

ungMartha

Lägerhäfte

Namn:

Datum:

Innehåll

RECEPT	7
SALLADER	8
Höstsallad	9
Solgul bönsallad	9
Grönsallad	10
Vitkålssallad	10
Kikärtsallad	10
BRÖD & SEMLOR	12
Havresemlor	13
Ostgiffar	13
Vridna baguetter	14
Höga morotsscones	15
Naanbröd	15
HUVUDRÄTTER	16
Vegetarisk lasagne	17
Havets soppa	18
Trädgårdsmästarens sommarsoppa	18
Fiskpaket med örtsås	20
Minipizzor	20
Köttfärssås	22
Köttbullar	22
Tomatsås	22
Pasta carbonara	23
Gratinerad kycklingfilé	24
Färggrann kycklingwok	26
TILLBEHÖR	28
Potatismos	28
Gratinerade rotsaker	29
Ugnsbakad potatis	29
Att koka ris	29

SÅSER OCH SYLT	30	PYSSEL	54
Pesto	31	Drömfångare	56
Salsa	31	Mexikanskt kors	57
Prickigkorvröra	32	Tovning	58
Laxröra	32	Girlander med fjärilar	60
Rabarbermos	32	Näverring av kartong	62
Vaniljsås	32	Blomkrans	64
EFTERRÄTTER	34	Trolldeg	64
Sammetskvarg	35	Origamiask	65
Trollkräm	35	FESTPYSSEL	66
Jordgubbssorbet	35	Minivimplar av papper	67
Hallon- och chokladvåning	36	Kul cocktailpinnar	67
Hallonkräm	37	Placeringskort	67
Chokladpudding	37	Pomponger	68
SÖTA BAKVERK	38	LEKAR OCH SPEL	70
Blåbärsmuffins	39	UTELEKAR	71
Bäroffee	39	Stöpselnata	71
Fruktgodis	42	Kyrkoråtta	71
Mintchokladkex	42	Fiskenätet	72
Ålandspannkaka	44	Fruksallad	72
Kladdkaka med äpple	44	Hav-land-skepp	73
DRYCKER	46	Evolution	73
Milkshake	47	INNELEKAR	74
Bärmjöd	47	Knuten	74
Lemonad med bär	47	Trasig telefon	74
Svalkande smoothie	47	Ett skepp kommer lastat	75
FIXA FEST!	49	Hela havet stormar	75
Duka och dekorera	52	MINA EGNA ANTECKNINGAR	76
		KÄLLOR	79

Välkommen på Ungmarthas dagsläger!

Här har du ditt nya lägerhäfte! Det har vi sammanställt just för dig, som deltar på läger någonstans i Svenskfinland. I häftet hittar du recept, tips för att fixa en ekofest, dukningstips, pysselinstruktioner och instruktioner för både roliga ute- och innelekar! En del av lägerhäftets innehåll får du prova på under lägret. Efter lägret hoppas vi att du fortfarande är inspirerad och fortsätter att prova på nya saker hemma. Kanske du även kunde fixa till en fest för familj och kompisar?

#VIÄTERTILLSAMMANS

Som ett led i Finlands 100-årsjubileum inleds temat "Vi äter tillsammans" i vårt land. Att äta tillsammans är ett av de enklaste sätten att föra människor samman, få mer glädje och välbefinnande i hemmen, skolorna, i restauranger, garnisoner, på arbetsplatser, i naturen, överallt.

En stor grupp olika aktörer inom matbranschen vill stärka den finländska traditionen av att äta tillsammans och dela med sig. För jubileumsåret skapas upplevelser för alla finländare och Finlandsvänner, under olika årstider och i olika landskap samt vid både små och stora evenemang. Under året väcker vi liv i traditioner och skapar nya sätt att vara och äta tillsammans.

Att äta tillsammans stärker även den stolthet vi känner över vår egen matkultur. Finland har något att ge hela världen. Projektet bidrar till att öka exporten av mat och turism och presentera den finländska mat- och dryckeskulturen parallellt med andra kulturområden. Efter jubileumsåret kan vi i Finland vara stolta över våra egna finesser och egendomligheter.

Visste du att...

Finländska familjer äter mest sällan tillsammans, jämfört med andra europeiska länder. I medeltal endast 1,8 gånger per vecka. Under Finlands jubileumsår är det dags att ändra på det och samtidigt väcka besökskulturen, bortglömda seder och traditioner samt skapa en ny upplevelse- och samvarokultur.

källa:

<http://suomifinland100.fi/project/vi-ater-tillsammans/?lang=sv>

Viktiga råd i köket

- Tvätta händerna ordentligt innan du börjar
- Lägg på ett förkläde och sätt fast långt hår
- Läs igenom receptet ordentligt
- Alla recepten är för 4 personer om inte annat nämns. Laga bara den mängden som du vet att kommer gå åt.
- Kolla att du har alla ingredienser som behövs
- Följ receptet noggrant steg för steg
- Använda strukna mått
- Skölj alltid grönsaker och frukt ordentligt
- Be om hjälp om du är osäker på vad du ska göra
- Sätt på ugnen i god tid att den hinner bli varm
- Var speciellt försiktig när du använder knivar eller går med dem i köket
- Städa undan och diska
- Torka ordentligt av bordet som du använt
- Lägg skräp i rätt skräpkorg:
 - » skal och matrester, som inte kan utnyttjas, i bioavfallet
 - » plast i energiavfallet
 - » metall i metallinsamlingen
 - » glas i glasinsamlingen
 - » kartong i kartonginsamlingen, men skölj och torka t.ex. mjölkburkar innan du slänger dem

Förkortningar

krm kryddmått (1 ml)

tsk tesked (5 ml)

msk matsked (15 ml)

dl deciliter (100 ml)

l liter (10 dl)



Receipt

Sallader



Höstsallad

Höstsallad

- ♦ 1 kruksallad
- ♦ 2–3 stjälkselleri
- ♦ 1 liten blomkål
- ♦ 2 äpple
- ♦ 2–3 tomater

Dressing

- ♦ ½ dl citronsaft
- ♦ 2 msk honung
- ♦ 1 msk finhackade blad av mynta eller citronmeliss
- ♦ ½–1 dl finhackad persilja eller gräslök
- ♦ ½ dl olja
- ♦ en nypa grönppeppar

1. Skär eller riv salladsbladen mindre och bred ut dem på botten och kanterna av serveringskärlet.
2. Skär äpple, selleri och blomkål i strimlor.
3. Skär tomaterna i klyftor.
4. Bred ut tomatskivorna i cirkel längs salladsskålens kanter. Häll de övriga grönsakerna i mitten.
5. Tillred dressingen genom att blanda de övriga dressingingredienserna i citronsaften i en skål.
6. Häll dressingen över salladsingredienserna. Låt smaksättas en stund i svalt.

Solgul bönsallad

En god, kall sallad som är vackert gul av saffran. Baljväxter är inte bara goda, de är billig mat och dessutom hälsosam, en bra proteinkälla. Planera in rätter med baljväxter, ifall du använder torkade bönor, då de måste blötläggas och kokas länge.

- ♦ 2½ dl stora vita bönor (torkade eller färdigt blötlagda)
 - ♦ (½ l grönsaksbuljong)
 - ♦ (2 lagerblad)
 - ♦ 1 liten purjolök
 - ♦ 3 tomater eller en ask med körsbärstomater
 - ♦ 2 dl matlagingsyoghurt
 - ♦ ½ påse saffran
 - ♦ 1 tsk örtsalt
1. Ifall du använder färdigt blötlagda bönor kan du hoppa över stegen 2, 3 och 4.
 2. Blötlägg bönorna i vatten under natten.
 3. Häll av vattnet och koka dem mjuka i grönsaksbuljong tillsammans med lagerblad, ca 1 timme.
 4. Sila av kokvattnet och låt bönorna kallna.
 5. Skölj och strimla purjon.
 6. Skölj tomaterna och skär dem i klyftor.
 7. Blanda yoghurt, saffran och örtsalt i en skål.
 8. Häll ut burkbönorna i en sil och skölj dem ordentligt. Låt vattnet rinna av.
 9. Blanda ihop alla ingredienserna och servera.

Grönsallad

- ♦ 1 huvud bladsallad
- ♦ ½ huvud isbergsallad eller 1 kruka issallad
- ♦ En bit purjo- eller färsklök
- ♦ 1 avokado
- ♦ En bit gurka
- ♦ 1 msk vinäger
- ♦ 3 msk olivolja
- ♦ 2 krm salt
- ♦ 1 krm svartpeppar

1. Lägg båda salladssorterna i ett durkslag, spola av med kallt vatten och låt rinna av.
2. Snitta upp purjolöken på längden och skölj den mellan alla bladen. Skär purjolöken mycket tunt.
3. Lägg purjolöksstrimlorna i botten på en salladsskål.
4. Häll på vinäger, olja, salt och peppar, blanda om.
5. Halvera avokadon och ta bort kärnan. Gröp ur avokadon med en matsked. Lägg avokado bitarna direkt i skålen.
6. Skölj gurkan och skär den i bitar, lägg bitarna i skålen.
7. Skär eller riv salladen för hand och blanda ner den i skålen.

Vitkålssallad

- ♦ ½ vitkålshuvud
- ♦ 1 morot
- ♦ 1 grön paprika

Vinägrett

- ♦ ½ dl vinäger
- ♦ 1½ dl olja
- ♦ ½ tsk salt
- ♦ ½ tsk peppar

1. Strimla vitkålen tunt och skala och riv moroten.
2. Strimla paprikan tunt.
3. Lägg allt i en stor skål.
4. Blanda alla ingredienserna till vinägretten i en skild skål.
5. Häll över salladen och blanda om.

Tips! Denna sallad håller sig fräsch i kylan i flera dagar. Ta bara fram den mängd du behöver.

Kikärtsallad

- ♦ ½ burk kikärter
- ♦ ½ finhackad rödlök
- ♦ 2 msk finhackad persilja
- ♦ 1 avokado
- ♦ ½ msk olivolja
- ♦ citronsaft
- ♦ 1 vitlöksklyfta
- ♦ ½ tsk salt
- ♦ 1 krm peppar
- ♦ Ruccola, ekbladsallad

1. Skölj kikärterna under rinnande kallt vatten.
2. Ansa löken och finhacka.
3. Skala avokadon och skär i skivor.
4. Skölj salladen och riv i mindre bitar.
5. Varva ingredienserna på ett salladsfat och ringla över några droppar god olja och citronsaft. Strö över persilja.





Bröd & smlor

Havresemlor

- ♦ 4 dl vatten
 - ♦ ½ tsk salt
 - ♦ 1 msk honung
 - ♦ 1 påse torrjäst
 - ♦ 5 dl havreflingor
 - ♦ 4 dl vetemjöl eller spelt
 - ♦ ½ dl olja
1. Värm upp vattnet till 42 grader i en kastrull.
 2. Blanda vattnet, oljan, saltet och honungen i en stor skål.
 3. Blanda torrjästen med havregrynen och tillsätt i degspadet under omröring.
 4. Blanda därefter i vetemjölet.
 5. Arbeta degen smidig för hand.
 6. Dela degen i 18 delar och rulla dem till semlor.
 7. Täck med bakduk och låt jäsa på dragfri, varm plats i 30 minuter.
 8. Pensla därefter med vatten och strö över av havreflingor.
 9. Grädda i 225 grader i cirka 12 minuter.

Ostgiffclar

- ♦ ¼ bit jäst
 - ♦ 2 dl fingervarmt vatten
 - ♦ 2 msk olja
 - ♦ ½ tsk salt
 - ♦ ½ tsk socker
 - ♦ 4–5 dl vetemjöl
 - ♦ 200 g riven stark ost
 - ♦ 1 ägg
 - ♦ sesamfrön eller vallmofrön
1. Mät upp vattnet och värm upp det i en kastrull tills det är fingervarmt.
 2. Smula jästen i en skål. Häll på det fingervarma vattnet. Rör i olja, salt och socker.
 3. Rör i vetemjöl lite åt gången. Rör först med en trägaffel och knåda sedan med ena handen.
 4. Knåda och tänj degen en stund tills du får en tunn och ganska seg deg.
 5. Låt jäsa under handduk 30–40 minuter. Sätt ugnen på 225 grader.
 6. Tag upp degen på ett mjölat bakbord och knåda den en stund.
 7. Lägg bakplåtspapper på två plåtar.
 8. Dela degen i 4 delar. Forma varje del till en rund boll och kavla ut bollarna till cirklar. Sporra eller skär cirklarna i 4–6 trekanter.
 9. Riv osten. Strö lite ost på varje trekant och rulla i hop den från yttre kanten in mot mitten.
 10. Lägg giffclarna på en plåt med skarven neråt och forma den till en måne (böj den en aning).
 11. Pensla giffclarna med ett uppvispat ägg och strö över fröna.
 12. Grädda giffclarna i ugnen tills de fått vacker färg ca 10–12 minuter.

Vridna baguetter

- ♦ 25 g jäst
 - ♦ ½ l vatten
 - ♦ 1 tsk salt
 - ♦ 2 msk olivolja
 - ♦ 8–10 dl jästbrödsmjöl
1. Smula ner jästen i en djup skål.
 2. Värm vattnet i en kastrull eller i en skål i mikrovågsugnen tills det är fingervarmt.
 3. Häll vattnet över jästen och rör om.
 4. Rör i salt, olivolja och det mesta av mjölet.
 5. När degen börjar bli tjock och tung kan du knåda med ena handen. Häll i så mycket mjöl att degen lossnar från skålens kanter. Spara lite mjöl till utbakningen. Knåda degen kraftigt så att den känns smidig.
 6. Låt jäsa under en handduk ca 40 minuter.
 7. Sätt ugnen på 225 grader. Lägg bakplåtspapper på en ugnsplåt.
 8. Ta upp degen på mjölat bord, men knåda den inte. Dela degen i 4 delar.
 9. Forma varje del till en baguette genom att tvinna den så att den bli vriden. Tvinna den från båda hållen.
 10. Lägg bröden på ugnsplåten och pudra lite mjöl över. Låt jäsa under handduk ca 20 minuter.
 11. Grädda bröden mitt i ugnen ca 15 minuter. Låt dem svalna innan du skär dem.

Höga morötsscones

- ♦ 3 dl vetemjöl
 - ♦ 3 dl havregryn
 - ♦ 1 msk bakpulver
 - ♦ 1 tsk salt
 - ♦ 1 tsk socker
 - ♦ 75 g margarin eller smör
 - ♦ 2 dl rivna morötter
 - ♦ 250 g kvarg
1. Tvätta, skala och riv morötterna.
 2. Sätt ugnen på 225 grader, klä en ugnsplåt med bakplåtspapper.
 3. Blanda mjöl, havregryn, bakpulver, salt och socker i en djup skål.
 4. Smula smöret i blandningen och rör om ordentligt så att det blir en grymig massa.
 5. Rör ner rivna morötterna och kvargen.
 6. Pressa ut degen försiktigt på bakplåten, använd lite mjöl så att den inte klibbar fast. Degen ska vara ca 2 cm hög.
 7. Skär försiktigt ut stora fyrkanter, trekant eller runda bitar.
 8. Grädda i mitten av ugnen i 20 minuter. Låt sconesen svalna innan du serverar dem.

Naanbröd

- ♦ 6 dl vetemjöl
 - ♦ 1 msk bakpulver
 - ♦ 1 tsk salt
 - ♦ 1 ägg
 - ♦ 1 dl mjölk
 - ♦ 1 dl matlagningsyoghurt
 - ♦ 1 msk olivolja
1. Sätt ugnen på 250 grader.
 2. Blanda mjöl, bakpulver och salt.
 3. Tillsätt ägg, mjölk och matlagningsyoghurt.
 4. Arbeta ihop till en deg.
 5. Dela degen i 6 delar och platta ut med mjölad hand till ovala bröd.
 6. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
 7. Grädda i mitten av ugnen 6–8 min.
 8. Ta ut bröden och pensla dem med olivolja. Servera bröden nygräddade.



Huvudrätter

Vegetarisk lasagne

Vegetarisk lasagne

Cirka 10 stycken lasagneplattor

- ♦ 1 stor lök
- ♦ 2 vitlöksklyftor
- ♦ 3 morötter (300 g)
- ♦ 1 bit selleri (100 g)
- ♦ 2 msk rybsolja
- ♦ 500 g tomatkross
- ♦ 1 msk tomatpuré
- ♦ 2 dl bondböna krossblandning eller sojakross
- ♦ 4 dl vatten
- ♦ 1 tsk salt
- ♦ ½ tsk svartpeppar
- ♦ 1 msk oregano (torkad)

Ostsås

- ♦ 8 dl mjölk
- ♦ ¾ dl rybsolja
- ♦ ¾ dl vetemjöl
- ♦ 100 g riven ost (emmentaler eller annan god ost)

1. Skala och finhacka löken.
2. Skala morötterna och rotselleri och riv dem.
3. Hetta upp oljan i en traktörspanna och fräs löken utan att den får färg. Tillsätt rotsakerna i traktörspannan och fräs en stund.
4. Häll i tomatkross, tomatpuré och krydda. Låt puttra under lock.
5. Mjuka upp krossblandningen i vatten en stund. Tillsätt i grönsakssåsen och låt puttra vidare i cirka 10 minuter. Smaka av.
6. Tillred under tiden ostsåsen. Vispa samman mjöl och mjölk samt olja i en tjockbottnad kastrull. Låt koka upp under omrörning.
7. Småkoka 5 minuter, tillsätt osten. Smaka av. Salta vid behov.
8. Varva grönsakssås, lasagneplattor och ostsås i en smord ugnform. Det översta skiktet är ostsås.
9. Grädda i 200 graders ugnsvärme i cirka 35 minuter. Servera med säsongens grönsaker.

Flavets soppa

- ♦ 2 potatisar
 - ♦ ½ morot
 - ♦ liten bit selleri (cirka 10x10 cm)
 - ♦ liten bit fänkål (cirka ¼)
 - ♦ 8 dl kallt vatten
 - ♦ 2 msk citronsaft
 - ♦ 1 msk olja
 - ♦ 1 fiskbuljongtärning
 - ♦ 4 vitpepparkorn
 - ♦ 200 g rensad fiskfilé (t.ex. gös, gädda, abborre, lax, mört, forell, sik)
 - ♦ 1 dl grädde
 - ♦ 1 tsk salt
 - ♦ 2 msk klippt dill
1. Tvätta och skala potatisen, moroten och sellerin.
 2. Skölj fänkålen och purjolöken mellan alla bladen och skär bort torra delar.
 3. Skär alla grönsaker i cirka 2 cm stora tärningar.
 4. Häll oljan i en kastrull, sätt kastrullen på plattan på medelvärme.
 5. Fräs purjo, fänkål, morot och selleri i kastrullen, rör om med träslöv.
 6. Häll vattnet i kastrullen. Lägg också i buljongtärningen, citronsaft (om du vill) och potatisen. Låt allt koka upp.
 7. Vrid ner värmen. Häll i pepparkornen och låt soppan koka sakta 15 minuter.
 8. Skär under tiden fisken i mindre bitar och klipp dill en smutt med sax i ett glas.
 9. Lägg fisken i soppan och låt den bli varm. Häll till sist i grädden, rör om försiktigt och strö över dillen. Smaka! Behövs det mera salt eller peppar?

Trädgårdsmästarens sommarsoppa

- ♦ 1–2 lök, t.ex. schalotten
 - ♦ 2 vitlöksklyfta
 - ♦ 400 g zucchini
 - ♦ 300 g paprika
 - ♦ 3 dl färsk basilika
 - ♦ 5 tomat
 - ♦ 2 buljongtärningar (t.ex. kyckling- eller grönsak)
 - ♦ 1 l vatten
 - ♦ 5 droppar tabasco
 - ♦ 1 dl crème fraîche/ grädde
 - ♦ 50 g fetaost eller getost (utan kant)
1. Skär alla grönsaker i grova bitar.
 2. Skala och skär löken och vitlöken.
 3. Fräs lök och vitlök i olja ett par minuter.
 4. Tillsätt zucchini, paprika och fräs ytterligare ett par minuter.
 5. Blanda ner tomat, basilika, vatten och buljong och låt koka ca 20 minuter.
 6. Tillsätt crème fraîche, tabasco och feta- eller getost.
 7. Mixa soppan slät och smaka av.
 8. Servera gärna med rostade frön och en klick turkisk yoghurt eller grynost.



*Trädgårdsmästarens
sommarsoppa*

Fiskpaket med örtsås

- ♦ 600 g fiskfilé (gös, abborre eller gädda)
- ♦ 1 gul lök
- ♦ 2 tomater
- ♦ 1 tsk salt
- ♦ 1 krm citronpeppar
- ♦ 1 msk smör
- ♦ ½ dl finklippt gräslök
- ♦ 4 bakplåtspappersark (ca 25 x 25cm)

Örtsås

- ♦ 2 dl crème fraiche
- ♦ 1 vitlöksklyfta
- ♦ 2 msk finklippt gräslök och dill
- ♦ 2 msk finklippt citronmeliss

1. Lägg fisken på fyra smorda bakplåtspappersark.
2. Skala löken.
3. Skiva lök och tomat. Lägg det ovanpå fisken.
4. Krydda med salt och citronpeppar.
5. Lägg på smöret i klickar och strö över gräslök.
6. Vik ihop sidorna på paketet och fäst slutändan under paketet så det håller ihop.
7. Lägg paketen i en ugnssäker form. Tillaga fiskpaketet mitt i ugnen i 200 grader ca 15 minuter.
8. Tillred under tiden örtsåsen. Blanda crème fraiche och kryddor till såsen.
9. Servera med kokt potatis och färska grönsaker.

Minipizzor

- ♦ 2 dl vatten
- ♦ ¼ bit jäst
- ♦ 2 msk olja
- ♦ ½ tsk salt
- ♦ ½ tsk socker
- ♦ cirka 4–5 dl vetemjöl
- ♦ 500 g tomatkross
- ♦ Valfri fyllning, t.ex. ananas, skinka, tonfisk, räkor
- ♦ 150 g riven ost
- ♦ oregano

1. Mät upp vattnet i en liten kastrull. Värm upp det till fingervarmt.
2. Smula jästen i en skål. Häll på det fingervarma vattnet. Rör i olja salt och socker.
3. Rör i vetemjöl lite åt gången. Rör först med en trägaffel och knåda sedan med ena handen.
4. Knåda och tänj degen en stund tills du får en tunn och ganska seg deg.
5. Låt jäsa under handduk 30-40 minuter. Sätt ugnen på 225 grader.
6. Ta upp degen på ett mjölat bakbord och knåda den en stund. Baka ut den jästa degen till en längd, dela längden i 16 delar.
7. Kavla ut varje del till en liten pizza.
8. Lägg pizzabotten på en plåt med bakplåtspapper.
9. Täck pizzorna med den krossade tomaten. Sätt på valfri fyllning. Fördela ost på alla pizzorna. Krydda med oregano.
10. Grädda pizzorna 10–12 minuter tills de får fin färg.



Fiskpaket med örtsås

Köttfärssås

- ♦ 400 g malet kött
 - ♦ ½ msk olja
 - ♦ 1 gul lök
 - ♦ 1 grön paprika
 - ♦ 1–2 msk tomatpuré
 - ♦ 1 ½ dl vatten
 - ♦ ½ msk chilipulver
 - ♦ ½ msk paprikapulver
1. Skala och finhacka löken. Ansa paprikan och skär den i små tärningar.
 2. Värm oljan i en stekpanna och fräs löken och paprikan en stund.
 3. Lägg i köttet och stek under omrörning tills färsen fått fin färg.
 4. Tillsätt tomatpuré, chilipulver, paprikapulver och vatten.
 5. Låt koka ihop i ca 10 minuter.

Köttbullar

- ♦ 500 g malet kött av nöt eller lamm
 - ♦ 4–6 msk skorpasmulor
 - ♦ 1–2 dl vatten eller grädde
 - ♦ 1 ägg
 - ♦ ½ tsk salt
 - ♦ ½ tsk svartpeppar
 - ♦ 2 tsk oregano
 - ♦ 1–2 tsk basilika
1. Blanda ihop skorpasmulor och vätska. Blanda i ägg och kryddor.
 2. Låt blandningen svälla i 10 minuter och arbeta sedan in köttfärsen.
 3. Sätt ugnen på 225 grader
 4. Klä en ugnsplåt med bakplåtspapper.
 5. Forma jämn stora köttbullar direkt på plåten med en matsked.
 6. Sätt in plåten i ugnen och grädda i 10–12 minuter.

Tomatsås

- ♦ 1 gullök
 - ♦ 1 vitlöksklyfta
 - ♦ ½ dl finhackad persilja
 - ♦ 3 msk olja
 - ♦ 2 tetror krossade tomater (å 500 g)
 - ♦ 3 msk tomatpuré
 - ♦ 2 tsk basilika
 - ♦ 1 tsk timjan
 - ♦ 1 tsk salt eller örtsalt
 - ♦ ½ tsk svartpeppar
1. Hacka löken och pressa vitlöksklyftan.
 2. Klipp persiljan med en sax i ett glas.
 3. Sätt olja, persilja, lök och vitlök i en kastrull. Ställ kastrullen på spispattan och låt fräsa en stund under omrörning.
 4. Häll i den krossade tomaten, tomatpurén och kryddorna.
 5. Låt såsen småkoka i 5 minuter under lock.
 6. Servera såsen till köttbullar och pasta eller potatismos.



Pasta carbonara

Pasta carbonara

- ◆ 300 g spagetti eller tagliatelle
 - ◆ 1 tsk salt
 - ◆ 250 g rökt skinka eller bacon
 - ◆ 3 äggulor
 - ◆ 1 dl matlagningsgrädde
 - ◆ 2 dl riven ost
 - ◆ nymald svartpeppar
 - ◆ ½ dl persilja
1. Koka pastan enligt anvisningarna på paketet.
 2. Skär den rökta skinkan i mindre bitar eller klipp baconet i strimlor med en sax.
 3. Klipp persiljan med en sax i ett glas.
 4. Knäck äggen mot en skålkant och skilj äggulorna från vitorna. Spara äggvitan för t.ex. maränger eller trollkräm.
 5. Riv osten på ett rivjärn
 6. Lägg skinkan eller baconet i en kall stekpanna, värm upp tills det får färg och blir brynt. Rör om med en trägaffel.
 7. Vispa ihop äggulor, grädde, riven ost och svartpeppar i en skål. Blanda i skinka eller bacon.
 8. Sila spagettin i ett durkslag.
 9. Häll pastan i en serveringsskål, rör ner såsen och blanda om. Servera ur djupa tallrikar och strö över riven ost och hackad persilja.

Gratinerad kycklingfilé

- ♦ 4 filébitar av kyckling eller 2–4 kalkonfiléer
- ♦ 1 tsk salt
- ♦ 1 tsk svartpeppar
- ♦ 2 tsk torkad dragon
- ♦ 1 msk olja för stekning
- ♦ 1 msk olja för att smörja formen med

Gratängsås

- ♦ 4 dl crème fraîche
- ♦ 1 hönsbuljongtärning eller 1 msk fond
- ♦ 2 vitlöksklyftor
- ♦ 1 msk fransk senap
- ♦ 2 msk soja
- ♦ 1 paket bacon (170 g)
- ♦ 1 liten knippe persilja
- ♦ 2 dl riven ost (t.ex. röd emmental)

1. Sätt ugnen på 200 grader. Smörj ugnnsformen med olja.
2. Lägg kycklingfiléerna eller små filébitar av kalkon på ett skärbräde. Salta och peppra filéerna, strö över lite dragon.
3. Hetta upp en stekpanna med lite olja. Stek 2 filéer per gång, endast så mycket att de får ljusbrun yta. Lägg de stekta filéerna i den smorda formen.

Sås:

4. Skala och pressa vitlöksklyftorna eller hacka dem fint.
5. Klipp baconet i mindre bitar. Klipp persiljan med sax i ett glas. Riv osten.
6. Hetta upp en stekpanna och stek baconbitarna knapriga. Lyft över dem på ett fat täckt med hushållspapper så att det extra fettet får rinna av.
7. Stek vitlöken i samma stekpanna. Blanda in crème fraîche, buljong, senap och soja och rör om.
8. Häll såsen över filéerna. Fördela de knapriga baconbitarna över kycklingen eller kalkonen och såsen.
9. Strö över persilja och riven ost. Gratinerar mitt i ugnen cirka 20 minuter. Servera med kokt ris.



Gratinerad kycklingfilé

Färggrann kycklingwok

- ♦ 2 kycklingfiléer
 - ♦ 2 msk olja för stekning
 - ♦ en bit purjolök eller 2 färsklökar
 - ♦ (1 pressad vitlöksklyfta)
 - ♦ 1 moröt
 - ♦ ½ palsternacka
 - ♦ ½ huvud kinakål
 - ♦ 100 g färska eller djupfrysta gröna bönor
 - ♦ 1 msk sojasås
 - ♦ ½ hönsbuljongtärning eller 1 msk kycklingfond
 - ♦ ½ dl vatten
 - ♦ 1 tsk socker eller honung
 - ♦ 1 vitlöksklyfta
 - ♦ ½ bit (stor som en tumme) färsk ingefära eller 1 tsk torkad
 - ♦ 1 tsk salt
 - ♦ 1 krm svartpeppar
1. Skär kycklingfiléerna i tunna strimlor. Sätt dem i en skål och tvätta skärbrädet och kniven ordentligt.
 2. Skala vitlöken och pressa den i en vitlökspress eller skär den i små bitar med en kniv.
 3. Skala ingefäran och riv den på ett rivjärn.
 4. Snitta upp purjolöken och skölj den mellan alla bladen. Skär purjolök eller färsklök i tunna strimlor.
 5. Tvätta och skala morot och palsternacka. Strimla dem med en skalkniv.
 6. Skölj och strimla kinakålen på skärbrädet.
 7. Värm upp 1 msk olja i en wokpanna eller en djup stekpanna.
 8. Stek kycklingstrimlorna cirka 2 minuter tills de är ljusbruna. Lyft upp bitarna på en tallrik.
 9. Häll 1 msk olja i pannan. Stek lök, vitlök, ingefära, morot och palsternacka en stund.
 10. Tillsätt kinakålen och kycklingen och blanda om. Använd gärna två trägafflar.
 11. Häll i soja, kycklingfond eller hönsbuljongtärning, honung, vatten, salt och svartpeppar. Rör om ordentligt.
 12. Servera kycklingwoken med kokt ris eller äggnudlar.



Färggrann kycklingwok



Tillbehör

Potatismos

- ♦ 6–8 potatisar, välj en mjölig potatissort
 - ♦ 1 ½–2 dl mjölk
 - ♦ 1 msk smör eller margarin
 - ♦ ½ tsk salt
 - ♦ 1 krm mald vitpeppar
 - ♦ (1 krm muskot)
1. Tvätta och skala potatisen och skär den i mindre bitar. Sätt potatisen i kastrullen och håll på så mycket vatten att det täcker potatisen.
 2. Koka potatisen 12–15 minuter eller tills den känns mjuk när du sticker i den med en gaffel.
 3. Häll potatisen i ett durkslag och låt vattnet rinna av. Sätt sedan tillbaka potatisen i kastrullen och mosa den lätt med elvispen.
 4. Värm upp mjölken. Häll lite mjölk, salt peppar, smör (och muskot) på potatisen.
 5. Vispa moset fluffigt, håll i mera mjölk efter hand tills den känns lämpligt lös.

Ugnsbakad potatis

- ♦ 1 stor *Rosamunda-potatis* per person
1. Tvätta, torka och picka potatisen.
 2. Placera på bakplåtspapper på en plåt.
 3. Baka i 200 graders ugnsvärme ca 1 timme.
 4. Tillred under tiden fyllningen.
 5. När potatisen är färdig skär ett snitt tvärs över potatisen, kläm fram lite potatis och servera med god fyllning.

Att koka ris

- ♦ 2 dl ris
 - ♦ 4 dl vatten
 - ♦ 1 tsk salt
1. Koka upp vattnet i en kastrull. När vattnet kokar, håll i salt och ris.
 2. Läs på förpackningen hur länge riset skall koka och om det behövs mera vatten.
 3. Rör inte om riset när det kokar, då kan det bli grötigt.
 4. Om det finns överlopps vatten i kastrullen när riset kokat färdigt, håll riset genom ett durkslag eller en sil.

Gratinerade rotsaker

Välj vilka rotsaker eller grönsaker som helst! Lär dig utnyttja kokvattnet från grönsakerna, vätskan används i denna rätt till såsen.

- ♦ 750 g rotsaker, till exempel *palsternacka*, *rotselleri*, *svartröt*, *morötter*, *kålrot*
- Gratängsås**
- ♦ 1 ½ msk margarin eller smör
 - ♦ 4 dl grönsaksbuljong, kokvatten, mjölk, grädde
 - ♦ 1 äggula
 - ♦ ½ tsk salt
 - ♦ ½ tsk peppar
 - ♦ 1 krm muskot
 - ♦ ½–1 dl riven ost
1. Skala rotsakerna och skär dem i passliga bitar.
 2. Koka rotsaksbitarna en stund, så att de fortfarande har lite tuggmotstånd.
 3. Lägg de väl avrunna, lätt kokta rotsakerna i en smord ugnsäker form.
 4. Smält fettet i en kastrull och rör ner mjölet. Späd med kokvattnet under omrörning och låt såsen koka i 3–5 minuter, rör i den ibland.
 5. Låt såsen svalna något och rör i äggulan. Smaksätt.
 6. Slå såsen på rotsakerna och strö över osten.
 7. Gratiner i 250 graders ugnsvärme 10–15 minuter.

A glass jar filled with vibrant green pesto sits on a wooden cutting board. A silver spoon is stuck into the pesto. Behind the jar, a piece of rustic bread is partially visible, along with a brown paper bag. In the foreground, a small piece of bread is topped with a dollop of pesto. The background is dark, and a patterned cloth is visible on the left side.

Säser & sylt

Pesto

Pesto

- ♦ 2 dl färsk basilika-blad eller senapskål (rucola), späda maskrosblad går också bra
 - ♦ 1 dl persilja
 - ♦ 1 vitlöksklyfta
 - ♦ 2 msk riven parmesan eller annan stark ost
 - ♦ 2 msk olivolja
 - ♦ (2 msk pinjenötter, solrosfrön, mandlar eller andra nötter)
 - ♦ 2 krm salt
 - ♦ 1 krm svartpeppar
1. Kör basilika eller senapskål, persilja, vitlök, (nötter) och parmesan fint i en matberedare.
 2. Häll i oljan lite i taget och krydda med salt och svartpeppar.
 3. Servera med pasta, tomater, kall nypotatis, olika sallader, pajer, etc.

Salsa

Den här salsan är god som sås till t.ex. tortillas, men kan också serveras till kött och fisk. Kall kan man ha den som dipsås och styrkan kan man själv bestämma genom mera eller mindre Tabasco. Använd gärna färsk inhemska tomat istället för konservtomat.

- ♦ 1 gul lök
 - ♦ 1 grön paprika
 - ♦ 2 msk olja
 - ♦ 2 burkar hela tomater eller färsk inhemska tomater
 - ♦ 3 persikohalvor (ca ½ bruk)
 - ♦ ca 30 stänk Tabasco
 - ♦ 1 msk balsamvinäger
 - ♦ 2 tsk salt
 - ♦ ½ tsk malen spiskummin
 - ♦ 1–2 vitlöksklyftor
 - ♦ svartpeppar
1. Skala och finhacka löken.
 2. Tvätta paprikan och skär den i små tärningar.
 3. Öppna burkarna och låt tomaterna rinna av genom ett durkslag. Spara tomatsaften.
 4. Tärna persika och tomater.
 5. Värm oljan i en traktörpanna eller kastrull.
 6. Fräs lök och paprika några minuter på medelvärme.
 7. Tillsätt tomater och persika.
 8. Krydda med Tabasco, vinäger, svartpeppar, salt och spiskummin.
 9. Låt koka 10–15 minuter och späd vid behov med tomatosaft. Smaka av.

Prickigkorvröra

- ♦ cirka 5 cm purjolök eller vårlök
 - ♦ 10–12 skivor medvurst eller prickigkorv
 - ♦ 1 burk gräddfil
 - ♦ 1–2 msk chiliketchup
1. Klyv purjolöken och skölj den mellan alla bladen. Skiva purjolöken i mycket tunna skivor.
 2. Skär korven i små tärningar.
 3. Häll gräddfilen i en skål och blanda ner purjo- eller färsklök och korv.
 4. Tillsätt chiliketchupen och rör om. Servera t.ex. till ugnsbakad potatis.

Laxröra

- ♦ 150 g varmrökt fisk
 - ♦ 200 g crème fraîche
 - ♦ 3 msk finklippt dill
 - ♦ 2 tsk citronsaft
1. Bena fisken och finfördela.
 2. Blanda tillsammans med de övriga ingredienserna.

Rabarbermos

- ♦ 1 kg rabarber
 - ♦ 300 g socker
 - ♦ 2 dl vatten
1. Skala och skär rabarbern i mindre bitar.
 2. Koka den med vatten tills den faller sönder.
 3. Tillsätt sockret och låt koka 10 minuter. Häll upp på ren glasburk.

Vaniljsås

- ♦ 1 ägg
 - ♦ 3 dl mjölk
 - ♦ 3 msk socker
 - ♦ 2 ½ msk potatismjöl
 - ♦ 1 tsk vaniljsocker
1. Vispa ihop ägget, mjölken, sockret och potatismjölet i en kastrull och värm upp under omrörning tills såsen tjocknar. Låt ej koka!
 2. Tillsätt vaniljsocker och låt svalna.







Efterrätter

Jordgubbsorbet

Sammetskvarg

- ♦ 2 dl vispbar vaniljsås
- ♦ 250 g kvarg
- ♦ ½ dl socker
- ♦ 1 burk konserverade persikor, mango eller aprikoser
- ♦ kakaopulver

1. Vispa den kylskåpskalla vaniljsåsen fluffig med en elvisp. Tillsätt sockret i slutskedet av vispningen.
2. Lägg i kvargen och blanda till en jämn smet.
3. Låt frukten rinna av och skär dem i tärningar.
4. Varva kvargblandningen med frukten i portionsskålar eller glas. Pudra över av kakaopulvret.

Trollkräm

En läcker, enkel dessert eller ett mellanmål. Det enda man behöver göra är att vispa tillräckligt länge. En elvisp eller helst en hushållsmaskin med vispdel är rekommendera. Efter 5 minuter under kraftig vispning är krämen ett drömligt rosa skum!

- ♦ ½ l lington
- ♦ 1 äggvita
- ♦ 1 ½ dl socker
- ♦ 1 tsk vaniljsocker

1. Blanda alla ingredienser i en stor skål eller i matberedare.
2. Vispa kraftigt och länge till en tjock och luftig kräm.
3. Servera trollkrämen med vaniljsås eller vispgrädde.

Jordgubbsorbet

6 portioner

- ♦ 300 g frysta jordgubbar
- ♦ 3 msk socker
- ♦ skal av ½ lime
- ♦ saft av ½ lime
- ♦ 1 äggvita
- ♦ 1 msk socker

1. Vispa äggvita och socker till vitt skum med en elvisp.
2. Blanda jordgubbar med socker och skalet och saften av limen. Mixa bären med en stavmixer.
3. Blanda båda blandningarna och servera.

Hallon- och chokladvåning

6–8 pers

1. Gör en hallonkräm och en chokladpudding.
2. Fyll halva glaset eller skålen med chokladpudding och fyll den andra halvan med hallonkrämen.



Hallonkräm

- ♦ 5 dl vatten
- ♦ 1 dl socker
- ♦ 2½ msk potatismjöl
- ♦ 5–7 dl färska hallon
(eller 400 g djupfrysta hallon)

1. Vispa ihop kallt vatten, socker och potatismjöl i en kastrull. Ställ kastrullen på spisen.
2. Värm upp blandningen, vispa tills krämen tjocknar, den får inte koka.
3. Häll i bären och rör om. Lyft kastrullen från spisen.

Chokladpudding

- ♦ 5 dl mjölk
- ♦ ½ dl socker
- ♦ 3 msk kakao
- ♦ 5 msk majsensmjöl

1. Blanda mjölk, majsensmjöl, socker och kakao i en kastrull. Koka upp blandningen medan du rör i den.
2. Minska värmen och koka krämen i några minuter på eftervärme medan du rör om i den.



Söta bakverk

Blåbärsmuffins

Blåbärsmuffins

Muffins med bär eller fruktsmak blir saftiga och goda. Det går också bra att använda en god sylt. I våra finska skogar blir över 95 % av bären oplockade, tänk så synd på så mycket gott! Ut och plocka bär och ersätt bananen och apelsinen med våra inhemska skogsskatter.

- ♦ 2 ägg
 - ♦ 1 ½ dl socker
 - ♦ 75 g smält smör eller margarin
 - ♦ 3 dl vetemjöl
 - ♦ 1 tsk bakpulver
 - ♦ ½ dl mjölk
 - ♦ 2 dl blåbär, frysta, torrsöckrade
1. Smält smöret eller margarinet i en liten kastrull eller i mikrovågsugn.
 2. Vispa ägg och socker pösigt.
 3. Tillsätt det svalnade fettet.
 4. Blanda bakpulvret med vetemjöl. Tillsätt blandningen under omrörning.
 5. Blanda i mjölken. Vänd till sist försiktigt ner blåbären.
 6. Fördela smeten i pappersformar och grädda i 225 grader varm ugn i ca 12 minuter.

Bäroffee

- ♦ 300 g digestivekex
 - ♦ 150 g smör
 - ♦ 1 burk kondenserad mjölk
 - ♦ 2 dl grädde eller 1 dl grädde och 100 g kvarg
 - ♦ 1 l bär (exempelvis vinbär, krusbär, hallon)
1. Börja med att koka kinuski av den kondenserade mjölken. Ta bort etiketten och lägg burken i en kastrull. Koka två timmar. Fyll på med vatten så att burken hela tiden är under vatten, annars kan den explodera.
 2. Kör kexen till smulor i en matberedare.
 3. Smält smöret.
 4. Blanda ihop och tryck ut i en form med löstagbar kant (24 cm i diameter). Ställ i kylskåpet i 15 minuter för att stelna.
 5. Vispa grädden. Blanda i kvargen (om du använder kvarg).
 6. Bred ut den kokta kondenserade mjölken på botten.
 7. Bred grädden på kakan. Toppa med bär. Servera.

Tips! Du kan även koka kinuski av kondenserad mjölk i mikrovågsugn. Det går betydligt snabbare, men kinuskin får inte samma mörka färg. Häll då över mjölken i en stor skål och koka i mikron i 7–10 minuter. Rör om med jämna mellanrum och vakta noggrant så kinuskin inte kokar över.



Vår
(mars-maj)

- Oter
- Grodor
- Nissla
- Värlök
- Spenot
- Torkade och
- hyso arter
- Tidig ldi
- Sparris
- Roboter
- Djupfrysda bär
- Radikl
- Vikl
- Radbeta
- Kålrot
- Morot
- Pastemocka
- Rosselleri
- Odlad svamp
- Ostlad sofi
- av bär

- Radikl
- Vikl
- Grenkl
- Brysenkl
- Sovjokl
- Kinokl
- Pumpa
- Jordärslocka
- Radbeta
- Gulbeta
- Pollabeta
- Kålrot
- Morot
- Pastemocka
- Rosselleri
- Rova
- Apple
- Christruker
- Torkada och
- hyso arter
- Djupfrysda bär
- Ostlad sofi
- av bär



Vinter
(december-februari)

Hela året
Potatis
Gul lök
Vitlök
Radikl
Schalottenlök

Inhemskt året om

Sommaren (juni-augusti)



Gurka
Tomat
Sallär
Spenat
Sparris
Oxer
Färsk lök
Ärter
Nyponäris
Rödbetor
Rödlisor
Blomkål
Broccoli
Zucchini
Paprika
Bordböner
Brytbohor
Jordgullbär
Krusbär
Hålon
Blåbär
Vindbr
Purjolök
Tulig kål
Spetskål
Kinakål
Rödbeta
Rova
Kålrot
Morot
Slagssvamp

Svamp
Kålrot
Räpka
Sallär
Äpple
Bibbar
Lingon
Tombr
Rönbr
Vindbr
Horstem
Pumpa
Brytbohor
Bordböner
Purjolök
Rödkål
Vinkel
Grönkål
Kinakål
Romanesco
Brysselskål
Pepparkål/Svartkål
Kinakål
Rödbeta
Polkabeta
Gulbeta
Kålrot
Morot
Palsenocka
Rostelleri
Jordstillsöcka
Slagssvamp

Året (september-november)



Slagssvamp
Palsenocka
Rostelleri
Jordstillsöcka
Morot
Kålrot
Gulbeta
Polkabeta
Rödbeta
Kinakål
Pepparkål/Svartkål
Brysselskål
Romanesco
Grönkål
Kinakål
Vinkel
Rödkål
Purjolök
Brytbohor
Zucchini
Rödbeta
Räpka
Äpple
Lingon
Vindbr
Krusbär
Jordgullbär
Hålon
Blåbär
Färsk lök
Tombr
Sallär
Spenat
Sparris
Oxer
Nyponäris
Rödbetor
Rödlisor
Blomkål
Broccoli
Zucchini
Paprika
Bordböner
Brytbohor
Jordgullbär
Krusbär
Hålon
Blåbär
Vindbr
Purjolök
Tulig kål
Spetskål
Kinakål
Rödbeta
Rova
Kålrot
Morot
Palsenocka
Rostelleri
Jordstillsöcka
Slagssvamp

Fruktgodis

Lika läckra som chokladbollar, men mycket hälsosammare. Använd gärna ekologiska citroner, de är inte besprutade på samma sätt som konventionellt odlade. En matberedare med knivblad är bra att mixa samman hela massan i.

- ♦ 2 dl sultanrussin
 - ♦ 5 fikon
 - ♦ ¾ dl vatten
 - ♦ 1 ½ dl mandel
 - ♦ skalet av 1 citron
 - ♦ kokosflingor
1. Skölj russin och fikon och lägg dem i blöt i vattnet några timmar.
 2. Tvätta citronen noggrant. Hacka mandeln.
 3. Mal eller mixa den blötlagda frukten.
 4. Blanda fruktpurén med mandel och citronskal.
 5. Forma bollar eller en avlång rulle som rullas i kokos.

Mintchokladkex

- ♦ 1 dl socker
 - ♦ 4 dl vetemjöl
 - ♦ 2 tsk bakpulver
 - ♦ 4 msk kakaopulver
 - ♦ ½ påse Marianne-crush
 - ♦ 200 g smör
 - ♦ 2 msk sirap
1. Blanda ihop socker, vetemjöl, bakpulver, kakaopulver och Marianne-crush.
 2. Skär smöret i mindre bitar och tillsätt i blandningen.
 3. Häll i sirap, och knåda till en smulig deg. Om degen inte vill hållas ihop, kan man tillsätta lite vatten.
 4. Ta upp degen på bakbordet och dela i fyra lika stora delar. Forma delarna till längder.
 5. Lägg längderna på bakplåten, som du täckt med bakplåtspapper. Tänk på att längderna bli ca dubbelt så breda efter att de varit i ugnen. Platta till längderna med en gaffel.
 6. Grädda 10 minuter i 200 grader.
 7. Ta ut plåten och skär längderna i bitar medan de ännu är varma och mjuka.



Mintchokladkex

Ålandspannkaka

- ♦ 1 l mjölk
 - ♦ 1 dl risgryn eller 1 ½ dl mannagryn
 - ♦ 1 dl vetemjöl
 - ♦ 3 ägg
 - ♦ ½–1 dl socker
 - ♦ ½ tsk salt
 - ♦ 2 tsk kardemumma eller 1 knivsudd saffran
 - ♦ 50 g smör eller margarin
1. Mjök och risgryn (eller mannagryn) kokas till en smidig gröt som får svalna något.
 2. Äggen vispas med sockret och blandas i gröten.
 3. Mjölet, saltet och kardemumman tillsätts (om smeten är för tjock tillsätts mer mjölk). Smörj en ugnsform och häll i smeten. Klicka på smöret. Grädda i 200 grader ca 40–60 minuter.
 4. Servera med sviskonkräm (eller sylt) och vispgräde (snömos).

Kladdkaka med äpple

- ♦ 175 g smör
 - ♦ 3 dl socker
 - ♦ 3 dl vetemjöl
 - ♦ 2 ägg
 - ♦ 2 stora äpplen
 - ♦ 1 tsk kanel
 - ♦ ½ tsk nejlika
 - ♦ ½ msk finriven ingefära
1. Smält smöret.
 2. Riv äpplen (med skal om inhemskt).
 3. Rör ner sockret och kryddorna i det varma smöret.
 4. Blanda samman alla ingredienser till en glansig smet.
 5. Häll i en smord pajform eller kakform. Grädda i 180 grader i cirka 20 minuter.
 6. Låt svalna och servera med gräddklick och favoritbär ur frysen eller färska.



Kladdkaka med äpple



Drycker

Milkshake

- ♦ 1 dl jordgubbar eller andra bär
 - ♦ 2 tsk socker
 - ♦ 2 dl mjölk
 - ♦ 4–5 msk vaniljglass
1. Skölj och rensa färska bär eller använd frysta, halvti-nade bär.
 2. Lägg bären och sockret i en mixer, eller i en djup skål där du kör med stavmixern.
 3. Tillsätt mjölk och glass. Mixa tills drycken blir skummig. Häll upp drycken i höga glas. Servera med sugrör.

Bärmjöd

- ♦ 2 l vatten
 - ♦ 200 g jordgubbar (3 dl)
 - ♦ 1½ dl svarta vinbär
 - ♦ 100 g farinsocker
 - ♦ 100 g strösocker
 - ♦ (några kvistar färsk mynta)
 - ♦ ½ krm färsk jäst (lika stor som en halv ärt)
1. Koka upp hälften av vattnet.
 2. Tillsätt bär och socker och låt det koka upp igen. Tillsätt resten av vattnet och mynta och låt svalna till 37 grader.
 3. Rör ut jästen i en liten skvätt av mjödet och rör ner i resten av mjödet.
 4. Låt stå i rumstemperatur till nästa dag.
 5. Sila och häll upp mjödet på flaskor, tillsätt cirka 1 tsk socker och några torkade tranbär eller russin i varje flaska.
 6. Ställ in flaskorna i kylskåp.
 7. Börmjödet är klart ungefär efter ett par dagar eller när russinen har stigit till ytan. Drick mjödet inom en vecka.

Lemonad med bär

- ♦ ½ dl socker
 - ♦ 1 dl + 1 l vatten
 - ♦ 3–4 citroner
 - ♦ ½ l bär (exempelvis hallon, blåbär eller vinbär)isbitar
1. Koka upp socker och 1 dl vatten. Låt svalna.
 2. Pressa saften ur citronerna. Lämna ungefär en halv citron för dekoration.
 3. Häll citronsaft och sockerlag i en kanna eller stor burk.
 4. Tillsätt bären. Om du använder bär med tjockare skal, exempelvis vinbär, lönar det sig att mortla dem en aning innan du blandar ner dem i drycken.
 5. Tillsätt is och vatten.

Svalkande smoothie

- ♦ 1 banan
 - ♦ 150 g djupfrysta jordgubbar
 - ♦ 1½ dl morotsjuice
 - ♦ 3½ dl god äppeljuice
1. Mixa alla ingredienser i en mixer eller med stavmixer.
 2. Häll upp i glas.





Fixa
fest!

Fixa fest!

det finns väl ingenting roligare än att ordna en fest för sina kompisar! Och Finlands 100 års jubileumsår är väl något av det högtidligaste att fira och en bra orsak att äta tillsammans. Under året kommer såklart en hel del andra fester såsom födelsedagsfester, påsk, midsommar, halloween och julen. Här får du några tips som är bra att komma ihåg då du börjar planera.

Säsongsvaror är bra att utgå ifrån då man planerar menyn. Likaså självplockade ingredienser såsom svamp, bär och frukter. Sådana som fiskar eller jagar har naturligtvis ett bra utgångsläge. Hösten är väl den mest miljövänliga tiden att ordna fest om man tänker på säsongsvaror, då är utbudet på inhemska rotfrukter och grönsaker som bäst.

Maten kan man tillreda med gästerna. Det är trevligt att göra saker tillsammans och njutningen är stor när man sedan sätter sig till bords.

Kom ihåg!

- Använd inte engångsförpackningar; bestick, tallrikar och dukar.
- Baka och laga festmaten själv så att det inte är halvfärdiga fabrikat från butiken med en massa förpackningar runt sig.
- Ta tillvara det som säsongen bjuder på (t ex spenat på våren, jordgubbar på sommaren).
- Dekorera med naturens eget material; löv, kvistar, bär, stenar...
- Minimera avfall, sortera avfall.
- Använd ekologiskt märkta, lokala och närproducerade råvaror.
- Hitta på ett tema för festen och utnyttja säsongen.

Förslag på festmeny

Lemonad med bär

Grönsallad

Solgul bönsallad

Ostgiffar

Ugnsbakad potatis

Laxröra och prickigkorvröra

Kladdkaka med äpple

Jordgubbssorbet



Duka och dekorera

Dukningen är en del av måltiden. Genom att duka fint kan man skapa en god stämning både under en vardagsmåltid och under en festmåltid.

När man dukar bordet hemma räcker det riktigt bra med en snygg vardagsdukning. Gaffeln kommer på vänstra sidan av tallriken, på den högra sidan kommer kniven och ovanför tallriken placerar man dricksglaset. Servettens plats kan man välja fritt. Den kan placeras på tallriken, bredvid tallriken eller i glaset.

När man ordnar en fest kan man skapa intressanta stämningar genom dukningen och överraska gästerna. Ifall festen har ett tema kan man planera både dukningen och menyn kring temat.

#VIÄTERTILLSAMMANS

Dekorationer

- blommor, ljus
- fotografier, affischer
- vikta servetter
- band
- självlagade dekorationer
- placeringskort och menyer
- vackra saker, dekorationsföremål

I naturen kan man också fynda många olika föremål och material vilka kan användas i dukning. Under de olika årstiderna kan man finna de mest personliga dukningsdekorationer.

Vår

Björkkvistar, videkvistar, vårblommor, kvistar från äppelträd, tvättade stenar

Sommar

Vilda blommor, höstrån, stenar, blad, kvistar och grässtrån, stora blad, t.ex. rabarberblad passar som tallriksunderlag, blomkransar

Höst

Olika sädeslag, rönnbär, nypon, vass, stenar, höstblad, kvistar, mossor, lav, grönsaker och frukter

Vinter

Kvistar av barrträd, kransar, kottar, dekorationer som man torkat på sommaren, björkkvistar eller blomningar av hundkäx som man sprejat med vit eller silverfärg. Flingsalt kan användas som dekorativa iskristaller.





*Drömfångare sid 52
Mexikanskt kors sid 53*

Pyssel

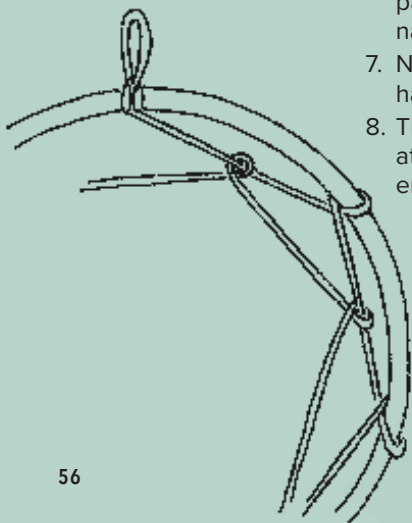
Drömfångare

En drömfångare är ett indianskt magiskt föremål som hängs upp vid sängen och som då sägs fånga upp mardrömmar. Drömfångaren liknar ett spindelnät i vilket onda drömmar fastnar. Det enda sättet att slippa igenom är genom den öppning som finns i mitten av nätet – intill denna fästs en sten eller pärla som ska locka önskvärda drömmar till sig och leda dem mot hålet.

Du behöver:

- ♦ En ring, t.ex. en hopflätad rot eller gren, en tunn metallring som du lindar med tråd, eller så kan du klippa sönder en gammal rund korg och vira runt metalltråd för att få den och hållas samman. Om du endast gör en liten drömfångare går det att använda ett gammalt armband av t.ex. plast.
- ♦ Garn av olika färg
- ♦ Tråd, t.ex. tandtråd eller bomullstråd
- ♦ Pärlor eller knappar
- ♦ Fjädrar

1. Förbered ringen som utgör stommen för arbetet. Linda metalltråd runt ifall det behövs för att hålla ringens form. Om du vill kan du också snurra runt garn, så att ringen ser finare ut.
2. När ringen är färdig börjar du med att göra en upphängningsögla.
3. Sedan gör du den första bågen en bit från ögla, sträckan beror på hur stor ring du har. Gör du t.ex. åtta bågar skall de vara på samma avstånd från varandra, och den sista bågens avstånd till ögla skall vara ca hälften av avståndet mellan de övriga bågar. Du kan få flytta bågar några gånger för att det skall bli jämnt och snyggt och därmed göra också hela nätet jämnt och snyggt.
4. Dra åt varje båge när du fått den på rätt ställe (håll fast med några fingrar), och gå varvet runt.
5. Nästa varv fortsätter på samma sätt. Bågen läggs mitt på föregående tråd, och dras åt för att sedan gå vidare till nästa trådsträcka, här behöver du nog hålla med tumme och pekfinger för att hålla det hela på plats.
6. Så här fortsätter du, varv efter varv. Glöm inte sätta in pärlan på valfri plats! Du kan också sätta flera pärlor i nätet om du vill.
7. När du har gjort så många varv, att du bara har ett litet hål på ca 1 cm, fäster du tråden genom en knut.
8. Till sist kan du ännu dekorera din drömfångare med att hänga fjädrar i nedre kanten av ringen med garn, endast fantasin sätter gränser på hur det kan se ut!



Mexikanskt kors

Du behöver:

- ♦ *tråd med olika färger, speciellt fint blir det med t.ex. guldtråd. Använd gärna olika färger!*
- ♦ *2 stickor eller pinnar, t.ex. grillstickor, som bryts så att de är lika långa ca 12–18 cm.*

1. Välj vilken färgs tråd du vill använda och klipp en passlig bit av tråden, ca 50 cm.
2. Gör en knut på mitten av en av stickorna med ändan av tråden.
3. Sätt den andra stickan i kors över den första, och bind stickorna ihop med tråden.
4. Fortsätt med att snurra tråden runt alla fyra stickorna på korset. Börjar med att snurra runt den stickan som är längst upp och snurra tråden framifrån bak. Fortsätt till den högra stickan, snurra framifrån bak, och fortsätt sedan till den nedersta stickan.
5. Fortsätt hela tiden åt samma håll och kom ihåg att snurra tråden tätt inifrån utåt på korset.
6. Var noga att du snurrar tråden så att den "släta" sidan hela tiden blir åt samma håll. Då blir baksidan den sidan av korset där stickorna syns, eller buktar ut.
7. Du kan byta färgen på tråden när du vill, och till exempel göra ränder av olika färger.
8. När du endast har kvar 1,5 cm av stickorna är korset färdigt.
9. Du kan göra små tofsar på ändorna av korsens stickor ifall du vill.
10. Fäst en tråd på den översta stickan varifrån du kan hänga upp korset. Färdig!

Tovning

Du behöver:

- ♦ ull med olika färger
- ♦ såpa, t.ex. tallsåpa
- ♦ varmt vatten

1. Välj ull
2. Ta varmt vatten i en ämbar och sätt i en bit tvål. Gnugga tvålen i vattnet så att vattnet blir såpig.
3. Ta en bit ull och dra försiktigt ut den. Placera den på bordet. Ta nästa bit och gör samma sak men sväng biten så att ulltrådarna korsas. Sätt lager på lager, tills ullmassan är så tjock som du vill ha den.
4. Ifall du vill göra tovade små bollar för ett smycke, är det viktigt att du rullar ihop den torra ullen till en tät boll innan du blöter den.
5. Vät ullen och börja gnugga eller rulla den. Håll på tills ullen har blivit fast och lagren inte längre lossnar från varandra.
6. När du känner dig nöjd sköljer du arbetet med kallt vatten för att få bort såpan.

Obs! Kom ihåg att vattnet hela tiden ska vara varmt. Annars tovar sig inte ullen.

Tips! Om du vill göra en fin dörrstoppare eller papperstyngd kan du söka en stor sten runt vilken du tovar ullen. Man kan också tova olika färgers lager på varandra i en boll. När bollen har torkat kan man skära upp den till en snäcka (ett snitt) eller en blomma (två snitt i kors), så att lagren med de olika färgerna kommer fram.





Girlanger med fjärilar

Du behöver:

- ♦ Färggrant papper, som gärna får vara lite tjockare än vanligt papper
- ♦ Pärlor
- ♦ Stark tråd, t.ex. fiskelina
- ♦ En nål
- ♦ Sax
- ♦ Fjärilsshablon, du kan också klippa ut en egen modell för en fjäril eller göra t.ex. blommor eller påskägg
- ♦ (papperslim)

1. Rita ut flera fjärilar på färggrant pappret, du kan också göra fjärilar av olika storlek. Eller både fjärilar och blommor!
2. Klipp ut alla fjärilarna som du ritat, kom ihåg att vara noga då du klipper.
3. Vik de färdiga fjärilarna på hälft och gör ett hål med en nål lite ovanför mittpunkten på vikningen. Var försiktig att pappret inte går sönder.
4. Klipp en passlig bit av tråden, ca 50 cm.
5. Välj ut vilka pärlor du vill använda. Börja girlangern med att trä en pärla i ändan av tråden, och knyt den fast ordentligt.
6. Fortsätt med att tillsätta pärlor i ändan av tråden, så att den får tillräckligt med tyngd i nedre ändan.
7. Lämna en bit tråd emellan och gör en ny knut på tråden. Trä några pärlor och tillägg en av fjärilarna. Du kan ta hjälp av nålen ifall du har svårt att få fjärilen på tråden.
8. Fortsätt på samma sätt med att lämna en bit tråd, göra en knut, lägga på pärlor och tillägga en fjäril. Fortsätt tills du gjort hela bandet fullt.

Tips! Ifall du gör blommor eller andra former, kan du också limma ihop två stycken likadana utklippta modeller, så att tråden blir emellan pappren. Det blir fina girlanger när man blandar några olika former och flera olika färger.

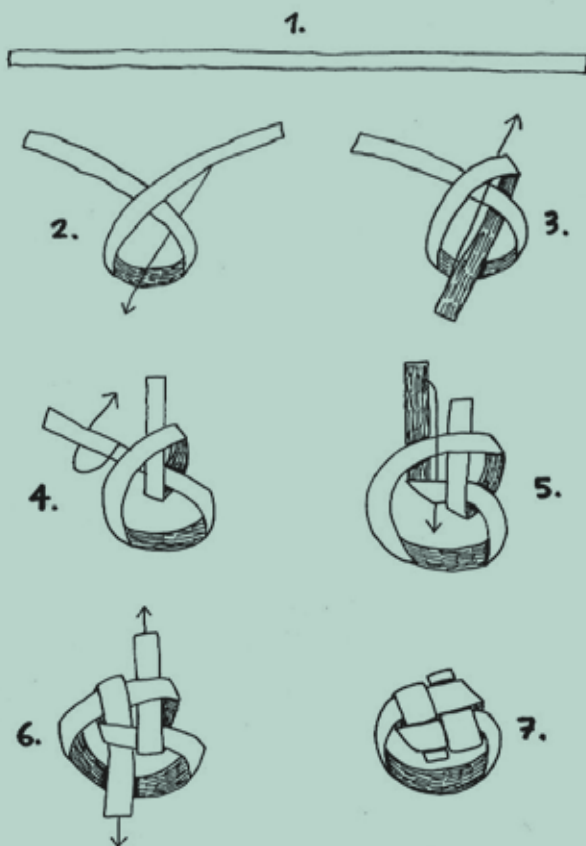


Näverring av kartong

Du behöver:

- ♦ Kartongburkar, t.ex. mjölk och saftburkar passar bra
- ♦ Sax
- ♦ Linjal

1. Klipp ut en ca 10-15 cm lång och 1 cm bred remsa från en kartongburk.
2. Vik remsan enligt bildens instruktioner.
3. Börja med att böja den ena ändan av kartongremsan runt den andra.
4. Kolla sedan att den blir ungefär passligt stor för ditt finger.
5. Fortsätt med att böja den andra ändan.
6. Då du fått den dubbla knuten spänd kan du till sist klippa bort de överlopps ändorna.
7. Kartongringen kan behöva några övnings gånger innan den lyckas, så tappa inte tålamodet.





Blomkrans

Du behöver:

- ♦ En stor bukett med blommor
- ♦ Stark bomullstråd, eller annan tråd

1. Börja med att plocka en stor bukett blommor, till exempel maskrosor, eller andra blommor med starka och långa stjälkar passar bra.
2. Välj två blommor med långa stjälkar att börja med. Lägg stjälkarna i kors, blommorna bredvid varandra. Snurra stammen av den övre blomman runt den nedre blommans stjälk, så att den kommer fram tillbaka mellan blommorna. Pressa ihop båda stjälkarna.
3. Fortsätt med att ta en ny blomma, som du placerar som fortsättning på kransen, så att stjälkarna igen går i kors. Snurra den nya blommans stjälk runt de två föregående, så att stjälken igen kommer tillbaka mellan de två senaste blommorna. Pressa ihop den nya stjälken med de två föregående.
4. Fortsätt med att lägga flera blommor på samma sätt. Se till att blommornas stjälkar räcker runt hela kransen.
5. När du har en tillräckligt lång girlang med blommor, kan du böja den till en krans och binda fast med bomullstråd eller med ett starkt strå på några ställen.

Trolldeg

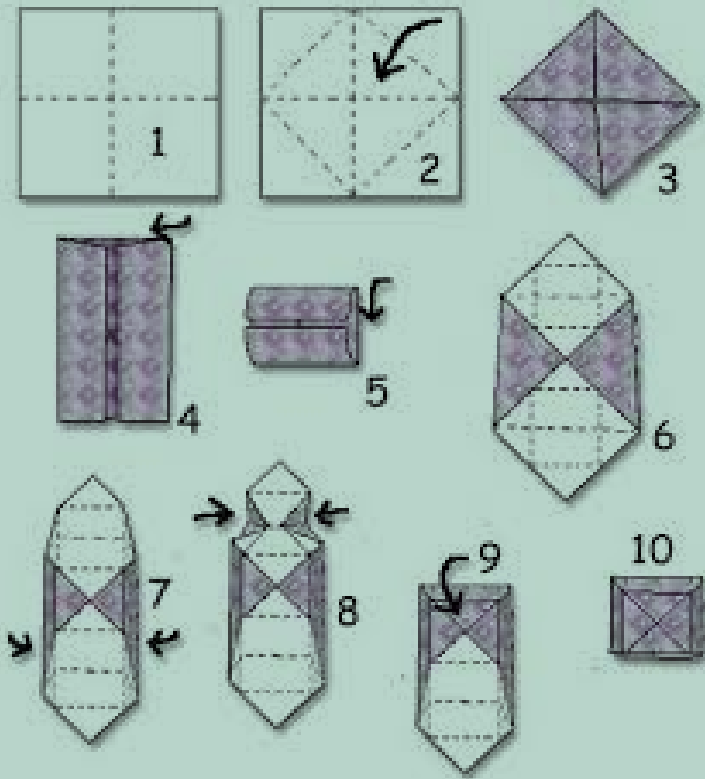
För 2 personer

Du behöver:

- ♦ 1 dl vatten
- ♦ 2 dl mjöl
- ♦ 1 dl salt
- ♦ 1 msk olja

1. Blanda ihop ingredienserna till en smidig deg.
2. Av degen kan du skapa t.ex. bokstäver, lekfrukt, egna pärlor eller vad som helst du hittar på. Man kan också platta ut degen och ta ut olika former med pepparkaksformer.
3. Sätt de färdiga figurerna på en plåt med bakplåtspapper på. Torka dem i ugnen i 100 grader i 1 timme och låt dem sedan stå i rumstemperatur över natten.
4. När figurerna har torkat färdigt går det bra att måla på dem med målfärg, t.ex. vattenfärger.

Tips! Ifall man vill kan man också laga magneter eller broscher av sina trolldegs-konstverk. Då behöver man magneter eller broschnålar, som man kan limma på trolldegsfigurerna, efter att man torkat dem i ugnen och målat dem. Hobbylim går bra att använda, låt det bara torka väl.



Origamiask

Du behöver:

- ♦ Ett papper, två om du också vill ha ett lock. Pappret får gärna vara färggrant.

1. Klipp pappret så att alla kanter är lika långa. Vik pappret för att markera ut mitten.
2. Vik in hörnorna mot mitten.
3. Tryck de vika kanterna ner ordentligt med fingret, och kom ihåg att vara noggrann.
4. Vik in sidorna mot mitten.
5. Vik in kortsidorna mot mitten.
6. Vik upp igen, men behåll två hörn invikta enligt bild.
7. Vik upp kanterna.
8. Vik upp ena sidan samtidigt som du trycker in kanterna.
9. Tryck ner i botten.
10. Gör motsvarande med den sista kanten.

Tips! Om du vill ha ett lock till asken gör det av ett papper som har $\frac{1}{2}$ cm längre sidor.

Festpyssel



Minivimplar av papper

Du behöver:

- ♦ Något kul papper.
Det kan vara enfärgat papper, eller exempelvis en gammal karta eller dagstidning.
- ♦ Sax, tråd och lim

1. Vik arket på mitten. Klipp ut trianglar där papret är vikt, så att de blir dubbelsidiga.
2. Placera ut trianglarna längs ett snöre.
3. Limma ihop dem.
4. Klart!

Kul cocktailpinnar

Du behöver:

- ♦ Cocktailpinnar
- ♦ Papper i olika färger och mönster
- ♦ Sax och lim

1. Klipp ut långa remsor ur papret.
2. Vik pappersremsan dubbel och limma fast den på cocktailpinnen.
3. Klipp till papret så att det ser ut som en flagga.
4. Om du vill kan du skriva en hälsning på flaggan! Sen är det bara att sticka ner den i efterrätten eller plockmat.

Placeringskort

Vanligtvis brukar man skriva ut namn på placeringskort – men varför inte göra det lite roligare med porträtt på de som sitter runt bordet!

Du behöver

- ♦ Färgat papper
- ♦ Sax
- ♦ Lim
- ♦ Tråd

1. Klipp ut etiketter i olika färgs papper och gör ett hål med hålstans
2. Klipp ut de olika personernas ansikten och limma på etiketterna. Det behöver inte vara hela ansiktena, endast håret, pannluggen, glasögonen eller munnen räcker. Sedan får alla gissa vem som är vem!
3. Trä ett snöre genom hålet och häng det runt en flaska, placera flaskan bredvid tallriken.

Pomponger

Pomponger är stora fluffiga dekorationsbollar gjorda av silkespapper. Du kan lätt göra dem själv, men en del tålamod och hjälp av en vuxen kan behövas första gången.

Du behöver

- ♦ massor av ark med silkespapper
 - ♦ rejält snöre eller järntråd
 - ♦ + tråd att hänga upp pompongerna i (t.ex. silkesband eller fiskelina).
 - ♦ sax
1. Veckla ut arken i sin helhet (de vi använde var cirka 40 x 50 cm stora).
 2. Lägg 10 ark ovanpå varandra, och vik ihop dem som ett dragspel.
 3. Vik på mitten, runda av kanterna med en sax. Knyt ett band eller en ståltråd i mitten.
 4. Veckla ut papret försiktigt åt alla håll. Första gången kan vara lite svår, men efter en pompong vet du hur det går till.
 5. När pompongen är färdig fäster du ett snöre i mitten av den och hänger upp!



Lekar & spel

Stöpselnata

1. En av lekdeltagarna väljs ut till nata. Resten av lekdeltagarna skall springa undan så att de inte blir fast. De är bra att komma överens om tydliga gränser för lekområdet.
2. Om natan får fast en av lekdeltagarna skall den sätta händerna vid midjan och stanna på sin plats. De fria lekdeltagarna kan rädda den fasttagna genom att sätta händerna i hålen som formas av armarna, lik en stöpsel som sätts i ett uttag.
3. Spelet slutar när alla deltagarna blivit fast. Om natan tröttnar innan dess kan man välja en ny nata, t.ex. den följande som blir fast.

Tillämpning: Det finns många olika natelekar: näsnata, huknata, stöpselnata, hönsnata, kramnata, trädnata, x-nata, etc. Man kan tillägga skydd, som t.ex. i huknata, där man är i skydd så länge man hukar sig. Skyddsplatsens användning kan också begränsas så att man t.ex. endast kan skydda sig tre gånger eller så att man måste fortsätta röra på sig efter att man räknat till fem.

Kyrkoråtta

1. Välj en sökare, som vänder sig mot väggen och räknar ett överenskommet antal, till exempel till hundra.
2. De andra deltagarna får gömma sig. Man kan byta gömställe under leken, så länge sökaren inte ser.
3. Ifall sökaren hittar någon som gömmer sig skall han springa till väggen där han räknat och ropar personens namn, till exempel: "Niko är en råtta!" Den som blivit hittad stannar vid väggen som en fånge. Om den som blivit hittad hinner till väggen före sökaren kan han frigöra sig själv och de andra som hittats tidigare genom att skrika: "Egen råtta, alla fria".
4. Sökaren måste räkna på nytt till hundra, och leken börjar om från början. När alla råttor fångats får den som först blev fast fortsätta som den nya sökaren.

Fiskenätet

1. Avgränsa ett lämpligt stort område till en sjö enligt deltagarantalet. Utse sedan en person till ett fiskenät. De övriga är fiskar.
2. Fiskenätet börjar fånga fiskar ur sjön, d.v.s. ta fast lekdeltagare. När någon blir fast tar han fast i håvens hand, och de bildar tillsammans ett större fiskenät. Varje deltagare som blir fast ansluter sig till fiskenätet på samma sätt tills alla fiskarna har fångats.

Fruktsallad

1. En deltagare väljs ut för att stå i mitten. Resten ställer sig runt i en cirkel och ritar ett "bo" åt sig i marken.
2. Ledaren delar upp alla i 4 olika frukter. Banan, apelsin, päron, äpple, banan apelsin päron etc...
3. Personen som står i mitten säger en frukt, t.ex. APELSIN! Då gäller det för alla som är apelsiner att byta plats och den som var på mitten att hitta en plats åt sig i ringen.
4. Nästa gång kanske det blir päron och då byter förstås alla päron plats. Men det går även att säga FRUKTSALLAD och då skall alla byta plats.

Flax-land-skepp

1. Dela upp lekplatsen i tre lika områden. Namnge områdena sedan hav, land och skepp, så att skeppet är i mitten.
2. Välj en av er till kapten. Han får gå lite åt sidan.
3. De övriga deltagarna får ställa sig på "landet". Om kaptenen ropar "skepp" eller "hav" måste alla springa så snabbt som möjligt till skeppet eller havet.
4. Den sista som kommer till den rätta platsen faller ur spelet. Ifall kaptenen ropar "land", skall alla stanna på sin plats.
5. Spelet fortsätter på samma sätt, tills det endast finns en deltagare kvar. Han blir kaptenen till nästa lek.

Man faller ur spelet ifall...

- Man har hunnit som sist till området
- Man har sprungit till fel ställe
- Kaptenen ropar samma område, som man redan står på, men man förflyttar sig

Evolution

1. I början av leken är alla deltagarna amöbor. Amöborna rör sig långsamt gående fritt inom lekområdet. Medan alla går omkring gör de simrörelser och säger "amöba, amöba..." för sig själv.
2. När två amöbor möts börjar en sten-sax-påse duell. Den som vinner duellen utvecklas till evolutionens nästa steg, en insekt som går omkring och säger "tsirp, tsirp" och flaxar med händerna samt hoppar omkring.
3. När två insekter träffar på varandra, börjar en ny duell med sten-sax-påse metoden och vinnaren blir en kanin. Den som förlorar går tillbaka till amöba fasen.
4. Kaninen hoppar omkring, har händerna som öron och säger "fläpätifläp". När två kaniner träffar på varandra blir den som vinner duellen en gorilla. Den som förlorar går tillbaka till insektstadiet.
5. Gorillan går stolt omkring med breda axlar och slår sig i bröstet och säger "ugabuga". När två gorillor träffar på varandra blir duellvinnaren en mänska och kan sätta sig på sidan av lekområdet. Den som förlorar går tillbaka till kaninstadiet.

Knuten

1. Gruppen bildar en ring och står tätt intill varandra. Alla blundar och sträcker in händerna i mitten av ringen.
2. Nu gäller det att i blindo hitta två händer att ta tag i, en i varje hand. När alla håller varandra i händerna får man öppna ögonen.
3. Nu ska man lösa ut virrvarret av händer som har bildats utan att släppa taget. Om allt funkar som det ska, ska man till slut ha en stor ring där alla håller varandra i händerna!

Knutleken kan också lekas på följande sätt:

1. Man väljer 1–2 frivilliga ur gruppen. De frivilliga får gå bort från lekutrymmet för en stund, de andra ställer sig i en ring och tar varandra i händerna.
2. Till näst skall de som stor i ringen göra en knut, med att gå över och under varandras händer, ändå så att man inte släpper taget av någon annans hand och att ingen får ont.
3. Efter att knuten är färdig ber man de frivilliga tillbaka till lekutrymmet och de får lösa upp knuten så att alla står i en stor ring igen.

Trasig telefon

1. Alla sätter sig i en ring, på golvet eller på stolar, och en deltagare utses att börja och hitta på meddelandet.
2. Han/hon viskar en lång mening i örat på den person, som sitter till vänster om sig. Denne försöker komma ihåg meningen så exakt som möjligt och viskar den till nästa person i ringen.
3. Så får meddelandet gå hela sällskapet runt, tills det kommer tillbaka till den som startade. Denne säger högt, vad han/hon får höra av sin granne och berättar sedan, vad som egentligen sades från början. Man fortsätter så länge man har lust.

Ett skepp kommer lastat

1. Man behöver något att kasta mellan sig, t.ex. en boll, ett garnnystan eller en apelsin.
2. Någon börjar med att kasta bollen till en av deltagarna och säger samtidigt: "Ett skepp kommer lastat med..." och sen vilken last det har. Om man väljer att börja med bananer, säger man alltså: "Ett skepp kommer lastat med bananer".
3. Den som fick bollen, fortsätter att lasta skeppet med något, som börjar på sista bokstaven i "bananer" (r) och säger: "Ett skepp kommer lastat med bananer och russin", medan han/hon kastar bollen till nästa person. Så utökas lasten för varje kast, nästa säger kanske: "Ett skepp kommer lastat med bananer, russin och nougat" och nästa: "Ett skepp kommer lastat med bananer, russin, nougat och träskor".
4. Så fortsätter man med fler och fler saker, tills någon inte kan komma ihåg hela listan. Då är han/hon ute ur leken och de andra fortsätter, tills bara en är kvar, som kan räkna upp alla saker i lasten.
5. Man kan också leka så att man väljer en bokstav och alla som får bollen skall hitta på ett ord med denna bokstav.

Hela havet stormar

1. Leken förbereds genom stolar ställs i två rader med ryggstöden mot varandra. Man har en stol mindre än vad det är deltagare.
2. Deltagarna ställer sig i en cirkel runt stolraden. Ledaren sätter sedan igång musik.
3. Så länge musiken spelar går deltagarna runt stolarna medurs. Men när ledaren stannar musiken gäller det att hinna sätta sig på en tom stol snabbt så att man inte blir utan plats. Den som blir utan plats är ute ur leken.
4. En stol tas bort och leken börjar om. Så fortsätter man tills dess att det är en ensam vinnare som sitter på den enda kvarvarande stolen!

Mina egna anteckningar

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Källor

Drömfångare. Tillgänglig: <http://www.indianer.se/dreamcatcher.htm>

Drömfångarens historia. Tillgänglig: <http://sv.wikipedia.org/wiki/Dr%C3%B6mf%C3%A5ngare>

Ekoaskartelua lapsille. 2008, Emma Hardy, Kustannus Mäkelä Oy.

Entten, tentten! Rakkaimmat piha- ja sisäleikit. 2010, Mika Wickström & Mervi Lindman, WSOY

Hippa! 49 sisä- ja utkoleikkiä. 2000, Pija Lindenbaum, WSOY.

Jozosalt. Tillgänglig: <http://www.jozosalt.se/tips-and-tricks-sv-se/tips-and-tricks-med-salt-sv-se/trolldeg/>

Kalaspysssel. Karin Lindroos. Tillgänglig: http://eftis.fi/material/pysssel_o_lekar/

Kok Bok för alla. 2005, Finlands svenska Marthaförbund r.f.

Lekarkivet. Tillgänglig: <http://www.lekarkivet.se/>

Marthaförbundets receptbank. Tillgänglig: <http://martha.fi/svenska/start/recept/>

Miljönärer i köket. 2004, Mia Skog & Harriet Strandvik, Finlands svenska

Marthaförbunds M-klubbar rf.

Nävering av kartong. Tillgänglig: <http://jokkema.blogspot.fi/2010/04/urbaani-tuohisormus.html>

Scoutwiki. Tillgänglig: <http://fi.scoutwiki.org>

Skapligt Enkelt. Tillgänglig: <http://www.skapligtenkelt.se/2010/12/vik-en-ask.html>

SuomiFinland100. Tillgänglig: <http://suomifinland100.fi/project/vi-ater-till-sammans/?lang=sv>

Ruokatieto. Tillgänglig: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/ruokatavat/kattaminen>

Tovning. Tillgänglig: <http://www.users.abo.fi/johanylu/projekt/tovningstekniker.html>

Tack för maten! – projektet. Sofia Grynngårds & Ann-Louise Ahrenberg, Finlands svenska Marthaförbund r.f.

Ålandspannkaka. Tillgänglig: http://www.aland.com/se/mat_och_nojen/mat_nojen_recept/alandspannkaka_med_sviskonkram

Tjäna dina egna fickpengar?

Jag minns sommaren 2000. Sommarlovet hade nyss börjat, och jag och min kompis satt ute på gården och beundrade grannens barn som åkte och trixade med sina nya sparkstöttingar. Dom silverfärgade sparkstöttingarna glänste i solen och hjulen åkte som en dröm på den nyligen asfalterade vägen. Jag och kompiserna såg på varandra, vi måste också få sparkstöttingar!

Hemma vid middagsbordet tog jag upp diskussionen om sparkstöttingen. Jag var noga med att berätta hur *alla andra* hade fått en efter skolväxlutningen, och att sommaren minsann inte skulle bli något roligt utan att jag också hade en. Men mamma och pappa var inte av samma åsikt, jag hade nyligen fått en cykel, dom ansåg att det gick lika bra att åka med den på gården. Jag blev besviken, men då kom pappa med ett förslag: *Att jag själv skulle spara ihop pengar till sparkstöttingen.*

Efter lite uträkningar, kom jag fram till att min veckopeng inte skulle räcka till. Jag behövde hitta på ett sätt att tjäna ihop det som fattades. Idén fick jag fort av min kompis, som också hade blivit nekad sparkstöttingen hemma. Vi var båda rätt bra på att rita, tänk om vi kunde göra en pysseltidning, som vi sedan kunde sälja ute på gården? Vi satte igång, planerade och ritade, kopierade på biblioteket, och färglagde. Det bästa med det hela var, att vi hade

roligt. Så roligt, att vi nästan glömde varför vi gjorde det hela. Slutligen kom dagen då tidningen var färdig. Vi sålde flera exemplar på gården, men också till släktingar och bekanta. Vi fick rätt bra insamlat med pengar, men inte helt för att täcka kostnaderna för sparkstöttingarna. Vid det skedet var våra föräldrar ändå imponerade av vår arbetsinsats, och hjälpte till med summan som fattades. Drömmen blev sann, och resten av sommaren sparkade vi runt på våra sparkstöttingar.

Jag gissar att du kanske också varit i en liknande situation? Situationen då man så gärna vill ha något, men inte för tillfället kan få det. Försök då fundera på vad du är bra på, och hur du kunde utnyttja din styrka och intresse för att tjäna dina egna fickpengar. Någon är bra på att rita, en annan på att baka, en tredje kanske gärna hjälper grannens äldre par att klippa gräsmattan. Ett bra tillfälle att tjäna sina egna fickpengar är också Restaurangdagen som ordnas fyra gånger om året i hela Finland. Då vi själva lyckas förtjäna våra fickpengar, märker vi fort att vi uppskattar det vi köpt mera, än vad vi skulle ha gjort om vi fick det. Vi vet ju hur mycket arbete det krävdes för att få det vi ville ha, vilket också är en viktig insikt att ha senare i livet.

Mia-Maja Wägar

Ekonomirådgivare, Marthaförbundet



ungMartha

Ungmartha r.f.

Bölegatan 2, 00240 Helsingfors | Tfn 044 2806 813

ung.martha.fi | ung@martha.fi

SAMMANSTÄLLNING & ÖVERSÄTTNING AV MATERIAL Kaisa Nordlund

FOTO Karin Lindroos **GRAFISK FORMGIVNING** Magnus Lindström

TRYCK WhyPrint, 2017