



Recept för fyra



Kocka inhemskt



INNEHÅLLER
recept &
uppgifter

Tips!

Tomater i olika färger
ger salladen lite extra
färg!



**Morotsvåfflor med tomat,
salladsost och **toppade**
rotfruktspommes***

Arbetsordning:

1. Riv morötterna och blanda ihop väffelsmeten. Ställ åt sidan.
2. Förbered rotfruktspommesen och lägg in dem i ugnen.
3. Gör tomat salladen och låt den dra i sig alla smaker.
4. Gör salladsostkrämen.
5. Grädda morotsvåfflorna.
6. Servera våfflorna med tillbehören och de toppade pommesen.

Morotsvåfflor

2 dl (120 g)	riven morot
2 dl (200 g)	gräddfil
2 dl	mineralvatten
2	ägg
3 dl	vetemjöl
1 tsk	bakpulver
½ dl (50 g)	smör
½ tsk	salt

Gör så här

Skala och riv morötterna fint. Smält smöret. Vispa ihop gräddfil, mineralvatten och ägg. Tillsätt de torra ingredienserna, den rivna moroten och det smälta smöret. Låt smeten vila en stund. Smörj väffeljärnet med fett. Grädda våfflorna tills de är gyllenbruna och servera med salladsostkrämen, tomat salladen och rotfruktspommesen.

Tips! Du kan också steka väffelsmeten som plättar i en stekpanna.

Tomatsallad

2	stora tomater
100 g	körsbärstomater
½	vitlöksklyfta
1 tsk	socker
¼ tsk	salt
¼ tsk	svartpeppar
1 msk	matolja
1 msk	vitvinsvinäger
1 (20 g)	stjälk salladslök
1 kvist	färsk basilika

Gör så här

Halvera körsbärstomaterna och skär de stora tomaterna i små klyftor. Hacka vitlöken och blanda den med tomaterna. Tillsätt kryddor, olja och vinäger och låt stå och dra. Hacka salladslöken och basilikan och blanda ner dem i tomaterna. Häll av överflödigt vätska före servering.

Salladsostkräm

½ burk (80 g)	salladsost
½ förpackning (100 g)	naturell färskost

Gör så här

Låt salladsosten rinna av. Vispa salladsosten med elvisp till en jämn kräm. Tillsätt färskosten. Vispa ytterligare på full effekt i ca 1 min tills blandningen är luftig och glansig.

*Kolla in receptet på de toppade rotfruktspommesen på sidan 5.

uppgift

Förpackningsundersökning under matlagningen

Vilka ursprungsmärkningar och symboler finns på livsmedelsförpackningar? Undersök vilka du hittar och fundera på följande frågor:



Hittar du Gott från Finland-märket?



Hittar du producentens eller tillverkarens namn?



Hur känner man igen inhemska produkter?



Är produktens ursprungsinformation lätt att hitta?



Ger förpackningens utseende en rättvis bild av produktens innehåll och råvarornas ursprung?



Handlar det om primärproduktion, vidareförädling eller båda?

*Kontrollera ursprungs-märkningarna på sidan 11 i receptboken.

Diskussionsfrågor



Finländsk livsmedelsproduktion

Varför är det viktigt att mat produceras i Finland?

Hur kan mina val i butiken påverka producenten?



Finländsk matkultur

Vad är finländsk matkultur?

Vilken inhemsk maträtt eller produkt skulle du vilja presentera för en utländsk gäst? Berätta varför! Du kan till exempel berätta vilka minnen du har kopplade till den maträtt, produkt eller råvara som du valt.



Jag som bonde

Föreställ dig att du är en finländsk livsmedelsproducent: Vad skulle vara det svåraste i ditt arbete? Vad skulle göra arbetet meningsfullt? Vad skulle du oroa dig för i framtiden?



Mat och klimat

Många funderar på hur den mat vi äter påverkar klimatet. På vilka sätt kan vi själva påverka klimatförändringen i vår vardag genom de val vi gör?

Toppade rotfruktpommes



2 (200 g)
¼ bit (200 g)

potatisar
rotselleri (kan
ersättas med
motsvarande
mängd kålrot eller
morot)

1 (100 g)
2 msk
½ tsk
4 msk (80 g)
1 tsk

palsternacka
olja
salt
crème fraiche
chilisås
(t.ex. Sriracha)
gräslök
stark ost, riven
(t.ex. Mustaleima)

¼ kruk
2 msk (20 g)

Gör så här

Tvätta potatisarna. Skala rotfrukterna och skär dem tillsammans med potatisarna i ungefär 1 cm tjocka stavar. Lägg dem i en stor skål. Blanda väl med olja och krydda med salt.

Sprid ut stavarna på en plåt med bakplåtspapper. Grädda dem först i 225 grader i övre delen av ugnen i 10 minuter. Sätt sedan på grillelementet och fortsätt att steka dem i 5 minuter åt gången tills pommesen är färdiga och har fått färg. Vänd dem emellanåt och se till att rotfrukterna inte bränns vid.

Vispa crème fraichen och krydda med chilisås, salt och peppar. Hacka gräslöken. Lägg de varma pommesen i en skål eller på en tallrik och ringla över crème fraiche-såsen. Strö över riven ost och toppa med gräslök.



Rågburgare med lamm, yoghurtpersiljemajonnäs och toppade rotfrukts-pommes*



Arbetsordning:

1. Förbered rotfruktspommesen och lägg dem i ugnen.
2. Gör persiljeoljan och blanda majonnäsen.
3. Krydda och forma biffarna.
4. Gör crème fraîche-såsen och finhacka gräslöken.
5. Skiva tomaterna, plocka salladen och rosta bröden lätt i ugnen.
6. Stek biffarna och lägg upp dem på tallriken tillsammans med rotfruktspommesen.

Hamburgarbiffar

- | | |
|---------|---|
| 400 g | lamm- eller nötfärs |
| 1 tsk | salt |
| ¼ tsk | svartpeppar |
| 1 kvist | färsk rosmarin eller några kvistar färsk timjan |

Till servering

- | | |
|---|---|
| 4 | rågbröd, t.ex. rågskivor med Gott från Finland-märkningen |
| 4 | salladsblad |
| 2 | skivade tomater |
| 4 | skivor ost (t.ex. Koskenlaskija smältost) |



Gör så här

Ta fram köttfärsen i rumstemperatur i god tid. Krydda köttfärsen med salt och svartpeppar. Hacka rosmarinen och blanda ner den i köttfärsen tills blandningen är jämn. Forma färsen till fyra biffar, 1 centimeter tjocka. Gör en liten fördjupning i mitten av varje biff så att de behåller sin form under stekningen. När du steker hamburgarbiffar är det viktigt att endast vända köttet en gång. Stek biffarna på båda sidorna i cirka 2 minuter. Lägg en skiva ost på biffens ovansida efter att du har vänt den. Låt osten smälta en stund och lägg sedan den färdiga biffen mellan bröden.



SÅ HÄR MONTERAR DU DIN BURGARE

1. Lägg först brödets undersida på tallriken.
2. Lägg ett salladsblad på brödet. Det skyddar brödet från fukten från biffen och såserna.
3. Lägg biffen på plats med ostsidan uppåt.
4. Lägg på tomatskivorna.
5. Tillsätt såsen. Den fäster brödets övre halva på plats.
6. Servera med rotfrukts-pommes toppade med majonnäs, gräslök och riven ost.

Yoghurtpersiljemajonnäs

2½ dl	rapsolja
1 kruka	persilja
1	vitlöksklyfta
1	ägg
2 tsk (10 g)	stark senap
1 msk (15 ml)	vitvinsvinäger
½ tsk	salt
2 msk (50 g)	turkisk yoghurt

Gör så här

Plocka bladen från persiljan och mixa bladen, rapsolja och den skalade vitlöksklyftan med en stavmixer. Knäck ett rumstempererat ägg i ett smalt och högt kärl. Tillsätt senap, salt och vinäger. Sätt stavmixern i botten av kärlet och håll försiktigt över persiljeoljan. Starta stavmixern i botten av kärlet och låt den gå på full effekt tills du ser att oljan blandas med ägget. Lyft stavmixern långsamt uppåt tills all olja har blandats in och majonnäsen blivit tjock och slät. Blanda ner yoghurten i den färdiga majonnäsen.

*Kolla in receptet på de toppade rotfruktspommesen på sidan 5.



INFO: Majonnäs är en emulsionssås som bildas när olja och ägg blandas till en stabil blandning. För att emulsionen ska bildas krävs ett bindemedel, vilket i detta fall är lecitinet som finns i äggulan.

Äppelgalette med färskostgrädde



Arbetsordning:

1. Gör galettedegen och lägg den i frysen för att kylas.
2. Skölj, skär och krydda äpplena.
3. Kavla ut pajbottnarna till cirklar och fyll dem.
4. Grädda galetterna.
5. Vispa färskostgrädden.
6. Lägg upp på fat och servera.

Äppelgalette

Botten

3 dl	vetemjöl
1 dl	rågmjöl
100 g	smör
2 msk	socker
½ tsk	salt
2 msk	(kallt) vatten
1	ägg (till pensling)

Fyllning

2 (ca 200 g)	inhemska äpplen eller päron
2 msk	socker
¾ tsk	kanel
½ tsk	kardemumma
100 g	vaniljkvarv

Gör så här

Blanda alla torra ingredienser i en skål. Riv det kalla smöret med ett rivjärn och nyp ihop det med mjölet till en smulig blandning. Tillsätt vatten och blanda

snabbt ihop till en deg, men knåda den inte. Forma degen till en rulle och linda in den i plastfolie eller bakplåtspapper. Lägg degen i frysen medan du gör fyllningen.

Tvätta äpplena, skär dem i fyra delar och ta bort kärnhuset. Skär sedan äpplena i tunna skivor. Blanda kanel, socker och kardemumma. Vänd äppelskivorna i blandningen. Skär degen i fyra lika stora delar. Forma dem till bollar och kavla ut dem på bakplåtspapper till tunna runda (Ø 15 cm) cirklar. Använd lite mjöl vid behov. Bred ut en matsked vaniljkvarv på varje degbotten, men lämna en kant på ungefär två centimeter runt om.

Lägg äppelskivorna ovanpå kvargen. Vik in kanterna över äpplena och pensla kanterna med ägg. Grädda i 200 grader i cirka 25–30 minuter.

Färskostgrädde

1 dl	vispgrädde
½ förpackning (100 g)	naturell färskost
2 msk	socker
1 tsk	vaniljsocker

Gör så här

Vispa grädde, färskost, socker och vaniljsocker i en skål tills du får en luftig och krämig konsistens. Servera tillsammans med den lätt avsvalnade galetten. Pudra gärna över florisocker och dekorera med färska myntablad.



INFO: Att riva kylskåpskallt eller fryst smör är ett smidigt sätt att hantera kallt smör. Det gör det lättare och snabbare att arbeta in smöret i mjölet när du gör pajdeg, samtidigt som smöret hålls kallt.

Tips! Du kan också använda receptet till en enda stor galette i stället för fyra små.

Min favoritmat

Maträttens namn:

Hur ofta äter
jag den här
rätten?

☐

varje dag

☐

en gång i veckan

☐

en gång i månaden

☐

ibland

☐

en gång om året

När äter jag oftast det här?

☐

vardagar

☐

helger

☐

hektiska dagar

☐

fest

Vilka råvaror är inhemska?

Lagar jag maten själv?

☐

Ja, jag lagar den själv

☐

Nej, någon annan lagar den

Tilläggsinformation:

Tycker jag att det här är en enkel eller svår maträtt att laga?
Markera med en cirkel hur många morötter (1 = enkelt – 5 = svårt)



Motivering:

Videor och
extramaterial:



uppgift

Vilka märken finns det i Finland, och vad betyder de?



Gott från Finland -märket

visar att livsmedlet är tillverkat av finländska råvaror och med finländsk arbetskraft. Med hjälp av Gott från Finland-märket känner du igen inhemska livsmedel på ett ögonblick.

Nyckelflaggan

Produkten är tillverkad i Finland. Det finns inget krav på att råvarorna ska vara finländska.



Hjärtbladsmärket

är ett ursprungsmärke för finländska trädgårdsprodukter – grönsaker, bär, frukt, matpotatis, blommor och plantor. Hjärtbladsmärket får endast användas på produkter av extra- eller förstaklass.



Ekomärken

EU:s ekologiska märke är Eurobladet. Det är obligatoriskt att använda detta märke på alla färdigförpackade ekologiska livsmedel som tillverkas inom EU. Dessutom får det användas frivilligt på lösa varor och på ekologiska livsmedel som importeras från tredjeländer.

Allmänt om förpackningsmärkningar

Gott från Finland-märket, Hjärtbladsmärket och Nyckelflaggan är frivilliga förpackningsmärkningar. Rätten att använda dem har beviljats aktörer som förbinder sig att uppfylla kriterierna för respektive märkning. Obligatoriska märkningar på förpackningarna är de som krävs enligt lagstiftningen. Dessutom kommunicerar företagen det de vill på sina förpackningar.

Källor och tilläggsinformation



Matinformation rf



Ekologisk mat

uppgift

Fundera på

1. En ny sak som jag lärde mig om finländsk mat idag.
2. En rätt som jag skulle kunna laga hemma med inhemska råvaror.

Titta i kylskåpet hemma och kryssa i det du hittar på bingobricken!

På produkten står
det: Tillverkad i
Finland



Produkten är märkt
med Gott från Finland-
märket



Jag hittar minst tre
inhemska produkter



En produkt kommer från
mitt närområde eller
från samma region



I kylskåpet finns
inhemska grönsaker
eller bär



Samma produkt finns
både som inhemsk och
utländsk



En produkts
ursprung är svårt
att hitta



En produkt som "vi alltid
har haft i kylskåpet"



En produkt som
mormor och morfar
säkert skulle använda



En produkt vars
ursprung överraskade



Min favoritgrönsak
eller -frukt



En produkt med
butikens eget märke



Någonting grönt



En produkt vars
existens jag hade
glömt bort



Fri ruta: någon annan
observation som jag
gjorde?



slc.fi & hyvaasuomesta.fi

Recept & bilder: Kati Laszka @bondenbehovs #kockainhemskt #gottfrånfinland