



Välkommen till bondgården!

PYSSELHÄFTE FÖR BARN





Välkommen med ut på äventyr

Bondgården – en plats fylld med roliga
pyssel och små kunskapskorn.

Har du någonsin funderat på vad som händer på en bondgård?
Vart är traktorn på väg och vad växer på åkrarna?

I den här pysselboken får du lära dig allt det här och
mycket mer. Kom med på en resa ut till bondgården
där läckra recept och roliga pyssel väntar.



Text: Heidi Siivonen, Kaija Stormbom **Recept:** Heidi Siivonen

Översättning: Alexandra Björklund och Mia Wikström

Bilder: Henri Uotila, Maisa Hyttinen (hästbilder) och bilder hämtade från
MTK:s bildbank **Matbilder:** Elli-Noora Jalonen och lida Jäykkä

Innehåll

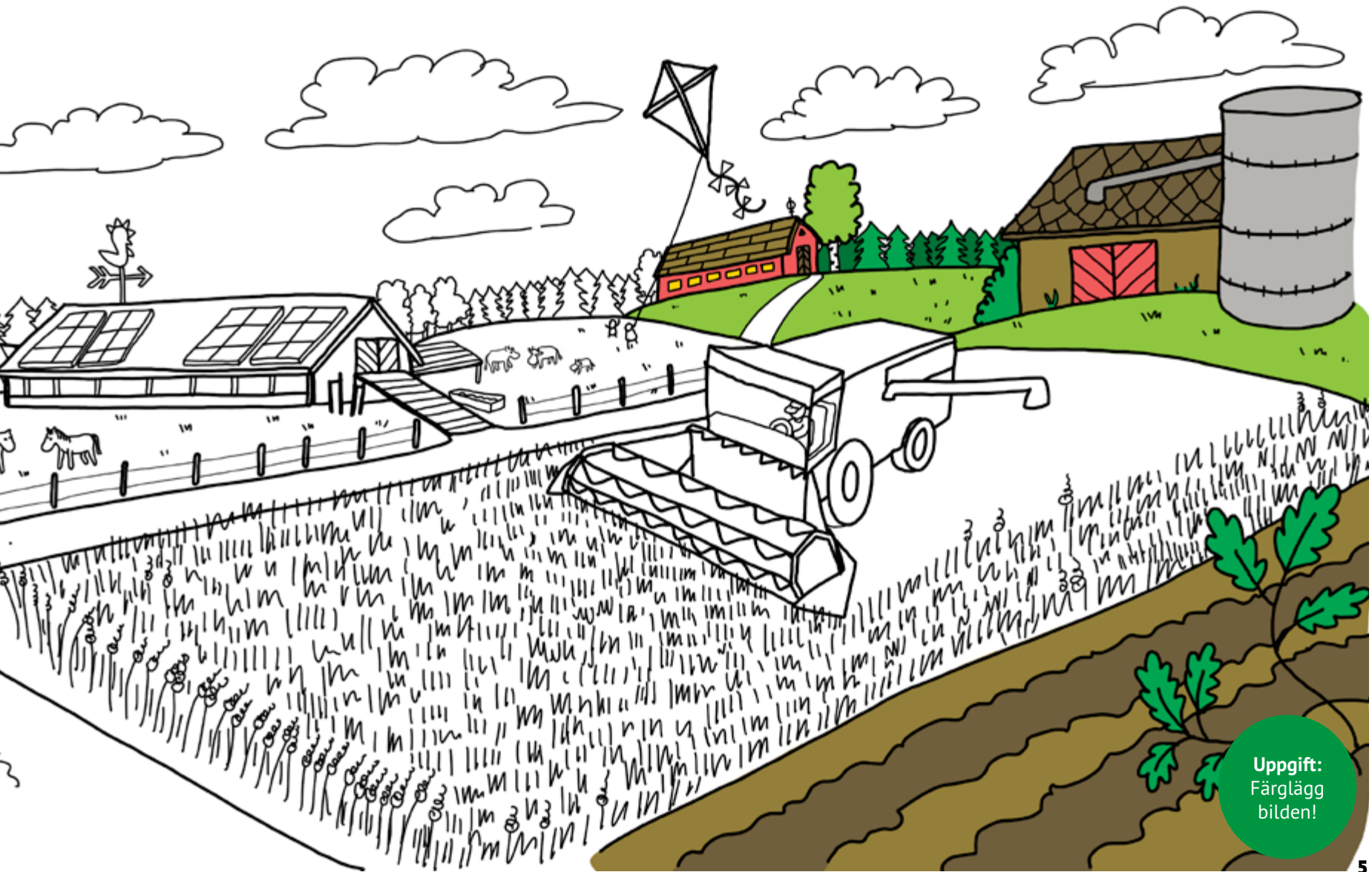
- 6** Havre, vete, korn eller råg?
- 8** Gör det själv: Hembakad Focaccia
- 10** Mumsiga morötter och andra goda grönsaker
- 12** Gör det själv: Dippbricka
- 13** Smakrika bär och färska frukter
- 15** Gör det själv: Smarriga smörgåsar
- 16** Gör det själv: Äppelpaj – en höstdelikatess
- 18** Idisslande, betande och sällskap av flockmedlemmar
- 20** Uppfriskande mjölk
- 21** Gör det själv: Bärsmoothie
- 23** Kackel från hönsgården
- 25** Gör det själv: Pannkaka
- 26** Grisen är ett nyfiket och intelligent djur
- 28** Kycklingar växer upp och sprätter i ett kycklinghus och kalkonen i ett kalkonhus
- 30** Gör det själv: Pokebowl med matkorn
- 32** Kvicka får och nyfikna getter
- 35** Hästen är ett klokt flockdjur
- 36** Den lilla surrande insikten är en viktig pollinerare





Kunskapskorn

Finländsk mat
är säker – man
vet alltid
varifrån maten
kommer.



Uppgift:
Färglägg
bilden!



Havre, vete, korn eller råg?

PÅ MÅNGA BONDGÅRDAR odlas det flera olika sorters spannmål. De populäraste sädeslagen är havre, korn, råg och vete.

VISSTE DU ATT? Förutom att producenterna odlar flera olika sädeslag till människor odlar de även foder till djuren. Spannmål har även många fantastiska egenskaper. Förutom att de är goda, är de också väldigt hälsosamma eftersom de är fulla av fibrer.

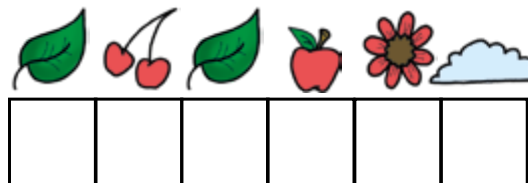
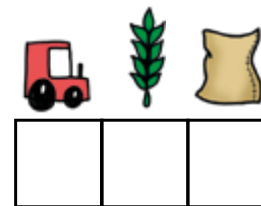
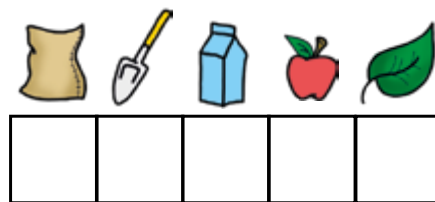
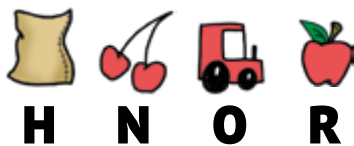
FÖRESTÄLL DIG ATT en bagare bakar ett härligt saftigt bröd gjort på vete och kornet blir till en stärkande gröt. Av råg kan man till exempel göra memma och av havre kan man göra havredryck eller havregryn!

Men visste du att spannmål inte bara används för bakning? Man kan även använda sädeslagen för att göra goda drycker eller mättande mellanmål. Att odla spannmål kräver mycket omsorg så att det blir en fin skörd.

HAR DU IDAG
ÄTIT NÅGOT SOM
INNEHÅLLER
SPANNMÅL?

Kunskapskorn

I Finland växer världens nordligaste spannmål. Det är ganska häftigt eller hur?



Uppgift: Ordrebus!
 Fyll i de rätta bokstäverna och se vilken mening det blir.
 Varje bild motsvarar en bokstav.

SVAR:

MENING!



Rätt svar: Havre och vete ger energi.



Hembakad foccacia

1 PLÅT

ATT BAKA ÄR EN ROLIG och kreativ aktivitet! Först mäter du upp ingredienserna, och sedan får du följa en spännande process då jästen sakta får degen att stiga. Det italienska brödet focaccia kan enkelt göras med finländska råvaror. Det är ett smakrikt och saftigt bröd som passar alla – perfekt som mellanmål eller som tillbehör till frukosten eller middagen. Focaccia är inte bara gott, utan med lite dekoration kan det också bli ett vackert och minnesvärt inslag på matbordet.

DU BEHÖVER

- 1 ugnform
- 4 dl vatten
- ca 30 g färsk jäst (½ paket)
- 4 dl vetemjöl
- 3 dl semlemjölbladning
- ½ dl rapsolja
- ½ tsk salt

TILL DEKORATION

Flingsalt

Körsbärs- och plommontomater

Rosmarin, timjan eller bladpersilja

Gräslök

Små rödlökar

ARBETSORDNING

1. Värm upp ugnen till 225°C.
2. Förbered degen och låt den jäsa.
3. Dekorera brödet och låt degen jäsa ytterligare 20 minuter.
4. Grädda brödet i cirka 20–25 minuter.

GÖR SÅ HÄR

- Smula ner jästen i fingervarmt vatten. Tillsätt 2 dl vetemjöl och salt, och blanda väl.
- Tillsätt resterande mjöl och rör ihop degen med en trägaffel. Häll i oljan.
- Knåda degen i cirka 10 minuter för hand eller med en matberedare. Degen ska vara något lös och mjuk.

- Täck skålen med en duk och låt degen jäsa i 30–60 minuter på en varm, dragfri plats, exempelvis ovanpå ugnen.
- Klä ugnformen med bakplåtspapper.
- Häll ut degen i formen och tryck ut den lätt med oljade händer. Ringla lite olja över degen och låt den jäsa i ytterligare 20 minuter.
- Om du vill kan du dekorera brödet genom att skapa ett blomfält på ovansidan. Använd gräslök som stjälkar och halverade tomater och rödlökar som blomknoppar. Örterna fungerar utmärkt som blad. Strö över lite flingsalt innan brödet åker in i ugnen.
- Grädda focaccian i mitten av ugnen i 20–25 minuter, tills ytan är gyllenebrun.
- Låt brödet svalna något innan du skär det i mindre bitar. Njut av din hembakade focaccia!





Mumsiga morötter och andra goda grönsaker

I TRÄDGÅRDEN VÄXER det massor av spännande saker! Där hittar vi läckra grönsaker, söta bär, smakrika svampar och många andra godsaker. Du kan även hitta olika örter och sallader som växer fint i jorden.

GRÖNSAKER SOM morot, kålrot, rödbeta, potatis, lök och kål trivs på böndernas åkrar och i frilandsodlingar. Och sedan finns det även en

särskild rot som ger oss socker – sockerbetan, som också växer ute på åkrarna.

MEN VET DU VAD?

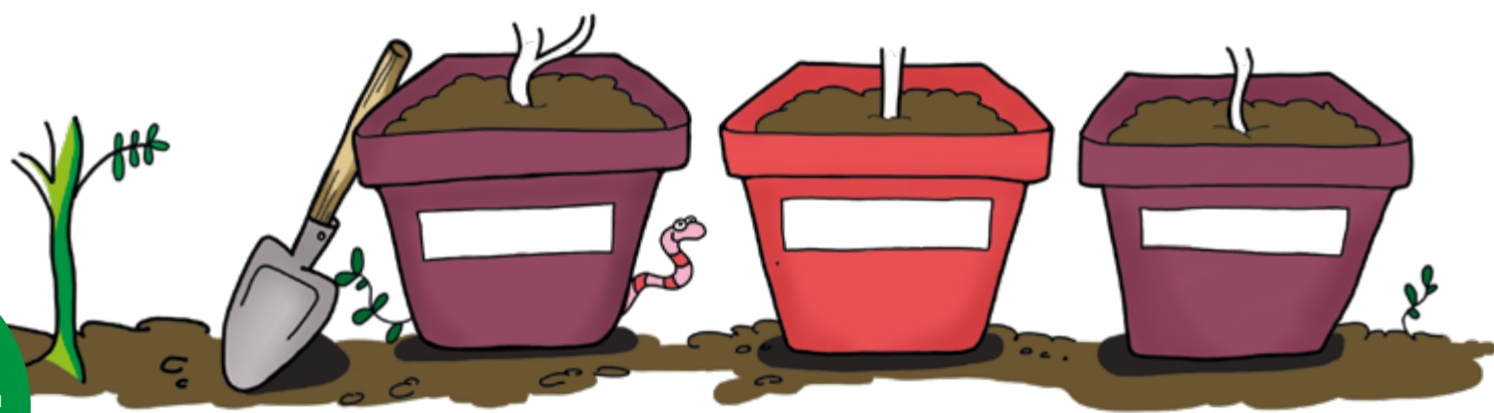
I växthusen hittar man ännu fler grönsaker! Där växer bland annat tomater, gurkor, paprika och andra härliga örter. Växthusen ger grönsakerna extra värme och ljus, vilket gör att de växer snabbt och frodigt. Färgglada grönsaker

är verkligen tallrikens små superhjältar! Kom ihåg att knapra på dessa delikatesser – de gör så att humöret är på topp samtidigt som de gör magen nöjd och glad.

VILKEN ÄR DIN FAVORITGRÖNSAK?

Kan du skala en potatis? Eller har du någonsin smakat på en knaprig och fräsch rå kål?

Uppgift:
Här får du rita dina
egna grönsaker och
grödor!



Vad växer i krukorna? Är det tomater eller potatis? Eller kanske någon annan grönsak? Ta fram alla dina färgpennor och låt fantasin flöda.

Dippbricka

NU ÄR DET DAGS att njuta av en härlig dippbricka! Förbered färgglada och läckra grönsaker som du enkelt kan skiva och ställa i kylskåpet medan du rör ihop dippen. Grönsaker med en god dipp är det perfekta mellanmålet efter en lång skoldag!

I DIPPEN KAN DU BLANDA i dina favoritkryddor med gräddfil eller havrefraiche. Testa att dippa olika grönsaker som tomater, paprika, morot, kålrot, blomkål eller andra favoritgrönsaker!

Testa kombinera olika grönsaker som är enkla att förbereda och kan ätas direkt:

- Gurka, frilandsgurka eller zucchini
- Körsbärs- eller plommontomater
- Paprika
- Morot eller palsternacka
- Kålrot eller majrova
- Blomkål eller broccoli

Tips!

Blanda gärna skivade grönsaker med lite sallat för ett smakrikt mellanmål – eller varför inte njuta av dippbrickan till en filmkväll? Att prova olika kombinationer av dipp och grönsaker är ett utmärkt sätt att upptäcka nya favoritsmaker.



NJUT AV FÄRGGGLADA
OCH MUMSIGA
GRÖNSAKER VID
VARJE MÅLTID.

Smakrika bär och färsk frukt

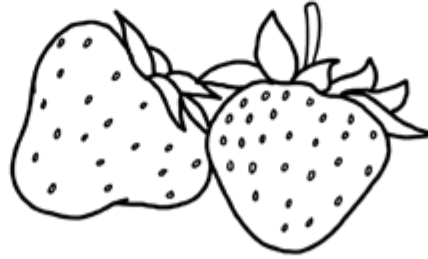
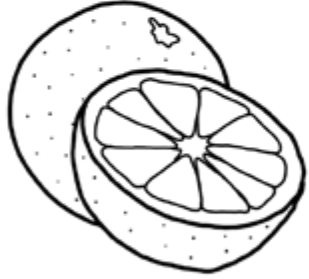
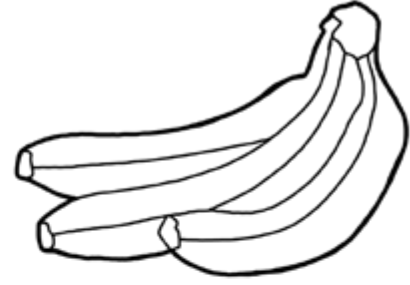
BÄR OCH FRUKTER är naturens godis! De är inte bara hälsosamma utan smakar också gott. Bär är fulla av vitaminer som är bra för både kropp och knopp. Många bär odlas på lokala gårdar, där du kan plocka bären själv, eller så kan du ge dig ut i skogen och plocka bären direkt i naturen. Det är en rolig aktivitet. Eftersom skogens bär tillhör alla, enligt allemansrätten, kan du plocka så mycket bär som du bara orkar.

I FINLAND ÄR äpplen och päron vanliga inhemska frukter. Har du någonsin smakat på ett inhemskt päron? Du kan njuta av både frukter och bär på många olika sätt: ät dem som de är, använd dem i bakverk och desserter, eller blanda med dem i en söt och god smoothie!

PSST!
PÅ SIDAN 21
HITTAR DU
ETT HÄRLIGT
SMOOTHIERECEPT.

Kunskapskorn

I Finland får alla plocka svampar och bär i skogen tack vare allemansrätten.



Uppgift:
Färglägg alla
frukter och bär
som växer i
Finland.

Svar: I Finland växer hallon, röda vinbär, blåbär och jordgubbar. Även päron och äpplen trivs bra här. Däremot trivs frukter som apelsiner, bananer och ananas bättre i varmare länder.

Smarriga smörgåsar 2-3 SMÖRGÅSAR

SMÖRGÅSAR ÄR ett utmärkt mellanmål! Bröd är rikt på fiber, vilket gör att du håller dig mätt länge. Ett mörkt rågbröd eller fullkornsbröd mättar speciellt bra. Som pålägg passar gurka och tomat samt många andra grönsaker. Testa att lägga på tunna skivor av morot, zucchini, sallat eller örter.

DU BEHÖVER

- 2 brödskeivor
- matfett eller färskost
- 1-2 ostkeivor, 1-2 keivor pålägg
- morotsstrimlor
- sallatsblad
- zucchiniskeivor
- 1 kvist basilika eller bladpersilja



GÖR SÅ HÄR

Bred ett tunt lager med matfett eller färskost på brödskeivorna. Lägg på osten och sedan de skivade grönsakerna. Lägg på den andra brödskeivan och dela smörgåsen i två eller tre delar.

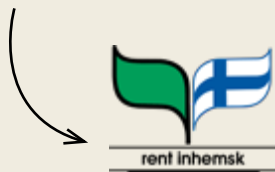
För en extra touch, stick in en tandpetare eller cocktailpinne i mitten av smörgåsen och dekorera den med färgglada grönsaker. Njut av ett gott och näringsrikt mellanmål!



Äppelpaj – en höstdelikatess

NÄR HÖSTEN ÄR här är det dags att baka äppelpaj! Pajen är lätt att göra i större sats och smakar ännu bättre med lite vaniljsås till. Du kan också prova vaniljsås tillsammans med andra bär eller frukter.

DET ÄR du som bestämmer hur din äppelpaj ska smaka. Förutom äpplen kan du även lägga till inhemska bär, såsom jordgubbar eller lingon. Ser du Hjärtbladsmärket på frukterna eller bären, betyder det att de är odlade i Finland.



DU BEHÖVER

- 1 msk olja eller smör (till att smörja formen)
- 8–10 inhemska äpplen, päron eller bär (ca 5 dl, till exempel 2 dl lingon och 3 dl jordgubbar)
- 2,5 dl stora havreflingor
- 100 g smör
- 1 dl socker
- vaniljsocker och kanel

ARBETSORDNING

1. Värm upp ugnen till 200°C.
2. Skär frukterna eller blanda bären i en ugnform.
3. Rör ihop havreblandningen.
4. Bred ut havreblandningen över frukterna eller bären.
5. Grädda pajen i mitten av ugnen i cirka 20–30 minuter.

GÖR SÅ HÄR

- För att göra pajen extra god och knäckig, kan du använda en ugnform med låga kanter. Smörj in formen med olja eller smör.

- Skär frukterna eller blanda bären. Om du använder inhemska frukter, behöver du inte ta bort skalet – det går bra att äta dem precis som de är!
- Halvera frukterna, ta bort fröhusen och skiva dem tunt.
- Fördela de skivade frukterna eller bären jämnt i formen så att de täcker botten.
- Om du använder frysta bär, blanda med 0,5 dl socker och mosa bären lite innan du lägger ner dem i den oljade formen.
- Smält smöret i en bunke och blanda med havreflingor och socker samt en gnutta vaniljsocker och kanel efter smak och tycke.
- Bred ut havreblandningen ovanpå frukterna eller bären.
- Sätt in pajen i ugnen och grädda den i cirka 20–30 minuter.

Vaniljsås

DU BEHÖVER

- 5 dl mjölk eller havredryck
- 2 äggulor
- 0,5 dl socker
- 2 msk potatismjöl
- 1 tsk vaniljsocker

GÖR SÅ HÄR

1. Mät upp alla ingredienser förutom vaniljsockret i en kastrull.
2. Vispa ihop alla ingredienser.
3. Värm upp blandningen på låg värme och rör om tills den tjocknar, men låt den inte koka.
4. Låt blandningen svalna och tillsätt vaniljsockret.





Idisslande, betande och sällskap av flockmedlemmar

DET FINNS NÖTDJUR av mjölk- och köttkor. Mjölkkor är kor som ger oss mjölk. Korna mjölkas varje dag så att vi kan få mjölk i våra glas, smör, ost och yoghurt. Köttkor, däremot, mjölkas inte utan de ger oss kött. Nötdjur äter mest gräs. Deras magar är speciella och har flera olika delar som hjälper dem att smälta gräs, hö och andra växter. Det är som att deras magar är en magisk fabrik som omvandlar gräs till mjölk.

KÖTTKOR FÅR KALVAR ungefär en gång om året, oftast på våren. Då får kalven och kon gå ut på bete tillsammans under hela sommaren. Kalven växer med sin komamma tills den är ungefär sex månader gammal. Dikor är ett flockdjur, vilket betyder att de gillar att hänga tillsammans med sin flock.

Uppgift:
Namnge kalven
på bilden.

Kunskapskorn

Visste du att en stor del av köttet vi äter i Finland kommer från tjurar som är kalvar till mjölkkor? Tjurarna kan inte producera mjölk, men de växer upp och ger oss kött istället.

Uppgift:
Finn åtta fel
på den högra
bilden.



Svar: En blomma saknas på flickans pannband, ett av kons bakben saknas, en av grästuvorna saknas, flickans leggingar är inte randiga, kons svans saknar detaljer, kon saknar ett av sina öronmärken, flickan saknar en knapp på sin klänning och en del av flickans hår saknas.

Uppfriskande mjölk

PÅ MJÖLKGÅRDAR tar man hand om korna så att de mår bra. Korna bor i ladugården där de mjölkas två eller tre gånger om dagen. Kon är ett flockdjur som gillar att hänga med sin flock. I nyare mjölkgårdar finns det mjölkkningsrobotar som hjälper till att mjölka korna. Då kan korna gå och mjölka sig när dom vill. På sommaren släpps korna ut på bete där de får gå omkring och äta gräs. Det hjälper till att upprätthålla naturens mångfald.

MJÖLKEN SOM KOMMER från mjölkgårdarna skickas vidare till ett mejeri. Mjölken packas sedan i mjölkkartonger. Av mjölk gör man också läckra produkter som surmjölk, yoghurt, kvar, glass eller smör. När produkterna är färdiga skickas de sedan ut till affärer och skolor så att vi kan njuta av produkterna.

Uppgift:

Rita och färglägg din drömsmoothie! Glöm inte att dekorera den med till exempel bär, grädde eller chokladbitar.





Hej lilla kock! Nu ska vi göra en bärsmoothie!

4 PORTIONER

SMOOTHIEN ÄR EN LÄCKER

DRYCK som även är enkel att göra. Smoothien är ett perfekt mellanmål och passar även utmärkt som frukost och kvällsmål. Allt du behöver för att göra den är mjölkprodukter och inhemska bär.

VISSTE DU ATT? inhemska bär kan ätas direkt, utan att värmas? Du kan njuta av dem färska eller frysta – de är alltid lika utsökta!

VILL DU GÖRA din smoothie lite nyttigare? Då kan du lägga till fibrer, som är bra för magen. Testa havrekli eller havreflingor för en extra boost.

DU BEHÖVER

- 4 dl färska eller frysta bär, t.ex. blåbär eller hallon
- ½ burk kvarn
- ½ dl havregryn
- 2–3 dl mjölk eller havredryck
- lite socker eller honung om du vill göra smoothien lite sötare

GÖR SÅ HÄR

1. Mät upp alla ingredienser i en mixer eller i en skål med höga kanter.
2. Mixa ingredienserna till en slät och fluffig smoothie med en blender eller stavmixer.
3. Smaka av och tillsätt lite socker eller honung om du vill ha smoothien lite sötare.

M	S	M	J	Ö	G	K	E	S	O	Y	D
K	Ä	R	M	G	L	A	S	S	Ä	O	Ä
F	G	L	Å	E	G	S	M	R	D	G	D
I	K	Ä	R	N	M	J	Ö	L	K	H	D
L	V	F	G	L	Å	E	R	K	E	U	E
N	A	I	S	A	D	D	F	V	A	R	T
G	R	Ä	D	D	E	Å	I	O	S	T	O
D	G	R	Ö	F	M	J	Ö	L	K	Å	S

Uppgift: Hitta tio namn på mjölkprodukter.

Orden kan hittas både lod- och vågrätt. Samma bokstav kan användas till flera ord.

Svar: de tio mjölkprodukterna som finns gömda är: mjölk, ost, smör, grädde, kvarn, yoghurt, fl, glass, keso och kärnmjölk.



Visste du att?

I Finland är äggproduktionen av världsklass! Här kan vi äta råa ägg utan att bli sjuka.

Kackel från hönsgården

HÖNAN ÄR EN RIKTIGT flitig fågel. Hon pickar och sprätter och gillar att bada i ströbäddar. Och vet du vad? Hönan ger oss en liten gåva nästan varje dag – ett hönsägg!

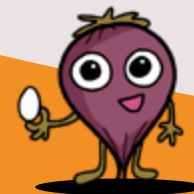
ÄGGET ÄR SOM EN LITEN SKATT, fullt med nyttiga näringsämnen och vitaminer. Inuti skalet finns en näringsbomb som vi kan koka, steka eller använda när vi lagar mat eller bakar.

NÄR DU KÖPER ÄGG kan du på paketet se från vilken hönsgård äggen kommer. Varje ägg kan spåras tillbaka till den hönsgård där det värptes! Den här spårbarheten är viktigt för att vi ska veta att maten är säker att äta.

OCH VET DU VAD? Finska ägg är fria från smittsamma sjukdomar, så vi kan äta dem utan att vara oroliga.

Kunskapskorn

Vita hönor värper vita ägg medan bruna hönor värper bruna ägg.





Uppgift:
Färglägg
bilden!

Pannkaka

1 PLÅT

ALLA ÄLSKAR en traditionell pannkaka som reser sig helt själv i ugnen. Den bästa pannkakan får du när du låter smeten svälla innan du gräddar pannkakan. Du kan också göra pannkakan extra god genom att servera den med bär eller sylt. När du riktigt vill lyxa till det kan du lägga på en klick glass eller vispad grädde. Mums!

DU BEHÖVER

- 4 ägg
- 8 dl mjölk eller havredryck
- 3,5 dl vetemjöl
- 50 g smör eller rapsolja
- ½ tsk salt
- 1 msk socker

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda de torra ingredienserna i en skål. Häll sedan i mjölken lite i taget och vispa tills smeten är slät.
2. Låt smeten stå och svälla i kylskåpet i cirka 30 minuter.
3. Under tiden, smält smöret och knäck äggen i en annan skål.

Rör om äggen ordentligt.

4. När smeten har vilat, häll i det smälta smöret eller oljan och äggen. Rör om till en jämn blandning.

5. Häll smeten på en plåt med bakplåtspapper och grädda i ugnen på 200°C i cirka 30 minuter. Håll ett öga på pannkakan så att den inte bränns och ta ut den i förtid ifall det behövs.





Grisen är ett nyfiket och intelligent djur

GRISAR ÄR intelligenta och nyfikna djur som gillar att utforska sin omgivning. De bor oftast i ett svinhus. Det finns två olika typer av svinhus: suggstall och slaktsvinstall där grisarna växer upp tills de blivit stora.

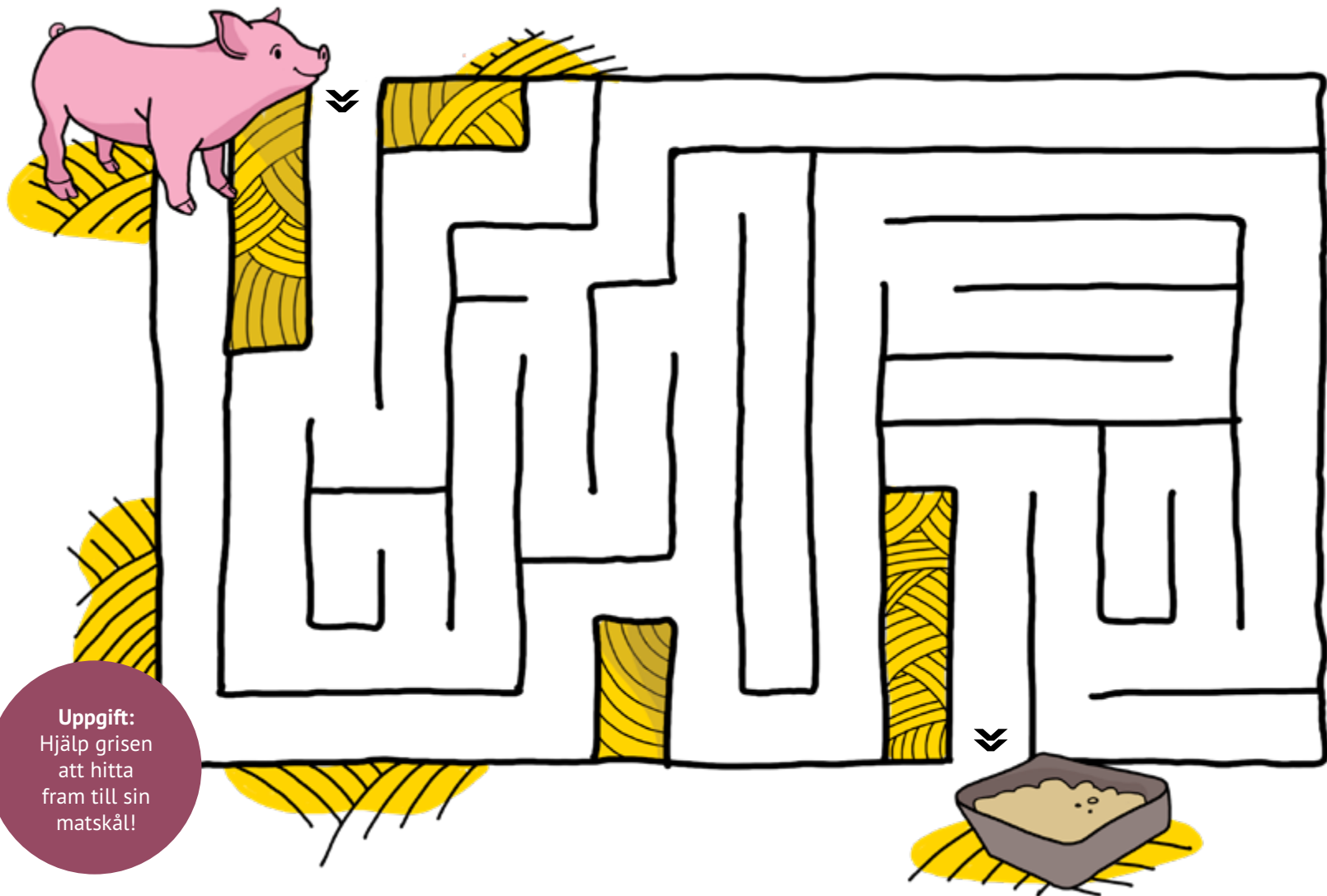
I SUGGSTALLET BOR suggorna, som är hon-grisar. Suggorna får smågrisar som kallas kultingar. Tillsammans kallas de en griskull. En griskull består oftast av 10 till 15 små

kultingar. I slaktsvinstallen växer kultingarna upp och blir stora grisar.

I FINLAND TAR man bra hand om grisarnas välbefinnande. De får endast medicin om de är sjuka. I finländska svinhus finns det gott om plats jämfört med många andra länder. Grisarna får också leksaker att leka med, som bollar, tråklossar, snören och hö. Dessutom äter alla finländska grisar spannmål som odlats i Finland.

Kunskapskorn

Du kan se om en gris mår bra genom att titta på dess svans. När svansen har en knorr, betyder det att grisen har det bra.



Uppgift:
Hjälp grisen
att hitta
fram till sin
matskål!

Kycklingar växer upp och sprätter i ett kycklinghus och kalkonen i ett kalkonhus

FINLÄNSKA KYCKLINGAR får växa sig stora i ett hus från det att de är små kycklingar. Där har de plats att äta, dricka och röra på sig. Personalen ser till att luften är bra och att det är lagom varmt, eftersom kycklingar är känsliga för värme. Kycklingar äter mat som är odlad i Finland och växer sig stora på bara 5–6 veckor.

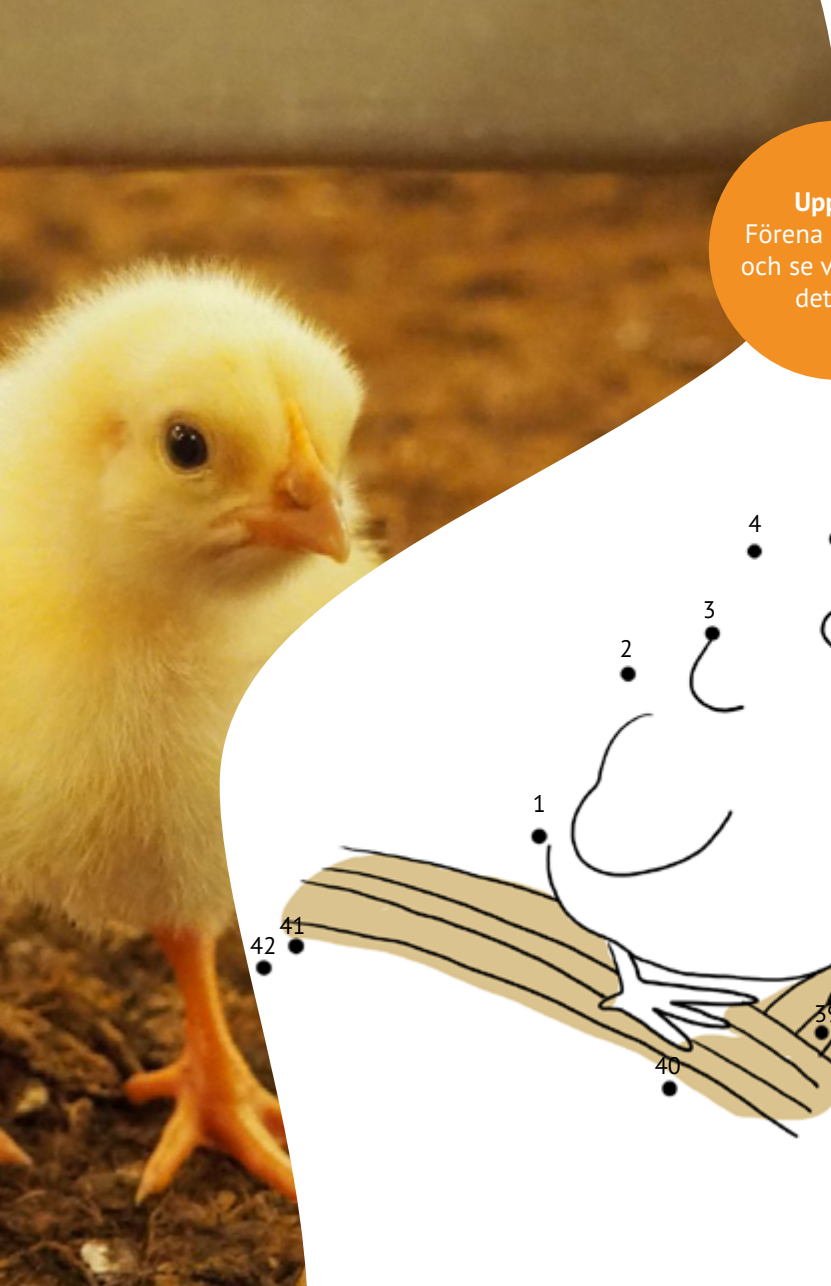
KALKONER ÄR stora och nyfikna fåglar. De

trivs i flock och gillar att utforska sin omgivning. Kalkoner behöver bra mat, färskt vatten och ren luft för att må bra och hålla sig friska. Visste du att kalkoner kan väga över 15 kilo?

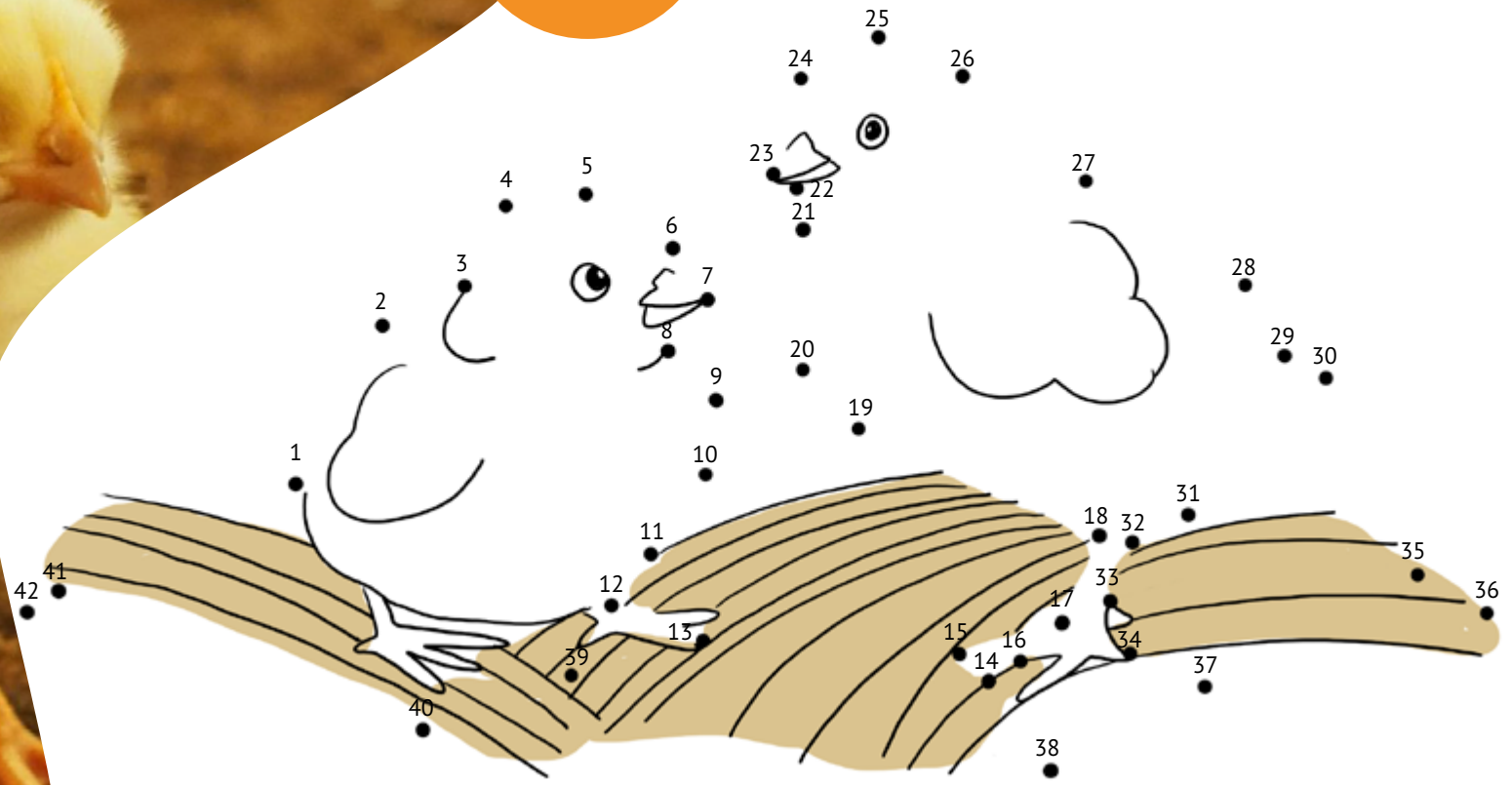
Kunskapskorn

Kycklingar som föds upp i Finland får ingen antibiotika alls, vilket gör dem unika i världen. Visst är det fantastiskt?





Uppgift:
Föreana prickarna
och se vilken bild
det blir!



Pokebowl med matkorn

 4 PORTIONER

POKEBOWL ÄR en supergod och rolig rätt som du kan äta både till lunch och middag! Du kan sätta ihop din egen pokebowl med matkorn, grönsaker, kokt ägg, kött, fisk eller vegetariska ingredienser, beroende på vad du tycker om.

DU BEHÖVER

- 4 dl matkorn som passar för matlagning, som havre, korn eller en blandning av gryn
- ½ dl risvinäger eller vitvinsvinäger
- ½ tsk salt
- 1 msk socker
- 1 påse frysta ärtor

MARINERADE GRÖNSAKER

- 2 morötter
 - ½ rödkål
 - 1 msk vitvinsvinäger
 - ½ tsk salt
 - 1 msk socker
 - 3 msk olja
 - ett kokt ägg per portion
- Ca 80–100 g valfritt protein per portion, till exempel kyckling, kalkon, griskött, fisk eller ost

TILL SERVERING

Koriander och vårlök, teriyakisås, majonnäs med pepparrot, crème fraiche eller havrefraiche.

ARBETSORDNING

1. Skala moroten och strimla sedan moroten och kålen i tunna strimlor. Marinera grönsakerna.

2. Koka upp och krydda matkornen. Koka äggen och skala dem.
3. Tina ärtorna och hacka örterna.
4. Portionera upp maten i skålarna.

GÖR SÅ HÄR

- Skala moroten och strimla sedan rödkålen och moroten i så tunna strimlor som möjligt.
- Lägg morots- och kålstrimlorna i en plastpåse. Tillsätt vinäger, salt, socker och olja. Blanda försiktigt genom att skaka påsen. Slå knut på påsen och låt påsen stå i kylskåpet så att grönsakerna får marinera.
- Koka matkornen enligt anvisningarna på förpackningen. När de är klara, håll dem i ett durkslag och skölj med kallt vatten. Lägg tillbaka kornen i kastrullen och blanda i vinäger, salt och socker. Rör om och låt stå en stund.

- Lägg äggen i en kastrull med vatten. Koka dem i ca 10 minuter och skala dem sedan.
- Följ anvisningarna på förpackningen för att tina ärtorna.
- Hacka vårlök och koriander i små bitar.
- Sätt ihop portionerna: Lägg matkornen i botten på skålarna. Toppa med marinerade grönsaker, ärtor, ägg och ditt val av protein. Strö över hackad vårlök och koriander.
- Servera med egna såser som teriyakisås, majonnäs med pepparrot eller crème fraiche.



POKEBOWL ÄR EN
RÄTT SOM DU KAN
GÖRA EFTER DITT EGET
TYCKE OCH SMAK.
VAD VILL DU HA I DIN
POKEBOWL?





Kvicka får och nyfikna getter

FÅRET ÄR ett smidigt och kvickt djur som ger oss kött, ull och skinn. Får hjälper också till att hålla landskapet fint genom att äta buskar och snår.

GETTER ÄR duktiga på att klättra och ger oss mjölk, som vi kan göra till god getost.

DEN SOM TAR hand om fåren kallas för en fårfarmare. Ett hanfår heter bagge, ett honfår heter tacka och ett litet får kallas lamm. En hanget heter bock, en honget heter get och en liten get kallas för kid. Spännande namn eller hur?

Kunskapskorn

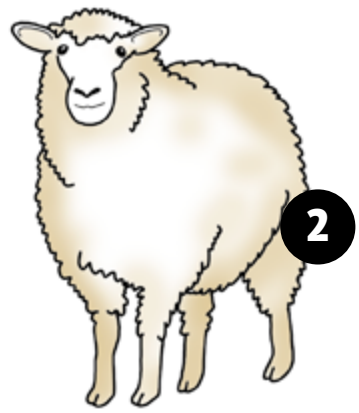
I Finland finns det tre ursprungliga fårraser: finsk lantras, kainuunharmas och ålandsfår.



BOCK

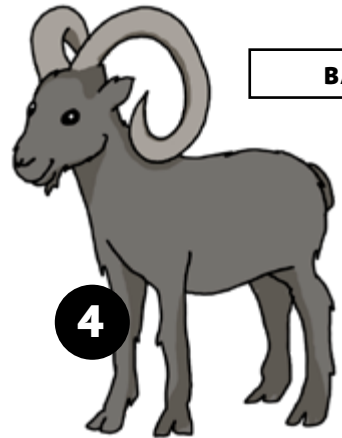


1



2

GET



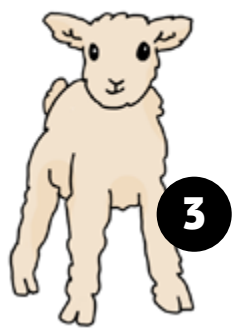
4

TACKA



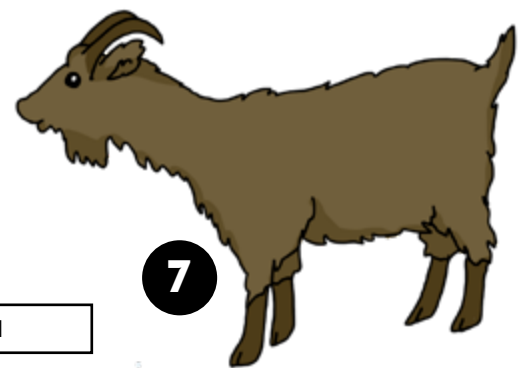
6

BAGGE



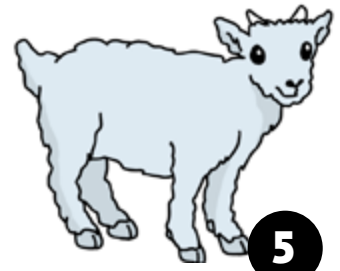
3

KID



7

FÄRFARMARE

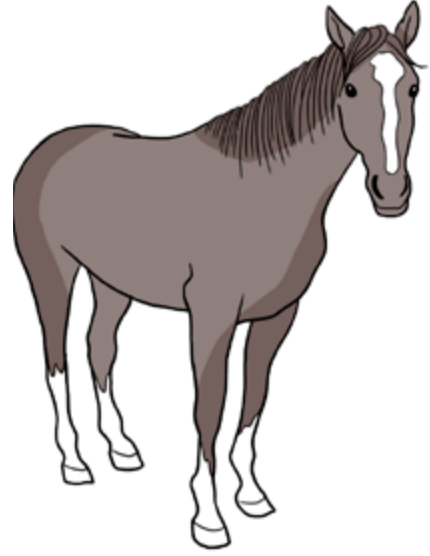
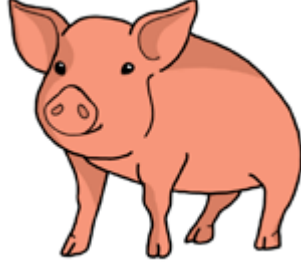
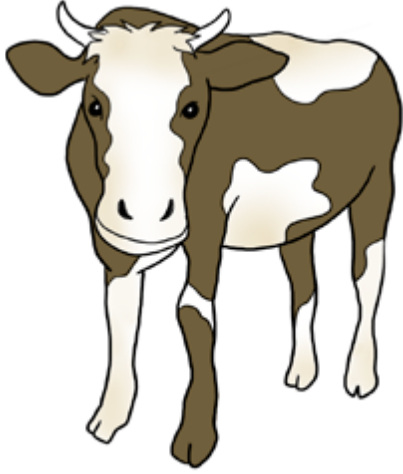
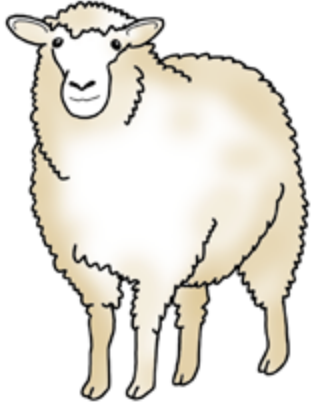


5

LAMM

Uppgift:
Kan du förena
rätt namn med
rätt medlem i
fårfamiljen?

Svar: 1=Färfarmare, 2=Tacka, 3=Lamm, 4=Lamm, 5=Bock, 6=Bagge, 7=Get



1



2



3



4



Uppgift:
Hitta rätt svans
till rätt djur!

Svar: 1=Häst, 2=Cris, 3=Ko, 4=Får

Hästen är ett klokt flockdjur



FÖRR I TIDEN hjälpte hästar till med arbete, till exempel att bruka jorden och arbeta i skogen. Idag är det traktorer som gör det mesta av dessa jobb, men hästen är fortfarande en viktig vän för oss. Har du någonsin varit i ett häststall?

I HÄSTENS SÄLLSKAP har man det både avkopplande och roligt. Hästar ger oss olika hobbyn, till exempel ridning eller travsport ändra och till samt de ger oss också glädje och gott humör! En särskilt fin hästras i Finland är det finska kallblodet, finnhästen.



Kunskapskorn

Finnhästen har varit en del av Finlands historia ända sedan början och har hjälpt oss med många olika arbetsuppgifter.



A close-up photograph of a bee on a raspberry flower. The bee is positioned on the left side of the frame, facing right towards the flower. The flower is light green with a white center and is surrounded by other similar flowers. The background is a soft, out-of-focus green.

Den lilla surrande insekten är en viktig pollinerare

HAR DU NÅGONSIN smakat på honung? Visste du att honung produceras av bin som lever på bigårdar? Bina tas om hand av biodlare. Bin i naturen och tambin är mycket viktiga pollinerare av

växter och hjälper växterna att föröka sig.

HONUNG KAN användas på många olika sätt. Till exempel för att söta drycker eller ge maten en god smak.

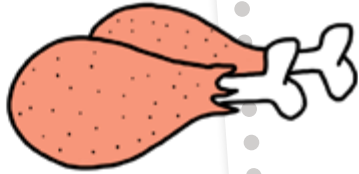
A collection of colorful, stylized flower illustrations. In the bottom left, there are three flowers: a pink one, a blue one, and a large red one. In the bottom right, there is a purple flower and a smaller orange one. The flowers are simple line drawings with flat colors.

Kunskapskorn

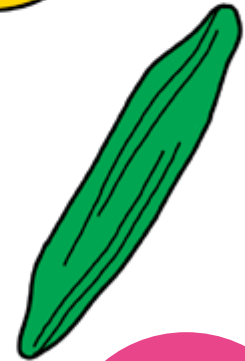
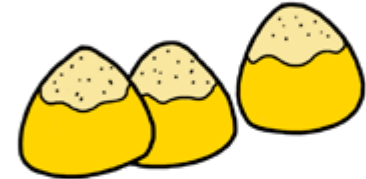
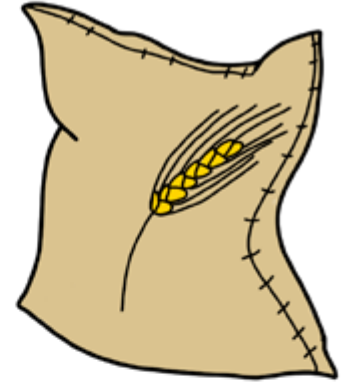
Bin är inte bara honungsproducenter utan också viktiga pollinerare.



Uppgift: Berätta vilka rätter du har ätit idag och vilka av dem kan man få som inhemska? Du kan också rita rätterna.



MJÖLK
 ÄGG
 BULLAR
 MJÖL
 SMÖR
 TOMATER
 ÄPPLEN
 YOGHURT
 BRÖD
 GURKA
 KYCKLING



DU KÄNNER IGEN
 INHEMSKA PRODUKTER
 GENOM URSPRUNGS-
 MÄRKENA.

Uppgift:
 Para ihop
 produkterna med
 rätt namn på
 inköpslistan.

SLC och MTK är landsbygdens supergång som hjälper jordbrukare, skogsägare och landsbygdsföretagare runt om i Finland. Pysselhäftet har producerats av MTK och översatts till svenska av SLC.

Vill du veta mer om utsökt finländsk mat och människorna som producerar den? Besök då gärna våra webbplatser.

slc.fi & mtk.fi



Psssst!

Hur många små
rödlökar hittar du
i boken?

SLC  **MTK**



Svar: De små rödlökarna dyker totalt upp sju gånger. Du hittar rödlökarna på sidorna 1, 2, 15, 23, 31, 32 och 35.