



LEKTIONSPLANER FÖR  
*Matlagningsklubbar*



# INNEHÅLLER

## TIMPLANER

### TIMPLAN 1

Introduktion och varma rågbröd  
Varma rågbröd

### TIMPLAN 2

Roligt med grönsaker  
Grönsaksbitar och dippåser

### TIMPLAN 3

Nu bakar vi  
Havretkakor

### TIMPLAN 4

Vi gör wraps  
Kycklingwraps

### TIMPLAN 5

Smoothies  
Solig Smoothie  
Grön Super Smoothie (laktosfri)  
Livlig Rosa Smoothie

### TIMPLAN 6

Hantering av Ägg  
Omelett i Muffinsplåt  
Chokladrulltårta

### TIMPLAN 7

Goda mellanmål för att undvika matsvinn  
Bananplättar  
Bärsalsa

### TIMPLAN 8

Identifiera frukter  
Fruktsallad  
Havrekex eller havreflarn

3

4

4  
5

6

6  
8

9

9  
10

11

11  
12

13

13  
14  
14  
14

16

16  
17  
17

19

19  
20  
20

21

21  
22  
22

### TIMPLAN 9

Mera matigt mellanmål  
Kycklingsallad  
Grönkålschips

24

24  
25  
25

### TIMPLAN 10

Lär dig mäta  
Snabb bärpaj

27

27  
28

### TIMPLAN 11

Plättfest med näringsrika plättar  
Spemat- eller morotsplättar  
Lingonsylt

29

29  
30  
30

### TIMPLAN 12

Salta muffins  
Skink- och ostmuffins

32

32  
33

### TIMPLAN 13

Lär dig bryna och krydda  
Köttfärstacos

34

34  
35

### TIMPLAN 14

Gröt och kakor  
Bärkräm grundrecept  
Havre- och russinkakor

37

37  
37  
38

### TIMPLAN 15

Godsaker av matsvinn  
Mata inte soporna -pizza

39

39  
40

# Timplaner

Här är förslag för 15 klubb-sessioner. Du kan variera matrecepten beroende på den tillgängliga platsen och medlemmarnas färdigheter. De planerade recepten finns också i verktyget för recept. Dessutom finns det också andra recept som passar bra för matlagings-sessioner. När du skapar timplaner, tänk alltid på hurudant klubbtrymmet är. Redigera innehållet vid behov.

Schemat för varje session utgår från den maten som tillreds: hur länge behöver bakverket vara i ugnen, behövs jäsnings-tid? Vad ska man göra under tiden då maten/bakverket gräddas/tillreds och så vidare. Tiden för Session 2 är schemalagt som ett exempel för en session på 90 minuter. Innan varje klubb-session, packa med dig en förnödenhetslåda eller väska. Du kan skriva ner på en lapp vilka förnödenheter du tar med dig, så att det är lätt att kontrollera att dina egna saker också tas med när sessionen är över.

Organisera de mest använda kryddorna (salt, peppar, paprikapulver, oregano etc.) i en lämplig låda eller påse och ha den alltid med dig under klubbarna. Packa inte upp kryddlådan mellan klubb-sessionerna. Det underlättar ditt arbete när lådan alltid är redo. De planerade inköps-, förnödenhets- och kontrollistorna är riktlinjer. Komplettera och redigera dem efter situationer och platser.

## INFÖR VARJE KLUBBSESSION

- Tvätta alltid händerna innan klubben sätter i gång och innan själva arbetet påbörjas.
- Kontrollera närvarande deltagare.

## INNAN FÖRSTA KLUBBSESSIONEN

Tvätta alltid händerna innan klubben sätter i gång och innan själva arbetet påbörjas.

1. Kom i tid till klubben.
2. Lyssna noga på ledarens instruktioner innan du börjar arbeta.
3. Tvätta händerna, sätt upp håret, använd förkläde (eget eller skolans).
4. Samarbeta så att alla får delta.
5. Städa tillsammans så att rummet ser ut som det gjorde när ni kom, innan ni går därifrån.
6. Man kan ta med en fryslåda eller liknande hemifrån ifall något kan tas med hem.

Gå igenom hur man betar sig i köket/under klubbens gång innan ni sätter i gång arbetet, under verksamheten och efter måltiden (var smutsiga tallrikar ska placeras efter måltid). Ni kan tillsammans bestämma klubbregler.



## TIMPLAN 1

# Introduktion och varma rågbröd

### LEKTIONENS MÅL

- Vi lär oss känna klubbkamraterna
- Vi lär oss om säd och fiber. Varför är fiber viktigt?
- Vi lär oss att laga varma smörgåsar.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

- Tvätta tomaterna.
- Ta fram skärbrädor och knivar, samt tallrikar som passar i mikrovågsugnen eller förbered ugnsplåtar.
- Ta fram ingredienserna.

### MED KLUBBMEDELMARNAS

- Presentation och klubbregler (samma som i skolan).
- Diskutera sädens väg och vilka olika sädeslag som används för att göra bröd.
- Diskutera vilket bröd som skulle varad det bästa valet för att få mest fiber.
- Gå igenom receptet och visa ingredienser och verktyg.
- Lär ut hur man skär tomaten.
- Led bordets dukning.
- Om ni använder spisen och ugnen, se till att det finns bra grytvantar.
- Övervaka användningen av ugnen!
- Visa hur man diskar och var smutsiga tallrikar ska läggas efter måltiden.

### UNDER MÅLTIDEN

Smaken på bröden, vad annat man kan lägga på bröden, andra användningsområden för bröd, osv.



# Varma rågbröd

Tillreds i par (2 portioner)

2 (runda) skivor rågbröd  
1–2 tomater  
2 skivor skinka  
Ca 1 dl riven ost (t.ex. mozzarella eller pizzagratäng) eller 4 skivor ost  
En nypa oregano eller basilika

1. Placera skinkskivorna på brödet.
2. Skär de sköljda tomaterna i skivor och sprid dem över brödet.
3. Strö över riven ost och kryddor.
4. Värm bröden i mikrovågsugnen på full effekt (600 W) i cirka 1 minut (eller i ugnen vid 250 grader i cirka 5–10 minuter) tills osten smälter. Servera genast.

## Minneslista:

### KÖPA

- Rågbröd (t.ex. Puikula), 2 halvor per person
- Skinkskivor (inhemskt)
- Riven ost eller ostskivor, 800g

### KONTROLLERA OM DET FINNS

- Oregano
- Basilika

### REDSKAP

- Bakplåtspapper
- Kniv för att skära tomater
- Skärbrädor
- Pappersservetter
- Om du lagar mat utomhus: folie, grytvantar

## TIMPLAN 2

# Roligt med grönsaker

### LEKTIONENS MÅL

- Att lära sig känna säsongens grönsaker
- Att lära sig varför grönsaker är viktiga
- Att lära sig skala och hacka grönsaker

Skala och hacka grönsaker. Man kan skapa olika figurer på tallriken med grönsakerna eller göra en gemensam grönsaksskål för hela gruppen.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

- Kopiera instruktionerna (hur man hackar grönsaker, tillreder dippsåser)
- Förbered grönsakerna. Tvätta dem i förväg och skär eventuellt större grönsaker i mindre bitar (t.ex. rotselleri kan vara svår att skära för barn) och om det finns en viss mängd grönsaker per barn, dela upp dem i förväg i grupper.
- Ta fram skärbrädor och grönsaks- och skalknivar. Det behövs även knivar för de grönsaker som skall hackas.

### I BÖRJAN AV KLUBBSESSIONEN (35 MIN)

- När klubbmedlemmarna är på plats, gå igenom klubbreglerna.
- Berätta för deltagarna vad som kommer att göras denna gång.
- Presentera grönsakerna. Fråga vad de har smakat på tidigare.
- Förklara varför det är bra att äta olika grönsaker (fiber, vitaminer, mineraler).
- Uppmuntra att äta dagligen till exempel fem olika färger av grönsaker, frukt och bär.
- Gå igenom receptet och visa verktygen.
- Visa hur man håller kniven.
- Ge instruktioner om hur man skalar och skär grönsaker.
- Berätta vart skal och skräp ska läggas. Gå igenom sopsortering.
- Visa hur de kan ordna grönsakerna (till exempel ansikten: gurkskivor för ögon, blomkålsöron, morotshår, paprikaremsa som mun) eller så kan varje grupp kan göra en gemensam skål.
- Fördela eventuella arbetsuppgifter: tillred dippsåsen, diska, duka. Eller låt alla göra egen sås.
- Ge instruktioner till den som tillreder dippsåsen.
- Led bordets dukning (kom ihåg skålar för såser!)
- Poängtera att dippsåsen tas först på den egna tallriken och inte äts direkt från den gemensamma skålen.

## KLUBBMEDLEMMARNAS ARBETE (30 MIN)

- Sätt på förkläden. Fäst långt hår. Mobiltelefonerna lämnas i ryggsäcken.
- Tvätta händerna innan arbetet börjar.
- Klubbmedlemmarna hämtar de förberedda materialen och råvarorna från instruktören.
- Skala och hacka grönsaker.
- Arrangera grönsakerna på önskat sätt.
- De som skall göra dippåsen gör dippåsen.
- Duka bordet, diska och torka av smutsiga redskap samt ställ tillbaka dem på plats (instruera var smutsiga tallrikar ska placeras efter måltiden).
- Om det önskas kan klubbmedlemmarna ta fram sina mobiler och fotografera sina portioner.)

## MÅLTID (10 MIN)

- Diskutera smaken på grönsakerna och utseendet på portionerna samt vilka andra grönsaker som finns och vad man kan dippa i.
- Uppmuntra till att smaka på någon ny grönsak vid bordet under måltiden (åtminstone att lukta och slicka om inget annat).

## EFTERARBETE (15 MIN)

- Diska mat- och serveringsredskap / placera i diskmaskinen. Se till att alla hjälper till med efterarbetet!
- Torka av matbordet och arbetsborden.
- Sopa av golvet.
- Återställ sakerna på sina platser.
- (Berätta vad som kommer att göras nästa gång.)
- Avsluta för dagen.



# Grönsaksbitar och dippåser

(4 portioner)

Exempel på grönsaker: morot, rotselleri, gurka, paprika, (körsbärs)tomater, blomkål, kålrabbi.

(cocktailpinnar)

## Currydipp

2 dl crème fraîche eller gräddfil  
2 tsk socker  
0,25 tsk salt  
0,25 tsk malen svartpeppar  
1 tsk curry  
2 tsk citronsaft

## Chilidipp

2 dl crème fraîche eller gräddfil  
0,5 dl söt chilisås  
1 msk citronsaft  
0,5 tsk paprikapulver  
1-2 tsk socker  
(salt, vitpeppar)  
0,5 dl finhackad persilja

1. Ta fram ingredienser och verktyg.
2. Tvätta, skala och skär grönsakerna om det behövs (exempelvis morot, rotselleri, kålrot, gurka och kålrabbi i långa pinnar).
3. Halvera paprikan och ta ur fröna. Skär paprikan i strimlor eller tärningar. Bryt loss blomkålsbuketterna från stammen för hand eller med en kniv.
4. Gör figurer eller ansikten med grönsakerna på tallriken. Alternativt kan man placera alla grönsaker på en stor bricka eller tallrik. Om ni vill lägga till små tomater bland grönsakerna, stick varje tomat på en cocktailpinne och placera dem här och där bland de andra grönsakerna.
5. Förbered dippåserna genom att blanda ingredienserna i två skålar.
6. Servera.

## Minneslista:

### KÖPA

- 1 kålrot
- 3 morötter
- 1 blomkål
- 1 paprika
- 1 kålrabbi
- 1 gurka
- 1 ask körsbärstomater
- 1 citron
- 1 crème fraîche
- 1 gräddfil
- 1 liten flaska söt chilisås
- 1 persiljakruka eller påse

### KONTROLLERA ATT DET FINNS

- Socker
- Salt
- Svartpeppar
- Curry
- Paprikapulver

### REDSKAP

- Skal-och grönsaksknivar
- Skärbrädor
- Skålar
- Matskedar
- Teskedar
- Decilitermått



## TIMPLAN 3

# Nu bakar vi

Havretkakor, morotstekakor eller osttekakor (sallad, gurka, pålägg)

### LEKTIONENS MÅL

- Att lära sig mäta.
- Att lära sig göra snabbdeg.
- Att lära sig använda ugnen.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

Skriv ut och kopiera recepten på Havretkakorna (och om ni också gör morots- och osttekakor, skriv ut även de recepten)

- Skölj gurkan och sallatsbladen om ni använder dem på brödet.
- Ta fram ingredienser och redskap. (Kom ihåg skärbrädan för gurkan)
- Ta fram bakplåtar och lägg bakplåtspapper på dem.

### MED KLUBBMEDLEMMARNA

- Berätta om skillnaden mellan deg med jäst och deg med bakpulver.
- Vi påminner varann om varför fibrer är bra och funderar på om dessa bröd innehåller fibrer.
- Gå igenom receptet och visa verktygen.
- Gå igenom mätning och mått (dl, tsk och msk).
- Ge råd om hur man gör degen.
- Instruera hur man flyttar degen till plåten.
- Repetera användningen av ugnen, temperaturreglering och vikten av grytvantar.
- Lär ut placeringen av bakverk i ugnen. Övervaka ugnens användning!
- Handled hur man skär grönsaker och placerar dem på serveringsfatet.
- Handled bordsdukningen.
- Instruera hur man tar ut bakverken från ugnen och stänger av ugnen.
- Ge råd om var smutsiga kärl ska läggas efter måltiden.

### UNDER MÅLTIDEN

Diskutera brödets struktur och smak.

Om olika bröd gjordes, diskutera om de smakar olika (kan man känna smaken av morot eller ost i dem)? Kan man använda andra flingor till bakning?



# Havretkakor

(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 smält smör/margarin  
2,5 dl laktosfri mjölk eller havredryck

Tillägg

Gurkskivor och smör

1. Sätt ugnen på 250 grader och lägg bakplåtspapper på bakplåten.
2. Blanda de torra ingredienserna och tillsätt fett (olja, margarin eller smör) och mjölk/havredryck.
3. Blanda degen jämn och placera den på bakplåten i ungefär lika stora degbitar.
4. Fukta en hand med vatten och platta ned degbitarna.
5. Grädda tekakorna i ugnen i 250 grader i cirka 10 minuter.
6. Skär färsk gurka i skivor och rengör arbetsytorna.
7. Duka bordet med små tallrikar, smörkniv och dricksglas.

## Minneslista:

### KÖPA

- 1 pkt havregryn
- 2 kg vetemjöl
- 1 flaska rapsolja eller smält fett
- 1 l laktosfri mjölk eller havredryck
- 1 pkt margarin eller annat pålägg
- 1 gurka
- 
- (+ ingredienser för de andra tekakorna, om ni gör dem också!)

### KONTROLLERA ATT DET FINNS

- bakpulver
- salt
- socker
- bakplåtspapper

### REDSKAP

- skålar
- mått
- trögaffel
- skärbrädor
- knivar
- smörknivar
- bakplåtar
- grytvantar

## TIMPLAN 4

# Vi gör wraps

Tortillawraps

### LEKTIONENS MÅL

- Att lära sig skära grönsaker.
- Att lära sig halvera avokadon.
- Att lära sig vika wraps.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

Lägg fram utrustningen och dela vid behov upp ingredienserna och redskapen på förhand.

### MED KLUBBMEDLEMMARNA

- Gå igenom hur man hanterar och skär paprika, tärnar gurka, halverar och skalar avokado, tvättar sallad och viker en wrap.
- Diskutera vad skillnaden är mellan tortilla, taco och wrap?

### UNDER MÅLTIDEN

- Hur smakar det? Lade alla i av alla fyllningar i sina wraps?
- Vad annat kan man rulla in i wrapsen?
- Vilken typ av mat kan man ta med på picknick eller utflykt? Hur skiljer sig en utflykt från en picknick?
- Vad är skillnaden på matsäckarna under sommaren och vintern?



# Kycklingwraps

(8 portioner)

8 st tortillabröd  
200 g färdiga kycklingnuggets (t.ex. Vuolu)  
1 paprika  
1/2 gurka  
2 tomater  
2 avokado  
1 påse isbergssallat  
1 burk (200 g) färskost med örter  
(citronsaft)

1. Tvätta paprikan, gurkan och tomaterna. Skölj sallatsbladen.
2. Skär paprikan i strimlor, skiva eller tärna gurkan och tomaterna.
3. Halvera avokadon, ta bort kärnan och skala avokadohalvorna. Skär i skivor.
4. Riv eller skär sallaten i strimlor.
5. Bred ut tortillabröden på skärbrädan och bred ut färskosten ovanpå dem.
6. Placera sallatsbladet mitt på brödet.
7. Lägg kycklingen och de hackade grönsakerna på salladen och droppa citronsaften över
8. (ifall du har).
9. Vik upp en liten del av tortillabrödets botten och vik sidorna över fyllningen. Servera.

## Minneslista:

### KÖPA

- tortillabröd, 1 st per person
- Vuolu-kyckling, 1 pkt för 4–5 personer
- 1 paprika
- 1 gurka
- 4 tomater
- 2 avokado
- 1 isbergssallat
- 1 färskost med örter
- 1 citron

### REDSKAP

- skärbräda
- grönsaksknivar
- servetter
- Om matlagningen är utomhus, skölj grönsakerna i förväg.
- Slickepott/smörkniv



# TIMPLAN 5

# Smoothies

Vi har en smoothiebar och vi kommer att göra tre olika smoothies.

## LEKTIONENS MÅL

- Vi lär oss att göra drycker punktform för frukost eller mellanmål.
- Vi lär oss jämföra priser.

## FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

- Kopiera smoothie-recepten.
- Ta fram ingredienser och redskap.
- Dela upp ingredienserna vid behov.
- Skriv ner ingredienser och priser för jämförelsen.

## MED KLUBBMEDLEMMARNA

- Gå igenom instruktioner och redskap.
- Demonstrera säker användning av mixer/blender.
- Räkna tillsammans ut kostnaden för en portion och jämför den med priset på en köpt smoothie (t.ex. Jungle Juice bar). Finns det någon skillnad i pris? Vilken är billigare, hemlagad eller köpt? (Du kan också tänka på näringsinnehåll, sötma, ingredienser, etc.)
- Förbered smoothies i kannor så att alla kan smaka på de olika dryckerna.
- Förklara att glasen kan sköljas mellan dryckerna om man inte vill blanda smaker.

## UNDER MÅLTIDEN

- Smaka på olika drycker och rösta på den bästa smoothien.
- Diskutera olika ingredienser som kan användas i smoothies (t.ex. lite övermogna frukter, sallatsblad, mörknade bananer, tinade frysta bär med mera)

## Solig Smoothie

(Ca 1 liter dryck)

3 dl fryst mango  
1 banan  
5 dl naturell yoghurt  
2 dl apelsinjuice

1. Mät alla ingredienser i mixer eller blender, blanda väl och servera.

## Grön Super Smoothie (laktosfri)

(Ca 0,5 liter smoothie)

100 g broccoli (fryst eller färsk)  
3-4 blad grön sallad (t.ex. isbergssallad)  
1 liten gurka  
1 avocado (kan vara fryst)  
saften från 1 lime  
4 dl äppeljuice

1. Dela broccolin vid behov.
2. Riv salladen i mindre bitar.
3. Skär gurkan i några bitar.
4. Lägg alla ingredienser i en mixer eller blender, blanda väl och servera.
5. Tillsätt först en del äppeljuice och lägg till mer om smoothien blir för tjock.

## Livlig Rosa Smoothie

(Ca 8 dl dryck)

3 dl lingon eller vinbär  
2 bananer  
0,5 dl havrekli eller havregryn  
2,5 dl filmjök eller naturell yoghurt  
2,5 dl mjök

1. Lägg alla ingredienser i en mixer eller blender, blanda väl och servera.
2. Häll upp smoothien i glas och servera.



# Minneslista:

## KÖPA

- 2 påsar frysta lingon (in-hemska)
- 1 påse fryst mango
- 1 påse fryst avocado
- 6 bananer
- 1 påse sallatsblad
- 1 broccoli (inhemsk)
- 1 gurka
- 1 lime
- 1 burk apelsinjuice
- 1 burk äppeljuice
- 1 liter naturell yoghurt

## KONTROLLERA ATT DET FINNS

- Havrekli eller havregryn
- 2,5 dl mjök

## REDSKAP

- Mixer eller blender
- Skärbräda
- Grönsakskniv
- Stavmixer
- Glas eller engångsmuggar
- Servetter



## TIMPLAN 6

# Hantering av Ägg

Omelett i muffinsplåt och chokladrulltårta

### LEKTIONENS MÅL

- Att lära sig att knäcka ägg.
- Att lära sig att göra äggröra och rulltårta.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

**OBS!** Det är bra att ha fler ägg än vad receptet kräver eftersom ägg ofta kan falla på golvet och gå sönder eller i misstag knäckas bredvid skålen.

Alla får knäcka ägg. En del av gruppen gör 1-2 rulltårtor, medan andra gör omelett i muffinsplåt/muffinsformar.

- Lägg fram ingredienser och verktyg.

### MED KLUBBMEDLEMMARNA

- Diskutera vad eleverna vanligtvis äter som mellanmål. Vad utgör ett bra mellanmål?
- Vad är matavfall eller matsvinn?
- Varför blir bananer mörka?
- Gå igenom instruktionerna och användningen av verktygen.
- Visa hur man knäcker ägg.
- Instruera hur smeten breds ut på plåten och hur man applicerar sylt på rulltårtan.
- Klubbmedlemmarna skär rulltårtan.
- Klubbmedlemmarna dukar bordet.

### UNDER MÅLTIDEN

- Diskutera utseendet och smaken på omeletterna och rulltårtan.
- Vad annat kan läggas till i omeletten? (Ost, bacon, kokt kött/fisk/grönsaker)
- Hur kan omelett annars tillagas?
- Vilka fyllningar kan användas i rulltårtan?





# Omelett i Muffinsplåt

(12 portioner)

100 g rökt skinka  
3 tomater  
6 ägg  
1 dl mjölk  
0,5 tsk salt  
0,25 tsk paprikapulver  
(0,5 dl hackad gräslök eller persilja)

1. Smörj muffinsplåten ordentligt med smör eller margarin. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Skär skinkan i små tärningar. Tärna tomaterna. Fördela dem i muffinsplåten.
3. Knäck äggen i en skål.
4. Mät upp mjölken, saltet och paprikapulvret. Häll i skålen med äggen. Vispa lätt ihop.
5. Fördela äggsmeten jämnt i muffinsplåten så att fördjupningarna nästan är fulla. Strö över önskad mängd hackad gräslök eller persilja. Sätt försiktigt in i ugnen.
6. Grädda i 175 grader i 20–25 minuter tills omeletten har stelnat och fått lite färg. Ta försiktigt ut omeletterna från muffinsplåten med hjälp av en plast- eller träkniv. Om det finns hackad gräslök kvar, strö över resten på omeletterna och servera.

**Tips!** Du kan också göra omeletten i silikon- eller tjocka pappersmuffinsformar.

# 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 ugnsplåt. 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 till äggsmeten.
5. Rör försiktigt ihop ingredienserna med en slickepott och håll blandningen på en ugnsplåt klädd med bakplåtspapper.
6. Grädda i mitten av ugnen i 200 grader cirka 10 minuter.
7. Lägg ett andra bakplåtspapper på arbetsytan och strö över cirka 1 msk socker.
8. Vänd det färdiggräddade tårtbotten över sockret.
9. Bred sylten över tårtbotten
10. Rulla ihop tårtan med hjälp av bakplåtspappret och skär den i 8-10 bitar.

## Minneslista:

### KÖPA

- 10 ägg (om du gör flera tårter, ta extra ägg)
- 3 tomater
- 2 dl mjölk
- gräslök
- sylt (äppel- eller hallon)

### KONTROLLERA ATT DET FINNS

- salt
- socker
- paprikapulver
- vetemjöl
- potatismjöl
- mörk kakao
- bakpulver

### REDSKAP

- Elvisp
- Bakplåtspapper
- Skålar
- Slickepottar
- Knivar
- Skärbrädor



## TIMPLAN 7

# *Goda mellanmål för att undvika matsvinn*

Bananpannkakor och bärsalsa

### LEKTIONENS MÅL

- Att lära sig om mellanmål och matsvinn.
- Att lära sig att vända plättar/pannkakor.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

- Ta fram material i förväg.
- Dela vid behov upp ingredienserna i förväg.

### MED KLUBBDELTAGARNA

- Diskutera vad deltagarna vanligtvis äter som mellanmål. Vad består ett bra mellanmål av?
- Vad är matsvinn?
- Varför blir bananer mörka?
- Gå igenom receptet.
- Visa i vilka kärl plättarna/pannakorna och salsan ska läggas
- Berätta var man ska vara extra försiktig (med den heta pannan, när man vänder pannkakorna).
- Deltagarna tillreder tillsammans smeten och bärsalsan i par.
- Övervaka stekningen och se till att deltagarna använder stekspadar och grytlappar.

### UNDER MÅLTIDEN

- Hur smakar plättarna/pannakorna?
- Vad annat kan man äta med plättarna/pannakorna?
- Vilka andra typer av plättar/pannakakor har deltagarna ätit?



# Bananplättar

(2 portioner)

1 (ca 180 g) banan  
2 ägg  
0,5 tsk bakpulver  
(2 msk vetemjöl)  
(0,5 tsk kanel eller kardemumma)

Stekning

olja eller smör/margarin

1. Skala bananen och mosa den i en skål med en gaffel. Bästa bananplättarna görs av lite mörka bananer.
2. Blanda äggen, bakpulvret (och eventuellt mjölet och kryddorna) med den mosade bananen. Mjölet hjälper plättarna/pannkakorna att hålla ihop bättre och gör dem lättare att vända.
3. Stek sex plättar/pannkakor av smeten i en plättlagg.
4. Servera med bärsalsa. Även sylt, fruktsallad eller rårörda bär passar som tillbehör.

# Bärsalsa

(2 portioner)

1 dl inhemska frysta bär  
2 tsk citronsaft  
2 msk sylt eller socker  
(4 blad färsk mynta eller 0,5 tsk torkad)

1. Blanda de frysta bären med citronsaft och sylt.
2. Hacka myntabladen och blanda dem med bären.
3. Servera salsan med plättarna/pannkakorna.

## Minneslista:

### KÖPA

- Banan 1 st / 2 personer
- Ägg
- Ca 500 g inhemska frysta bär
- Färsk mynta eller torkad mynta
- (Jordgubbssylt eller annan valfri sylt)
- Citronsaft

### KONTROLLERA ATT DET FINNS

- (- kanel/kardemumma)
- Bakpulver
- (Vetemjöl)
- Socker
- Olja eller margarin för stekning

### REDSKAP

- Plättlagg (gärna flera)
- Skålar eller djupa tallrikar
- Gafflar, skedar
- Stekspadar (trä eller plast om stekpannan har teflonbeläggning)

## TIMPLAN 8

# Identifiera frukter

Fruksallad och havrekex

Att identifiera frukter och bekanta sig med ovanliga frukter.

### LEKTIONENS MÅL

- Att bekanta sig med olika frukter.
- Att lära sig kombinera smaker.
- Att lära sig skära frukt.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

- Lägg fram material och arbetsverktyg.
- Tvätta vid behov frukterna.
- Ta även med frukter för en lukt- och känselövning (deltagarna kanske inte längre vill använda dem i matlagningen!)
- Om du vill kan du lägga en del av frukterna i identifieringspåsar och låta deltagarna känna på frukterna i blindo.

### MED KLUBBDELTAGARNA

- Identifiera alla färska frukter som används. Finns det några nya bekantskaper?
- Gå igenom instruktionerna och visa verktygen vid behov (t.ex. en äppelborr).
- Repetera anvisningarna för användning av elvisp.
- Ledaren ger anvisningar om hur man skär frukt.
- Ledaren ger råd om hur man bakar havrekex och repeterar användningen av ugnen
- Klubbmedlemmarna dukar bordet

Fruksalladen kan göras portionsskålar eller i ett par stora skålar. Se till att varje deltagare får skala, skära eller hacka någon frukt. Grynost passar bra i fruksalladen och ger samtidigt protein till rätten.

### UNDER MÅLTIDEN

- Fundera över vilka andra frukter det finns. Inhemsk eller exotiska.
- Vilka andra frukter har deltagarna ätit? Om de har varit utomlands, smakade samma frukt annorlunda än i Finland?
- Var växer frukterna?



# Fruktsallad

(5 portioner)

1 äpple eller päron  
2 bananer  
150 g mörka, söta vindruvor  
1 färsk ananas  
1 mango  
2 kiwis  
2 passionsfrukter  
1 lime  
körsbärstomater  
1 dl vaniljsås, vispbar  
(grynost)

1. Skala äpplena och päron och skär frukterna i tärningar. Lägg tärningarna i en skål.
2. Skala bananerna och skiva dem.
3. Pressa limejuice över frukten.
4. Tvätta vindruvorna noggrant och dela dem. Lägg dem bland de andra frukterna.
5. Häll ananasbitarna bland frukterna och blanda. Servera salladen i portionskoppar eller i en stor serveringsskål.
6. Vispa upp vaniljsåsen.
7. Dekorera portionerna med vaniljsås, (grynost) och några körsbär om du vill.

# Havrekex eller havreflarn

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

1. Smält smöret och låt det svalna. Ställ ugnen på 175 grader.
2. Blanda havregryn, socker, mjöl och bakpulver i en skål.
3. Tillsätt det svalnade smöret och ägget.
4. Lägg små klickar av degen med en tesked på bakplåtspapper på en ugnsplåt. Lämna gott om utrymme mellan klickarna, eftersom kexen sprider sig när de gräddas.
5. Grädda havrekexen i cirka 8 minuter.

Låt havrekexen svalna på plåten och lossa försiktigt före servering.

# Minneslista:

## KÖPA

- 2 äpplen eller päron
- 4 bananer
- en ask vindruvor
- 1 färsk ananas
- 2 mango
- 4 kiwi
- 4 passionsfrukter
- 2 limefrukter
- en ask körsbärstomater
- en ask blåbär
- smör
- havregryn
- ägg
- 1 burk vaniljsås

## KONTROLLERA ATT DET FINNS

- vetemjöl
- socker
- bakpulver
- (körsbär)

## REDSKAP

- skärbräddor
- knivar
- äppelborr
- kockkniv (för ananas)
- stor skål
- serveringsskålar om det inte finns i klubbtrymmet



## TIMPLAN 9

# Mera matigt mellanmål

Kycklingsallad och grönkålschips

### LEKTIONENS MÅL

- Att lära sig att göra ett matigt, kallt mellanmål.
- Att lära sig hantera kyckling.
- Att bekanta sig med grönkål.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

- Skriv ut instruktionerna.
- Lägg fram material och ingredienser.

### MED KLUBBDELTAGARNA

- Gå igenom instruktionerna och visa redskapen
- Deltagarna får själva hämta alla nödvändiga redskap och mått
- Klubbledaren berättar om hanteringen av kyckling (det är bra att köpa färdigt skuret kycklingkött för att undvika kontaminering) och klargör vikten av att tvätta händerna efter att ha hanterat kycklingen.
- Ledaren förklarar vad en nypa chili betyder.
- För att säkerställa att grönkålschipsen blir bra och för att säkra tiden i ugnen sätter klubbledaren en påminnelse i telefonen om när chipsen ska tas ut från ugnen.
- Deltagarna dukar bordet.

### UNDER MÅLTIDEN

- Under måltiden diskuteras smaken på salladen och hur grönsakerna passar in i salladen.
- Fundera över vilka andra grönsaker som kan användas. Vilka grönsaker skulle deltagarna lämna bort?
- Hur skulle man göra salladen mer matig (t.ex., kokta ägg i salladen, kokt pasta eller spannmålsprodukt; korn, havre, ris)?





# Kycklingsallad

(4–6 portioner)

- 1 förpackning (ca 400 g) okryddade eller kryddade kycklingstrimlor (salt, peppar, chilipulver, grillkrydda...)
- 2 msk olja
- 1 huvud isbergssallad och/eller romansallad och/eller huvudkål
- 4 tomater
- 1/2 gurka
- 1 paprika
- ca 150 g mozzarella eller salladsost

Dressing:

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

1. Krydda kycklingstrimlorna om de inte är färdigt kryddade.
2. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek strimlorna i cirka 15 minuter.
3. Skölj sallaten och de andra grönsakerna. Riv sallaten på ett serveringsfat. Klyfta tomaterna, skär gurkan och paprikan i strimlor och fördela ingredienserna över sallatsbladen.
4. Tärna mozzarellan eller häll av salladsosten. Tillsätt i salladen.
5. Lägg kycklingbitarna på salladen.
6. Förbered dressing. Blanda valfria kryddor i gräddfilen och smaka av. Servera dressing separat med salladen.

# Grönkålschips

(6 portioner)

- 200 g (1 förpackning) grönkål
- 2 msk olja
- 1/2 tsk salt
- (en nypa chilipulver)

1. Skölj grönkålsbladen och ta bort den träiga stammen. Riv bladen i munsbitar.
2. Mät upp oljan i en skål. Tillsätt salt och vid behov en nypa chilipulver.
3. Lägg grönkålsbitarna i skålen och blanda försiktigt så att oljan fördelas jämnt överallt.
4. Sprid ut grönkålen på ett bakplåtspapper på en plåt.
5. Grilla grönkålchipsen mitt i ugnen i cirka 20–25 minuter. Var försiktig så att chipsen inte bränns. Du kan vända chipsen med en spatel under tillagningen. Var noga med att inte bränna dig. Servera chipsen något svalnade.



# Minneslista:

## KÖPA

(cirka 6 klubbmedlemmar)

- 1 förpackning (ca 400 g) okryddade eller kryddade kycklingstrimlor
- 1 huvud isbergssallad och/eller romansallad och/eller huvudkål
- 2 tomater
- 1 gurka
- 1 paprika
- ca 150 g mozzarella eller salladsost
- 1 burk (200 g) gräddfil
- senap
- ketchup
- chilipulver
- vitlökpulver
- curry
- grillkrydda
- 200 g grönkål

## KONTROLLERA ATT DET FINNS

- matolja
- senap
- ketchup
- chilipulver
- vitlökpulver
- curry kan tas bort
- grillkrydda
- salt
- bakplåtspapper

## REDSKAP

- stekpanna
- stekspade
- rotfruktskniv
- skärbräda
- salladsskål
- salladtång
- servetter
- bakplåt
- spatel



## TIMPLAN 10

# Lär dig mäta

Snabb bärpaj

### LEKTIONENS MÅL

- Att lära sig att mäta.
- Att lära sig baka en enkel bärpaj.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

- Kopiera instruktionerna.
- Ställ fram ingredienser och redskap, men låt klubbmedlemmarna hämta sina egna redskap.
- Om möjligt, låt klubbmedlemmarna själva mäta ingredienserna. Om det behövs, dela även upp råvarorna i förväg.

### MED KLUBBDELTAGARNA

- Gå igenom instruktionerna noggrant och visa redskapen.
  - Förklara hur denna pajdeg eller -smet skiljer sig från smul- eller bulladeg.
  - Visa tydligt vad dl, tsk och msk betyder.
  - Visa hur man smörjer pajformen. Som ett alternativ kan formen fodras med bakplåtspapper.
  - Repetera och övervaka användningen av ugnen (försiktighet, grytlappar/-handskar!)
  - Övervaka mätningen.
  - Klubbmedlemmarna gör degen/smeten självständigt.
  - Läger degen i pajformen.
  - Placerar formen i ugnen och tar ut den när den är klar.
  - Klubbmedlemmarna dukar bordet.
- 
- Fråga om deltagarna vill göra spenat- eller morotsplättar nästa gång.

### UNDER MÅLTIDEN

- Granska bärpajens utseende och smak.
- Fundera över vilka andra fyllningar som kan användas, t.ex. äpple, lingon, hallon, jordgubbar, rabarber...
- Vilka slags pajer har klubbmedlemmarna ätit?
- Vad kan man servera till pajen (vaniljsås, glass, vispad grädde)?



# Snabb bärpaj

(6–8 bitar)

## Botten

- 2 ägg
- 1 dl socker
- 1 dl matgrädde
- 0,5 dl olja eller flytande margarin
- 3 dl vetemjöl
- 1,5 tsk bakpulver

## Ovanpå

- 3 dl (frysta) bär  
(1 msk potatismjöl)

## Överst

- 0,5 dl flytande margarin eller olja
- 0,5 dl socker
- 1,5 dl havregryn

1. Smörj pajformen (diameter ca 24 cm). Ställ ugnen på 200 grader.
2. Knäck äggen i en skål. Mät sockret ovanpå.
3. Rör om ordentligt med en träslev.
4. Tillsätt grädden och fettet (margarin eller olja). Blanda väl.
5. Mät mjöl och bakpulver ovanpå blandningen. Rör om bara så mycket att ingredienserna blandas väl.
6. Bred ut degsmeten i den smorda pajformen.
7. Strö bären över pajdegen. Om du använder frysta bär, blanda dem med potatismjöl och fördela dem sedan över pajen.
8. Blanda margarin, socker och havregryn. Strö blandningen över bären.
9. Grädda bärpajen på nedre delen av ugnen i 200 grader i ca 20–25 minuter, tills kanterna och ytan är gyllenbruna.

## Minneslista:

### KÖPA

(cirka 6–8 klubbmedlemmar)

- ägg
- matgrädde
- vetemjöl
- bakpulver
- 3 dl (frysta) bär

### KONTROLLERA ATT DET FINNS

- matolja eller flytande margarin
- socker
- bakpulver
- vetemjöl
- havregryn
- (potatismjöl)

### REDSKAP

- pajform(er) ca 24 cm
- degskålar
- träslevar
- bakplåtspapper

## TIMPLAN 11

# Plättfest med näringssrika plättar

Spenat- eller morotsplättar och snabb lingonsylt

### LEKTIONENS MÅL

- Att lära sig göra näringsrika plättar.
- Att lära sig steka plättar.
- Att lära sig göra olika röror.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

- Kopiera instruktionerna.
- Låt spenaten tina i skålar.
- Ställ fram redskap och ingredienser i förväg. Se till att varje grupp har en egen stek-/plättpanna.

### MED KLUBBDELTAGARNA

- Gå igenom instruktionerna. Bestäm att alla får prova på att steka och vända plättar.
- Påminn om att ingen är mästare på första försöket, men att alla lär sig genom att öva.
- Berätta att även skrynkliga plättar är fullständigt ätbara, inget slängs bort.
- Påminn om hur man mäter ingredienser och om hur man knäcker ägg.
- Visa hur man steker och vänder plättarna.
- Påminn om säker hantering. Man kan bränna sig på fett och varmt sockerlag! Om någon bränner fingrarna, gör en omedelbar kylbehandling genom att sätta fingrarna i iskallt vatten.
- Övervaka stekningen.
- Uppmuntra alla att prova på att steka och vända plättarna och ge beröm då de lyckas.

### UNDER MÅLTIDEN

- Diskutera smaken på plättarna och jämför dem med köpta produkter.
- Fundera över hur man gör plättar hemma och påminn om säkerheten kring stekandet.



# Spenat- eller morotsplättar

(4 portioner)

1 påse (150 g) fryst spenat  
5 dl mjölk  
3 dl vetemjöl  
2–3 ägg  
0,5 dl olja eller flytande margarin  
0,5 tsk salt  
(en nypa vitpeppar)

Stekning olja eller flytande margarin

1. Tina spenaten.
2. Mät upp mjölk och vetemjöl och blanda med spenaten. Vispa till en jämn smet.
3. Knäck i äggen, tillsätt fett och salt (och peppar). Vispa till en jämn smet.
4. Värm upp plättpannan och tillsätt lite fett i varje fördjupning.
5. Häll cirka 0,5 dl smet i varje fördjupning. Låt plättarna få färg på botten och kanterna. Vänd försiktigt och stek även den andra sidan tills de är vackert ljusbruna.
6. Lägg de färdiga plättarna på serveringsfatet och stek resten av smeten på samma sätt.
7. Servera plättarna med lingonsylt.

Morotsplättar

Riv 1–2 morötter (150 g) fint och tillsätt de rivna morötterna i smeten istället för spenaten. Tillaga som spenatplättarna.

# Lingonsylt

(4 portioner)

2 dl (frysta) lingon  
1 dl socker  
1 msk vatten

1. Lägg (frysta) lingon och socker i en liten kastrull.
2. Tillsätt vatten. Värm tills blandningen kokar upp.
3. Rör om och låt lingonsylten svalna.



# Minneslista:

## KÖPA

- 1–2 påsar (150 g) fryst spenat
- (morot)
- 1 liter mjölk
- 2–3 ägg
- 1 påse frysta lingon

## KONTROLLERA ATT DET FINNS

- matolja eller flytande margarin
- salt
- socker
- vitpeppar
- vetemjöl

## REDSKAP

- degskålar
- rivjärn
- plättpannor
- plättspatlar
- kastrull eller liten kastrull
- mått



## TIMPLAN 12

# Salta muffins

Salta muffins

### LEKTIONENS MÅL

- Att öva på självständigt arbete.
- Att öva på självständig ugnshantering.
- Att smaka på ett salt snacks.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

- Ställ fram ingredienser och tillbehör. Men om ni arbetar i t.ex. ett kök där ni inte behöver ta med egna saker och/eller råvaror, låt klubbmedlemmarna själva leta efter utrustningen.

### MED KLUBBDELTAGARNA

- Gå igenom instruktionerna och visa verktygen.
- Klubbmedlemmarna får själva hämta alla nödvändiga verktyg och mätredskap
- Klubbmedlemmarna gör smeten själva
- Klubbmedlemmarna fyller muffinsformarna med smeten
- Klubbmedlemmarna sätter muffinsarna i ugnen och tar även ut dem
- Klubbmedlemmarna dukar bordet

### UNDER MÅLTIDEN

- Man undersöker muffinsens utseende och smak.
- Man funderar över vilka andra fyllningar som skulle kunna användas, om man t.ex. kan kombinera salt och sött som exempelvis ost och choklad?





# Skink- och ostmuffins

(10 st)

4 dl vetemjöl	100 g skinka
0,5 dl havregryn	100 g riven ost
1 tsk bakpulver	1 dl olja eller flytande margarin
0,5 tsk salt	1 ägg
1 paprika	2,5 dl mjölk

1. Ställ ugnen på 225 grader. Blanda vetemjöl, havregryn, bakpulver och salt i en skål.
2. Skölj paprikan, halvera den och ta bort kärnor och frön. Skär paprikan och skinkan i små tärningar. Tillsätt den rivna osten i mjölblandningen.
3. Tillsätt fett, ägg och mjölk. Blanda till en jämn smet.
4. Sätt smet i muffinsformarna med en sked (häll inte). Om ni använder en muffinsplåt utan muffinsformar bör fördjupningarna i formen smöras innan man sätter i smeten.
5. Grädda muffinsarna i mitten av ugnen i 225 grader i 18–20 minuter.

**Tips!** Du kan också göra muffinsarna ovan med bara ost.

## Minneslista:

### KÖPA

- 1 paprika
- 100 g skinka
- 100 g riven ost
- 1 ägg
- 2,5 dl mjölk

### KONTROLLERA ATT DET FINNS

- vetemjöl
- havregryn eller -flingor
- bakpulver
- salt
- matolja eller flytande margarin

### REDSKAP

- muffinsformar och/eller -plåt
- skål
- ballongvisp
- skärbräda
- kniv

## TIMPLAN 13

# Lär dig bryna och krydda

Köttfärstacos

### LEKTIONENS MÅL

- Att lära sig bryna köttfärs.
- Att lära sig krydda köttfärs.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

- Om klubbmedlemmarna arbetar i par, justera receptet efter det och dela upp ingredienserna i förväg.

### MED KLUBBDELTAGARNA

- Gå igenom receptet noggrant.
- Visa de nödvändiga ingredienserna.
- Påminn om hur man hanterar den heta stekpannan.
- Gå igenom hur man hackar grönsaker.
- Uppmana till försiktighet vid kryddning. Man bör smaka innan man tillsätter kryddor.
- Tänk tillsammans på andra sätt man kan krydda köttfärsen.

### UNDER MÅLTIDEN

- Diskutera andra användningsområden för brynt köttfärs (köttfärssås, köttbullar och makaronilåda...).
- Vad annat kan man fylla tacos med?
- Var kommer tacos ifrån?
- Vad är tex-mex mat?



# Köttfärstacos

(10 st)

400 g köttfärs  
1 lök  
(2 vitlöksklyftor)  
(1 morot)  
1 msk olja  
1–2 tsk paprikapulver  
0,5 tsk krossad svartpeppar  
en nypa chili  
1 tsk salt  
3 msk (70 g) tomatpuré  
ca 0,5 dl vatten

Tillbehör

8–12 färdiga tacoskal  
ca 100 g krispig sallad  
20 cm gurkbit  
2 tomater  
200 g gräddfil  
2 msk ketchup  
1 tsk paprikapulver  
en nypa svartpeppar  
en nypa chili

1. Skala och finhacka löken (och riv moroten fint).
2. Fräs löken i olja i en stekpanna.
3. Tillsätt köttfärsen i stekpannan och bryn den ordentligt. Krydda blandningen med paprikapulver, svartpeppar, chili och salt samt tomatpuré. Tillsätt vatten och blanda väl. Låt sjuda i stekpannan i 10–15 minuter.
4. Under tiden köttfärsen tillagas, skölj och riv eller skär salladen i strimlor och lägg den i en serveringsskål.
5. Tvätta gurkbiten och skär den i små tärningar. Lägg i serveringsskålen.
6. Tvätta och tärna även tomaterna och ställ fram.
7. Krydda gräddfilen med ketchup, paprikapulver, svartpeppar och chili, och ställ fram den också.
8. Arrangera tacoskalen på serveringsbordet. Kontrollera köttfärsens smak och servera den.

**Tips!** Du kan krydda köttfärsen med färdig texmex-kryddblandning eller en färdig salsasås.

**Tips!** Tillsätt en burk bruna bönor, bönor i tomatsås eller 2 dl kokta kikärter till köttfärsen.

**Tips!** I stället för gräddfilssås kan du använda smält cheddarsmältost, t.ex. Koskenlaskija cheddar. Samma fyllning passar också till tortillas.

# Minneslista:

## KÖPA

- 400 g köttfärs
- 1 lök
- (2 vitlöksklyftor)
- (1 morot)
- 3 msk (70 g) tomatpuré
- 8–12 färdiga tacoskal
- 1 påse isbergssallad
- 1 gurka
- 2 tomater
- 200 g gräddfil
- 2 msk ketchup

## KONTROLLERA ATT DET FINNS

- olja
- paprikapulver
- chilipulver
- svartpeppar
- salt
- ketchup
- servetter/  
pappershanddukar

## REDSKAP

- stekpanna
- stekspade
- skärbräda
- kniv
- skål
- rivjärn



## TIMPLAN 14

# Gröt och kakor

Bärkräm och havrerussinkakor

### LEKTIONENS MÅL

- Att lära sig att reda krämer.
- Att lära sig att baka kakor.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

- Skriv ut instruktionerna (om du använder utländska bär, ändra instruktionerna så att bären kokas i 5 minuter enligt myndighetskrav).
- Dela upp bären i skålar för varje grupp vid behov.

### MED KLUBBDELTAGARNA

- Gå igenom instruktionerna.
- Se till att deltagarna förstår att gröten inte får koka, bara sjuda upp.
- Påminn dem som bakar kakor om ugnens användning.

## Bärkräm grundrecept

(4 portioner)

8 dl utspädd, sockrad juice  
0,5 dl potatismjöl  
ca 3 dl (frysta) inhemska bär (blåbär, vinbär, jordgubbar, hallon)  
2–3 tsk socker

1. Mät upp juice och potatismjöl i en kastrull.
2. Värm upp och rör om hela tiden tills krämen tjocknar och sjuder upp några gånger.
3. Ta bort kastrullen från värmen.
4. Tillsätt (frysta) bär, rör om. Smaka om sockermängden är passlig, tillsätt lite socker vid behov.
5. Häll krämen i serveringsskålar och strö socker på ytan för att förhindra skinnbildning.

# 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 havregrynen. Låt svälla i cirka fem minuter.
3. Tillsätt socker, vetemjöl, russin och ägg. Blanda till en jämn smet.
4. Ta upp kaksmet med två teskedar på en bakplåtspapperklädd ugnsplåt. Lämna lite utrymme mellan varje klick för att kexen ska kunna breda ut sig.
5. Grädda kakorna i en ugn i 200 grader i 5–7 minuter.

**Tips!** Du kan ersätta russinen i degen med chokladbitar eller finhackade torkade frukter, som aprikoser.

## Minneslista:

### KÖPA

- juicekoncentrat
- potatismjöl
- ca 3 dl frysta inhemska bär (blåbär, vinbär, jordgubbar, hallon)
- ägg
- russin
- smör eller margarin

### KONTROLLERA ATT DET FINNS

- socker
- vetemjöl
- vaniljsocker
- havregryn

### REDSKAP

- kastrull
- visp
- kastruller
- träslev
- bakplåtspapper

## TIMPLAN 15

# Godsaker av matsvinn

Mata inte soporna -pizzor

### LEKTIONENS MÅL

- Att lära sig mer om matsvinn.
- Att lära sig att utnyttja kylskåpets skatter.

### FÖRBEREDELSE AV KLUBBLEDAREN FÖR ATT SPARA TID

- Skriv ut instruktionerna (anpassa instruktionerna efter behov och situation).
- Dela upp jästbitarna i skålar om ni bakar egen pizzadeg.
- Ställ fram olika alternativ som kan användas som fyllning på pizzeran.

### MED KLUBBDELTAGARNA

- Berätta om skillnaden mellan sista förbrukningsdag och bäst före-datum och på vilka produkter man hittar dem.
- Förklara hur man känner igen dålig mat och om det är okej att använda ost med mögel.
- Fundera över hur matsvinn kan undvikas.
- Berätta om nackdelarna med matsvinn (förutom den egna ekonomiska förlusten har varje steg i livsmedelskedjan investerat i onödan).
- Gå igenom instruktionerna.
- Låt deltagarna välja sina fyllningar.



# Mata inte soporna -pizza

## Deg

15 g färsk jäst  
2 dl vatten (om man vill kan man tillsätta rödbetsjuice i vattnet för att få en röd botten)  
0,5 tsk salt  
4,5–5 dl vetemjöl, en del kan vara fullkorns- eller rågmjöl  
en skvätt matolja

## På pizzabotten

70 g (1 burk) tomatpuré  
(pizzakrydda)

Fyllningar från kylskåpet eller skafferiet, efter eget tycke

1. Lös upp jästen i ljummet vatten (ca 37 grader). Blanda i övriga ingredienser och knåda pizzaden tills den är elastisk.
2. Låt degen jäsa under en bakduk till dubbel storlek. Kavla ut degen till en tunn botten och flytta den till en ugnsplåt med bakplåtspapper eller kavla direkt på bakplåtspappret.
3. Jäs botten under en bakduk medan du förbereder fyllningarna.
4. Bred tomatpuré på botten. Tillsätt strimlade, tärnade eller skivade råvaror. Krydda. Strö över riven ost på ytan.
5. Grädda i 225 grader i 15–20 minuter tills kanterna av pizzabotten har fått lite färg och osten har smält.

## Fyllning av pizzan

Använd upp olika råvaror. Oliver, saltorkade tomater eller andra inlagda grönsaker, kryddsåser som pesto, feta-liknande salladsost och blåmögelost ger smak. Kom ihåg att dessa ingredienser innehåller mycket salt - en liten mängd räcker. Resterna av kokta grönsaker, kyckling eller kött, köttbullar eller skivad korv vars sista förbrukningsdag närmar sig passar utmärkt som pizzafyllning. Du kan också riva över lite hård ost på pizzan.

**Tips!** Du kan göra pizza även på en tortilla, det sparar, det sparar dig tid från att göra botten själv.

Fyll i listorna nedan själv. Ingredienserna beror på vilken typ av pizza ni ska göra.





# *Minneslista:*

**KÖPA**

**KOLLA ATT DET  
FINNS**

**REDSKAP**

