

Frågor du ska kunna svara på:

Att bevara mat:

Vad är mögel?

Mögelsvampar är mikroorganismer som växer med trådliknande hyfer som tillsammans bildar ett mycel. Mycelet kan man se med blotta ögat och ser ut som vita luddiga mer eller mindre stora prickar. Från mycelet bildar mögelsvampen sedan färggranna sporer, bland annat gröna, svarta och blåa, som vi kan se på till exempel bröd eller ost som lagrats för länge.

På vilka sätt kan man bevara mat? Du ska kunna beskriva minst 3 sätt att bevara mat.

Torkning - Den äldsta metoden att bevara mat. Man torkar mat med hjälp av solen och vinden. Viktigt att det förvaras på torr plats så den inte möglar. Fisk, kött, frukt och bär går att torka.

Salta - Man saltar maten för att dra ur vatten ur den (vilket gör att den håller bättre). Man kan gnida in den med salt eller lägga den i saltlake (mycket salt vatten). När man ska äta hårt saltad mat kanske man måste låta den ligga i vatten för att den ska bli mindre salt och ätbar.

Röka - Man kan röka mat för att få den att hålla bättre. Röken dödar bakterier i maten. Bäst är det att röka saltad eller torkad mat.

Gravning - Man blandar socker, salt och kryddor och låter maten ligga i den blandningen kallt.

Syra - Man kan tillsätta mjölksyrabakterier till grönsaker, frukter eller bär. Mjölksyrning är en jäsningsprocess (fermentering) där mjölksyrebakterier omvandlar kolhydrater till mjölksyra. Mjölksyrning har en mångtusenårig tradition, och tekniken var från början ett sätt för människan att bevara råvaror dvs. en konserveringsmetod.

Syltning - Konserveringsmetod för marmelad, sylt och saft. När sockerhalten är högre än 65% i livsmedel kan mögel och bakterier inte överleva.

Kylskåp och frys - Kylan dödar inte skadliga mikrober, bara passiverar dem. Trots förvarade i frys/kyl på bästa sätt, får känsliga varor så småningom försämrade smak, och till sist går det inte att äta.

Stärkelse:

Vad är stärkelse?

Stärkelse är en kolhydrat och det näst vanligaste organiska ämnet i naturen. Det är ett viktigt energiämne.

I vad finns stärkelse?

I spannmål som säd, ris och majs, i rotfrukter och i ärtor och omogna frukter.

Socker:

Vad finns det för olika sockerarter? Beskriv några.

Druvsocker, Glukos - finns i druvor och söta frukter och bär.

Fruktsocker, Fruktos - Finns i frukter och bär och är sötare än druv och strösocker.

Strösocker, Sackaros - Utvinns ur sockerrör eller sockerbetor.

Honung - var den vanligaste sockerarten förr. Bin skapar honung av nektar.

Sirap - Tjockflytande lösning av Sackaros - en sockerhalt på 80%. Flera sockerarter blandade.

Mjölksocker, Laktos - Finns i mjölk och är sammansatt av druvsocker och sockerarten Galaktos.

Vad är socker nyttigt för?

Ingenting.

Proteiner och vegetarisk kost.

Vad finns proteiner i?

Kött, fisk, mjölk, ägg och bönor.

Vad är protein till för?

Protein är kroppens byggstenar. Det behövs när kroppen växer eller behöver laga sig själv.

Hur många olika aminosyror finns det?

20 st.

Om man är vegetarian - vad är det viktigt att tänka på?

Att man får i sig proteiner från ex: tofu, bönor, linser och ärtor. Quornprodukter är bra och proteinrika.

Mineraler

Ge exempel på minst 3 mineraler, vad de är bra för och var de finns i.

Kalcium - Bra för skelettet. Finns i Mjölksprodukter, spenat, grönkål, bruna bönor och i många fiskar (gädda, strömming, regnbåge, rödspätta).

Järn - Transporterar syre i röda blodkropparna. Finns i kött och inälvsmat, räkor, baljväxter och gula ärtor.

Zink - Viktigt för att enzymer ska fungera. Finns i nötkött, musslor, ost, fullkornsgryn, nötter, frön, sojabönor och bruna bönor.

Magnesium - Nerv och muskelceller behöver magnesium för att fungera. Finns i gröna grönsaker och i mjölk.

Natrium - Normalkost ger oss lätt det vi behöver. Snarare så att vi får i oss för mycket. Finns i koksalt, tomatketchup, chips, hamburgare, korv, salta pinnar mm.

Kalium - Viktigt för att cellerna i kroppen ska kunna hålla rätt vätskehalt. Finns i potatis, rotfrukter, fullkornsgryn, torkad frukt, spenat, grönkål, brysselkål, broccoli, blomkål, apelsinjuice och fisk.

Jod - Hjälper till med hormontillverkning i bukspottskörteln. Finns i alger och i jodberikat salt.

Övrigt:

Du ska kunna skriva om vad som är viktigt att tänka på kring hur man äter.

Varför är det inte bra med skräpmat?

Vad är skräpmat?