



NATUR &
KULTUR

Hem- och konsument- kunskap

Nytt läromedel för högstadiet!



Smakprov
inuti foldern

Läs mer på nok.se/prest

Förenar teori och praktik

Kommer till HT -26!

Nyfiken på ett nytt läromedel i Hem- och konsumentkunskap för åk 7–9? Då ska du bläddra i den här foldern där vi erbjuder ett smakprov ur vår helt nya lärobok! Med inbjudande layout, anpassade texter och tydlig struktur förenar läromedlet ämnets teori med den stora mängden praktiska moment.

Hem- och konsumentkunskap för högstadiet är uppdelad i tre block enligt kursplanen: Mat och matlagning, Privatekonomi och konsumtion samt Levnadsvanor. Blocken i sin tur är uppdelade i kapitel som avslutas med olika typer av frågor och uppgifter. Trettio inspirerande och moderna grundrecept utgör ett fjärde block.

För att underlätta förståelsen förklaras begreppen löpande i faktatexten. Även elevuppgifterna fungerar som lässtöd.

Hem- och konsumentkunskap för högstadiet kommer även som digitalt läromedel.



Fem fördelar med Hem- och konsumentkunskap för högstadiet:

- Tydlig struktur med block- och kapitelindelning
- Markerade begrepp där de förklaras i texten
- Reflektionsuppgifter och faktafrågor där vissa har bedömningsstöd
- Instruktionsfilmer som visar praktiska metoder
- Tilltalande bilder och enkla, moderna recept

Matig lärarhandledning

Till läroboken kommer en lärarhandledning med ett brett utbud av stödmaterial för dig som lärare, exempelvis planeringsförslag för flera terminer, prov och bedömningsuppgifter.



Hej författare!

Tre frågor till Martina Ericson och Mikaela Schönning, lärare i hem- och konsumentkunskap och författare.

Varför ett nytt läromedel i Hem- och konsumentkunskap för högstadiet?

– Vi tyckte att det saknades en lärobok på marknaden som var anpassad efter ämnets timplan och med en bra fördelning mellan praktiska och teoretiska delar. Vi ville också skriva ett läromedel helt enligt LGR22 och med de ämnesspecifika råden som kom i slutet av 2025. Ytterligare ett önskemål var att eleverna enkelt ska kunna lära sig nya begrepp och bearbeta texterna med hjälp av instuderingsfrågor och uppgifter kopplade till texten. Kort sagt – vi ville ta fram ett modernt, aktuellt och elevvänligt läromedel!

Hur har ni kompletterat varandra i skrivandet?

– Martina har en lång och gedigen erfarenhet från yrket och är även utbildad kock. Dessutom är hon speciallärare och lärare i svenska, alltså ett proffs på formuleringar och hur språket ska anpassas, svarar Mikaela.

– Mikaela är en relativt nyutbildad lärare med en dietistutbildning i botten. Hon undervisar i ämnet och har stor insyn i vad högstadieleverna idag är nyfikna på och tycker är roligt, samt vilka läromedel som fungerar och inte fungerar i dagens högstadielklassrum. Dessutom är Mikaela fotograf och har tagit receptbilderna i boken!



Foto: Tess Wallenberg

Är det något ni särskilt vill lyfta fram med ert läromedel?

– Ja, många saker! Boken är lagom lång med tanke på ämnets timplan och skriven så att det blir en naturlig progression för eleverna. Den innehåller förslag på terminsplaneringar och har begreppslistor och instuderingsfrågor till varje kapitel. Vi tycker att bilderna har blivit inbjudande och att recepten är enkla, roliga och goda, samt anpassade för lektionstiden och skolans ekonomi. Både boken och lärarhandledningen – som ger förslag på extra uppgifter och har bedömningsunderlag och färdiga prov – är skrivna för att fungera för alla lärare, nya som erfarna.

Och slutligen – vilket recept tror ni kommer vara extra populärt hos eleverna?

– En kladdkaka är alltid en elevfavorit, men vi tror även att Dim sum blir populärt att göra.

Varsågod, här får du ett smakprov!

På nästa sida börjar smakprovet ur Hem- och konsumentkunskap för högstadiet. För att du ska få en tydlig bild av bokens upplägg visar vi innehållsförteckningen, följt av delar ur de tre blocken Mat och matlagning, Privatekonomi och konsumtion samt Levnadsvanor. Sist i foldern hittar du ett par av recepten, fotade av författare Mikaela Schönning. Provlaga gärna med din klass!

- Innehållsförteckning
- Smakprov ur de tre blocken
- Två enkla och goda recept



Innehåll

1 Mat & matlagning 6

Matens värde för oss 8

Vad är mat?	9
Varför äter vi som vi gör?	10
Våra sinnen	11
Olika sorters hälsa	14
Folkhälsomyndigheten sprider kunskap om hälsa	15
Livsmedelsverket arbetar för säker mat	15

Laga mat 17

Planera, organisera och utvärdera arbetet	18
Hur du använder recept	18
Handredskap och utrustning	20
Mäta och väga	26
Metoder för matlagning	27
Metoder för att förbereda livsmedlen	33
Metoder för bakning	36
Hygien	39

Livsmedel 44

Hälsa, ekonomi och miljö (HEM)	45
Miljö	48
Råvaror och livsmedel	50
Animaliska livsmedel	51
Kött, fisk, fågel, skaldjur och ägg	53
Vegetabiliska livsmedel	60
Förvaring	69
I mataffären	71
Handla lokalt eller globalt?	73

Laga smart – spara resurser 76

Mat efter säsong	77
Restmatlagning	80
Laga själv eller köpa färdigt?	82

2 Privatekonomi och konsumtion 92

Vad kostar du en månad? 94

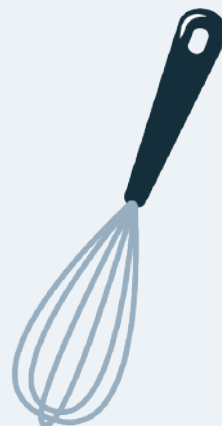
Hushållsekonomi visar vad du kostar	95
Inkomster och utgifter	96
Din ekonomi – ditt ansvar	98

Vem påverkar dig? 101

Reklam och marknadsföring	102
sociala medier	103
Att passa in	106

Jag som konsument 108

Köpa och sälja	109
Köp av butik, affär och företag	110
Köp av privatperson	112
Köp på distans av företag	112
Köpa och sälja en tjänst	114
Hyra	115
spara eller låna?	117





Finns i foldern

3 Levnadsvanor 126

Mattraditioner lokalt och globalt 128

Varför äter vi som vi gör?	129
Mat och religion	131
Svenska mattraditioner	134

Mat som passar alla 138

Maten ger näring och energi	139
Varierade och balanserade måltider	145
Allergier	150
Egen övertygelse eller livsstil	153
Att sköta ett hem	156
Städa	157
Rengöring i köket	160
Tvätta	163

Arbetsfördelning 168

Historisk tillbakablick	169
Hur blir det rättvist och jämställt?	171

Mina val – vilken konsekvens? 173

Hushållens påverkan på naturen	174
Produktion av varor påverkar jordens miljö	179
Vi som konsumenter påverkar jordens miljö	187



Finns i foldern

4 Recept 196

Dim sum	197
Falafel	199
Frittata	201
Fisk med grönsakstagliatelle	203
Halloumi och morotsbiffar med risoni	205
Hummus	207
Indisk curry	209
Omelett	211
Pannkakor	213
Korv stroganoff med ris	215
Pastagrätäng	217
Persiskt ris	219
Potatis och purjolökssoppa	221
Råkostsallad	223
Rårakor	225
Snabbglass	227
Tacosoppa	229
Tzatziki	231
vegetarisk pizza	233
Grundrecept köttfärs	235
wraps	237
Ägghalvor med majonäs	239
Äppelmarmelad	241
Chokladbollar	243
Dadelbollar	245
Emelies snabbvetebröd	247
Kladdkaka	249
Libabröd	251
Morotskaka	253
Muffins	255
Oopsies	257
Rabarberpaj	259
Rulltårta	261
Enkla frallor	263
Stompa	265
Tekakor med kli	267
vetedeg	269

1

Mat & matlagning

Mat och matlagning finns med oss genom livet, från bebisens första måltid, via firandet av högtider, till kvällsmat tillsammans med familj eller vänner. Mat är ett av basbehoven en människa måste ha tillfredsställt för att överleva. Andra basbehov är bland annat luft, värme, vatten, skydd, sömn och aktivitet.

A hand in a red sleeve is pouring a liquid into a wok. The wok contains a stir-fry of vegetables including green beans, red bell peppers, and mushrooms. The background is dark and out of focus, showing more of the kitchen environment.

Centralt innehåll

- Matlagning för olika behov och sammanhang.
- Livsmedels egenskaper och användningsområden.
- Val av livsmedel och metoder för matlagning, däribland bakning. Att planera, organisera och utvärdera arbetet.
- Skapande av egna måltider, till exempel utifrån säsong och rester.
- Instruktioner och recept. Hur de kan läsas och följas samt begrepp för matlagning.
- Samtal om upplevelser av smak, doft, konsistens och textur i samband med matlagning.
- Måltidens betydelse för gemenskap.
- Redskap och teknisk utrustning som kan användas vid matlagning och hur dessa används på ett funktionellt och säkert sätt.
- Hygien och livsmedelssäkerhet i samband med hantering, tillagning och förvaring av livsmedel.
- Resurshushållning. Ställningstaganden av val och användning av livsmedel och andra varor. Hur produktion, transport och återvinning av livsmedel och andra varor påverkar människors hälsa och ekonomi.

Matens värde för oss

I det här kapitlet går vi igenom vad mat är, varför vi äter mat, hur mat smakar och varför vi tycker om viss sorts mat. Har du funderat över varför många tycker om söta saker, hur hörseln påverkar vår matupplevelse eller vilken mat dina tänder är gjorda för att tugga på? Det och mycket mer tas upp på sidorna framöver.

Centralt innehåll i kapitlet:

Matlagning för olika behov och sammanhang.

Samtal om upplevelser av smak, doft, konsistens och textur i samband med matlagning.

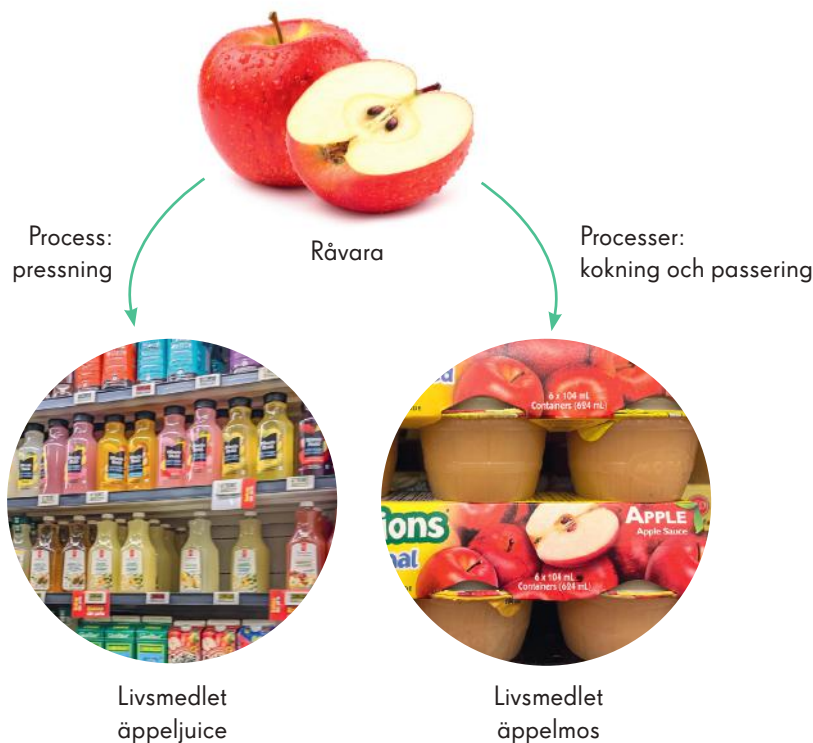
Måltidens betydelse för gemenskap.



Vad är mat?

Maten som vi äter är olika sorters livsmedel. En råvara är ett livsmedel i sin ursprungliga eller nästan ursprungliga form, till exempel ett äpple, en morot eller mjölk. Råvaror kan komma från växter eller djur. Många livsmedel är bearbetade, vilket betyder att råvaror har förändrats på något sätt, till exempel att de har värmts, blandats, pressats eller konserverats.

Ett äpple är en råvara som vi kan äta som den är. Om vi pressar äpplet blir det äppeljuice och om vi kokar och mosar det blir det äppelmos. Både äppeljuice och äppelmos är bearbetade livsmedel som har tillverkats av råvaran äpple. Man kan alltså säga att råvaror är grunden i maten, medan bearbetade livsmedel är produkter som har skapats genom att förändra råvarorna på olika sätt.



Handredskap och utrustning

När vi lagar mat och bakar behöver vi handredskap, teknisk utrustning och annan utrustning som kastruller och skålar för att utföra arbetet.

Teknisk utrustning

Med teknisk utrustning i köket menas utrustning som drivs av elektricitet. För att värma upp ingredienserna vi ska tillaga använder vi oss oftast av spis, ugn eller mikrovågsugn. Teknisk utrustning används också för att vispa och blanda. Det görs till exempel med elvisp, matberedare och mixerstav. Här på bilden ser du den vanligaste tekniska utrustningen i kök.



Hushållsassistent



Vattenkokare



Elvisp med vispar och degkrokar



Mixerstav



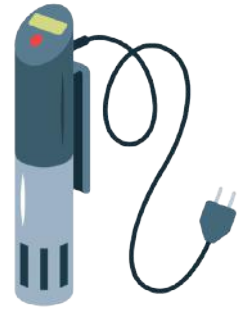
Matberedare



Airfryer



Fritös



Sous vide



Slowcooker



Våffeljärn



Kaffebryggare



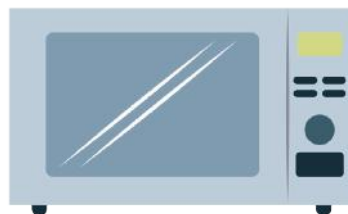
Riskokare



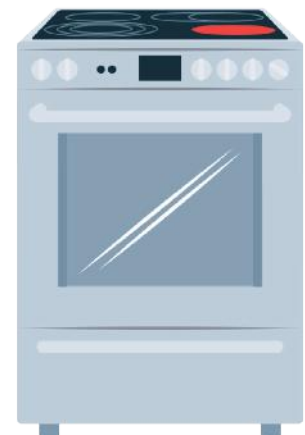
Brödrost



Äggkokare



Microvågsugn



Spis med ugn



Fräsa



Halstra/sota



Bryna



Bräsera



Woka

Fräsa betyder att man steker ett livsmedel i matfett på låg värme, utan att livsmedlet får färg. Det gör man för att göra livsmedlet mjukt. Detta kan man exempelvis göra med lök. Fräsa kan också förklaras som att man kokar i matfett på låg värme.

Halstra eller sota är en metod då livsmedel steks i panna eller på grillgaller på hög värme utan fett. Detta ger livsmedlet en lätt rökt smak. Man kan halstra exempelvis lax eller annan fet fisk.

Bryna innebär att man steker ett livsmedel i matfett på hög värme en kort stund för att ge det en stekyta. Stekytan ger fin färg och en god smak. Ofta behöver man fortsätta tillaga livsmedlet efteråt innan det kan ätas. Man kan till exempel bryna en köttbit först och sen steka den på lägre värme i till exempel ugnen efteråt.

Bräsera betyder att man först bryner ett livsmedel och sen låter det koka med lite vätska under lock. Detta kan man göra med kött för att det ska bli riktigt mörkt.

Woka innebär att man snabbt och hett tillagar olika typer av grönsaker, nudlar och kött i olja. Man använder då en wokpanna som är en tunn stekpanna som är formad som en skål. Fördelen med att woka är att det går snabbt och att ingredienserna behåller sin färg och konsistens.

Fler metoder för matlagning

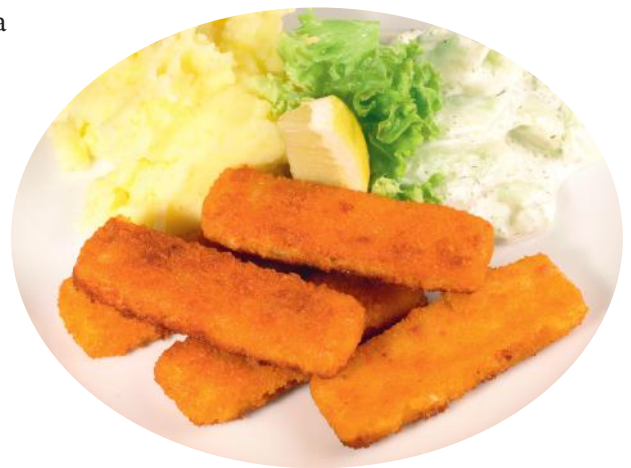
Här kommer fler metoder som är vanligt förekommande i recept.

Grilla innebär att ett livsmedel tillagas med hög temperatur på ett galler eller på en räfflad yta. Man använder inte matfett som vid stekning men man kan ha olika typer av kryddor eller marinader som ger livsmedlet smak. För att se när livsmedlet är klart är det enklast att använda en stektermometer. Man kan grilla på olika sätt: på en grill med kol, i ugnen, på en elektrisk grill eller i en grillpanna på spisen.

Gratinera innebär att man ger maträtten eller livsmedlet en fin gyllenbrun yta. Det kan man göra på två sätt: antingen genom att använda ugnens grillfunktion, som ger stark värme uppifrån, eller genom att sätta ugnen på hög temperatur så att ytan snabbt får färg. Gratinera gör man till exempel med en fiskgratäng där potatismos och sås får fin yta och färg. Det är vanligt att ost används vid gratinering. Den smälter snabbt, får en gyllenbrun färg och nötaktig smak.

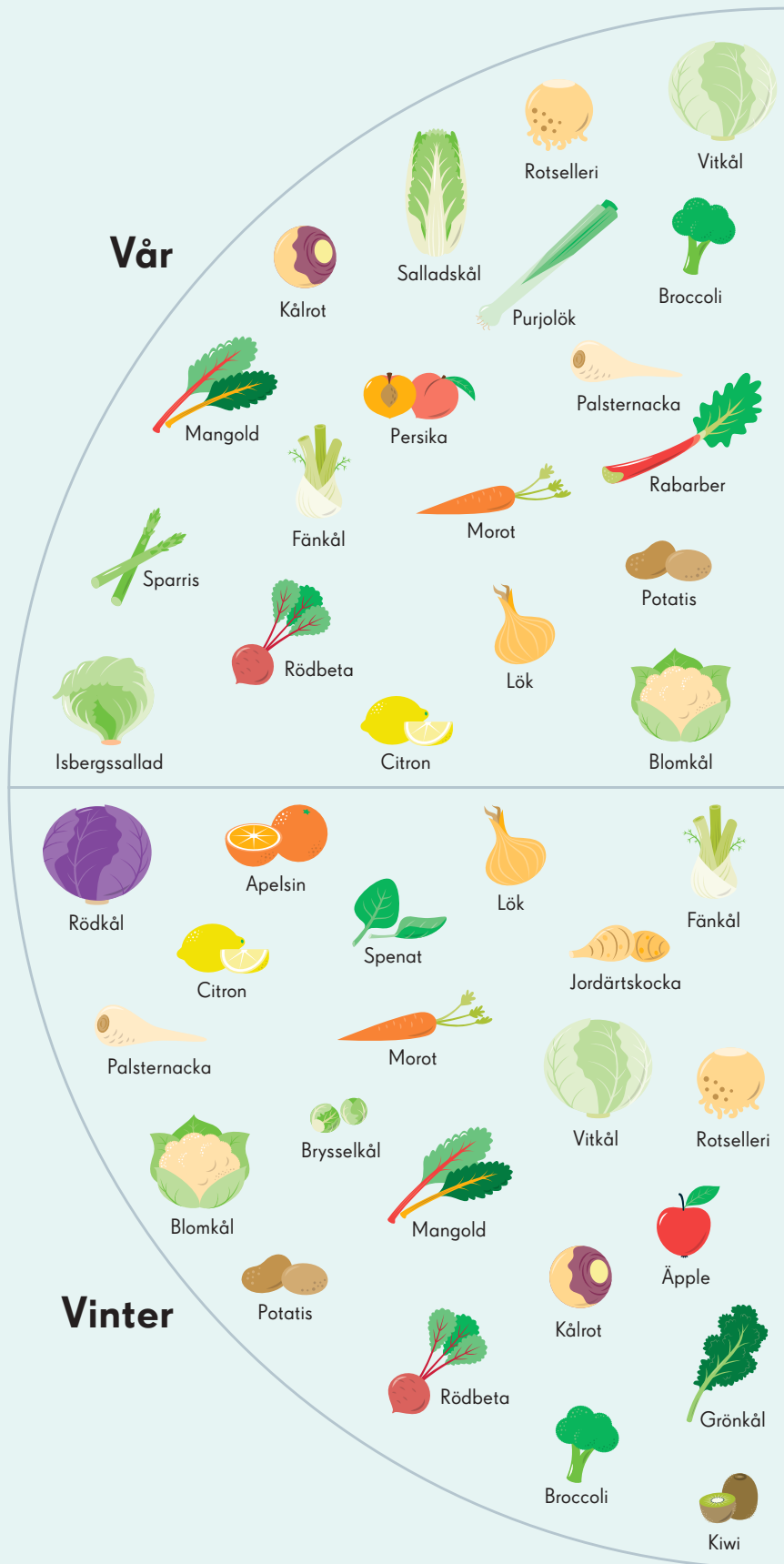
Flambera innebär att man häller lite stark och uppvärmd alkohol, till exempel konjak, över en maträtt och tänder på. Alkoholen brinner upp men smakämnen stannar kvar i maten.

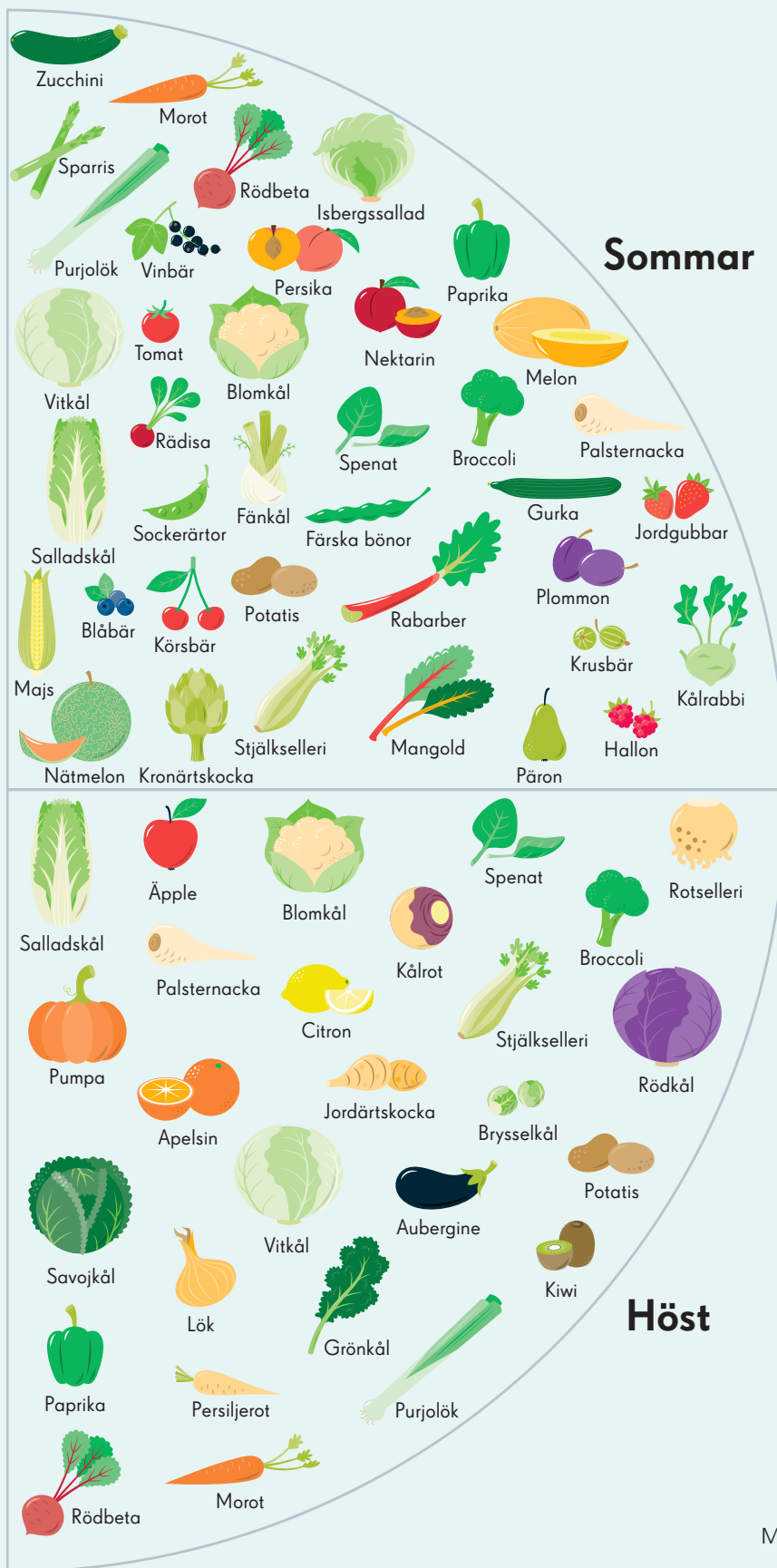
Panera innebär att ett livsmedel får en panering som ofta består av mjöl, ströbröd och ägg. Man lägger på paneringen genom att doppa eller rulla det i paneringen. När livsmedlet sedan steks ger paneringen en krispig yta. Fiskpinnar och chicken nuggets är exempel på panerade rätter.



Säsongsjulet

Säsongsjulet visar när olika produkter är i säsong. Det är både svenska och europeiska frilandsodlade produkter med som exempel.





Sparränta är den ersättning du får av banken för att du sparar hos dem. Pengarna på ditt sparkonto ökar därför med tiden. Du kan också spara pengar i fonder och aktier.

Vi gör ett räkneexempel:

Säg att du sätter in 20 000 kronor på ett bankkonto och räntan är 2 %.

Räkna först ut räntan på ett år genom att beräkna 2 % på 20 000 kr.

Summan ökar alltså med 400 kr per år.

Efter ett år har du då:

Nästa år räknar du 2 % av 20 400 kr.
Då blir räntan:

Efter två år har du följande summa:

$$0,002 * 20\,000 \text{ kr} = 400 \text{ kr per år.}$$

$$20\,000 \text{ kr} + 400 \text{ kr} = 20\,400 \text{ kr}$$

$$0,02 * 20\,400 \text{ kr} = 408 \text{ kr}$$

$$20\,400 \text{ kr} + 408 \text{ kr} = 20\,808 \text{ kr}$$

Om du fortsätter räkna på samma sätt har du faktiskt 24 379 kr efter 10 år.

Du har alltså fått 4 379 kr av att bara ha dina pengar på banken, alltså utan att du har behövt göra någonting.

Aktier är andelar i aktiebolag och fonder är paket med olika värdepapper och aktier. Till skillnad från sparande med ränta ger aktier och fonder ingen garanterad sparränta. Däremot kan de både ge dig vinst om värdet stiger, men också innebära en risk att du förlorar pengar om värdet sjunker.

Att börja spara pengar tidigt i livet gör att du kan spara en mindre summa varje gång och ändå få ihop ett stort sparkapital. Om du öppnar ett sparkonto som inte är kopplat till ett kort minskar risken att du lockas att ta ut pengarna. När du har en regelbunden inkomst kan en automatisk överföring av en liten summa pengar till ditt sparkonto vara en bra hjälp för att sparandet inte ska glömmas bort.

Låna

Även om du har möjlighet att spara pengar så behöver nästan alla låna pengar någon gång i livet. Det är ofta för att köpa saker som man inte har möjlighet att spara till, som bostad, bil eller utbildning. Du kan låna pengar från en bank, ett företag som lånar ut pengar eller från en privatperson. Ofta vill långgivaren ha en garanti för att den ska få tillbaka de pengar de lånat ut. Man säger att det behövs en säkerhet för lånet. Det kan till exempel vara en bostad du köper. Säkerheten för långgivaren är då att den skulle kunna sälja bostaden om inte låntagaren kan betala tillbaka lånet. En annan säkerhet för långgivaren kan vara en medlåntagare. Det innebär att medlåntagaren måste betala tillbaka lånet om låntagaren inte kan.

När du tar ett lån innebär det att du kommer att behöva betala tillbaka pengarna, ofta med ränta.

Utlåningsränta innebär att du får betala en kostnad för att låna pengarna. Den kostnaden är en procentandel av lånebeloppet. Då måste förstås även betala tillbaka pengarna du lånar. Det kallas för **amortering**. Du kan amortera en gång i månaden eller en gång per år.

Vi gör ett räkneexempel:

Säg att du lånar 100 000 kr av banken som kräver att du betalar tillbaka pengarna under 5 år med en utlåningsränta på 6 %.

Vi tänker oss att du amorterar 20 000 kr per år under de 5 åren.

1. För att räkna ut räntan första året beräknar vi 6 % på 100 000 kr.
2. Du betalar alltså både ränta och amortering första året:
3. År två betalar du bara ränta på 80 000 kr.

$$0,06 * 100\,000 \text{ kr} = 6\,000 \text{ kr}$$

$$20\,000 \text{ kr} + 6\,000 \text{ kr} = 26\,000 \text{ kr}$$

$$0,06 * 80\,000 \text{ kr} = 4\,800 \text{ kr}$$





Bra Miljöval

Rengöringsmedel kan påverka miljön

Rengöringsmedel kan påverka miljön på olika sätt. De kan innehålla kemikalier som är giftiga för vattenlevande djur och växter. En del av kemikalierna kan dessutom vara svårnedbrytbara ämnen som finns kvar länge i både marken och i levande organismer. I vissa rengöringsmedel finns fosfater som kan bidra till övergödning. En del rengöringsmedel innehåller syror vilka försurar mark och vatten.

När du städar är det bra att miljön påverkas så lite som möjligt och det är förstås bra om den är så ekonomisk som möjligt. När du väljer rengöringsmedel är det bra att titta efter miljömärkningar som Svanen eller Bra Miljöval. Dessa märkningar visar att medlen är mer skonsamma mot miljön. Du kan också använda produkter du förmodligen redan har hemma som ättika, bikarbonat, vinäger och bakpulver eftersom de är mycket mildare mot miljön och din hud än andra rengöringsmedel. Använd inte mer rengöringsmedel än vad du behöver för att det ska bli rent. Det blir inte renare av mycket medel utan bara dyrare och skadligare för miljön.

Ett miljövänligt städalternativ är att använda en mikrofiberduk. Den har en struktur mellan fibrerna som skapar statisk elektricitet vilken kan dra åt sig smuts och damm. Den kan användas både torr och fuktig men man använder inget rengöringsmedel. Den går även att tvätta så att den kan återanvändas. Sämre för miljön är att använda engångsprodukter förpreparerade med medel som du slänger efter att du har använt dem. Så dessa ska man undvika.

I ditt hem kan du städa med olika metoder. Torra metoder innebär till exempel att dammsuga, sopa eller damma med dammvippa eller torr trasa. Våta metoder är när du torkar med en fuktig trasa, moppar golv eller putsar fönster. Vilken metod som passar bäst beror på vilken typ av smuts du vill få bort. Fläckar av fett, kalk och matrester kräver ofta våta metoder för att kunna lösas upp.

Städredskap

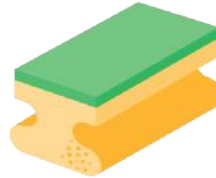
Här ser du vanliga städredskap för ett hem.



Diskhandskar



Toalettrensning



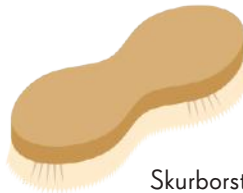
Skrubbsvamp



Mikrofiberdukar



Rengöringsmedel



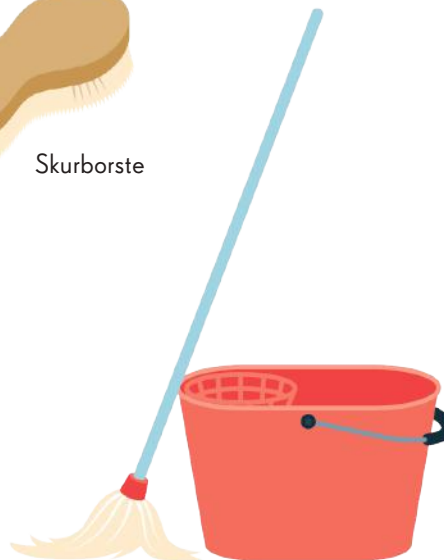
Skurborste



Hink



Sopborste
med skyffel



Skurhink och golvmopp

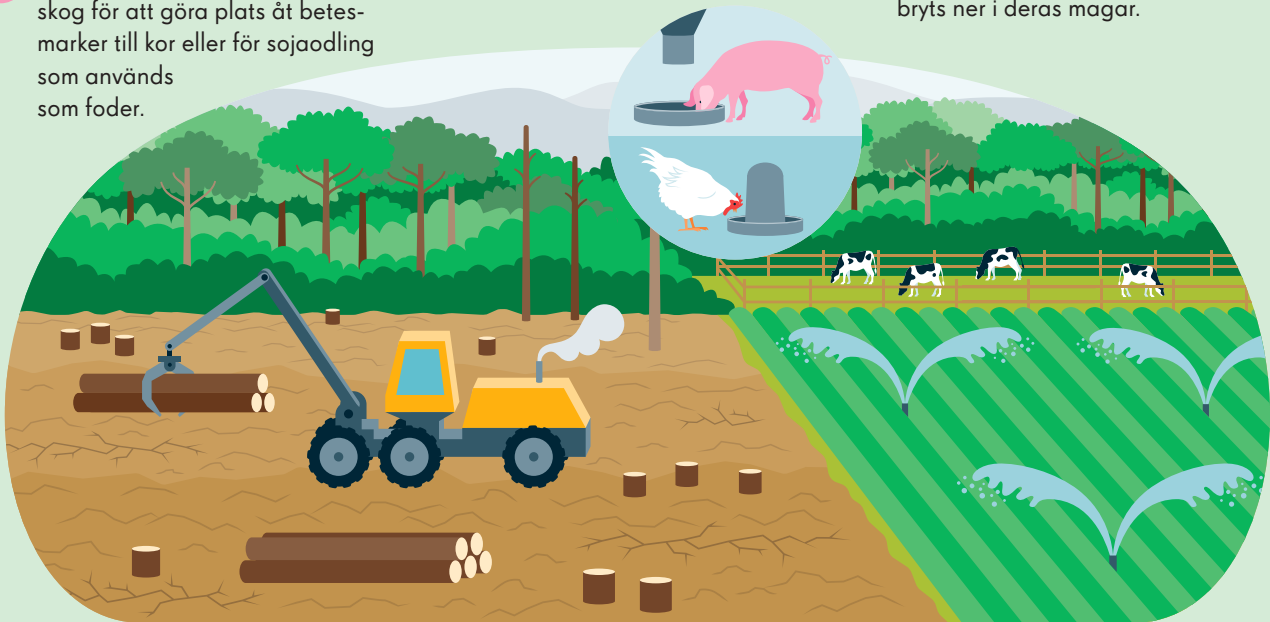
Köttproduktion

Köttproduktion, det vill säga djur som föds upp för att slaktas för att bli mat, är den matproduktion som påverkar klimatet mest. I bilden nedan beskriver vi några av de saker som gör att köttproduktion påverkar klimatet.

1 I flera delar av världen skövlas skog för att göra plats åt betesmarker till kor eller för sojaodling som används som foder.

5 Den mesta av den odlade sojan används som foder till kycklingar och grisar. Dessa släpper dock inte ut metan.

4 Den största klimatpåverkan av köttproduktionen kommer från att både kor och får släpper ut växthusgasen metan när gräs och annat foder bryts ner i deras magar.



2 Själva skövlingen av skogen gör att markerna blir torrare vilket gör att odlingarna kanske behöver konstbevattnas. Detta kan orsaka koldioxidutsläpp av maskiner när färskvattenresurser används.

3 Sojaodlingen kan heller inte kompensera koldioxidutsläpp lika bra som en stor regnskog hade gjort eftersom det är mycket mindre mängd växter som tar upp koldioxid i fotosyntesen.

Förutom att kor släpper ut växthusgasen metan medan den växer i ungefär två år, kommer även bonden släppa ut en mängd koldioxid när han driver gården där kon finns. Koldioxiden kommer till exempel från jordbruksmaskiner och uppvärmning av ladugården.

KRAV

För att vi på ett enkelt sätt ska kunna minska vår påverkan på jordens miljö och klimat finns det olika livsmedelsmärkningar som hjälper oss när vi handlar. En sådan är till exempel **kravmärkning**.

KRAV-märket innebär bland annat att:

- inga naturfrämmande bekämpningsmedel används
- ingen konstgödning används
- maten innehåller färre tillsatser
- djuren får KRAV-märkt foder
- djuren får vara utomhus
- där maten produceras vill man ha biologisk mångfald

KRAV-märkta produkter brukar ha ett högre pris eftersom de är mer kostsamma att producera och ger mindre skördar än vid konventionell odling.

Fiskproduktion

Fiskproduktion påverkar jordens miljö på flera olika sätt. Fisk är en förnybar naturresurs men mycket av fisken i haven fångas med metoder som förstör havens ekosystem och de gör att fisken riskerar att ta slut. En sådan metod är **trålning**. Det innebär att en trål släpas över havsbotten för att fånga fisk. Trålen skadar botten och de organismer som lever där, vilket även kan få till följd att fisken inte har någon mat att äta och på så sätt dör. Ett annat miljöproblem för våra hav är att vi tar upp mer fisk än haven kan producera, så kallat **överfiske**. Tar vi upp för mycket fisk riskerar den alltså att ta slut.

Det finns livsmedelsmärkningar för fisk. Märkningen **MSC** (Marine Stewardship Council) visar att fisken är fångad av yrkesfiskare som fiskar på ett miljömässigt hållbart sätt. Det innebär bland annat att man inte använder trålning som skadar havsbotten, att man varierar ställena man fiskar på så att inte fisken tar slut samt jobbar för att undvika bifångst som är fisk man inte vill ha.



UPPGIFTER

Frågor till kapitlet

- 1 Ge ett exempel på en förnybar naturresurs och en icke förnybar naturresurs.
- 2 Förklara begreppet virtuellt vatten.
- 3 Ge exempel på tre miljömärkningar som du kan hitta i en affär och ge ett förslag på en produkt som de kan finnas på.

Testa dina kunskaper

- 4 Produktion av kläder kan påverka jordens miljö på fyra olika sätt. Beskriv detta.
- 5 Beskriv varför vi bör minska vår konsumtion av kött.
- 6 a Förklara hur man mäter ett ekologiskt fotavtryck.
b Ge exempel på något som ger ett stort ekologiskt fotavtryck och ett exempel på något som ger ett litet ekologiskt fotavtryck.
c Ge två förslag på hur du kan minska ditt ekologiska fotavtryck, motivera dina förslag.

Fundera och diskutera

- 7 a Skriv ner ett antal punkter som gör att du minskar din påverkan på jordens miljö.
b Förklara hur dina punkter påverkar jordens miljö.
c Ordna punkterna efter hur mycket de påverkar jordens miljö.
- 8 Utifrån det du lärt dig i kapitlet, tror du att du kommer att göra några andra val framöver? Vilka? Varför? Varför inte?

BEGREPP

Vegan: När man utesluter man precis alla produkter från djur.

Diet: Ett sätt att äta enligt speciella regler och riktlinjer.

LCHF: När man äter lite kolhydrater och en stor mängd fett.

LowCarb: När man minskar mängden kolhydrater och äter lite mer av protein och fett i stället.

Fasta: När man avstår från att äta under en viss tid.

Att sköta ett hem

Kvalster: Mycket små spindeldjur som kan ge allergiska besvär som kliande ögon, nysningar och hosta.

Mikrofiberduk: Är en trasa som används utan rengöringsmedel och har en struktur mellan dukens fibrer som skapar statisk elektricitet som suger åt sig damm och smuts.

Textilier: Saker tillverkade av tyg.

Tvättråd: Symboler som visar dig hur du ska tvätta eller stryka ett plagg.

Arbetsfördelning

Norm: Oskrivna regler om hur vi borde bete oss och de kan styra oss omedvetet.

Jämställdhet: Innebär att kvinnor, män och icke binära ska ha samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter.

Mina val - vilken konsekvens

Naturresurser: Till exempel vatten, odlingsmark, olja, trä, metall och vatten.

Icke förnybara naturresurser: Resurser som till exempel aluminium och koppar som inte nybildas i jordskorpan.



Muffins

6–8 st

INGREDIENSER

50 g smör
1st ägg
1 dl strösocker
1,5 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
1/2 dl mjölk
2 msk kakao eller 1/2 dl blåbär

GÖR SÅ HÄR:

- 1 Sätt ugnen på 200 grader.
- 2 Smält smöret och låt det svalna.
- 3 Blanda vetemjöl, bakpulver och vaniljsocker.
- 4 Vispa ägg och socker poröst med elvisp..
- 5 Blanda ihop de torra ingredienserna med den porösa blandningen av ägg och socker samt smält smör och mjölk.
- 6 Rör i blåbär eller kakao.
- 7 Fördela smeten i muffinsformar, fyll dem till 2/3.
- 8 Grädda mitt i ugnen i ca 15 minuter.

Dim Sum

2 portioner

INGREDIENSER

Deg

2,25 dl vetemjöl

1 dl vatten

Dippsås

2 msk soja

1 tsk rapsolja

1 msk ättikssprit

2 msk ljus sirap

1/2 tsk kajennpeppar

1 cm riven eller finhackad ingefära

1 pressad vitlöksklyfta

1 msk sojasås

1/2 tsk salt

1/2 tsk peppar

Fyllning

Ca 1 dl strimlad vitkål

Ca 0,5 dl strimlad purjolök

Ca 1 dl riven morot

GÖR SÅ HÄR:

- 1 Deg:** Börja med att mäta upp mjölet i en bunke. Gör ett litet hål i mjölet och tillsätt lite av vattnet. Rör runt medan du tillsätter mer vatten. Fortsätt tills du har fått en smidig deg. Täck sedan degen med en fuktig kökshandduk som du låter vila i kylen medan du tillreder sås och fyllning.
- 2 Dippsås:** Rör ihop alla ingredienser till dippsåsen.
- 3 Fyllning:** Blanda alla ingredienser i en skål eller bunke.
- 4 Sätta samman dumplings:** Ta ut degen ur kylen och knåda den i cirka fem minuter. Dela sedan degen i fyra lika stora delar. Arbeta en deg i taget och kavla ut till en stor tunn fyrkant. Skär därefter ut kvadrater/ cirklar i degen. Lägg cirka 1 msk fyllning i mitten av degarket och vik ihop kanterna.
- 5 Koka upp en kastrull med vatten.** Häll i hälften av dumplingarna i vattnet. Låt de koka ytterligare fem minuter när dumplingarna flyter upp till ytan. Gör därefter om samma steg med övriga dumplings.



Beställ ditt kostnadsfria utvärderings- exemplar!



[nok.se/
hk-utvarderingsexemplar](http://nok.se/hk-utvarderingsexemplar)

Tryckt
och digitalt

Fler läromedel för de praktisk-estetiska ämnena

Tipsa gärna kollegor som undervisar i de praktisk-estetiska ämnena på din skola om övriga läromedel i vår Prest-serie för högstadiet: Bild, Musik, Slöjd samt Idrott & hälsa. Till Prest-serien finns även webb-baserade lärarhandledningar med undervisningstips och filmer.



Kolla in hela utbudet på
nok.se/prest

Lärar-
handledning
till varje titel