

Grej of *the day!*

FRÅGA 1 Finns i korn, råg, havre och vete.



FRÅGA 2

Finns i en massa olika sädeslag om man inte rensar bort skalet, utan använder sig av hela spannmålet.

FRÅGA 3

I affären går det att köpa bröd, ris, pasta och bulgur med detta i.

FRÅGA 4

Innehåller en massa fibrer som är bra för magen.

FRÅGA 5

Heter whole grains på engelska.



Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

RÄTT SVAR!

Är såklart fullkorn, dessa fiberika korn som får magen att fungera som den ska. Dessutom är de bra då de påverkar miljön och klimatet förhållandevis lite.



BRA FIBRER!

Fullkorn kan vi bara få i oss via spannmål, alltså pasta, bröd, ris och gryn.

I fullkorn siktas inga delar bort utan även groddar och kli tas tillvara, vilket gör fullkornsprodukterna mer näringsrika.

I fullkorn finns bland annat fibrer, järn, folat, antioxidanter och andra skyddande ämnen. Mums!

Så säg nu hej till **Grej of the day:**

FULLKORN

**HÄLSA**
PÅ MATEN

Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

FRÅGA 1 Livsmedelsverket rekommenderar att vi äter 500 gram av detta varje dag.



FRÅGA 2

Ät detta tillsammans med fullkorn- och mejeriprodukter, fisk och skaldjur, växtbaserade oljor, lite kött och kyckling för att må bra.

FRÅGA 3

Broccoli, majs, tomat är alla exempel på detta.

FRÅGA 4

Innehåller mycket fibrer, som är bra för magen.

FRÅGA 5

Heter vegetables på engelska.



Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

RÄTT SVAR!

Såklart är det grönsaker som ska in här. Livsmedelsverket rekommenderar 500 gram grönsaker och frukt varje dag. Detta för att du ska må bra och ha bäst förutsättningar för att växa och lära dig saker i skolan.



Så säg nu hej till **Grej of the day:**

GRÖNSAKER

 **HÄLSA**
PÅ MATEN

Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

FRÅGA 1 Heter *Cucumis sativus* på latin.



FRÅGA 2

Går att äta som den
är eller lägga in i salt-
eller ättikslag med mera.

FRÅGA 3

Kommer ursprungligen
från Indien och har odlats
i minst 3000 år. I Sverige
har man odlat den
sedan 1600-talet.

FRÅGA 4

Ändarna av denna
hackas och blandas
med lök, paprika och
senapsfrön i ett populärt
korvtillbehör.

FRÅGA 5

Innehåller väldigt mycket vatten.

 **HÄLSA**
PÅ MATEN 

Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

RÄTT SVAR!



Men hej på dig älskade gurka! Just denna heter Västeråsgurka och är perfekt i inläggningar. Den är liten och har ett knottigt skal.

En grön nyttighetsbomb!

Gurkan innehåller mycket som är bra för våra kroppar. Fruktköttet innehåller C-vitamin, A-vitamin, K-vitamin och folsyra. Skalet innehåller mineraler som molybden, kalium, koppar, magnesium och kisel.

Så säg nu hej till **Grej of the day:**

GURKA



**HÄLSA**
PÅ MATEN

Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

FRÅGA 1

Det första receptet skrevs ner av amerikanen Sandy Addison 1801.

FRÅGA 2

Tros ha asiatiskt ursprung.

FRÅGA 3

Passar perfekt till köttbullar
och makaroner.

FRÅGA 4

Smakar, salt, söt och umami. Görs på en vanlig, röd grönsak.

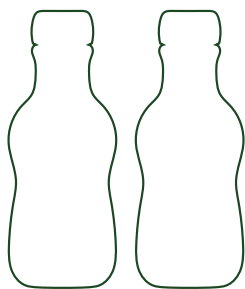
FRÅGA 5 Den vanligaste
smaksättaren till mat i Sverige.



 **HÄLSA** 
PÅ MATEN

Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

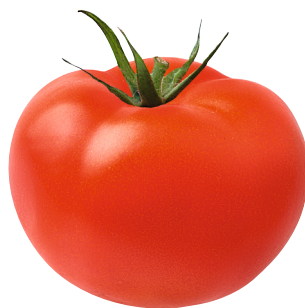


RÄTT SVAR!

Såklart snackar vi om ketchup.
Detta är även svenskarnas
favorittillbehör och vi äter
hela två flaskor, det blir cirka
20 miljoner kilo ketchup!

Antioxidanter

**Ketchup innehåller tomater,
som är rika på antioxidanter
och lykopen som hjälper våra
kroppar att hålla sig friska!
Lykopen är anledningen
till att tomaterna är röda.**



Så säg nu hej till **Grej of the day:**

KETCHUP

The logo features the word "HÄLSA" in large, bold, green capital letters, with "PÅ MATEN" in smaller green capital letters below it. The text is flanked by two green hand icons, one on each side, with fingers spread.

Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

FRÅGA 1 En klassisk maträtt sedan 1800-talet.



FRÅGA 2

Det sägs att kung Karl
XII tog med sig receptet
hem till Sverige
från Turkiet.

FRÅGA 3

Rullas ofta av kött från gris eller ko.



FRÅGA 4

Finns också som vegetariska gjorda av ärtor.

FRÅGA 5

Heter meatballs på engelska.



Grej of the day!



RÄTT SVAR!

Men hej på dig allas favvo bulle.
Oavsett om den är gjord på kött
eller ärtor är den alltid rund, god
och oemotståndlig.

Protein

**Köttbullar gjorda på kött eller ärtor
innehåller mycket protein. Protein
funger som byggstenar i kroppen och
behövs för att bygga upp celler och för
att bilda enzymer och hormoner.**



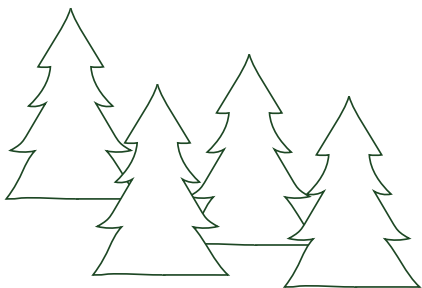
Så säg nu hej till **Grej of the day:**

KÖTTBULLEN



Grej of *the day!*

FRÅGA 1 Det latinska namnet är *Vaccinium vitis-idaea*



FRÅGA 2

Växer vilt i skogen
och tack vare
Allemansrätten
får du plocka så
många du vill.

FRÅGA 3

Av detta kan du göra saft, gelé och sylt.



FRÅGA 4

Heter bland annat cowberry på engelska.

FRÅGA 5

Växer på ett grönt ris.



Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

RÄTT SVAR!

Hej på dig lilla lingon! Ett surt superbär fyllt med nyttigheter. Vi är många som gillar att mumsa i oss lingon, inte minst alla skogens vilda djur.



SUPERBÄRET!

Lingon innehåller massor av nyttigheter. Organiska syror, Vitamin A, C, B1, B2, B3, Kalium, Kalcium, Magnesium och Fosfor.

Så säg nu hej till **Grej of the day:**

LINGON

**HÄLSA**
PÅ MATEN

Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

FRÅGA 1

Asterix, Terra gold och Blå Kongo är olika sorter.

FRÅGA 2

Vann tävlingen
"Årets Livsmedel 2020".

FRÅGA 3

Har en egen dag, den
26 oktober.

FRÅGA 4

Går att koka, stuva, klyfta, ha i sallad med mera.

FRÅGA 5

På vissa dialekter kallas den för pära, jordäpple och pantoffla.



Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

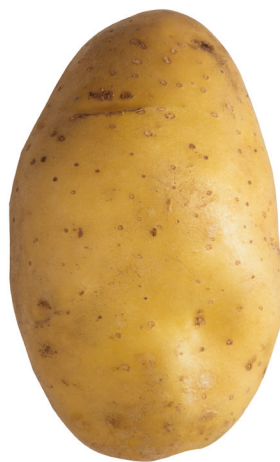


RÄTT SVAR!

Men hej på dig, potatis! Mångsidig
och mättar många magar.
Dessutom är du billig att köpa och
enkel att odla, en riktig vinnare!

Kolhydrater

**Potatis är bra basmat. Utöver energi
i form av kolhydrater ger potatis
C-vitamin, B-vitaminer, kalium och
kostfibrer. Om du äter potatis med
skalet på så får du en ordentlig dos
av nyttiga antioxidanter.**



Så säg nu hej till **Grej of the day:**

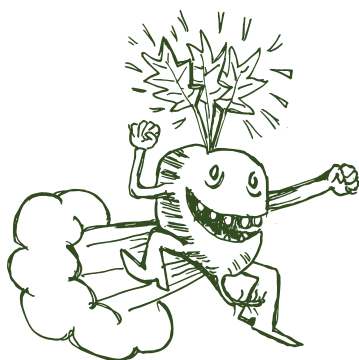
POTATIS



Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

FRÅGA 1 En rotfrukt som innehåller mycket antioxidanter.



FRÅGA 2

Det går till exempel att göra hummus, glass, smoothie, juice och soppa med den här rotfrukten i.

FRÅGA 3

Det finns andra färgvarianter av den här rotfrukten. Till exempel vita, gula och polka.

FRÅGA 4

Äter du mycket av det här kan ditt kiss färgas rött.

FRÅGA 5

Heter beetroot på engelska.



Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*



RÄTT SVAR!

Hej, lilla beta! Rätt svar är självklart rödbetan. Röda, goda och perfeka i till exempel en smoothie.

Antioxidanter

Rödbetor anses vara mycket nyttiga och näringsrika. Exempelvis innehåller de mycket antioxidanter, bl.a. vitamin C och antocyaniner. Antioxidanter sägs kunna stärka vårt immunförsvar och på så sätt hålla förkylningar borta. Rödbetan sägs också öka vår prestationsförmåga, samt innehåller mycket bra fibrer.

Så säg nu hej till **Grej of the day:**

RÖDBETA

**HÄLSA**
PÅ MATEN

Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

FRÅGA 1 Förr i tiden användes det som medicin.



FRÅGA 2

Görs på fröer som
mals och blandas
med vinäger,
socker och salt.

FRÅGA 3

Ett klassiskt tillbehör
till korv med bröd.

FRÅGA 4

Det finns olika typer. Till exempel Dijon, engelsk och amerikansk.

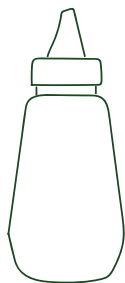
FRÅGA 5

Heter mustard på engelska.



Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*



RÄTT SVAR!

Visste väl att du skulle gissa rätt, såklart är det senap vi tänker på. En klassisk smaksättare som förhöjer de flesta maträtter. Visste du till exempel att det är senap i Korv Stroganoff?

Nyttiga fröer

Senapsfrön innehåller nyttiga ämnen som vitamin B3, mineralerna mangan, fosfor och zink, fibrer och Omega-3-fettsyror.



Så säg nu hej till **Grej of the day:**

SENAP

**HÄLSA**
PÅ MATEN

Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

FRÅGA 1 Går att röka, steka och lägga in i lag.



FRÅGA 2

En klassiker på jul-, påsk- och midsommarbordet. Då serveras den vanligtvis inlagd tillsammans med lök, senap eller skagenröra med mera.

FRÅGA 3

En fisk som också kallas för strömming om den fiskats i Östersjön norr om Blekinge.

FRÅGA 4

Fisken kan bli över 25 år gammal.

FRÅGA 5

Heter herring på engelska.



Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

RÄTT SVAR!

Hej på dig lilla fisk!
Rätt svar är självklart
sill. Fisk är jättenyttigt,
proteinrikt och ett
klimatsmart alternativ till kött.



Massor med nyttigheter!

Sillen innehåller nyttiga Omega-3.
Omega 3-fetter är fleromättade fetter som tillsammans med
Omega-6-fetter är livsnödvändiga för våra kroppar. Kroppen
använder dem nämligen för att bygga nya och reparera skadade
celler, och öka sitt motstånd mot en rad olika sjukdomar.

Så säg nu hej till **Grej of the day:**

SILL

**HÄLSA**
PÅ MATEN

Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*

FRÅGA 1 En modern variant på en klassisk maträtt.



FRÅGA 2

Minskar ditt klimatavtryck och gör det enkelt att äta mindre kött.

FRÅGA 3

Gjord på samma gula baljväxt som man gör soppa på, och som man brukar äta på torsdagar tillsammans med pannkakor.

FRÅGA 4

Serveras ofta med potatis, lingon, smörgåsgurka och brunsås.

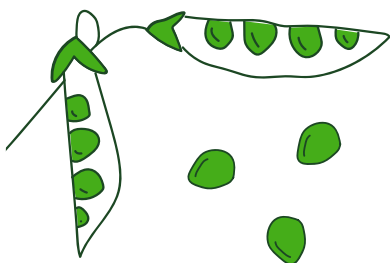
FRÅGA 5

Huvudingrediensen växer i skida.



Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!

Grej of *the day!*



RÄTT SVAR!

Men hej på dig vegobullen!
Vegetarisk och gjord på ljuvliga
gula ärtor. Samma ärtor som
i en klassisk ärtsoppa, mums!

Protein

Vegobullar gjorda på ärtor innehåller mycket protein. Protein funkar som byggstenar i kroppen och behövs för att bygga upp celler och för att bilda enzymer och hormoner. Så passa på att ta några till!



Så säg nu hej till **Grej of the day:**

VEGOBULLAR ÄRTA



Oj vad mycket
C-vitamin du
bestod av!