl frysta inhemska bär (blåbär, svarta vinbär, jordgubbar, hallon)
2–3 tsk socker

1. Mät upp saften och potatismjölet i en kastrull.
2. Värm under ständig omrörning tills blandningen tjocknar och kokar upp.
3. Ta kastrullen från spisen.
4. Tillsätt de frysta bären, rör om. Smaka av mängden socker och tillsätt vid behov.
5. Häll krämen i serveringskålar och strö lite socker på ytan för att förhindra att det bildas skinn.

Obs! Utländska frysta bär bör kokas i cirka 5 minuter på grund av eventuella bakterier de kan innehålla.

Chokladkräm

(4 portioner)

4 msk majsstärkelse (Maizena)
0,5 dl kakao
0,75 dl socker
1 tsk vaniljsocker

1. Mät upp mjölk, majsstärkelse, kakao och socker i en tjockbottnad stålkastrull eller teflonkastrull.
2. Värm under ständig omrörning – kom ihåg att röra från botten.
3. Låt sjuda på svag värme i 2–3 minuter. Tillsätt vaniljsocker.
4. Ta kastrullen från värmen och sätt den i en skål med kallt vatten. Rör om och låt svalna ungefär till rumstemperatur. På så sätt bildas inget skinn på ytan av krämen.



MATIGA DELIKATESSER

Fruktigelkott

(4 portioner)

cocktailpinnar

2 äpplen
1 msk citronsaft
10 köttbullar
200 g bit (grädd)ost
200 g vindruvor

1. Dela äpplena på mitten. Gröp ur kärnhuset med en tesked.
2. Pensla de skurna ytorna med citronsaft.
3. Placera äpplena på skärbrädet med skalet uppåt.
4. Skär små kuber av osten.
5. Dela köttbullarna på mitten.
6. Trä en ostbit, köttbulle och vindruva på pinnarna i följd.
7. Stick pinnarna i äpplenas yta så det börjar se ut som en igelkott.

Tips! Du kan också använda körsbärstomater på pinnarna.

Omelettrulle

(6–8 portioner)

5 dl mjölk (av pulver)
6 ägg
2 dl vetemjöl
0,5 tsk salt
0,25 tsk malen svartpeppar

1. Förvärm ugnen till 225 grader.
2. Vispa äggen lätt. Tillsätt mjölk, vetemjöl, salt och svartpeppar.
3. Klä en ugnsplåt med bakplåtspapper och häll omelettsmeten på plåten. Grädda i ugnen i 225 grader i cirka 20-25 minuter. Vänd den färdiga omeletten på ett annat bakplåtspapper och låt den svalna.
4. Välj och gör fyllningen.
5. Bred ut den valda fyllningen på omelettens botten. Strö över hälften av den rivna osten och rulla sedan ihop omelettrullen som en rulltårta. Strö resten av osten på toppen och gratinera i ugnen i 225 grader i cirka 10 minuter, tills osten smälter och får lite färg. Servera med gurkbitar och tomatbitar samt grönsallad.

Bladspenatrulle: Låt en påse (150 g) fryst bladspenat tina upp i mjölken. Gör som en omelettrulle.

Mjölfri omelettrulle: Gör som ovan, men använd endast 4 dl mjölk och uteslut mjölet.

Fyllningsalternativ

- Köttfärs:** Bryn 400 g köttfärs och 1 skalad, hackad lök i en stekpanna. Smaksätt med 0,5 tsk salt, 0,25 tsk svartpeppar. Blanda i 0,5 dl ketchup och 1–2 dl hackade eller rivna grönsaker. Använd de grönsaker du har hemma eller resterna från påsar med frysta grönsaker. Värm upp ytterligare en stund och smaka av vid behov. Bred ut köttfärsen på omelettrullen.
- Fisk:** 200-300 g kokt fisk (ca 2-3 dl benfri fisk från senaste måltiden eller rökt fisk, tonfisk), 1 dl hackad purjolök eller dill eller vårlök. Om det finns färskost eller smältost i kylskåpet, lägg det som små klumpar på fisken på rullen.
- Grönsaker:** Riv två skalade morötter grovt och sautera dem i en stekpanna med hackad lök. Blanda i ca 1 dl hackade inlagda svampar. Smaksätt med salt och peppar.

Burgare

Köttbullar

400 g nötköttfärs
1 dl grädde
0,5 dl ströbröd
1 ägg
0,25 tsk svartpeppar
1 tsk salt
(grillkrydda)

Utöver detta

4–6 hamburgerbröd
ketchup
majonnäs
4–6 ostskivor
(isbergssalladsblad)
(tomatskivor)
(gurkskivor)

Steg 1

1. Blanda ströbröd och grädde. Tillsätt nötfärs och ägg. Smaksätt med salt och peppar. Kontrollera smaken. Undvik onödig knådning.
2. Dela smeten i 4–6 delar. Forma tunna biffar på bakplåtspapper.
3. Stek dem i stekpanna i smör eller rapsolja tills de är vackert bruna.
4. Krydda vid behov ytan med din favoritgrillkrydda.

Steg 2

1. Lägg ketchup, biff och ostskiva på hamburgerbrödets botten.
2. Lägg hamburgerbrödets botten i ugnen i 220 grader tills osten har smält.
3. Lägg tomatbitar och isbergssalladsblad ovanpå de varma bröden.
4. Bred ut majonnäs på insidan av övre delen av hamburgerbrödet (locket) och lägg på hamburgaren.



Rotsakschips

2 palsternackor
5 potatisar
2 sötpotatisar
3 msk olja
1 tsk salt

1. Skala rotsakerna vid behov. Skiva dem tunt med till exempel en osthyvel, skalpell eller matberedare.
2. Lägg skivorna i en skål och ringla olja över dem. Tillsätt salt. Rulla runt så att oljan och saltet fördelas jämnt.
3. Sprid rotchipsen på en bakplåtspappersklädd plåt. Grilla i ugnen i 175 grader i 20-30 minuter, tills chipsen har fått lite färg och blivit krispiga.

Tips! Chipsen går också bra att tillaga i Airfryer. Tillagningstiden är då kortare.

Potatisskalschips eller potato skins

5 dl potatisskal
2 msk olja
1 tsk salt
0,25 tsk svartpeppar från kvarn

1. Torka potatisskalen torra med hushållspapper. Lägg skalen i en skål.
2. Tillsätt olja, salt och peppar bland potatisskalen och blanda väl. Vänd skalen på ett
3. bakplåtspapper på en plåt.
4. Grilla potatisskalen i ugnen på 200 grader i cirka 20 minuter. Rör om emellanåt så att chipsen grillas jämnt.

Servera chipsen med en dipp.

Tips! Du kan också tillaga chipsen i Airfryer på 175 grader i 10–15 minuter, beroende på tjockleken på skalen.

Kycklingsallad

(4–6 portioner)

- 1 pkt (ca 400 g) osmaksatta eller smaksatta kycklingstrimlor (salt, peppar, chilipulver, grillkrydda...)
- 2 msk olja
- 1 huvud isbergssallad och/eller huvud- och/eller bladsallad
- 4 tomater
- 1/2 gurka
- 1 paprika
- ca. 150 g mozzarella eller salladsost

Sås

- 1 burk (200 g) kesella
- senap eller ketchup, chilipulver och vitlökspulver, grillkrydda, vitpeppar, curry

1. Krydda kycklingstrimlorna om de inte redan är smaksatta.
2. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek strimlorna i cirka 15 minuter.
3. Skölj salladen och övriga grönsaker. Riv salladen på serveringsfatet. Klyfta tomaterna, skiva gurkan och paprikan, och fördela ingredienserna över salladen.
4. Tärna mozzarella eller låt salladsosten rinna av och tillsätt den till salladen.
5. Lägg kycklingbitarna på salladen.
6. Förbered såsen. Blanda valfria kryddor i kesellan och smaka av. Servera såsen separat med salladen.

Kycklingwraps

(8 portioner)

- 8 tortillabröd
- 200 g färdiga kycklingstrimlor (t.ex. Vuolu)
- 1 paprika
- 1/2 gurka
- 2 tomater
- 1 påse isbergssallad
- 1 burk färdig salsasås
- 1 burk (150 g) crème fraîche
- 100 g riven ost

1. Tvätta paprikan, gurkan och tomaterna. Skölj salladen.
2. Skär paprikan i strimlor, skiva eller tärna gurkan och tomaterna.
3. Riv salladen i strimlor.
4. Värm tortillabröden i mikron och fyll dem med önskade ingredienser.

Äggtoast

(2 portioner)

2 skivor fullkornsrostbröd
2 ägg
smör eller margarin
(sallad, tomat och rivna morötter för servering)

1. Bre rostbrödsskivorna med mjukt smör eller margarin på båda sidor.
2. Tryck/stansa ut en rund del i mitten av brödet med ett dricksglas eller annan rund form.
3. Värm en stekpanna och lägg de smorda bröden i pannen på medelvärme.
4. Knäck ett ägg i en skål och häll ägget i hålet i brödet. Gör samma sak med det andra brödet.
5. Låt dem steka på låg värme tills ägget börjar stelna.
6. Tryck lätt kakan som skars ut från brödet på äggets yta och vänd försiktigt på bröden.
7. Fortsätt steka på den andra sidan tills bröden är rostade och ägget har stelnat.

SALTA BAKVERK

Havretebröd (scones)

(8–10 stycken)

2,5 dl havregryn
2,5 dl vetemjöl
2,5 tsk bakpulver
1 tsk salt
1 msk socker
0,5 dl olja eller flytande margarin
2,5 dl laktosfri mjölk eller havredryck

Extra

skivad gurka och smör

1. Sätt ugnen på 250 grader och placera bakplåtspapper på en ugnsplåt.
2. Blanda de torra ingredienserna och tillsätt fett och mjölk.
3. Rör ihop degen och dela den i bitar som läggs på bakplåtspappret.
4. Vät handen en aning och platta till degbitarna till bröd.
5. Grädda i ugnen i 250 grader i cirka 10 minuter.
6. Skär gurkan i skivor och städa arbetsytan.
7. Duka bordet med små tallrikar, smörkniv och dricksglas.



Havre-morotstebröd

(4 stycken)

2 dl havregryn
2 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
0,5 tsk salt
2 tsk socker
0,5 dl olja
2 dl mjölk/havredryck
1 riven morot

1. Blanda de torra ingredienserna.
2. Tillsätt olja, mjölk och rivna morötter. Rör till en jämn smet.
3. Klicka ut degen på bakplåtspappret i fyra delar. Strö mjöl över degen och platta ut till tunna, runda bröd.
4. Grädda i ugnen i 225 grader i mitten av ugnen i 10-15 minuter, tills bröden har fått färg på ytan och botten.

Havretebröd med ost

(4 stycken)

3,5 dl havregryn
3,5 dl vetemjöl
0,75 tsk salt
1 msk socker
1 msk bakpulver
100 g (2 dl) riven ost
0,25 dl olja
3,5 dl mjölk

1. Blanda de torra ingredienserna och den rivna osten i en skål.
2. Tillsätt olja och mjölk. Rör snabbt till en jämn smet.
3. Dela degen i fyra delar på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Platta till delarna till 1 cm tjocka bröd med mjölad hand. Gör hål i bröden med en gaffel.
4. Grädda i ugnen i 225 grader i 10-15 minuter, tills bröden har fått färg på ytan och botten.

Morotstunnbröd

(8-10 stycken)

2-3 morötter (4-5 dl riven morot)
2,5 dl mjölk eller havredryck
0,5 tsk salt
0,5 dl olja eller 50 g smält margarin eller smör
5 dl vetemjöl

1. Tvätta och skala morötterna om det behövs. Riv morötterna fint.
2. Sätt ugnen på 250 grader och täck en plåt med bakplåtspapper.
3. Blanda de rivna morötterna med de andra ingredienserna.
4. Lägg små klickar av degen på bakplåtspappret med en sked. Platta till dem med mjölad hand till platta bröd.
5. Grädda tunnbröden i ugnen i cirka 15 minuter.

Gröttunnbröd

(5 stycken)

cirka 2 dl havregrynsgröt
1 dl kornmjöl
1,5 dl vetemjöl
1 ägg
0,5 tsk salt
1 dl riven ost

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Blanda den avsvalnade havregrynsgröten med mjölet, ägget och saltet. Tillsätt osten och blanda till en jämn smet.
3. Dela upp degen i fem klickar på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Platta till dem med mjölad hand. Dela bröden i fyra delar med en degskärare och nagga hål i brödet med en gaffel.
4. Grädda tunnbröden i mitten av ugnen i cirka 10–15 minuter, tills de har fått en fin färg.

Korvgömmor

(10 stycken)

1 pkt (500 g) smördeg eller pajdeg
10 korvar
tomatketchup
1–2 msk pizzakrydda (eller oregano + basilika)
1 ägg
1 dl (50 g) riven ost

1. Ta fram degen att så att den hinner tina..
2. Sätt ugnen på 225 grader och täck en ugnsplåt med bakplåtspapper.
3. Skär degarken mitt itu och gör fyrkanter. Nagga fyrkanterna med en gaffel.
4. Lägg tomatketchup, lite kryddor och korv längs kanten på varje fyrkant. Rulla korven in i degen. Tryck ihop kanterna ordentligt med fuktade fingrar och lägg på plåten med skarven nedåt.
5. Knäck ägget i en skål, vispa lätt med en gaffel och pensla korvgömmorna med ägg. Strö över riven ost.
6. Grädda mitt i ugnen i 10-15 minuter, tills osten smält och korvgömmorna är gyllenbruna.



Släng-inte-mat-pizza

Deg

15 g färsk jäst

2 dl vatten, om du vill kan du tillsätta rödbetsjuice i vattnet för att få en röd pizzabotten

0,5 tsk salt

4,5–5 dl vetemjöl, en del kan vara fullkorns- eller rågmjöl
en skvätt matolja (1 msk ungefär)

Ovanpå pizzabotten

70 g (1 burk) tomatpuré
(Pizzakrydda)

Fyllning efter smak

1. Låt jästen lösa upp sig i ljummet vatten. Tillsätt övriga ingredienser och knåda degen smidig.
2. Jäs degen under en handduk tills den har dubblats i storlek. Kavla ut degen tunt och lägg den på en bakplåtspapperklädd plåt eller tryck ut den direkt på papperet.
3. Låt degen jäsa under en handduk medan du förbereder fyllningen.
4. Bred tomatpurén på degen. Tillsätt strimlade, tärnade eller skivade råvaror. Krydda och strö över ost.
5. Grädda i ugnen på 225 grader i 15–20 minuter.

Att fylla pizzan

Använd upp burkar och skålar med mat som finns i kylan. Oliver, saltorkade tomater eller andra marinerade grönsaker, smaksatt sås som pesto, fetaostliknande salladsost och blåmögelost ger smak. Kom ihåg att dessa är rika på salt - lite räcker. Resterna av kokta grönsaker, kyckling eller kött, köttbullar eller skivat chark passar utmärkt som pizzafyllning. Du kan också riva över lite hårdnade ostbitar på pizzan.

Tips! Du kan göra pizzan på färdigt flatbröd eller tortillabröd, det besparar dig tid från att göra botten.



Salta muffins (grundrecept)

(10-15 stycken)

4 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
0,5 tsk paprikapulver
1 tsk örtekryddor
1 tsk salt
1 msk hackad persilja
100 g tärnad kalkon eller rökt fisk, etc.
100 g grönsaker, tärnade, t.ex. paprika
100 g riven ost
2 dl matgrädde
2 ägg
0,5 dl olja eller flytande margarin

1. Blanda de torra ingredienserna.
2. Hacka kalkon, fisk eller skinka och paprika i små tärningar.
3. Tillsätt örter, kalkon/fisk/skinka, paprika, grädde, ägg och fett i blandningen.
4. Skeda smeten i muffinsformar eller på muffinsplåt och strö över riven ost.
5. Grädda i ugnen i 225 grader i 15–20 minuter.

Mellanmåls muffins

(10–12 stycken)

2 dl vetemjöl
2 dl havrekli
1 dl solrosfrön
0,25 tsk salt
1 tsk bakpulver
1 tsk kanel
1 dl olja
0,5 dl (farin) socker
1,5 dl mjölk eller naturell yoghurt
1 ägg
0,5 dl sirap

1. Sätt ugnen på 200 grader. Placera pappersformar på en ugnsplåt eller smörj muffinsformens hål.
2. Blanda vetemjöl, kli, frön, salt, bakpulver och kanel i en skål.
3. I en annan skål, blanda olja, socker, mjölk, ägg och sirap.
4. Tillsätt mjölblandningen i vätskeblandningen och rör snabbt ihop till en jämn deg.
5. Fördela degen i muffinsformarna och baka mitt i ugnen cirka 15 minuter. Testa med en cocktailpinne för att se om muffinsen är färdiga. Om det fastnar smet på pinnen behöver muffinsen gräddas en stund till.
6. Låt svalna lite och servera med exempelvis färskost och gurkskivor.

Skinka-och-ostmuffins

(10 stycken)

4 dl vetemjöl
0,5 dl havrekli
1 tsk bakpulver
0,5 tsk salt
1 paprika
100 g skinka
100 g riven ost
1 dl flytande rapsolja
1 ägg
2,5 dl mjölk

1. Blanda vetemjöl, havrekli, bakpulver och salt i en skål.
2. Skölj paprikan, halvera den och ta bort kärnor och frön. Skär paprikan och skinkan i små tärningar. Blanda med riven ost och håll sedan i mjölblandningen.
3. Tillsätt olja, ägg och mjölk. Rör om till en jämn smet.
4. Skeda i smeten i muffinsformar.
5. Grädda mitt i ugnen i 225 grader i 18–20 minuter.

Tips! Du kan också göra muffins bara med ost.

Karelska piroger

(25-30 stycken)

Gröt

2 dl vatten
2 dl risgryn (grötris)
1 l mjölk
1 tsk salt
(1-2 dl mjölk för att mjuka upp gröten)

Deg

2 dl vatten
1 tsk salt
4,5 dl rågmjöl
0,5 dl vetemjöl

Pensling

2 dl vatten
75 g smör

1. Koka risgrynsgroten helst dagen innan. Koka upp vatten, rör i risgrynen. Koka på svag värme, rör om tills vattnet absorberats av grynen.
2. Tillsätt mjölken. Koka upp och tillred gröten på svag värme, rör om då och då i cirka 40 minuter. Smaksätt med salt. Låt svalna.
3. Förbered degen genom att blanda vatten, salt och mjöl till en fast deg.
4. Rulla degen till en rulle. Dela rullen i 25–30 jämnstora bitar.
5. Rulla bitarna till bollar och platta dem till pirogskal med handflatan. Mjöla kakorna och täck dem (med en skål eller plastfilm) för att förhindra att de torkar.
6. Mjöla bakbordet rikligt med rågmjöl. Kavla ut kakorna med en pajkavel till tunna cirklar med en diameter på cirka 13 cm. Rulla kaveln så att skalet roterar under kaveln. Stapla skalen överlappande och strö mjöl mellan dem. Täck med plastfilm eller skål.
7. Borsta skalen rena från mjölet. Mjuka upp gröten med mjölk om det behövs.
8. Skeda över en generös matsked fyllning mitt på skalen. Bred fyllningen nästan ända till kanterna.
9. Vik kanterna över fyllningen. Veckla pirogerna från mitten uppåt med pekfingerarna eller med hjälp av pekfingret och långfingret. Vänd och veckla till slut.
10. Lägg pirogerna försiktigt på en mjölad eller bakplåtspapperklädd bakplåt och grädda i ugn i 275 grader i cirka 15 minuter.
11. Koka upp vatten och smör. Pensla pirogerna med smör-vattenblandningen och lägg dem över varandra. Täck med bakplåtspapper och en bakduk.

SÖTA BAKVERK

Bärmuffins

(10-15 stycken)

3,5 dl mjölk
2 dl socker
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
1 dl olja
1 dl mjölk
2 ägg
2 dl frysta eller färska bär

1. Blanda alla torra ingredienser tillsammans: mjöl, socker, bakpulver och vaniljsocker.
2. Mät och tillsätt olja, mjölk, ägg och bär.
3. Blanda snabbt till en jämn smet.
4. Fördela smeten i 10–15 muffinsformar.
5. Grädda i ugnen på 200 grader i cirka 15 minuter.

Havreflarn

75 g smör
2 dl havregryn
1,5 dl socker
1 msk vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 ägg

1. Smält smöret och låt det svalna.
2. Blanda havregryn, socker, mjöl och bakpulver i en skål.
3. Tillsätt det svalnade smöret och ägget.
4. Klicka små klickar av smeten med en tesked på bakplåtspapper på en ugnsplåt. Lämna gott om plats mellan klickarna, eftersom havreflarnen sprider ut sig under gräddningen.
5. Grädda havreflarnen i en ugn i 175 grader i cirka 8 minuter

Låt havreflarnen svalna på plåten och lossa dem försiktigt.

Mjuk bärpaj

(8–10 bitar)

2 ägg
2 dl socker
4 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker

(0,5 tsk kardemumma)
2 dl matgrädde
100 g (1 dl) smält smör eller margarin
200 g (4 dl) blåbär (frysta)
200 g (4 dl) hallon (frysta)

1. Sätt ugnen på 200 grader och klä en pajform (diameter ca 28 cm) med bakplåtspapper.
2. Knäck äggen i en skål och mät upp sockret.
3. Vispa ägg och socker till ett ljust, luftigt skum.
4. Blanda vetemjöl och bakpulver (och kardemumma) separat.
5. Tillsätt växelvis grädde, de torra ingredienserna och smör i ägg-socker-skummet.
6. Häll smeten i formen och strö över frysta bär.

7. Grädda i ugnen i 200 grader på nedersta falsen i cirka 30 minuter. Låt svalna en stund och servera eventuellt med vaniljsås.

Tips! Använd skivad rabarber i stället för bär eller skiva 2–3 äpplen och lägg dem på pajskalet. Strö över 1 tsk kanel och 1 msk socker.

Chokladrulltårta

(8–10 bitar)

Botten

4 ägg
1,5 dl fint socker
4 msk vetemjöl
2 msk potatismjöl
3 msk kakao
1 tsk bakpulver

Fyllning

Ca 1 dl fast äppel- eller hallonsylt

1. Lägg bakplåtspapper på en plåt. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Knäck äggen i en skål och mät upp sockret.
3. Vispa ägg och socker till en ljus och luftig smet.
4. Blanda de torra ingredienserna i en annan skål och tillsätt dem genom en sil i äggskummet.
5. Rör försiktigt om med en slickepott och håll smeten på plåten (som är täckt med bakplåtspapper).
6. Grädda i mitten av ugnen i cirka 10 minuter i 200 grader.
7. Lägg ett annat bakplåtspapper på arbetsbordet och strö över cirka 1 msk socker.
8. Vänd den färdiga tårtbotten över sockret.
9. Bred sylt över tårtbotten.
10. Rulla tårtan med hjälp av bakplåtspapper och skär den i 8–10 bitar.

Havre- och russinkakor

100 g smör eller margarin
2,5 dl havregryn
0,75 dl socker
1 tsk vaniljsocker
2 msk vetemjöl
0,5 dl russin
1 ägg

1. Smält smör eller margarin i en kastrull. Stäng av plattan.
2. Blanda i havregryn. Låt blandningen svälla i cirka fem minuter.
3. Tillsätt socker, vaniljsocker, mjöl, russin och ägg. Blanda till en jämn smet.
4. Klicka ut små klickar av smeten med två teskedar på en bakplåtspapperklädd plåt. Lämna lite utrymme mellan varje klick för att småkakorna ska kunna breda ut sig.
5. Grädda kakorna i 5–7 minuter i en ugn som är förvärmad till 200 grader.

Tips! Du kan lägga till hackad choklad eller finhackade torkade frukter eller bär i stället för russin.



Chokladkakor

125 g smör eller margarin
0,75 dl socker
0,75 dl farinsocker
2 tsk vaniljsocker
2 ägg
3 dl vetemjöl
0,5 tsk bakpulver
100 g mörk choklad

1. Vispa smör och socker till en fluffig smet.
2. Tillsätt äggen ett i taget och vispa mellan varven.
3. Lägg i vetemjöl och bakpulver.
4. Hacka chokladen grovt med en stadig kniv på skärbrädan.
5. Tillsätt chokladen i smeten och blanda snabbt till en jämn smet.
6. Klicka små portioner av smeten på en bakplåtspapperklädd plåt, till exempel 3 x 4 st / plåt. (Lämna lite utrymme runt kakorna för att de ska kunna breda ut sig.)
7. Grädda i ugnens mitt/övra del vid 175 grader i cirka 12 minuter, tills kakornas kanter är gyllenbruna. Låt svalna.

Tips! Tillsätt 1,5 dl nötter i smeten om du vill. Hacka nöterna och lägg till smeten samtidigt som chokladen. Du kan byta ut chokladen mot russin eller andra torkade frukter. Skär frukterna i mindre bitar så som chokladen.

