

Projektarbete: kokbok

Ett projektarbete av Gustav Hartvigsson och Sofia Dehmer Österbo

Gustav Hartvigsson
Grebbebestads Folkhögskola (VT 2011)
gustav.hartvigsson@gmail.com

2 maj 2011

Sammanfattning

Denna rapporten redogör för hur vi gick till väga för att göra en kokbok.

Och vilka problem som vi stötte på och hur vi överkom dem.

I slutet reflekterar jag över de val som jag gjorde och för vad man skall tänka på till framtida projekt.

Innehåll

1	Inroduction	2
1.1	Projektets syfte	2
1.2	Frågeställning	2
1.3	Tidigare verk	2
1.4	Metod	2
1.5	Presentation	3
2	Resultat	4
2.1	Tekniker och varför vi vad dem	4
2.1.1	recept	4
2.1.2	typsättning	4
2.2	Problem	6
3	Slutsats	7
3.1	Recept	7
3.2	Typsättning	7
4	Reflektioner	8
5	Förteckningar	11
A	Kokbox	12

Kapitel 1

Inroduction

1.1 Projektets syfte

Syftet med projektet var att göra en kokbok för fattiga studenter.

1.2 Frågeställning

Vi hade egentligen ingen frågeställning att tala om. Utan att vi ville bara föra en kokbok som skulle bli lagom bra och lagom lättläst.

1.3 Tidigare verk

I Sverige publiceras det flest kokböcker per capita i hela världen,¹ så det finns mycket att “ta i” när det gäller tidigare verk. Skall man ta och gå till den första berömda kokboken är det Kajsa Wargs *Hjelpreda I hushållningen för unga Fruentimber*² som kan ses som en av de mets inflytelserika kokböckerna i svensk historia.

1.4 Metod

Vi samlade in recept och sedan lade vi det i ett Scribus NG dokument som jag (Gustav Hartvigsson) typsatte.

Vi hade kom överens om en layout som vi båda tyckte passade. Det var Sofia som kom på idén till hur vi skulle se ut.

¹<http://www.svb.se/nyheter/årets-godaste-böcker-utsedda?page=2&page=3>

²https://secure.wikimedia.org/wikipedia/sv/wiki/Cajsa_Warg

1.5 Presentation

Vi kommer att presentera det här på en lektion, jag kommer dessutom att lägga upp den på min launchpad ³ och på Firstclass.

³<https://launchpad.net/~gustav-hartvigsson>

Kapitel 2

Resultat

2.1 Tekniker och varför vi vad dem

Teknikerna som vi använde beskrivs nedan.

2.1.1 recept

För att insamla recept till kokboken använde vi oss av olika tekniker, jag valde att fråga mina föräldrar efter recept på olika maträtter och andra recept. Medan Sofia valde att kolla på nätet efter recept.

Båda dessa tekniker har sina för och nackdelar: Att samla in recept från släktingar är ett bra sett att få recept på maträtter man känner igen, nackdelen är att de kan vara väldigt personliga recept som inte alltid är lätta att förstå; Att samla in recept via internet har den fördelen att det är (oftast) standardiserade maträtter som är neutrala, nackdelen är att man inte vet hur det kommer att smaka innan man lager dem.

2.1.2 typsättning

När jag skulle välja typsättnings system så gjorde jag ett par exempel, som jag visade upp för Sofia, ett av exemplen gjorde jag i \LaTeX ¹ och ett annat är i Scribus NG².

Vi valde efter en kort överläggning att jag skulle göra det i Scribus NG.

Att det blev jag som typsatte var gå grund av att jag var den som kunde något om hur man använde Scribus NG och jag tyckte att det skulle vara

¹<http://www.latex-project.org/>

²<http://www.scribus.net>

oschysst att låta Sofia behöva lära sig ett nytt program och behöva brottas med det.

2.2 Problem

Här beskriver jag de olika problem som jag stötte på under projektets gång.

Vissa av recepten var svåra att typsätta för att de var långa och komplicerade. Som exempel kan nämnas lansange receptet ³ var så pass lång och komplicerat att jag ansåg att det omöjligt att typsätta och använde det inte i kokboken.

Men detta lyckades jag att få plats med, genom att inte bry mig om marginalerna.

Ett annat problem var att två andra recept var så pass långa att jag delade upp receptet på två sidor ⁴.

³<http://www.recepten.se/recept/lasagne.html>

⁴Se kokboken i Bilaga A

Kapitel 3

Slutsats

Här redogör jag för de olika slutsatsen jag kan dra av projektet, och kanske någon mer reflektion.

3.1 Recept

När man skall samla in recept till ett sådant projekt skall man alltid se till att man skapar riktlinjer, och diskuterar dem sinsemellan.

3.2 Typsättning

När man skall göra en kokbok skall man se till att använda den teknik som är lättast att använda och som producerar det bästa resultatet.

I mitt fall valde jag mellan Scribus NG och L^AT_EX och det blev Scribus NG i slutändan, detta pga att det förslaget som jag lade fram såg bättre ut än det förslaget jag lade fram för L^AT_EX.

Kapitel 4

Reflektioner

När jag började projektet hade jag faktiskt tänkt att använda L^AT_EX och inte Scribus NG, men efter överläggningar blev det så att det blev Scribus NG och inte L^AT_EX.

Hade jag använt L^AT_EX *tror* jag att det skulle ha blivit färdig snabbare för att då hade jag inte behövt bry mig om hur allt såg ut, utan bara behöva bry mig om text och struktur. I Scribus behövde jag nämligen kopiera textmarginalerna mellan sidorna och sedan fylla i dem.

När jag klistrade in texten i scribus så erhöll inte text formateringen i textrutorna utöver den första raden, detta kan vara en bugg i Scribus, eller en eftergift som programmerarna gjort, jag vet inte.

När projektet startade så trodde jag att det skulle vara lätt som en plätt, men verkligheten är en annan.

Det kan verka vara lätt på pappret, och för en del är det det även i praktiken. Men så är det inte för en del, speciellt inte om de som håller på med ett projekt *talat samma språk* så att säga.

Att kommunicera med varandra är viktigt.

Något som för mig är en självklarhet är inte det för alla, man kan ta ett ord som *teori* och det finns tio olika förklaringar på vad det betyder. Vad jag menar med *teori* är inte samma sak som en gissning, utan en vetenskapligt underbyggd *hypotes* som klarat *refereegranskning*¹ och som kan motbevisad om vissa kriterier uppfylls, om det händer blir den **a)** reviderad eller **b)** förkastad. Det är det här som gör teorier till mer än vad gemene man tror att det är.

¹<https://secure.wikimedia.org/wikipedia/sv/wiki/Refereegranskning>

Teori:

“Vetenskap: Komplex vetenskaplig slutsats och förklaringsmodell, alternativt system av desamma, till exempel Einsteins relativitetsteorier eller gravitationsteorin. I motsats till i dagligt tal används ordet ‘teori’ inom vetenskapen inte som en nära synonym till ordet ‘gissning’, utan en teori är tvärtom den starkaste sannolikhetsgrad som kan nås inom vetenskapen.” ².

Detta var bara ett exempel på hur ett ord för en person kan betyda något annat än för någon annan. Som i sin tur kan beskriva hur svårt det kan vara att förmedla något från en person till en annan.

Man kan inte heller lita på att sina medhjälpare/kompanjoner kan läsa ens tankar: att försöka redogöra för vad man tycker om de olika sakerna man gör. Det här är nog den viktigaste reflektion som jag kommer ta med mig från det här projektet.

²<https://secure.wikimedia.org/wikipedia/sv/wiki/Teori>

Slutord

Jag har nog inte uppfyllt de krav som ställs på en “bra” rapport av ett projektarbete, och jag upprepar mig en hel del. men jag känner mig lite lätt pressad för tillfället, och tycker att det finns viktigare saker att göra än att skriva en rapport om hur man gör en kokbok.

Den här rapporten är inte heller den bäst strukturerad korrekta som finns, jag skulle nog bli ganska förvirrad av den själv.

Hoppas dock att ni blir nöjda med min rapport och att den blir godkänd.

Fö. kan jag berätta lite om varför inte alla sektioner börjar stor bokstav, det beror på att alla *sektioner* börjar på stor bokstav, det är *under sektionerna* som inte har det.

Kapitel 5

Förteckningar

Litteratur

- [1] unknown COOP. *Olivoljemarinerade grönsaker*. 27 april 2011. URL: <http://www.coop.se/Recept--mat/Recept/o/olivoljemarinerade-groensaker/>.
- [2] Mia Troberg Elong TasteLine. *Falafel med tsatsiki och tomatsalsa*. 27 april 2011. URL: http://www.tasteline.com/Recept/Falafel_med_tsatsiki_och_tomatsalsa.
- [3] unknown TasteLine. *Pitabröd*. 27 april 2011. URL: <http://www.tasteline.com/Recept/Pitabrod>.
- [4] Susanne Jarl Recepten. *Potatisgratäng recept*. 27 april 2011. URL: <http://www.recepten.se/recept/potatisgrataeng.html>.
- [5] Susanne Jarl Recepten. *Köttbullar*. 27 april 2011. URL: <http://www.recepten.se/recept/koettbullar.html>.
- [6] Susanne Jarl Recepten. *Lasagne*. 27 april 2011. URL: <http://www.recepten.se/recept/lasagne.html>.
- [7] Maria Marteleur recept.nu. *Psatasallad - recept.nu*. 27 april 2011. URL: <http://www.recept.nu/1.299491/2009/07/10/pastasallad>.

Bilaga A

Kokbox

Kokbok för Fattiga Studenter

Innehålls- förteckning

Spenatsoppa

Spenatsoppa är en mycket god, nyttig och billig soppa som går lätt att göra.

Ingredienser:

5 dl vatten	koka upp 4,5 dl vatten med buljongtärningen.
200 g fryst hackad spenat	tillsätt spenaten, och koka upp igen.
1 msk vetemjöl	låt koka tills all spenaten är tinad.
1 klick smör	blanda mjölet med 1/2 dl vatten, håll blandningn i soppan under omrörning.
1 buljongtärning	låt koka ca 5 minuter.
salt	tillsätt smöret och kryda efter behag.
peppar	
(vitlökspulver)	

Kan serveras med ägg halv, kokpotatus eller köttbullar.

Lök och Potatis Soppa

Lök och potatis soppa är en mycket god och billit soppa som man kan göra mycket

Ingredienser:

4 medelstora potatisar	Kokaupp vatttet med bunjongtärningen.
1 buljorng tärning	Skiva potatisen i tunna skivor.
1 lök (eller effter egen smak)	Hacka upp löken.
0.75 l vatten	Häll i potatisen och löken i vattnet och låt koka i ca 15 miuter.
(1 purjulök)	Mosa eller mika soppan tills den blir jämn
	Krydda effeter eget huvud.
	(Skiva purjulöken i tunna ringar och strö över soppan)
	Serveras med bröd eller rostat bröd.

Kallops

Kalleps är en svensk klassiker, som går ner hos de flästa, gammal som ung.

Ingredienser:

1 msk vetemjöl

400 g högre
eller fransyska

2 mellan stora
morötter

1 lagerbärs blad

4
kryddpepparkorn

4 vitpepparkorn
flytande
oxbuljong

Tag köttet och skär upp i 3 cm stora bitar.

Bryn köttet i en gryta.

Häll på vatten tills det täcker köttet.

Ha i pepparkornen och lagerbärsbladet.

Låt koka i 20 minuter.

Skiva ner morötterna i grytan och fortsätt kokningen i 30 min till.

Plocka upp pepparkornen och lagerbärsbladet om du kan och vill.

Blanda vetemjölet i 2 dl vatten till en homogen blandning.

Håll i blandningen lite i taget till en lagen tjock sås.

Serveras med kokt potatis.

Lättlagad köttgryta

en stark köttgryta som är god till vardags och fest. kommer bli en favorit bland recepten.

Ingredienser:

500 g benfri

högre, bog eller
grytbitar

4-5 gullökar

1 burk/kartong
konserverade
hela tomater

1 tsk paprika
pulver

1 tsk salt

1 krm
svartpeppar

1 tsk timjan

1-2
vitlöksskyffor

1 msk
tomatpuré

Skala och kacka lökarna.

Häll av spadet från tomaterna i en skål.

Koka upp löken och tomaterna i en gryta utan lock.

Tillsätt saltet, pepparen, paprikapulvret, pressad vitlök och tomat puren.

Skär köttet i ca 3x3x3 cm stora bitar och lägg i grytan med tomat röran.

Låt sjuda i ca 1 timme och under tiden med tomatspadet.

Smaka av, och krydda tills du tycker att det smakar väl.

Serveras med potatis ris och/eller sallad.

Falafel

Ett bra alternativ till köttbullar för vegetarianer.

Ingredienser:

3 dl kokta
kikärter
0,5 dl persilja,
hackad
1 msk mjöl
1 st
vitlösklyftor
0,75 tsk salt
0,75 tsk
spiskummin
0,5 tsk
koriander
0,5 krm
cayennepeppar
olivolja

Mixa kikärterna och blanda ner
resten av ingredienserna och mixa
lite till. Forma till små bollar och
stek i olivoljan tills de fått fin färg.

Köttbullar

En svensk klassiker som alltid går ner och kan
användas till mycke.

Ingredienser:

4 hg köttfärs
1 lök
1 vitlösklyfta
2 rågade msk:ar
skorpmjöl
1 ägg
salt, peppar och
lite cayenne-
peppar

Ha skorpmjölet i en bunke och
tillsätt 1 dl vatten och låt svälla i
några minuter.
hacka löken fint undertiden
skorpmjölet sväller.
Lägg i ägget i bunken och rör om,
tillsätt köttfärssen och krydorna
och rör om tills smeten blir
homogen.
Rulla köttbullarna eller gör
panbiffar.
Stek på lite över mellan värme i
smör, margarin eller olja.
Man kan se att de är färdiga
genom att de är mörkbruna och att
de inte trycks ihop när man trycker
på dem.

Potatisgratäng

En svensk klassiker som alltid går ner och kan användas till mycke.

Ingredienser: Skala potatis och skär i skivor ca 1 kg (ca 12 st medelstora) potatis 0,5-0,75 cm tjocka. Skiva upp löken och hacka i små bitar.
2 st gula lökar Häll vispgrädde och den mindre mängden av mjölken, salt, peppar och ev. vitlök i en stor kastrull.
2-5 dl mjölk Lägg i potatis och lök. Tryck ner potatisen så den hamnar under ytan. Häll ev. på mera mjölk.
3 dl vispgrädde Låt koka upp, sänk plattan och koka på svag värme ca 3-5 minuter.
2-3 tsk salt Späd med mera mjölk beroende på mängden och tjockleken på vätskan och efter tycke och smak.
2 krm malen svartpeppar Hur mycket mjölk man behöver späda med beror på hur vattnig den potatissort man använder är.
eller vitpeppar När potatisen kokar upp avger olika sorters potatis olika mängd
ev. 2 krm vitlökspulver
eller 2 st pressade vitlöksklyftor
3-4 dl (ca 100 g)

vatten. Efter 3-5 min ska potatisen fortfarande vara hård, men "böjbar", märker du att den blir mjuk tidigare så sluta koka då. (Anledningen till att man kokar detta är att potatisgratängen går fortare att göra och att kryddorna fördelar sig bättre och potatisen och löken blir mjuka.)
Häll allt i en ugnform. Strö över riven ost.
Ställ in i mitten av ugnen i 225°C i 20 minuter tills potatisgratängen fått fin färg.

Pastasallad

Pastasallad är lätt att laga och kan varieras i oändligheten.

Ingredienser:

Dressing

0.5 msk vinäger

0.75 msk vatten

0.75 msk olja

1 tsk italiensk
salladskrydda

0.25 dl fint
skuren eller
mixad persilja,
basilika eller
annat
kryddgrönt

salt

peppar

Pasta sallad är inte en maträtt i sig utan en benämning på en grupp maträtter. Det som är viktigt när man lagar pastasallad är dressingen och att den innehåller någon form av pasta, tex. penne, makaroner eller spaghetti.

Här är ett exempel på en dressing som man kan använda till pasta sallad.

Det är bara att blanda ihop ingredienserna och hälla på salladen.

Pastasallad II

Pastasallad är lätt att laga och kan varieras i oändligheten.

Ingredienser:

2 dl (kokt kall)
pasta, t ex
penne

0.5 st purjolök

1 dl kokta röda
bönor

0.5 st röd
paprika

0.5 st grön
paprika

ca 100 g färsk
spenat eller
sallat

Här är ett recept på hur man lagar en variant på sallad, se dressingen på sidan innan.

Blanda ihop ingredienserna och häll över dressingen och blanda väl så att alla delar av salladen av salladen är täckt av dressingen.

Kyckling wok

En snabb wok som alltid blir god.

Ingredienser:

250 g bandpasta
eller
fullkornsmakaror

200 - 250 g
kyckling kött

250 g
wokgrönsaker

1 påse woksås

koka pastan enligt anvisningarna
på paketet och låt rinna av.

Hetta upp lite olja i en wok- eller
stekpanna.

Stek kycklingen tills den börjar få
färg.

Häll i grönsakerna och stek på
högsta värme en stund, rör om hela
tiden.

Tillsätt pastan och woksåsen.

Salta efter smak och garnera gärna
med lite färska örter.

Officers pannkakor

Pannkakor som serverades i militären förr till
officerare och generaler.

Ingredienser:

3 ägg

1/2 tsk salt

vetemjöl

Mjölk och/eller
vatten

Vispa ägget, salt och 1/2 dl vätska.

Ha i så mycket vetemjöl att det inte
går att röra i mer.

Häll i vätskan tills smeten blir
lagom tjock.

Ett tips att se om smeten är
tillräckligt tunn och inte för tunn är
att hälla smeten med en slev
tillbaka i bunken, och då skall det
låta "DURRRR" eller "PLURRRR".

Stek i smör eller olja.

Hartvigssons mat-bröd

En klassiker i det Hartvigssonska hushållet.

Ingredienser:

0.7 l fingervarmt vatten

1 msk mörksirap

1 msk salt

0.25 dl raps olja

1 paket jäst

2.5 dl havregryn

2.5 dl rågmjöl

2.5 dl vetekli

1 l vetemjöl
(eller mer)

I hushållsassistent:

Häll upp vattnet i degskålen.

Smula ner jästen. Ha sedan i den mörka sirapen, saltet och oljan.

Blanda havregrynet, rågmjölet, vetekliet, och 2.5 dl vetemjöl och tillsätt till blandningen.

Sätt igång hushållsassistenten och kör en stund.

Medans maskinen kör ha i vetemjöl undan för undan medan tills degen inte

Längre klibbar, blanda i 8-12 minuter.

Sätt degen på gäsning i 25 minuter under duk.

Blanda om degen igen i ett par minuter.

sätt ugnen på 200 grader Celsius.

Lossa degen från degskålen och knåda ut degen i 3 lika stora limpor.

Lägg limporna på bakplåt för att

jäsa i ca 20 min under duk.

Picka limporna innan de går in i ugnen, låt grädda i 30 min.

Bröden är färdiga när man knackar på undersidan av limpas så låter det ihåligt.

Brödbullar av samma deg:

Kavla ut degen i ett 2-3 cm tjockt lager.

Använd sedan ett glas eller en skål för att ta ut runda kakor ur degen.

Låt jäsa 10-15 min under duk.

Låt grädda i 225 grader Celsius i 10-12 min i ugnens nedre hava.

Stekt ägg smörgås (Falsk Göte- borgare)

En Intressant smörgås som passar som frukost när du skall jobba långa dagar eller som lunch.

Ingredienser: Stek ägget och falukorv skivorna.
2 skivor Lägg åt sidan.
formbröd. Lägg brödsnivorna i stekpannan
1ägg tills det blivit varmt.
1-3 tunna skivor Lägg en brödsniva på en talrik,
falukorv alt. 4-5 lägg på falukorven, lägg på en klick
skivor bacon bostongurka, lägg på ägget och
boston gurka avsluta med den andra brödsnivan.

Pannkakor

en annan variant på pankakor.

Ingredienser:

2.5 dl vetemjöl
1/2 tsk salt
6 dl mjölk
3 ägg
3 msk smör.

Blanda saltet och mjölet i en bunke.

Vispa i hälften av mjölken och vispa tills smeten är slät.

Vispa i resten av mjölken och låt gärna svälla i en halvtimme.

Smält hälften av smöret i en stekpannan och vispa ned det i smeten.

Använd resten av smöret för att steka tunna pannkakor.

Lasagne

Lasagne går alltid ner hos de flästa.

Ingredienser:

9 st lasagneplattor

KÖTTFÄRSSÅS:

1-2 st gula lökar

1 msk smör eller olja att steka i

400-500 g nötfärs

400 g krossade tomater

2 msk tomatpuré

1 st köttbuljongtärning
eller 1 st
grönsaksbuljongtärning

1 tsk basilika

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

ev. chili explosion eller 1
tsk chilipeppar

OSTSÅS:

4 msk vetemjöl

7 dl mjölk

ca 2 dl (ca 70 g) riven ost

ca 0,5-1 tsk salt

OVANPÅ:

ca 1 dl (ca 30 g) riven ost

Ta fram en form som någorlunda passar lasagneplattorna, så att de går att lägga ut och täcker ytan ganska bra. Formen på bilden är 20x30 cm men något mindre ca 20x25 cm tror jag skulle passa helt perfekt.

1. Köttfärssåsen: Skala och hacka löken. Hetta upp en stekpanna med smör eller olja. Fräs lök och köttfärs.
2. Tillsätt tomater, tomatpuré, basilika och buljongtärning. Om du vill ha lite chilismak på din lasagne så rekommenderas några varv på kryddkvarnen chili explosion eller chilipulver.
3. Låt puttra, gärna under lock på svag värme ca 20 minuter. Gör gärna ostsåsen under tiden. Smaka av med salt och peppar.
4. Mät upp mjölet i en kastrull som det inte

bränner fast i så lätt och tillsätt en mindre del av mjölken ca 1.25 dl kan vara lagom att börja med till 4 msk mjöl.

5. Vispa till det blir en degig smet och späd ev. med lite mera mjölk tills du fått en smidig smet utan mjöklumpar.

6. Vispa ner resten av mjölken och låt koka upp under omrörning.

7. Sänk värmen när det kokat upp och låt småkoka ca 3 minuter.

8. Tillsätt salt. Rör om och smaka.

9. Tillsätt den rivna osten.

10. Rör tills osten smält. Tänk på att inte låta såsen koka med osten i, då kan såsen bli grymig.

När köttfärssåsen och ostsåsen är klar ta fram en ugnsfast form som har ett sådant mått så att lasagneplattorna passar. OBS! Läs på förpackning hur länge lasagneplattorna ska tillagas. Om det är mer än 20 minuter bör du förkoka dem innan du använder dem i lasagnen, alternativt ha lasagnen längre tid i ugnen än angiven tid nedan annars kommer det bli en hård lasagne.

11. Häll hälften av ostsåsen på botten av formen.

12. Lägg på 3 av plattorna.

13. Bred ut hälften av köttfärssåsen.

14. Lägg på tre plattor.

15. Bred ut resten av köttfärssåsen.

16. Lägg på de sista tre plattorna.

17. Häll på resten av ostsåsen

18. Strö över riven ost.

Gratinera mitt i ugnen i 225 grader i ca 15-20 minuter eller så lång tid som krävs för att lasagneplattorna ska bli mjuka (läs på förpackningen). Du kan behöva lägga på ugnsfolie för att den inte ska bli bränd ovanpå om du har den inne längre än 20 minuter.

Källor

De recept som Gustav lade til var recept som har används och förbättrats över tid inom familjen Hartvigsson.

De recept som Sofia ville skulle vara med har hon tagit från internet:

Ungsgratinerad grönsaker

<http://www.coop.se/Recept--mat/Recept/o/olivoljemarinerade-groensaker/>

Falafel

http://www.tasteline.com/Recept/Falafel_med_tsatsiki_och_tomatsalsa

Hembakat pitabröd

<http://www.tasteline.com/Recept/Pitabrod>

Potatisgratäng

<http://www.recepten.se/recept/potatisgrataeng.html>

Köttbullar

<http://www.recepten.se/recept/koettbullar.html>

Lasagne

<http://www.recepten.se/recept/lasagne.html>

Pastasallad

<http://www.recept.nu/1.299491/2009/07/10/pastasallad>

Pannkakor:

<http://www.pannkakor.se/pannkaksrecept>