

ungMartha

# LÄGERHÄFTE



Namn: .....

Datum: .....

# INNEHÅLL

## RECEPT

### SALLADER

Vild sommarsallad  
Solrossallad  
Mormors sommarsallad  
Pizzasallad  
Kikärtssallad med halloumi

### BRÖD & SEMLOR

Semlor  
Snabblimpa  
Kornrieska  
Scones med ost och oregano  
Matmuffins

### HUVUDRÄTTER

Grönsaksbolognese  
Morotssoppa  
Rallarsoppa  
Skinklåda  
Kycklingpaj  
Kycklingbullar  
Fiskfärsbiffar  
Fiskschnitzel  
Minipizzor

### TILLBEHÖR

Rostade rotsaker  
Röstipotatis  
Potatismos

### SÅSER OCH PÅLÄGG

Grön ärtröra  
Örtsås  
Kryddsmör  
Vaniljsås

### EFTERRÄTTER

Vispgröt  
Blåbärskvarg  
Hallonglass  
Äppelkräm  
Äppelchips

### SÖTA BAKVERK

Chokladkaka med zucchini

|    |                               |           |
|----|-------------------------------|-----------|
| 7  | Chokladkex                    | 24        |
| 7  | Äkta potatisringar            | 24        |
| 7  | Marängäpplen                  | 25        |
| 7  | Smulpaj med äpple             | 25        |
| 8  | Muffins med morot och äpple   | 26        |
| 9  | <b>DRYCKER</b>                | <b>26</b> |
| 9  | Jordgubbssaft                 | 26        |
| 10 | Råsaft av lingon              | 27        |
| 10 | Saftsoppa                     | 27        |
| 10 | Röd startdryck                | 27        |
| 11 | <b>Duka och dekorera</b>      | <b>29</b> |
| 11 |                               |           |
| 12 | <b>PYSSEL</b>                 | <b>31</b> |
| 12 | Egna spel                     | 31        |
| 12 | Bokbindning                   | 32        |
| 12 | Handdocka                     | 32        |
| 13 | Potatistryck                  | 33        |
| 14 | Burk för pennor och småsaker  | 33        |
| 14 | Tidningshållare               | 34        |
| 15 | Fönsterbild                   | 34        |
| 16 | Pappersfjärilar               | 35        |
| 16 | Enkel blomma                  | 35        |
| 17 | Äggkopp                       | 36        |
| 17 | Papperskedjor                 | 36        |
| 18 | Klädnypor som placeringskort  | 36        |
| 18 |                               |           |
| 19 | <b>LEKAR OCH SPEL</b>         | <b>37</b> |
| 19 | Utelekar                      | 37        |
| 19 | Elefantleken                  | 37        |
| 20 | Evighetsboll                  | 37        |
| 20 | Nata                          | 38        |
| 20 | Norsk gömme                   | 38        |
| 20 | Spegel                        | 38        |
| 21 | Vad är klockan Farbror Varg?  | 38        |
| 21 | Innelekar                     | 39        |
| 21 | När jag åker på resa...       | 39        |
| 21 | Levande charader              | 39        |
| 22 | Gömma nyckel                  | 39        |
| 22 | Burr                          | 40        |
| 23 | Grymtrundan                   | 40        |
| 23 | <b>MINA EGNA ANTECKNINGAR</b> | <b>41</b> |
| 23 | <b>KÄLLOR</b>                 | <b>43</b> |

# VÄLKOMMEN PÅ UNGMARTHAS DAGSLÄGER!

**Framför dig har du ditt nya lägerhäfte**, som vi har sammanställt för alla er som deltar på Ungmarthas läger runtom i Svenskfinland. I häftet hittar du recept, dukningstips, pysselidéer och roliga ute- och innelekar som vi hoppas du kommer att ha nytta av både under lägret och senare där hemma!

## VARIFRÅN KOMMER DIN MAT?

Det kan vara svårt att veta varifrån all mat som finns i butiken kommer ifrån, speciellt färdigmaten. Ingredienserna i färdigmaten kommer från olika håll i världen och det står inte alltid på förpackningen vilket land råvarorna kommer ifrån. Mat transporteras idag mera och längre sträckor än någonsin förr. Maten som du bär hem kan ha åkt över 4000 kilometer innan du äter den!

**Ungmartha** och Svenska Lantbruksproducenternas Centralförbund vill i ett gemensamt projekt lyfta den inhemska maten på tallriken. Syftet är att dela kunskap och inspiration om matens ursprung och om hur mångsidigt man kan äta mat som producerats i vårt egna land. Finland är ett bra land för matproduktion. Vi har mycket utrymme, vatten, vägar och ett samhälle där vi tar hand om varandra. Finska bönder vet hur man odlar och producerar mat i samarbete med naturens sätt att fungera. Därför smakar den inhemska maten gott samtidigt som den är ren, trygg och näringsrik. Vi ska äta finsk mat idag så att vi också kan göra det imorgon.

## VAD ODLAS I FINLAND?

De vanligaste grönsakerna som odlas i vårt land är gurka, tomat, olika sallader och örter, olika kålsorter, lök och paprika. Dessutom odlas olika sorter av bär, t.ex. jordgubbar, vinbär och amerikanska blåbär. Det finns också en del fruktodlingar med äpple och päron. Frukterna odlas på Åland och i södra delarna av Finland eftersom sommaren är för kort mer norrut. Inhemsk spannmål, rotsaker, potatis, ägg, mjölk- och köttprodukter hittar man också lätt i butiken.

För att veta varifrån ingredienserna i maten kommer är det bäst att tillreda sin mat själv från grunden. Recepten som du hittar i det här lägerhäftet är fyllda med inhemska råvaror. Det är bara att börja kocka!

*På [www.inhemskmat.fi](http://www.inhemskmat.fi) kan du läsa mera om projektet "Inhemsk mat från jord till bord till mun" och bekanta dig med den mat som odlas och produceras i Finland.*

# VIKTIGA RÅD I KÖKET

- Tvätta händerna ordentligt innan du börjar
- Lägg på ett förkläde och sätt fast långt hår
- Kavla upp långa ärmar
- 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
- Var också försiktig kring heta ugnar och spisar, så att du inte bränner dig
- Städa undan de ingredienser och redskap du inte längre behöver
- Diska köksredskapen eller skölj dem och lägg i diskmaskinen
- Torka ordentligt av bordet som du använt
- Sortera soporna 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)



# SALLADER

Solrossallad

## SOLROSSALLAD

- ½ huvud isbergssallad eller ½ kruka issallad
- 1 kruka lollo rosso, ekbladssallad eller rucola
- en liten bit rödkål
- ½ ask körsbärstomater
- 1 knippe rädisor
- ½ squash
- 1 dl solrosfrön

### Gör så här

1. Lägg salladssorterna i ett durkslag, spola av med kallt vatten och låt rinna av.
2. Strimla rödkålen tunt med en osthyvel.
3. Skölj och skär körsbärstomaterna, rädisorna och squashen i små bitar.
4. Häll solrosfröna på en torr stekpanna och rosta dem en stund på medelvärme. Blanda med en träslävel, så att fröna inte bränns.
5. Blanda alla salladsingredienserna i en stor, vid salladskål. Häll solrosfröna över. Servera med vinägg eller olivolja.

## VILD SOMMARSALLAD

- 5 dl blad av exempelvis svinmålla, rallarro, maskros, rönnbladsknoppar och/eller kirskaål
- 2 små gurkor
- 2 tomater
- 2 finhackade lökar
- 100 g fetaost
- 1 vitlöksklyfta
- oliver
- oregano

### Dressing

- 3 msk matolja
- 1 msk vinäger
- (vatten)
- salt, socker, vitpeppar

### Gör så här

1. Skär grönsakerna i bitar.
2. Finhacka lök och vitlök.
3. Lägg grönsakerna tillsammans med löken och vitlöken i en salladsskål.
4. Blanda i späda blad av svinmålla (eller andra salladsväxter) och strö över fetaost, oliver och oregano.
5. Rör ihop dressing i en skild skål. Häll den över salladen precis innan servering.
6. Servera salladen med till exempel en frasig baguette.



## MORMORS SOMMARSALLAD

### Sås

- 2 dl vispgrädde
- 2 msk senap
- 2 tsk socker
- ½ tsk salt
- en nypa malt vitpeppar
- 2 msk citronsaft

### Sallad

- 2 huvud grönsallat
- 1 liten knippe gräslök
- 3 tomater
- 1 gurka eller 2 frilandsgurkor (skalade)
- 4 hårdkokta ägg



### Gör så här

1. Koka äggen.
2. Vispa grädden till skum.
3. Smaksätt och rör om. Ställ svalt för att smaken ska "ta sig".
4. Skölj sallatsbladen och slunga dem torra eller låt rinna av på ren handduk. Riv bladen och placera i ett serveringsfat. Finklipp gräslöken över salladen.
5. Klyfta tomaterna. Halvera och skiva gurkan.
6. Skala äggen och lossa vitan från gulan. Strimla vitan fint över salladen.
7. Blanda försiktigt ihop salladen.
8. Mosa äggulan med gaffel.
9. Ringla salladssåsen över salladen.
10. Strö äggulan över salladen och servera.

## PIZZASALLAD

En god och billig sallad som bara blir godare för varje dag! Enligt originalreceptet kan man hälla på iskallt vatten så att det täcker halva salladen innan man ställer salladen i kylskåp för förvaring. Innan salladen serveras silas vattnet bort. Eftersom olja och vatten skär sig lakas inte dressingen ur salladen.

- ½ vitkålshuvud
- 1 (grön) paprika
- 1 morot
- 1 dl olja, inhemsk
- 2 msk vinäger
- 1 tsk nymalen svartpeppar
- 2 tsk salt eller örtsalt

### Gör så här

1. Strimla kålen fint, gärna maskinellt eller med en osthyvel.
2. Finhacka paprikorna eller riv dem på rivjärnets grövsta rida.
3. Grovriv även moroten.
4. Vispa ihop ingredienserna till dressing och häll den sedan över salladen.
5. Blanda allt i en stor skål.

## KIKÄRTSSALLAD MED HALLOUMI

- 400 g kikärter, blötlagda och kokta
- 2 msk finhackad persilja
- 2 msk finhackad koriander
- 1 msk citronsaft
- 2 msk fin olja (Camelina)
- 1 pressad vitlöksklyfta
- tabasco, sambal oelek
- havssalt och nymalen svartpeppar
- 200 g halloumi eller brödst
- 100 g ruccolasallad eller späd spenat
- 12 delade körsbärstomater
- 100 g svarta oliver

### Gör så här

1. Blanda ihop kikärter med citronsaft, persilja och koriander, olja, vitlök och tabasco. Salta och peppra efter smak.
2. Ställ åt sidan.
3. Skär osten i portionsstorlekar enligt smak och pensla med olja.
4. Grilla bitarna under grillslingorna i ugnen.
5. Lägg en hög av sallad på varje tallrik.
6. Fördela kikärtsblandningen över salladen och garnera med tomat och oliver.
7. Lägg sedan över osten.
8. Ringla till sist över eventuella rester av dressing.
9. Serveras genast med varmt bröd.



# BRÖD & SEMLOR

## BRÖD & SEMLOR

### SEMLOR

- 5 dl vatten
- 50 g jäst
- ½ tsk salt
- 2 dl havreflingor
- ca 10 dl semlemjöl

#### Gör så här

1. Lös jästen i fingervarmt vatten.
2. Tillsätt salt, olja, havreflingor och semlemjöl – lite åt gången. Degen får vara rätt lös.
3. Låt degen jäsa i 30 minuter.
4. Baka ut 16-20 semlor och låt dem jäsa ytterligare 20-30 minuter på plåt.
5. Pensla dem med vatten eller mjölk och grädda i 225 grader 10-12 minuter.

### MATMUFFINS

*Cirka 8 stora muffins*

- 3 dl speltmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk torkad timjan
- ½ tsk salt
- ½ gul lök
- 1 kruk färsk persilja
- 1 vitlöksklyfta
- 2 ägg
- ¾ dl rybsolja
- 2,5 dl riven morot
- 75 g fetaost
- 1 krm svartpeppar
- 1 dl riven ost

#### Gör så här

1. Blanda speltmjöl, bakpulver, salt och torkad timjan i en skål.
2. Grovhacka persiljan.
3. Skala löken och tärna fint. Fräs en stund i stekpanna med lite olja.
4. Vispa ägg fluffigt och tillsätt olja lite i taget under omrörning.
5. Vänd ner persiljan, löken, vitlöken.
6. Smula fetaosten och tillsätt mjölblandningen lite i taget tills det blir en jämn smet. Om degen är väldigt tjock kan du tillsätta lite mjölk eller vatten.
7. Fördela i stora muffinsformar på en plåt. Fördela riven ost ovanpå.
8. Grädda i 175 grader i cirka 35–40 minuter.



**SNABBLIMPA**

- 4 dl surmjölk
- 1 dl sirap
- 2 tsk matsoda
- 1 tsk salt
- 4 dl vetemjöl
- 1/2 dl havrekli
- 2 dl rågmjöl
- 1 dl solrosfrön

**På limpan:**

- 1/2 dl solrosfrön

**Gör så här**

1. Blanda alla torra ingredienser.
2. Rör ner surmjölk och sirap. Konsistensen ska vara som en gröt.
3. Häll i en smord form och grädda i nedre delen av ugnen i 175 grader i 50–60 minuter.
4. Låt brödet dra ett par timmar innan du skär upp det. Brödet håller sig saftigt i ett par dagar.

**KORNRIESKA**

- 8 rieskor
- 6 dl potatismos, gärna rester från tidigare om det finns
- 1 tsk salt
- 1 dl mjölk
- 4 1/2 dl kornmjöl
- 1/2 tsk bakpulver

**Gör så här**

1. Ställ ugnen på 250 grader.
2. Blanda i det färdiga potatismoset salt, mjölk, bakpulver och kornmjöl.
3. Dela degen i 8 bitar och tryck ut varje bit till ett cirka 2 cm tjockt bröd.
4. Lägg bröden på bakplåtspapper på en ugnsplåt.
5. Grädda i 6 minuter tills bröden känns lätta och har färg.
6. Servera rieskorna varma med smör.

**SCONES MED OST OCH OREGANO**

- 1 dl havreflingor
- 1 dl spelt- eller grahamsmjöl
- 1 1/2 dl vetemjöl
- 1 1/2 tsk bakpulver
- 1 tsk oregano, torkad
- 2 krm salt
- 2 dl naturell fil eller yoghurt
- 2 msk rypsolja

**Topping**

- 2 msk riven ost
- oregano, torkad
- vetemjöl

**Gör så här**

1. Blanda torra ingredienser i en skål.
2. Tillsätt fil och olja och blanda till en deg.
3. Klicka ut smeten i två delar på en plåt.
4. Strö 1 msk riven ost och lite oregano på vardera degbiten.
5. Strö över mjöl och platta ut degbitarna till två runda kakor.
6. Skär snitt och nagga bröden.
7. Grädda i mitten av ugnen 15 minuter i 225 grader.

# HUVUDRÄTTER



## MOROTSSOPPA

- 10 stycken medelstora morötter
- 1 liten gullök
- 4 msk smör eller margarin
- 3 msk vetemjöl
- 1 l vatten
- buljong av grönsak, höna eller kalv
- 2 dl vispgrädde
- ½ krm cayennepeppar
- ½ krm vit peppar
- 1 krm salt
- 1 msk finklippt persilja

### Gör så här

1. Skala morötterna och skär dem i mindre bitar. Skala löken och skär den i klyftor.
2. Smält smör eller margarin i en kastrull och fräs löken utan att den får färg.
3. Lägg morötterna i kastrullen. Strö över mjölet och rör om
4. Häll vattnet över morötterna och löken. Lägg i buljongen.
5. Låt koka 5-7 minuter eller tills moroten är mjuk. Lyft kastrullen åt sidan.
6. Mixa morötterna direkt i kastrullen med en stavmixer. Ställ gärna kastrullen i diskhon så att soppan inte stänker ner hela köket.
7. Ställ soppan tillbaka på spisen och låt den sjuda ca 5 minuter.
8. Häll grädden och smaka av med kryddor. Klipp persiljan med en sax i ett glas och strö över soppan.

## GRÖNSAKSBOLOGNESE

- 1 bit rotselleri
- 1 palsternacka
- 2-3 morötter
- 1 liten lök
- 1 vitlöksklyfta
- ½ msk rypsolja
- ½ msk torkad basilika
- ½ krm chiliflakes
- 1 msk tomatpuré
- 1 burk tomatkross
- 1 dl grädde
- 1 dl vatten
- 1 buljongtärning
- svartpeppar enligt smak

**Till servering:** *kokt pasta och riven parmesanost*

### Gör så här

1. Skala och riv rotsakerna grovt.
2. Skala och hacka löken.
3. Fräs lök, pressad vitlök, chiliflakes och basilika i olja.
4. Tillsätt riven morot, selleri, palsternacka och tomatpuré.
5. Fräs ytterligare några minuter.
6. Tillsätt buljongtärning, tomatkross, vatten, grädde och peppar.
7. Koka upp såsen och låt koka några minuter (bevara lite tuggmotstånd i grönsakerna).

## SKINKLÅDA

- 1 lök
- 1 msk margarin
- 2 dl skinktärningar
- 4-5 potatisar
- 2 ägg
- ½ dl mjölk
- ½ tsk salt
- 3 dl mjölk
- 1 tsk vetemjöl
- finklippt persilja

### Gör så här

1. Skala löken och hacka den fint. Skär skinkan i små tärningar.
2. Skala och tvätta potatisen och skär den i tärningar.
3. Fräs löken i margarin i en stekpanna, tillsatt skinkan och potatisen. Stek allt samman en stund.
4. Häll i mjölken och sänk värmen på spispattan. Låt koka tills massan blir som gröt.
5. Sätt ugnen på 200 grader. Smörj en ugnssäker form. Häll massan i formen.
6. Vispa ihop ägg, mjölk, salt och vetemjöl i en skål. Häll den över massan.
7. Grädda lådan i ca 30 minuter tills potatisen är mjuk och äggstanningen har stelnat, prova med en sticka.
8. Klipp persiljan med en sax i ett glas och strö den över lådan strax innan servering.





## RALLARSOPPA

- 400 g malet kött av nöt
- 8 dl vatten
- 2-3 potatisar
- liten bit kålrot, cirka 150 g
- liten bit rotselleri, 50 g
- ½ palsternacka
- 1 morot (medelstor)
- 10 cm av en purjolök
- 5 kryddpepparkorn
- 1 lagerblad
- 1 tsk salt eller ½ köttbuljongtärning
- persilja

### Gör så här

1. Tvätta och skala kålrot, selleri, palsternacka, morot och potatis.
2. Skölj purjolöken mellan alla blad. Skär purjolöken i strimlor och alla rotsaker i tärningar, potatisen i lite större bitar.
3. Mät upp vattnet i en kastrull. Lägg i salt eller ½ buljongtärning, kryddpepparkorn och lagerblad. Låt koka upp under lock.
4. Häll rotsakerna i kastrullen. Smula ner det malda köttet.
5. Låt soppan koka sakta under lock 20-30 minuter. Smaka! Behövs det mera salt eller peppar?
6. Klipp persiljan med sax i ett glas. Strö över den innan soppan serveras.

## 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. tomatkivor, skinka, svamp
- 150 g riven ost
- oregano

### Gör så här

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.

Rallarsoppa

## FISKFÄRSBIFFAR

- 200 g göddfilé
- 200 g forellfilé
- ½ dl skorpmjöl
- 1 ½ dl grädde
- 1 ägg
- 1 dl finklippt gräslök
- 1 tsk salt
- 1 krm vitpeppar
- smör till stekning

### Gör så här

1. Blanda grädde och skorpmjöl i en skål.
2. Skär fiskfilén i bitar.
3. Kör fisk, salt och peppar till en massa i matberedare.
4. Blanda fiskmassan med ströbrödet och blanda i ett ägg och den finklippta gräslöken.
5. Forma åtta biffar med våta händer. Stek biffarna i smör i cirka 4 minuter per sida.

## FISKSCHNITZEL

- 4 fiskfiléer, färsk eller tinad djupfryst fisk, t.ex. abborre eller gös
- ½ - 1 tsk salt
- 1-2 krm vitpeppar
- 3 msk vetemjöl
- 1 ägg
- 1 dl skorpsmulor
- 1 msk smör eller margarin
- 2 msk olja
- 4 citronskivor och dillkvistar till servering

### Gör så här

1. Skär bort fiskbenen från abborre eller gösfiléerna. Byxa filéerna och krydda med salt och peppar.
2. Lägg vetemjöl på en tallrik, knäck ett ägg på en annan (vispa sönder ägget med en gaffel) och skorpsmulor på den tredje tallriken.
3. Doppa först fisken i vetemjöl, sedan i uppvispat ägg och till sist i skorpmjölet.
4. Lägg smör eller margarin och olja i en stekpanna. När margarinet eller smöret har slutat bubbla, lägg ner fisken.
5. Sänk värmen och stek 2-3 minuter per sida.
6. Servera fisken nystekt med en citronskiva och en dillkvist.

Fiskfärsbiffar sid 19

Röstipotatis sid 22

Örtsås sid 24



## KYCKLINGPAJ

### Degen

- 150 g margarin
- 3 dl vetemjöl eller grahamsmjöl
- (1 msk kallt vatten)

### Fyllning

- cirka 300 gram grillad kyckling (köttet av två bröstbitar eller två lårbitar)
- 1 röd paprika
- 100 g fetaost
- 8 körsbärstomater
- 1 krm salt
- 1 krm svartpeppar
- 3 dl riven ost
- 3 ägg
- 2 dl gräddfil eller gräddfil
- 1 dl lättgräddfil

### Gör så här

1. Mät upp ingredienserna i en skål och arbeta hastigt ihop till en smidig deg med fingertopparna. Verkar degen mjölig kan man tillsätta litet vatten.
2. Låt degen stå kallt i kylskåpet ca 30 minuter innan du trycker ut den i pajform. Förbered under tiden pajfyllningen.
3. Efter att degen stått kallt 30 minuter, förgrädda pajskalet 10-15 min 175°C.
4. Halvera paprikan och ta ur kärnhuset. Skölj paprikan. Skär den först i strimlor och sedan i tärningar.
5. Strö lite riven ost på pajskalet.
6. Skölj tomaterna och dela dem på hälft. Rada tomatbitarna ovanpå pajskalet.
7. Skär kycklingen i passliga bitar och rada bitarna i pajskalet.

8. Häll på de strimlade paprikorna och smula över fetaosten.
9. Blanda ägg, gräddfil, gräddfil och kryddor i en skål. Häll i pajskalet.
10. Grädda i 200°C ca 35 minuter.

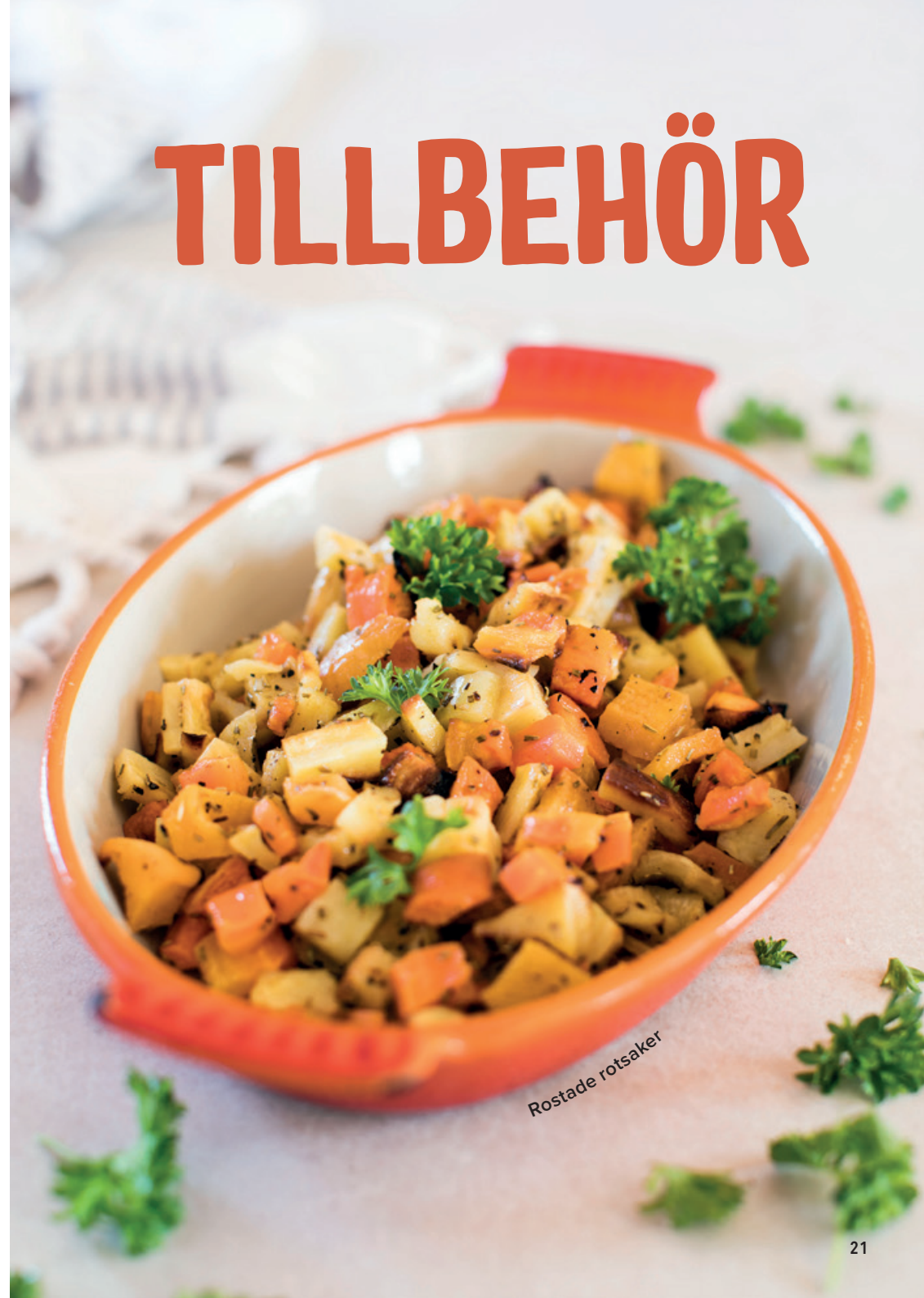
## KYCKLINGBULLAR

- 400 g kycklingfärs
- 0,5 dl havrekli
- 1 dl mjölk, surmjölk
- 1 vitlöksklyfta
- ½ dl persilja, hackad
- ½ tsk rosmarin
- ½ tsk salt
- peppar
- smör till stekning

### Gör så här

1. Blanda kycklingfärs, havrekli, mjölk, persilja och den pressade vitlöksklyftan.
2. Salta och peppra efter smak.
3. Rulla till köttbullar.
4. Stek bullarna på medelvärme tills de är genomstekta eller grädda dem i ugnen i 225 grader 10-15 minuter.
5. Servera med kokt potatis, örter och gräddfilssås.

# TILLBEHÖR



Rostade rotsaker

**ROSTADE ROTSAKER**

- 1 palsternacka
- 2 morötter
- en bit kålrot eller 1 rova
- 4-6 rödbetor (beroende på storleken)
- ½ dl rypsolja
- 2 tsk rosmarin
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar

**Gör så här**

1. Sätt ugnen på 225 grader
2. Tvätta och skala palsternacka, morot och kålrot eller rova. Skär dem i lika stora bitar och lägg dem i en stor ugnform.
3. Tvätta och skala rödbetorna. Skär dem i lika stora bitar som de övriga rotsakerna och lägg även dem i formen.
4. Häll över olja, rosmarin, salt och peppar.
5. Blanda om med händerna eller med hjälp av två matskedar.
6. Sätt formen i ugnen och grädda i ca 40 minuter. Rör om en gång efter 20 minuter.

**RÖSTIPOTATIS**

- 8 potatisar
- 1 lök
- (4 vitlöksklyftor)
- 150 g emmentalerost
- salt
- margarin eller smör till stekning

**Gör så här**

1. Skala och strimla potatisen. Det går bra med grövsta sidan av rivjärnet om du inte har en matberedare.
2. Riv osten på rivjärnets grövsta sida.
3. Finhacka lök och vitlök.
4. Fräs potatis och lök på svag värme.
5. Tillsätt salt, ost och vitlök och rör om.
6. Låt alltsammans stekas en liten stund så att potatisen blir mjuk.
7. Stjälp upp den som en kaka eller servera direkt ur pannan.

**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)

**Gör så här**

1. Tvätta och skala potatisen och skär den i mindre bitar. Sätt potatisen i kastrullen och häll 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, häll i mera mjölk efter hand tills den känns lämpligt lös.

# SÅSER & PÅLÄGG





### GRÖN ÄRTRÖRA

- 200 g frysta gröna ärter
- 1 klyfta vitlök
- ½ dl rypsolja
- ½ dl vatten

#### Gör så här

1. Mixa alla ingredienser till en slät röra.
2. Servera som smörgåspålägg eller som sås till maten.
3. Såsen passar bra med stekt fisk eller kyckling.

### ÖRTSÅS

- 1/2 burk gräddfil eller lätt crème fraîche
- 2 msk finklippt dill, persilja, gräslök eller basilika
- 2 tsk citronsaft
- 1 krm socker
- 1/2 krm salt
- 1/2 krm peppar

#### Gör så här

1. Klipp örterna med en sax i ett glas.
2. Blanda ihop alla ingredienserna i en liten skål.

### KRYDDSMÖR

- 100 g rumsvarmt smör
- ½ - 1 vitlöksklyfta
- ½ tsk krossad svartpeppar eller 1 krm finmalen svartpeppar
- ½ tsk torkad timjan
- 1 tsk torkad basilika

#### Gör så här

1. Ta fram smöret i god tid så det hinner bli mjukt.
2. Lägg smöret i en skål. Pressa i vitlöken och blanda svartpeppar, timjan och basilika i smöret.
3. Sätt det mjuka smöret i en liten plastpåse eller färskfolie och forma det.
4. Sätt smöret i kylskåpet. När smöret är kallt kan du lätt skära det i bitar eller slantar.

### VANILJSÅS

- 1 ägg
- 3 dl mjölk
- 3 msk socker
- 2 ½ msk potatismjöl
- 1 tsk vaniljsocker

#### Gör så här

1. Vispa ihop ägget, mjölken, sockret och potatismjölet i en kastrull och varm upp under omrörning tills såsen tjocknar. Låt ej koka!
2. Tillsätt vaniljsocker och låt svalna.

# EFTERRÄTTER



## BLÅBÄRSKVARG

- 2 dl grädde
- 2 dl kvarg
- ½ dl socker
- 2 msk vaniljsocker
- 3 dl blåbär
- blad av citronmeliss

### Gör så här

1. Vispa grädden och tillsatt sockret.
2. Blanda ner kvargen i grädden och tillsatt till sist bären. En del av bären krossas en aning och kvargen får en fin färg.
3. Dekorera med blad av citronmeliss.

## HALLONGLASS

- 2½ - 3 dl djupfrysade inhemska hallon (kan bytas till vad man vill: jordgubbar, vinbär eller blåbär)
- 2 ½ dl naturell yoghurt
- ½ dl florsocker
- ½ tsk vaniljsocker

### Gör så här

1. Häll frysta hallon, yoghurt och socker i en djup skål.
2. Mixa glassen till en jämn smet med stavmixer eller elvisp.

3. Lägg upp glassen i portionsskålar och ställ in i frysen ca 20 minuter för att stelna.

## VISPRÖT

- 1 l vatten
- 1½ dl mannagryn
- 3 dl lingon, svarta vinbär, blåbär eller jordgubbar
- 1½ dl socker (mindre om det är jordgubbar eller blåbär)
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 nypa salt

### Gör så här

1. Koka upp vatten i en medelstor kastrull, vipa i mannagrynen med en nypa salt.
2. Koka gröten på medelvärme i ca 10 minuter och rör om ibland med en träslev.
3. Mosa bären med en stavmixer. Häll bärmoset och sockret i gröten och rör om, låt den inte koka mera
4. Lyft kastrullen från spisen och stäng av den. Låt gröten kallna i ca 45 minuter.
5. Häll vispröten i en stor skål och vispa den pösigt med en elvisp i ca 5 minuter.

## ÄPPELKRÄM

- 6 inhemska äpplen eller päron, ca 750 g
- 3 dl äppeljuice
- 3 dl vatten
- 2–3 msk socker
- 2 tsk mald kanel
- 2 msk potatismjöl

### Gör så här

1. Skala och kärna ur äpplena eller päronen och skär dem i klyftor.
2. Koka upp vatten, socker och kanel.
3. Tillsätt äpplena eller päronen och koka på svag värme under lock tills de är mjuka
4. Blanda potatismjöl i lite kallt vatten.
5. Ta kastrullen från plattan.
6. Tillsätt redningen (potatismjöl- och vattenblandningen) i en fin stråle under omrörning i kastrullen.
7. Låt krämen koka upp.
8. Lägg upp krämen i en stor eller flera små skålar och strö lite socker på ytan. Servera den ljummen eller kall med t.ex. mjölk.

## ÄPPELCHIPS

- 4 inhemska äpplen (eller päron)

### Gör så här

1. Sätt ugnen på 100 grader.
2. Skölj äpplena och ta ur kärnhusen. Skär ut millimetertunna äppelringar.
3. Lägg de tunna skivorna på 3-4 ugnsplåtar. Sätt in plåtarna i ugnen och låt skivorna torka cirka 4 timmar.
4. Du kan bra ha flera plåtar samtidigt i ugnen, bara du byter plats på dem ibland.

5. Utnyttja ugnens eftervärme, dvs. när du stängt av ugnen låter du skivorna vara kvar i ugnen medan den svalnar. Lämna luckan på glänt.





# SÖTA BAKVERK



Muffins med morot och äpple

## SÖTA BAKVERK

### MUFFINS MED MOROT OCH ÄPPLE

- 2 ägg
- 1 ½ dl råsocker
- 1 äpple
- 1 morot
- 2 dl matyoghurt
- 3 msk rapsolja
- 4 dl vetemjöl, varav en del kan utbytas mot fullkorn eller spelt
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk kanel
- ½ tsk salt

#### Gör så här

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Vispa ägg och råsocker pösigt.
3. Kärna ur och hacka äpplet.
4. Skala och riv moroten fint.
5. Tillsätt äpple, morot, yoghurt och smör- och rapsolja i äggblandningen.
6. Rör ihop de torra ingredienserna och blanda ner det i smeten.
7. Fördela smeten i en smord muffinsplåt eller i stora pappersformar.
8. Grädda i mitten av ugnen 15–17 min. Muffinsen är goda med lite smör på.

**Tips!** Vill du ha lite grövre muffins, blanda i lite kruskakli och krossat linfrö, ca 1/2 dl. Istället för kanel kan du ta malen kardemumma.

### CHOKLADKAKA MED ZUCCHINI

- 2 dl speltmjöl
- 1 dl ärtmjöl
- 1 dl hasselnötsmjöl eller mandelmjöl
- 1 ½ dl socker
- 100 g mörk choklad
- ½ dl kakaopulver
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk vaniljsocker
- 100 g smält smör (använd margarin för vegansk kaka)
- ½ dl olja
- ¾ dl mjölk (växt eller vanlig)
- 3 dl finrivna zucchini

#### Glasyr

- 100 g mörk choklad
- 2 msk olja

#### Gör så här

1. Skär chokladen i små bitar.
2. Blanda alla torra ingredienser i en skål.
3. Rör ner zucchini, olja, det smälta smöret och mjölken.
4. Häll i en smord form (24 cm i diameter).
5. Grädda i 175 grader i nedre delen av ugnen i cirka 30 minuter.
6. Låt kakan svalna.
7. Smält chokladen till glasyren försiktigt över vattenbad. Blanda i oljan.
8. Bred över kakan.
9. Låt kakan stå i kylskåp ett par timmar eller till nästa dag.



### MARÄNGÄPPLEN

- 4–6 äpplen
- 1–2 dl socker
- 4 dl vatten

#### Maräng

- 2 äggvitor
- 4 msk socker
- mandelspån

#### Gör så här

1. Skala äpplena och ta ut kärnhusen.
2. Koka äpplena mjuka i sockret och vattnet.
3. Låt dem sedan kallna. Lägg de väl avrunna äpplena på ett djupt, smort, ugnssäkert fat.
4. Vispa äggvitorna till hårt skum och vispa avslutningsvis ner sockret.
5. Täck äpplena med maräng och strö över flagad mandel.
6. Grädda dem högst uppe i ugnen i 200 grader tills marängen är torr och ljusbrun i färgen.

## SÖTA BAKVERK

### ÄKTA POTATISRINGAR

- 100 g margarin
- 2½ dl finriven, kokt, kall potatis
- 2½ dl vetemjöl
- ½ tsk bakpulver
- pärlsocker

#### Gör så här

1. Riv den kokta potatisen på ett rivjärn
2. Rör margarinet mjukt. Blanda i de övriga ingredienserna och rör samman till en deg
3. Rulla degen till en längd och dela den i 30 lika stora delar. Rulla ut delarna till en längd och forma till ringar.
3. Lägg pärlsocker på ett fat och tryck ena sidan av ringen så att pärlsockret fastnar.
4. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper, grädda i 200 grader, i 15–20 minuter.

### CHOKLADKEX

- 100 g rumsvarmt smör
- 1 dl farinsocker
- 1 ägg
- 1 dl hackade hasselnötter
- 1 dl ärtmjöl
- 1 dl havregryn (använd t.ex. Puuppola Aitokaura för glutenintoleranta)
- 1 tsk vaniljsocker
- ½ tsk bakpulver
- 50 g mörk choklad (minst 70 % kakaohalt)

#### Gör så här

1. Skär chokladen i bitar.
2. Vispa socker och det mjuka smöret.
3. Tillsätt ägget under omrörning.
4. Blanda de torra ingredienserna i en annan skål.
5. Rör ner mjölblandningen i smör och sockersmeten.
6. Klicka ut 12 kex på en plåt och platta ut dem lite. Kexen brer ut sig under gräddningen.
7. Grädda i 175 grader i cirka 10 minuter. Låt svalna innan kexen äts.

### SMULPAJ MED ÄPPLE

- 2 dl vetemjöl
- 2 msk socker
- ½ dl havregryn eller havrekli
- 100 g margarin eller smör
- 5–6 inhemska äpplen

#### Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader. Smörj en pajform eller ugnsgodsform med lite margarin eller smör.
2. Blanda mjöl, socker och havregryn eller havrekli i en skål.
3. Arbeta in matfettet med en gaffel eller med fingertopparna till en smulig massa.
4. Skala och kärna ur äpplena. Dela dem och skär dem sedan i skivor.
5. Lägg äppelskivorna i den smorda formen. Strö över smuldegen.
6. Grädda pajen mitt i ugnen cirka 25 minuter. Servera pajen ljummen med glass, grädde, vaniljyoghurt eller vaniljsås.



# DRYCKER

## RÖD STARTDRYCK

- 1-2 glas
- 2 dl jordgubbar, hallon eller röda vinbär
- 2 msk citronsaft
- 1 ½ dl utspädd röd saft (vinbär, hallon, jordgubbe)
- 2 msk flytande honung
- 1/2 dl havrekli eller vetekli
- 1/2 dl solrosfrön
- 2 tsk vaniljsocker

### Gör så här

1. Mät upp alla ingredienser i en skål eller mixer.
2. Mixa till en slät blandning. Har du ingen mixer kan du använda stavmixer.
3. Häll upp drycken och servera genast.



## DRYCKER

## JORDGUBBSSAFT

Ger cirka 1 liter saftkoncentrat

- 2 l mörka saftrika jordgubbar/ca 1 kg
- 3 dl vatten
- 5 dl socker/400–500 g

### Gör så här

1. Skölj och rensa bären.
2. Häll vattnet i en stor kastrull.
3. Koka upp vattnet och lägg i bären. Koka på svag värme med locket på glänt.
4. Rör om och tryck bären mot kanten så att de krossas och saftar sig, sjud cirka 10 minuter.
5. Häll bärmassan i en sil som ligger på en ren kastrull och låt självrinna ½–1 timme.
6. Lägg kastrullen tillbaka på spisen, koka upp saften och tillsätt sockret under omrörning. Koka tills sockret har löst upp sig, cirka 5 minuter.
7. Ta kastrullen från värmen och låt den vila cirka 5 minuter tills en skumhinna har lagt sig på ytan. Skumma väl.
8. Häll upp i varma rengjorda flaskor. Fyll saften ända upp och slut flaskan med rengjord kork.

## RÅSAFT AV LINGON

- 2 ½ l lingon
- ½ l vatten
- ½ kg socker
- 12 ½ g vinsyra eller citronsyra

### Gör så här

1. Krossa och blanda lingonen med den upplösta vin- eller citronsyran och vattnet.
2. Massan får stå två till tre dagar.
3. Sila och tillsätt sockret. Rör tills sockret har smultit.
4. Slå på väl rengjorda buteljer och korka.

## SAFTSOPPA

- ½ dl saft av till exempel vinbär, jordgubbar eller havtorn
- 2 dl vatten
- ½ msk potatismjöl

### Gör så här

1. Mät upp saft, vatten och potatismjöl i en kastrull.
2. Låt saftsoppan koka upp, vispa ordentligt. Så fort saftsoppan kokar och en bubbla syns, ta bort kastrullen från plattan.
3. Häll upp i en skål eller direkt i glas. Det kan behövas mera potatismjöl om saften är mycket sur.

# DUKA OCH DEKORERA



Klädnypor som placeringskort sid 39

## DUKNING

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. När man ordnar en fest kan man satsa lite mera på dukningen och överraska gästerna. Ifall festen har ett tema kan man planera både dukningen och menyn kring temat.

### Gör så här

1. Börja med att tömma bordet från allting onödigt
2. Fundera ifall du vill lägga en bordduk eller tabletter under tallrikarna.
3. Lägg ut tallrikarna; djup tallrik för soppa, flat tallrik för annan mat. Behövs det en skild tallrik för bröd?
4. Gaffeln kommer på vänstra sidan av tallriken, på den högra sidan kommer kniven och ifall man äter soppa placeras skeden på tallrikens högra sida. Kom ihåg att piggarna på gaffeln skall visa uppåt och knivens vassa sida skall visa mot tallriken.
5. Ovanför tallriken placerar du dricksglaset.
6. Servettens plats kan väljas fritt. Den kan placeras på tallriken, bredvid tallriken eller i glaset. Ifall du vill kan du vika servetten först på ett vackert sätt.
7. En vattenkanna kan också hämtas till bordet.
8. Sedan kan du börja dekorera! Ett dekorerat bord ger feststämning, och ser bra ut ifall det tas några bilder från måltiden.

## DEKORATIONER

Till att dekorera bordet passar till exempel ljus och blommor, självgjorda dekorationer (se pysselkapitlet!), placeringskort och menyer. I naturen kan man också fynda många olika föremål och material som kan användas i en personlig dukning. Om man tar in kvistar och olika höstrån lönar det sig att kolla att ingen av middagsgästerna har några allergier som hindrar detta.

### Vår

Björkkvistar, videokvistar, 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 exempelvis silverfärg. Flingsalt kan användas som dekorativa iskrystaller.



# PYSSEL

Matematikspel

## MATEMATIKSPEL

### Du behöver:

- två lika stora bitar kartong
- en bild som täcker kartongen, t.ex. från en tidning
- papperslim
- tusch eller penna

### Gör så här

1. Rita ett rutnät på den ena kartongen. Skriv multiplikationer i rutorna, t.ex.  $5 \times 4$ .
2. Limma bilden som du valt på den andra kartongen. Rita ett likadant rutnät på andra sidan av kartongen. Skriv svaren på multiplikationerna i dessa rutor på det sättet, att bilden blir hel då det rätta svaret kommer på rätt ruta.
3. Klipp ut rutorna med de rätta svaren. Nu kan du börja spela och testa dina matematikkunskaper!

## PYSSEL

## MINNESSPEL

### Du behöver:

- korkar från tomma flaskor, mjölkkartonger, saftkartonger, m.m.
- tygbitar, kartong, naturmaterial, knappar
- lim

### Gör så här

1. Limma olika material på insidan av korkarna, så att två korkar alltid ser lika ut inifrån. Du kan limma nästan vad som helst in i korkarna, t.ex. tygbitar, färggrann kartong eller naturmaterial.
2. Vänd korkarna upp och ner och använd minnespelet med att titta under korkarna, eller endast prova dig fram med fingrarna.

## BRÄDSPEL

### Du behöver:

- en stor kartongbit som spelunderlag
- pennor eller tuschar
- spelknappar, t.ex. korkar eller kapsyler
- en eller flera tärningar

### Gör så här

1. Hitta på ditt egna bordspel! Vad kunde spelet handla om? Skriv dina egna regler för spelet.
2. Rita spelet på underlaget, du kan också limma tygbitar eller kartongbitar på spelunderlaget.
3. Fundera vad du kunde använda som spelknappar till ditt spel.
4. Börja spela!



## ÄGGKOPP

### Du behöver

- kartongen från en wc-pappersrulle
- färggrant papper eller bilder från tidningar
- kartong i olika färger
- fjädrar eller andra dekorationer
- lim, tusch och en sax

### Gör så här

1. Klipp en ca 3 cm lång bit av wc-pappersrullen. Limma på färggranna papper eller roliga bilder från tidningar.
2. Klipp ut dekorationer från kartong, t.ex. kan du göra en blomma eller en kyckling som du limmar på sidan av äggkoppen.
3. Dekorera koppen med fjädrar, silkespapper eller andra dekorationer.



## PYSSEL

## KLÄDNYPOR SOM PLACERINGSKORT

### Du behöver

- klädnypor av trä
- färgat papper
- sax
- lim
- färgpennor eller tuschar

### Gör så här

1. Klipp ut roliga former, t.ex. djur eller blommor av färgat papper. Gör de små bilderna färdiga med färgpennor.
2. Limma bilderna på klädnypor och skriv namnet på personen vars placeringskort det är. Det är roligt ifall bilden passar till personen i fråga på något sätt.
3. Klädnypan kan man fästa på t.ex. bestick, glaskanten eller tallriken då man dukar bordet.

## HANDDOCKA

### Du behöver:

- en gammal strumpa eller socka
- tråd för manen, gärna ull eller bomull
- stoppnål
- knappar, filttyg eller pärlor för ögonen
- lim

### Gör så här

1. Börja med att dra strumpan på din hand och planera hur du vill att din handdocka skall se ut.
2. Sy manen av tråd med hjälp av en stoppnål.
3. Du kan också forma öron åt din handdocka med att snurra tunt tråd runt en bit av strumpan på båda sidor av huvudet av handdockan. Du kan också klippa ut öron av filttyg och limma fast dem.
4. Limma på ögon av filttyg eller sy fast knappar eller pärlor för ögon.
5. Dekorera till slut din handdocka, så den blir precis som du vill ha. Kanske kan den få vingar eller en röd tunga? Hitta på själv!

## TIDNINGSHÅLLARE

### Du behöver:

- kartonglåda för frukostflingor
- färgat papper, t.ex. en gammal plansch, presentpapper eller tidningspapper
- lim
- sax

### Gör så här

1. Klipp bort den översta sidan av kartonglådan. Klipp sedan lådan snett uppförifrån ner, så att nedre kanten ändå blir hel.
2. Täck hela lådan med att limma på en trevlig gammal plansch eller annat färggrant papper.
3. Klipp dekorationer, som du kan limma på lådan, från t.ex. veckotidningar, färggranna tygbitar, gamla kalendrar eller limma på klistermärken.
4. Du kan ännu skriva en etikett på lådan, där du kan skriva "viktiga papper" eller "mina favorittidningar". Tidningshållaren är färdig!



## BURK FÖR PENNOR OCH SMÅSAKER

### Du behöver:

- fyra mjölk- eller saftkartonger
- tunt rep, snöre eller liknande
- hålstans
- kartong
- täckfärg
- pensel
- sax

### Gör så här

1. Klipp mjölkkartongerna, så att de är 10-15 cm höga.
2. Måla dem på inre och yttre sidan.
3. Stansa hål på kanterna av burkarna på ca 2 cm avstånd. Väv fast kartongerna i varandra med ett tunt rep eller snöre. Kartongerna kan t.ex. forma en stor fyrkant.
4. Dekorera de yttre kanterna av kartongburkarna med t.ex. färggrant papper, kartong, tyg, filttyg eller liknande. Färdig!

**Tips!** Du kan också göra pennburken med färre eller flera kartongburkar.

## BOKBINDNING

### Du behöver:

- pappersark, ungefär storlek A4 (t.ex. rutpapper, papper med linjer, kopieringspapper eller färggrant papper)
- färggrant eller fint papper för fram och bakpärmen (du kan t.ex. rita eller måla en vacker bild på pärmen)
- en stor och vass stoppnål
- tråd att sy med (t.ex. fiskelina eller ylletråd)
- (pärlor till dekoration)

### Gör så här

1. Vik dina pappersark vågrätt på hälft.
2. Lägg alla ark inom varandra, så att de öppnas åt samma håll. Lägg pärmpappret ytterst.
3. Gör hål på pappren med stoppnålen så, att nålen går genom alla pappersark, också pärmen. Du kan göra så många hål du vill, men de är bäst ifall hålen är ett ojämnt antal, t.ex. 3,5,7 eller 9.
4. Sy häftet med att använda hålen som gjorts färdigt med nålen. Börja med att sy utifrån inåt. Tryck nålen in och ut genom hålet bredvid. Sy först till ena endan, och sedan tillbaka, med att använda samma hål.
5. Sy trådänderna ordentligt. Häftet är nu klart! Du kan dekorera ändorna av tråden med att trä på pärlor eller knappar.

## POTATISTRYCK

### Du behöver:

- potatis
- vass kniv
- tygkasse, dynvar, kökshandduk eller något annat tyg du vill trycka på
- tidningspapper
- tygfärg
- en pensel för att sprida färgen

### Gör så här

1. Skär en potatis mitt itu och skär ut önskvärd form, så att den önskade formen blir utstående från resten av potatisen. En stjärna, ett hjärta, bokstäver, blomma, blad eller annat som du hittar på.
2. Sätt tidningspapper under det tyg du har tänkt trycka på. Ifall du gör tryck på en tygkasse eller ett dynvar ska du komma ihåg att sätta papper in mellan fram och baksidan, så att färgen inte går igenom.
3. Pensla färg på potatisen och gör de önskade trycken på ditt tyg. Kom ihåg att trycka ordentligt.
4. Du kan färdigställa din bild med att ännu måla de sista detaljerna med pensel.
5. Låt färgen torka ordentligt. Kom ihåg att stryka tyget, innan du tar det i bruk, med bakplåtspapper mellan strykjärnet och bilden.

## FÖNSTERBILD

### Du behöver:

- färgad kartong
- silkespapper
- penna
- papperslim
- sax

### Gör så här

1. Planera en enkel figur som du kan klippa ut från kartongen, t.ex. stjärnor eller en sol. Rita bilden och märk ut de delarna du tänker klippa ut.
2. Klipp ut bilden så att endast konturerna blir kvar.
3. Välj vilken färgs silkespapper du vill fylla bilden med. Klipp ut passliga bitar av silkespapperet.
4. Limma silkespappersbitarna försiktigt på ramen. Bilden blir extra fin då man sätter den mot fönstret och ljuset kommer igenom silkespapperet.

## PAPPERSFJÄRILAR

### Du behöver

- veckotidningar eller färggrant papper
- tunn metalltråd
- en tyngd, t.ex. en lite större pärla
- sax
- tunn tråd, t.ex. fiskelina

### Gör så här

1. Klipp ut två bitar av tidningspapper, t.ex. 10x10 cm och 15x15 cm.
2. Vik båda bitarna med täta vikningar, ca 5 cm, så att du börjar från ena hörnet. Dessa blir fjärlens vingar.
3. Klipp en ca 10 cm lång bit av metalltråden och trä tyngden på mitten av tråden.
4. Bind ihop de vikta pappersbitarna med metalltråden, så att tyngden blir på undre sidan av fjärlen. Den större pappersbiten blir fjärlens övre vingar och den mindre fjärlens nedre vingar.
5. Böj resten av metalltråden till fjärlens antenner. Med den tunna tråden kan du hänga upp dina fjärilar som dekorationer.

## PAPPERSKEDJOR

### Du behöver

- flera pappersark i olika färger
- sax
- papperslim

### Gör så här

1. Klipp många små remsor av pappren, cirka 2 x 12 cm stora.
2. Limma en remsa till en ring, och fortsätt limma till ringar så att det bildas en lång kedja.
3. När du gjort flera kedjor med glada färger, kan du till exempel dekorera ditt rum med dem. Häng kedjorna i taklampan och fäst deras ändar på olika ställen i rummet. Papperskedjorna är också en rolig dekoration till fester!

## ENKEL BLOMMA

### Du behöver

- kartongen från en wc-pappersrulle
- tråd
- stoppnål
- målfärg

### Gör så här

1. Klipp ut cirka 1 cm tjocka bitar av kartongrullen.
2. Klipp ut en passlig bit tråd och trä på nålen. Trä ihop ringarna med hjälp av stoppnålen.
3. Spänn ihop kartongrullsbitarna till en blomform med att göra en spänd knut på tråden.
4. Måla blomman i glada färger.
5. Trä ett upphängningssnöre i ett av kronbladen av blomman.







# LEKAR OCH SPEL

## UTELEKAR

### ELEFANTLEKEN

- Alla deltagare ställer sig i en ring med en person i mitten. Den på mitten är elefantskötare.
- Elefantskötaren snurrar runt och pekar sedan klart och tydligt på en deltagare och säger elefant. Den som blir pekad ska så snabbt som möjligt göra en elefantsnabel med sina armar. Personerna som står på varsin sida av snabeln ska forma stora elefantöron av sina armar åt personen på mitten. Alla tre skall göra höga elefantljud.
- Den som gör ett fel faller ut. Vill man inte fälla ut någon kan man låta den som gör fel bli djurskötare istället.
- Efter att man lekt en stund kan man börja hitta på flera djur. Till exempel hund, apa och pingvin. Brödrost, elvisp och palmträd fungerar också, fast de inte är djur. Fundera själv hur de olika sakerna kan spelas ut!

### EVIGHETSBOLL

- Märk ut ett område. Inom detta ställer sig alla spelare. Det finns inga lag.
- En börjar med bollen. Man ska försöka bränna andra men undvika bollen själv. Bränd blir man då man träffas direkt av bollen, inte om den studsar på en via marken eller någon annan. Om man blir bränd måste man veta vem man blivit bränd av.

- När man blivit bränd går man och väntar utanför området, tills den man bränts av blir bränd. Då ska man gå ut på planen igen och fortsätta spela.
- Spelet slutar aldrig, om inte en person lyckas bränna alla andra spelare.

### NATA

- En person är bliven. Den personen ska försöka få fast alla andra. Det är bra att ha ett avgränsat område som man måste hållas inom.
- Olika versioner av nata:
- vanlig: när den som är bliven rör någon annan är den personen bliven.
- X-nata: när den som är bliven rör någon annan ska den personen ställa sig med armar och ben utsträckta som ett X. Man blir räddad när någon annan kryper mellan ens ben.
- Masknata: i början är bara en bliven. När den rör någon annan ska de två ta varandra i hand och försöka få tag i de andra. När kedjan blir längre än två personer är det bara personerna i ändan på kedjan som kan ta fast de som är kvar.

### NORSK GÖMME

- En person går och gömmer sig. Under tiden ska alla andra räkna till hundra.
- När de är färdiga ska alla börja leta efter personen som gömt sig. Ingen säger något.

- Om man hittar den som gömt sig ska man tyst gå och sätta sig bredvid den. Leken är slut då alla sitter bredvid den gömda.
- Den som sist kommit till gömstället är den som får gömma sig i nästa omgång.

## SPEGEL

- En person är bliven. Den står med ryggen mot de andra en bit ifrån dem. De som inte är blivna ställer upp sig på en linje.
- När den blivna vänder bort sig ska de andra ta sig framåt mot den blivna.
- Om den blivna ser någon röra sig ska den säga den personens, eller de personernas namn och då måste de gå tillbaka till startstrecket. När någon kommit ända fram till den blivna ska man röra den blivnas rygg.
- Sedan kan man antingen göra så att den som rör den blivnas rygg är den nästa blivna, eller så att den blivna jagar alla som är ute på "plan" och den som den blivna får fast är då bliven i nästa omgång.
- Vad är klockan Farbror Varg?
- En deltagare utses till Farbror Varg. Den personen ställer sig i mitten av ett överenskommet område. De andra deltagarna ställer sig på en linje i områdets ena ände.
- De börjar leken med att ropa: "Vad är klockan Farbror Varg?"
- Farbror Varg kan svara "fem" (eller något annat klockslag) och då får alla deltagarna gå fem

steg framåt. Han kan också ropa "matdags" och då ska alla försöka springa över till andra sidan området utan att bli fasttagna.

- Den som fångas av Farbror Varg blir vargens hjälpare och försöker fånga resten i nästa varv.
- Det är alltid Farbror Varg som ropar klockslag eller "matdags". Farbror Varg får ropa hur många klockslag som hen vill före hen ropar "matdags".

## INNELEKAR

### NÄR JAG ÅKER PÅ RESA...

- Deltagarna sitter i en ring. En person börjar med att säga "när jag åker på resa tar jag med mig..." och så en sak som den tar med sig.
- Följande person upprepar frasen "när jag åker på resa tar jag med mig..." och så saken föregående person sa plus en egen sak.
- Så går leken vidare tills någon inte kan komma ihåg hela kedjan med saker.

### LEVANDE CHARADER

- Börja med att dela upp er i två eller flera lag. Sätt er lagvis en stund och skriv lappar med förslag på vad era motståndare ska försöka illustrera för varandra. Det kan vara enkla budskap typ "Jultomten fastnar i skorstenen" eller enklare varianten är att endast ha ett ord som någon

skall föreställa, t.ex. spion, isbjörn.

- Sedan lägger lagen lapparna i en burk och byter burk med varandra. Första man drar en lapp, läser budskapet och börjar försöka föreställa, illustrera budskapet åt sina lagkamrater. Inga ord! Bara rörelser, gester, miner etc.
- Försök dela upp budskapet i flera delar och illustrera en del i taget. Det ger lagkamraterna en bättre chans att så småningom greppa helheten. Personen har fyra minuter på sig att få sina lagkamrater att gissa rätt.
- Personen "på scenen" får naturligtvis ge positiva tecken när lagkamraterna efterhand kommer in på rätt spår. När lagen gissat rätt fortsätter det andra laget.
- Den som gissat rätt på meningen eller ordet får vara den nästa som "står på scen".
- Det laget som gissar rätt flest budskap vinner spelet.

### GÖMMA NYCKEL

- En person är letaren och går ut ur rummet efter att ha sett hur nyckeln eller föremålet ser ut. De andra deltagarna kommer tyst överens om var de gömmer nyckeln. Stället ska vara lite knepigt men åtkomligt.
- Sedan kommer letaren tillbaka och börjar söka efter nyckeln. Sökaren får veta på vilken höjd nyckeln finns genom att fråga "fågel, fisk eller mittemellan?".

- De andra hjälper till genom att säga "varmare" när letaren kommer närmare gömstället och kallare när den är längre ifrån det.
- När letaren hittar nyckeln utses en ny letare som sedan går ut.

## BURR

- Lägg fram några russin på en bricka. Ju fler russin desto svårare blir det.
- En person går ut ur rummet, medan de andra väljer ut ett russin. Det russinet är "burr".
- När personen som gått ut kommer tillbaka ska hen gissa vilket russin som är burr genom att peka på olika russin. De andra säger fel tills personen gissar rätt och då ropar alla "BURR!"

## GRYMTRUNDAN

- Alla deltagare sätter sig i en ring. Den person som startar och avslutar rundan startar och stoppar också tidtagaruret.
- Målet är att få runt en impuls så snabbt som möjligt runt ringen. Om det finns få deltagare kan man låta impulsen gå runt flera varv.
- Impulsen är en grymtning. Ju djupare desto bättre. Alla deltagare måste grymta. Ju mera ni övar, desto bättre tid kommer ni att få i er grymtrunda. Försök slå ert eget rekord!



## MINA EGNA ANTECKNINGAR

[illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Miljönärer i köket. 2004, Mia Skog &

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

[illegible]





Pappersfjärilar sid 42

ungMartha

Ungmartha r.f. 2018

Medelhavsgatan 14, 00220 Helsingfors

Tfn 044 280 6813 | ung.martha.fi | ung@martha.fi

SAMMANSTÄLLNING AV MATERIAL Kaisa Nordlund

FOTO Karin Lindroos

GRAFISK FORMGIVNING Magnus Lindström

TRYCK WhyPrint, 2018