

## LÄRARINSTRUKTION

# Komponera mat

## Uppgift

Eleverna får kunskap i att utarbeta recept samt praktisera hållbar konsumtion utifrån att minska matsvinn.

## Visa film | ⌚ 10 min

1. Börja med att visa filmavsnittet [Meny för miljön](#) (7 min) på Youtube.
2. Efter filmen, återkoppla till det som sägs i filmen. Till exempel "Berättaren i filmen säger att vad du äter påverkar hur miljön mår. Vad menar hon? Kommer ni ihåg några exempel på hur matproduktion påverkar miljön? Hur stor del av världens av världens konsumtionsbaserade utsläpp av växthusgaser står matproduktionen för?"

## Förklara hur slöseri av resurser och matsvinn hänger ihop | ⌚ 5 min

För att producera livsmedel används olika typer av resurser, till exempel mark att odla på, vatten, råvaror och energi. Om du slänger mat har de resurserna slösats bort helt i onödan. Du har även slösat med pengar. Så om du kan minska ditt matsvinn sparar du både pengar och på miljön. Matsvinn är mat som hade kunnat ätas men som av någon anledning slängs, till exempel för att den hann bli gammal, hade förvarats fel eller liknande.

Till matsvinn räknas ätlig mat, inte ben, skal och kaffesump till exempel. En annan viktig sak är att kunna skillnaden på datummärkning "bäst före" och "sista förbrukningsdag".

### Bäst före (men ofta bra efter)

"Bäst före" betyder att tillverkaren lovar att produkten håller samma goda kvalitet som när den tillverkades fram till detta datum. Produkten blir inte plötsligt dålig när datumet slår över till ny dag. Luktas en vara bra och smakar bra så är den bra.

### Sista förbrukningsdag

"Sista förbrukningsdag" handlar om hur länge ett livsmedel är säkert att äta. Det sätts på vissa varor som är känsliga för att lagras länge, till exempel köttfärs eller rå kyckling. Därför ska du inte äta en produkt vars sista förbrukningsdag har passerat.

## Låt eleverna komponera en måltid av rester | ⌚ 40 min

Eleverna ska skapa nya maträtter utifrån olika rester. De kan ta stöd av Livsmedelsverkets tallriksmodell.

1. Förklara att ett bra sätt att minska matsvinnet är att ta hand om de rester man har. Det är viktigt att kyla ner resterna snabbt efter en måltid för att förlänga hållbarheten.
2. Dela in eleverna i grupper om tre. Räkna eleverna 1, 2, 3 beroende på hur många elever du har. Alla ettor bildar en grupp, alla tvåor bildar en grupp, och så vidare.
3. Grupperna ska utifrån restlistan nedan använda fantasin och komponera en hel måltid som utgår från tallriksmodellen. De ska redovisa vilka rester de använder och vilka livsmedel de vill komplettera med för att få en komplett rätt (utifrån tallriksmodellen).
4. Ge eleverna en tydlig tidsram när uppgiften ska vara klar.

### Tips!

Du hittar information om miljösmarta matval, tallriksmodellen, datummärkning och mycket annat på:

[livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se)

### Dessa rester kan eleverna använda

Kokt potatis	Kokta kikärter	Mjuk morot
Kokt ris	Tomatsås	Mjuk paprika
Kokta makaroner	Vegetarisk färssås	Mjuk palsternacka
Stekt korv	Mogna bananer	Lite ledsna äpplen
Stekt kycklingfilé	Ostkant	Havregrynsgröt
Stekt bacon	Tacofärs av kött eller växtbaserad	Kokt broccoli
Tofu		Crème fraiche

### Samla in elevernas förslag

- I slutet av lektionen samlar du in elevernas förslag på nya rätter. Underlaget ger dig möjlighet att bedöma mot kunskapskraven.
- Det är givande om klassen vid ett annat tillfälle kan prova att laga maten de har planerat.