

Hälsa på Äppelmos!

Ä

Om du kokar ihop **skalade äppelbitar, socker** och lite **vatten** kommer du få ett mos av äpplen. **Äppelmos** kan både ätas som tillbehör till en maträtt eller som en enkel dessert tillsammans med mjölk.



SVENSK FRUKT

Köp svensk frukt om du kan. Fruktarna har då inte transporterats längre stäckor vilket är bättre för miljön och du stödjer också lokala odlare. Äpplen är en av få svenska frukter som går att köpa året om i matbutiker.

AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY

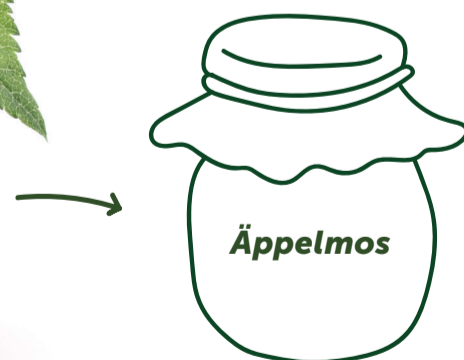
Är ett gammalt engelskt ordspråk. Uttrycket kommer troligtvis från att äpplen, framförallt skalen, är rika på fibrer som är bra för magen.

KULTURHISTORISKA ÄPPLEN

Äpplet har spelat en stor symbolisk roll i vår kulturhistoria. Till exempel som i fornnordisk mytologi där Asagudar höll sig evigt unga med hjälp av Iduns äpplen.

Visste du att? Det sägs att Vetenskapsmannen Isaac Newton insåg principen för gravitationen efter att ha fått ett äpple i huvudet.

Äppelmos äts oftast med kött och potatis och är ett vanligt tillbehör i svensk husmanskost. Maset passar även till havregrynsgröt eller varför inte till morgonflingorna?



**FRÅN SÄDD
TILL PRODUKT**

Scanna koden för
att se hur det går till.

HÄLSA
PÅ MATEN

Hälsa på **Bostongurka**®!

Bostongurka® är varumärkesskyddad.
Symbolen för det ser ut så här:



B

Det var en gång en man som hette Herbert Felix, han var chef på Felix AB. Företaget sålde massvis med **ättiksgurka**, när gurkorna skördats och skulle läggas på burk så **skars ändarna av**. Herbert fick då en idé om att ta till vara på dessa... Simalabim så föddes **en helt ny produkt: Bostongurka**®.

Bostongurka® fick sitt namn efter en intern tävling där Herberts sekreterare kom med det vinnande namnförslaget.

**Allting har en ände,
gurkan den har två...**

EN SKYDDAD GURKMIX

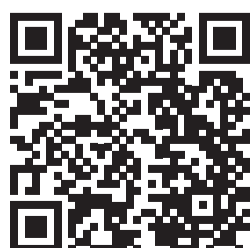
Bostongurka® är en gurkmix som bland annat innehåller hackad gurka, lök, paprika och senapsfrön. Det är vanligt att man serverar mixen till korb med bröd eller falukorb med mos.

Bostongurka® lanserades av Felix AB 1952 och registrerade det som varumärke 1979. Den finns i flera varianter och konkurrerande företag säljer liknande gurkmixer men då får de inte döpa den till **Bostongurka**®.

NYTTIG

Gurka innehåller en massa som är bra för våra kroppar. Fruktköttet innehåller bl.a C-vitamin, A-vitamin, K-vitamin och folsyra. Skalet innehåller mineraler som molybden, kalium, koppar, magnesium och kisel.

Ät Bostongurka® till korb med bröd eller mos, falukorb, hamburgare eller parisare.



**FRÅN SÄDD
TILL PRODUKT**

Scanna koden här för
att se hur det går till.

HÄLSA
PÅ MATEN

Hälsa på Broccoli

B

Broccoli är en **kålsort** som innehåller en massa bra och viktiga vitaminer. Bland annat **kalций**, som behövs för att **skelett och tänder** ska bli starka.

PÅ LATIN

Namnet broccoli kommer från det latinska ordet *branchium*, som betyder arm eller gren, troligtvis på grund av formen.

GISSA SPRÅKET

Här är några namn på broccoli på andra språk. Kan du gissa vilka?

Brokkoli Bông cai xanh
Brokolice

HISTORIA

Broccoli odlades av greker och romare redan för 2000 år sedan. I Sverige har broccolin odlats sedan vikingatiden, men det var först på 1950-talet som den blev riktigt populär – först i USA och sedan i Europa.

DAGSRANSON

Livsmedelsverket rekommenderar att alla ska äta två stora nävar med grönsaker varje dag varav hälften ska vara av den grövre sorten. Såsom morot, vitkål och **broccoli**.

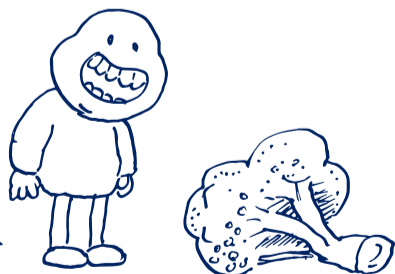
ROLIGA HYDRIDER

Broccolo – en blandning mellan broccoli och blomkål.

Broccolini – en blandning av broccoli och kålsorten pak choi.

Stämmer det att barn inte äter broccoli?

Nej, det stämmer inte. Broccolisoppa är faktiskt en storfavorit i skolan.



INTERNET

Googla broccoli och se vad du får fram. Eller scanna koden här.

Har du tänkt på att broccolin ser ut som ett litet träd?

Broccolin är faktiskt pyttesmå, utslagna knoppar som blommar ut, om du väntar med att skörda dem.



Tips! Prova att hyvla stammen tunt med en osthyvel. Krispigt och gott i en sallad.

STEK ELLER ÄT RÅ

Vanligtvis äter man kanske broccoli kokt eller ångkokt, men den kan även stekas eller ätas rå. **Allt på broccolin går att äta.**

HÄLSA
PÅ MATEN

Hälsa på Fisk & skaldjur

F

Här har vi ett par riktigt smarrig **matfiskar** och goda **skaldjur**. Livsmedelsverket rekommenderar att man äter mycket fisk och skaldjur, men att man varierar sig och väljer olika sorter.



Det här är en **nordhavsräka**.

Visste du att räkan är hermafrodit (tvåkönad) och börjar sitt liv som hane och blir senare hona när den vuxit till sig?

Det här är en **torsk**. Visste du att torsken kan bli riktigt stor? 1,2 m är inte ovanligt.



Det här är en **sill**. Visste du att en sill kan bli upp till 25 år gammal?

Det här är en **blåmussla**.

Visste du att musslor minskar övergödningen i haven.



LIVSMEDELSVERKET

Livsmedelsverket heter den myndighet i Sverige som arbetar för att alla ska äta säker mat. Livsmedelsverket rekommenderar att man äter fisk och skaldjur 2-3 gånger i veckan.

Det finns mängder av olika sorters fisk och skaldjur. Gå på upptäcksfärd i fisk- eller frysdisker och gör nya bekantskaper. Miljömärkta förstås!

Tips! Att laga fisk behöver inte vara komplicerat.

Värm en portionsbit fisk några minuter i mikrovågsugn, krydda med salt, peppar, citron och dill.



FISKROM

De flesta fiskar lägger ägg (fiskrom) - tusentals i en klump. Många typer av rom går att äta och säljs som kaviar.

SVENSK KAVIAR

Svensk kaviar på tub är gjord av torskrom som blandas med socker, salt och som sedan lagras i minst 6 månader.

Tips! Prova att bjuda någon från ett annat land på tubkaviar och filma reaktionen.

EN VIKTIG NÄRINGSKÄLLA

Vi vet till exempel att fisk var en viktig näringskälla i Sverige redan under forntiden. För att kunna bevara fisk och kött i Sverige använde man sig bland annat av torkning, saltning, rökning och syrning. I fisk finns D-vitamin, jod, selen och Omega-3 fetter.



INTERNET

Googla fisk eller skaldjur och se vad du får fram. Eller scanna koden här



Hälsa på Fullkorn!

F

Fullkorn är när alla delar av spannmålskornet finns med i mat gjord på till exempel vete, råg, korn, havre, ris och majs. Fullkorn innehåller mer **fibrer**, **vitaminer** och **mineraler** än när man inte använt hela kornet.

Har du råg i ryggen?
I så fall är du stark och modig enligt ordspråket.

HISTORIA

Sädesslag som havre, råg, vete och korn har odlats i Sverige väldigt länge. På 1600- och 1700-talet bestod stora delar av födan av spannmål i form av välling och gröt.

HÄLSOSAMT

Spannmål innehåller mycket kolhydrater, men det är också en god källa till fibrer, proteiner och även en del fett, vitaminer och mineraler - som alla är viktiga.



↑
Korn har långa "horn"

↑
Råg har korta "horn"

↑
Vete är det som ser ut att heta korn

↑
Havre ser ut som en kvast

Visste du att! Globalt är det majs, ris och vete som är de tre stora sädesslagen.



MISSVÄXTÅREN

Har ni läst om missväxtåren 1867-1869 i skolan? En förödande kall period med långa vintrar och frostnätter i juni, vilket ledde till att råg och kornskördarna blev väldigt små och att folk svält ihjäl. Första året drabbades Norrland hårt, därefter södra Sverige. De hårda förhållandena i Sverige ledde till att många svenskar utvandrade till USA.

Visste du att! Det är inte bara vi människor som äter spannmål, mycket av det som odlas blir till foder för kor, grisar, får och höns.

NYCKELHÅLSMÄRKTA

Ett enkelt sätt att hitta mer hälsosamma sorter av bröd, flingor, gryn och pasta är att välja de Nyckelhålsmärkta.



INTERNET

Googla fullkorn och se vad du får fram. Eller scanna koden här



Oj vad mycket C-vitamin du

Oj vad mycket C-vitamin du

Hälsa på Grönsaker!

G

Nu ska vi prata om grönsaker och **mängden grönsaker du ska äta per dag** för att må bra, ha bäst förutsättningar för att växa och lära dig saker i skolan. Här har du ett exempel på hur **mycket grönsaker du bör äta på en dag.**



LIVSMEDELSVERKET

Livsmedelsverket heter den myndighet i Sverige som arbetar för att alla ska äta säker mat och dricka bra dricksvatten. De jobbar också för att ingen ska bli lurad om vad maten innehåller och för att vi ska ha bra matvanor. Rekommendationerna kring kost på den här sidan kommer därifrån.

BASEN ÄR GRÖN

Mest av allt ska vi äta grönsaker, frukt, bär och baljväxter. Kompletterat med fullkornsprodukter, mejeriprodukter, fisk, skaldjur och växtbaserade oljor med mycket omättade fetter. Kyckling och kött är bra då och då. Något litet sött emellanåt är även det okej - bara det inte blir för mycket och för ofta.

Allra mest bör vi äta av grönsaker, frukt, nötter, fröer, bönor och ärtor. De innehåller massor av nyttigheter som kroppen behöver för att må bra.

Tips! För att enkelt få i dig dagsrationen. Skär stavar av gurka, morötter, broccoli eller blomkålsbuketter medan du lagar maten och servera som en enkel förrätt.

Fruktspett är en pysslig och god efterrätt. Använd pepparkaksformar till att stansa ut roliga former med i till exempel äpple och vattenmelon. Spetta på vanliga grillspett.

500 GRAM FRUKT & GRÖNT VARJE DAG*

* För vuxna och barn över tio år är det bra att äta cirka 500 gram frukt och grönt varje dag, ungefär hälften frukt och hälften grönsaker.

Tre frukter

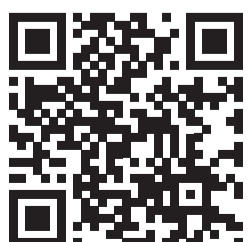


=



Två rejäla nävar grönsaker

Tips! Det är bra om hälften av grönsakerna är grova, så som morötter, broccoli och vitkål.



**FRÅN SÄDD
TILL PRODUKT**

Scanna koden här för att se hur det går till.

HÄLSA
PÅ MATEN

Hälsa på Grönsakspytt!

G

Pytt i panna, brukar räknas till svensk husmanskost. Bitar av **potatis** utgör stommen i denna rätt och blandas med grovhackad **lök**. I en klassisk Pytt i panna har man köttbitar av exempelvis nöt och fläsk, korvbitar eller köttbullar i. Om du istället har morot, bönor och kikärter i så blir det en helt vegetarisk pytt, en **Grönsakspytt**.

RESTFEST VÄRLDEN ÖVER!

De allra flesta länder har liknande varianter på Pytt i panna. I Italien har man pasta, bitar av korv och tomater i. Indonesien finns rispytten Nasi Goreng, där ingredienserna kan vara kyckling, räkor, skinka blandat med kryddor, toppad med strimlad pannkaka. Man tager vad man haver, helt enkelt.

Visste du att?

Många gånger består rätten av rester från tidigare måltider, vilket givit rätten smeknamnet Hänt i veckan.



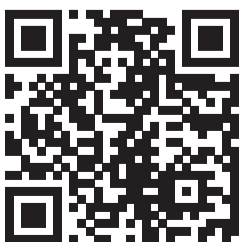
MYCKET VIKTIGA TILLBEHÖR

Till Pytt i panna brukar man servera **inlagda rödbetor, stekt ägg och ketchup**.

Bon appétit!

Visste du att!

Det finns en lyxig variant av Pytt i panna som heter Biff Rydberg. I den ska det vara tärnad oxfilé, tärnad råstekt potatis och stekt gul lök. Allt läggs upp i separata grupper på tallriken. Serveras med hackad persilja och en rå äggula.



INTERNET

Googla Pytt i panna och se vad du får fram. Eller scanna koden här

HÄLSA
PÅ MATEN

Hälsa på Ketchup!

K

Ketchup är en sås som används som smaksättare till många olika maträtter, köttbullar och makaroner, korv med bröd med mera. Ketchup innehåller **tomat, socker*, salt, vinäger & kryddpeppar.**

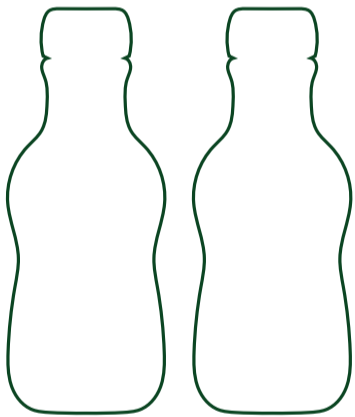


FAVORITSÅSEN

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

Ketchup är svenskarnas vanligaste smaksättare och vi konsumerar cirka 20 miljoner kilo ketchup per år = drygt två stora flaskor per person.

*** Nu för tiden finns det även en osötad ketchup utan tillsatt socker eller sötningmedel. Av den får du ta hur mycket som helst utan att någon säger till.**



RECEPT FRÅN 1801

Det första receptet på ketchup är skrivet av Sandy Addison och trycktes i en amerikansk kokbok – Sugar House Book (1801). I Sverige fick tomatketchupen sitt genombrott först på 1950-talet.

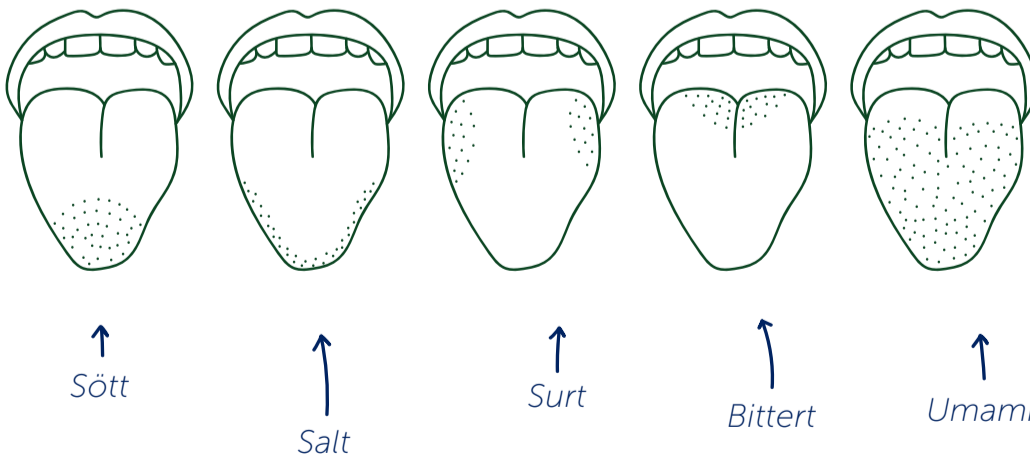
Föregångaren till såsen tros ha asiatiskt ursprung och namnet ska vara taget från den sydkinesiska fisksåsen Khetsap eller den indonesiska Ketjapen.

DEN FEMTE SMAKEN

Du känner säkert till grundsmakerna sött, salt, surt och bittert, men har du hört talas om **umami**? Umami är nämligen den femte grundsmaken och finns bland annat i skaldjur, kött, svamp, sojasås, lagrad ost och tomat.

Kan det vara umami som gör att ketchup smakar så gott?

Visste du att? Smaker känns på olika ställen på tungan? Var på tungan smakar ketchup? Gör ett smaktest.



INTERNET

Googla Ketchup och se vad du får fram. Eller scanna koden här

HÄLSA
PÅ MATEN

Hälsa på Köttbullar!

K

Köttbullen har varit en riktig klassiker länge. Den blev populär i Sverige i mitten av 1800-talet, då **vedspisen** och **köttkvarnen** flyttade in i de svenska hemmen.

Köttbullar rullas på kött som malts till färs. Sedan tillsätter man ägg och ströbröd. Detta kryddar man, rullar till bullar och steker. Det finns också bullar för allergiker.

TURKISKA ANOR, ELLER?

Många tror att köttbullar är en ursvensk maträtt men det är bara delvis sant. Köttbullar finns faktiskt i nästan alla länder, tillagade på sitt eget vis.

De svenska köttbullarna sägs ha turkiska anor och kung Karl XII tog med sig receptet hem till Sverige, men historiker idag tvivlar på om det verkligen kan stämma.

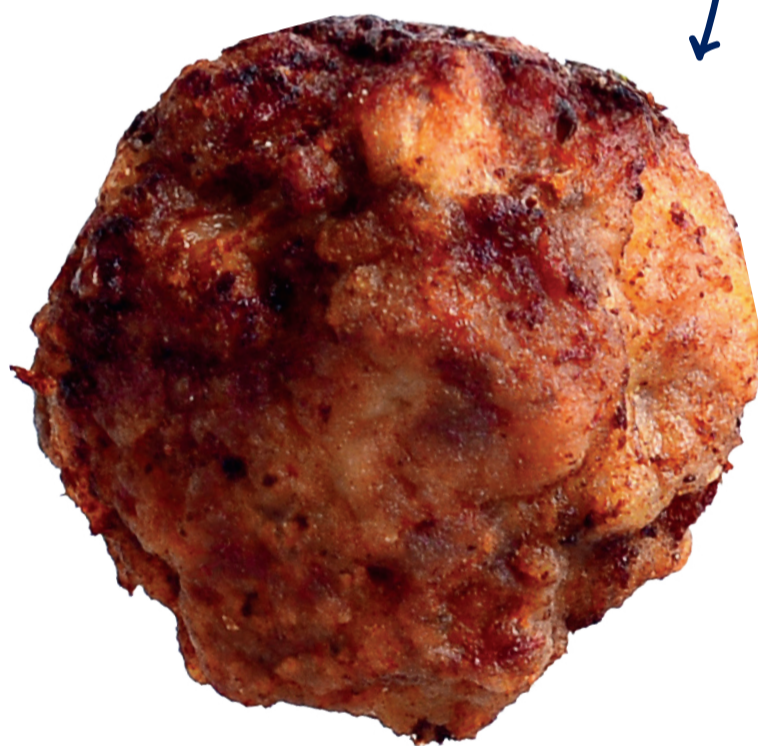
Även om receptet på köttbullar från början inte är från Sverige så sägs det vara bättre att rulla på svenskt kött.

GISSA SPRÅKET

Här är några namn på köttbullar på andra språk. Kan du gissa vilka?

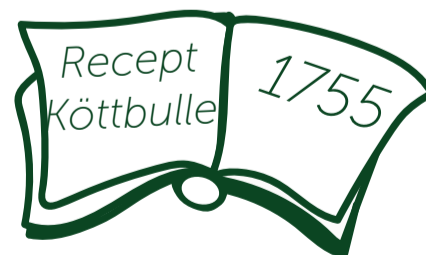
Meatballs
Albóndigas
Köfte

KÖTTBULLENS DAG 23 AUGUSTI



Studsar verkligen köttbullar? Sällan! Men de smakar i alla fall mums...

Den första kända användningen av ordet köttbulle i Sverige förekommer 1755, i Cajsa Wargs bok "Hjelpreda I hushållningen för unga Fruentimber".



INTERNET

Googla köttbulle och se vad du får fram. Eller scanna koden här

HÄLSA
PÅ MATEN

Hälsa på Lingon!

L

Lingon är ett ris som är vintergrönt. Lingonets bär, som också heter lingon, är ätliga, och mognar i augusti till september. Lingon växer vilt i **skogen** och odlas sällan.

SUPERBÄRET!

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

LINGON PÅ LATIN
VACCINIUM VITIS-IDAEA

Av lingon kan man göra sylt, saft, dricka, gelé och mycket mer.



GISSA SPRÅKET

Här är några namn på lingon på andra språk. Kan du gissa vilka?

Cowberry
Preiselbeere
Puolukat

Jag heter Lingon, och det finns det 10 personer i Sverige som också heter.

Tack vare allemansrätten får du plocka så mycket lingon i skogen som du orkar. Mums!



Visste du att! Vi äter mest lingon i hela världen, men även rävar, fåglar och björnar älskar lingon. Undrar hur många lingon en björn kan äta på en dag?



INTERNET

Googla lingon och se vad du får fram. Eller scanna koden här

HÄLSA
PÅ MATEN

Hälsa på Morotsbollar!

M

Morotsbollarna som serveras i skolan innehåller **morot, potatis, kålrot, röda linser, gula ärtor** med mera. Moroten är en spännande rotfrukt som du ska få lära dig mer om här.



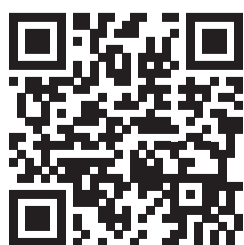
PÅ LATIN
DAUCUS CAROTA
SATIVUS

**FIRA MOROTENS
DAG 4 APRIL**

Tips! "Fira moroten genom att äta en hel trerätters morotsmeny. Till förrätt blir det morotsstavar och dipp. Huvudrätten består av morotsbollar och till efterrätt en smaskig morotskaka. Naturligtvis dricker ni morotsjuice under hela måltiden. Klädseln är också viktig, så klä dig i den klassiska morotsfärgen orange.

DAGSRANSON

Livsmedelsverket rekommenderar att alla ska äta två stora nävar med grönsaker varje dag, varav hälften ska vara av den grövre sorten. Såsom broccoli, vitkål och **morot**.



INTERNET

Googla morot och se vad du får fram. Eller scanna koden här

Visste du att?
I Sverige kan morötter odlas i hela landet. Över etthundra tusen ton odlas varje år. Morötter odlas på sommaren, men övervintrar ibland under halm för att hålla hela året.



Visste du att?

Den orange färgen kommer av ämnet karoten som kan leda till att huden får en gulaktig färg om man äter stora mängder morot. Detta skyddar huden mot sol. Dock är det viktigt att använda en kräm med solskyddsfaktor när man ska vistas i solen

GISSA SPRÅKET

Här är några namn på morot på andra språk. Kan du gissa vilka?

Carrot porkkana Zanahoria

FÄRG OCH FORM

Morötter är vanligen orangefärgade men det finns även vita, gula, röda, och lila varianter. Till formen kan morötterna vara koniska, cylindriska eller klotformade.

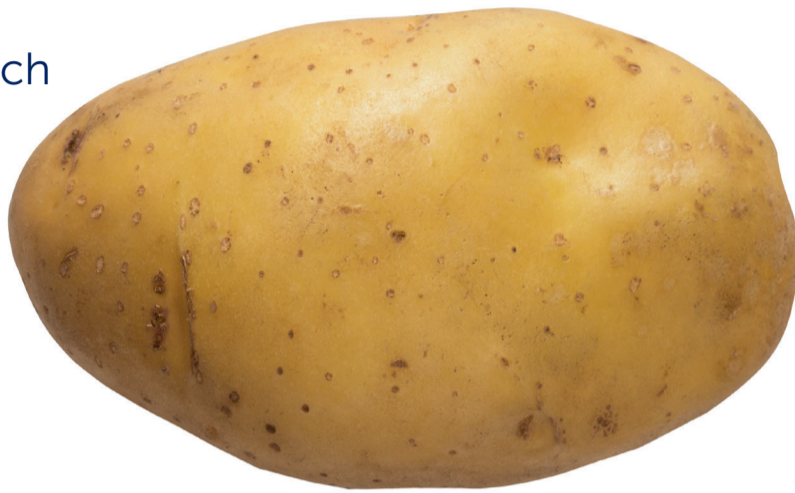


Tjena bananen!
Att du har massa
kalium är jättebra!

Hälsa på Potatis!

P

Potatis är ett megabra och näringsrikt livsmedel. Potatisen är **enkel att odla, nyttig** och väldigt **mättande**. Du kan dessutom laga den på hur många sätt som helst.

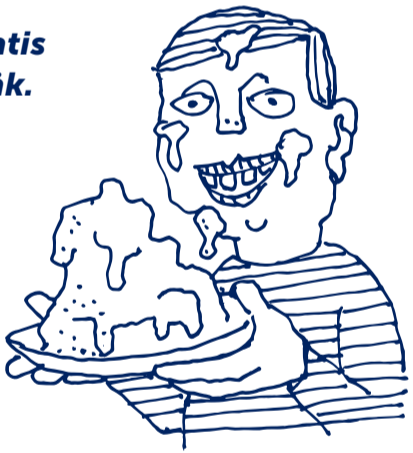


FIRA POTATISENS DAG 26 OKTOBER

GISSA SPRÅKET

Här är några namn på potatis på andra språk. Kan du gissa vilka?

- Brambor
- Patate
- Kartoffel



DET BLIR PÄROR TILL MIDDAG

På flera dialekterna har det funnits, och finns många, roliga ord för potatis. Till exempel päror, jordäpple, pantoffla och nola. Har du hört fler?

POTATISHISTORIA

Det finns en del myter, snack och felaktigheter kring potatisens historia. Kolla med din lärare om ni inte kan snacka potatisens historia en dag. Vem var till exempel Gonzalo Jiménez de Quesada och Jonas Alströmer?

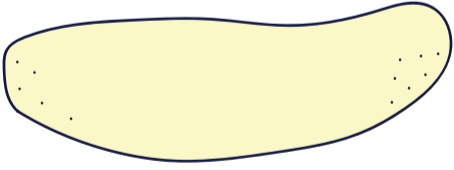
EN RIKTIG VINNARE

Potatisen vann faktiskt tävlingen **Årets livsmedel 2020**. Kanske för att den är så mångsidig och går att göra så mycket med?

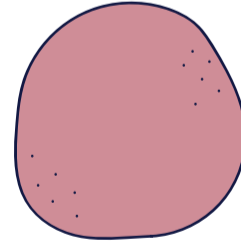
Till exempel koka, steka, mosa, stuva, baka, klyfta, göra pommes frites, gratäng, hasselback, bullar, kroketter, plättar, sallad, raggmunkar, råraka, chips och så vidare.

Dessutom så finns det **över 100 olika potatissorter**. Här är fyra av dem.

Visste du att? Potatismjöl är en stärkelse som utvinns ur potatis? Potatismjöl används som förtjockningsmedel i soppor och såser.

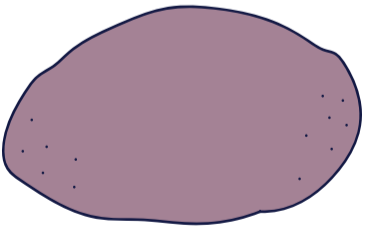


Terra Gold
En sort som är bra då den inte behöver besprutas.



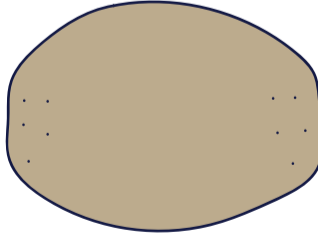
Blå Kongo

Är blålila i färgen. Festlig att göra potatismos på.



Sparrispotatis

Avlång som en sparris och sägs vara en riktig delikatess.



Asterix

En potatis med rött skal som sägs smaka som en smörig kastanj.



FRÅN SÄDD TILL PRODUKT

Scanna koden här för att se hur det går till.



Oj vad mycket C-vitamin du

Oj vad mycket C-vitamin du

Mitt närliggande rödbeta min blå och nyt

Mitt närliggande rödbeta min blå och nyt

Hälsa på Rödbeta!

R

Nu ska du få lära dig lite mer om **rödbetan** och dess egenskaper. Det finns många olika typer av betor till exempel gulbeta, vitbeta och polkabetan, namnet avgörs av rotfruktens **färg**. Kan du gissa vilka färger **polkabetan** har?



GISSA SPRÅKET

Här är några namn på rödbetor på andra språk. Kan du gissa vilka?

Beetroot
Rødbeder
Remolacha
Betteraves rouges
Cikla
Rote Beete
Biatas



Visste du att? Äter man mycket rödbetor, så kan urinen färgas röd.



NYTTIG BETA

Rödbetor anses vara mycket nyttiga och näringsrika. Exempelvis innehåller de mycket antioxidantrikt, bland annat vitamin-C och antocyaniner. Antioxidanet sägs kunna stärka vårt immunförsvar och på så sätt hålla förkylningar borta. Rödbetan sägs också öka vår prestationsförmåga, samt innehåller många fibrer.

DEN MÅNGSIDIGA RÖDBETAN

Vad använder man exempelvis rödbetor till: Rödbetshummus, Rödbetsklyftor i ugn, Inlagda rödbetor till exempel Pytt i panna, Rödbetsmarmelad, Rödbetsketchup, Rödbetschips, Rödbetsglass, Rödbetsmoothies, Rödbetsjuice, Rödbetsoppa, Rödbetsstzatziki, Eller servera nykokta med smör på tallriken.



**FRÅN SÅDD
TILL PRODUKT**

Scanna koden för att se hur det går till.

HÄLSA
PÅ MATEN

Oj vad mycket C-vitamin du

Oj vad mycket C-vitamin du

Tjena bananen!
Att du har massa
kalium är jättebra!

Hälsa på Senap!

S

Senap är en populär, kryddig sås och smaksättare som görs på frön från **senapsblomman**. Fröna **mals** och **blandas** med vinäger, socker och salt.

Visste du att det finns många olika typer av senapsfrön, här på bilden ser du den svarta sorten.



Senap +
ketchup
= sant

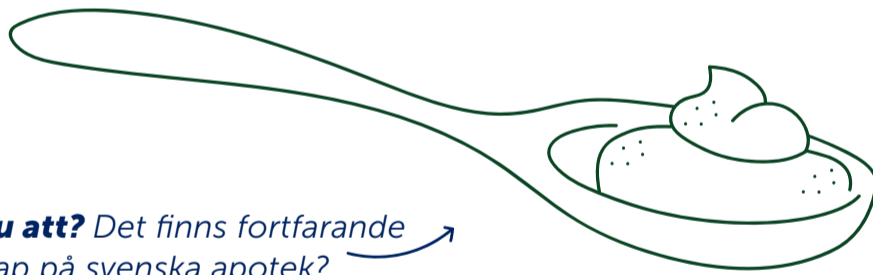
GISSA SPRÅKET

Här är några namn på senap på andra språk. Kan du gissa vilka?

Sinappi Moutarde Iniin khardal

SENAP SOM MEDICIN

Förr användes senap som läkemedel och skrevs ut som medicin. För i tiden kunde man få en senapsbehandling mot till exempel hosta och astma. Idag finns det andra mediciner som är mer effektiva.

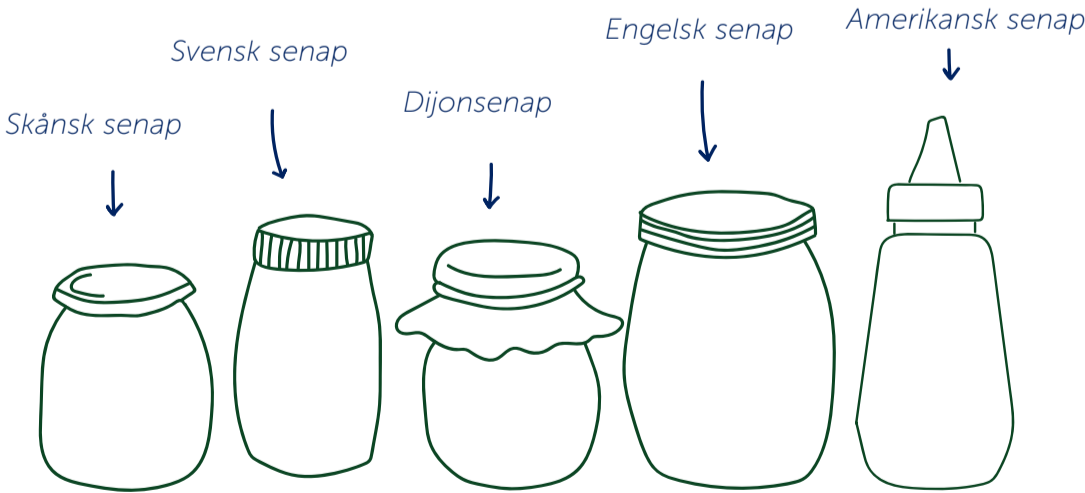


Visste du att? Det finns fortfarande säljs senap på svenska apotek?

OLIKA TYPER AV SENAP

Senap görs på en blandning av svarta, vita och gula senapsfrön som mals olika mycket. Amerikansk senap är ofta len, svag och söt medan skånsk senap är grov och torr.

Ni kanske kan anordna en senapsbuffé hemma eller i skolan där ni testat olika sorter?



INTERNET

Googla senap och se vad du får fram. Eller scanna koden här



Oj vad mycket C-vitamin du

Oj vad mycket C-vitamin du

Mitt namn är rödbeta min blomma och nyttigt

Mitt namn är rödbeta min blomma och nyttigt

Hälsa på *Sill!*

S

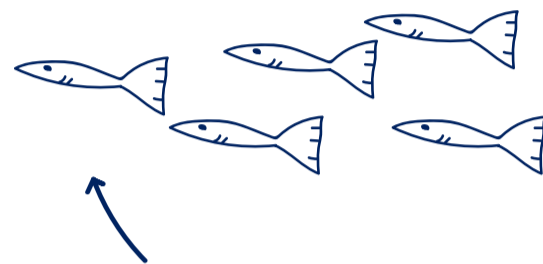
SILL PÅ LATIN CLUPEA HARENGUS

Visste du att sill och strömming är samma art, det som avgör är var fisken är fiskad? Fiskas den i Östersjön norr om Blekinge kallas den för strömming. Fiskas den längre söderut och på Västkusten kallas den för sill.

Är du en sill
eller en glad
strömming?



Sillen har länge varit en populär matfisk och äts på många sätt; stekt, rökt, inlagd eller som surströmming. Dessutom är den **proteinrik** och ett **klimatsmart alternativ** till kött.



Sillen kan bli upp till 25 år gammal.

Utseende och storlek

Ryggen är mörkt blågrön, sidorna silverglänsande och buken silvrigt vit. Sillen kan bli upp till 45 cm, men i våra närhav blir den sällan mer än 30 cm.

Visste du att surströmming är en gammal norrländsk specialitet där man konserverar och jäser fiskfileér? Surströmming luktar mycket kraftigt och annorlunda, därför rekommenderas ovana ätare att äta delikatessen utomhus.



FESTMÅLTIDER

Sill på borden vid högtider som midsommar, jul och påsk är minst sagt en självklarhet i Sverige. Sillen som då serveras är inlagd och smaksatt med exempelvis lök eller senap. Den serveras då vanligtvis med potatis, gräddfil, dill eller gräslök.

OMEGA-3 FETT

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.



INTERNET

Googla sill och se vad du får fram. Eller scanna koden här



Tjena bananen!
Att du har massa
kalium är jättebra!

Hälsa på Smörgåsgurka!

G

Frilandsgurka, eller **druvgurka**, eller **inläggninggurka** eller, kanske vanligast, **Västeråsgurka** är den gurkan som används till inläggningar såsom **ättiksgurka** eller **smörgåsgurka**.

Västeråsgurkan gör sig bäst som inlagd. Den är liten och har ett knottigt skal.

PÅ LATIN
CUCUMIS SATIVUS

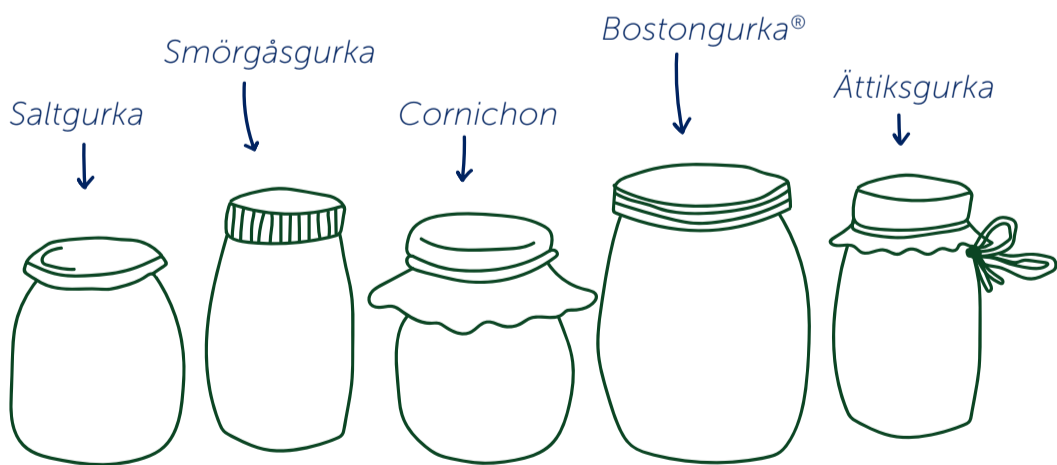
EN GRÖN LITEN NYTTIGHETS BOMB

Gurkan innehåller massor 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.

GURKHISTORIA

Gurkan kommer ursprungligen från Indien och har odlats i minst 3 000 år. I Sverige har vi odlat gurka sedan 1600-talet.

Det finns många olika typer av inlagda gurkor. Kan du skillnaden?



Visste du att? Bostongurka® är gjord på svinnet från produktionen av smörgåsgurka.



**FRÅN SÅDD
TILL PRODUKT**

Scanna koden här för att se hur det går till.



HÄLSA
PÅ MATEN

Oj vad mycket C-vitamin du

Oj vad mycket C-vitamin du

Mitt närliggande rödbeta min bla och nyt

Mitt närliggande rödbeta min bla och nyt

Tjena bananen!
Att du har massa
kalium är jättebra!

Hälsa på Vegobullar ärta!

V

Vegobullar gjorda på **ärter** samma gula **ärter** som används till ärtsoppan, blir här till ärtbullar, som både är **goda**, **vegetariska** och **klimateffektiva**.



Tips! Det finns också nuggets gjorda på ärtprotein istället för kyckling. Mycket gott!

Visste du att? Proteiner tillhör kroppens byggstenar och de är oumbärliga för att vi ska må bra.

ÄRTPROTEIN

Den här vegobullen är gjord av protein från gula ärter. Ärtan är en baljväxt med mycket näring. Ärtproteinet är en bra källa till vitaminer och mineraler.

MATKONSUMTION

Hur vi äter är inte bara viktigt för hälsan, det påverkar även miljön. Här är några tips på hur du minskar matens miljöpåverkan.

1. **Minska på mängden kött, ät mer grönsaker istället.**
2. **Välj fisk som är fiskad eller odlad på ett hållbart sätt.**
3. **Dra ner på godis, läsk, bakverk och snacks.**
4. **Minska svinnet. Förvara maten rätt och ta hand om rester.**
5. **Välj frukt och grönt som tål att lagras, till exempel grova grönsaker såsom broccoli, vitkål och morot.**

KLIMATAVTRYCK

Om du äter köttbullar en gång i veckan och byter ut köttet mot ärtbullar, sparar du 160 kilo koldioxid om året. Det motsvarar en bussresa från Sverige till Grekland, och tillbaka igen.

GISSA SPRÅKET

Här är några namn på ärter på andra språk. Kan du gissa vilka?

Peas Groszek
piselli



WWF-INFO

Scanna koden för att lära dig mer om gula ärter.



Oj vad mycket C-vitamin du

Oj vad mycket C-vitamin du

Mitt närliggande rödbeta min bla och nyt

Mitt närliggande rödbeta min bla och nyt

Hälsa på Vegobullar soja!

V

Köttbullen har varit en riktig klassiker länge. Den blev populär i Sverige i mitten av 1800-talet. Här har vi samma bulle, men gjord på den proteinrika grödan **sojabönan**.

**EN KÖTTFRI
BULLE KOMMER
LASTAD!**

EN MODERN BULLE

Vegobullar är en ganska ny företeelse och är ungefär 40 år gammal. Idag går det att hitta flera olika sorter vegetariska bullar i butiken. De allra flesta är gjorda på sojaböner.



Här har du en matpyramid. Basen består av grönsaker och är det du ska äta mest av. Här hamnar vegobullarna!



SOJABÖNOR

Sojabönan är en av världens viktigaste grödor. Den har odlats i tusentals år i Asien. Idag odlas sojaböner på flera ställen i världen. De flesta sojaböner blir till djurfoder och det är endast en pytteliten del som blir till vegobullar och andra vegetariska produkter. Sojabönan innehåller mycket proteiner som är kroppens byggstenar.

Vad kan man mer laga på sojaböner?

Sojabönsröror (pålägg, dipp, tillbehör). Soja till exempelvis sushi, tofu, miso. Sojamjolk och sojagrädde, Tempeh, som gott tilltugg med salt och chili. På salladsbordet, vegetariska alternativ exempelvis till köttprodukter, såsom sojakorv, sojaburgare och så vidare.

KLIMATBERÄKNING

Genom att göra medvetna val kring mat kan vi gemensamt minska klimatavtrycket på vår planet. Att minska på köttet är en viktig och enkel grej man kan göra.

Om du byter ut nötfärsen

mot vegofärs varje tacofredag, sparar du 4077 liter vatten om året. Lika mycket vatten som två månaders duschande.



WWF-INFO

Scanna koden för att lära dig mer om sojaböner.

HÄLSA
PÅ MATEN

Hälsa på Vegokorv!

V

Det finns **korvar** i olika storlekar och med olika innehåll som har varierande smaksättningar. De kan ätas varma eller kalla till frukost, lunch, middag eller snacks. Korv kan vara billigt eller en lyxprodukt. Här nedan har du en **äkta vegokorv**.

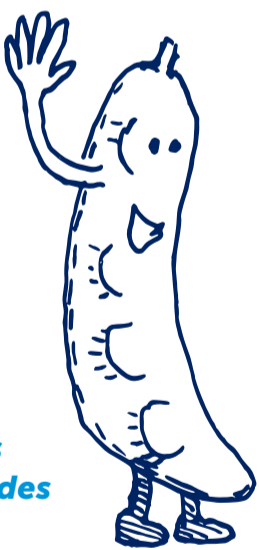
EN KÖTTFRI KORV KOMMER LASTAD!



Vegokorven är bästa smakkompis med senap, ketchup, rostad lök och Bostongurka®

KORVHISTORIA

Förr i tiden tillverkade man korv som ett sätt att bevara allt från djuret efter slakt. Djurtarmar från exempel gris eller lamm tvättades och fylldes med kött och inälvor. Sedan röktes, saltades eller torkades korven, och på så sätt kunde man bevara maten länge även utan kyl och frys. Det har hittats korvrecept som är över 5000 år gamla från Sumererna i Mesopotamien (nuvarande Irak).



EN MODERN KORV

Vegokorven är en ganska ny företeelse och är ungefär 40 år gammal. Idag går det att hitta flera olika sorter vegetariska korvar i butiken. Till exempel Chorizo och vegoprins. De allra flesta är gjorda på sojaböner*.

Har du hört låten Varm korv boogie? Om inte, lyssna på texten. Där finns nämligen ett stycke svensk korvhistoria, då den skrevs som en protestlåt mot att man inte fick längre fick sälja korv från en låda på magen, utan var tvungen att ha tillgång till rinnande vatten och toalett för att få sälja mat.

* SOJABÖNOR

Sojabönan är en av världens viktigaste grödor. Den har odlats i tusentals år i Asien. Idag odlas sojaböner i på flera ställen i världen.

DJURFODER

De flesta sojaböner blir till djurfoder och det är endast en pytteliten del som blir till vegokorv och andra vegetariska produkter. Sojabönan innehåller mycket proteiner som är kroppens byggstenar.



WWF-INFO

Scanna koden för att lära dig mer om sojaböner.

HÄLSA
PÅ MATEN