



Baka kolbullar



Årskurs: F, 1-3, 4-6

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Beräknad tidsåtgång: cirka 1 timme

Material: Stekpanna, spritkök eller öppen eld. Ingredienser enligt nedan. Hushållspapper kan vara bra att ha.

Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser finns i slutet av denna övning.

Till en sats som räcker till 8 personer (4 kolbullar) behövs:

- 400 g rimmat fläsk (eller bacon)
 - 1 liter vatten
 - 5 ¼ dl vetemjöl
 - 1 ¾ dl kornmjöl
- salt och smör till stekning

Rör ihop vatten och mjöl till en jämn smet. Tärna det rimmade fläsket i 5-6 mm stora tärningar. Stek först en fjärdedel av fläsktärningarna knapriga. Salta efter smak. Häll sedan på en fjärdedel av smeten över fläsket och stek kolbullen någon minut på varje sida.

Lingonsylt kan vara gott till.

Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser

Förskola

■ Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla (Lpfö18)

- nyfikenhet, kreativitet och lust att leka och lära.
- självständighet och tillit till sin egen förmåga.

Åk 1-3

■ Kursplaner för grundskolan (Lgr11: Åk1-3):

Hem- och konsumentkunskap: Centralt innehåll

Mat, måltider och hälsa

- Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för bakning och matlagning.
- Bakning och matlagning och olika metoder för detta.

Åk 4-6

■ Kursplaner för grundskolan (Lgr11: Åk4-6):

Hem- och konsumentkunskap: Centralt innehåll (Åk1-6)

Mat, måltider och hälsa

- Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för bakning och matlagning.
- Bakning och matlagning och olika metoder för detta.

Om kolbullar

Namnet kolbullar har ingenting med färgen att göra utan syftar på arbetarna vid kolmilorna som ofta lagade just kolbullar ute i sina skogskojar.

De levde enkelt och hade svårt att förvara råvaror som mjölk och ägg, därför innehåller smeten bara mjöl och vatten. Vid stekning använde man ister eftersom smör var en lyxvara.

