

# INFOBLADET

## VALBO-HEDESUNDA PASTORAT



Det här är gänget som arbetar i Valbo-Hedesunda pastorat, kanske har du mött någon i kyrkan, på församlingsgårdarna eller på kyrkogårdarna? Hela arbetslaget behövs för att kunna serva dig och din granne på er lyckigaste dag eller på den sorgligaste. Vi finns för din mamma, gamla kompis på serviceboendet, för personen som bara har sällskap vid matbordet när det är sopplunch eller för den trötta småbarnsföräldern. Vi finns också på kyrkogården i ur och skur och gör den till en rofylld plats för levande och döda.

**DE HAR  
SYTT I  
HUNDRA ÅR**

sidan 4

**VEM  
VILL DU  
TÄNDA LJUS  
FÖR?**

sidan 6

**HUSMOR  
LISAS  
RECEPT**

sidan 8





# Vad gör de i kyrkan om dagarna?



När Jesus levde på jorden berättade han om Guds villkorlösa kärlek till människorna. Han visade också hur han vill att vi lever och hur vi är mot varandra och skapelsen – och sprider Guds kärlek vidare. Det är utgångspunkten för Svenska kyrkans arbete idag.

**Mia-Marie Stigsdotter Kjellgren, kyrkoherde** vid nattvardsutdelande i Valbo kyrka. I glädje och sorg, till högtid och fest är kyrkan en plats där generationer samlas i heligt rum. Tid och rum möts på ett särskilt sätt och evigheten anas. Här får vi dela livets stora händelser, våga lita att vi är burna av Gud när livet tar ny skepnad. Tillsammans firar vi gudstjänst vid dop, konfirmation, vigsel och begravning där prästen leder oss tryggt och musikerna låter tonerna tala till vårt inre



**Catrine Ottosson, kyrkogårdsarbetare** gör en extra koll på planteringen vid kyrkporten innan en begravning i Hedesunda kyrka. Vaktmästarna och kyrkogårdsarbetarna har omsorg om de små detaljerna i kyrkorummet och på kyrkogården. De möter många i sorg i sin vardag och byter något ord eller två ute på kyrkogårdarna. Ibland kan det vara lättare att uttrycka sin sorg för någon som inte är en nära anhörig. Gravrättsinnehavare som inte har möjlighet eller tid att sköta sin gravplats kan få hjälp att sköta gravplatsen genom att teckna ett avtal med pastoratet om skötsel.



**Karin Larsdotter, präst** vid en upplevelsevandring för bebisar i Valbo kyrka. Vi vill att barnen och deras vuxna ska känna att de är trygga, att de duger som de är och att kyrkan och den kristna livsstilen är en naturlig del av livet. Vårt mål är att bygga självkänsla och självförtroende som följer med i den dagliga tillvaron.



## 4 FRÅGOR TILL CARINA SOM ÄR NYANSTÄLLD PÅ PASTORS-EXPEDITIONEN

Carina Jonsson, förvaltningsassistent.

**Du kommer närmast från en tjänst som förvaltningsassistent i Sandvikens pastorat men vad vet du om Valbo-Hedesunda pastorat?**

Jag tänker att det är ganska lika i hela Svenska kyrkan, oavsett församling, i alla fall med den typ av tjänst som jag har.

**Upplever du jobbet lika nu någon vecka senare?**

Rutinerna är olika samt att kyrkogårdsårenden ingår i mina arbetsuppgifter här.

**Vad gör en förvaltningsassistent en vanlig arbetsvardag på pastors-expeditionen i Valbo?**

Bokar förrättningar såsom dop, vigslar, och begravningar. Skickar ut inbjudningar till minnesgudstjänster och handhar gravärenden. Det finns en del att hålla reda på angående gravrättsinnehavares rättigheter och skyldigheter, allt styrt av begravningslagen. Jag samarbetar mycket med kyrkogårdsarbetarna som har bra koll på gravarna på "sina" kyrkogårdar.

**Vad arbetade du med tidigare innan du började jobba i kyrkans värld?**

Jag är utbildad målare och som affäreskonsult, dvs bokat affärsresor, möten och stora kongresser.

**Har du någon dold talang?**

Måla, tapetsera och fika! Målar Vedic art på fritiden, kan "alla" fikaställen i närområdet och däremellan blir det nån tapetsering.

## KONTAKT

Pastorexpeditionen, 026-19 73 19  
måndag - tisdag 9-12

onsdag 13-15, torsdag 9-12

**Besöksadress** Mikaelsgården,  
Sofiedalsvägen 4, 818 30 Valbo

**Kolla hemsidan** som är uppdaterad året om för att se vad som händer i pastoratet:  
[www.svenskakyrkan.se/valbohedesunda](http://www.svenskakyrkan.se/valbohedesunda)

## Infobladet Valbo-Hedesunda pastorat

ges ut av Valbo-Hedesunda pastorat och är en gruppförsändelse till alla hushåll i pastoratet. Ansvarig utgivare: Mia-Marie Stigsdotter Kjellgren. Infobladet är Valbo-Hedesundas gemensamma församlingsblad. Församlingsblad delas ut som samhällsinformation och därmed går den till alla

brevlådor även de som har skyltat brevlådan med "Reklam nej tack".

**Har du eller din granne inte fått Infobladet** under helgen 20-22 oktober 2023?

**Ring 026-102400**, eller mejla senast måndag 23/10 till: [sdr252@sdr.se](mailto:sdr252@sdr.se)



# Kyrkan - mer än du tror



**Kerstin Åhlstrand, husmor** vid en sopplunch i Hedesunda Vi arbetar aktivt för att bryta ensamheten genom att skapa platser där både äldre och yngre kan träffas för en meningsfull vardag. Både inom och utanför våra egna lokaler. I pastoratet finns tillfällen där man bara kan träffas och ta en kopp kaffe, gå en promenad tillsammans eller äta en gemensam måltid. Vi har också personal som ger stöd i svåra situationer. En viktig del i församlingsarbetet är alla frivilliga medarbetare och hjälpledare i verksamheten som finns med vid textjänsterna på serviceboende. Läs mer om frivilligarbetet på sidan 7.



**Maria Hellström, ekonomiassistent** visar upp resultatet av pastoratets julinsamling 2022 till Act Svenska kyrkan. Tillsammans med andra kyrkor, organisationer och frivilliga arbetar Act Svenska kyrkan långsiktigt mot fattigdom, förtryck och orättvisor och agerar snabbt vid katastrofer.



Här ser vi ryggen på **Stefan Ruda, kyrkogårdsföreståndare** när han sent en kväll dammsuger Valbo kyrka efter hundratals besökare under allhelgonahelgen. Underhållet av kyrkorna, kyrkogårdarna och övriga fastigheter är en viktig uppgift. Vi har ett kulturarv att förvalta och kulturmiljölagen att ta hänsyn till. Detta gäller både kyrkor och kyrkogårdar. Kyrkorna är inte enbart en kulturbyggnad som skyddar mot väder och vind. I våra kyrkor har det kristna symbolspråket tolkats genom tiderna och lämnat spår av modenycker och tidstypiska detaljer samtidigt som det är ett levande kyrkorum som fylls med musik, ord, bön och lovsång. Här finns utrymme för reflektion och eftertanke, en paus från vardagen och möjlighet att upptäcka ett fantastiskt kulturarv.



## 4 FRÅGOR TILL EBBA SOM JOBBAR SOM FÖRSAMLINGSASSISTENT

### Vad gör en församlingsassistent?

En församlingsassistent kan göra olika saker. Jag arbetar med både barn, unga och vuxna. Är med på miniorerna i Forsbacka och Valbo, "Kyrkis", onsdagshäng och vid soppluncher.

### Samtidigt som du jobbar så pluggar du till präst, hur kom det sig?

Jag hade det tufft med matematik när jag gick i skolan och min pappa sa till mig att polletten kommer ramla ner och då skulle jag se det så klart. Jag förstod aldrig vad han menade. När jag för första gången tog på mig alban (vita klänningen prästen/ledaren brukar ha på sig i kyrkan) och fick leda min första gudstjänst så föll den där polletten ner som min pappa pratat om när jag växte upp. Jag ska bli präst och jag längtar att få möta människor under viktiga stunder i deras liv, text dop, vigsel och begravningar, men även att få mötas mitt i vardagen i verksamhet och i gudstjänst. Jag hoppas vara färdig präst om ungefär tre år!

### Vad har du jobbat med tidigare?

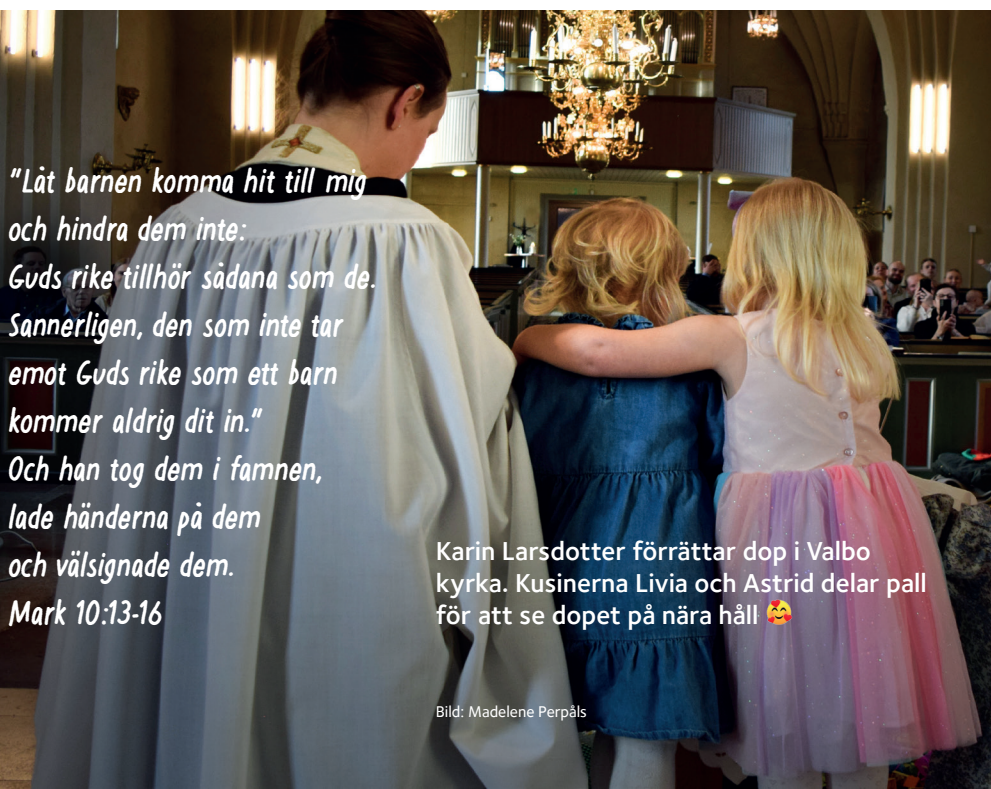
Jag har jobbat i skolan, äldreomsorgen och som fritidsledare i Ockelbo församling samt diakoniassistent i Gävle församling.

### Har du någon dold talang?

Jag har nog ingen dold talang däremot har jag stora intressen att programmera, Harry Potter och titta på basket.



Ebbas stora intresse, Harry Potter



*"Låt barnen komma hit till mig och hindra dem inte: Guds rike tillhör sådana som de. Sannerligen, den som inte tar emot Guds rike som ett barn kommer aldrig dit in." Och han tog dem i famnen, lade händerna på dem och välsignade dem. Mark 10:13-16*

Karin Larsdotter förrättar dop i Valbo kyrka. Kusinerna Livia och Astrid delar pall för att se dopet på nära håll 🥰



# I hundra år har de sytt



En syförening i tiden, Britt och Karin googlar på symönster.

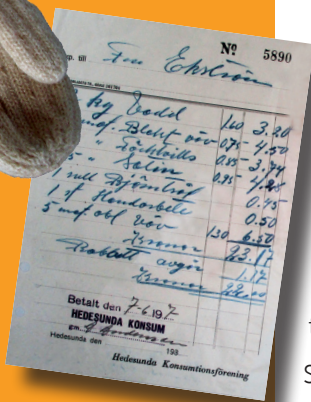


Vi pratar om syföreningen i Utomälven i Sevallbo, som gett av sitt engagemang, sin tid och insamlade pengar till Ansgari kyrkan. Nu är det inte samma gäng som vid starten men många av medlemmarna har varit med länge och nya tillkommer med jämna mellanrum och de har inte endast sytt, det här är ett gäng med många idéer.



Vantar som fortfarande stickas efter hundraårigt mönster. Foto: Birgitta Sedwall

Kvitto på inköp av symaterial från Hedesunda Konsum.



Syföreningar inom kyrkan har en lång tradition där kärnpunkten är sammanhållningen, kaffekoppen, kamratskapet, kreativiteten och kyrkan. Här i pastoratet firar Ansgari kyrkans syförening 100 år i år. Det har bland annat uppmärksammats med en utställning med vackra gamla och nya handarbeten som visats på sommarcaféet i Ansgari kyrkan. Sommarcaféet har en tradition att vara öppet varje helg i juli och är ett populärt utflyktsmål där du kan köpa hembakat fika och köpa lotter med fina priser som syföreningen tillverkat.

Syföreningen handarbetar med ett gemensamt mål, att alstren ska auktioneras ut på de traditionella försäljningarna vid jul och vår samt som lotterivinster. Många av materialsatserna har skänkts, det kan vara någon som känner att hen aldrig kommer se det där färdigt. (Om du har något garnnystan liggande eller broderisats så skänk gärna till syföreningen.) Det händer också att syföreningen köper in material på nätet. Blomskottsauktioner har de även ordnat med lyckat resultat.

**Vad får ni bäst betalt för på en försäljning är det stickade mössor eller broderade dukar?**

Unisont svarar de kaffet med hembakat bröd går alltid bäst. Och till jul kan en broderad julgransmatta få många bud. Sånt som inte kan köpas i affärer.

**Vad gör ni med pengarna som ni får in på sommarkaféer, auktioner och lotterier?**

Det mesta går till Ansgari kyrkan. Vi har även haft lotterier för Operation Smile och såklart Act, Svenska kyrkans egen hjälporganisation.

**Har ni sytt/vävt något till kyrksalen?**

Bland annat altarduken har vi vävt, i samma utförande som den förra altarduken som blev uttjänt.

**Vad är höjdpunkten under ett år**

Det måste nog vara julförsäljningen/auktionen med luciatåg, fika och lotterier. Då är det välbesökt i kyrkan. Det är mycket ideellt arbete bakom julförsäljningen, att det finns bakat bröd så det räcker, att vinsterna är färdigsydda med mera.

**Får ni tjyvsy hemma mellan träffarna?**

Ja det är nog nästan nödvändigt för att vi ska hinna producera.

**Får man vara med fast man inte kan handarbete?**

Det är några av oss som inte kan handarbete längre pga olika anledningar men fortsätter vara med och få en stund tillsammans i gemenskap och samtal. Man kan bidra på olika sätt då syföreningen är engagerad i flera olika aktiviteter. Och man behöver inte vara från Sevallbo heller. Här finns medlemmar från Tierp, Hedesunda och Gävle.



Julgris, broderad av Anny Axelsson

## Lucia & Julauktion

Luciatåg, auktion av syföreningens alster, lotterier och servering av hembakat bröd. Fredag 8 december Ansgari kyrkan, 19.00



Främre raden: Birgitta Sedwall, Inger Englund, Stina Eriksson, Ulla-Britt Hedlund, Birgit Linander

På gaveln: Karin Eriksson

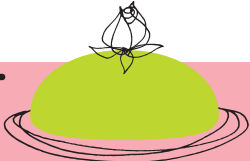
Bakre raden: Kristina Östman, Siv Lind Rosen, Inger Larsson, Ingrid Lindqvist, Britt Mattila, Karin Hilding Nord, Ulla Söderberg, Kerstin Selander, Katarina Sedvall



# Barn & familj

Både för barn och vuxna finns det saker att göra och upptäcka i Valbo, Forsbacka och Hedesunda.

## DOPFEST



### Döptes ditt barn 2023?

**Det vill vi fira!** På kyndelmässodagen den 4 februari är det dopfest med barnanpassad gudstjänst, utdelande av doppänglar/dopduvor och tårtpåse i Hedesunda kyrka och på Mikaelsgården i Valbo. Inbjudan kommer!

### Blev dopet aldrig av?

Visste du att ditt barn kan bli döpt oavsett ålder, trots att bäbistiden är förbi? Ett äldre barn kan vara delaktigt i dopet på ett annat sätt och kanske minnas dopet för livet oavsett om det blir ett stort kalas eller en enkel gudstjänst med bara de närmsta. Det finns alltså ingen övre gräns för att bli döpt, varken för barn eller vuxna. Kontakta pastorexpeditionen eller någon av våra präster för mer information.

## JUL-KYRKIS

### Kyrkisavslutning i Forsbacka

som inleds i kyrkan med julsånger och julens berättelse. Kom gärna luciaklädd, så skapar vi ett litet luciatåg tillsammans. Efter samlingen bjuds det på julfika.

Måndag 11 december  
Forsbacka kyrka 09.00



## JUL-KYRKIS

### Kyrkisavslutning i Hedesunda

som inleds vid krubban i kyrkan och efter det blir det risgrynsgröt och skinksmörgås i församlingshemmet. Kanske kommer även tomten...

Torsdag 14 december  
Hedesunda kyrka 09.00

## KRYP & SJUNG-GUDSTJÄNST

### med luciafirande

och Kyrkis terminsavslutning i Valbo Julfika efteråt. Denna dag är Kyrkis på nedervåningen stängt.

Fredag 15 december  
Stora salen, Mikaelsgården 10.00

... som är så bra så att barnen undrar om det finns någon uppföljare!

## VILL DIN 6-ÅRING FÅ EN SUPERSPÄNNANDE BOK?

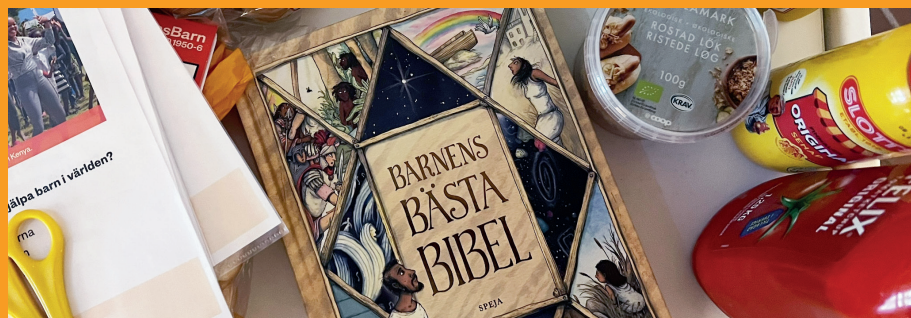
Du som fyller 6 år erbjuds en present av kyrkan – en alldeles egen bibel. I den kan du titta på fina bilder, lära dig sånger, läsa själv eller lyssna till spännande berättelser.

### Till dig förälder

Barnens Bästa Bibel – både barnkultur & kulturarv! Vi är glada att kunna dela ut en barnbibel som hyllas både för sin text och sina illustrationer. När ditt barn

döptes och blev medlem i den världsvida kyrkan fick hen ett dopljus. Nu får hen en barnbibel så att ni tillsammans kan upptäcka och lära er mer om bibelns berättelser. Dessutom är högläsning ett utmärkt sätt att främja barns språkutveckling på.

*Inbjudan att hämta en bibel skickas hem samma halvår som ditt barn fyller 6 år.*



Barnens Bästa Bibel används flitigt i verksamheten, här är bibeln med i packningen till miniornas utflykt.



Julia:

**Vad gör en kyrkomusiker?**

Sjunger och spelar längst fram i kyrkan.



Betti:

**Vad gör en präst?**

Håller tal och ber.



Alva:

**Vad gör en kyrkvaktmästare?**

Städar golvet och försöker städa väggar fast dom är höga (skrubbar kanske med en sopkvast). Hjälper till att plocka fram saker. Och städar toaletter.



Levi:

**Vad gör en diakon?**

Vet inte. Jag är inte så bra på kyrksaker.



# Vem vill du tända ett ljus för?

KOM  
OCH UPPLEV  
STÄMMINGEN MED  
ALLA LJUS PÅ KYRKO-  
GÅRDARNA

VI BJUDER  
PÅ VÄRMANDE FIKA  
OCH  
SÄLJER LJUS

BARNENS  
ALLHELGONA  
REFLEXVANDRING I  
FORSBACKA,  
PYSSEL I VALBO

## Forsbacka

Fredag 3 november

- 12.00–17.00 Vi bjuder på fika och säljer ljus på Forsbacka kyrkogård. Vid dåligt väder är fiket och försäljningen flyttad in i gravkapellet.

Lördag 4 november

- 12.00–18.00 Vi bjuder på fika och säljer ljus på Forsbacka kyrkogård. Vid dåligt väder är fiket och försäljningen flyttad in i gravkapellet.

- 15.00 Minnesgudstjänst i Forsbacka kyrka där vi minns de församlingsbor som avlidit under året. Forsbacka kyrköt.

## BARNENS ALLHELGONA

- 12.00–17.00 Fredag
- 12.00–18.00 Lördag

Med lampan på telefonen får du leta upp reflexer som tar dig runt på en vandring på kyrkogården i Forsbacka. Hitta skatter i muren och räkna hur många ljus som kan tändas i minneslundan. Har du ingen telefon finns det ficklampor att låna.

## Hedesunda

Lördag 4 november

- 13.00–16.00 Allhelgonacafé i församlingshemmet. Möjlighet finns att köpa ljus. Kyrkan är öppen för ljuständning. Möjlighet finns att köpa gravljus men också stearinljus och tändsticksaskar.

- 16.00 Minnesgudstjänst i Hedesunda kyrka där vi minns de församlingsbor som avlidit under året. Hedesunda kyrkokör.

## act

Stearinljusen och tändsticksaskarna säljes till förmån för Act Svenska kyrkans kommande julkampanj. Act:s julkampanj pågår varje år från första advent till trettondedag jul.

*Act står för att agera och att omsätta tro i handling – alltid med människors lika värde och rättigheter i fokus.*

## Valbo

Fredag 3 november

- 12.00–19.00 Kyrkan är öppen och det spelas stilla orgelmusik under stora delar av dagen. På kyrkogården bjuds det på fika och ljus finns till försäljning.

Lördag 4 november

- 12.00–19.00 Kyrkan är öppen och det spelas stilla orgelmusik under stora delar av dagen. På kyrkogården bjuds det på fika och ljus finns till försäljning.

- 18.00 Minnesgudstjänst i kyrkan där vi minns de församlingsbor som avlidit under året. Sångare ur Valbo kyrkokör, Birgitta Sundin, flöjt.

## BARNENS ALLHELGONA

- 12.00–19.00 Fredag och lördag finns Barnens allhelgona i sockenstugan. Här finns pyssel, fika och personal som möter barnens funderingar om livet och döden.

- 16.00 Fredag är det minnesgudstjänst i kyrkan med små & stora. Vi sitter på stora runda mattan, pratar, sjunger och tänder ljus för dem vi saknar.





## Frivilligarbete - något för dig?

En viktig del i kyrkan är alla frivilliga medarbetare, eller volontärer som det också kallas. Frivilligarbetet bygger på att vi gör det vi kan och att vi tycker att det är motiverande, engagerande och roligt.

**Vi söker frivilliga till allhelgonahelgen! Vill du vara med och servera kaffe, dela ut ljus mm vid den stämningsfulla helgen?** Många frivilliga är med denna helg, varför då kan man undra? Svaret är för att det är mysigt på kyrkogården med alla tända ljus och man känner att man gör en insats och är behövd för en annan människa då många besökare vill stanna och prata en stund. Och så får man själv en stunds gemenskap med övriga volontärer. Du kan vara med en del av en dag, hel dag eller båda dagarna.

### Internationellt arbete

Det finns också en grupp som jobbar för internationellt arbete, Act Svenska kyrkan. De gör insatser för varje människas rätt till ett värdigt liv.

### Diakonala insatser

Det diakonala arbetet behöver också alltid frivilliga. Skulle du kunna hjälpa till när vi är på serviceboenden? Vara med eller leda en promenadgrupp? Baka? Ordna loppisar och lotterier?

### Intresserad av något av detta?

Hör av dig till pastors: 026-19 73 19

# Jul i kyrkorna

Välkommen att fira advent och jul i kyrkorna, äta julgröt i gemenskap med andra på "sopp"luncherna och njuta av körer och extramusik i gudstjänsterna. Det är något visst med ett besök i kyrkan vid juletid. Kroka arm med en vän och kom!



Heq / Mostphotos / Ikon



### Julkonserter

1 advent, söndag  
3 decemeber

**15.00 Adventskonsert**  
i Hedesunda kyrka

Söndag 16 december  
**15.00 Julkonsert**  
i Hedesunda kyrka

Torsdag 21 december  
**19.00 Konsert - Frid på jord**  
i Forsbacka kyrka

### Julhelgens gudstjänster

I Sverige börjar vi julfirandet redan på julafton. Det beror på att helgen börjar klockan sex kvällen före helgdagen, enligt gammal tideräkning.

### Julafton 24 december

**11.00 Samling vid julkрубban** i Valbo kyrka, en gudstjänst där barn och vuxna tillsammans förbereder julkрубban.

Natten mellan julafton och juldagen kan du fira midnattsmässa/julnattsgudstjänster. Mässan kallas också för änglarnas mässa, eftersom julevangeliet berättar att änglarna sjöng av glädje när de lämnade bud till herdarna om Jesus födelse. Kan det bli mer jul än levande ljus, julevangeliet, stämningsfull sång och musik i en kyrka på julnatten?

**23.00 Julnattsgudstjänst**  
i Hedesunda kyrka

**23.00 Julnattsgudstjänst**  
i Forsbacka kyrka

**23.30 Midnattsmässa**  
i Valbo kyrka

Tidigt på juldagens morgon firas julotta. Den kallas också morgonrodnadens mässa eller herdarnas mässa.

### Juldagen 25 december

**07.00 Julotta** i Ansgariikyran

**07.00 Julotta** i Valbo kyrka

Annandag jul handlar bibeltexterna som läses i kyrkan om den heliga Stefanos. Han var den första martyren, alltså den första kristna som dödades för sin tro.

### Annandag jul 26 december

**18.00 De nio läsningarnas gudstjänst** med mycket musik i Forsbacka kyrka

Vi lämnar det gamla året och möter det nya med kyrkklockors klang som påminner om att Guds nåd alltid är med oss, även i en osäker värld.

### Nyårsafton 31 decemeber

**16.00 Nyårsbön** i Valbo kyrka

### Nyårsdagen 1 januari

**16.00 Gudstjänst** på Mikaelsgården

Trettondagen är den allra äldsta kristna högtiden. Tretton dagar efter jul, den 6 januari, firar vi att österländska stjärntydare hittade vägen till Jesus i Betlehem

### Trettondedag jul 6 januari

**16.00 Gudstjänst** - Musik i vinterkväll i Hedesunda kyrka

*Detaljerat program med medverkande hittar du i kalendern på hemsidan, appen Kyrkguiden, i julfoldern som finns i alla kyrkor och församlingshem och på affischer vid kyrkorna.*



### Välkommen på julspelet

Här dramatiseras berättelsen om Jesu födelse varvat med traditionella julsalmer där alla får vara med och sjunga. Julspelet tar cirka fyrtio minuter och passar stor som liten. Efteråt bjuds det på pepparkaka och glögg. Onsdag 20 december 18.00 Valbo kyrka



Bild: Emele Forsberg

### Har du drömt om att vara en kamel?

Julspelet sätts upp varje år med personal och frivilliga där flera olika roller behöver besättas. Om du är intresserad av att medverka, kontakta Anna-Karin Lofstrand, 026-13 24 76





## 4 FRÅGOR TILL FÖRSAMLINGSVÄRDEN LISA

...eller som vi brukar säga, husmor. Vi vet att du närmast kommer från barnomsorgen som kock på en förskola och har fungerat som rådgivare till andra förskolekockar i kommunen.

Från kommunen till kyrkan, vad vet du om Valbo-Hedesunda pastorat?

Tyvärr är jag ännu inte så insatt i pastoratet, men hoppas att jag med tiden får mer "kött på benen".

På anställningsintervjun nämnde du ditt intresse för klimatsmart mat, har du något tips på hur vi kan tänka klimatsmart i vår egen vardag?

Något att tänka på är väl att inte slänga, utan tänka om och tänka nytt. Vad kan jag göra med det resterna från middagen, måste jag äta samma mat igen eller kan jag göra en ny rätt?

Vilken är din favoritmat?

Jag har ingen favoriträtt, men jag tycker bra om pölsa, potatis och rödbetor. Eller linsgryta, med nybakat bröd.

Har du någon dold talang

Kan vissla med tungan.

Och så till sist kan du dela med dig av ett recept som passar i höstmörkret?

Absolut! Här är en soppa att värma sig med en kall dag och ett tips på bröd.

# Värmande höstmat



Lisa är van att koka soppa till 70 personer men här har hon kokat ned receptet till "endast" 8-10 personer, soppan går fint att frysa till många luncher.

## Lisas höstsoppa

Ca 8-10 portioner

Ingredienser:

2-3 st eko/krav gula lökar

5st eko/krav potatisar

600 gram eko/krav broccoli

3 l vatten med lite örtsalt eller buljong av valfri smak

4 dl förkokta eko/krav vita bönor

2-3 eko/krav vitlöksklyftor

3 dl eko/krav creme fraiche eller grädde

Eko/krav rapsolja

Persilja/gräslök (till garnering)

Vitpeppar efter smak

Gör så här:

Skala och hacka löken.

Skala och skär potatisen i bitar.

Skär hela broccolin i bitar.

Fräs löken i oljan. Koka upp vatten med örtsalt/buljong.

Lägg i lök, broccoli, potatis, vita bönor.

Koka tills allt är mjukt, mixa soppan med en stavmixer till den är slät, pressa i vitlöken, rör ner crème fraiche eller grädde, beror på vad just du har hemma.

Låt soppan få ett uppkok, smaka av. och servera. Baka gärna ett gott bröd till.

## Långpannebröd med potatis

Här är det ju perfekt att använda potatis som blivit över från veckans lunch/middag.

Ingredienser:

50 g jäst

6 dl vatten

1 msk eko/krav rapsolja

2 tsk salt/örtsalt

3 kokta kalla rivna potatisar

5dl eko/krav grahamsmjöl

Ca 10-13 dl eko/krav vetemjöl

Gör så här:

Värm vattnet till den temperatur som jästen kräver.

Blanda mjöl och salt med den rivna potatisen.

Blanda ihop degen men låt den vara lite lös/degig.

Låt degen jäsa under duk i 30 min.

Stjälp upp degen på bakplåtspapper som du lagt på ett bleck/plåt.

Platta ut degen, skär i 20-24 bitar och nagga med en gaffel.

Låt jäsa i ytterligare 30 min.

Grädda i 200-225 grader i ca 15 min.

Låt svalna.



Testa Lisas kravmärkta soppa



Följ oss!  
på Facebook

@valbohedesunda  
@kyrkisvalboforsbacka  
@kyrkishedesunda



Kyrkguiden

En kostnadsfri app där det är lätt att hitta information om kyrkor, gudstjänster och aktiviteter. Perfekt när du är på resa i Sverige och vill kolla upp vad som sker där du befinner dig. Du kan också markera en eller flera kyrkor som dina favoriter så du snabbt hittar aktuell verksamhet.



Följ oss!  
på Instagram

@valbohedesundapastorat

Svenska kyrkan   
VALBO-HEDESUNDA PASTORAT