

Grundkurs i matlagning och bakning

Hem- och konsumentkunskap år 7

Kunskapskrav och centralt innehåll för arbetsområdet:

- följa ett recept
- planera och organisera arbetet vid matlagning (bli färdig med måltidens delar i ungefär samma tid)
- baka med jäst och bakpulver
- tillaga en måltid (koka och steka)
- hantera teknisk utrustning i köket
- ha god hygien i köket och vet hur livsmedel förvaras
- ha god säkerhet i köket
- grunder för tvätt och rengöring

Mått och förkortningar i recepten

- ☼ dl – deciliter
- ☼ msk – matsked
- ☼ tsk – tesked
- ☼ krm – kryddmått
- ☼ $\frac{1}{2}$
- ☼ $\frac{1}{4}$
- ☼ $\frac{3}{4}$
- ☼ $1 \frac{1}{2}$ - 2
- ☼ Gräddas – sätt in i ugnen
- ☼ Matfett – fast eller flytande margarin

Hygien i köket

- ☼ Tvätta händerna – varmt vatten och tvål
- ☼ Tvätta händerna efter du hanterat kött
- ☼ Ta av smycken och klockor
- ☼ Sätt upp hår
- ☼ Använd olika skärbrädor för kött och grönsaker
- ☼ Skölj frukt och grönsaker noga

Rengörning

- ☼ Håll disktrasan och diskborsten rena. De kan krylla av bakterier. Använd bara på diskbänk och spis.
- ☼ Diska alltid med varmt vatten. Diska stekpanna för hand med varmt vatten. Torka med papper eller plattans eftervärme.
- ☼ Gör rent på arbetsplatsen och se till att inga matrester finns kvar i diskhon. Använd disktrasa med varmt vatten och diskmedel!

Om du inte har det rent i köket...

- ☼ Bakterier, jästsvampar, mögelsvampar och virus kan göra att livsmedel ruttnar, surnar, möglar eller jäser.
- ☼ Bakterier trivs bäst mellan 8 och 40 grader, matens FAROZON
- ☼ Bakterier sprids bl.a. via orena händer, i luften genom nysningar och hosta och genom felaktig temperatur på maten vid tillagning och förvaring.
- ☼ Ca en halv miljon människor i Sverige blir varje år sjuka av maten de ätit.
- ☼ Se till att kött alltid hettas upp till minst 70 grader. Då dör bakterierna. Se till att kött är riktigt genomstekt, inte rött.
- ☼ Mjölbaggar trivs i slarvigt rengjorda ytor.

Förvara mat

- ☼ Kyl mat som ska sparas snabbt – bäst i grytan i diskhon med kallt vatten. Sätt inte in varm mat i kylan eller frysen.
- ☼ Förvara mat övertäckt – syret i luften gör bl.a. att vitaminer förstörs, maten missfärgas och smaken försämras.
- ☼ Förvara inte mat i öppnade konservburkar.
- ☼ Förvara inte gurka och tomat ihop, då blir gurkan gul och seg. Tomaten avger en gas.
- ☼ Temperaturen i kylan bör vara mellan 2 och 6 plusgrader och minus 18 i frysen.

Baka med bakpulver

- ☼ Bakpulver är ett kemiskt jäsmedel som gör att mjuka kakor, scones och småkakor blir porösa/luftiga.
- ☼ När bakpulver blandas med vätska och gräddas bildas kolsyra – kakorna blir porösa.
- ☼ Ta alltid strukna mått.
- ☼ Öppna inte luckan för ofta under gräddning.
- ☼ Prova med provsticka om kakan är klar. Torr sticka – färdigt.

Baka med jäst

- ☼ Jäst består av små levande svampar
- ☼ Bästa temperaturen för att svamparna ska jäsa är 37 grader – fingervarmt.
- ☼ Varmare än 37 grader – svamparna dör och brödet jäser inte
- ☼ Kallare än 37 grader – jäsningen tar längre tid
- ☼ Vid bakning med jäst behövs mjöl, vatten eller mjölk, salt och ev. matfett och smaktillsats.

Koka

- ☼ Att koka innebär att maten upphettas i vätska till 100 grader.
- ☼ Att sjuda innebär att maten upphettas i vätska strax under kokpunkten = 98-99 grader
- ☼ Ofta låter man maten efter uppkokning bli färdig genom att sjuda den.
- ☼ Använd aldrig varmvatten från kranen till matlagning eller att dricka – kan innehålla koppar

Råd när du ska koka:

- ☼ Använd lock. Undantag: ägg, korv och pasta
- ☼ Lägg i livsmedlet i maten så att det precis täcks
- ☼ Koka upp på högsta värme. Beräkna kooktiden när vattnet på nytt kokar upp.
- ☼ Koka eller sjud färdigt på låg värme. Prova med provsticka om livsmedlet är färdigt.
- ☼ Koka pasta
- ☼ Koka ris
- ☼ Koka ägg

Steka

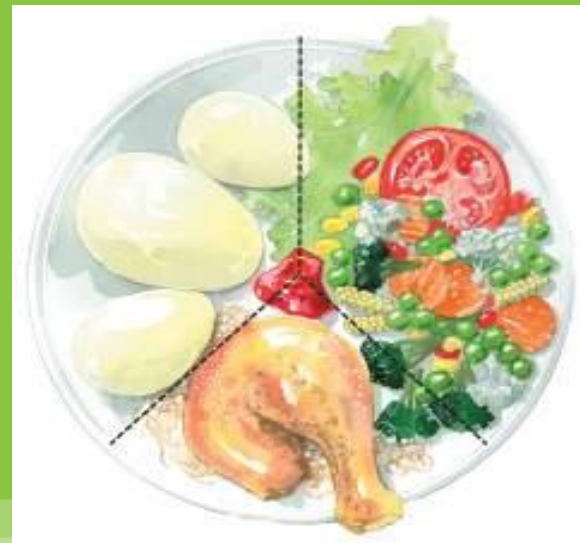
- ☼ Stekning sker antingen på spisen i en stekpanna eller en gryta eller i ugnen.
- ☼ I stekning på spisen upphettas livsmedlet i fett (margarin, smör eller olja)
- ☼ Margarinet eller smöret ska ha en ljusbrun färg och ha slutat skumma innan du lägger i livsmedlet.

Så här steker du:

- 1 Lägg i fett i stekpannan
- 2 Sätt plattan på ett eller två steg under högsta
- 3 Låt fettet tystna innan du lägger i maten
- 4 Lägg inte i för mycket livsmedel på en gång
- 5 Stek ena sidan färdigt, vänd sedan
- 6 Vänd med stekspade – inte gaffel
- 7 Stek färdigt på svag värme
- 8 Diska stekpannan direkt efter användning och låt den torka på plattans eftervärme eller torka den med hushållspapper

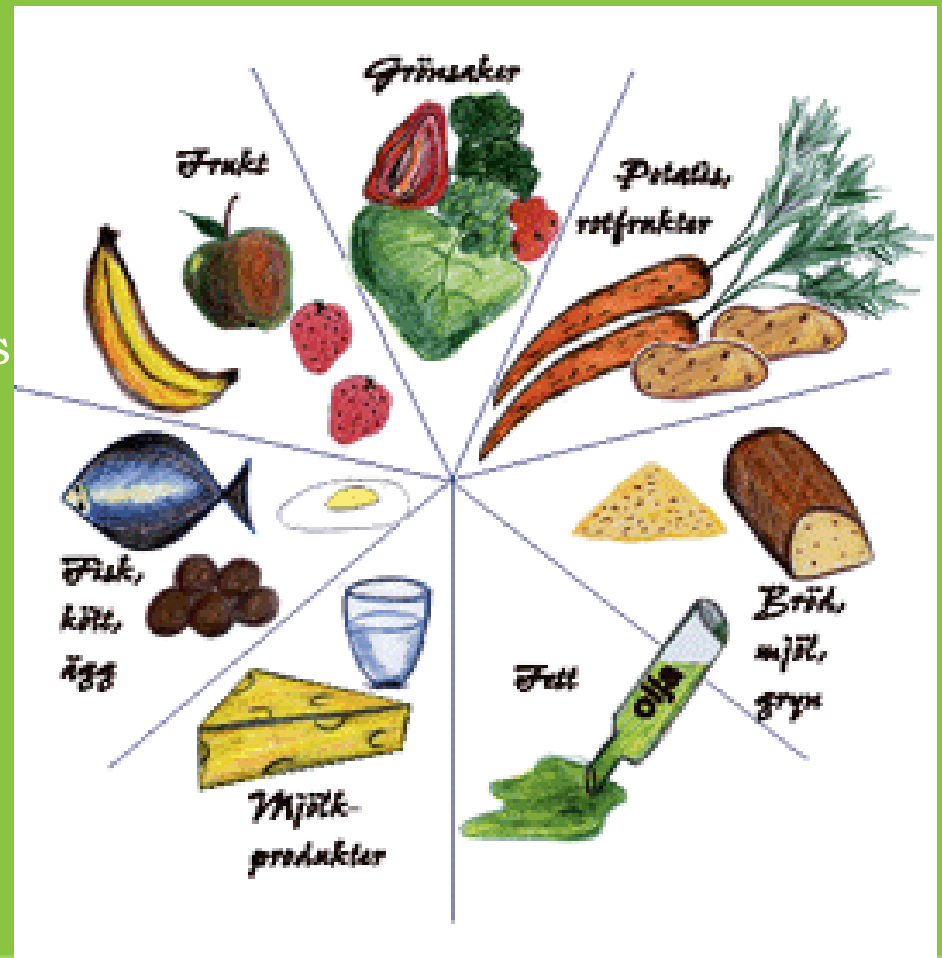
Tallriksmodellen

- ☼ Visar hur man komponerar en bra lunch eller middag.
- ☼ Potatis, gryn, pasta – kolhydrater
- ☼ Rotfrukter, grönsaker, frukt – fibrer, vitaminer, mineraler
- ☼ Kött, fisk, ägg, baljväxter
- ☼ Olika mycket beroende på energinivå



Matcirkeln

- ☼ Frukt och bär
- ☼ Grönsaker
- ☼ Rotfrukter och potatis
- ☼ Bröd, mjöl och gryn
- ☼ Smör, margarin, olja
- ☼ Mjölksprodukter
- ☼ Kött, fisk och ägg



Dagens måltider

- ☼ Frukost, lunch, middag och 2-3 mellanmål
- ☼ Blodsockerkurva – jämn fördelning över dagen



Tvätt

- ☼ Sortera efter färg, töm fickor, vänd kläder med tryck ut och in, lägg inte fuktig tvätt i tvättkorgen
- ☼ Tvätta miljövänligt:

Tvätta med full maskin och ta inte för mycket tvättmedel, undvik torktumling och torkskåp, välj miljövänligt tvättmedel



Tvättsymboler

☼ Tvätt i maskin



☼ Handtvätt



☼ Torktumling



☼ Strykning

