



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
ANGEREDS NÄRSJUKHUS

Angered's HJÄLTAR

räddar maten



Angereds HJÄLTAR räddar maten

Text, illustration och grafisk form: Rebecca Landmér


Idé: Björn Skog

Första upplagan utgiven 2016

Andra upplagan och tryckningen 2017

Regiontryckeriet, Göteborg

Utgiven av **Angereds närsjukhus**, Västra Götalandsregionen



Det var tråkigt. Solen sken och det var för varmt för att gå ut och leka. Det var länge sedan något spännande hände. Allt var stilla.

– Men åh, sa Halla. Vi måste hitta på något. Men min hjärna är för varm. Jag vill klättra på något. Men jag orkar knappt en liten bit ens.

Hjältarna hade tråkigt i sitt hemliga rum, i källaren på Angereds närsjukhus. Ingen vet att de bor där. Bara Doktor Karin. Ibland kommer hon med mellanmål.

Och det är precis vad hon gör just nu!

– Hej Karin! Vet i hoppar upp och kramar om.

Karin har med sig avokado, keso, smörgåskrasse och knäckebröd. De hjälps åt att duka fram och gör avokadoknäckisar tillsammans.

Ba petar undan avokadon. Tur att Frutto-lee gärna tar den.



– Vet ni vad, säger Karin.
Det har hänt något
konstigt på skolan. Ett
mysterium.

– **Vadå!?** Rocco hoppar
upp och undrar vad
som står på.

– Jo, barnen har
inte fått någon mat
i Bamba idag. Den
har försvunnit.
Barnen är
jättehungriga.

Vet ni något
om det?



Nej, hjältarna vet verkligen ingenting om det. Men Rocco, som glömmer att vara rädd, blir ännu mer upprörd:

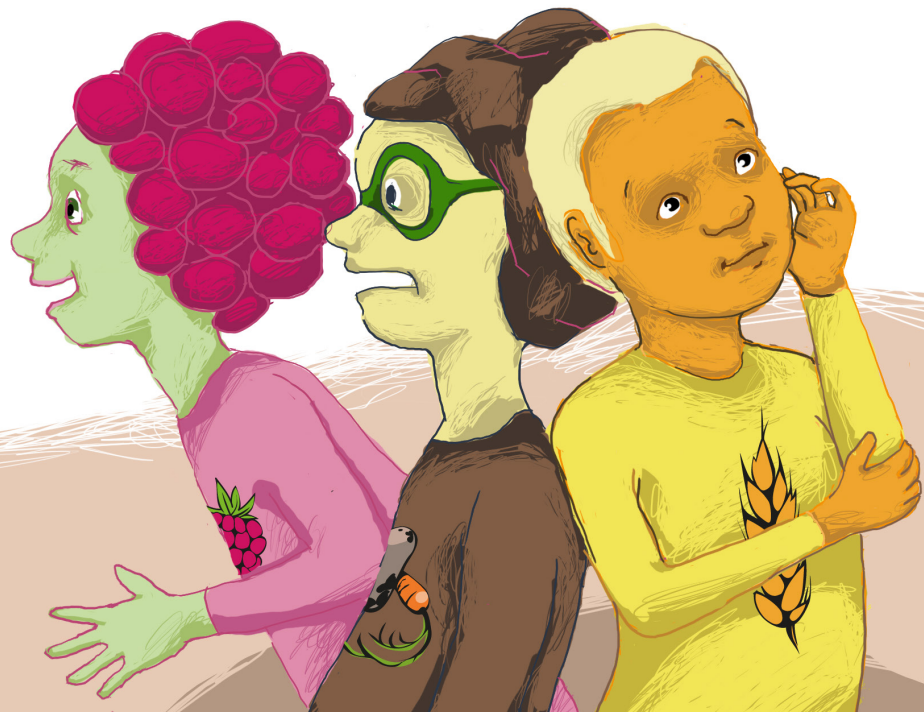
– **Men hallå!** Någon måste undersöka det här! Det är helt galet ju!

– Det kanske är vi som måste göra det, säger Halla förvåntansfullt.

Ba protesterar, det kan bli farligt förstår ni väl. Men Vetix håller med Halla.

– Om barnen är hungriga så måste vi hjälpa dem säger Vetix. Så är det faktiskt. Vi har lovat att hjälpa barn som behöver oss.

– Och vi måste sätta igång omedelbums.



Karin berättar att maten lagades i bambaköket som vanligt i morse, som varje dag, men när bambapersonalen skulle ställa fram maten var den plötsligt borta. Helt försvunnen. Bara mjölken fanns kvar.

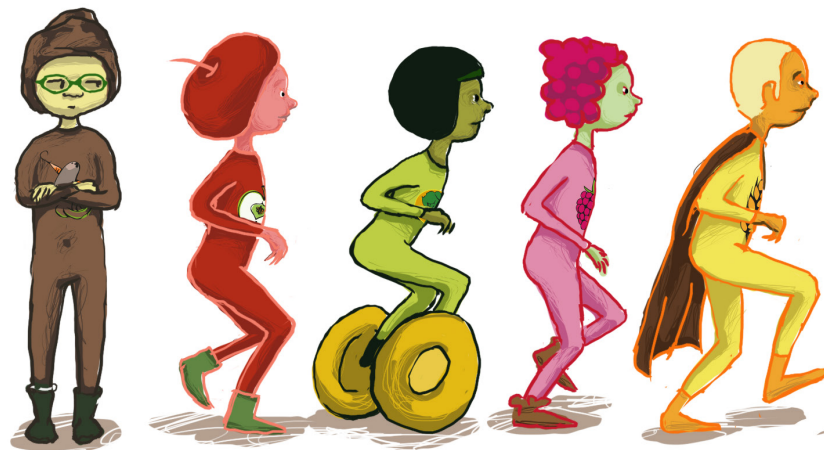
Och lite majs. Vem kan ta mat så snabbt?



– Äh, säger Ba. Barn. Gnälliga, griniga och jobbiga. Särskilt när de är hungriga.

Men Vetix och Halla ställer sig båda upp.

– Nu går vi till skolan och undersöker det här. Nu med en gång.






Och så gör de det, allihop tillsammans.

De smyger in i hissen och åker upp från källaren.
Hoppsan, nu åkte de för långt, kvickt ner för
trapporna och ut genom personalingången.

Ingen såg.

Bra.







Borta vid Angereds
Stadspark börjar Rocco
tveka. Vill inte längre.

– Men Rocco. Ingen är
så snabb som du. Barnen
behöver din hjälp, säger
Frutto-lee. Jag är också
rädd, men vi gör det
ändå.

– Ok. Ok.



De går genom Gunnareds
Gårds grindstolpar och upp
mot skolan. Vetix tar Ba i
handen.



– Du som är så
stark. Då är det bra
att också vara snäll.
Barnen är nog
vrålhungriga nu.

Och det är de!

När hjältarna kommer fram till skolan står barnen där vid skolgårdens grind, med hängande huvuden. Trötta och glåmiga. Ett barn gråter. Ett annat vill gå hem. Det är eländigt och sorgligt. Men ett tredje barn kommer fram till Angereds hjältar.

– Bra att ni kom. Jag ska visa er Bamba.



Kastrullerna och skålarna är tomma. Inte en matbit finns kvar Jo, några majsborn på golvet. Och så några till. Och några till.

– Det ser ut som ett spår, funderar Frutto-lee.

– Vi följer efter det! Säger Halla.

Rocco och Ba tvekar, men Vetix drar dem med sig.

Utanför Bamba hittar de fler majskorn. Men så kommer skator flygande, många, från flera håll. De landar vid majskornen och börjar äta upp dem.

– Nu är det bråttom, säger Halla, Rocco, du som är supersnabb, följ efter spåret innan skatorna äter upp alla majskorn!

De andra följer efter Rocco så fort de kan. Men vid den 150-åriga asken tar spåret plötsligt slut.

– Typiskt, suckar Ba. Det är meningslöst, vi kommer aldrig hitta maten nu – skatorna har förstört spåret.



– Jodå, säger Halla.

Halla klättrar upp på asken, högt upp. Där upptäcker hen ett hål mellan grenarna. Och där ligger faktiskt några majskorn också. Spåret ledde hit!

– Kom Vetix, du som kan flyga, kom upp och kolla du också!

Vetix flyger upp. Halla och Vetix sitter bredvid varandra och kikar ner i hålet. Och lyssnar. Det hörs ett litet pip där inne. Pip, pip igen. Och så ett högt piip!

Och då förstår Frutto-lee, som kan pip-språk, och alla andra språk också: det är såklart Långe Snabben som har varit framme. Långe Snabben kan pipa. Långe Snabben är alltid hungrig. Långe Snabben är blixtsnabb och kan åla sig genom i trånga håll.

Långe Snabben måste ha tagit maten och gömt den i sina mörka hålor och gångar under trädet.



Ba stamper hårt i marken och tar i med sin starkaste och strängaste röst.

– Hörru, Långe Snabben. Nu kommer du ut hit!
På momangen!

Det piper mer. Ett gnälligt och förgat pip. Ingen kommer. Men ett majskorn flyger ut ur hålet, och landar på Bas huvud. Plopp. Flera majskorn, många, skjuts ut ur hålet. Frutto-lee får ett på näsan och några åker in under Roccas tröja.

Och då blir Rocco jättearg!

– Nu kommer du ut hit din gamla ostbit!
Det här är inte OK!



Pip, pip. Krafs, krafs.

Och så slingrar sig Långe Snabben ut genom hålet. Kommer ut där framför dem och ser moloken ut.

– Var det du som tog maten, frågar Vetix.

– Det var väl det. Jag var så hungrig.

– Men Långe Snabben. Du kan ju komma till oss. Vi kan hjälpa dig. Men barnens mat får du faktiskt inte ta.

Sedan hjälps de åt allihop med att lämna tillbaka maten. Ba som är superstark bär mest.





Långe Snabben ber om ursäkt.
Är faktiskt jätteledsn.
Skäms.

Barnen får äntligen lunch och skrattar och leker igen. De bjuder hjältarna och Långe Snabben på mat också, för det räcker till alla. Torsk och potatis.

På vägen hem, när de går förbi 150-åriga asken, vinkar de adjö till Långe Snabben.

- Hördu, gör inte så där igen, säger Rocco.
- Nej. Förlåt.



– Kom till oss när du blir hungrig istället, säger Frutto-lee.

verktyg

Du behöver:



AVOCADOKNÄCKIS



1. Lägg 2-3 matskedar keso på ett knäckebröd.

2. Ta en halv avokado, gröp ut innehållet med en sked och skär den i skivor.

3. Dekorera gärna med lite färg, kanske smörgåskrasse eller någon frukt eller grönsak som du gillar!

GÖR SÅ HÄR!

Receptet är hämtat ur boken Angereds hjältar presenterar Mina mellanmål, utgiven av Angereds Närsjukhus 2016. Vill du veta mer? Gå till: www.angeredsnarsjukhus.se/minamellanmal

En halv avocado

Smörgåskrasse

Lite keso

En skiva knäckebröd

Ingredienser

Du behöver:



Angereds HJÄLTAR



BA

Ba kan verka lite tvär och gapig och som hen tycker illa om det mesta. Men det beror mest på att hen är lite osäker och orolig. Bas vänner vet vem hen egentligen är: en snäll och lojal kompis, som gärna leker med sina vänner.

Äter gärna: Potatis och rotfrukter.

Superkraft: Superstark.



VETIX

Veti är bra på att trösta och hjälpa kompisar med att hålla sams. Hen är glad och trygg. Behöver en någon som kan lyssna så är Vetix rätt figur att komma till. Vetix är snäll och bra på att ge mod, tröst och goda råd.

Äter gärna: Fröer och bönor.

Superkraft: Kan flyga.



HALLA

Halla är nyfiken och pigg och vill gärna ge sig ut på äventyr, ensam eller tillsammans med sina vänner. Halla tänker också mycket på hur saker och världen ser ut och undersöker gärna intressanta föremål.

Äter gärna: Bär, helst hallon.

Superkraft: Kan klättra upp på nästan allt.



ROCCO

Rocco är påhittig, framåt och tycker det är mycket viktigt att allt är rättvist för alla och alltid. Kan bli väldigt arg om någon är orättvis, men är också goda vänner bra att ha!

Äter gärna: Grönsaker och blad, gärna broccoli.

Superkraft: Supersnabb.



FRUTTO-LEE

Frutto-lee är försiktig men också nyfiken. Hen trivs med att vara ensam ibland för att läsa eller lösa problem. Kan bli väldigt sorgsen vissa dagar och pratar gärna med Vetix då.

Äter gärna: Frukt, särskilt äpplen.

Superkraft: Kan alla språk.

Angereds HJÄLTAR räddar maten

En nödsituation! Någon har stulit maten för alla barnen på skolan. Utan mat – ingen ork, energi eller lek.

Någon måste våga lösa mysteriet och rädda barnen. Men vem kan hjälpa? **Angereds hjältar** förstås! Superhjältarna använder sina superkrafter – har de vad som krävs? Läs själv och se!

Angereds hjältar är en del av Angereds närsjukhus arbete för ett friskare och mer hälsosamt liv i Göteborgs nordöstra delar. Vill du vet mer om hjältarna eller det lilla sjukhuset med det stora uppdraget, besök: www.angeredsnarsjukhus.se eller: www.facebook.com/angeredsnarsjukhus



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
ANGEREDS NÄRSJUKHUS