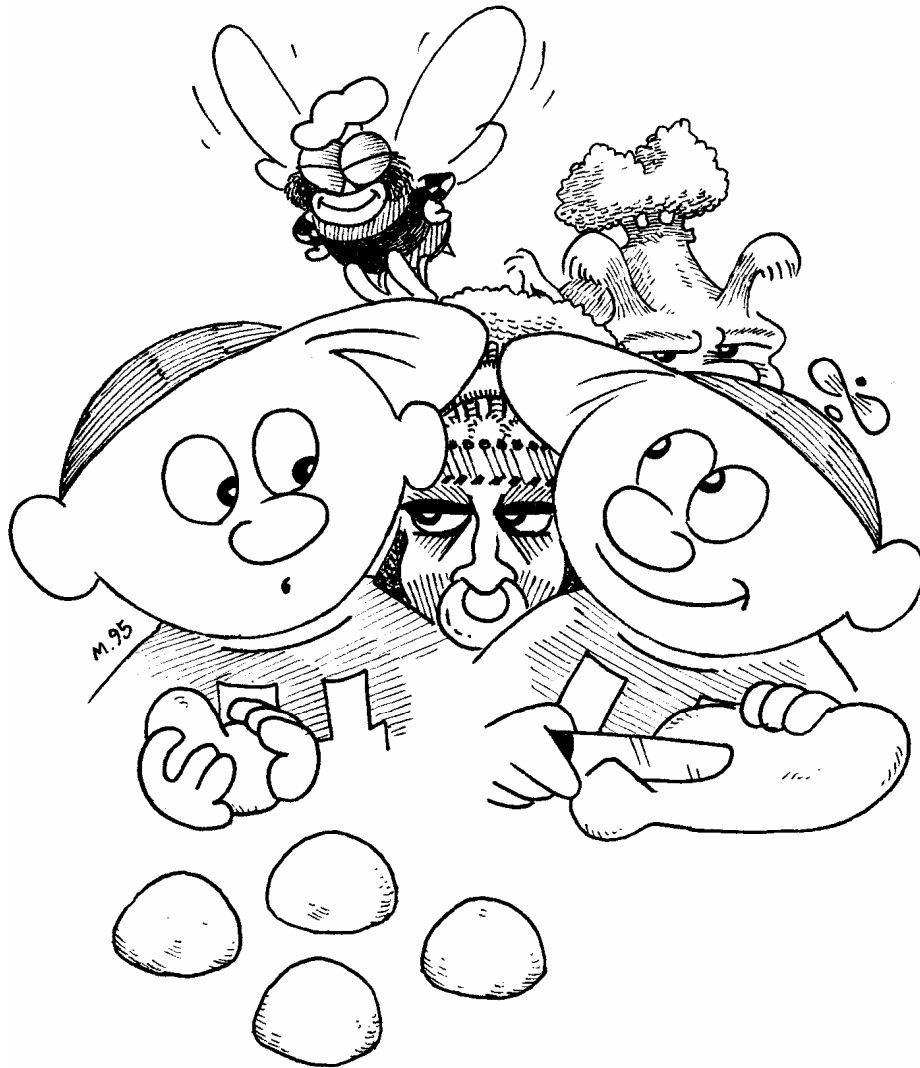


4H

Billed-bagebog



Velkommen i 4H

- 4H er aktiv fritid, udfordringer og fællesskab.
- 4H er for dig, der interesserer dig for dyr, jord, natur og madlavning.
- I 4H kan du passe heste, kalve, kaniner og andre dyr, og du kan lære om, hvordan de skal passes og plejes.
- I 4H kan du lære at dyrke grøntsager og blomster - enten i fælles haver eller hjemme i din egen have.
- I 4H kan du gå på opdagelse i naturen, se den, opleve den og lære den at kende.
- I 4H kan du lære at lave sjov, sund og spændende mad sammen med andre.
- I 4H kan du deltage i dyrskuer, udstillinger, konkurrencer og spændende lejraktiviteter.
- 4H er landbrugets børne- og ungdomsorganisation.
I 4H mødes børn og unge fra både by og land.

4Hs motto er:

- at lære ved at udføre
- at gøre det bedste bedre



En flittig Hånd * Et Kvikt Hoved * Et varmt Hjerte * Et godt Helbred

Indholdsfortegnelse

	side
Bageregler	6
Mål og vægt	7
Brød	8
Sodavandsboller	8
Du skal bruge	9
Sådan gør du	10
Burgerboller – grove	11
Du skal bruge	12
Sådan gør du	13
Squashbrød	14
Du skal bruge	15
Sådan gør du	16
Kager	17
Chokoladekage	17
Du skal bruge	18
Sådan gør du	19
Columbuskager	20
Du skal bruge	21
Sådan gør du	22
Honningkager	23
Du skal bruge	24
Sådan gør du	25
Kokoskugler	26
Du skal bruge	27
Sådan gør du	28
Pebernødder	29
Du skal bruge	30
Sådan gør du	31
Squashkage med glasur	32
Du skal bruge	33
Sådan gør du	34
Ymerkage	35
Du skal bruge	36
Sådan gør du	37
Spørgsmål	38
Spørgsmål til 4H-bageren	38
Sodavandsboller	38
Burgerboller	40
Squashbrød	42
Chokoladekage	44
Columbuskager	46
Honningkager	47
Pebernødder	49
Squashkager	51
Ymerkage	54

Kære 4H-bager

Her er 4Hs billedbagebog. Det vil sige en bog, der også kan bruges af børn, som endnu ikke er så gode til at læse.

Sådan bruger du bogen

Hver opskrift er på 3 sider. Først er der en almindelig opskriftside. Her er alle ingredienserne skrevet op, og nedenunder følger en vejledning, der på en enkel måde forklarer, hvordan man laver kagen eller brødet.

På de to følgende sider er opskriften vist i tegninger. På den ene side er vist, alle de ting du skal bruge, samt hvor meget du skal bruge af hver ting. På den næste side er der vist med tegninger og pile, hvordan du skal gøre. Ved at slå op på disse to sider, kan du se dig frem til, hvordan du laver kagen eller brødet.

Bagerst i bogen er der spørgsmål til næsten alle opskrifterne. Spørgsmålene lægger op til, at I kan få en snak om, hvor madvarerne kommer fra, og hvorfor man skal gøre tingene på en bestemt måde.

God fornøjelse!



Spis brød til...

Brød er sundt. Det er kager ikke, men begge dele er sjovt og hyggeligt at lave. Især når man er sammen med andre.

Brød indeholder mange sunde kulhydrater - det er god og hurtig energi til kroppen.

Hvis det er groft brød, mætter det i lang tid.

De fleste spiser brød om morgenen og til frokost, men det er også sundt at spise brød til den varme mad. Brød fylder i maven, så der er mindre plads til de ting, der feder og er usunde. Det er også en god idé at spise brød, hvis man trænger til et mellemmåltid fx sammen med et stykke frugt.

Kager har ikke den store ernæringsmæssige værdi. Kager indeholder som regel for

meget fedt og sukker til at være sunde, men kager er en del af vores kultur. Vi spiser kager sammen, når vi skal hygge os. Og det er sjovt at bage kager sammen, følge opskrifterne og måske selv komponere nye opskrifter. Man skal ikke spise kager, fordi man er sulten. I stedet for skal man spise sig mæt i noget sundt. Det kan godt være svært at finde ud af, hvordan man spiser sundt.

Hvis man følger de fem kostråd og kostcirklen, er man på rette vej. Kostcirklen finder du bagerst i bogen.

Kostcirklen fortæller, hvad man skal spise lidt af, og hvad man skal spise meget af.

Det er vigtigt at spise meget brød og andre kornprodukter i forhold til fx kød og fedtstoffer.

De fem kostråd:

- Spis magert
- Spar på sukkeret
- Spis groft
- Spis varieret
- Spis ikke for meget



Bageregler

1. Læs altid hele opskriften igennem, før du begynder, så du ved, om du har alle ingredienserne.
2. Tag redskaber og ingredienser frem.
3. Gør forme og plader klar. Brug bagepapir eller smør forme og plader med fedtstof, drys eventuelt med rasp. Teflonforme skal ikke smøres.
4. Husk at tænde for ovnen og indstil på den rigtige temperatur.
5. Følg fremgangsmåderne nøje. Vær nøjagtig med mål og vægt.
6. Som en gylden regel gælder følgende for placering af bagværk i ovnen. Jo større brød du skal bage, jo længere ned i ovnen skal du sætte det.
7. Kig til bagværket kort før bagetiden er udløbet. Mærk med en tynd strikkepind/kødnål om kagen er gennembagt. Stik forsigtigt i kagen, sidder der dej fast på pinden, er kagen endnu ikke færdigbagt.
8. Når bagværket kommer ud af ovnen, lægges det til afkøling på en bagerist og afkøles helt, inden det lægges i dåse eller plastpose.
9. Husk at intet bagværk er færdigt, før der er ryddet op i køkkenet.

Gode råd om brødbagning

- Hold lidt mel tilbage, når du ælter dej. Så kan du bedre styre, at dejen ikke bliver for tør. Under hævnningen opsuger især kerner og groft mel fugtighed fra dejen.
- Hvis det er nødvendigt, må du komme mere mel i. Du skal stoppe, når dejen slipper fingrene.
- Dejen skal æltes godt og grundigt, på maskine mindst 5 minutter, i hånden mindst 100 æltetag, for at få et brød med en god konsistens.
- Læg et fugtigt klæde over dejen, mens den hæver. Det forhindrer overfladen i at tørre ud.
- Du kan spare energi ved at sætte små brød, fx boller i kold ovn. Ovnen tændes og bagetiden forlænges med cirka 10 minutter.
- Gærbrød egner sig fint til frysning. Pak brødet ordentligt ind i tæt lukket fryseegnet emballage. Holdbarhed: cirka 3 mdr. ved -18° C.

Mål og vægt	
Grahams- og fuldkornsmel	1 dl = 50 g
Hvede-, ru- og sigtemel	1 dl = 60 g
Hvedeklid	1 dl = 25 g
Maizenamel	1 dl = 70 g
Kartoffelmel	1 dl = 70 g
Kokosmel	1 dl = 35 g
Havregryn	1 dl = 30 g
Stødt melis	1 dl = 85 g
Flormelis	1 dl = 50 g
Farin	1 dl = 60 g
Sirup	1 dl = 145 g
Kakao	1 dl = 45 g

Forkortelser	
ca.	= cirka
evt.	= eventuelt
min.	= minutter
stk.	= stykke
fx	= for eksempel
pk.	= pakke
dl	= deciliter
l	= liter
tsk.	= teskefuld
spsk.	= spiseskefuld
g	= gram
kg	= kilo

NOTATER

På denne side kan du skrive om dine erfaringer og gode råd, der er værd at huske til næste gang, du skal bage.

Sodavandsboller

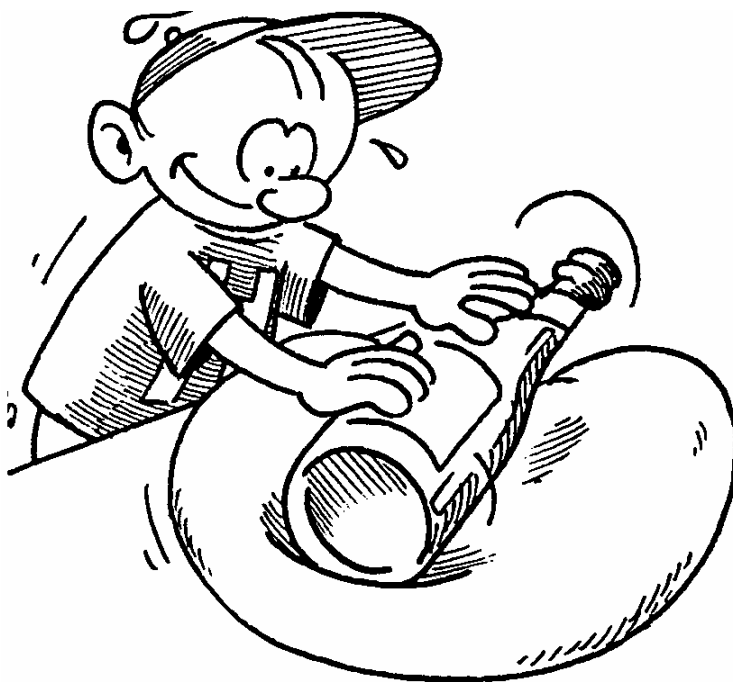
100 g margarine

1 sodavand

50 g gær

500 g hvedemel

1. Margarinen smeltes.
2. I sodavand hældes i.
3. Gæren opløses heri.
4. Hvedemel tilsættes lidt af gangen, og dejen æltes godt igennem, indtil den slipper hænderne.
5. Formes til 12-14 boller.
6. Bollerne pensles med æg eller mælk.
7. Bages ved 200 grader i 12 min.



Sodavandsboller

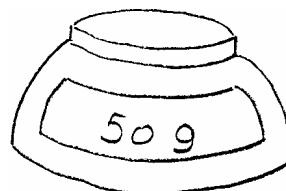
Du skal bruge:



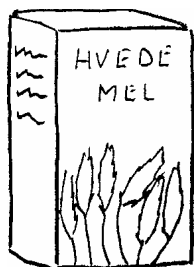
100 g margarine



1 sodavand



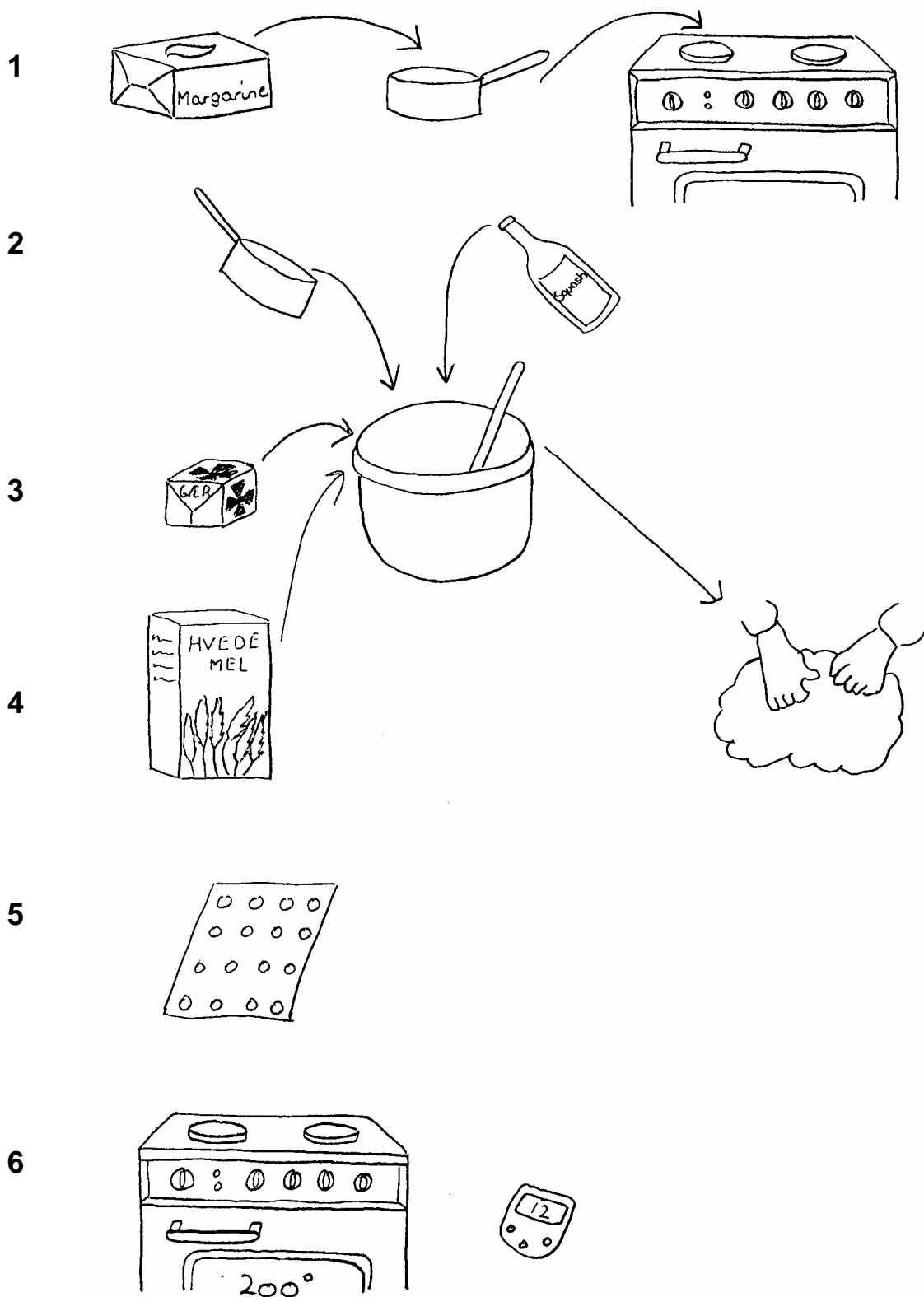
50 g gær



500 g hvedemel

Sodavandsboller

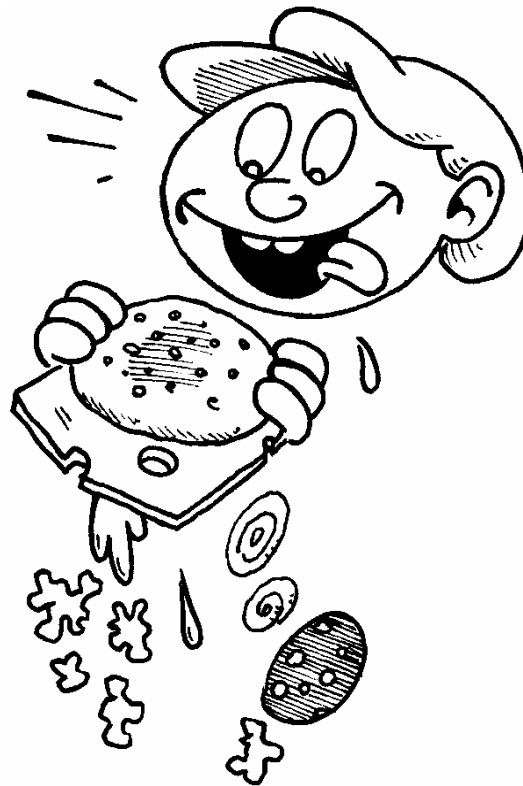
Sådan gør du:



Burgerboller - grove (ca. 14 stk.)

125 g	3-kornsblanding
2 dl	vand
500 g	hvedemel
50 g	gær
1½ dl	skummetmælk
½ dl	olie
1	æg
3 tsk.	sukker
1 tsk.	salt

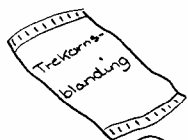
Pynt: sesamfrø



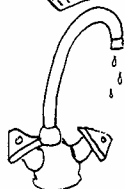
1. 3-kornsblanding og vand koges i 2-3 min.
2. Skummetmælk tilsættes.
3. Gæren røres ud heri, mens blandingen er lunken.
4. De øvrige ingredienser tilsættes, og dejen æltes, til den er ensartet.
5. Stilles til hævnning på et lunt sted i ca. 25 min. - tildækket.
6. Dejen deles i 14 stykker og formes til boller, der trykkes flade og prikkes med en gaffel.
7. Pensles med vand og drysses med sesamfrø. Bollerne efterhæver ca. 30 min.
8. Bages på den midterste rille i ovnen ved 225 grader i ca. 10 min.

Burgerboller – grove

Du skal bruge:



125 g 3-kornsblanding



2 dl vand



500 g hvedemel



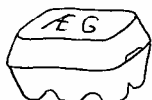
50 g gær



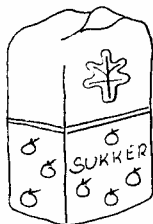
1½ dl skummetmælk



½ dl olie



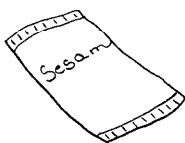
1 æg



3 tsk. sukker



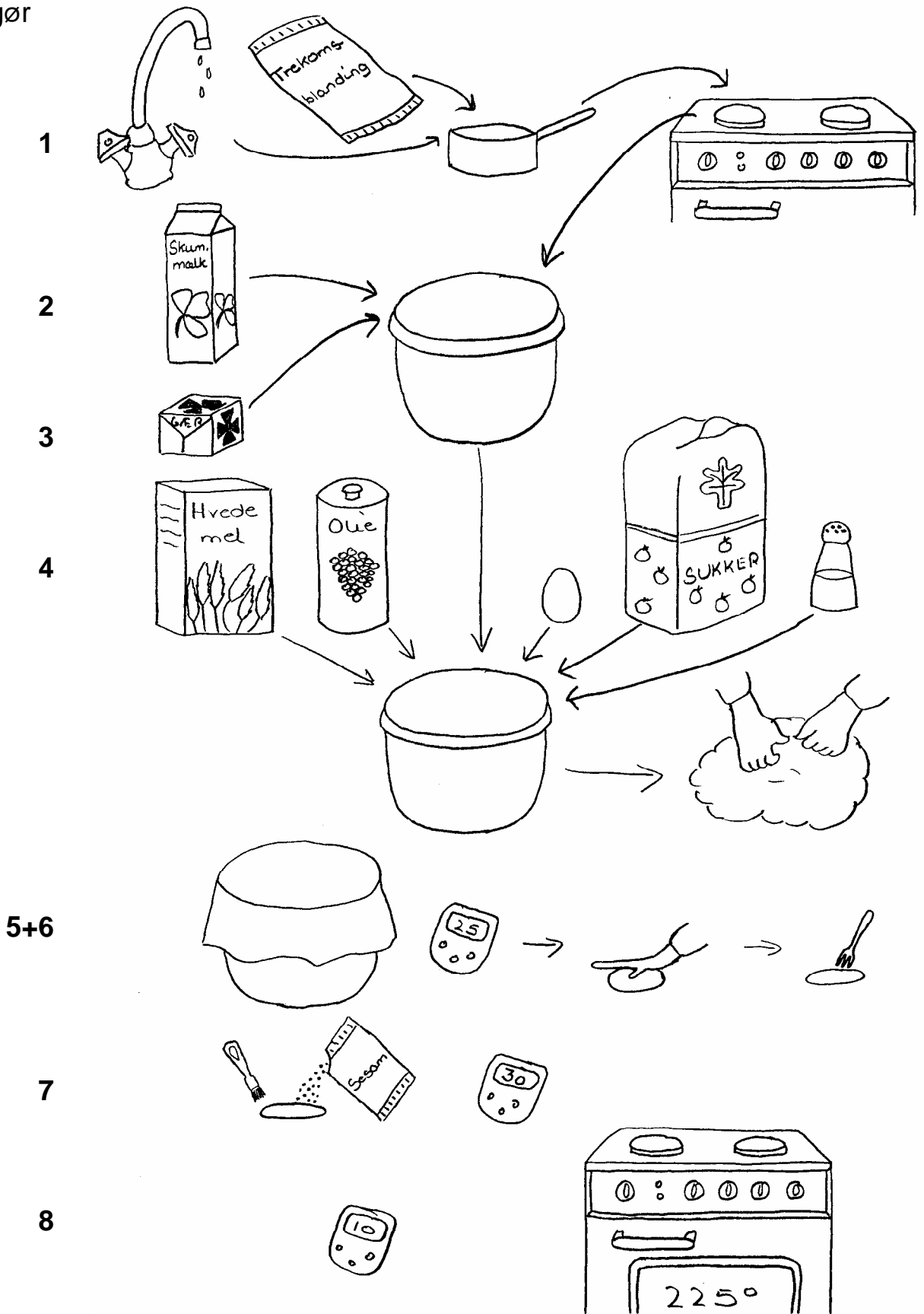
1 tsk. salt



sesamfrø

Burgerboller – grove

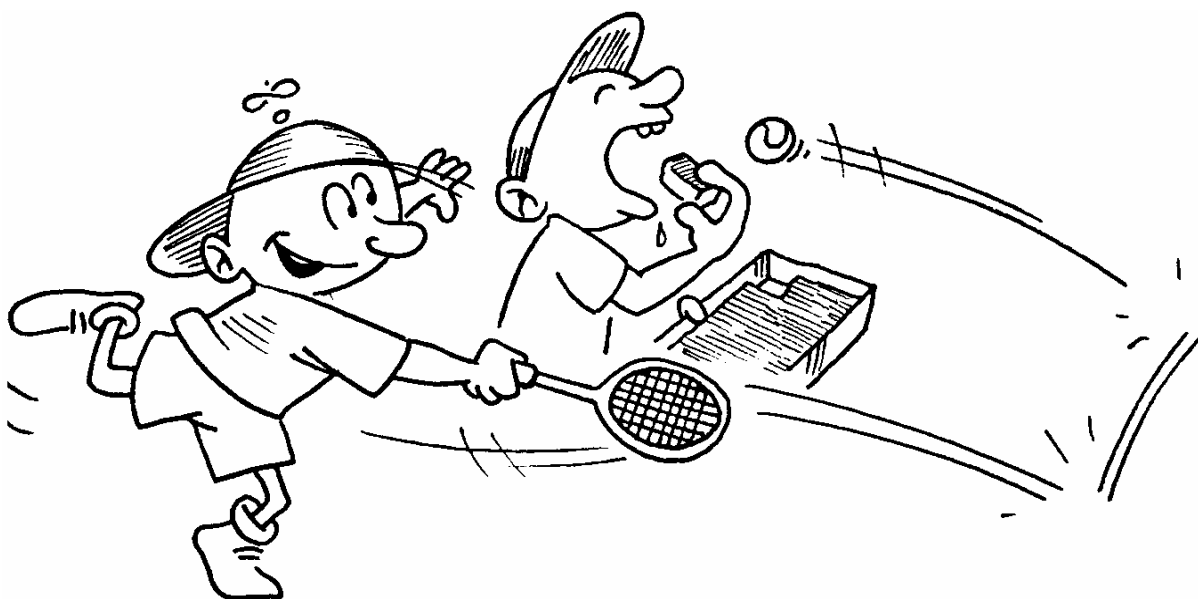
Sådan gør du:



Squashbrød

1 dl	hirsefrø
2 dl	knækkede hvedekerner
1½ dl	vand
50 g	gær
600 g	hvedemel
2 dl	revet squash
1 tsk	salt

1. Hirsefrø og hvedekerner koges i lidt vand i 5 min.
2. Gæren røres ud i vandet, der er lunet.
3. Halvdelen af melet og de øvrige ingredienser tilsættes.
4. Drys lidt mel på bordet, tilsæt resten af melet og ælt dejen godt igennem.
5. Sæt dejen til hævning et lunt sted i 45 min.
6. Ælt dejen igennem og form den til 2 brød.
8. Bages på nederste rille i ovnen i ca. 40 min. ved 180 grader.'



Squashbrød

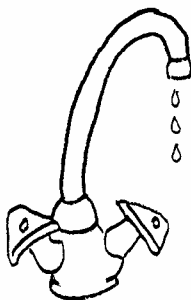
Du skal bruge:



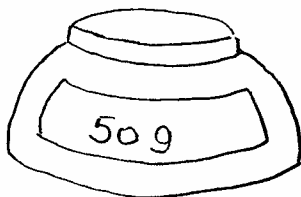
1 dl hirsefrø



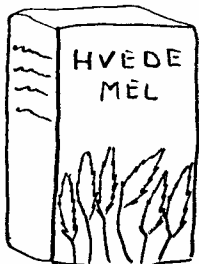
2 dl knækkede hvedekerner



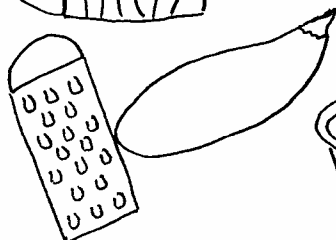
1½ dl vand



50 g gær



600 g hvedemel



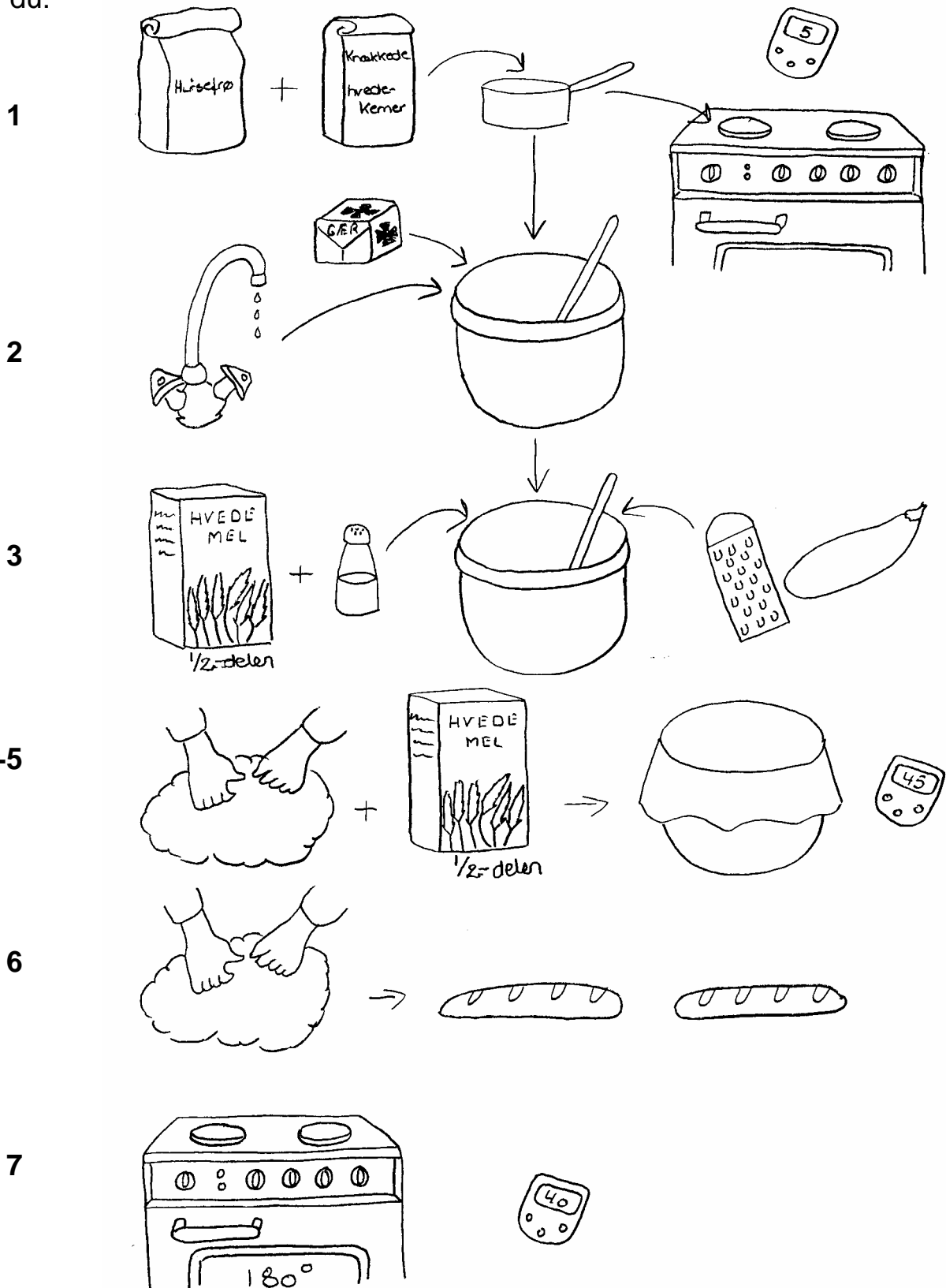
2 dl revet squash



1 tsk. salt

Squashbrød

Sådan gør du:



Chokoladekage

150 g	sukker
40 g	margarine
1	æg
150 g	hvedemel
1 dl	kærnemælk
25 g	kakao
½ tsk.	bagepulver
½ tsk.	vanillesukker
1 tsk.	natron

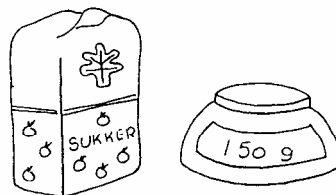
1. Margارين smeltes og røres luftig med sukkeret - brug evt. en håndmixer.
2. Ægget røres i.
3. De øvrige ingredienser røres forsigtigt i.
4. Dejen hældes i en smurt form.
5. Bages på nederste rille i ovnen i ca. 20 min. ved 200 grader.



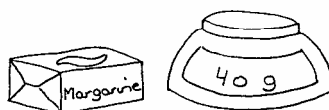
Chokoladekage

Du skal bruge:

150 g sukker



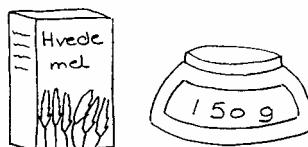
40 g margarine



1 æg



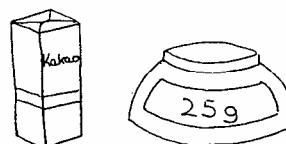
150 g hvedemel



1 dl kærnemælk



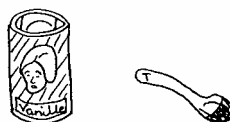
25 g kakao



½ tsk. bagepulver



½ tsk.
vanillesukker

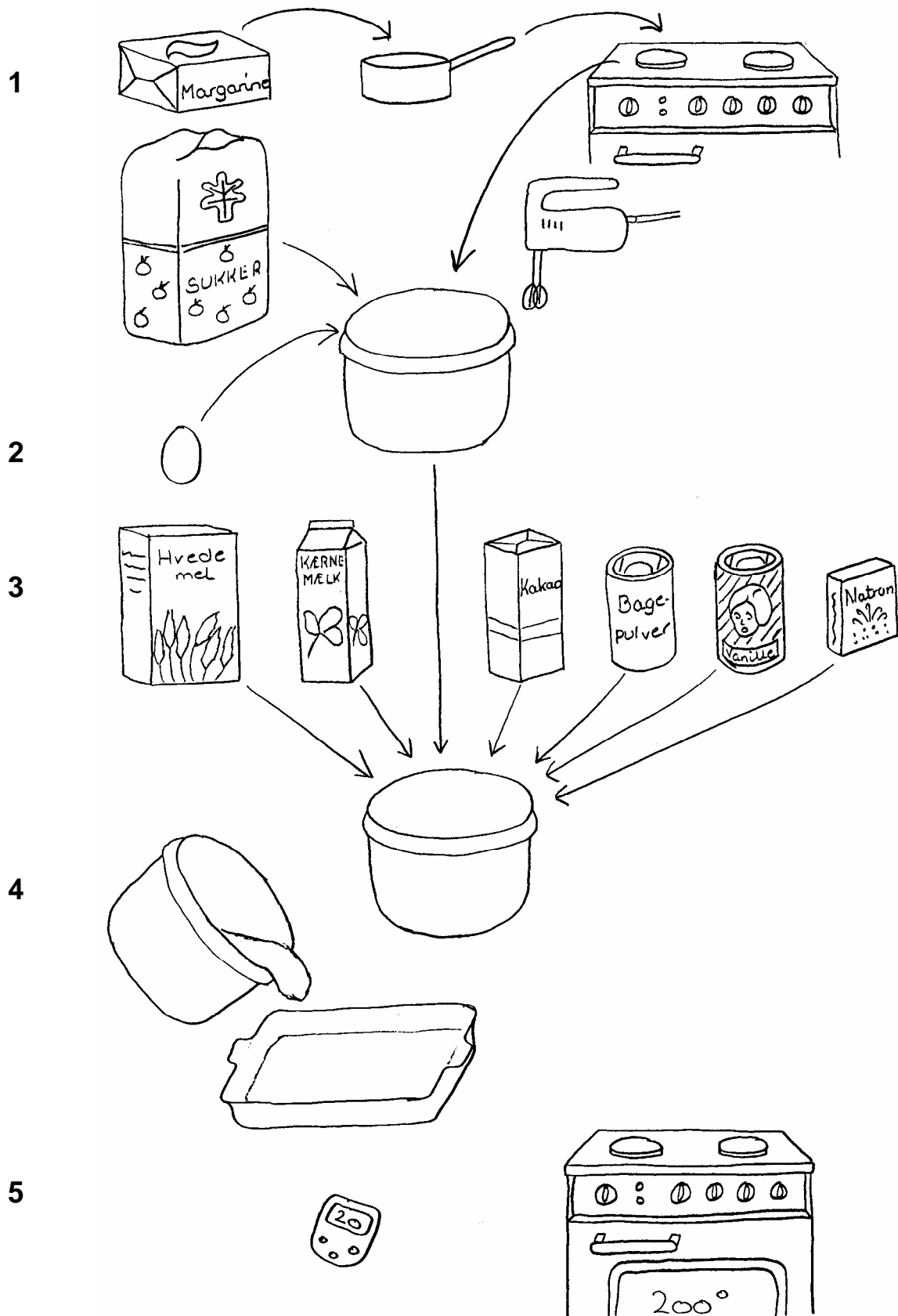


1 tsk. natron



Chokoladekage

Sådan gør du:



Columbuskager

125 g	margarine
2 dl	hvedemel
1½ dl	sukker
1 spsk.	kakao
1 knivspids	hjortetaksalt
1 tsk.	vanille
1 dl	havregryn

1. Margarinen smuldreres i hvedemelet.
2. De øvrige ingredienser blandes i, og det hele æltes sammen.
3. Dejen trilles til kugler.
4. Kuglerne sættes på en bageplade.
5. Kuglerne trykkes flade.
6. Bages ved 175 grader i ca. 10 min.

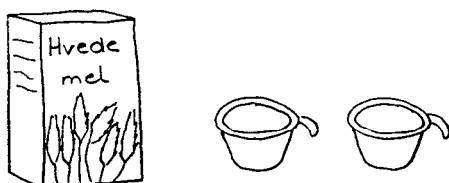


Columbuskager

Du skal bruge:



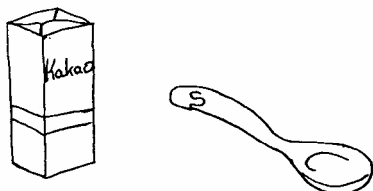
125 g margarine



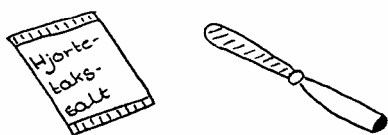
2 dl hvedemel



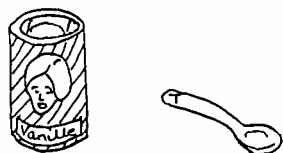
1½ dl sukker



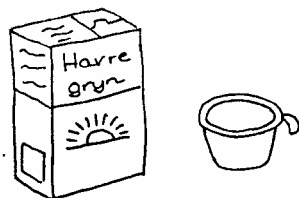
1 spsk. kakao



1 knivspids hjortetakssalt



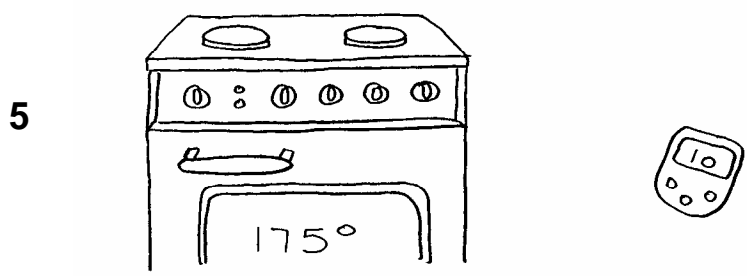
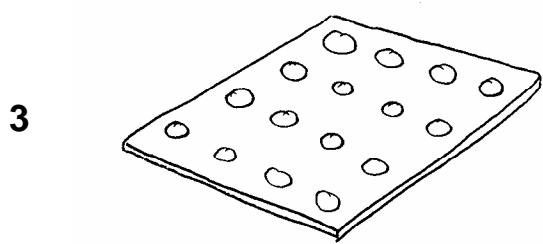
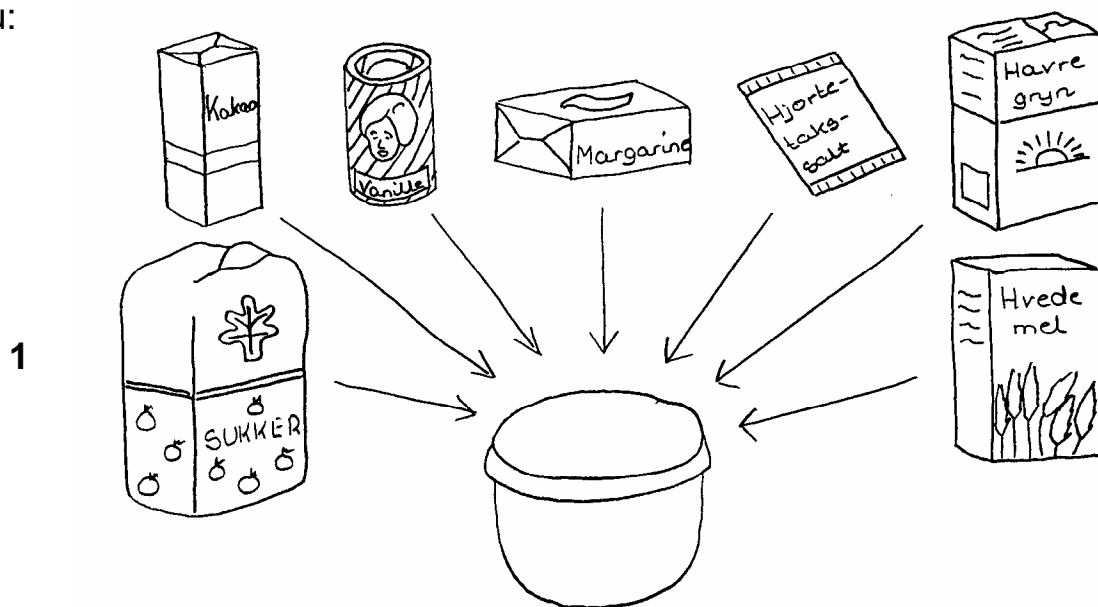
1 tsk. vanillesukker



1 dl havregryn

Columbuskager

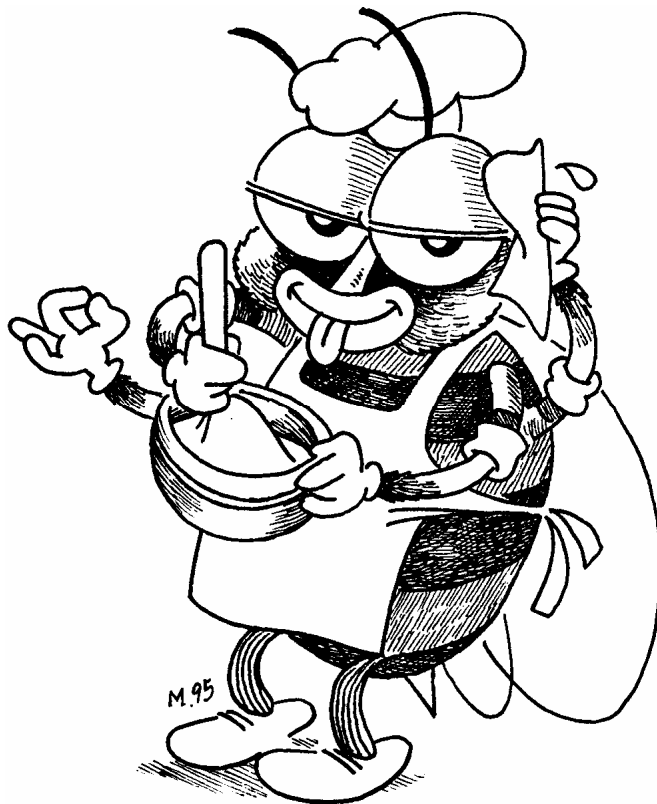
Sådan gør du:



Honningkager

425 g hvedemel
2 dl honning
100 g farin
1 æg
½ tsk. ingefær
1 tsk. kanel
½ tsk. nelliker
½ tsk. hjortetaksalt

Glasure: 3 dl sigtet flormelis
1 æggehvite



1. Honning og farin smeltes i en gryde.
2. Når blandingen er afkølet lidt, blandes æg og krydderier i.
3. Hvedemel og hjortetaksalt blandes i.
4. Ælt det hele sammen og læg dejen i køleskabet et par timer.
5. Rul dejen ud til ca. Vi cm i tykkelsen. Stik dejen ud med forskellige figurforme.
6. Bages på den midterste rille ved 175 grader i 7-8 min.
7. Når kagerne er kolde, pyntes de med glasur.

Honningkager

Du skal bruge:



425 g hvedemel



2 dl honning



100 g farin



1 æg



½ tsk. ingefær



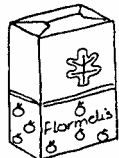
1 tsk. kanel



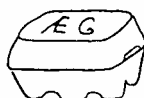
½ tsk. nelliker



½ tsk. hjortetakssalt



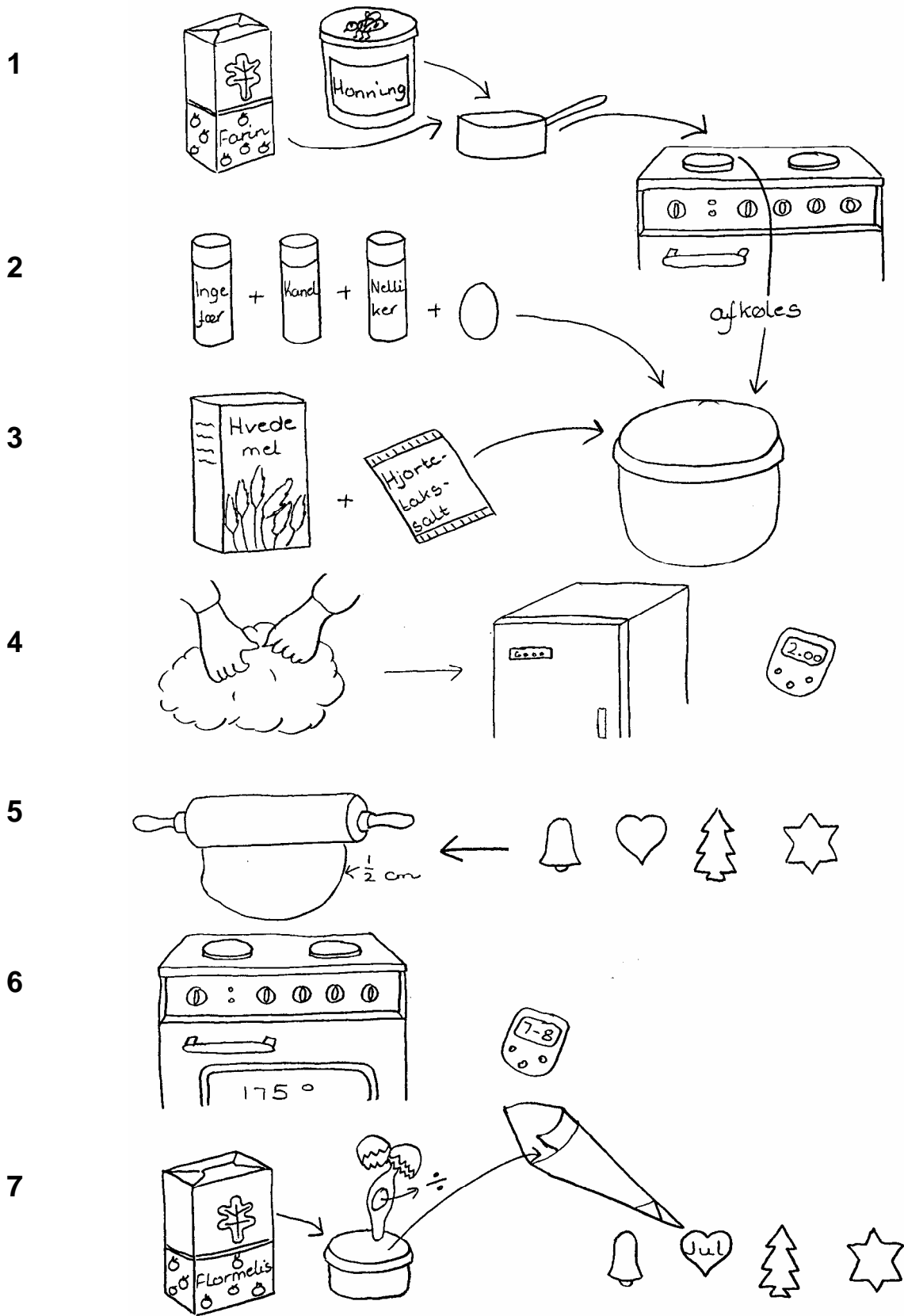
3 dl sigtet flornelis



1 æggehvide

Honningkager

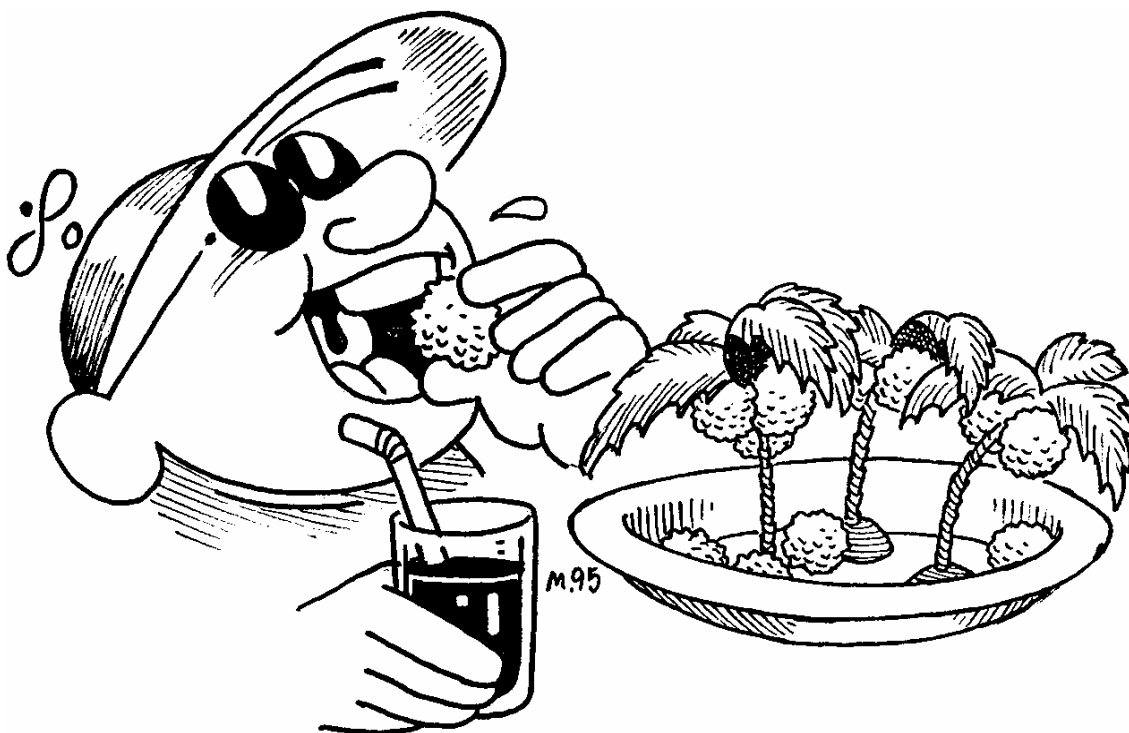
Sådan gør du:



Kokoskugler

2 dl	<i>havregryn</i>
$\frac{3}{4}$ dl	<i>flormelis</i>
$\frac{1}{2}$ dl	<i>kokosmel</i>
1 spsk.	<i>kakao</i>
15 g	<i>margarine</i>
$\frac{1}{4}$ dl	<i>mælk</i>

1. Kom havregryn, flormelis, kokosmel og kakao i en skål.
2. Margarinen smuldrer i de tørre dele.
3. Mælken tilsættes.
4. Dejen æltes til en ensartet masse.
5. Formes til kugler, der trilles i ekstra kokosmel.

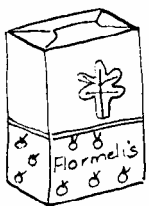


Kokoskugler

Du skal bruge:



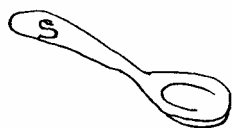
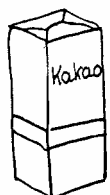
2 dl havregryn



$\frac{3}{4}$ dl flormelis



$\frac{1}{2}$ dl kokosmel



1 spsk. kakao



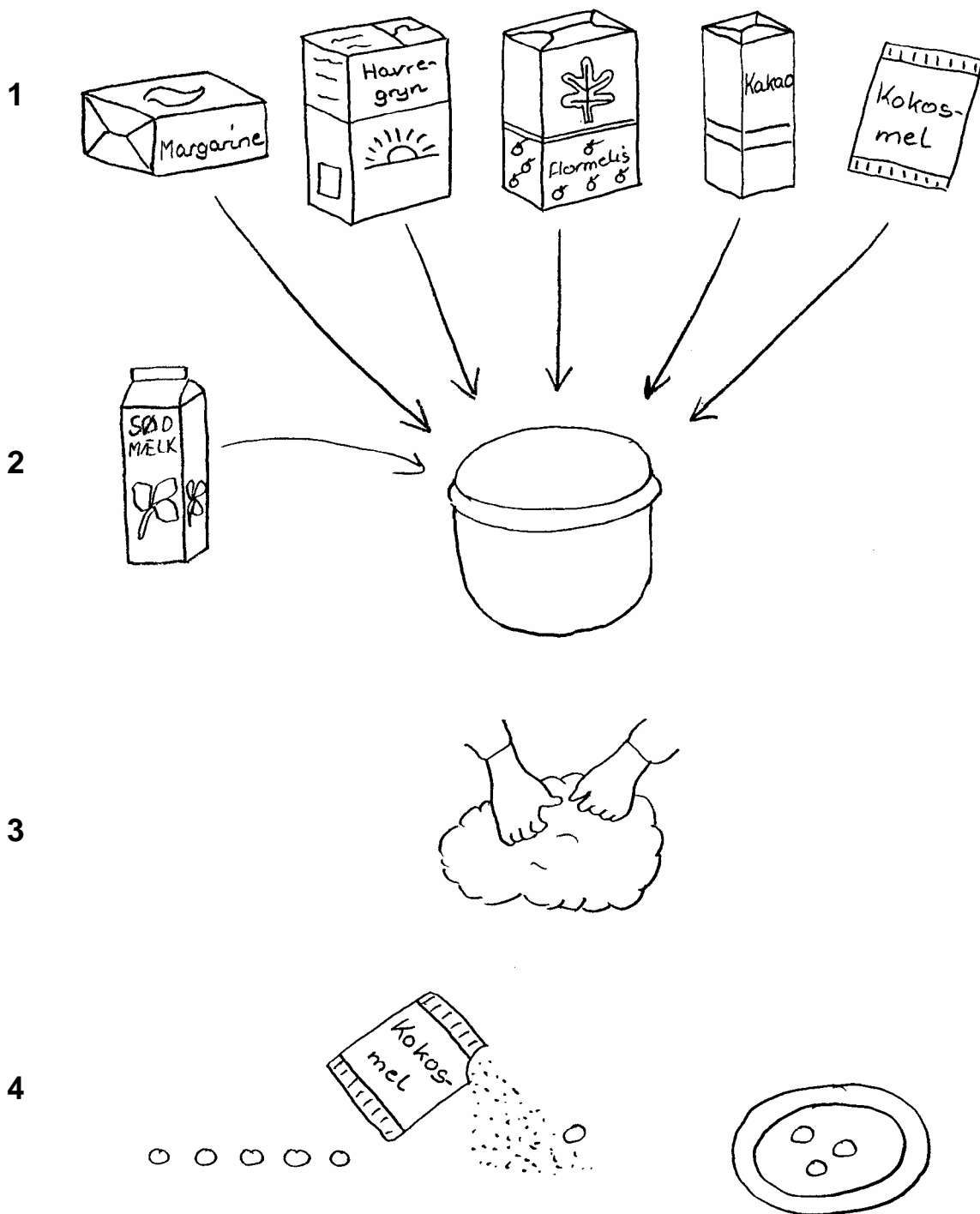
15 g margarine



$\frac{1}{4}$ dl mælk

Kokoskugler

Sådan gør du:



Pebernødder (ca. 200 stk.)

500 g hvedemel
250 g margarine
100 g sukker
1 dl vand
1 tsk. hjortetaksalt
1 tsk. kardemomme
½ tsk. peber
½ tsk. stødt ingefær
Reven skal af 1 vasket citron

1. Hvedemel og margarine smuldres sammen.
2. De øvrige tørre ingredienser blandes i.
3. Vandet tilsættes lidt efter lidt.
4. Dejen æltes, til den er ensartet.
5. Dejen trilles ud i tynde stænger.
6. Skæres i små stykker, der formes til kugler og sættes på smurte bageplader.
7. Bages på anden øverste rille i ovnen ved 200 grader i ca. 8 min.



Pebernødder

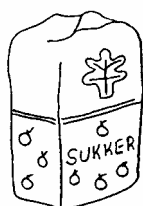
Du skal bruge:



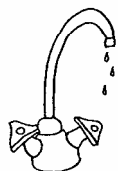
500 g hvedemel



250 g margarine



100 g sukker



1 dl vand



1 tsk. hjortetakssalt



1 tsk. kardemomme



½ tsk. peber



½ tsk. stødt ingefær

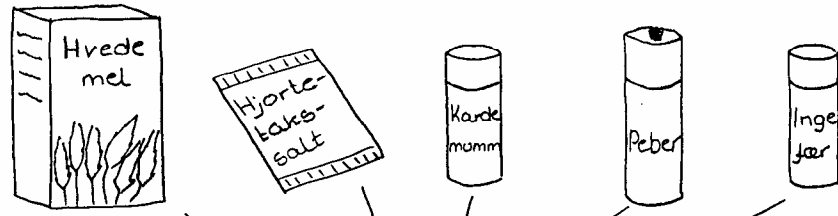


reven skal af 1 citron

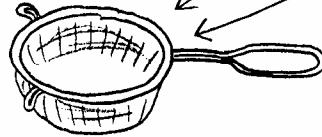
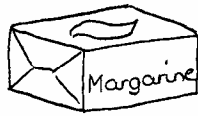
Pebernødder

Sådan gør du:

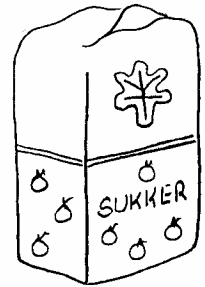
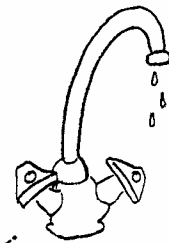
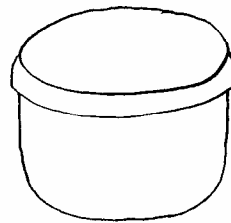
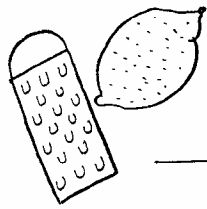
1



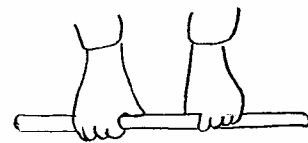
2



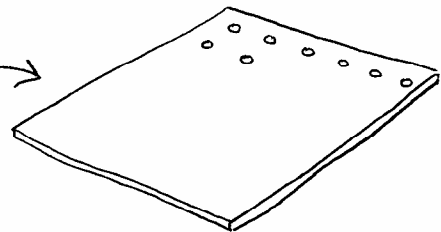
3



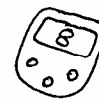
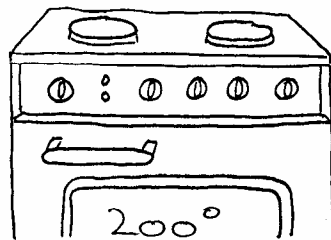
4 + 5



6



7



Squashkage med glasur

2¾ dl vindruekemeolie
200 g sukker
3¾ dl reven squash
60 g hakkede hasselnødder
175 g hvedemel
60 g kokosmel
3 æg
1 tsk. bagepulver
1 tsk. kanel
1 knivspids salt

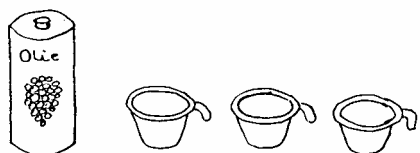
Glasur: flormelis
vand



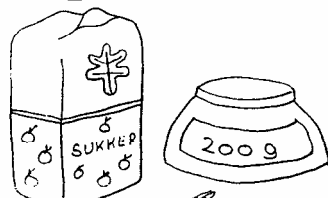
1. Rør olie og sukker sammen.
2. Tilsæt resten af ingredienserne undtagen æg og rør det godt sammen.
3. Rør æggene i et af gangen.
4. Hæld dejen i en smurt springform.
5. Bages i 1 time ved 180 grader.
6. Når kagen er kold, pyntes den med glasur.

Squashkage med glasur

Du skal bruge:



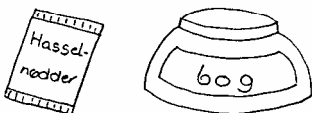
2¾ dl vindrukerneolie



200 g sukker



3¾ dl reven squash



60 g hakkede hasselnødder



175 g hvedemel



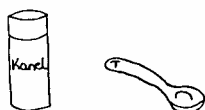
60 g kokosmel



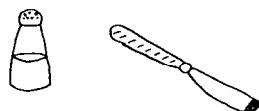
3 æg



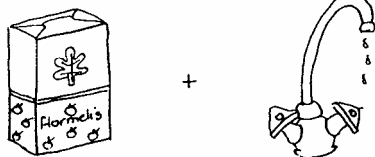
1 tsk. bagepulver



1 tsk. kanel



1 knivspids salt

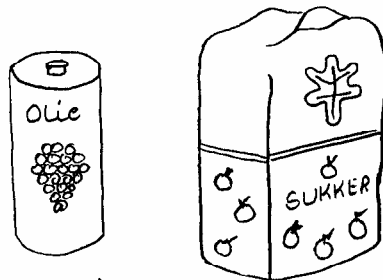


flormelis og vand

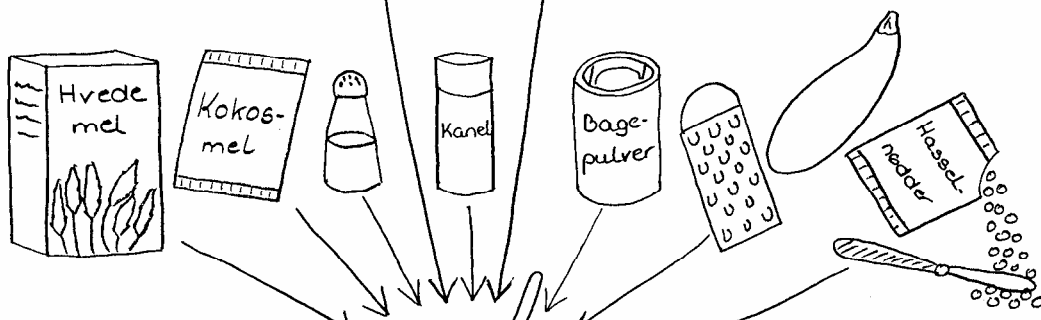
Squashkage med glasur

Sådan gør du:

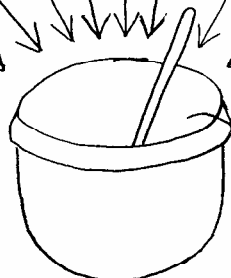
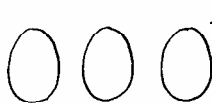
1



2



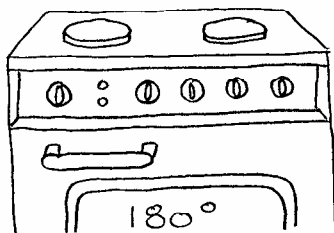
3



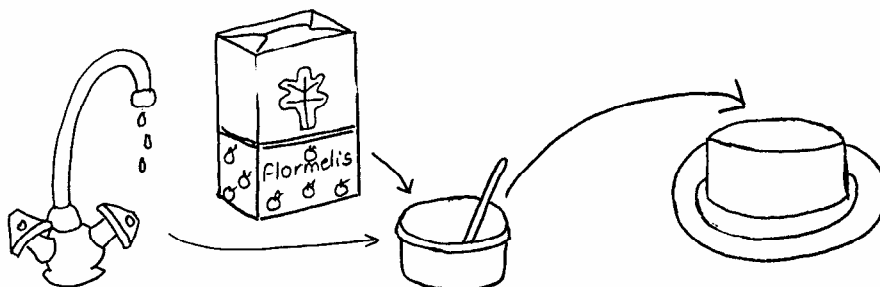
4



5



6



Ymerkage

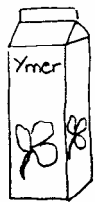
125 g margarine
5 dl ymer
5 dl sukker
5 dl hvedemel
8 tsk. kanel
2 tsk. natron
Glasur: flormelis
vand

1. Margarinen smeltes.
2. De øvrige ingredienser tilsættes, og det hele røres godt sammen.
3. Dejen hældes i 2-3 smurte forme.
4. Bages ved 200 grader i ca. 20 min.
5. Når kagen er kold, pyntes den med glasur.

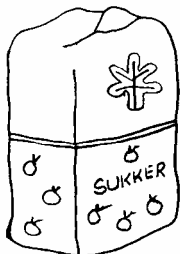


Ymerkage

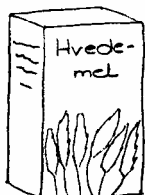
Du skal bruge:



5 dl ymer



5 dl sukker



5 dl hvedemel



8 tsk. kanel



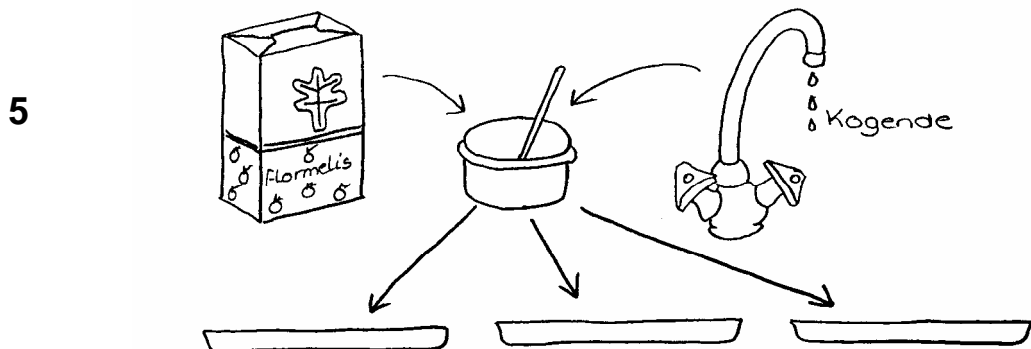
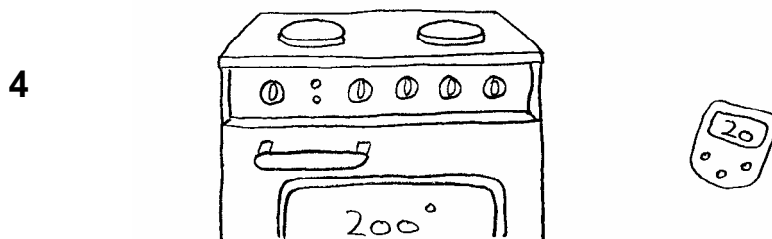
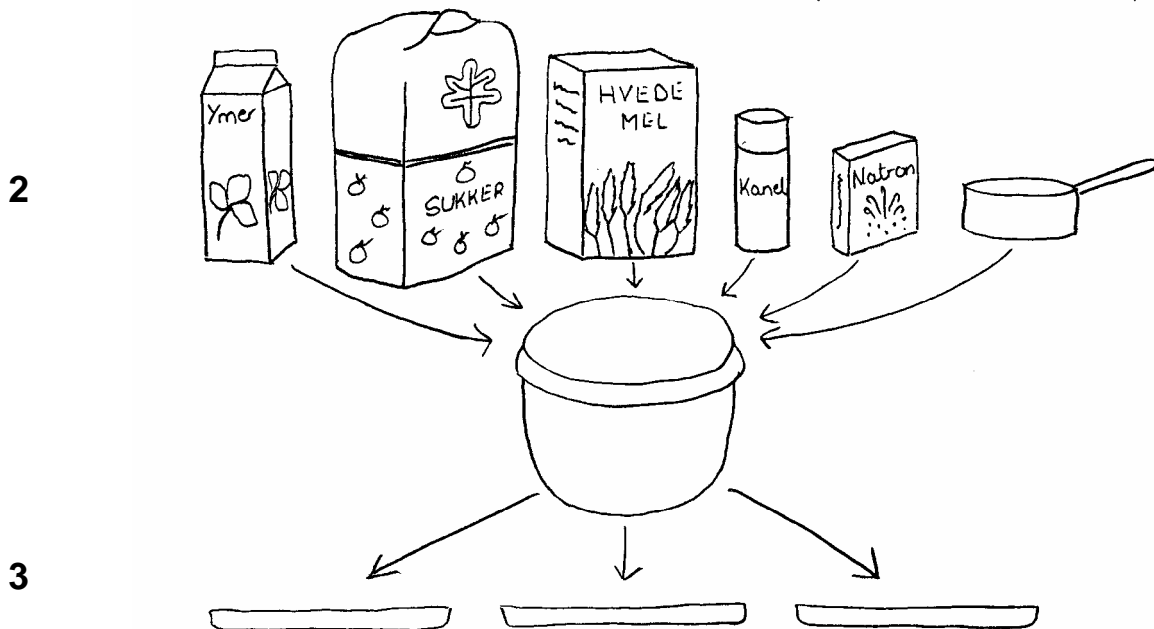
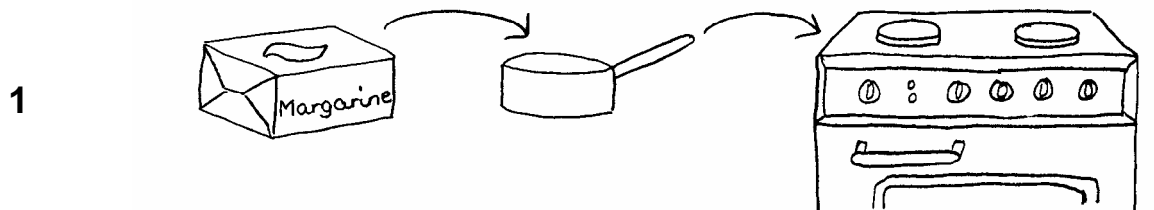
2 tsk.



125 g margarine

Ymerkage

Sådan gør du:



Spørgsmål til 4H-bageren

1. Sodavandsboller

Nævn 3 ting som gør, at det er sundere at spise boller end kager?

1.

2.

3.

Mel laver man af korn. Nævn 3 forskellige kornarter, som dyrkes i Danmark.

1.

2.

3.

Hvad hedder den kornart, som man bruger, når man laver rugbrød?

Hvad hedder den kornart, som man ofte bruger til svinefoder?

Hvad hedder den kornart, som heste holder meget af?

Hvad hedder den kornart, som man bruger til franskbrød og kager?

Tegn og fortæl om, hvordan korn bliver til mel.

Vis de forskellige ting, der sker, fra landmanden sår sit korn, til det ender som mel i butikken. Tag et ekstra stykke papir til hjælp.

2. Burgerboller

Undersøg hvad der er i 3-kornsblandingen.

Hvorfor er det godt at komme groft mel i brød?

Hvorfor skal boller og brød hæve?

Hvad er det, som får brøddej til at hæve?

Skriv her din egen opskrift på en lækker sund burger

3. Squashbrød

Hvorfor skal man komme gær i dejen?

Gær virker ikke, hvis det udrøres i for koldt eller for varmt vand.
Hvordan kan du forklare det?

Hvorfor er det vigtigt, at man ælter dejen godt?

Hvorfor skal en gærdej hæve et lunt sted med et viskestykke over?

Hvorfor skal man pensle brød med æg eller vand?

4. Chokoladekage

Chokolade laver man af kakao. Kakao får man fra frøene fra kakaotræet, som bl.a. gror i Afrika.

Hvad kan man bruge kakao til?

Nævn de forskellige slags mælk du kender.

1.

2.

3.

4.

Nævn andre ting, som man bruger i madlavning, der også er lavet af mælk.

Hvilke andre dyr end koen, kan man få mælk fra?

5. Columbuskager

Christopher Columbus var manden, som i 1490 opdagede Amerika.

Kender du navne på andre store opdagelsesrejsende, og hvilke dele af verden opdagede de?

I Danmark laver man sukker af sukkerroer. Nævn navnet på en anden plante, som man også kan få sukker fra?

Skriv navnet på de forskellige slags sukker, som du kender.

6. Honningkager

Hvilke dyr hjælper os med at lave honning?

Tegn og fortæl hvordan honning bliver til.

Tegn dine honningkager

7. Pebernødder

Hvorfor skal du vaske citronen, inden du bruger skallen.

Citroner tilhører en plantefamilie, som hedder Citrusfamilien. Hvilke andre frugter, som vi spiser i Danmark, tilhører denne familie?

I hvilke lande kan man dyrke citroner og de andre frugter, som tilhører citrusfamilien?

Nævn de forskellige krydderier, som skal bruges i pebernødder.

Prøv at tælle dine pebernødder. Hvor mange fik du lavet?

Pebernøddeleg

Med pebernødder kan man lege "mus".

Tag 15-20 pebernødder og læg dem på bordet. En af pebernødderne uder du til at være "mus". Du må ikke røre eller kigge særlig meget på den pebernød, som du har udset til at være mus. Den anden person begynder nu at spise af pebernødderne. Når han/hun tager den pebernød, som du havde bestemt var musen, siger du "**mus**". Det er nu din makkers tur til at udse sig en "mus", som du skal finde frem til, ved at spise pebernødder til der bliver sagt "**mus**".

8. Squashkager

Fra hvilken plante får man kokosmel?

Tegn en kokosnød og vis, hvad man kan bruge den til?

Squash er en grøntsag. Skriv navnene på andre grøntsager eller frugter, som er gode at bruge i kager.

Tegn de forskellige grøntsager og frugter.

Hvorfor putter man bagepulver i en kage?

9. Ymerkage

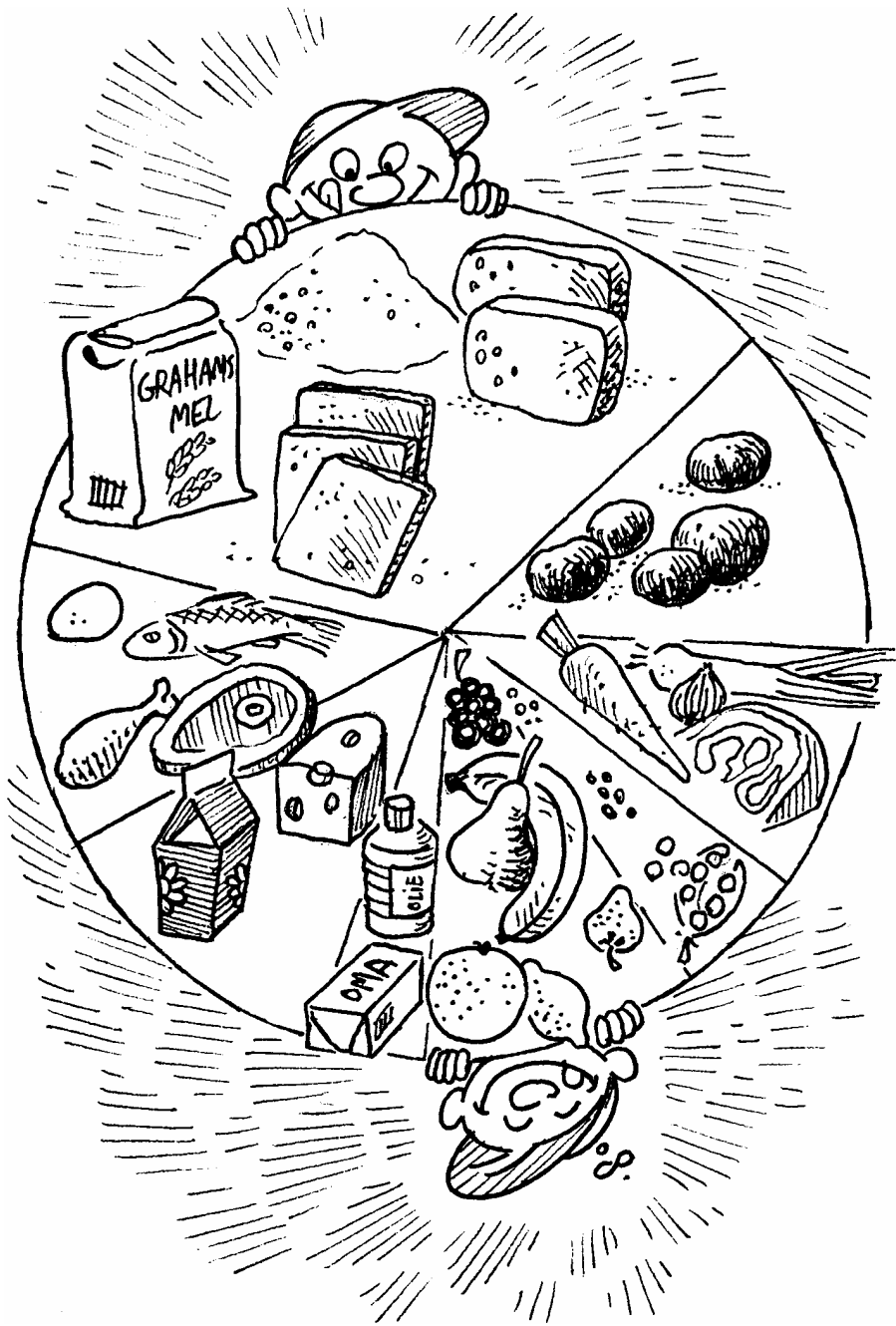
Ymer er et surmælksprodukt lavet af mælk. Nævn andre mælkeprodukter, der som ymer er lavet af mælk.

Yoghurt er også lavet af mælk. Du kan prøve at lave din egen yoghurt. Sådan gør du:

Tag en liter sødmælk og varm den op, så den er godt lun – det vil sige ca. 40 grader. Kom 2 spiseskefulde yoghurt naturel i og hæld det hele i en termokande. Lad det stå lunt i ca. 12 timer. Du har nu din egen yoghurt.

Ymer kan man spise som morgenmad. Hvorfor er det vigtigt at spise et sundt og solidt morgenmåltid?

Tegn de ting, som det er sundt at spise om morgenen. Tegn også nogle ting som er usunde at spise som morgenmad.



Udarbejdet af:
Danmarks 4H
Udkærsvvej 15, Skejby
8200 Århus N

Copyright
Januar 1996

Illustrationer:
Mikael Nielsen