

# Förberedelser kronärtskockskiva

Vad kul att du vill göra en kronärtskockskiva! Här hittar du material till att planera och genomföra den. Beroende på vilka du och dina gäster är passar vissa saker bättre eller sämre. Mycket från en "vanlig" kräftskiva kan användas även här, så det vi vill bidra med är sådant som kanske utmärker sig. Känn dig fri att använda vad du vill, lägga till och ta bort saker.

Har du några frågor så kontakta gärna oss på [info@vildasnan.se](mailto:info@vildasnan.se). Dit kan du också höra av dig om du vill veta mer om vårt arbete eller bli medlem i vår förening.

## Kom ihåg-lista:

- Bjud in vänner - se s 2
- Planera maten - se s 4-6
- Handla och fixa - se s 3
- Dekorera - se s 2 och bilagor
- Planera ett spex
- Laga mat
- Kalasa!

## Innehåll detta dokument:

<u>Inbjudan</u>	<u>2</u>
<u>Dekoration</u>	<u>2</u>
<u>Inköpslista</u>	<u>3</u>
<u>Recept</u>	<u>4-6</u>
Kronärtskocka	4
Tillbehör: Paj, röror, dryck	5-6
<u>Noter till sånger i häftet</u>	<u>7-10</u>
Glädjens Herre	7
O, vad världen nu är skön	7
Fattig bonddräng	8
Tack, gode Gud, för allt som finns	9
Här är gudagott att vara	10
<u>Noter till omskrivna texter i häftet</u>	<u>11</u>
I natt jag drömde	11
Bä bä vita lamm	11
Öppna landskap	11

## Exempel på inbjudan

*Välkommen på*  
***Kronärtskockskiva***  
*lördag 24 augusti*

Härmed inbjuds du/ni till en fest hemma hos oss på Drottninggatan 61 med musik, sång, lekar och god mat utan spår av kräftor.

Välkomna från klockan 17 och framåt. Maten dukas fram runt klockan 20. Tag med egen dryck. Klädsel: Festligt! Möjlighet till övernattnig finns.

OSA senast tisdag 20 augusti.

Med vänliga hälsningar  
Mikael

## Dekoration

En fin dukning och upphängda dekorationer i glada färger är en stor del av upplevelsen. Var kreativ och hitta på egna sätt att dekorera, men låt dig också inspireras av andra. Kanske något på temat kronärtskocka?

Dekorationer såsom hattar, lyktor och girlanger kan köpas nya, enkelt knåpas ihop utifrån eget huvud eller göras med hjälp av våra mallar. Se exempelvis

- Struthattar: <http://vildasnan.se/wp-content/uploads/2019/08/Häfte.pdf>
- Lyktor: <http://vildasnan.se/wp-content/uploads/2019/08/Papperslyktor.pdf>

Festhäften är roliga och kan fyllas med alltifrån praktisk information såsom vad maten innehåller till memes och ramsor. Vårt förslag till festhäfte hittar du här:

<http://vildasnan.se/wp-content/uploads/2019/08/Häfte.pdf>

Se nästa sida och fyll på inköpslistan/inskaffningslistan för dekorationer.

## Fixalista

### Lokal och dekoration

- Sittplatser till alla
- Servis
- Servetter
- Filtar/värme (om ute)
- Fina papper till dekorationer
- Ljusslingor att hänga upp
- Levande ljus
- Ballonger, girlanger, eller likn
- Rönnbär eller andra vackra växter och blommor
- Instrument
- Festhäften (se bilaga)
- Hattar (se bilaga)

### Annat

- Dricka
- Snacks
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Ingredienser till maten

- Kronärtskockor
- Citroner
- Vetemjöl
- Grahamsmjöl
- Socker
- Sesamfrön
- Olivolja
- Rapsolja
- Dijonsenap
- Vitvinsvinäger
- Kikärtsspad
- Mjölkfritt margarin
- Vegansk pizzaost
- Havregrädde
- Havredryck
- Champinjoner
- Purjolök
- Vitlök
- Ingefära
- Bladspenat
- Basilika
- Chiliflakes
- Paprikakrydda
- Salt
- Flingsalt
- Svartpeppar
- Hela svartpepparkorn

## Recept

Att tillaga kronärtskocka är enkelt. Ta bort stjälken och koka i en halvtimme med mycket salt. De är färdiga när bladen går att dra bort. Servera med en klick smör och citron eller en örtdressing. Här har du två förslag på hur man kan gå till väga:

### Mandelmanns citronkokta kronärtskockor

Du behöver:

- 1-3 kronärtskockor
- 1 citron, skivad
- salt

Skär av stjälken. Lägg skockorna i rikligt med kokande saltat vatten (0,5 msk per liter) med citronskivor i.

Låt koka i 20-30 minuter tills ett blad lätt kan lossas. Ta upp skockorna och låt dem rinna av innan du serverar dem med smör eller örtdressing.

Källa: <https://www.koket.se/mandelmanns-citronkokta-kronartskockor>



### Ernst kronärtskocka (8 personer)

Du behöver:

- 8 kronärtskockor
- 2 citroner
- 1 dl salt

Skär av stammen på kronärtskockan. Skiva 8 citronskivor.

Sätt en skiva under varje kronärtskocka och bind ihop till ett paket. Citronen gör att kronärtskockan behåller sin färg och inte blir brun.

Salta vattnet i kastrullen rikligt.

Lägg ner kronärtskockan i kokande vatten så behålls alla smaker bättre.

Koka i cirka 50 minuter. Ett bra sätt att se om de är klara är att de yttersta bladen lossnar enkelt när man rycker bort ett.

Ta bort snöret och citronen innan servering. Servera tillsammans med smör, kryddat eller bara som det är.

Källa: [https://www.koket.se/ernst\\_kirchsteiger/smaratter\\_och\\_tillbehor/gronsaker\\_potatis\\_och\\_andra\\_rotfrukter/ernst\\_kronartskocka/](https://www.koket.se/ernst_kirchsteiger/smaratter_och_tillbehor/gronsaker_potatis_och_andra_rotfrukter/ernst_kronartskocka/)

## Tillbehör

Gör en caprese, en italiensk sallad bestående av skivade tomater, basilika och mozzarellaost - använd gärna en vegansk mozzarella eller tofu. Häll på olivolja och strö salt över. Servera med bruschetta, rostat bröd och med hackade grönsaker och örter ovanpå. Du kan även göra vitlökszucchini; hyvla zucchini med osthyveln och koka snabbt, vänd sedan i hackad vitlök, olivolja och citronjuice.

En god och mättande rätt att servera till kronärtskockorna är paj. Denna veganska svamppaj från Tasteline är smarrig och lämplig för årstiden:

## Vegansk paj med spenat och svamp

Du behöver:

Till pajskal

- 2 dl vetemjöl
- 1 dl grahamsmjöl
- 3 msk sesamfrön
- 0,5 tsk salt
- 125 gram mjölkfritt margarin
- 2,5 msk vatten, kallt

Till fyllning

- 1 st purjolök
- 2 st vitlöksklyftor
- 500 gram champinjoner eller annan svamp
- 1 msk rapsolja
- 250 gram färsk bladspenat, mangold, kål eller annat blad
- 1 tsk chiliflakes
- 0,5 tsk paprikakrydda
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar, malen

Till "äggstanning"

- 100 gram vegansk pizzaost
- 2,5 dl Havregrädde
- 0,5 dl Havredryck
- 0,75 dl vetemjöl
- 1 tsk paprikakrydda
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar, malen

Sätt ugnen på 200 grader. Mät upp vetemjöl, grahamsmjöl, sesamfrö och salt i en bunke. Lägg i kylskåpskallt margarin skuret i små bitar. Finfördela margarin med fingertopparna eller kör allt i en matberedare. Tillsätt kallt vatten och arbeta snabbt ihop till en smidig deg. Tryck ut degen i en pajform och ställ i kylskåpet ca 20 min.

Skölj och finhacka purjolök samt skala och finhacka vitlök. Putsa champinjoner och skär i kvartar. Hetta upp rapsolja i en stekpanna. Fräs purjolök och vitlök på medelvärme tills det mjuknat. Tillsätt champinjoner, höj värmen och stek tills all vätska försvunnit. Tillsätt färsk bladspenat och fräs med lök- och svampblandningen tills allt har mjuknat och vätskan är borta. Krydda med chiliflakes, paprikakrydda, salt och malen svartpeppar. Ställ åt sidan.

Ta ut pajform från kylskåp och nagga pajdeg med gaffel. Förgrädda pajskal i ugn i ca 10 min, tills det har fått färg. Grovriv ost. Vispa ihop havregrädde och havredryck i en bunke. Tillsätt vetemjöl och vispa ordentligt till en slät smet. Krydda med paprikakrydda, salt och malen svartpeppar. Rör ned riven ost i blandningen. Fördela svamp- och spenatblandning jämt i det förgräddade pajskalet. Häll över vegansk äggstanning. Grädda i ugnen i ca 30.



Källa: <https://www.tasteline.com/recept/vegansk-paj-med-spenat-och-svamp/>

## Röror

Till kronärtskockorna passar olika dippar och röror, här är två exempel på veganska röror:

### Basilikaolja

Du behöver:

- 1 kruka basilika
- 1 dl god olivolja
- 1/2 tsk flingsalt
- 4 hela svartpepparkorn
- Juice från 1/6 citron

Skölj basilikaplantans och dra av alla större blad. Lägg ner dem i en mortel, eller i en mellanstor, rundbottad skål tillsammans med pepparkorn och flingsalt. Mortla dem till en homogen massa och tillsätt därefter olja och citronjuice.

### Veganaioli

Du behöver:

- 3 msk kikärtsspad
- 3 dl neutral olja
- 2 vitlöksklyftor
- 1 tsk citronjuice
- 1 tsk vitvinsvinäger (eller lite mer efter smak)
- 2 tsk dijonsenap
- salt och peppar

Se till att alla ingredienser har samma temperatur. Vispa ihop kikärtsspad, pressad vitlök och citronjuice snabbt. Under konstant vispning, häll SAKTA ner olja i en TUNN stråle i kikärtsspadet tills det börjar tjockna. Fortsätt tills nästan all olja är ihälld och du fått önskad konsistens. Rör ner övriga ingredienser och smaka av. Vispa eventuellt ner mer olja om vinägern gör att aiolin tappar lite konsistens.

Källa: <https://www.javligtgott.se/kronartskocka-med-basilikaolja-och-veganaioli/>

## Dryck

Förslag på dryck till din kronärtskockskiva är alkoholfri öl eller äppelmust. Du kan även göra din egen festliga skivdryck genom att använda en gingerbug för att få saft och juice att fräsa.

### Gingerbug

Du behöver:

- 2 msk ingefära med skal
- 100 g vatten
- 2 msk socker

Tvätta och riv ingefäran. Blanda samman ingefäran med socker och vatten. Täck med en duk och ställ varmt i rumstemperatur, gärna 25 grader.

Rör dagligen tills den bubblar. Nu är jäst och mjölksyrebakterierna i gingerbugen aktiva och det går att fermentera fruktdrycker. Blanda fruktdryck, saft eller must med 1-2 msk gingerbug per liter dryck.

Förslut och låt stå i varm rumstemperatur i 1-3 dagar. Drycken ska vara kolsyrad när den är färdig. Om en plastflaska använts är det lätt att känna när den är färdig, flaska är då hård. I en glasflaska öppnar man försiktigt locket och lyssnar på om den pyser. Det finns risk för att drycken sprutar ut.

## Glädjens Herre

1 Gläd-jens Her-re, var en gäst vid vårt bord i dag.  
 2 För de gå-vor som du ger tac-kar vi dig nu.  
 Gör vår mål-tid till en fest ef-ter ditt be-hag.  
 Gud, som hör förr-än vi ber, pri-sad va-re du!

*Vgzv'qej 'o wukm'J cpu'F0Ugtp*

## O, vad världen nu är skön

1 O, vad värl-den nu är skön, klädd i som-mar-  
 dräk - ten. Känn i skog, på äng, på sjön  
 mil - da, fris - ka fläk - ten, lju - va dof - ter,  
 få - gel-sång. Män-ska, höj ock du din sång!

2 Jorden smyckad som en brud,  
 högt lovsjunger Herren.  
 Jubla, lund i vårlig skrud,  
 ängder när och fjärran.  
 Allt hans Ande skapat nytt,  
 vinterns tunga välde flytt.

3 Skulle ej min själ, min mun  
 honom offer bringa,  
 helig sång av hjärtats grund  
 till Guds ära klinga?  
 Är vår jord så rik på fröjd,  
 o, hur blir då himlens höjd!

*Text: J. A. Josephson 1861*

*Musik: efter W. A. Mozart (1756-91)*

## Fattig bonddräng



1. Jag är fat - tig bond - dräng, men jag le - ver än - då



Da - gar går och kom - mer me - dan jag kno - gar på.



Har - var, sår och plö - jer, moc - kar, grä - ver och bär.



Går bak mi - na o - xar, hoj - tar viss - lar och svär.

2. Jag är fattig bonddräng,  
och jag tuggar mitt snus.  
Och när lörda'n kommer,  
vill jag ta mig ett rus.  
Sen, när jag blitt livad  
vill jag tampas och slåss.  
Vila hos en flicka  
vill jag också, förstås.

3. Sen, så kommer sönda'n,  
och då vill våran präst,  
att jag ska i kyrkan,  
men då sover jag mest.  
Prästen kan väl sova  
hela måndagen men,  
för en fattig bonddräng,  
börjar knoget igen.

4. Så går hela veckan,  
alla dagar och år.  
Jag går med min lie,  
och jag plöjer och sår.  
Jag kör mina oxar  
och jag hässjar mitt hö.  
Harvar, gnor och trälar,  
och till sist ska jag dö.

5. Står där, fattig bonddräng  
invid Himmelens port.  
Lite rädd och ledsen  
för de synder jag gjort.  
Man ska inte suppa,  
hålls med flickor och slåss.  
Herren, Gud i Himlen,  
är väl missnöjd förstås.

6. Men, då säger Herren:  
Fattig bonddräng, kom hit.  
Jag har sett din strävan  
och ditt eviga slit.  
Därför, fattig bonddräng,  
är Du välkommen här.  
Därför, fattig bonddräng,  
skall Du vara mig när.

7. Åh, jag, fattig bonddräng  
står så still inför Gud.  
Och sen klär han på mig  
den mest snövita skrud.  
Nu Du, säger Herren,  
är ditt arbete slut.  
Nu Du, fattig bonddräng,  
nu får Du vila ut."

Text: Astrid Lindgren, Musik: Georg Riedel



# Tack, gode Gud, för allt som finns

Text: Franciscus av Assisi (1220-tal)

Olof Hartman (1979)

Musik: Peter von Brachel

1. Tack, gode Gud, för allt som finns. Först  
bro-der Sol av al-la ting. Hal-le-lu-ja,  
hal-le-lu-ja. Vår bro-der lå-ter da-gen gry,  
ditt tec-ken är han i vår rymd. Tack för  
al-la di-na un-der. Hal-le-lu-ja,  
hal-le-lu-ja, hal-le-lu-ja.

2. Du tänder varje stjärnenatt,  
ger syster Måne hennes prakt.  
Halleluja, halleluja.  
Du sänder broder Vind att gå  
från land till land och driva moln.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

3. Sjung, syster Vatten, stäm din brunn,  
bred ut ditt starka hav och sjung.  
Halleluja, halleluja.  
Nu faller regn på torra fält,  
och träden lyser, marken gläds.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

4. Hör ord i natten: "Varde ljus!"  
Lys, broder Eld, och tacka Gud.  
Halleluja, halleluja.  
Giv härden glöd, lys upp vår stad,  
dess ljus når vida över hav.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

5. Tack, gode Gud, för moder Jord.  
Än bär hon oss och vad vi gjort.  
Halleluja, halleluja.  
Hon bringar träd och frukter fram  
och blomstersmyckar alla land.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

6. Tack, Gud, för syster Död, som tar  
allt levande i sitt förvar.  
Halleluja, halleluja.  
Hon för oss i sin tysta vagn  
en afton hem från mödans mark.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

7. Må dag och natt, må liv och död,  
nu lova Gud i samma kör.  
Halleluja, halleluja.  
En enda sång i allt som finns,  
min Gud, min Gud och alla ting.  
Tack för alla dina under.  
Halleluja, halleluja, halleluja.

## Här är gudagott att vara

The musical score is written in 3/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of four staves of music. The first staff begins with a piano (*p*) dynamic. The second staff includes a first and second ending, with dynamics *pp* and *mf*. The third staff begins with a piano (*p*) dynamic. The fourth staff concludes the piece with a double bar line.

Här är gu - da - gott att va - ra. O, vad li - vet  
Hör vad fröjd från fåg - lars ska - ra, se, hur grä - set  
dock är skönt! ly - ser grönt! Hum - lan sur - rar, fjä - ril'n  
(endast på repisen)  
prå - lar, lär - kan slår i skyn sin drill. Och ur  
nek - tar fyll - da skå - lar, dric - ka oss små blom - mor till.

Text och musik: Gunnar Wennerberg

## I natt jag drömde (Musik: Ed McCurdy)

Musical score for 'I natt jag drömde' in 3/4 time. The score consists of five staves of music. The melody is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#). The music features a mix of quarter, eighth, and sixteenth notes, with some rests and slurs.

## Bä bä vita lamm (Musik: Alice Tegnér)

Musical score for 'Bä bä vita lamm' in 4/4 time. The score consists of two staves of music. The melody is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#). The music features a mix of quarter, eighth, and sixteenth notes, with some rests and slurs. A measure number '5' is indicated at the start of the second staff.

## Öppna landskap (Musik: Ulf Lundell)

Musical score for 'Öppna landskap' in 4/4 time. The score consists of five staves of music. The melody is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#). The music features a mix of quarter, eighth, and sixteenth notes, with some rests and slurs. Chord symbols are provided above the notes: C, G7, F, Dm, Am, and Am/G. A first ending (1. C) and second ending (2. C) are also indicated.