

Baka något salt



Målsättningar:

- Främja samarbete och teamarbete.
- Ge deltagarna en möjlighet att lära sig att baka bröd eller liknande bakverk.
- Skapa gott hemlagat bröd att njuta av.

Beskrivning:

Steg 1: Planering och förberedelse

- Bestäm vilka deltagare som kommer att vara med och se till att alla är informerade om tid och plats.
- Välj det salta bakverk ni kommer att baka, till exempel bröd, pretzels eller focaccia.
- Skaffa de nödvändiga ingredienserna och redskapen, inklusive mjöl, jäst, vatten, salt, olja, och eventuella valfria tillsatser som örter eller ost.
- Förbered arbetsytan och se till att ugnen är förvärmad.

Steg 2: Baka det salta bakverket

- Följ receptet noggrant och låt deltagarna vara aktiva i att mäta, blanda, och knåda degen.
- Dela upp arbetsuppgifter så att alla har en roll i bakprocessen, till exempel att knåda degen, forma brödet eller pensla med olja.
- Låt degen vila och jäsa enligt receptet.

Steg 3: Forma och baka

- När degen är redo, ge deltagarna möjlighet att forma den enligt önskemål. Det kan vara brödlimpor, pretzel-form eller en focaccia.
- Grädda bakverket enligt receptet tills det är gyllenbrunt och genomgräddat.

Steg 4: Njut av resultatet

- När bakverket är klart och har svalnat, bjud alla att smaka på det.
- Samla deltagarna runt ett bord och njut av det hemlagade salta bakverket tillsammans.
- Främja diskussioner om smak, textur, och kreativa val under måltiden.

Vad behövs:

- Recept och ingredienser för det valda salta bakverket.
- Köksredskap såsom bunke, visp, sked, kniv, bakplåtspapper, etc.
- Ugn för att grädda bakverket.
- Eventuella tillägg så som örter, ost eller frön.
- Arbetsytor och skyddsförkläden.
- Serveringsfat eller tallrikar att lägga upp det färdiga bakverket på.

Aktiviteten kan anpassas efter gruppen och deras önskemål. Att baka bröd eller liknande bakverk är en rolig och lärorik aktivitet som främjar samarbete och ger deltagarna en chans att njuta av hembakat.

Tid: Lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Aktiviteten tar minst en timme.

Aktiviteten utförs i grupp.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutets material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag