



# Klara krisen!

Prova på självhushållning



Svenska Blå Stjärnan

## Hemgjort

Temat självhushållning sträcker sig långt, från den egna tomatodlingen, den tovade ullen, nyvärpta ägg till att lära sig spara och förädla mat. Just att spara, förädla och göra eget är roligt. Laga själv eller i sällskap med andra. Vi tänker att du här ska få några prova-på-tips.

Recepten går att ladda ner på Svenska Blå Stjärnans hemsida. Tipsa gärna vänner och bekanta.



Foto: Jonathan Kemper/Unsplash



Foto: Shvets production / Pexels

## Färskost

En hemgjord färskost gör du lätt med filmjolk eller naturell yoghurt 3%, ett kaffefilter, lite salt och valfri smaksättare. Har du gräddfil hemma så kan halva mängden fil/yoghurt bytas mot gräddfil.

### Gör så här:

Låt 5 dl fil/yoghurt 3% rinna igenom ett kaffefilter och låt det stå att rinna av svalt i 4-8 timmar. (Vasslen som bildas kan du spara och använda i ett brödbak.) Blanda ner 2 krm salt i den avrunna filen/yoghurten. Nu har du en naturell lite tunnare färskost som du kan smaksätta hur du vill. Använd t ex: ½ vitlöksklyfta, 3 tsk fransk örtkrydda, ½-1 msk klippt gräslök, hackade valnötter eller något annat du tycker passar.

## Grodda alfalfafrön

Att grodda är ett enkelt sätt att fixa något gott och näringsrikt att ha som smörgåspålägg eller i salladen. Du behöver ingen trädgård eller balkong och grodda kan man göra året runt.

### Du behöver:

- En noggrant rengjord glasburk (modell större syltburk).
- En silduk (en bit spetsgardin eller gasbinda).
- En gummisnodd.
- En handduk att lägga över groddburken så att den inte står i direkt solljus.
- Ett diskställ eller något att luta burken i.
- Fröer för groddning (Alfalfafrö el liknande)
- Vatten

Det finns särskilda groddburkar/groddtorn att köpa men en väl rengjord större glasburk fungerar bra och ger ett fint återbruk också. Det är viktigt med hygien när man groddar och att du använder fröer, baljväxter, oljväxter som är avsedda för att groddas så att de inte innehåller medel som hindrar att fröet gro. Följ instruktionen på förpackningen för respektive frösört, baljväxt eller oljväxt, det finns många att välja bland. Vissa groddar kan kräva tillagning. Alfalfafrö är en näringstät grodd som är enkel och god att börja med.

### Gör så här:

Skölj fröerna noggrant. Blötlägg alfalfafröerna i 6–8 timmar eller enligt förpackningsinstruktionen. Skölj dem sedan noggrant och ställ burken, med silduken nedåt i t ex ett diskställ så att vätskan rinner ur burken. Lägg en handduk över för att skydda groddburken mot solljus de första dagarna. Skölj fröerna noggrant med mycket vatten 2 ggr per dag och låt burken luta så att vätskan rinner ut ordentligt. Skaka burken emellanåt så att groddarna separeras. Använd inte för stor mängd frön, de ökar rejält i omfång. Groddarna är oftast färdiga att skördas inom 2-3 dagar (se instruktion på förpackningen). Du kan förvara färdiga groddar i kyl i ca 2-3 dagar efter skörd.



## Ogräspaj

Använd ogräset i trädgården till matlagning och du får en annan syn på det som växer vilt och breder ut sig. Istället för att bli irriterad ser du nu en smakrik paj framför dig. Dessutom är kirskaLEN och nässlorna gratis. Du kanske även odlar lök, vitlök och tomat. Lycka till med din paj.

### Pajdeg:

- 2,5 dl vetemjöl
- 75 g smör, kallt
- 0,5 dl kvarg

### Fyllning:

- 5 dl kirskaLEN
- 5 dl nässlor (är du utan nässlor kan du ta bladspenat)
- 0,5 gul lök, finhackad
- 2 klyftor vitlök, finhackade
- 1 msk smör
- 3 ägg
- 3 dl mjölk
- 8 körsbärstomater, i halvor
- 150 g getost
- Svartpeppar

### Gör så här

1. Sätt på ugnen på 200°. Börja med att göra pajdegen.
2. Hacka ihop mjöl och smör till en grynig massa. Ner med kesellan och blanda till en slät deg.
3. Tryck ut degen i en pajform med löstagbar kant. In i frysen i 20 minuter medan du pysslar vidare.
4. Förgrädda pajen i 10 minuter. Under tiden sköljer du kirskaLEN och nässlor så att sniglar och jox åker bort.
5. Fräs sedan lök och vitlök och allt det gröna i smöret. Krydda och smaka av lite.
6. Blanda ägg och mjölk i en skål och krydda lite där med.
7. Ta ut pajskalet ur ugnen, grunda med det gröna och smula över getosten.
8. Lägg tomaterna ovanpå och håll sist på äggstanningen. In i ugnen i 45 minuter.



## Picklade grönsaker

När man picklar (lägger in grönsaker) så använder man sig vanligen av en så kallad 1-2-3-lag.

### Recept på 1-2-3-lag:

Ta en del ättika 12%, två delar socker och 3 delar vatten. Koka upp och håll över de grönsaker du vill pickla.

Förslag på grönsaker du kan pickla: Rödlök, gurka, rabarber, fänkål, blomkål, palsternacka.

Vissa grönsaker som rödlök slår du bara den varma lagen direkt över och håller upp på burkar. Andra grönsaker som t ex blomkål, fänkål och palsternacka kan man behöva koka i lättsaltat vatten tills de är mjuka innan man slår 1-2-3-lagen över de kokta avrunna grönsakerna i en glasburk med lock. Låt svalna och ställ sedan svalt. En oöppnad burk håller länge i ett svalt skafferi. En öppnad burk bör förvaras i kylskåp, använd alltid rena bestick när du tar grönsaker ur burken. Öppnad burk håller i ett par veckor.

## Hemgjort till djuren

Självklart har vi inte glömt djuren, här kommer tips på lite godis som kan tillverkas till dina eller någon annans kompis. Tänk på att recepten bara är tänkta att använda för att göra godis. Det är inte något ditt djur ska äta mängder av eller istället för den vanliga maten. Var försiktig och ge med måtta.

### Hundgodis – blodpudding

Mumsiga puddingen är ett roligt godis att göra till din hund. Ta fram pepparkaksformar så kan du trycka ut både gubbar, grisar och stjärnor i olika varianter.

#### Ingredienser:

Blodpudding utan socker och lök.

#### Gör så här:

Sätt ugnen på 100 °C

1. Skiva blodpuddingen i skivor, inte tjockare än 0,5 cm.
2. Dela skivorna i mindre kuber eller använd pepparkaksformar om du vill få roliga figurer.
3. Lägg bitarna på en plåt med bakplåtspapper.
4. Torka i ugnen tills bitarna är torra, tar ca 30 min.
5. Förvara torrt och svalt.



Foto: James Lacy xe/Unsplash



Foto: Sandy Millar / Unsplash

### Gräsgröt till kaniner

Kaniner är fantastiska på att äta grönt ute i vår natur och det är också därifrån vi kan hämta både stora och små blad. På sommaren finns det massor att hitta: gräs, maskrosor, groblad, dagglåpor och kirskaål är alla okej att ge sin kanin. På vintern är det svårare att hitta det gröna under snön och då är det fantastiskt att ha lite torkat gräs och örter att göra en gröt av. Ge bara lite av gröten åt gången. En kanin ska ha hö som huvudföda.

#### Ingredienser:

Plocka så mycket brännässlor, gräs, groblad, dagglåpa eller kirskaål som du kan och orkar torka.

#### Gör så här:

1. Ta gärna en torkställning för kläder som du lägger ut tidningspapper på. På tidningspappret kan du sprida ut det gröna du plockat. Det kan ta några dagar till någon vecka att torka, se till att det är luftigt och vänd ibland på det gröna. Har du en torkmaskin kan du såklart använda denna.
2. När det gröna är så torrt att det smular när du gnuggar det med händerna, tar du en stor burk eller en påse och smular ner grönskan i så små bitar du kan. Smula gärna flera gånger med händerna.
3. När du vill använda det gröna pulvret tar du några matskedar i en skål och häller på ungefär hälften så mycket vatten. Låt blandningen stå en stund tills det blir som en gröt, fyll på med mer vatten om det behövs.

## Hästgodis – pellets med grönt

### Ingredienser:

Sätt ugnen på ca 75 °C.

- 2 dl pellets för hästar, ta gärna det du använder vanligtvis.
- 2 dl havregryn
- 2 morötter eller äpple
- Lite grönt: brännässlor, gräs, groblad, daggekåpa eller kirskål. Både torkade och färska går bra!

### Gör så här:

1. Mixa pellets och havregryn till ett pulver. Har du ingen mixer går det bra att lägga det i en påse och slå med en kavel för att få mindre bitar.
2. Riv moroten eller äpplet med den finare delen av rivjärnet.
3. Smula torkat grönt eller dela i mindre bitar om det är färskt.
4. Blanda pellets, havregryn, morot och äpple samt grönt i en skål.
5. Tillsätt 1 dl vatten och blanda tills du har en smet som håller ihop men fortfarande är lite torr. Tillsätt mer vatten om du behöver
6. Ta en plåt med bakplåtspapper.
7. Ta lite smet och gör små kakor i en storlek som passar dig och ditt djur.
8. Torka kakorna i ugnen i ungefär en timma, öppna luckan ibland och släpp ut ångan som bildas. När kakorna är klara ska de vara som spröda och smuliga knäckebröd. Känn lite på kakorna och vänd efter behov.





Svenska Blå Stjärnan är en frivillig försvarsorganisation med uppdrag att ta hand om lantbrukets djur vid kriser, smitta och andra svåra händelser. I vårt uppdrag ingår också att informera om hur vi alla kan stärka vår beredskap inför svåra samhällsstörningar och hur vi på bästa sätt kan ta hand om våra sällskapsdjur vid en kris. Svenska Blå Stjärnan har drygt 5 500 medlemmar. Som medlem kan du ta del av kurser, föreläsningar, studiebesök och mycket mer – allt med djuren i fokus.

Läs mer på [www.svenskablastjarnan.se](http://www.svenskablastjarnan.se)



Svenska Blå Stjärnan