

*Recept från
FOOD4kids-kursen
med föräldrar och
förskolepersonal*

version 1.0

Namn:

Recepten är skapade av Credo Kompetenscenter i samband med matlagningskurser för förskolepersonal och föräldrar, arrangerade inom projektet FOOD4kids, finansierat av Norges forskningsråd (Projektnummer 344271).
För mer information om projektet, skanna QR-koden.



En kort introduktion till recepten

Dessa recept är baserade på matlagningskurser med föräldrar och förskolepersonal, arrangerade av Credo Kompetenscenter inom ramen för projektet FOOD4kids. Syftet med kursen var att visa hur man kan laga hälsosam, varierad och god mat i en hektisk vardag, samtidigt som man utnyttjar de fina lokala råvaror som finns tillgängliga och strävar efter att minska matsvinn där det är möjligt.

Det är viktigt att våga experimentera och lära sig enkla principer – då blir matlagningen oftare både roligare och mer kreativ. Följ gärna recepten, men känn dig fri att testa dig fram på egen hand också!

Baka istället för att köpa bröd

Att baka hembakat bröd i förskolan är kanske det bästa enskilda steget du kan ta för att förbättra barnens kost. Det är mycket enklare än du tror!

Här rör vi ihop degen på eftermiddagen och bakar den på morgonen dagen efter. Det här brödet är saftigt och håller sig bra, så du behöver inte baka varje dag.

Använd en våg. Det är både enklare och mer exakt än att mäta med decilitermått. Om du vill baka en större mängd är det bara att multiplicera ingredienserna.

Om du har en surdegstart blir brödet ännu godare. Det är roligt att odla en surdeg och se den vakna till liv!



Clandia Melis, DMMH

Hembakat bröd



2 bröd



50-60 minuter i
ugnen

INGREDIENSER

1 kg mjöl (en blandning
av siktat och fullkorn) +
extra för att strö
8 dl vatten
100 g aktiv surdeg
(blandas i vattnet) eller 3
g (1 tsk) torrjäst
15 g fint salt (1 msk)

TIPS

Vänta ca. 10-20 minuter efter
att du har blandat resten av
ingredienserna, innan du
tillsätter salt. Detta gör degen
luftigare och finare.
Du kan också använda en liten
mängd färsk jäst.

INSTRUKTIONER

1. Börja på eftermiddagen dagen innan
du vill grädda brödet.
2. Blanda de torra ingredienserna väl i
en skål.
3. Tillsätt vattnet (eventuellt med
surdeg) och rör tills du får en klibbig
deg. Du behöver inte knåda eller
arbeta degen.
4. Klä de formar du vill använda med
bakplåtspapper (eller smörj med olja
eller smör), och fördela degen. Det är
viktigt att den har tillräckligt med
utrymme för att jäsa. Strö över rikligt
med grovt mjöl och täck så att det inte
torkar ut.
5. Låt allt stå på köksbänken tills nästa
morgon – cirka 10 timmars jäsnings
är bra. Efterhand får du erfarenhet av hur
lång tid det tar – är det varmt ute
använder du mindre jäst. Är det kallt
kan du låta degen jäsa i en avstängd
ugn med lampan på.
6. Sätt ugnen på 200°C och sätt bröden
direkt in i den kalla ugnen. Ett bröd tar
cirka en timme att baka, beroende på
din ugn. Banka på brödet med knogen
– om det låter ihåligt är det klart.

Surdeg

INGREDIENSER

Rågkrossat fint mjöl

Siktat vetemjöl

Vatten

Surdeg kan verka mystisk och komplicerad, men det är det inte. Vi måste bara se till att de nyttiga bakterierna och jästen som redan finns i mjölet får rätta förhållanden för att växa. Det får de genom att vi matar dem ofta nog och ser till att de har rätt temperatur.

Om du känner någon som har en surdegstarter kan du adoptera en avläggare. Om du inte hittar någon är det roligt både för vuxna och för barn att mata upp en egen surdegstarter. Det ger verkligen ett ägandeskap till kulturen. Ge gärna starteren ett namn och fira dess födelsedag varje år, kanske med en surdegskringla?

TIPS

Använd gärna ekologiskt mjöl då bakterierna trivs bättre när kornet inte har blivit besprutat.



Claudia Melis, DMMH

INSTRUKTIONER

1. Blanda 50 g sammalt fint rågmjöl med 80 g vatten. Låt stå i rumstemperatur i cirka 24 timmar.
2. Dag två tillsätter du igen 50 g mjöl och 80 g vatten. Kanske ser du tecken på att starteren bubblar och lever.
3. Dag tre matar du den igen på samma sätt.
4. Dag fyra kan du ta 15 g av starteren och ha i ett nytt glas. Blanda med 30 g rågmjöl, 70 g siktat vetemjöl och 140 g vatten.
5. Nästa dag ska det bubbla livligt, lukta syrligt och friskt. Då är starteren klar att baka med. Om den inte är det måste du vara tålmodig och mata regelbundet tills du tror att den är klar.



Pålägg

Att göra hemgjort pålägg är inte svårt, man behöver bara bra råvaror och en visp eller en enkel matberedare.



Claudia Melis, DMMH

Smörrost

INGREDIENSER

1 burk kesam – 300 g
50 g rapsolja eller
olivolja
lite salt

INSTRUKTIONER

1. Ha kesam i en skål och vispa i oljan lite i taget.
2. Precis som i en majonnäs ska du få en fin och jämn blandning, en emulsion. Så får vi en fin konsistens för att bre på brödskivan.
3. Använd gärna stavmixer eller köksmaskin.

Varianter

Örtost

1-2 msk hackade färska örter (t.ex. timjan, oregano, persilja)

2 klyftor konfiterad vitlök (se s. 11)

Trollost

Blanda i en matsked trollsås (se s. 9)

Hallonost

Tillsätt 1 dl frysta hallon och kör med stavmixer eller matberedare.

Använd gärna egen fantasi och det ni har i skåpet. Här är några förslag på smaksättare:

Senap

Bakad paprika

Citron

Honung

Vinäger

Blåbär

Parmesan

Jordgubbar

Peppar

Banan

Gräslök

Äppelmos

Vårlök

Morot

Bakade rödbetor

Ärtor



Ärtpålägg

INGREDIENSER

300 g frysta ärtor
2 msk trollesås (eller
chili, ingefära och
andra ingredienser
man gillar)
3 msk olja
3-5 msk vatten

TIPS

Frysta ärtor är lättillgängliga året runt och är lätta att gilla. De är lite söta och har mindre bitterhet än många andra gröna grönsaker. Ärtor är prisvärda.

INSTRUKTIONER

1. Koka upp en kastrull med vatten och håll i de frysta ärtorna. De behöver inte koka, bara doppas lätt i vattnet.
2. Spara lite av kokvattnet innan du håller bort vattnet. Använd ett durkslag.
3. Lägg ärtorna, trollesåsen och oljan i en matberedare och kör tills det är slätt.
4. Tillsätt kokvattnet under tiden tills du får den konsistens du vill ha.



Jeyson Castromonte, Shutterstock

Trollsås

INGREDIENSER

8 msk färskriven ingefära
1 klyfta färsk vitlök
2 medelstora rödlökar
5 dl soja
40 gram socker
3 msk majsstärkelse (blandat
i 3 dl kallt vatten)

TIPS

Den här såsen är både söt och salt, med massor av umami och ett friskt sting av ingefära. Passar till fisk, kött, kyckling, grönsaker och piffar upp andra såser och pålägg. Om du vill ha den extra magisk är det väldigt gott med brynt smör. Passar till morotspålägg och bönpålägg.

INSTRUKTIONER

1. Skala ingefäran med baksidan av en sked. Riv på rivjärn. Riv på långsidan, inte kortsidan! Då blir fibrerna mindre besvärliga. Du kan också skära roten i mindre bitar och använda en matberedare med kniv.
2. Hacka lök och vitlök. Använd gärna matberedare här också.
3. Värm ingefära, lök och vitlök försiktigt i en liten gryta för att få bort den råa smaken.
4. Tillsätt soja, socker och majsstärkelseblandningen. Rör om ordentligt medan du värmer såsen.

Såsen ska bara koka lätt och är klar när den börjar tjockna.

En magisk smaksättare som gör allt bättre

Nöttpålägg

INGREDIENSER

150 g hasselnötter
eller mandlar

TIPS

Det är också möjligt att tillsätta kakao, socker, honung, osv.

Tricket för att ta bort en del av skalet på hasselnötterna efter att de har varit i ugnen är att lägga nötterna i en kökshandduk och rulla dem fram och tillbaka. Detta är inte nödvändigt med mandlar, men kan göras om man vill.



Monica Larsen Donovan, DMMH

INSTRUKTIONER

1. Ta ca 150 g hasselnötter eller mandlar och rosta dem på en bakplåt i ugnen vid 170°C i cirka 10 minuter.
2. Lägg dem i en mixer eller matberedare och mal dem till önskad konsistens.
3. Man kan tillsätta lite olja, men det är inte nödvändigt eftersom det redan finns mycket olja i själva nötterna eller mandlarna.

Konfiterad vitlök

INGREDIENSER

3 hela vitlökar
3 dl olja

TIPS

Att konfitera något betyder att försiktigt låta det dra i fett. Det är en gammal konserveringsmetod som har använts för att bevara allt från anka och gris till fisk.

Konfiterad vitlök blir söt, mild och mjuk. Det är bara att pressa ut klyftorna ur skalén och använda dem i matlagning, eller bre dem direkt på en bröskiva! Spara oljan, den har mycket smak som passar bra i majonnäs eller färskost, eller i dressingar. Gör gärna mycket på en gång, vitlöken håller sig länge.



margouillat photo, Shutterstock

INSTRUKTIONER

1. Del vitlöken i klyftor. Du behöver inte skala dem.
2. Lägg dem i en gryta och häll på olja tills den täcker klyftorna.
3. Värm upp försiktigt tills det precis börjar bubbla. Det ska sjuda försiktigt, inte koka.
4. Låt vitlöken sjuda tills den är mjuk och lätt går sönder. Det tar cirka en timme.

FISK

Ångad och stekt i ugnen

Många typer av vit fisk från torskfamiljen (som torsk, skrei, lyrtorsk, eller sej) blir väldigt smakfulla när vi ångar fisken i en stekpanna med lock. På kursen använde vi lite broccolini, vatten och lite trollsås på fisken, för att sedan ånga den med lock i cirka 10 minuter (när det luktar härlig fisk är den klar).

Det går också väldigt snabbt att steka hela fisken (en röding på bilden) i ugnen med smör eller olja tillsammans med lite grönsaker (rosenkål på bilden). Använd de grönsaker du har i kylskåpet eller de som ser fräscha och fina ut i affären!



Claudia Melis, DMMH

Fisk på bål i tidningspapper

Är man ute på fisketur behöver man inte använda aluminiumfolie för att steka fisken, man kan fukta ett tidningspapper och rulla det runt fisken (fisken ska ha skinn) och sedan lägga den på glöden tills tidningen har torkat, då är fisken stekt.



Fiskkakor



4 portioner



20-40

minuter

INGREDIENSER

500 g fiskfilé (t.ex. sej, torsk och lyrtorsk)

1 tsk salt

1,5 msk potatismjöl

1 ägg

1 dl mjölk

lite mald peppar

2 msk purjolök eller andra grönsaker (använd fantasin)

TIPS

Fisk, ägg och mjölk ska vara kalla innan tillagning.

INSTRUKTIONER

1. Blanda fisk och salt i en mixer.
2. Tillsätt potatismjöl och ägg och späd sedan försiktigt med mjölken. Salt och peppar tills sist.
3. Använd en sked som på bilden för att forma kakor som du lägger i en stekpanna med lite olja eller smör.
4. Använd en stekspade för att vända fiskekakorna när de är gyllenbruna.
5. Du kan också steka lite potatis i ugnen tillsammans med vitkål som tillbehör.

Fiskgratäng



4 portioner



45 minuter

INGREDIENSER

400 g fisk

4 ägg

4 dl mjölk eller grädde

75 g makaroner

grönsaker

salt och peppar efter smak

TIPS

Det kallas 'royal' när man blandar 10 ägg och 1 liter mjölk/grädde som utgångspunkt för äggstanning. Detta är ett bra sätt att använda de grönsaker man har i kylskåpet.



larik_malasha, Shutterstock

INSTRUKTIONER

1. Blanda ägg och mjölk (eller grädde) i förhållandet 1 ägg för varje deciliter vätska och blanda det med grönsakerna och fisken.
2. Lägg till lite (okokta) makaroner för att få en fastare konsistens.
3. Grilla i ugnen vid cirka 200°C i en halvtimme.

Kimchi

INGREDIENSER

- 1 vitkål
- 2 msk salt
- 3 morötter
- 1 ingefära (ca 50 g)
- 3 vitlöksklyftor
- 1 chili

TIPS

För att göra kimchi (Koreas nationalrätt) kan man använda kinakål, vitkål, rödkål eller andra typer av kål.

Skär kålen i tunna skivor som kan pressas eller läggas i en skål tillsammans med tvåmatskedar salt för att få ut vätska (eller i en saltlake med 1 liter vatten och två matskedar salt).



Claudia Melis, DMMH

INSTRUKTIONER

1. Skär kålen i tunna skivor och blanda den med saltet i en skål, pressa allt i några minuter för att blanda de två ingredienserna ordentligt.
2. Riv morötterna och finhacka ingefäran, chili och vitlök.
3. Blanda ihop allt och lägg det i rena glasburkar som bör vara lite öppna för att släppa ut luft, eftersom koldioxid bildas från mjölksyrabakterier som finns naturligt i grönsakerna.
4. Låt den stå på köksbänken i två till tre dagar och sätt den i kylskåpet därefter.

Vid fermentering är det viktigt att använda en steriliserad burk (doppa den i kokande vatten), gärna med ett tryck ovanpå.

Pumpasoppa



4 portioner



45-60

minuter

INGREDIENSER

500 g pumpa

Olivolja (jungfru) eller
rapsolja

3 vitlöksklyftor

1 chili

TIPS

Pumpa är ofta omtyckt av barn eftersom den är lite söt och innehåller många bra näringsämnen.

Det är också möjligt att spara vattnet man har kokat kikärter eller linser i och använda istället för buljong, eftersom det har en god umamismak och innehåller många vitaminer och mineraler.



Goipic, Shutterstock

INSTRUKTIONER

1. Man kan göra en fantastisk soppa med pumpa som är kokt i förväg, eller så kan man först steka den i små tärningar med lite olja och lite lök (eller purjolök).
2. Täck grönsakerna med vatten i grytan.
3. Använd fantasin och experimentera med andra ingredienser som vitlök, chili, persilja, ingefära, osv.
4. För att ge mer smak kan man använda buljong eller miso (som är fermenterade sojabönor som man köper i hälsokostbutiker).

Färs



4 portioner



20 minuter

INGREDIENSER

400 g köttfärs eller fisk
1 tsk salt
2-3 mskpotatismjöl
2 dl mjölk eller vatten
Smaka av med peppar

TIPS

Man kan också spä köttet med andra ingredienser som till exempel bönor för att dryga ut maten till vardags.



Monica Larsen Donovan, DMMH

INSTRUKTIONER

Färs är malet kött eller fisk som kan användas för att göra köttbullar, fiskbullar, köttkakor eller fiskkakor. Man blandar till exempel det malda köttet med 2% salt för att binda köttet, så att det får en fastare konsistens och inte smular sig i pannan.

1. Köttet blandas med salt.
2. Körs i en matberedare tills man får en seg konsistens.
3. Tillsätt därefter potatismjöl och spä med mjölk/vatten till slut.

Receptkort

Namn:

Förber tid:

Koktid:

Total tid:

Ingredienser:

Instruktioner:

Receptkort

Namn:

Förber tid:

Koktid:

Total tid:

Ingredienser:

Instruktioner:

Receptkort

Namn

Förber tid:

Koktid:

Total tid:

Ingredienser:

Instruktioner:

Receptkort

Namn:

Förber tid:

Koktid:

Total tid:

Ingredienser:

Instruktioner:

Receptkort

Namn:

Förber tid:

Koktid:

Total tid:

Ingredienser:

Instruktioner:

Receptkort

Namn:

Förber tid:

Koktid:

Total tid:

Ingredienser:

Instruktioner:



Collaborative and knowledge-building project
involving Norway, Sweden and Italy
financed by the Norwegian Research Council

