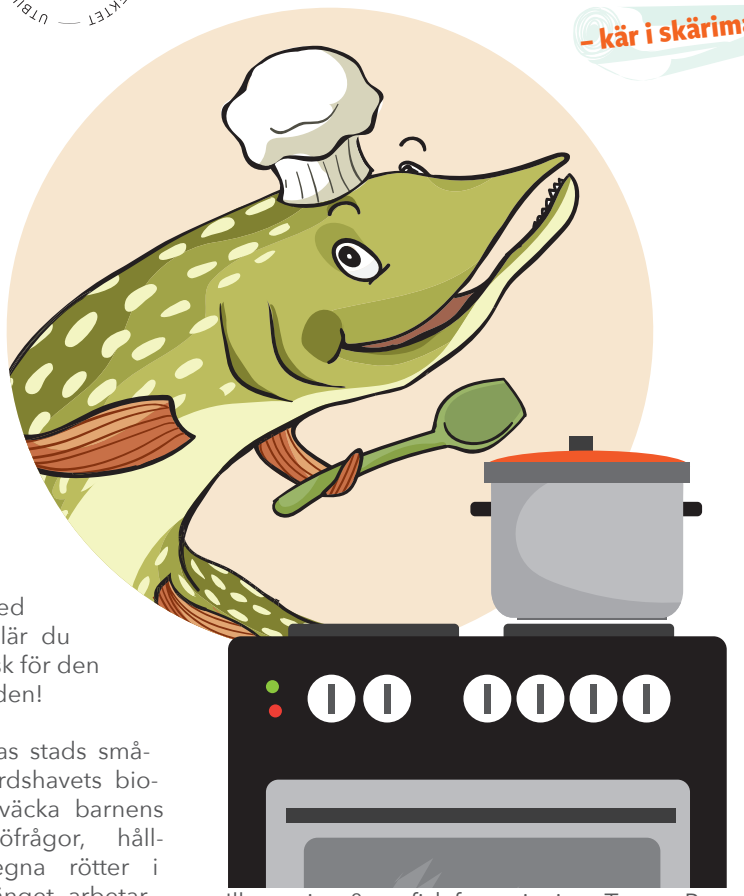
GÄDDAN och GÄNGET KOCKAR

– kär i skärimat

GÄDDAN och GÄNGET KOCKAR

– kär i skärimat



Tillsammans med Gäddan och gänget lär du dig göra mat som är typisk för den åboländska skärgården!

Gäddan och gänget är Pargas stads småbarnspedagogiks och Skärgårdshavets biosfärområdes satsning på att väcka barnens intresse för naturen, miljöfrågor, hållbar utveckling och sina egna rötter i skärgården. Gäddan och gänget arbetar som ambassadörer för barnets rättigheter, med specialområdet barnets rätt till delaktighet, samt som ambassadörer för FN:s hållbarhetsmål.

Illustration & grafisk formgivning: Terese Bast

Så här gör du

ROTMOS

INGREDIENSER

8 ST

1 ST

6 ST

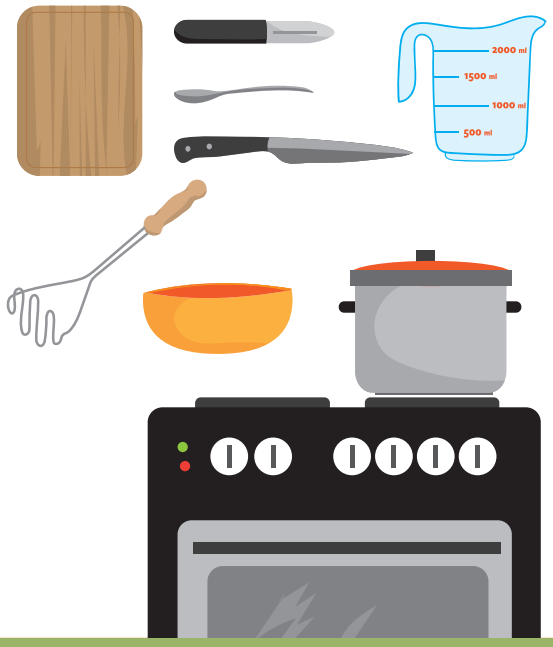
8 ST

1 TSK

1½ L

Potatis, kålrot, morot, kryddpeppar, salt, vatten

KÖKSREDSKAP



Skärbräde, skalare, tesked, kniv, litermått, stöt, skål, kastrull, kokplatta

1

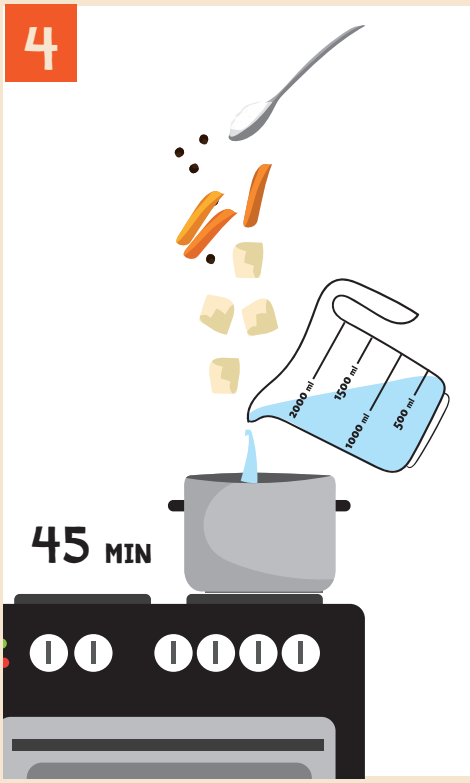
2

3

Visste du att rotmos med fläsk och kött kallas putro eller protto? Vad kallas den hemma hos dig?

FÖRBEREDELSER:

1. Ta fram alla ingredienser och köksredskap.
2. Tvätta rotfrukterna.
3. Skala potatisarna, men spara en oskalad potatis per barn.



TILLREDNING:

1. Vi börjar med att **studera** de tvättade men oskalade rotfrukterna. Vilken färg har de? Är de tunga eller lätta (barnen får hålla i rotfrukten och känna efter)? Vad doftar de?
2. Barnen kan **skala** morötterna och eventuellt potatisarna själva. Morötterna skalas så att den tjockare ändan läggs mot skärbrädet och barnet håller i moroten upptill, i smala ändan, sedan skalar man neråt.
3. **Diskutera** vad man gör med skalen. Skalen kan sättas i kompost (maskmat → ny mylla) eller t.ex. ges åt hönor. TIPS! Kolla Gäddan och Gänget: Matens kretslopp-häftet om bioavfall.
4. En vuxen får skala kålroten och skära den, samt potatisarna och morötterna, i långa stavar.
5. Barnen får **skära** rotfruktsstavarna i bitar, köksknivarna får hellre vara vassa än slöa.
6. **Smaka** på de råa rotfrukterna!
7. Barnen kan lägga händerna för öronen och **lyssna** på hur det låter då man äter de olika rotfrukterna.
8. Låt barnen **hälla** 1,5 liter vatten i kastrullen.
9. **"Ploppa"** i rotfruktsbitarna. Man kan be barnen **räkna** de bitar de skurit och ploppa i en viss mängd. T.ex. "Skär upp 10 morotsbitar och ploppa sedan dem i kastrullen".
10. Låt alla barn vara med och **tillsätta** pepparkornen. Tillsätt också salt.
11. **Koka** rotfrukterna minst 45 minuter. Under tiden kan man gå ut med barnen.
12. Då rotfrukterna kokat tillräckligt länge plockar den vuxna upp pepparkornen och tar bort dem.
13. Häll största delen av kokvattnet i en skål. Fördela rotfrukterna i så många skålar som ni har stötar och låt barnen **mosa** rotfrukterna. Börja med rätt så lite kokvätska, så att den heta vätskan inte skvätter på barnen. Tillsätt kokvatten vid behov.
14. Servera rotmosen och **ät** upp den. Smaklig måltid!

Så här gör du

STRÖMMINGSFLUNDROR

INGREDIENSER

600 G

1 DL RÅG-MJÖL 1 dl

1 TSK

LITE PEPPAR

1 DL 1 dl

2 MSK

Strömmingsfileér, råg- eller skorpmjöl, salt, peppar, persilja, smör

KÖKSREDSKAP

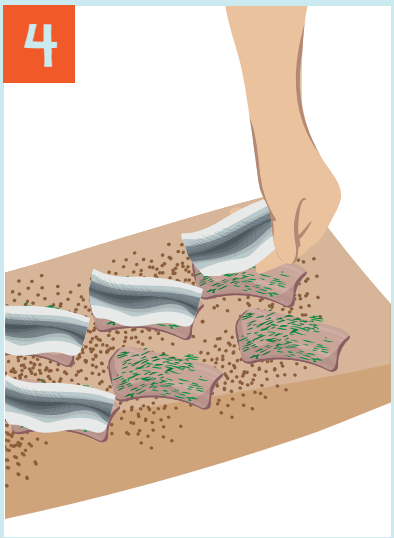
Sax, matsked, tesked, kniv, decilitermått, engångshandskar vid behov, bakplåtspapper, kokplatta och stekpanna eller ugn och ugnsplåt

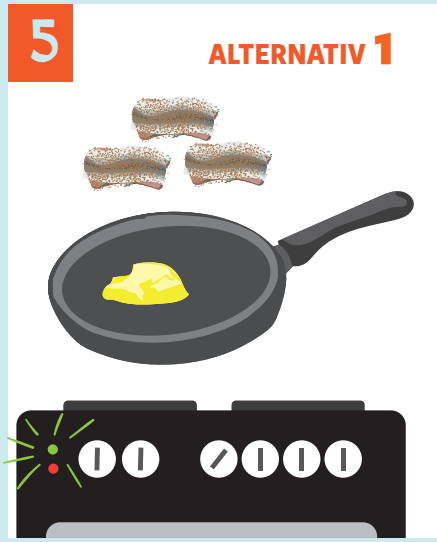
FÖRBEREDELSER:

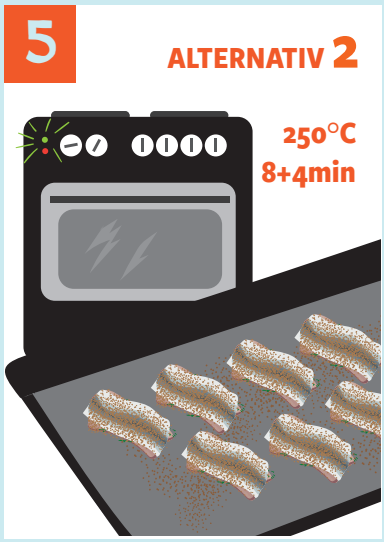
1. Ta fram alla ingredienser och köksredskap.
2. Lägg fram ett bakplåtspapperark och strö råg- eller skorpmjöl över arket.
3. Sätt ugnen på 250°C ifall du gör strömmingsflundrorna i ugnen.

TILLREDNING:

1. Vi börjar med att **studera** ingredienserna. Vad har de för färg och form? Vad doftar de? Var kommer strömmingen ifrån? Hur har man fångat den och vem har gjort det? Vem annan än människan tycker om att äta strömming? Vad har man gjort med strömmingen då den är så platt?
2. Barnen får **klippa** persiljan med sax. Om man vill, kan en vuxen ännu finhacka persiljan med kniv, men det är inte nödvändigt.







Visste du att strömming kan ätas alla månader med r: januari, februari, mars osv.?

★ ★ ★ ★ ★

”Strömmingsfilén var spännande att hantera och luktade starkt”

”Maten var god”

”Persilja var också spännande, men några barn vågade smaka”

Barnen från daghemmet Villa Kamomilla

3. **Smaka** på persiljan.
4. Barn och vuxna får **lägga** varsin strömmingsfilé med skinnet neråt på bakplåtspappret med paneringsmjölet.
5. En vuxen strör salt och peppar på fiskarna. Barnen får **strö** persilja över sin egen strömmingsfilé.
6. Barnen får lägga en strömmingsfilé ovanpå den andra med skinnet uppåt och **trycka** ihop.
7. **Vänd** strömmingsflundrorna på bakplåtspappret så den andra sidan också paneras, här kan det behövas den vuxnas hjälp så att strömmingsflundran hålls ihop.
8. ***Alternativ 1.*** Stek strömmingsflundrorna i smör i en stekpanna.
9. ***Alternativ 2.*** Lägg in en ugnsplåt med 2 msk smör i den 250 °C heta ugnen. Ta ut plåten då smöret smält och lägg strömmingsflundrorna på plåten. Stek 8 minuter i ugnen, vänd på strömmingsflundrorna och stek 4 minuter till.
10. **Servera** med potatismos eller potatis och gräddfilssås.
11. Barnen får **äta** sin egen strömmingsflundra. Hoppas det smakar!

Så här gör du en

KNÄCKIG BÄRPAJ

INGREDIENSER

300 G

ELLER

200 G

1 DL

2 DL

2 DL

1 DL

1 TSK

½ DL

ELLER

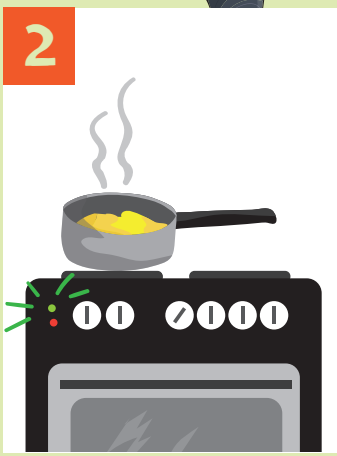
Bär, smält smör, socker, havregryn, vetemjöl, sirap, bakpulver, grädde eller mjölk

KÖKSREDSKAP

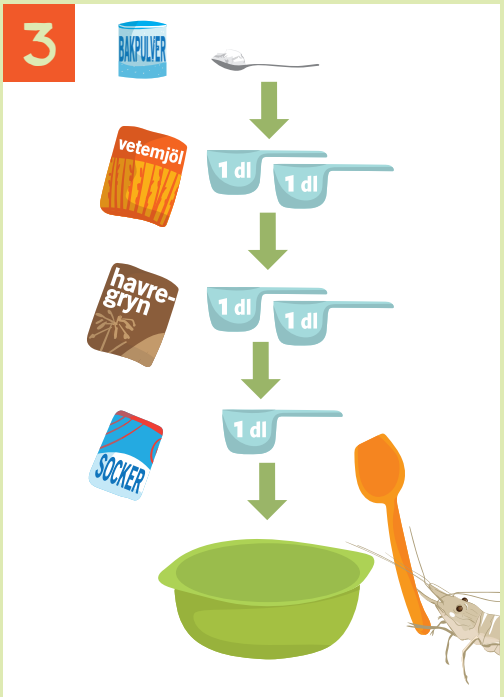
Kastrull, skål, decilitermått, tesked, slev, pajform, ugn

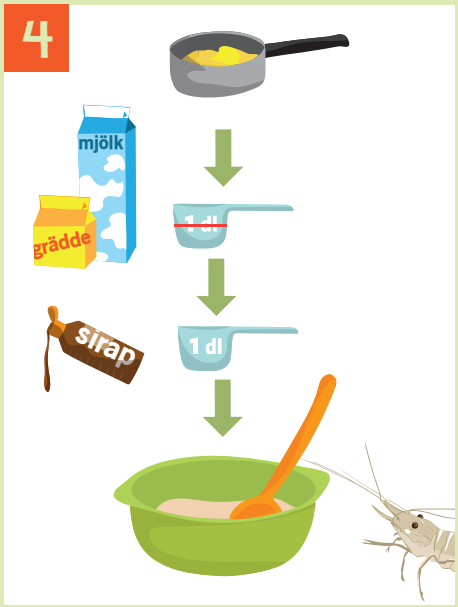
1

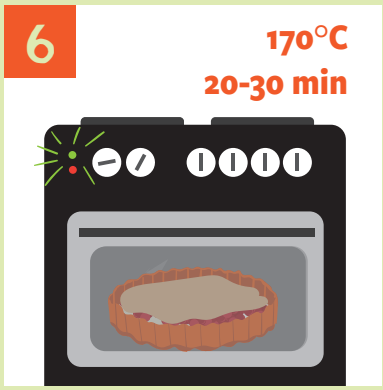
2



3







Visste du att bär, speciellt lingon, har varit ett viktigt tillägg i kosten här i skärgården? Av lingon kan du också koka lingongröt eller vispgröt!

FÖRBEREDELSER:

1. Ta fram alla ingredienser och köksredskap.
2. Sätt ugnen på 170 °C.

TILLREDNING:

1. Vi börjar med att **studera** bären vi valt att använda i pajen. Vi smakar på bären, studerar deras färg och form. **Fundera** på varifrån bären kommer ifrån eller använd bär som ni plockat själv.
2. Barnen får **hälla** bären i en pajform eller ugnsform så att det finns ca 2 cm bär på botten. Formen behöver inte smörjas.
3. En vuxen smälter smöret i en skål eller i en kastrull, men barnen får gärna **mäta** upp smöret.
4. Barnen får mäta upp socker, havregryn, vetemjöl och bakpulver i en skål, samt **blanda** ingredienserna.
5. Barnen får **tillsätta** sirap, mjölk eller grädde, och det smälta smöret. Blanda allt till en jämn smet och häll över bären.
6. **Grädda** i ugnen i 170 °C i 20-30 min, så att smeten blir knäckig.
7. Man kan bra använda även frysta bär, men då förlängs gräddningstiden. Grädda tills pajen har fått en gyllene brun färg.
8. **Servera** med vaniljsås eller glass.
9. Låt det smaka!

Så här gör du en

PANNKAKA

INGREDIENSER

2

7 DL

3 ½ DL

1 MSK

½ TSK

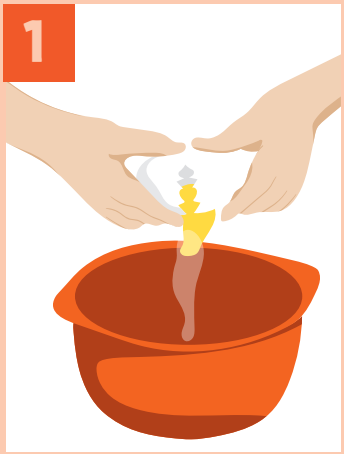
2 MSK

Ägg, mjölk, vetemjöl, socker, salt, smör

KÖKSREDSKAP

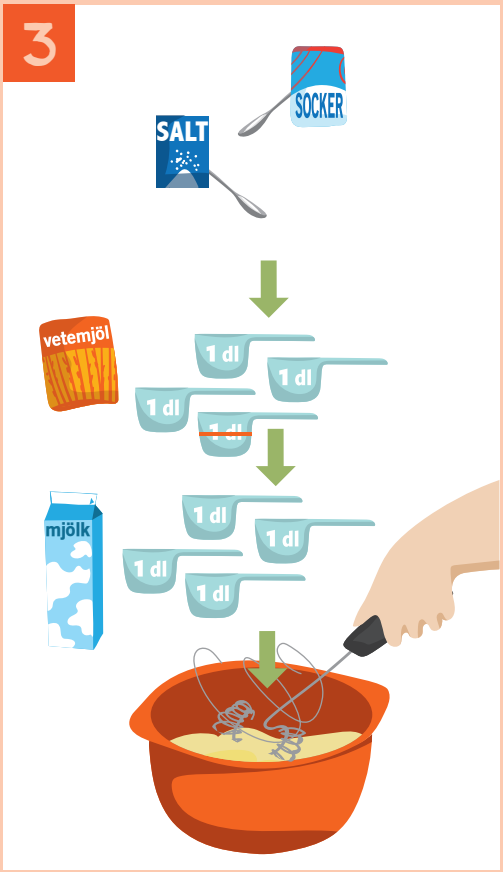
Decilitermått, handvisp, bunke, tesked, ugn, ugnsplåt, bakplåtspapper

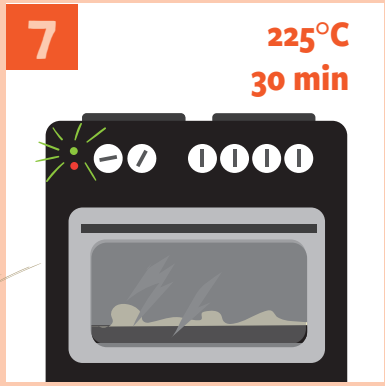
1

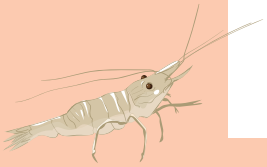


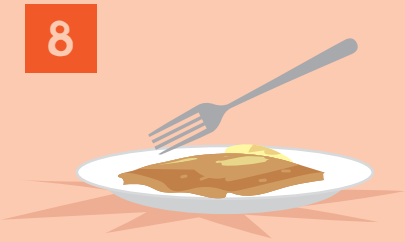
2

3









Ifall ni vill kan ni göra äppelmos. Skala några äpplen, skär dem i bitar och koka upp med lite vatten och socker och mosa t.ex. med en gaffel. Servera pannkakan med äppelmos eller sylt. Lönar sig också att pröva med honung. Mums!

FÖRBEREDELSER:

1. Ta fram alla ingredienser och köksredskap.
2. Bred bakplåtspapper på ugnsplåten.
3. Sätt ugnen på 225 °C.

Visste du att man förr plockade ejderägg i skärgården för matlagning?

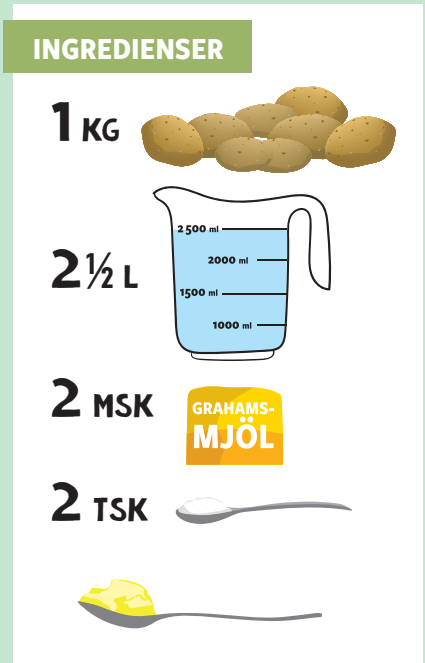
TILLREDNING:

1. Vi börjar med att **studera** ingredienserna. Från vilka djur kommer en del av våra ingredienser? Varifrån kommer äggen? Mjölken? Mjölet?
2. Barnen får **knäcka** äggen i skålen. Vuxna kan ta bort skal som möjligtvis kommer med.
3. Barnen får **vispa** äggen med handvisp.
4. Barnen får **tillsätta** 4 dl mjölk, mjölet och saltet, medan ett av barnen blandar eller vispar.
5. Tillsätt resten av mjölken. Ifall det finns tid, får smeten gärna svälla en stund.
6. Vuxna **häller** smeten i ugnsplåten. Alla barn får ta en liten smörklick och sätta på smeten.
7. **Grädda** pannkakan ½ timme i 225 °C varm ugn. Ni får gärna komma och se på pannkakan i ugnen med barnen då den börjar "pösa".

Så här gör du

POTATISGRÖT

INGREDIENSER



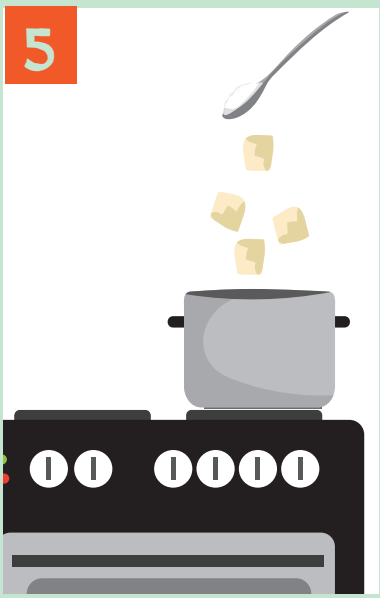
Potatis, vatten, grahamsmjöl, salt, smör

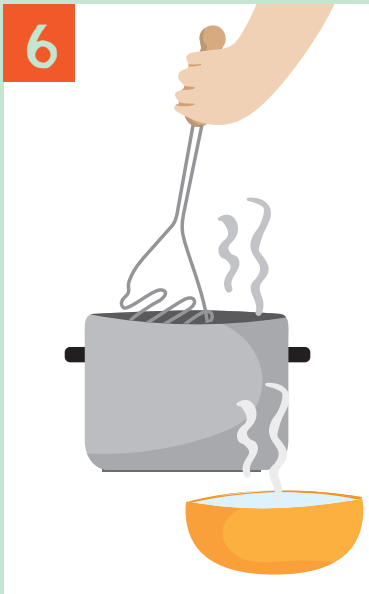
KÖKSREDSKAP

Skärbräde, skalare, tesked, kniv, litermått, slev, skål, kastrull, stöt, kokplatta

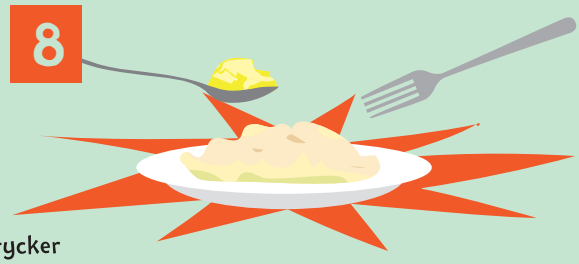
FÖRBEREDELSER:

1. Ta fram ingredienser och köksredskap.
2. Tvätta potatisarna.
3. Skala potatisarna och skär dem i stavar, men spara en potatis per barn oskalad.





Potatisgröt äts så att man först doppar skeden i kall mjölk och gör en grop med skeden i gröten. I gropen sätter man en klick smör. Då man äter tar man gröt från kanterna och doppar skeden i det smälta smöret i mitten.



Tips: Stek gröten följande dag! Många tycker att potatisgröt smakar bäst stekt.

TILLREDNING:

1. Vi börjar med att **studera** ingredienserna. Det behövs rätt få ingredienser till potatisgröt. Hittar du två potatisar med exakt samma storlek? Med exakt samma form? Var växer potatisen, bland blommor ovanför jorden eller bland maskar i myllan?
2. Barnen får **hälla** 2,5 liter vatten i en kastrull.
3. Låt barnen pröva **skala** potatisen. En bra skalare för barn är en sådan där bladet rör sig fritt och handtaget är bra att hålla i.
4. En vuxen skär potatisen i stavar.
5. Låt barnen **skära** potatisstavarna i bitar.
6. Barnen får **ploppa** potatisbitarna i kastrullen. Man kan be barnen skära en viss mängd bitar före de sätter dem i kastrullen.
7. **Tillsätt** salt.
8. **Koka** potatisen. Då potatisen är mjuk får en vuxen hälla kokvattnet i en bunke och spara det.
9. Barnen får mosa potatisen med en stöt.
10. **Häll** tillbaka kokvattnet så att du får en lös smet. Tillsätt vatten vid behov.
11. **Tillsätt** mjölet och låt koka ca ½-1 timme. Rör om ibland. Gröten får bli något mellan välling och gröt.

Så här gör du

ÄRTSOPPA

INGREDIENSER

500 G

2+3 L

200 G

2 ST

2 TSK

LITE SOCKER

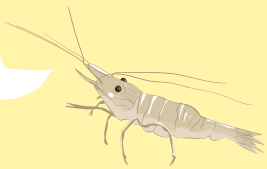
MEJRAM ELLER TIMJAN

Torkade ärter, vatten, palvad gris eller julskinka, morot, salt, socker, mejram eller timjan

KÖKSREDSKAP

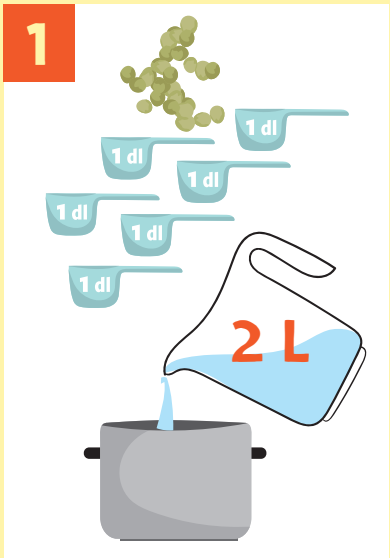
Skärbräde, skalare, tesked, kniv, litermått, sil, slev, skål, decilitermått, kokplatta

Lyssna på bra musik medan ni kockar!



DAG 1

1



DAG 2

2

3

FÖRBEREDELSER:

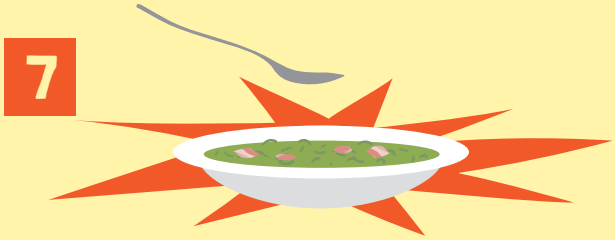
1. Första dagen: ta fram ärter, kastrull och decilitermått.
2. Andra dagen: ta fram resten av ingredienserna och köksredskapen.

Visste du att mejram och timjan används som kryddor för att minska på gasbesvär?

Visste du att man förr använde julskinkans rester då man gjorde ärtsoppa efter jul?

Tips! Ni kan hälla lite torra ärtor i en burk och försöka gissa hur många ärtor det finns i burken.

Tips! Ni kan också börja odla ärtskott. Lägg ca 2 cm mylla i ett kärl. Täck ytan med 2 timmar blötlagda ärter. Strö på lite mylla. Vattna och vänta. Då skotten är ca 6-7 cm långa är de som bäst. Ät som sådana.



TILLREDNING:

FÖRSTA DAGEN (eftermiddag):

1. Vi börjar med att **studera** ingredienserna. Finns det ärtor i olika färger? Var växer ärtor? Varför är ärtorna så hårda? Hur många ärtor är en handfull? Pröva!
2. **Lägg** ärterna i blöt i en kastrull eller skål med 2 liter vatten och låt stå över natten, minst 10 timmar.

ANDRA DAGEN:

1. **Häll** bort blötläggningsvattnet. Häll ärterna och vattnet i en kastrull. Tillsätt salt, socker och mejram eller timjan. Låt koka på svag värme i 1–2 timmar. Skumma av vid behov.
2. Låt barnen **skala** morötterna och skiva dem i skivor.
3. **Tillsätt** morotsskivorna i soppan ca ½ timme före soppan är klar.
4. Låt barnen **skära** det palvade köttet i tärningar och tillsätt ca 15 minuter före soppan är klar.
5. Smaklig måltid!