



Integrationsprojekt SFV:s studiecentral & Evangeliska Folkhögskolan

28.11 och 30.11.2018



**Samarbete med Finlands svenska
Marthaförbund 28.11, 30.11.2018**
**Matlagning, träna språk, bekanta sig med förenings-
livet i Finland**



Exempel på dagsprogram:

Matlagning med nyfinländare

28.11 i samarbete med SFV

2 x Pumpasoppa med turkisk yoghurt, grynost, frön och persilja

1 x Plåtbröd

2 x rotsaksbolognese, pasta och riven parmesan

2 x rödkålssallad

Arbetsfördelning

3 pers pumpasoppa x 2

3 pers rotsaksbolognese x 2

2 pers bröd x 1 och sallad x 2



Tidsplan

9:00-9:30

Receptgenomgång:

Pumpasoppa

- Visa pumpa (dem. Skära pumpa)
- Gå igenom resten av receptet steg för steg och visa ingredienserna
sil + linser
kastrull + trägaffel + olja, tomatpuré, lök och vitlök
buljongtärning, vatten, linserna
stavmixer, lime, sambal oelek, crème fraiche, salt och peppar
Tillbehör: grynost, turkisk yoghurt, persilja, frön

Rotsaksbolognese

- Gå igenom receptet stegvis
Rotfrukter + potatisskalare, skalkniv och rivjärn
Lök + vitlök, kniv
Stor stekpanna/kastrull, trägaffel + olja, chiliflakes, basilika + lök och vitlök
Rotsaker + tomatpuré
Buljongtärning, tomatkross, vatten och grädde
Tillbehör: rivjärn + parmesan, koka pasta

Plåtbröd

- Gå igenom receptet stegvis
jäst + bunke, mjölk + kastrull, olja, salt, honung och havreflingor
vetemjöl
långpanna + bakduk
degsporre + tesil

Rödkålssallad

Rödkål + osthyvel
Skål + vinäger, saft, olja, salt och peppar

9:30-11:00

Matlagning

- brödet – starta igång degen direkt, jäses en gång direkt på plåten, senast 10:20 i ugn
- pasta på kokning ca 10:40

11:00-12:00

Måltid

12:00-13:00

Efterstädning



Exempel ur ordlista, kursmaterial



Sambal oelek



Lime



Pumpa



Gul lök



Grädde



Salt och peppar



Vitlök



Olja



Turkisk yoghurt



Persilja

EN KOKBOK FÖR HELA FAMILJEN



Alla deltagare fick en egen kokbok

- Svartpeppar
- 4 msk riven ost
- 8 bullformar

Tillbehör

- Cirka 60 g smetana
- 1 dl skalade räkor, cirka 50 g
- (1 msk gul lök, finhackad)
- 1 msk hackad dill



omeletten med en gaffel efter att halva tiden har gått. I vanlig ugn blir omeletterna lite fluffigare än i mikrovågsugnen.



2. Fördela smeten i formar. Strö en $\frac{1}{2}$ msk riven ost i varje form.

3. Grädda cirka 12–15 minuter tills omeletterna fått lite färg.



4. Skär räkorna i mindre bitar. Blanda med finhackad dill och lök. Servera miniomeletterna med räkor och smetana.



Vi lagade mat med finländska råvaror i säsong och övade ord och uttryck kopplat till mat.



Deltagare från Syrien, Bosnien och Irak.





Så här utvärderade deltagarna kursen:

Utvärdering

Kurs:
Datum, plats:
Ledare:

Färga den smiley du tycker det är värt

1. Vad tyckte du om matlagningskursen?

2. Vad tyckte du om köket?

3. Vad tyckte du om längden på kursen (ringa in)?
För lång För kort Passlig

4. Vad tyckte du om kursledarna?

5. Det bästa med kursen var Jag tog idén om finsk mat

6. Det sämsta med kursen var Det finns inget

7. Önskemål och förbättringar Det finns inget

Utvärdering

Kurs:
Datum, plats:
Ledare:

Färga den smiley du tycker det är värt

1. Vad tyckte du om matlagningskursen?

2. Vad tyckte du om köket?

3. Vad tyckte du om längden på kursen (ringa in)?
För lång För kort Passlig

4. Vad tyckte du om kursledarna?

5. Det bästa med kursen var gök g

6. Det sämsta med kursen var matlagning

7. Önskemål och förbättringar chili



Erfarenheter:

Roligt att samarbeta!

En hel del extra jobb. Lite svårt att ta över/ge över en grupp som man inte känner. Hade varit bra om EFÖ:S personal varit med under kursen.

Härlig, tacksam grupp att ordna kurs för.

Lärorikt för alla!



Tack!