

Undervisningsupplägg

# Baka kolbullar



## Genomförande

### Recept 8 personer (4 kolbullar)

- ✓ 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.

Upprepa detta tills du har fyra färdiga kolbullar. Lingonsylt kan vara gott till.

### LEKTIONSINFO

 Förskola, 1-3, 4-6

 Hem- och konsumentkunskap

 Ca 1 timme

 Ta med dig:

- ✓ Stekpanna
- ✓ Spritkök (Om du inte vill göra upp eld)
- ✓ Ingredienserna till kolbullarna
- ✓ Hushållspapper

 = Årskurs  = Ämne  = Beräknad tidsåtgång  
 = Material

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

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.

# Koppling till centralt innehåll i grundskolans kurser

## Kursplaner för grundskolan

LPFÖ18: FÖRSKOLA

### Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla

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

LGR22: ÅK 1-3

### Hem- och konsumentkunskap

- ✓ Matlagning för olika sammanhang. Bakning och matlagning och olika metoder för detta.
- ✓ Enkla metoder för matlagning, däribland bakning. Att planera, organisera och utvärdera arbetet.
- ✓ Enkla instruktioner och recept. Hur de kan läsas och följas samt vanliga begrepp för matlagning.

LGR22: ÅK 4-6

### Hem- och konsumentkunskap

- ✓ Matlagning för olika sammanhang. Bakning och matlagning och olika metoder för detta.
- ✓ Enkla metoder för matlagning, däribland bakning. Att planera, organisera och utvärdera arbetet.
- ✓ Enkla instruktioner och recept. Hur de kan läsas och följas samt vanliga begrepp för matlagning.

