

Fastelavn

Mange tenkjer nok på pynta bjørkeris og bollar med krem når dei høyrer ordet «fastelavn», men visste du at fastelavn eigentleg er ein kristen tradisjon som markerer byrjinga på fastetida før påske? Fastelavn består av tre dagar - fastelavnsøndag, blåmandag og feitetirsdag. Desse tre dagane kjem ikkje på ein fast dato kvart år, men kjem alltid seks veker før palmesøndag. Under fastelavn skulle ein ete mykje god og næringsrik mat for å forberede seg til 40 dagar faste. I dag er det få som følgjer tradisjonen med å faste før påske, men fastelavn blir framleis markert av mange. I dagens økt skal du og klassen din markere fastelavn ved å lage fastelavnsbollar.



Kva skal du lære?

- At mat kan bli nytta for å feire spesielle dagar og markere ulike religiøse tradisjonar
- Kvifor vi lager fastelavnsbollar til fastelavnsøndag
- Å lage fastelavnsbollar
- Kva plass bollar har i eit helsefremjande kosthold

Råvarer til 12 bollar (4 elever)

Bollar

5 ss flytande margarin
2 dl mjølk
½ pk gjær
4 ss sukker
½ ts kardemomme
ca. 5 ½ dl kveitemjøl

Fyll

Piska kremfløyte
Evt. syltetøy

Dryss

Melis

Tips!

Bollane kan òg bli fylte med rosiner, sjokoladebitar eller tørka frukt. Kremen kan verta blanda med syltetøy, vanilje, sjokolade eller marsipan. Kva likar du best?

Framgangsmåte

1. Smelt margarin eller nytt flytande margarin. Tilsett mjølka og rør rundt. Kjenn etter kor varm blandinga er, den skal vera lunken. Treng den meir oppvarming eller avkjøling?
2. Hell mjølka og margarin i bakebollen og tilsett gjær. Fersk gjær vert først rørt ut i litt av væska, medan tørrgjær vert dryssa over væska.
3. Tilsett sukker, kardemomme og omlag 4,5 dl kveitemjøl og bland saman til deigen blir passe fast. Resten av mjølet kan tilsettast dersom deigen er for laus. Elt deigen i minst 3 minutt til den blir jamn og smidig, dette gjer at bollane hever seg godt og blir luftige.
4. La deigen forheve under plast eller eit klede, på ein lun stad, til dobbel storleik. Forheving gir best resultat, men er ikkje naudsynt dersom tida er knapp.
5. Strø litt mjøl på bordet. Trill deigen til ei jamn pølse og del i 12 like store bitar. Trill dei til glatte bollar, utan sprekker, og legg dei på bakepapiret.
6. La bollane etterheve under plast eller eit klede, på ein lun stad, i omlag 20 minutt. Sett steikeovnen på 225°C etter 15 minutt. Legg bakepapir på eit steikebrett.
7. Steik bollane på midtste rille 225°C i 10-15 min til dei er lysebrune. Avkjøl dei på rist.
8. Del bollane i to, fyll dei med krem og evt. syltetøy. Dryss melis på toppen.



