Central Innehåll Åk 6

## Mat, måltider och hälsa

* Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för bakning och matlagning.
* Bakning och matlagning och olika metoder för detta.
* Planering och organisering av arbetet vid tillagning av måltider  och andra uppgifter i hemmet.
* Hygien och rengöring vid hantering, tillagning och förvaring i  livsmedel.
* Olika verktyg som stöd för planering av varierade och  balanserade måltider samt hur måltider kan fördelas över en  dag.
* Måltidens betydelse för gemenskap.

Konsumtion och ekonomi

* Ungas ekonomi, sparande och konsumtion.
* Skillnaden mellan reklam och objektiv konsumentinformation.
* Jämförelser av några vanliga varor, till exempel utifrån  jämförpris.

Mljö och Livsstil

* Några olika miljömärkningar av produkter och deras betydelse.
* Val och användning av varor och tjänster som används i hemmet  och hur de påverkar miljö och hälsa.
* Återvinning i hemmet och i närområdet och hur den fungerar.
* Olika mattraditioner, till exempel vid firande av högtider.

# **Köttfärssås**

Ingredienser: 2 port

½ gul lök

2 krm salt

Persilja

1 vitlöksklyfta

1 krm peppar

1 msk matfett

150 g köttfärs

1 krm paprikapulver

1 ½ dl krossade tomater

2 krm örtkryddor

1 msk tomatpuré

Gör så här:

1. Skala och hacka löken och vitlöken
2. Värm matfettet i en stekpanna.
3. Fräs löken tills den fått ljusgul färg.
4. Lägg i köttfärsen och låt den brynas tillsammans med löken ca 5 min. Finfördela färsen tills den blir grynig.
5. Tillsätt krossade tomater, kryddor och tomatketchup eller tomatpuré. Låt det sjuda 5 min på svag värme. Tillsätt eventuellt vatten om det behövs.
6. Strö över persilja.

# **Koka pasta**

Ingredienser: 2 port

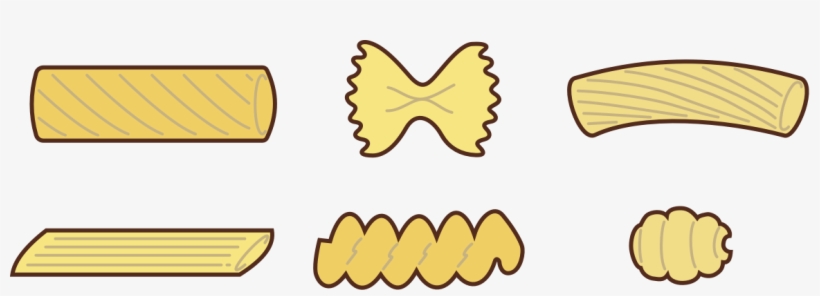
2 liter vatten

1 ½ tsk salt

100 g spagetti

Gör så här:

1. Koka upp vatten och salt i en kastrull under lock.
2. Lägg i pastan. Spagettin trycks ner efterhand som den mjuknar eller så bryter den innan den läggs i vattnet.
3. Låt koka på medelvärme utan lock.
4. Rör om då och då.
5. Koka i 7 minuter, se till att det kokar hela tiden men utan lock. Pastan ska ha lite tuggmotstånd – al dente.
6. Häll av vattnet från pastan i ett durkslag.
7. Tillsätt eventuellt lite matfett för att pastan inte ska klibba ihop.



# **Hallonsmoothie**

Ingredienser: 2 port

1 dl mjölk

2 dl vaniljyouhurt

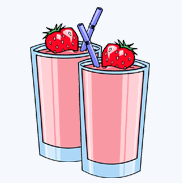
2 dl hallon

1 msk florsocker

1 tsk vetekli

Gör så här:

1. Mät upp ingredienserna och häll dem i en hög skål.
2. Mixa ingredienserna väl med en stavmixer.
3. Häll hallonsmoothien i ett glas.



# **Festlig köttfärspaj**

Pajdeg

Ingredienser:

1 ½ dl vetemjöl

50 g smör

1 msk vatten



Fyllning

½ gul lök

1 dl konserverad svamp

½ paprika

1 krm timjan

1 msk tomatpuré

½ tsk köttbuljong

150 g nötfärs

1 msk margarin

1 krm salt

1 msk vetemjöl

1-1 ½ dl vatten

Gör så här: Ugnen 225°C.

1. Mät upp mjöl i en skål och smula sönder smöret i mjölet med fingrarna. Tillsätt vatten och arbeta ihop degen.
2. Skala och hacka löken. Fräs löken och svampen i margarin på låg värme.
3. Tillsätt köttfärsen, bryn och finfördela köttfärsen med en trägaffel.
4. Skölj och skär paprika i små tärningar. Tillsätt köttfärsröran.
5. Tillsätt salt, timjan, vetemjöl, tomatpuré, vatten och buljongpasta. Sänk värmen och låt köttfärsröran sjuda i 5 minuter.
6. Häll köttfärsröran i en ugnssäker form. Kavla ut degen med hjälp av en kavel och lägg degen som ett lock. Blir det deg över, dekorera gärna med den. Stick hål i skalet med en gaffel.
7. Grädda pajen mitt i ugnen ca 20 minuter.
8. Servera med sallad.

# **Indisk kyckling**

Ingredienser: 2 port

1 kycklingfilé

1 liten gul lök

½ msk matfett

½ äpple

1 tsk curry

2 krm salt

1 vitlöksklyfta

¾ dl vatten

½ dl matlagningsgrädde

½-1 dl krossade tomater

Gör så här:

1. Dela kycklingen i bitar
2. Skala och hacka löken
3. Skölj och skär äpplet i bitar
4. Fräs löken i en kastrull
5. Tillsätt äpple, curry, salt och den pressade vitlöken.
6. Häll på vattnet och lägg i kycklingbitarna.
7. Låt rätten sjuda ca 15 min på svag värme under lock.
8. Häll i grädden och de krossade tomaterna.
9. Låt det hela koka upp.

# **Koka ris**

Ingredienser: 2 port

1 dl ris

1 krm salt

2 dl vatten

Gör så här: Koktid: ca 20 min

1. Mät upp ris och vatten i en kastrull
2. Koka upp riset under lock
3. Sänk värmen direkt när det kokar till svag värme
4. Koka riset på svag värme UTAN att röra om eller lyfta locket.
5. Stäng av värmen när det är 10 min kvar av koktiden.



# **Röd linssoppa**

Ingredienser: 2 port

Soppan

1 röd chilifrukt

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

2 msk olivolja

4 msk tomatpuré

4 dl röda linser

1 tsk buljongpulver

1 l vatten

1 tsk spiskummin

1 lagerblad

Citronyoghurten

2 dl turkisk yoghurt

1 vitlöksklyfta

Salt och peppar

1 tsk rivet citronskal

1 tsk pressad citron

Gör så här:

1. Kärna ur chilin.
2. Skala lök och vitlök. Finhacka dess och fräs någon minut i oljan.
3. Tillsätt tomatpuré och låt fräsa med en stund.
4. Tillsätt vatten, linser, buljongtärning, spiskummin, lagerblad, salt och peppar. Koka i 20 minuter.
5. Blanda ihop yoghurt, vitlök, salt och peppar, citronskal och saft. Servera soppan med citronyoghurten.

# **Scones**

Ingredienser: 2 port

1 ½ dl vetemjöl

1 dl havregryn

1 krm salt

1 taks bakpulver

25 g margarin

1 dl mjölk

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 250°C.
2. Blanda mjöl, havregryn, bakpulver och salt i en bunke.
3. Smula ner margarinet i mjölblandningen med en gaffel eller med fingertopparna.
4. Tillsätt mjölken och rör ihop till en deg med en trägaffel.
5. Rulla ihop degen till en rund bulle och lägg den på en plåt som är klädd med bakplåtspapper.
6. Platta ut bullen och skåra den tillplattade bullen i fyra delar.
7. Nagga den med en gaffel.
8. Grädda den i ugnen i ca 10 min.

# **Pizza**

Ingredienser: 2 port

|  |  |
| --- | --- |
| Deg  1 dl fingervarmt vatten  ½ msk olja  2 krm salt  ¼ pkt jäst  2- 2 1/2 dl vetemjöl  Fyllning:  Skinka, champinjoner, riven ost, oregano, ananas | Tomatsås  ½ dl krossade tomater  1 msk tomatpuré  1 krm salt  1 pressad vitlök  1 krm oregano |

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°C och lägg ett bakplåtspapper på en plåt.
2. Häll vatten, olja och salt i en skål. Smula jästen och rör med en träsked tills jästen lösts upp.
3. Tillsätt mjölet och arbeta degen smidig. Ta upp och knåda degen på bakbordet.
4. Dela degen i två delar och rulla dem till runda bullar. Platta ut bullarna på bakplåten med mjölad handflata eller kavla ut dem.
5. Låt bottnarna jäsa medan du förbereder fyllningen och tomatsås.
6. Blanda ihop ingredienserna till tomatsåsen i en skål. Lägg på pålägg som skinka, champinjoner, ananas, riven ost och oregano.
7. Ställ plåten mitt i ugnen, grädda pizzorna 10-15 min.



# **Choklad- och kaffemuffins**

Ingredienser: Garnering:

50 g mörk choklad 50 g smör

75 g smör 100 g florsocker

¾ strösocker Karamellfärg

1 ägg

1 msk kakao

¾ dl vetemjöl

1 tsk snabbkaffe + 1 msk varmt vatten

Gör så här: Muffinsformar

1. Sätt ugnen på 180°C
2. Smält choklad i ett vattenbad
3. Blanda smör och socker, tillsätt ägget och rör om.
4. Häll i mjöl och rör om försiktigt. Rör sist ner kaffe.
5. Skeda över smeten i muffinsformar (6st)
6. Grädda i 180°C i ca 15-20 min.
7. Vispa ihop smör och florsocker. Tillsätt ev. karamellfärg. Fördela glasyren över muffinsen och strö över riven choklad.

# **Köttbullar**

Ingredienser: 2 port

2 msk ströbröd

3 msk vatten

1 msk riven lök

150 g köttfärs

½ uppvispat ägg =1-2 msk

2 krm salt

1 krm peppar

Gör så här:

1. Blanda ströbröd och vatten i en skål och låt stå i 2-3 minuter.
2. Skala och riv löken.
3. Tillsätt köttfärs, ägg, lök, salt och peppar i skålen.
4. Blanda allt väl till en smidig färs.

