

HEM- OCH
KONSUMENTKUNSKAP
4-6

ANNA
NORDIN

CAPENSIS FÖRLAG AB

INNEHÅLL

HYGIEN I KÖKET	6	PROTEINER	20	REKLAM OCH KONSUMENT- INFORMATION	32	SPAGETTI MED KÖTTFÄRSSÅS	44
LIVSMEDEL	8	KÖTT	21	JÄMFÖRPRIS	34	PIZZA MED VITKÅLSSALLAD	45
KÖKSREDSKAP	10	FETTER	22	MATTRADITIONER	35	OMELETT MED GRÖNSALLAD	46
NÄRINGSÄMNINGEN	12	FISK	23	TRIVSAMT VID MATBORDET	36	SPISBRÖD OCH VARM CHOKLAD	47
MATCIRKELN	13	ÄGG	24	SMÅK - DOFT - KONSISTENS	36	STUVADE MAKARONER MED STEKT KORV	48
TRE HUVUDMÅL PER DAG	14	MEJERIPRODUKTER	24	RECEPT OCH MÅTT	37	BROCCOLI- OCH POTATISSOPPA OCH GRAHAMSBULLAR	49
MELLANMÅL	15	TALLRIKSMODELLEN	25	METODER FÖR MATLAGNING OCH BAKNING	38	PRESSAD POTATIS MED FISK I UGN	50
KOLHYDRATER	16	MILJÖMÄRKNING	26	SPECIALKOST	39	RIS MED KORVSTROGANOFF	51
SOCKER	17	RESURSHUSHÅLLNING I HEMMET	28	GRÖTFRUKOST	40	SPENATPANNKAKA OCH BANANPANNKAKA	52
VITAMINER	18	ÅTERVINNING	29	TE OCH SCONES	41	AMERIKANSK PANNKAKA OCH PANNKAKA	53
MINERALER	18	PRIVATEKONOMI	30	RAGGMUNKAR OCH KRÄM	42	MAKARONIPUDDING	54
FRUKT OCH GRÖNT	19	KONSUMTION	31	POTATIS MED KORVGRYTA	43	FRÅGOR OCH BEGREPP	55

KÖKSREDSKAP

Utrustningen som du använder i köket kallas köksredskap. För att kunna baka och laga mat behöver du veta vad de olika köksredskapen heter, vad de används till och hur de används.

Redskapen i köket ska vara lätta att använda och lätta att diska. De ska också vara säkra så att du inte gör dig illa på dem.



FÖRSKÄRARE / KOCKKNIV



BRÖDKNIV



LILLEMAN



FRUKTKNIV



SLICKEPOTT



POTATISSKALARE



VISP



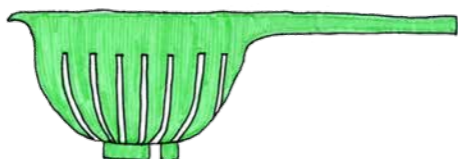
PASTASLEV



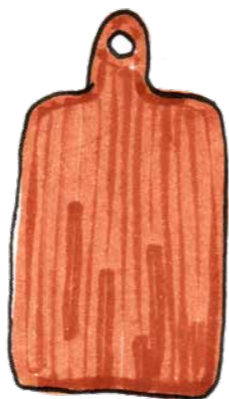
SIL



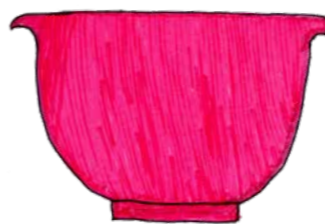
KÖKSVÅG



DURKSLAG



SKÄRBRÄDA



BUNKE



dl



msk

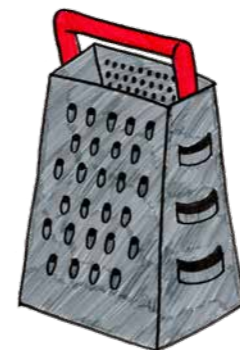


tsk



krm

MÄTTSATS



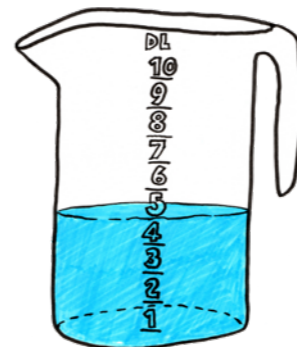
RIVJÄRN



PROVSTICKA



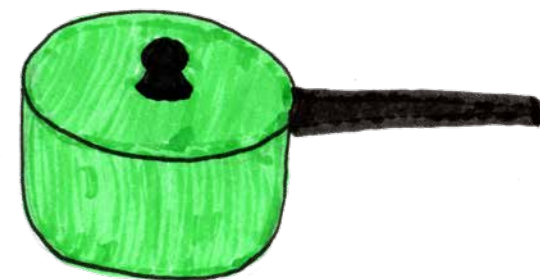
TRÄGAFFEL



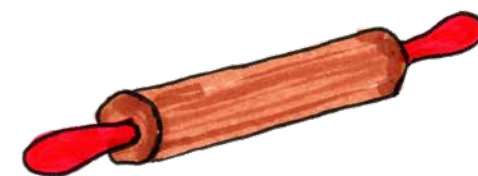
LITERMÅTT



SLEV



KASTRULL



KAVEL



STEKPANNA



STEKSPADE

KOLHYDRATER

Ett av de sex näringsämnen är kolhydrater. Kolhydrater ger kroppen energi så du ska kunna tänka och arbeta. Av den energi som maten ska ge bör 45 - 60 procent komma från kolhydrater.

Kolhydrater finns nästan bara i vegetabiliska livsmedel. Av de animaliska livsmedlen är det bara mjölk och livsmedel gjorda av mjölk som innehåller kolhydrater.

Tre grupper av kolhydrater

Det finns tre grupper av kolhydrater.

- **socker:** saft, kakor, godis, läsk, honung, frukt, bär och mjölk.
- **stärkelse:** gryn, mjöl, vitt bröd, ris, pasta, potatis och rotfrukter.
- **fiber:** fullkornsmjöl, fullkornsbröd, fullkornspasta, potatis och rotfrukter.

socker

Socker ger oss det som kallas snabba kolhydrater. Om du äter godis och dricker läsk så får du snabbt energi, men du blir snabbt trött igen.

stärkelse

Stärkelse är den vanligaste kolhydraten som vi äter. Stärkelse innehåller mycket energi och är lätt för kroppen att bryta ned.

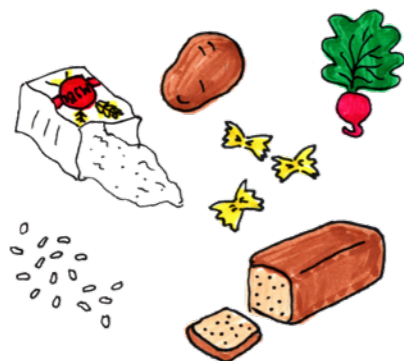
fiber

Fibrer, eller kostfibrer som det också kallas, håller magen och tarmarna i gång och gör att du känner dig mätt längre. Fiberrika livsmedel ger oss det som kallas långsamma kolhydrater därför att det tar lång tid att bryta ned fibrerna. Det tar längre tid att få ut energi ur fiberrika livsmedel än från livsmedel som bara innehåller socker eller stärkelse.

SOCKER



STÄRKELSE



FIBRER



SOCKER

Om du äter söta livsmedel som till exempel kakor kommer du att känna dig pigg, men efter en stund kan du bli trött, hungrig och sugen på mer. Det är mängden blodsocker, det vill säga det socker som finns i blodet, som åker jojo upp och ned. Du får i dig massor av energi av sockret, men för lite av andra näringsämnen, till exempel vitaminer.

Varför används socker?

Socker gör så att maten blir sötare. Sockret hjälper till att göra så att till exempel saft, sylt och marmelad inte möglar utan håller längre.

Småta

När du äter socker bildas syra i munnen. Syran fräter på dina tänder och kan göra så att du får hål i dem, det vill säga karies.

Att småta mellan måltiderna är inte bra för då får tänderna aldrig vila. Äter du regelbundet så hinner saliven ta hand om syran mellan måltiderna.

Godis

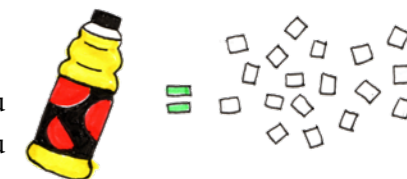
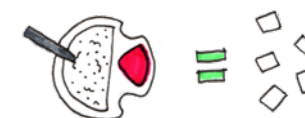
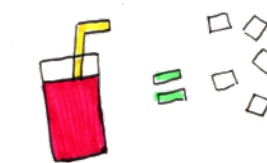
Godis innehåller mycket socker, fett, smak- och färgämnen. Gillar du godis kan det vara bra att försöka äta godis en gång i veckan. Då äter du inte för mycket socker, vilket är bättre för både tänderna och hela kroppen.

Socker blir till fett

Socker som vi inte gör av med blir till fett i kroppen. Det kan leda till att vi blir överviktiga och drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar.

Sötningsmedel

Sötningsmedel är en tillsats som används i stället för socker och som ger livsmedlet söt smak. Det finns både naturliga och konstgjorda sötningsmedel.



RESURSHUSHÅLLNING I HEMMET

Resurshushållning i hemmet handlar om att

- inte slänga mat som går att äta
- slita ut de saker vi har köpt
- inte köpa saker som vi egentligen inte behöver
- sortera soporna så att de går att återvinna.

Globala målen

För att få en hållbar utveckling i världen har Förenta nationerna (FN) satt upp 17 olika mål - de globala målen. Målen ska uppnås år 2030. Ett av de 17 målen handlar om hållbar konsumtion och produktion.



Överkonsumtion

Just nu överkonsumerar vi, det vill säga att vi använder mer naturresurser än naturen klarar av. Vår överkonsumtion leder bland annat till klimatförändringar, att skogar försvinner, vatten förorenas och haven fylls med plast.

Hälsa, ekonomi och miljö

För att ta ansvar för miljön kan vi köpa begagnat, skänka, sälja och laga saker. Genom att handla smart, laga mat av rester, slita ut sakerna vi köpt och äta upp maten så förbättras även ekonomin.

Vi kan välja mat som är ekologisk, schysst producerad, vi kan äta efter säsong, äta mindre rött kött och socker. Vi kan hushålla med förbrukningsvaror som diskmedel, tvättmedel och papper.

När vi sorterar soporna sparar vi på våra naturresurser. Om en mindre mängd naturresurser förbrukas kommer både barn och barnbarn få arva en frisk planet och därmed få goda möjligheter att kunna leva bra liv.

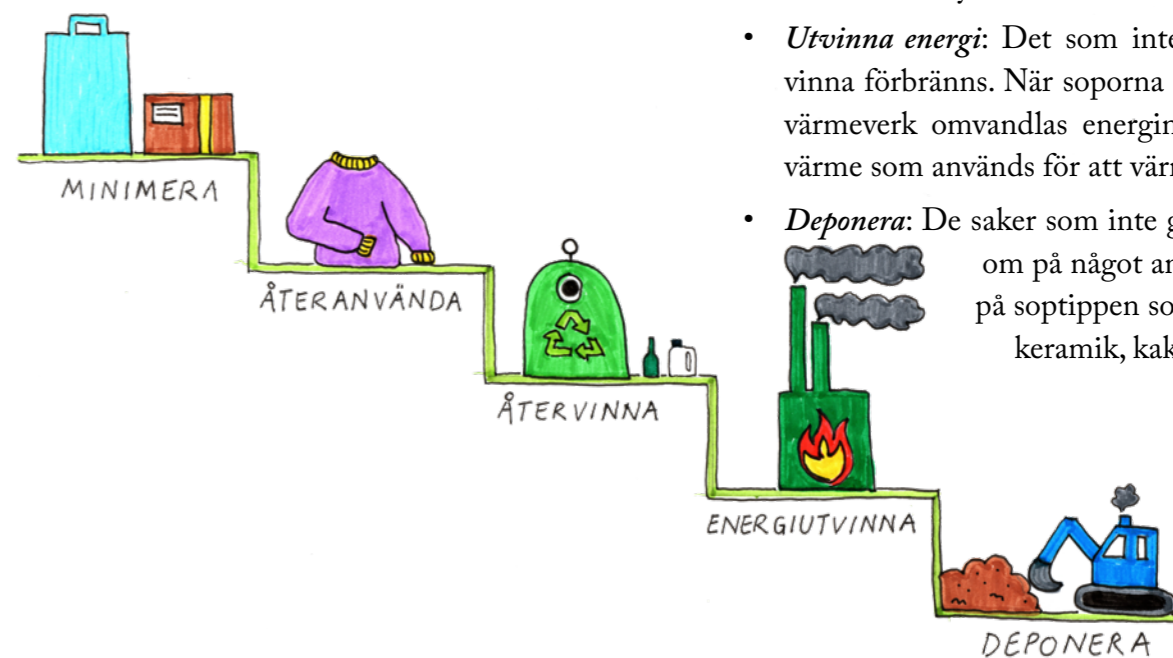


ÅTERVINNING

I ett hem blir det sopor från förpackningar, engångsprodukter och matavfall.

Sopsortering

Sopsorteringen börjar i hemmet med att vi sorterar ut matavfall (kompost), metall, plast, glas, papper, pappersförpackningar och elavfall som till exempel batterier och lampor. De sorterade soporna lämnar vi sedan på en återvinningsstation för att det ska bli nya produkter som går att använda igen. Det som blir kvar hamnar i komposten eller soptunnan. Det vi komposterar blir till biogas eller ny jord och soporna förbränns och blir ny energi.



Avfallstrappan

Avfallstrappan är ett stöd för hur vi kan tänka när det gäller att ta hand om vårt avfall på ett bra sätt.

- **Minimera:** Vi ska försöka skapa så lite avfall som möjligt. Det kan vi göra genom att tänka: Behöver jag köpa den här grejen? Kommer jag att äta allt det här?
- **Återanvända:** Många saker går att använda flera gånger. Du kan själv sälja, skänka eller köpa begagnade saker.
- **Återvinna:** Det som inte kan återanvändas kan i stället återvinnas. Vi återvinner till exempel papper, pappkartong, plast och metall som blir till nya saker när de tas om hand.
- **Utvinna energi:** Det som inte går att återvinna förbränns. När soporna eldas upp i ett värmeverk omvandlas energin i avfallet till värme som används för att värma upp hus.
- **Deponera:** De saker som inte går att ta hand om på något annat sätt lagras på soptippen som till exempel keramik, kakel, fönster och cement.

OMELETT MED GRÖNSALLAD

Omelett

1 portion

- | | |
|---------|------------------------|
| 1 | ägg |
| 2 msk | vatten |
| ½ krm | salt |
| En nypa | vit- eller svartpeppar |
| ½ msk | flytande margarin |
| 3 cm | purjolök |
| 50 g | skinka |



Gör så här:

1. Blanda ägg, vatten, salt och peppar i en bunke med en gaffel.
2. Hacka purjolöken.
3. Strimla skinkan.
4. Lägg margarinet i stekpannan och låt det bli ljusbrunt.
5. Fräs purjolök och skinka.
6. Häll omelettsmeten över löken och skinkan.
7. Dra in kanterna på omeletten mot mitten några gånger så att lös smet kan rinna ned och stelna.
8. Omeletten är färdig när oversidan är krämig och undersidan är ljusbrun.
9. Stjälp upp omeletten på tallriken.

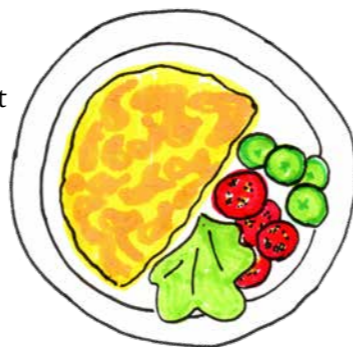


Att göra

- Vispa ihop och steka omelett.
- Göra en tomatsallad.

Tänk på!

Att omeletten blir bäst om man inte vispar smeten för mycket, den ska bara blandas.



Grönsallad

2 portioner

- | | |
|-----|---------------------|
| ¼ | isbergssalladshuvud |
| ¼ | gurka |
| 1-2 | tomater |



Gör så här:

1. Skölj isbergssalladen.
2. Strimla isbergssalladen.
3. Skölj gurkan.
4. Skiva gurkan.
5. Skölj tomaterna.
6. Skiva tomaterna.
7. Blanda sallad, gurka och tomat i en skål.



SPISBRÖD OCH VARM CHOKLAD

Att göra

- Baka spisbröd.
- Koka varm choklad.
- Göra i ordning pålägg: ost och paprika.

Tänk på!

Att mjölk lätt kokar över.

Spisbröd

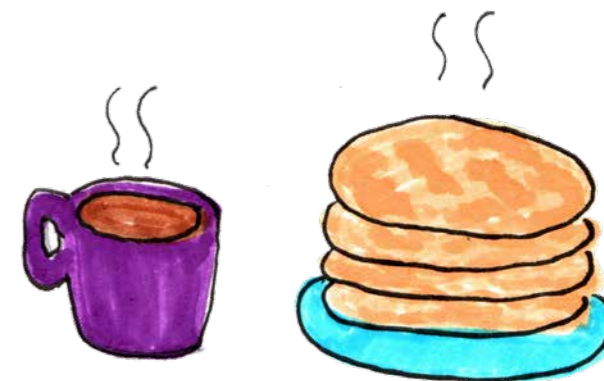
8 stycken

- | | |
|-------|-------------|
| 2½ dl | vetemjöl |
| 2½ dl | grahamsmjöl |
| 1 tsk | bakpulver |
| 1 tsk | salt |
| ¼ dl | sirap |
| 2½ dl | filmjölk |



Gör så här:

1. Mät upp mjölet, bakpulvret och saltet i en bunke. Blanda med trägaffel.
2. Tillsätt sirap och filmjölk. Rör till en deg.
3. Dela degen i åtta lika stora bitar och kavla ut till runda bröd, cirka 3 mm tjocka.
4. Sätt stekpannan på medelvärme.
5. Grädda varje bröd på båda sidorna utan margarin i stekpannan, cirka 2 minuter på varje sida.
6. Lägg de färdiggräddade bröden på ett galler.



Varm choklad

1 mugg

- | | |
|-------|--------|
| 2 dl | mjölk |
| 1 tsk | socker |
| 1 tsk | kakao |



Gör så här:

1. Mät upp alla ingredienserna och häll dem i en kastrull.
2. Vispa ihop chokladen med en visp.
3. Ställ kastrullen på plattan (högsta värme).
4. Värm chokladen tills den blir het. Den ska inte koka.
5. Lyft kastrullen från plattan.



VITAMINER s. 18

1. Vilken funktion har vitaminer i kroppen?
2. I vilka två grupper kan vitaminer delas upp?
3. Ge exempel på tre vitaminer.
4. Diskutera: Tror du att du får i dig tillräckligt med vitaminer eller behöver du äta annorlunda?

Fettlösliga vitaminer Vitaminer som till exempel finns i animaliska livsmedel.

Vitaminer Hjälper kroppen att ta upp andra näringsämnen. Behövs för kroppens uppbyggnad.

Vattenlösliga vitaminer Vitaminer som till exempel finns i grönsaker, frukt och spannmål.

MINERALER s. 18

1. Vilken funktion har mineraler i kroppen?
2. Ge exempel på tre mineraler.
3. Ge ett exempel på hur ett vitamin och en mineral samarbetar i kroppen.
4. Diskutera: Hur behöver du äta för att få i dig tillräckligt med mineraler?

Hemoglobin Ämne som transporterar syre och koldioxid i blodet.

Immunförsvar Kroppens försvar mot bakterier och virus.

Mineral Hjälper till med att bygga upp och reparera din kropp. Till exempel järn, kalium och kalcium.

FRUKT OCH GRÖNT s. 19

1. Vilka näringsämnen innehåller rotfrukter, grönsaker, frukter och bär?
2. Diskutera: Vilka grönsaker odlas i Sverige och vilka köper vi från andra länder?
3. Diskutera: Vilka frukter och bär odlas och växer i Sverige och vilka köper vi från andra länder?
4. Diskutera: Vad innebär det att äta rotfrukter? Grönsaker? Frukt och bär? För
 - a) vår hälsa?
 - b) vår ekonomi?
 - c) vår miljö?

Bladgrönsaker Sallad av olika slag.

Blomgrönsaker Grönsaksplantans blomma.

Grönsaksfrukter Grönsaksplantans frukt.

Kålväxter Bladkål av olika slag.

Rotfrukter Grönsaker som växer under marken, till exempel potatis och morötter.

PROTEINER s. 20

1. Ge exempel på livsmedel som innehåller proteiner.
2. Diskutera: Skulle du kunna tänka dig att vara vegan, vegetarian eller pescetarian? Vilka skäl skulle det i så fall finnas till ditt val?
3. Diskutera: Vad innebär det att äta protein från djurriket respektive växtriket med tanke på
 - a) vår hälsa?
 - b) vår ekonomi?
 - c) vår miljö?

Mejeriprodukter Mjölk, fil och ost.

Baljväxter Bönor, linser och ärtor.

Vegan Äter inga animaliska livsmedel.

Vegetarian Äter inte livsmedel från döda djur.

Pescetarian Äter vegetariskt plus fisk och skaldjur.

Proteiner Bygger upp celler i till exempel muskler och skelett.

FETTER s. 22

1. Vilka tre olika grupper av fetter finns det? I vilka livsmedel hittar man dem?
2. Diskutera: Vilka av de olika fetterna tror du att du äter mest av? Varför är det så?
3. Diskutera: Hur kan vi tänka för att få i oss de viktiga fleromättade fetterna?

Enkelomättade fetter Finns i raps- och olivolja, mandel, nötter, avokado och kyckling.

Fetter Det finns tre slags fetter: mättade, enkel- och fleromättade.

Fleromättade fetter Finns i fet fisk, valnötter, solros-, majs- och sojaolja, chia- och linfrön.

Mättade fetter Finns i kött, korv, charkvaror, smör, ost, grädde, glass, choklad och palmolja.

KÖTT s. 21

1. Vilka djur kommer rött kött från?
2. Diskutera: Hur mycket rött kött och charkvaror äter du i veckan? Livsmedelsverket rekommenderar oss att äta högst 500 gram.
3. Diskutera: Vad innebär det att äta kött med tanke på
 - a) vår hälsa?
 - b) vår ekonomi?
 - c) vår miljö?

Charkvaror Till exempel kokt eller rökt skinka, korv och leverpastej.

Ekologiska livsmedel Producerat utan konstgödsel och bekämpningsmedel.

Klimatpåverkan Utsläpp som påverkar miljön från till exempel industrier, transporter, el och värme.

Livsmedelsverket Myndighet som arbetar för säker mat och bra matvanor.

Nyckelhälsmärkt Livsmedlet innehåller mindre salt, socker och fett, mer fullkorn och fibrer.