



BAG
for en
SAG

Bag for en hjertesag



Der er noget særligt ved at bage...

...ikke mindst, når man bager for at hjælpe andre. Duftene i køkkenet. Varmen fra ovnen. Oplevelsen af at skabe og forme med sine egne hænder. Spændingen når den første bid bliver taget. Og glæden ved at hjælpe andre når man har bagt. Det er netop det, Bag for en Sag handler om. At børn bager for at hjælpe udsatte børn i Danmark.

Hvis du blot følger de enkle opskrifter i dette hæfte, kan du næsten ikke undgå at ende med et godt resultat og få en god oplevelse. Og det er netop de gode oplevelser, som er selve hjertet i Bag for en Sag.

Bag for en Sag støtter organisationen Børn, Unge & Sorg

En helt særlig sag, hvor titusindvis af børn samarbejder med kammerater, familie, pædagoger, lærere og mange andre om at bage brød og kager, som bagefter sælges til fordel for organisationen Børn, Unge & Sorg.

Siden starten i 2005 har Bag for en Sag skabt engagement og bageglæde i hele Danmark. Og vi har gjort en enorm forskel for udsatte børn i Danmark. Fra 2020 har vi valgt at støtte og samarbejde med en vigtig organisation, nemlig Børn, Unge & Sorg. Ingen børn i Danmark må nemlig stå alene med deres sorg.

Bag for en Sag handler om, at børn hjælper andre børn, som har det svært. Men samtidig hjælper de faktisk sig selv. Bag for en Sag er nemlig også et vigtigt læringsprojekt, som forbereder børnene på at tage aktivt del i samfundet. At tage ansvar. At være med til at gøre en forskel. At blive en del af et større fællesskab, som samarbejder om at nå et vigtigt mål. Det gør det til en hjertesag – ikke kun for de børn, der bager eller de børn, de hjælper. Men også for alle de forældre, medarbejdere på skoler og institutioner og medvirkende virksomheder, som direkte eller indirekte bliver berørt af indsatsen.

Inspiration til bagning

For at inspirere alle vore deltagere og gøre bagningen både lærerig, sjov og inspirerende har vi etableret et samarbejde med Odense Marcipan, Arla Fonden og Arla. Her i hæftet kan du se de inspirerende opskrifter fra Arla Fonden, og på vores hjemmeside finder du spændende opskrifter fra Odense Marcipan. Du kan også finde masser af inspiration på odense-marcipan.dk.

Vi takker vores partnere for opbakningen.

Velkommen til Bag for en Sag.



Om opskrifterne

Opskrifterne, der er udviklet af Arla Fonden, er inspirerende og let tilgængelige med enkle arbejdsgange, der fremmer fællesskab og læring.

DE BÆRENDE PRINCIPPER:

Opskrifterne skal

- have nemme arbejdsgange.
- baseres på tilgængelige ingredienser.
- kunne laves med almindelige køkkenredskaber og -maskiner.
- være med varierede versioner af bagning.
- være ressourcebevidste.

Børnene skal

- opleve fællesskabet og glæden ved at bage sammen.
- kunne afprøve og reflektere undervejs.
- kunne være aktive og involveret under hele processen.

De færdig bagte produkter skal

- være egnet til indpakning og med salg for øje.

En række af de anvendte ingredienser går igen i flere af opskrifterne for at reducere madspild. Samtidig gøres indkøb til Bag for en Sag mere enkelt.

OPSKRIFTERNE ER INDDELT I TRE KATEGORIER:

■ **Gult ikon:** Kager ■ **Grønt ikon:** Mad ■ **Blåt ikon:** Snacks.

Der er udviklet 8 opskrifter, hvor 6 af dem er her i opskrifthæftet. Alle 8 opskrifter ligger på bagforensag.dk.

KLAR – PARAT – START

I alle opskrifter er der mulighed for, at børnene kan være involveret fra start til slut og tage del i

- at finde ingredienser og køkkenredskaber frem
- at afveje og måle af
- at røre og ælte
- at vælge smagsgivere og ingredienser
- at vælge og pynte indpakning
- at hjælpe med oprydning og opvask

Til hver opskrift er der en "kasse" med overskriften KLAR-PARAT-START. Her er der yderligere fif til involvering, der passer til den enkelte opskrift.

Arla Fonden arbejder for børns bæredygtige madvaner og har siden 2014 skabt aktive læringsfællesskaber for børn og unge.

Arla Fonden driver bl.a. to lejrskoler, MADlejr, som er 5-dages lejrskoleforløb for skoleklasser. I 2022 vil flere end 10.000 børn have været afsted på MADlejr.

I alle fondens madaktiviteter deltager eleverne aktivt i tilberedningen af måltider, og de får gennem madoplevelsen mulighed for at tilegne sig indsigt i og forståelse for madlavning, tilsugning og bæredygtighed.



Drømmemuffins

ca. 40 stk. 45 min. 180°/225° – 10+5 min.

DET SKAL DU BRUGE

Stor skål
Lille gryde
Grydeske
Piskeris
Dejskraber
Decilitermål
Spiseske
Teske
Ca. 40 muffinforme
Bageplade
Bagerist
Bagepapir

INGREDIENSER

Dej

4 æg
1 most banan
3 ½ dl sukker
50 g smør
2 dl mælk
4 1/4 dl hvedemel
1 spsk. bagepulver
1 tsk. vaniljesukker

Topping

200 g smør
8 ½ dl kokosmel
7 ½ dl brun farin
1 dl mælk

KLAR – PARAT – START

Der er mange muffinforme, der skal fyldes, og her kan mange børn være involveret.

Opskriften er i to dele – dejen og toppingen – så børnene kan deles i to grupper og lave hver deres del.



Opskrift: Arla Fonden

INDPAKNING OG SALG

I kan pakke de små drømmemuffins pænt ind cellofan eller små plastikposer og binde en sløjfe i toppen af posen. Måske kan I finde på et lille rim om drømme eller skrive en sød hilsen på en label, som sættes på posen. Så er de klar til salg!



TRIN 1

Alle ingredienserne og køkkenredskaber findes frem. Ovnens tændes på 180°.



TRIN 4

Brug en spiseske til at fylde muffinformene halvt op med dej. Bag dem i ca. 10 min. ved 180°.



TRIN 2

De tørre ingredienser blandes i en skål, og smørret smeltes i en lille gryde. Gryden tages af varmen, og mælken kommes i. Æg og sukker piskes lyst og luftigt, og den meste banan tilsættes.



TRIN 5

Alle ingredienserne til toppingen kommes i en lille gryde, og massen varmes op til alle ingredienser er smeltet sammen.



TRIN 3

Mælke- og melblandingen piskes skiftevis i æggemassen. Tilsæt lidt ad gangen, så er det lettere at få mixet de 3 blandinger.



TRIN 6

Kagerne tages ud af ovnen, som skrues op på 225°. Toppingen fordeles på kagerne, og de sættes tilbage i ovnen i 5 min.

TIPS OG TRICKS

Prøv at tilsætte forskellige typer af smagsgiver til dejen eller i toppingen. Det kunne f.eks. være kakao, lakridspulver, kanel, appelsinskal eller noget helt andet. Kagen kan også laves i en bradepande.

Havregrynssmåkager med smag

ca. 50 stk. 45 min. 60 min. 180°/10 min.

DET SKAL DU BRUGE

Skål
Lille skål til æg
Skærebræt
Skærekniv
Brødkniv
Gaffel
Teske
Husholdningsfilm
Bageplade
Bagepapir

INGREDIENSER

Dej

200 g smør
6 dl mel
5 dl havregryn
2 dl sukker
2 tsk. bagepulver
½ tsk. salt
2 æg

Fyld

100 g fyld
1-2 tsk. smagsgivere
Se tips og tricks for valg.

KLAR – PARAT – START

Flere grupper af børn kan være i gang på samme tid med at måle og blande hver deres portion.

Børnene har mulighed for at gøre havregrynssmåkagerne til deres helt egne gennem de valg, de er med til at træffe om fyld og smage.

Lad flere børn være med til at ælte dejen sammen med hænderne - det kan være med til at øge deres sanselige oplevelse under bagningen.

INDPAKNING OG SALG

Det er mange muligheder for en fin indpakning til jeres havregrynssmåkager. Det kan være små hjemmelade kræmmerhuse, der pyntes, eller poser af plastik eller cellofan, som lukkes med en fin sløjfe. Labels dekorerer med farver og tekst, der fortæller hvilke fyld- og smagskombinationer, I har valgt. Så ved alle, hvad de har at glæde sig til.



Opskrift: Arla Fonden



TRIN 1

Alle ingredienserne og køkkenredskaber findes frem. Ovnens tændes på 180°.



TRIN 2

Alle de tørre ingredienser blandes i en skål, inkl. det valgte fyld og smagsgivere. Smørret skæres ud i små tern og kommes i skålen. Dejen æltes til en ensartet masse med hænderne.



TRIN 3

De 2 æg piskes sammen med en gaffel i en lille skål og røres i dejen. Ælt godt sammen med hænderne til en fast dej.



TRIN 4

Dejen deles i 2 og rulles ud til 2 tykke ruller på 20-25 cm.



TRIN 5

Rullerne pakkes ind i husholdningsfilm og stilles i fryseren i ca. 60 min.



TRIN 6

Rullerne skæres ud i tynde skiver på ca. 1 cm. Læg småkagerne på en bageplade med god afstand, og bag dem i 10 min. ved 180°.

TIPS OG TRICKS

Grunddejen til havresmåkagerne er meget mild i smagen, så valget af fyld og smagsgiver har stor betydning for smagen på den endelig småkage.

Fyld: Hakkeede hasselnødder, mandler, chokolade, kokosmel, sesam eller noget helt andet.

Smagsgiver: Kanel, lakrids, kakao, frysetørret hindbær, kardemomme, citron/appelsin/limeskal eller lige præcis de smage, I godt kan lide.

Frugtsnegle med marcipan

🍄 20 stk. ⌚ 60 min. 🕒 30+15 min. 📅 200°/15 min.

DET SKAL DU BRUGE

Kasserolle
2 skåle
Skærebræt
Skærekniv
Grydeske
Piskeris
Dejskraber
Kagerulle
Decilitermål
Teske
Bagepensel
Bageplade
Bagepapir

INGREDIENSER

Dej

100 g smør
4 dl mælk
50 g gær
2 æg
13 ½ dl hvedemel
2 spsk. sukker
1 tsk. salt
2 æg

Fyld

200 g marcipan
1 ½ dl sukker
100 g smør
150 g frugt eller bær
– se tips og tricks.
Æg til pensling

KLAR – PARAT – START

Opskriften er i 2 dele – dejen og fyldet – derfor kan børnene deles i 2 grupper, der laver hver deres del.

I kan organisere en lille "samlefabrik" til sidst i processen, hvor sneglene fyldes og skæres – alle bidrager til det fælles produkt.

Fabrikken kan organiseres sådan: dejen rulles ud – fyldet kommes på – smøres ud – rouladen rulles – skæres til snegle – lægges på plade – lukkes med endesnippen nedad – pensles.



Opskrift: Arla Fonden

INDPAKNING OG SALG

Frugtsneglene får et flot udtryk, hvis de kommes i en lille plastik- eller cellofanpose med forskellige farver bånd omkring. I kan vælge et bånd, der passer i farven til den frugt eller de bær, I har valgt. Labels kan dekoreres med farver og tekst, der fortæller, hvilke fyld-kombinationer, I har valgt. Så ved alle, hvad de har at glæde sig til.



TRIN 1

Alle ingredienserne og køkkenredskaber findes frem. Ovnens tændes på 200°, når sneglene stilles til efterhævning.



TRIN 4

Ovnens tændes på 200° og fyldet påbegyndes. Marcipan og smør skæres i små stykker og røres sammen med bær og sukker, indtil smørret er rørt ud.



TRIN 2

Smørret smeltes i en lille gryde, og mælken tilsættes. Gæren smuldrer i skålen, og mælkeblandingens hældes i. Rør rundt til gæren er opløst. Til sidst piskes æggene i.



TRIN 5

Dejen lægges på et meldrysset bord og rulles ud til en firkantet plade på ca. 20x40 cm. Fyldet smøres på indtil ca. 2 cm fra kanten. Dejpladen rulles fra den lange side til en roulade.



TRIN 3

De tørre ingredienser blandes i en skål og røres i mælkeblandingens lidt ad gangen. Dejen kommes på et meldrysset bord og æltes til, den er smidig. Stilles til hævnning i 30 min.



TRIN 6

Skær rouladen i ca. 2 cm skiver og læg på en bageplade med endesnippen under sneglen. Efterhæves i 15 min. og pensles med sammenpisket æg. Bag ved 200° i 15 min.

TIPS OG TRICKS

I kan bruge mange forskellige slags frugter og bær i jeres fyld, som både kan være friske eller fra frost. Vi har valgt skovbær fra frost. Prøv at blande jeres frugt/bær med forskellige smagsgivere – efter jeres smag. Prøv æble og kanel, eller pære og kardemomme. Jo mindre tern marcipanen og smørret skæres ud i, jo lettere er det at røre fyldet sammen. I kan rive marcipanen, hvis I synes, at fyldet skal være helt ensartet.

Brødtwister

🌸 20-30 stk. ⌚ 60 min. 🕒 45+15 min. 📦 250°/10 min.

DET SKAL DU BRUGE

Lille gryde
To store skåle
Grydeske
Decilitermål
Kniv/dejspatel
Spiseske
Teske
Bagepensel
Bageplade
Bagerist
Bagepapir

INGREDIENSER

Dej

50 g smør
4 dl mælk
50 g gær
100 g flødeost
4 spsk. grøn/rød pesto
7 dl hvedemel
5 dl groft mel (fx grahams- eller fuldkornshvedemel)
1 spsk. sukker
2 tsk. salt
1 æg

Pynt

Forskellige krydderier.
Se tips og tricks.

KLAR – PARAT – START

Udover at brødtwisterne ser sjove ud, kan der være mange børn involveret i at twiste brødstængerne – ligesom de kan være med til at pensle og pynte.

Hvis tiden er knap, kan dejen laves på forhånd, hvilket betyder, at mange børn kan være aktive fra starten.



Opskrift: Arla Fonden

INDPAKNING OG SALG

Hjemmelavede kræmmerhus passer perfekt som indpakning til jeres brødtwister. Kræmmerhusene kan farves og pyntes med tekst, der fortæller hvilke smagsgiver, I har brugt.



TRIN 1

Alle ingredienserne og køkkenredskaber findes frem. Ovnens tændes på 250°, når twisterne stilles til efterhævning.



TRIN 4

Dejen kommes på et meldrysset bord, og der æltes, til dejen er smidig. Dejen sættes til hævning i 45 min. Ovnens tændes på 250°.



TRIN 2

Smørret smeltes i en lille gryde og mælken tilsættes. Gæren smuldres i skålen, og mælkeblandingens hældes i. Rør indtil gæren er opløst.



TRIN 5

Dejen deles i 25 aflange stykker. Stykkerne snoes, så de ligner en twister, og lægges på en bageplade. Twisterne stilles til efterhævning i 15 min.



TRIN 3

Ost og pesto tilsættes mælkeblandingens. Alle de tørre ingredienser blandes i en skål, og røres i mælkeblandingens lidt ad gangen.



TRIN 6

Twisterne pensles med æg og drysses med den valgte pynt. Vi har her valgt rosmarin, sesam og nigellafrø. Twisterne bages i ovnen i ca. 10 min. og køles af på rist.

TIPS OG TRICKS

I kan forkorte hævetiden ved at springe efterhævningen over. Så skal man blot pensle, pynte og bage twisterne lige efter, de er snoet. Twisterne bliver knap så luftige, men de er stadig lækre. Brødtwisterne kan varieres ved at vælge en flødeost med smag.

Knækbrud

☁ Varierer ⌚ 30 min. 📅 180°/20 min.

DET SKAL DU BRUGE

Skål

Grydeske

Decilitermål

Teske

Kagerulle

2 stk. bagepapir

INGREDIENSER

Dej

1 dl havregryn

1 dl mel

1 dl sesam

1 dl hørfrø

1 dl solsikkekerner

1 dl græskarkerner

1 dl vand

½ dl solsikkeolie

½ tsk. salt

Topping

Forskellige krydderier.

Se tips og tricks.

KLAR – PARAT – START

Flere grupper af børn kan være i gang på samme tid med at måle, blande og udrulle hver deres portion.

Den udrullede dej kan uden problemer stå og afvente bagningen, hvis ovnkapaciteten er lille.

De lidt ældre børn vil kunne arbejde selvstændigt med opskriften.



Opskrift: Arla Fonden

INDPAKNING OG SALG

Der er mange muligheder for en fin indpakning. Det kan være kræmmerhuse, der pyntes, eller poser af plastik eller cellofan, som lukkes med en fin sløjfe.



TRIN 1

Alle ingredienserne og køkkenredskaber findes frem. Ovnens tændes på 180°.



TRIN 2

Bland alle ingredienserne godt sammen i en skål til en ensartet masse.



TRIN 3

Dejen lægges på et stykke bagepapir og flades ud med en dejskraber.



TRIN 4

Det andet stykke bagepapir lægges ovenpå, og dejen rulles ud mellem de 2 stykker bagepapir til en tykkelse på ca. 2-3 mm.



TRIN 5

Dejen drysses med den eller de valgte toppings. Sæt bagepladen i ovnen ved 180° i 20 min.



TRIN 6

Når knækbruddet er bagt og kølet, brydes det i passende stykker. Det bliver først sprødt, når det er afkølet.

TIPS OG TRICKS

Kom evt. flere krydderier på som topping og/eller i dejen. Det kan være timian, rosmarin, oregano eller noget helt andet, I finder på. Vi har valgt at bruge oregano på vores knækbrud. Hvis I gerne vil have et sødt knækbrud, kan I drysse med kanelsukker.

Smagsbomber

🌿 20-30 stk. ⌚ 60 min.

DET SKAL DU BRUGE

Skål
Grydeske
Decilitermål
Spiseske
Tallerken til at rulle bomber på
Engangshandsker
Bagepapir

INGREDIENSER

Bomber

5 dl havregryn
1 dl kokosmel
1 dl flormelis
3 spsk. kakaopulver
100 g blødt smør
2 spsk. marmelade/4 spsk. frisk frugt
Evt. smagsgivere

Topping

Forskellige smagsgivere.
Se tips og tricks for valg af frugt og smagsgiver til både bomberne og til pynten.

KLAR – PARAT – START

Flere grupper af børn kan være i gang på samme tid med at måle og blande hver deres portion.

Børnene har mulighed for at gøre bomberne til deres helt egne gennem de valg, de træffer om tilsætning af frugt og smage.

Mange børn kan involveres i at trille de mange bomber og rulle dem i pynt.

Opskriften giver mulighed for høj grad af involvering og ejerskab af de færdige bomber.

INDPAKNING OG SALG

Klare cellofan-eller små plastikposer er et godt valgt til jeres smagsbomber, så man kan se de forskellige farvemix på bomberne. Poserne kan pyntes med farvede bånd og labels, der angiver hvilken smagskombinationer, I har valgt.



Opskrift: Arla Fonden



TRIN 1

Alle ingredienserne og køkkenredskaber findes frem.



TRIN 2

Alle ingredienserne blandes godt sammen med hænderne – inkl. de evt. smagsgivere, I har valgt. Se tips og tricks.



TRIN 3

Bomberne trilles i ca. 1½ cm. små kugler – svarende til en lille valnød – og lægges i ét lag på bagepapiret.



TRIN 4

Her er et udvalg af gode smagsgivere til pynten. I skal vælge det, som I synes, bliver godt.
Limeskal, appelsinskal, hakkede peanuts, lakridspulver, kakao, frysetørret hindbær, kokos, hakkede nødder, guldstøv.



TRIN 5

Bomberne trilles i smagsgivere og stilles på køl. Her har vi valgt kokos, frysetørret hindbær, guldstøv, kakao, lakridspulver og revet limeskal.

TIPS OG TRICKS

I kan komme et fyrværkeri af smage både i bomberne og som pynt på bomberne.

Bomberne: Fx. limeskal eller appelsinskal, lakridspulver, vanilje eller kanel.

Pynt: Fx. kakao, hakkede nødder eller peanuts, lime- eller appelsinskal, lakridspulver, kokos, frysetørrede hindbær eller guldstøv. Det er sjovt at blande de forskellige toppings til pynten. Dette giver både forskellige smagskombinationer, men også et flot farvemix. Kommer I smagsgivere i bomben, så er det godt at holde igen med for meget smag i pynten.

Bag for en Sag støtter Børn, Unge & Sorg

Børn, Unge & Sorg giver gratis hjælp til børn og unge, der oplever, at en mor, far, søster eller bror bliver alvorligt syg eller dør. Børn, Unge & Sorg er et sikkerhedsnet under børn, unge og familier, når det værst tænkelige sker.

Hvem er Børn, Unge & Sorg?

Børn, Unge & Sorg er en del af Det Nationale Sorgcenter. Vi hjælper hvert år omkring 2.000 børn og unge under 28 år og tilbyder gratis, specialiseret hjælp og terapi i vores afdelinger i København, Odense, Aarhus og Helsingør.

Vores korps af frivillige unge, der alle selv har mistet, giver også hver dag – på telefon, via chat og brevkasse – håbet tilbage til børn og unge, der får tilværelsen ødelagt af sorg.

Giv Håb – så ingen børn og unge skal stå alene med deres sorg. Tusind tak for din støtte!



BAG FOR EN SAG SAMARBEJDER MED:

