

flippa

Sveriges bästa

**pann-
kaka!**

**Lätt som en plätt. En liten råvaruskola
om svenska ägg, mjöl och mjölk.**

BARNENS egen
MATSKOLA

Välkommen till råvaruskolan

Här hittar du fakta och tips om svenska råvaror i en vanlig pannkaka; äggen, mjölken och mjölet. Vi berättar också om ekologi, miljö och hälsa. Och bjuder på en liten smak och kryddskola. För de riktigt vetgiriga tipsar vi om länkar på Internet, tidningar och böcker.

Materialet är tänkt som inspiration. Du kan även söka kunskaperna på egen hand genom att fråga dina föräldrar, vänner eller bekanta. Eller ta med hela klassen på ett studiebesök till en gård eller en butik.

En viktig del i tävlingen är att ni själva redovisar vad ni lärt er. Skicka in exempel på berättelser, bilder eller annat material som ni framställt med pannkaksrecepten. Går ni vidare till final får ni även möjlighet att visa era kunskaper inför juryn.

Ami och Anna

Barnens Egen Matskola



Himmel och pannkaka...

Råvaruskola Pannkaka

Flippa en pannkaka	4
Tore Wretmans klassiska pannkaksrecept	5
Tillagningstips	6
Pannkakshistoria	7
Världens pannkakor	8
Äggskola	9-23
Mjölkskola	24-29
Mjölkskola	30-35
Krydd-och smakskola	36-41
Länkar och övrigt material	42

*Råvaruskolan är sammanställd
och producerad av Ami Hovstadius
och Anna Lind Lewin i samarbete
med Svenska Ägg, Mjolkfrämjandet,
Lantmännen och Coop.*

Flippa en pannkaka

Ordet ”flippa” finns inte i svenska akademins ordlista. ”Flippa” kommer från det engelska uttrycket ”flip” vilket betyder ”knäppa iväg” eller ”kasta”. I England och USA kastar man ofta upp pannkakan i luften när man ska vända den. Så där som Pippi Långstrump gjorde när hon skulle laga pannkakor i Villa Villekulla, och de flesta fastnade i taket ...

PROVA SJÄLV! När du hållt smeten i pannan och den börjar få färg, skakar du lite på pannan och kastar försiktigt upp pannkakan så att den vänder i luften. Du kanske får träna några gånger innan den landar rätt. Eller så kan du öva på ett spel ”flip the pancake game” på Internet. Du hittar det om du söker på Google.

”Flip” är också motsatsen till ”flopp”. Något bra alltså.

Och ”flippa ut” betyder ju att ta ut svängarna lite. Så släpp loss och prova en utflippad pannkaka nästa gång du ska laga mat. Här får du ett enkelt recept så att du kommer igång.



FOTO ULF HUETT

Tore Wretmans klassiska pannkaksrecept

Tore Wretman är en av Sveriges mest kända kockar. Han huserade på Operakällaren i Stockholm i många år och har lagat mat till både kungligheter och kändisar. Pannkakor var en av hans favoriträtter.

Tores recept

2 ägg

3 dl vetemjöl

6 dl mjölk

1 tsk salt

1 msk socker

2 msk smör

Vispa äggen och tillsätt mjölet. Tillsätt lite mjölk i taget och fortsätt vispa. Smält smöret och häll i det i smeten och krydda med salt och socker. Stek pannkakorna.

Matskolans Anna Lind Lewin har en mamma som hävdar att ”man ska ta så många ägg som vi har råd med” i pannkakssmeten.

Det brukar bli tre eller fyra i hennes fall. Så prova att knäcka fler ägg i smeten, och se hur lyxig din pannkaka kan bli.



BILD EMMA HOVSTADIUS

Lycka till med era recept!

Tillagningstips

- Pannkakssmet mår bra av att få stå och svälla en stund innan man börjar grädda pannkakorna.
- Temperaturen är viktig när man ska steka pannkakor. Börja med en provpannkaka och ganska hög värme. Den ska stelna ganska snabbt. När ovansidan är matt och glanslös (och ser ut som en gammal ostskiva) vänder du den.
- Håll aldrig pannkakssmet i stekpannan förrän smöret har smält och fräser lite.
- Använd en bred stekspade när du ska vända tunna pannkakor. Peta under pannkakan så att den lossnar ordentligt. Håll stekspaden under ena halvan av pannkakan, lyft upp försiktigt och vänd.
- Eller flippa pannkakan genom att kasta upp den i luften! Men kom ihåg att städa bort alla bortflugna pannkakor. Annars får du aldrig komma in i köket igen.

Tjockpannkaka, pannkaka eller plätt?

Det är mest storleken som skiljer dem åt. En ugnspannkaka bakar man i ugnen. Ofta kryddad med lite fläsk eller skinka. En pannkaka steker du i stekpanna. Och en plätt i en särskild plättagg, en speciell stekpanna med sex runda hål att hälla smeten i.

Pannkakshistoria

Pannkakan är en gammal maträtt som har funnits i Sverige sedan forntiden.

Innan det fanns spis hade man en stekpanna på tre ben som ställdes över elden. Stekpannan fylldes med en smet bestående av ägg, mjöl, mjölk, socker och salt.

När vedspisen kom kunde man börja använda stekpannor. Då brände man sig inte lika lätt och pannkakan blev väldigt populär. För att man skulle bli ordentligt mätt stekte man ofta fläsk i pannan, innan man hällde över smeten.

Under romarriket kallades pannkakorna för placenta och äts på samma sätt som vi i dag äter bröd.

Världens pannkakor

RYSKA BLINIER är en form av pannkaka med råreven potatis. Kanske har du sett vuxna mumsa på dem någon gång med lite fiskrom och en klick crème fraiche.

FRANSKA CREPES serveras överallt i Paris. Där kan du beställa en crepe på gatan på samma sätt som vi tar en varm korv med bröd.

WRAPS KAN MAN BESTÄLLA i Mexico. Då får du ett pannkakslignade bröd, ofta fyllt med kyckling, grönsaker och ost.

KANON KLUKSEN äter man i Thailand. Det är rispannkakor som ångkokas istället för steks.

PANNKAKAN INJERA hittar du i Etiopien. Den är lite mörkare i färgen och ser nästan ut som en brun trasa. Men den är jättegod och serveras med starka grytor och keso.

TORTILLA är en spansk pannkaka. Den påminner om en omelett och lagas ofta med bitar av kokt potatis.

AMERICAN PANCAKES påminner om våra svenska plättar men de är lite tjockare. Det är bland annat för att de använder lite bakpulver i smeten så pannkakan reser sig när du steker den i pannan. I USA äter man pannkakor med smält smör och sirap. Mums!

PANNKAKA är en av de vanligaste maträtterna i Sverige. Ofta äter vi den med sylt och grädde efter en tallrik ärtsoppa på torsdagar. Men pannkaka har funnits länge i landet. Och med många olika ingredienser. Ärtmjöl, rågmjöl, fläsk, bär, svinblod, potatis eller äpplen är bara några exempel.

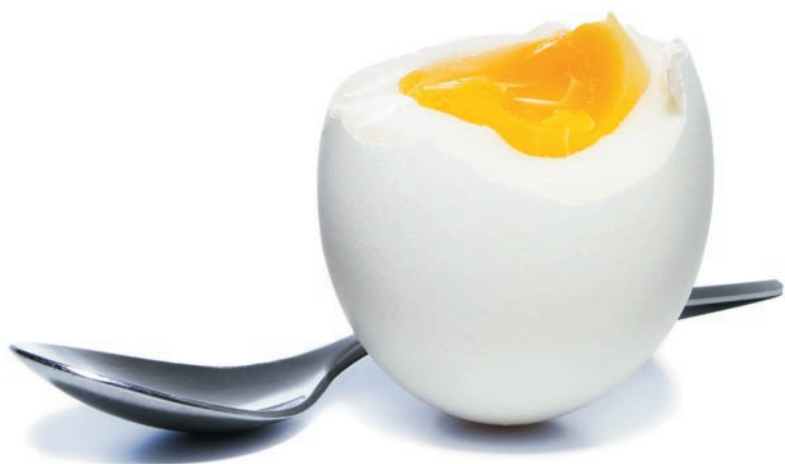
Finns det något fiffigare än ägg?

Man kan koka det, steka det och skramla det, förlora det och ändå ha det kvar.

Man kan göra så att en pannkaka håller ihop, så att en sockerkaka blir luftig så att bullar blir blanka, kakor mörra, fiskpinnar krispiga och en köttbulle saftig.

Har man ägg hemma svälter man aldrig ihjäl. Ägg är helt otroliga och just därför ska man behandla dem med respekt.

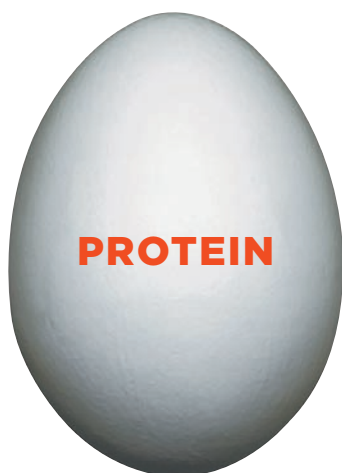
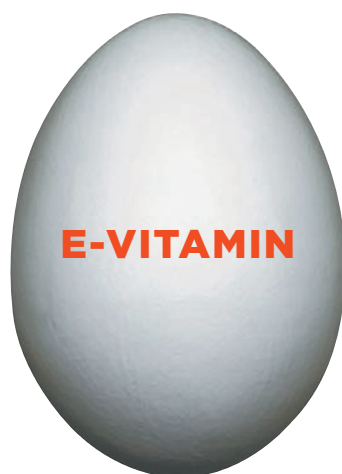
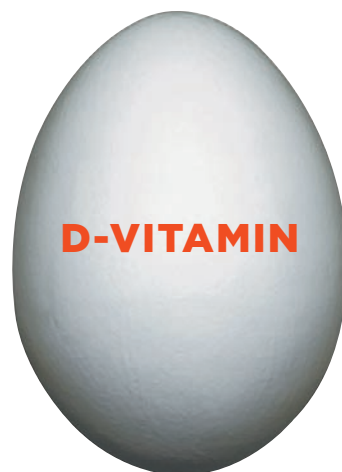
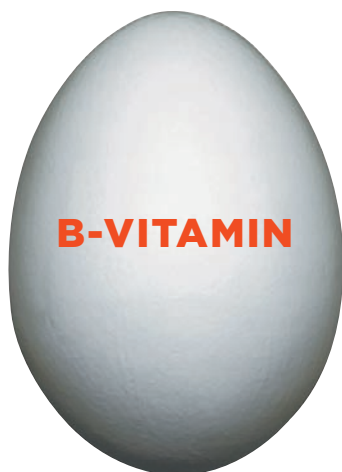
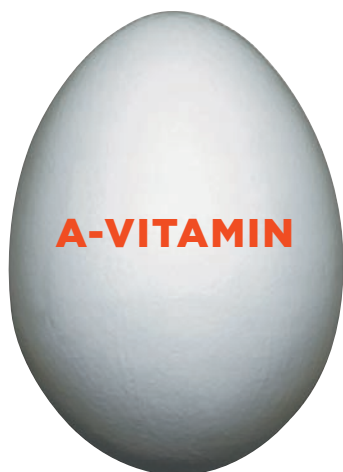
Johanna Westman



Faktamaterial och bild i denna bilaga är hämtat från Svenska Ägg.

Har du ägg hemma, har du alltid mat hemma.

Ägg innehåller de flesta näringsämnen som du behöver för att må bra. Dessutom kan du tillaga detta fiffigt förpackade livsmedel på tusen olika sätt; koka, steka, äggröra eller pannkaka till exempel. Ägg är naturens multivitamin.



Det här gör ägget för din kropp:

A-VITAMIN är bra för synen, växten och kroppens försvar mot infektioner och sjukdomar.

B-VITAMIN håller bland annat hyn fräsch och bidrar till kroppens immunförsvar.

D-VITAMIN PLUS KALCIUM bygger upp skelettet och tänderna.

E-VITAMIN är viktigt för skydd mot hjärt-kärlsjukdom och för immunförsvaret.

JÄRN är viktigt för blodets förmåga att transportera syre.

SELEN kan dels skydda kroppen mot oxidering som förstör celler och bidrar till åldrandet, dels förebygga hjärt-kärlsjukdomar och cancer.

ZINK bidrar till nästan 100 olika viktiga kroppsfunktioner, som exempelvis tillväxten, insulinets frissättning, immunförsvaret med mera. Jod stimulerar sköldkörteln och den fysiska och mentala tillväxten.

PROTEIN är uppbyggt av aminosyror. I ägg är aminosyrornas sammansättning av mängd och kvalitet så perfekt att proteinet kan utnyttjas till nästan 100 % för uppbyggnad av kroppens celler. Proteinets i ägg används därför som värdemätare för att mäta protein i andra livsmedel!

C-vitamin saknas i ägg. Därför är det bra att dricka ett glas juice eller att äta en frukt.

3 vanliga sätt att tillaga ägg:

Koka ägg

Gott och nyttigt! Med förkokta ägg i kylskåpet blir det lätt att äta hälsosamt – till frukost, mellanmål och lunch/middag.

INGREDIENSER

Valfritt antal ägg, vatten

GÖR SÅ HÄR:

Lägg äggen i en kastrull och fyll på med minst 10 cm vatten.

Värm vattnet tills det kokar. Använd en äggklocka för bästa resultat;

Hårdkokt ägg med fast gula: 6-7 minuter. Mediumkokt ägg med krämig gula: 3-5 minuter.

Ett större ägg kräver lite längre koktid än ett litet. Häll bort vattnet från kastrullen. Spola omgående kallt vatten över äggen under ett par minuter.

ILLUSTRATION SANDRA ISAKSSON



Ägg är en vanlig ingrediens i många recept och maträtter. Till exempel pannkaka, majonäs och sockerkaka. Kolla i en kokbok hur många andra recept du kan hitta med ägg som ingrediens...

Steka ägg

Läckert och enkelt! Stekta ägg är lika gott på mackan och hamburgaren, som till pyttipannan m.m.

INGREDIENSER

1 ägg, 2-3 teskedar fast matfett (margarin eller smör),
eller 1 tesked vegetabilisk olja

GÖR SÅ HÄR:

Lägg 2-3 teskedar margarin eller smör alternativt 1 tesked vegetabilisk olja i en stekpanna och låt stå medelhög värme. Knäck i ägget/äggen när matfettet fräst färdigt och fått en gyllengul färg. Stek cirka 1 minut per sida, eller till dess att äggvitan stelnat.

Äggröra

Äggröra är ett enkelt sätt att tillaga ägg.

INGREDIENSER

2 ägg, salt och peppar, 2 teskedar mjölk (valfritt), 2 teskedar matfett

GÖR SÅ HÄR:

Knäck äggen och häll i en bunke tillsammans med salt och peppar. Lägg till två teskedar mjölk för en lenare känsla i munnen. Smält matfett i en teflonpanna på medelhög värme. Rör om äggröran så att den inte fastnar i botten under 1-2 minuter. Ta bort pannan från spisplattan när det mesta av äggröran har stelnat och fortsätt röra om under 30 sekunder tills allt ägg har stelnat. Servera omedelbart!

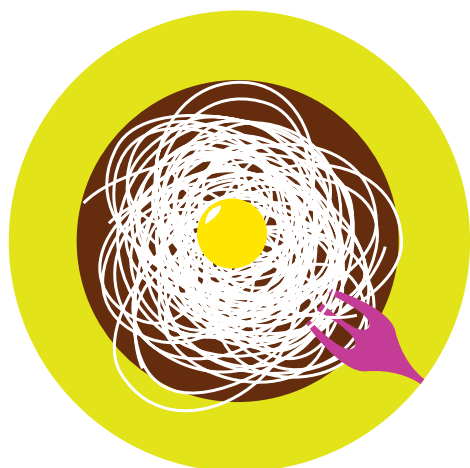
Kocktips: *Hur knäcker man ett ägg utan att få skalbitar i smeten?*

Knäck alltid äggen mot en plan yta som diskbänken eller skärbrädan. Och var lätt på handen!

Svenska ägg är helt salmonellafria

Hos oss är det självklart att ha råa ägg i till exempel pasta och äggtoddy eller äta kokt ägg med krämig gula. Men faktum är att svenska ägg är unika eftersom du kan äta dem råa eller halvkokta utan risk att bli sjuk!

I många länder finns rekommendationer om att alltid koka eller genomsteka äggen innan man äter dem. Tänk dig att inte kunna slicka ur sockerkaksskålen eller äta ett kokt ägg med krämig gula utan att riskera att du får salmonella.



Salmonella är ett släkte med bakterier som kan orsaka en allvarlig magsjukdom. Smittan sprids oftast genom infekterad mat, till exempel kött, fågel, ägg eller vissa grönsaker som groddar och sallat.

Säker hantering och kontroll

För att äggen ska vara så färska som möjligt när de når ditt kylskåp, hämtas de från producenterna flera gånger i veckan. På packerierna synas varje ägg genom vägning och genomlysning. Ägg som är gamla, smutsiga, har sprickor eller andra defekter sorteras bort.

Hela vägen från producent och packeri till butik förvaras äggen i så låg temperatur som möjligt, vilket förlänger hållbarheten.

Även i butiken ligger äggen ofta i kyldisk.

ETT BÄST-FÖRE-DATUM SKA STÅ PÅ FÖRPACKNINGEN

EU-regler kräver att detta är 28 dagar efter värpdagen. Rätt förvarade håller ägg dock flera veckor längre än så.

Kolla datumstämpeln på förpackningen!

FÖRVARINGSTEMPERATUREN har störst inverkan på äggets hållbarhet.

Genom att förvara äggen i kylskåp, med den spetsiga sidan nedåt håller sig äggen färska under lång tid.

TESTA SJÄLV FÄRSKHETEN GENOM ATT LÄGGA ÄGGET I VATTEN

Ett nyvärpt ägg lägger sig på botten.

Ett ägg som är drygt en vecka börjar resa sig upp.

Ett gammalt ägg ställer sig i givakt och flyter upp till ytan.

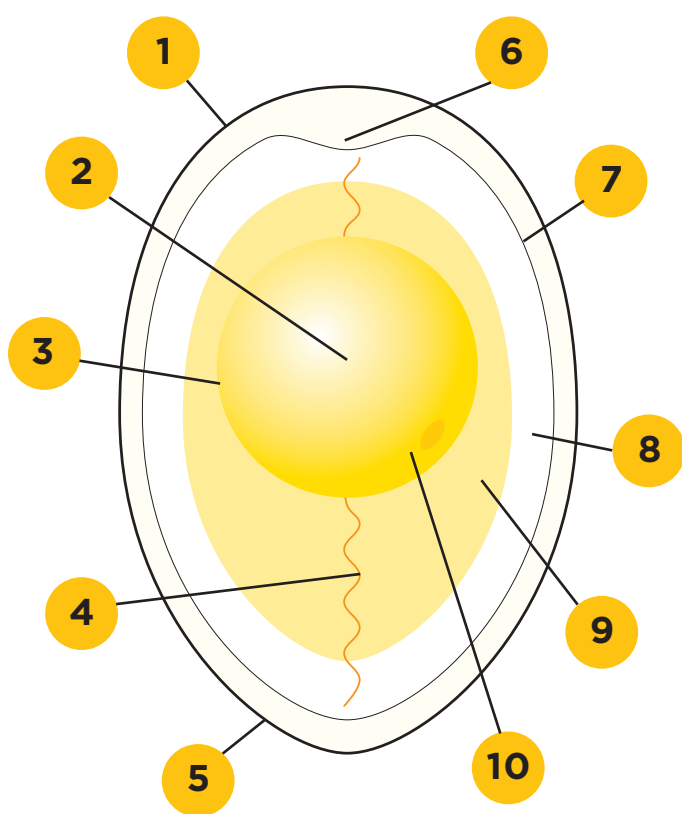


Ägget under skalet

Äggskalet består till mesta delen av kalcium. Det finns lika mycket kalcium i ett litet äggskal som i ett stort. Stora ägg är därför skörare i skalet och kan gå sönder lättare.

Äggvitan består av 90% vatten och 10% ren protein. Äggproteiner har en sammansättning som kan utnyttjas till nästan 100% av kroppen.

Enkelt uttryckt är äggvitan och skalet förpackningen för äggulan, som innehåller allt det nödvändiga för att det ska bli en färdig kyckling efter befruktning.



1. Skalet består i huvudsak av kalciumkarbonat.
2. Gulan ligger mitt i ägget. Färgen varierar med fodret. Här finns mineraler och fett.
3. Membran ligger runt gulan.
4. Äggsnoddar består av äggvita och håller gulan på plats i mitten av ägget.
5. Cuticula är en hinna runt skalet.
6. Luftblåsan formas i den trubbiga delen av ägget mellan de två skalmembranen.
7. Skalmembran (två stycken) ligger innanför skalet och omger vitan.
8. Tunna vitan ligger närmast skalet.
9. Tjocka vitan ligger närmast gulan. Här finns större delen av proteinet.
10. Groddskivan utvecklas till en kyckling om ägget är befruktat och ruvas under 21 dagar.

Kokt eller okokt?

Det är lätt: Snurra på ägget. Snurrar det lätt och jämt är det kokt. Snurrar det långsamt och ojämnt är det okokt.

Bruna eller vita, små eller stora?

FÄRGEN HAR BETYDELSE...

Vita höns värper vita ägg. Brunna höns värper bruna ägg. Färgen på skalet har alltså inget att göra med fodret eller hönsens levnadssätt.

Äggulan kan däremot ha olika nyanser av gult beroende på fodrets sammansättning. Men det påverkar inte näringskvaliteten.

Ibland kan det också förekomma små brunaktiga fläckar inne i ägget. Det är protein-, mineral- eller pigmentfläckar som är helt ofarliga.

... LIKSOM STORLEKEN.

Unga hönor värper små ägg och äldre hönor värper större ägg. Så enkelt är det.

Små ägg väger mellan 43-53 gram. Medelstora ägg väger 53-63 gram. Stora ägg väger 63-73 gram. Extra stora ägg väger över 73 gram. Ibland kan äggen märkas S, M, L och XL - precis som de kläder du köper.

Har storleken betydelse? Ja, det har ingenting med smak eller kvalitet att göra. Däremot bör du hålla lite försiktigare i de större äggen. Alla äggskal är nämligen uppbyggda av lika mycket kalcium oberoende av storlek. Det betyder att de större äggen är något tunnare än de mindre.

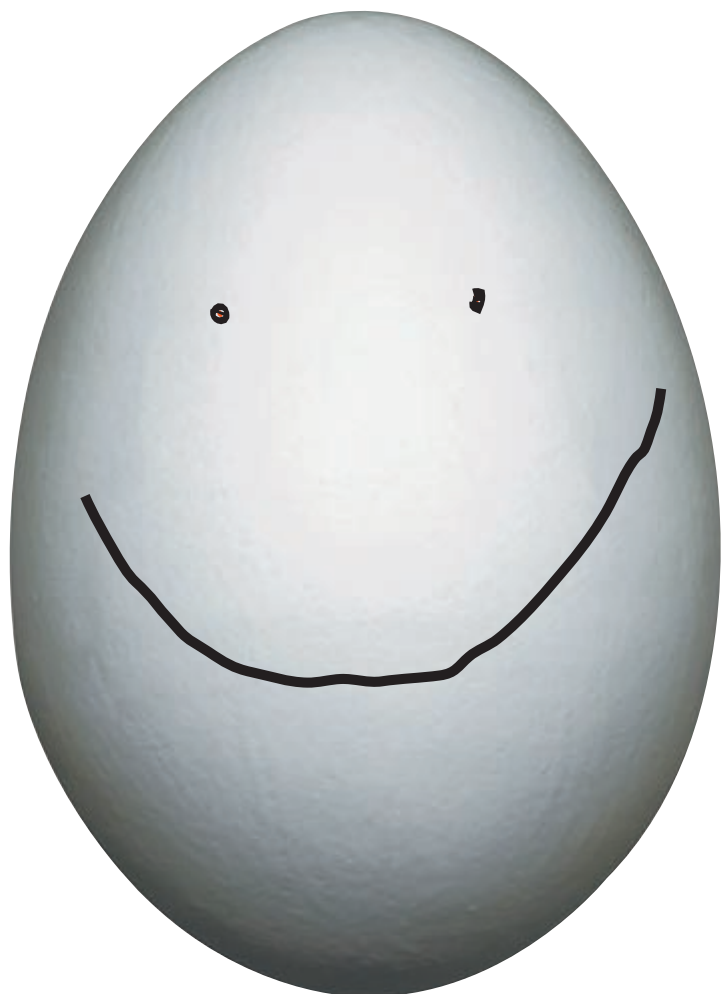
Lagar du mat efter recept så brukar dessa vara skrivna efter medelstorlek på ägg, alltså 53-63 gram eller M.

Så mycket ägg äter vi idag

I Sverige äter vi cirka 200 ägg per person och år. I Frankrike och Spanien äter de lite mer, cirka 250 ägg per person. Anledningen är kanske att de lagar mer mat hemma där. Och lagar du mer mat använder du ofta mer ägg, eftersom det är en så vanlig ingrediens i många maträtter. Ett annat skäl är kanske att många slarvar med frukosten på morgonen? Ett kokt ägg på morgonen är en bra start på dagen.

Då får du i dig många vitaminer och mineraler, och så håller du dig mätt länge.

Äggfrossa till påsk. I Sverige äter vi 2 000 ton ägg under påskveckan. Det är dubbelt så mycket som under en vanlig vecka. Under själva påskafton mumsar vi i oss upp till 6 miljoner ägg i timmen!





Hur lever svenska hönor idag?

Sverige har världens mest ambitiösa djurskyddslagstiftning.

Det innebär att vi tillgodoser hönsens naturliga beteende.

TILLGÅNG TILL SITTPINNE, REDE OCH STRÖBAD

Sverige lever 60 % av alla värphöns i frigående system, vilket är unikt inom EU! Resterande 40 % lever i burar som är inredda med värprede, ströbad och sittpinne. 6 % av produktionen är ekologisk.

VAD ÄTER EN HÖNA?

Fodret till våra svenska värphöns baseras främst på svenskodlad spannmål, svensk äggproduktion bidrar därmed till ett öppet landskap och en levande landsbygd. Fodret innehåller inga tillsatser, inte antibiotika, hormoner eller syntetiska färgämnen. Det är dessutom alltid värmebehandlat för att hålla högsta möjliga hygien genom hela produktionskedjan.

INGEN NÄBBTRIMNING ELLER GENMANIPULATION

Vi klipper aldrig av näbbarna (s.k. näbbtrimning) på hönorna i Sverige, vilket är vanligt på andra håll i världen.

SEX MILJONER VÄRPHÖNS

I Sverige finns det ungefär sex miljoner värphöns som producerar drygt 100 miljoner kg ägg årligen. En höna börjar värpa vid ca 18-19 veckors ålder och värper normalt 5-6 ägg i veckan.

Förr i tiden hade varje bondgård höns. Hönsen gick lösa på gården och sprätte både inne och ute. Äggen de värpte åts upp av familjen, och hade de mycket såldes de vidare till andra.

När städer växte fram krävdes en ökad produktion för att äggen skulle räcka till. Idag finns det cirka 6 miljoner värphöns i Sverige. De producerar 1,8 miljarder ägg om året. Här möter du några bönder:



TOMAS BJÖRKQUIST, ÄGGBONDE PÅ GÅRDEN GRÄNE I VÄTE, GOTLAND

Tomas och Gunilla övertog Tomas pappas gård Gräne i Väte på Gotland 1990. Här byggde de sen det första värphuset. Idag har de 32 000 frigående höns, som värper uppemot nio miljoner ägg per år. Förutom äggproduktion har de unghönsuppfödning av cirka 250 000 hönor per år. De odlar också spannmål och oljeväxter. Hela familjen är engagerad i arbetet. De tre barnen Anna, Anton och Joakim hjälper till när de får en stund över. *“Det bästa med att vara äggbonde är friheten, att man styr över sin egen arbetstid. Men någon långsemester är det inte att tala om. Ägg produceras 365 dagar om året”, säger Tomas.*

Det första ägget som värptes år 1993 finns kvar. Tomas bror blåste ur ägget och gjorde ett tittskåp till det, och gav det i julklapp till Tomas. Idag hänger tittskåpet med ägget på kontoret hos Tomas och Gunilla.

STEN-STURE STENSSON, ÄGGBONDE PÅ GÅRDEN VRÅNGHULT, SÖDER OM LIDKÖPING:

Sten-Sture har arbetat med höns hela sitt liv. Hans far förvaltade en gård som hade kor, grisar och höns. Och Sten-Sture fick hjälpa till, mest med hönsen. Idag driver han sin egen gård Vrånghult tillsammans med Ann-Sofie. På gården finns 20 000 värphöns. 15 000 av dem är burhöns och övriga ekologiska. Hönorna värper som mest 19 000 ägg per dag. Här odlar de dessutom spannmål, höstvetete, havre, korn, konservärter och ibland höstraps. Arbetsdagen börjar vid 07.30 då frukosten intas framför TV-nyheterna. Sedan går Sten-Sture en runda för att se att allt är bra, innan Ann-Sofie och han plockar ägg. Under eftermiddagen ligger fokus på jordbruket. På kvällen när hönsen utfodrats går Sten-Sture en sista runda för att se att allt är bra med djuren.



Lär dig knäcka äggkoden!



Så här lever hönsen som värper äggen – märkningen berättar.

ÄGGMÄRKNINGEN talar om hur äggen produceras, det vill säga hur hönan lever, hur hon bor och i vilken miljö hon vistas. Siffer- och bokstavsraden (koden) på ägget berättar om hönorna får gå ute och vilken typ av inredning som stallet har.

KODEN PÅ ÄGGET talar också om i vilket land ägget är producerat och på vilken gård. Här framgår vilken bonde som har haft ansvaret för hörnas skötsel och produktionen av äggen.

Koden talar till och med om vilket stall hönorna har hållits i, om äggproducenten har hönor i flera olika stall på sin gård.

PRODUKTIONSMETOD



ÄGGPRODUCENT

- 0 = EKOLOGISKA ÄGG
- 1 = FRIGÅENDE UTMOMHUS
- 2 = FRIGÅENDE INOMHUS
- 3 = BURHÖNS
- SE = URSPRUNGLAND SVERIGE
- 395 = ÄGGPRODUCENT
- 2 = KOD FÖR STALL (HÖNANS HUS)

Liten ägghistoria.

Äggätandet kommer troligen från hedniska offerfester där man firade vårens ankomst och naturens pånyttfödelse.

I senare tider uppstod religiösa riter som förbjöd äggätandet under fastetiden. Efteråt följde dock rejäla äggkalas. Detta inföll under våren, som också innebar påskhelgens intåg, och snart blev det naturligt att äta mycket ägg i samband med påsk. En del av det ökade äggätandet beror förmodligen också på att hönorna värper fler ägg under våren, så att tillgången på ägg är extra stor under den tiden.

FÄRGADE ÄGG gjorde man redan på medeltiden i England. Till Sverige kom seden på 1700-talet. Ett målat ägg ansågs ge kraft. Och det blev vanligt att ge bort välsignade ägg (kanske för att man ansåg att dessa ägg gav extra kraft).

ÄGGKOPPEN började synas på borden under 1700-talet. Framst då i de övre sociala skikten. På den tiden åt man dock ägget på tvären (!) och det låg därför horisontellt i äggkoppen, eller i den s.k. "äggställaren".

Under 1800-talet tillverkades de vackra och mycket dyrbara Fabergé-äggen. En självklar, men betydligt billigare variant, som dök upp strax därpå var förstås de färgglada pappersäggen! Än idag proppar vi dem fulla med godis och äter upp till påsk.

Äggets stora genomslag skedde först i slutet av 1800-talet. Påsken är den tid då vi äter allra mest ägg. Och eftersom ägg är så nyttigt får vi väl anta att vi under den veckan också mår som allra bäst.

I Sverige äter vi 2 000 ton ägg under påskveckan. Det är dubbelt så mycket som under en vanlig vecka. Under själva påskafton mumsar vi i oss upp till 6 miljoner ägg i timmen!

Äggtest:

1. Varför är ägg nyttigt?
 2. Varför finns det både vita och bruna hönsägg?
 3. Hur man ser om ägget är svenskt?
 4. Varför värper hönsen olika stora ägg?
 5. Är både gulan och vitan nyttiga?
 6. Vad äter en höna?
 7. Är ägg med gulare gula nyttigare än andra ägg?
 8. Hur många ägg produceras i Sverige varje år? Räkna efter själv!
- Om det finns 6 miljoner hönor och alla värper 300 ägg var.
Hur många ägg blir det?

Äggskrock!

Förr i tiden trodde man att ägg kunde bota många sjukdomar.

Här är några exempel:

GULSOT kunde botas med hjälp av äggulan.

ONT I ÖGONEN kunde botas genom att man bl.a. lade äggvita på ögonlocken.

DÄLIG SKÄGGVÄXT kunde botas genom att äta ägg (i Värmland sa man: "Ät ägg, få skägg"). En variant av detta fanns i Västmanland där det hela gick ut på att en bonde fick en bättre skörd om han åt ägg.

I vissa områden fick man inte lämna äggskal framme, för då kunde **ELAKA GUBBAR OCH TROLL** få tag i dem och utföra onda saker mot den som ätit ägget. Det var viktigt att gömma äggskalen väl!

Barn fick heller inte äta ägg innan de kunde uttala ordet "ägg".

Annars fanns risken att de började **STAMMA**.

Det är skillnad på mjöl och mjöl

Människan har bakat bröd i många tusen år. Redan för 9000 år sen började man så vete och korn på de fruktbara markerna mellan Euftrat och Tigris vid den persiska viken.

Idag finns mjöl finns av många olika sorter i butiken. Vetemjöl, rågmjöl, grahamsmjöl, havremjöl, dinkel, majs mjöl och några till. De flesta går bra att använda till pannkakor, beroende på hur du vill de ska smaka.

Bröden och mjölet de är bakade av varierar beroende på vilket land du befinner dig i. I Frankrike får du kanske baguette till frukost men i Danmark får du kavring till lunch.

I Sverige har man av tradition ätit olika brödsorter i olika landsändar. I norr är det tunnbröd bakat på korn. I mellersta Sverige har man ätit mest av knäckebröd bakat på råg och längre söderut har det mjukare brödet varit mest populärt.

Vetemjöl är det mjöl som används mest i Sverige. Det passar till nästan allt; vitt matbröd, vetebröd, pannkakor, sockerkakor, småkakor och matlagning. Men ofta kan det var gott och bra och blanda grova mjölsorter med vetemjöl vid bakning eller matlagning.

Prova att göra dina pannkakor med dinkelvete, durum och fullkorn...

Cerealier betyder säd och produkter av säd. Ordet kommer från latin. Ceres var en forntalienskt gudinna. Hon var en beskyddare av jordens växtkraft, djur och människors fruktsamhet.

Våra vanligaste sädeslag:



VETE har fått sitt namn av det vita mjölet som lär härstamma från Asien. Vete är en av människans äldsta nyttoväxter och lär ha använts redan på medeltiden i Sverige. För att odla vete krävs goda jordar. Det finns olika sorters vete. Det ena används till brödbakning eller pannkakor. Det andra, durumvete, används till pasta.



RÅG används ofta till grövre matbröd. Siktat rågmjöl bakas till ljusare och finare matbröd. På Gotland har man hittat rågkorn i gravar från äldre järnåldern. Råg var populärare än vete fram till mitten av 1800-talet. Då tog vetet över.



HAVRE används till gröt, välling, müsli eller som ingrediens i bröd eller chokladbollar. Sädeslaget har funnits i Sverige sen bronsåldern. Det är också tåligt och kan odlas även i magra jordar.



KORN är vårt äldsta sädeslag som odlats sedan den yngre stenåldern. Korn är populärt i Dalarna och Hälsingland, eftersom det är en huvudingrediens i tunnbröd. Av korn görs gryn och mjöl.

DINKEL är ett urvete. Det anses vara bra för matsmältningen. Dinkel kan användas på samma sätt som vete. Det blir lite mer tuggmotstånd i bullarna, och det är ofta bra att minska mjölmängden i recepten något.

Mjöl är nyttigt

I mat av *spannmål* finns vitaminer, mineraler, kolhydrater och andra viktiga näringsämnen för kroppen. Fullkorn är fullt av fibrer som får magen att må bra.

Spannmål är namnet på sädeslagens frukter. Till spannmål hör vete, korn, havre, råg, rågvete, durra, hirs, majs och ris.

Från sädeskorn till mjöl

Vid malningen sönderdelas kornen så att klidelar, kärna och grodd skiljs åt. Man brukar dela in mjöl i två grupper:

Sammalet mjöl (fullkorn)

Siktat mjöl (grodd och klidelar har silats bort)

Bra spannmål kännetecknas av olika saker:

- Den är frisk och fri från smuts, damm och skräp
- Vattenhalten är cirka 13%. Då undviker man mögel.
- För vete är proteinhalten viktig

För att mjöl ska bli bra att baka med behöver det ta upp vätska. Förr lagrade man mjölet i flera månader för att det skulle mogna och bli bättre på att ta till sig vattnet. När mjölet mognar med hjälp av syre bildas gluten. Nuförtiden tillsätter man istället askorbinsyra (C-vitamin).

Gluten är ett protein som utgör 7% av vete, råg, korn och havre. Gluten förstör tarmarna hos glutenintoleranta och en sådan person måste välja alternativ som majsmjöl, ris, bovete mm. Hos vuxna utgör inte det gluten som finns i havre någon risk enligt nya rön.

Olika mjölsorter:

KÄRNVETEMJÖL. Ett vetemjöl där innersta delen av vetekärnan används. Mjölet fungerar till det mesta. Dessutom är det B-vitaminberikat. Mjölet är bra för såväl pannkakor som bakning av matbröd som kaffebröd. Det fungerar även utmärkt för redning av såser och stuvningar.

EKOLOGISKT VETEMJÖL odlas enligt KRAVs bestämmelser för ekologisk odling. Mjölet har samma egenskaper som vanligt kärnvetemjöl.

VETEMJÖL SPECIAL är ett extra starkt vetemjöl med mer proteiner än vanligt vetemjöl. Ska du baka med Vetemjöl Special måste du bearbeta degen ordentligt för att bilda gluten vilket hjälper brödet att jäsa bättre.

DINKELMJÖL är ett gammalt sädesslag, som ger en lite mustigare smak i bröd och matlagning. Det sägs också vara riktigt bra för magen.

DURUMVETEMJÖL är ett mjöl som är malt av Durumvete, som är ett hårt veteslag med extra starkt protein. Med detta mjöl kan du baka din egen pasta eller pizza.

RÅGSIKT är en blandning av 40% siktat rågmjöl och 60% siktat vetemjöl, där grodd och skal har siktats bort. Vetemjölet är tillsatt för att öka bakförmågan. Av rågsikt kan man baka saftiga limpor och hålkakor.

FULLKORNSVETEMJÖL innehåller hela korn med kärna, grodd och skal. Det ger mycket fibrer. Däremot är det inte så lätt att baka med. Blanda därför detta mjöl med hälften vetemjöl så jäser brödet fint och blir gott.

GRAHAMSMJÖL är ett fullkornsmjöl malt av hela vetekornet med grodd och kli. Innehåller också mycket fibrer. Grahamsmjöl blandas ofta med vetemjöl och bakas till skorpor, scones och grahamsbullar.

KORNMJÖL har malts av grovskalat helt korn. Innehåller 100% fullkorn. Bröd bakat på Kornmjöl höjer sig inte om det inte blandas med vetemjöl. Använder du det som det är passar det utmärkt till tunnbröd, både mjuka och hårda. Eller till gröt och Pitepalt.

HAVREGRYN är en fullkornsprodukt som innehåller massor av kostfiber. Supergott till gröt eller chokladbollar förstås. Men vem vet, en havrepannkaka kanske funkar det med?

MANNAGRYN kommer från den inre vetekärnan. Mannagrynsgröt är gott. Du kan också bröa en form med mannagryn.

MAJSMJÖL kommer från majs och är grunden för matlagning i Kenya. Där äter man Ugali, en gröt lagad på majsmjöl och vatten. Men de äter inte gröt som vi. Det är ett tillbehör på samma sätt som potatis.

Hur många mjölsorter hittar du i butiken?

Räkna efter själv nästa gång du handlar!



Veteax

Kli, kross och groddar

För att tillföra dina pannkakor eller bröd mer fibrer, mineralämnen och vitaminer kan du blanda i kli och kross i matlagningen.

VETEKLI är kli från vetekornets yttre delar är en fiberrik naturprodukt. Vetekli är finmalet och innehåller 40% kostfibrer, vilket gör gott för magen. Blanda kli i degen, smeten eller strö det ovanpå.

KRUSKAKLI är grovmalet vetekli och innehåller 50% kostfibrer. Används på samma sätt som Vetekli.

HAVREKLI kommer från de yttre delarna av havrekornet. Innehåller 18% kostfibrer. Använd Havrekli till matbröd, gröt och en olika maträtter.

VETEGRODDAR har en god nötliknande smak som du kan krydda maten med. Grodden är det som bildar den nya växten när vetekornet gror. Den skiljs från vetekärnan när mjölet siktas. I grodden finns mycket nyttigt; protein, mineralämnen, fibrer samt E- och B-vitaminer.

VETEKROSS OCH RÅGKROSS är hela korn av vete och råg som krossats. Innehåller 100% fullkorn. Läggs i blöt över natten eller kokas innan de blandas i degen om de ska vara mjuka. Matkross får en grovkornig konsistens, bra tuggmotstånd med fyllig och god smak.



Pannkakor gillar mjölk!

Pannkakor innehåller oftast mycket mjölk. Ett vanligt recept innehåller hela sex deciliter. Men vad är det som är så bra med mjölk och var kommer den ifrån?

Vi har druckit mjölk sedan stenåldern och det är ett viktigt livsmedel i Sverige idag. Hela 18 av de 22 näringsämnen som vi behöver få i oss varje dag finns i mjölk. Dricker du tre glas om dagen får du i dig det mesta du behöver. Till exempel kalcium, som påverkar skelettet och gör att du får starkare ben.

När mjölken kommer från kon till mejeriet är den lite fetare, mellan 3,8 och 4,4 procent. Här skummas mjölken för att få ner fetthalten. Mellanmjölk är den vanligaste med 1,5 procent fett. All mjölk ska pastöriseras. Då värms den upp till 72 grader för att få bort oönskade bakterier. I mellan-, lätt- och minimjölk tillsätts en AD-vitaminlösning för att kompensera vitaminerna som försvinner när fetthalten minskats.

En halv liter mjölk, fil eller yoghurt varje dag rekommenderar Livsmedelsverket att vi konsumerar varje dag. En del kan ersättas av mager ost. Rekommendationen gäller från 3 år och sen resten av hela livet.

Läs mer om mjölk på www.mjolkframjandet.se



Korna älskar gräs och dryck

Visste du att en ko kan äta 60 till 70 kilo hö eller gräs på en enda dag? På sommaren kan korna gå ute och beta färskt gräs och klöver. På vintern får korna hö som också kallas för vallfoder. De äter även ensilage som är vallfoder som konserverats i en tät behållare som heter silo. Korna älskar ensilage som de tycker smakar surt och gott. För att korna ska kunna ge rikligt med mjölk äter de dessutom kraftfoder som innehåller exempelvis havre, korn, rapsfrö eller ärter. Kraftfodret innehåller mycket proteiner och massor av vitaminer och mineraler. En varm sommardag dricker en ko ungefär 150 liter vatten.

Kon har fyra magar

De tuggar sin mat slarvigt och gräs och klöver hamnar först i våmmen där det blandas med tidigare tuggad mat. Kon börjar nu idissla. Det innebär att våmmen stöter upp små bollar som kon tuggar om innan hon sväljer dem igen. Det finns gott om bakterier i kornas två första magar, våmmen och nätmagen, och dessa bakterier hjälper till att bryta ner gräset.



Från nätmagen går det halvsmälta fodret vidare till bladmagen. Slutligen pressas det över till löpmagen som bryter ner det på samma sätt som vår egen mage gör. Resterna av gräset och klöver smälts ner av ytterligare ett gäng bakterier och det som blir över hamnar som en komocka på ängen och ger i sin tur näring åt gräs, maskrosor och klöver. I en komocka finns det också en mängd nyttiga insekter som finns i naturen.

Kons barn kallas kalvar

När en ko är med barn kallas det för att hon är dräktig.

Kon har sin lilla kalv i magen i cirka nio månader.

Kon föder sin första kalv när hon är ungefär 28 månader.

En nyfödd kalv kan inte äta gräs eller hö utan behöver dricka av sin mammas mjölk. Den första mjölken kallas råmjölk och den är extra tjock och fullproppad med näringsämnen som den nyfödda kalven behöver eftersom den är svag och känslig de först dagarna.

Råmjölken skyddar också kalven mot sjukdomar.

Efter cirka två månader kan kalven beta själv.

Kärt barn har många namn

De flesta kor har namn i Sverige. Rosa är mest populärt, följt av Rölla, Stina, Docka och Lina.

Tusentals liter mjölk om året

Kon är det däggdjur som är bäst på att producera mjölk. De kor som betar på våra ängar ger normalt mellan 8000-9000 liter mjölk varje år. Inte konstigt att de behöver dricka 150 liter vatten om dagen!

Korna mjölkas mellan två och tre gånger per dag. Förr mjölkades korna för hand. Genom att klämma om spenarna med hela handen på ett sätt som liknar kalvens sugande drogs mjölken ut.

Idag är det mjölkkningsmaskiner som gör jobbet. Det finns till och med så kallade mjölkkningsrobotar som kon själv kan gå in i när hon vill bli mjölkad. Det tar cirka fem minuter att mjölka en ko.



Från ladugård till mejeri

Mjölkrummet måste vara rent så att inte mjölken blir nedsmutsad av bakterier. Det är viktigt att mjölken förvaras kallt hela tiden från det att den lämnar kon till dess att vi dricker upp den eftersom de flesta bakterier inte klarar av att föröka sig om det är kallt.

Mjölkbilen kommer till gården flera gånger i veckan för att hämta mjölken och köra den till mejeriet. Mjölken kontrolleras noga.

Dessutom mäts det hur mycket fett och protein det finns i mjölken.

Mjölken körs till ett mejeri som gör olika produkter som till exempel fil, ost och smör.

Alla som jobbar på mejeriet har vita rockar och mössor och det är alltid rent och fräscht överallt. All mjölk pumpas först över till en rostfri behållare med massor av rör inuti. Mjölken värms snabbt upp till mellan 74 och 76 grader. Sedan kyls den lika fort igen. Då dör de flesta bakterier vilket gör att mjölken håller längre. Denna process kallas för pastörisering.

Eftersom vi vill kunna köpa mjölk och mejeriprodukter med olika fetthalt, till exempel minimjölk, mellanmjölk, matlagingsgrädde och vispgrädde skiljs fett från mjölken med hjälp av en separator. Mjölken kallas då för skummjölk.

Separatören är en typ av centrifug, ungefär som den man har i tvättmaskiner, som gör så att vattnet slungas bort från de nytvättade kläderna.

En del fett blir till grädde och smör och annat fett blandas med skummjölken så att mjölk med olika fetthalt framställs.

Här i Sverige används 43 procent av den mjölken som vi får från korna till att göra mjölk med olika fetthalter, syrade produkter som fil, yoghurt och gräddfil samt grädde. 37 procent av mjölken går till ostproduktion och 14 procent används till att göra mjölkpulver.

Vi dricker mycket mjölk

I Sverige har mjölken alltid varit en av de vanligaste måltidsdryckerna. I många familjer var det förr bara på lördagar eller när det var kalas som det serverades läsk eller saft.

Idag dricker varje svensk i genomsnitt 105 liter mjölk per person och år jämfört med i början av 1940-talet då motsvarande siffra var cirka 190 liter per år. När det gäller fil och yoghurt äter vi dock mer än dubbelt så mycket nu som vi gjorde på 1970-talet.

Att dricka mjölk är dock ingenting som är typiskt svenskt. Irland, Finland, Island dricker mer mjölk än vad vi gör här i Sverige.

Mjölkhistoria

På stenåldern, för cirka 6000 år sedan, hade många bönder i Europa bara ett par dragoxar och en ko på sina gårdar. Kon användes som traktor och mjölken brydde man sig inte om.

Men så drog kringvandrande boskapsskötande folk från öster in över Europa och blandade sig med de bofasta bönderna. Bönderna trodde inte sina ögon när de såg hur främlingarna drack den färska mjölken. De provade själv och blev förtjusta i den goda drycken.

I kyliga Sverige spelade kon sen en viktig roll eftersom vi hade svårt att odla vår mark året runt på grund av klimatet. Kons mjölk blev den näring som hjälpte människorna att överleva under den kalla årstiden. Mjölken förknippades tidigt med himlavalvet. Ordet galax som betyder stjärnsystem kommer exempelvis från grekiskans *ga´laktos* som betyder mjölk. Ett annat exempel är engelskans benämning på Vintergatan som är ”The Milky Way”.

Ordspråk om kor och mjölk

Det finns ordspråk från hela världen som handlar om kor och mjölk:

- Man ska inte gråta över spilld mjölk. (*Sverige*)
- Vad hjälper det att ha en bra ko om den sparkar omkull mjölkhinken? (*Frankrike*)
- De kor som råmar mest ger minst mjölk. (*Tyskland*)
- Även om kon är svart så är dess mjölk vit. (*Afghanistan*)

En nyttig dryck

5 dl mjölk innehåller nästan allt det kalcium vi behöver få i oss under en dag. Mjölk innehåller också D-vitamin vilket också behövs för att bygga ett starkt skelett och gott om A-vitamin vilket hjälper dig att se bra både i mörker och ljus.

Vitamin B12 gör så att blodet i kroppen kan ta upp syre.

B12 finns bara i livsmedel som kommer från djurriket, till exempel kött, fisk och mjölk.

Andra viktiga mineraler i mjölken är zink, selen och jod. Zink hjälper kroppen att läka sår. Selen hjälper dig att hålla dig frisk från till exempel förkylningar. Jod hjälper oss att ta hand om den maten vi äter och omvandlar den till energi som behövs för att vi ska orka cykla, plugga, hoppa och leka.

Eftersom mjölk innehåller mycket näringsämnen men bara lite fett så behöver man aldrig vara rädd för att bli tjock av att dricka mjölk.

Tandläkaren gillar också mjölk

Ett bra sätt att få fina och friska tänder är att dricka mjölk. Mjölk skyddar nämligen tänderna så att det inte lika lätt bildas karies (hål i tänderna). Dessutom hjälper mjölkens kalcium till att bygga upp tänderna så att de blir starka precis som skelettet blir starkt av kalcium.

Smaken är som baken...

Pannkakor kan ätas med sylt och grädde. Men du kan också krydda dina pannkakor med massor av andra godsaker. Allt från färska örter, torkade kryddor till andra matiga ingredienser som grönsaker, kött, fisk, kyckling eller ost.

Men innan du kryddar smeten kan du fundera lite på vad du vill att den ska smaka. Sött, salt, syrligt eller beskt?

Liten smakskola

Om du tittar på tungan i en spegel ser du att den är lite knottrig. I prickarna finns dina smaklökar. De är runda och fulla av celler med nervändar som fångar upp smaken och meddelar hjärnan vad maten smakar.

Upp till 10 000 smaklökar finns i munnen. De flesta sitter på tungan men några finns i gommen och svalget. Fastän smaklökarna är så många så kan de bara uppfatta fyra smaker.

Det är grundsmakerna: sött, salt, surt och beskt.

Det finns också en femte grundsmak, umami.

- Socker är sött och det får man från sockerrör eller sockerbetor.
Och från frukt!
- Salt är viktigt för kroppen, särskilt om man tränar mycket.
- Surt kan vara gott! Rabarberpaj, äpplen och citron! Men det kan också varna oss för när maten inte är bra, som när mjölken är sur.
- Beskt kan smaka bittert eller lite strävt.
Kaffe eller brysselkål till exempel.
- Umami är den femte grundsmaken. Det betyder "välsmakande"; gott helt enkelt på japanska. Smaken liknar buljong och används för att förhöja smakerna i maten.

Smak eller doft?

Smaken är ett av våra fem sinnen. Men det fungerar bäst tillsammans med de andra fyra sinnen. Testa att blanda lite socker med kanel. Håll sedan för näsan och smaka på blandningen. *Vad känner du?* Antagligen smakar det bara sött. Men om du släpper taget om näsan så händer någonting! Så de allra, allra flesta smaker som du känner är egentligen dofter. Det är därför som man ofta tycker att maten inte smakar någonting när man är förkyld och täppt i näsan.

Kryddlexikon



Citronmeliss

Örtkryddor som kan användas både färska och torkade:

BASILIKA används mycket i medelhavsköket, framförallt till rätter med tomat och vitlök. God i kalla rätter, dressing, sås, fisk-, kött- eller äggrätter. Men även till pannkaka, jordgubbar eller te.

GREKISK BASILIKA har mindre blad men påminner i smaken om vanlig basilika. Perfekt till fisk- och kötträtter, pasta, sallader, såser, tomater, milda ostar och som te.

THAIBASILIKA har en het kryddig smak med en aning anis. Den passar till asiatisk mat, wok- och curry- och efterrätter. Den ger en spännande brytning mot sött, i glass till exempel.

CITRONMELISS kan ersätta citron och är snygg att dekorera maten med. Bladen doftar citronskal och citrongräs. God till fisk, i marinader, tomatsallader, drinkar och efterrätter.

FRANSK DRAGON är en klassiker i det franska köket, till bearnaisesås till exempel. God även i äggrätter som pannkaka eller omelett.

GRÄSLÖK har en mild löksmak. Den blir saftigare om den skärs med en vass kniv istället för att klippas med sax. Passar bra i soppor, sallader, såser, färskost, fisk-, kött- och äggrätter.

KORIANDER passar med både sött och salt, t ex gott i pannkaka eller en äppelkaka. En krydda från Mellanöstern med särpräglad smak. Koriander ger både salta och söta rätter en speciell karaktär. Prova med chili, curry och andra heta kryddor men även i efterrätter.

KÖRVEL används som persilja. Tillsätts precis när maten är klar. Körvel påminner i smaken om persilja. Körvel i liten mängd förstärker smaken på andra örter och grönsaker. Tillsätt då maten precis är klar. Prova till kyckling, fisk, rotfrukter, tomaträtter, dressingar och såser.

MEJRAM passar bra till fetare mat och i mustiga köttgrytor. Prova mejram till chili och vitlök eller i nybakat bröd med oregano. Passar till fisk, kött, soppa, tomat- och grönsaksrätter.

MYNTA har en stark smak. Gott till orientaliska rätter och lamm. Mynta utvecklar sin friska smak med socker och är därför utmärkt i drinkar, fruktsallader, efterrätter eller som te.

OREGANO används mycket i medelhavsköket och räknas till en av de klassiska pizzakryddorna. God till köttfärs, örtbröd, tomat- och äggrätter.

PERSILJA kommer från länderna kring Medelhavet och fungerar bra med andra örter och till nästan alla rätter, med undantag för desserter.

ROSMARIN är en medelhavskrydda med ganska stark smak. Använd färsk rosmarin i små doser till kyckling och kötträtter. Den är också god till rotfrukter och ugnstrostad potatis.

SALVIA har en stark smak och dominerar lätt. Passar som ensam örtekrydda i smakrika och fetare rätter. Poppis i det italienska köket. God till kött, vilt, fågel, fisk, pasta- och tomaträtter.

TIMJAN. Smaken hos timjan utvecklas bäst under höga temperaturer, så låt timjan koka med i maten. Den är läcker i rätter med vitlök och tomat samt till fågel, vilt, lamm och korv. Också mycket god till ugnstrostad potatis och örtbröd samt i soppor.

CITRONTIMJAN har en frisk doft och smak av citron. Används på samma sätt som vanlig timjan. Smaken utvecklas bäst under höga temperaturer. Den passar särskilt bra till fisk- och äggrätter samt ljust kött. Prova också citrontimjan till fruktdesserter.

Tips!

- Örtekryddorna ska hackas med en mycket vass kniv eller rivas för att den smakrika saften ska bevaras.
- Tillsätt örterna mot slutet av matlagningen.
- Två teskedar hackade färska örter är lik mycket som cirka en tesked torkade örter.



Peppar



Kryddnejlika

Det finns hur många kryddor som helst i butikerna idag. Kolla vad du har i kryddskåpet, eller gå till en butik och titta vad som finns. Här är några torkade kryddor som är goda i matlagning:

INGEFÄRA ser ut som en knöl. Den odlas i Afrika, Kina, Indien och Australien. Färsk har den friskare smak än den torkade. Ingefära används ofta i asiatiska maträtter och sägs vara bra för både hälsan.

KRYDDNEJLIKA är en vanlig julkrydda här hemma men i Afrika och Indien används den ofta i matlagningen. Till exempel i smakrika grytor.

KARDEMUMMA hittar du ofta i bullar precis som kanel. Det finns vit, grön och svart kardemumma. Den svarta är vanligast i Sverige och den som har mest smak. Kardemumma sägs vara bra för magen.

KANEL är torkad bark från ett ständigt grönt träd i Afrika. Kryddan är en av världens äldsta och den odlas även i Amerika och Asien. Kanel kryddar bullar, äppelkakor, indiska grytor eller kanske pannkakor. Enligt forskare är kanel lika effektiv som vanliga mediciner mot diabetes och högt blodtryck.

VANILJ är en ört av orkidéfamiljen som härstammar från Mexiko.

Örten har gulgröna blommor som sitter i klasar. Frukten i blomman är en vaniljstång fylld med små svarta frön. Vanligt i vaniljsås eller glass.

MUSKOTNÖTEN kommer från muskotträdet vars hemland är Banda-öarna i Indonesien. Trädet är 10-20 meter högt, ständigt grönt och med klasar av små gula blommor. Kryddan är stark och ska användas försiltigt så att den inte dominerar. Muskot är gott i potatismos eller äggrätter.

SAFFRAN är världens dyraste krydda. Den har odlats i mer än 3000 år. Det krävs 100.000 blommor som plockas för hand för att få ett kilo torkad saffran. Inte så konstigt att den är dyr. Använd den i bröd, lussebullar eller soppor. Eller en gul pannkaka kanske.

PEPPAR är en vanlig krydda i matlagning. Det finns många olika sorter och de kommer från helt olika växter. Svartpeppar, vitpeppar och grönpeppar kommer från samma pepparväxt med en blommande vinranka. Rosépeppar och kryddpeppar kommer däremot från träd som är helt obesläktade. Piri piri är en av världens starkaste kryddor.

Läs mer:

OM TÄVLINGEN

www.barnensmatskola.se
www.kpwebben.se

OM SVENSKA RÅVAROR

www.minmat.org

OM EKOLOGI, MILJÖ OCH HÄLSA

www.coop.se
www.kf.se
www.ekolantbruk.se
www.sns.se
www.konsumentverket.se

OM SKOLMAT

www.braskolmat.se

OM ÄGG

www.svenskaagg.se
www.adelsoagg.se
www.ekoagg.se/arskogens_agg
www.ekoagg.se/ekoagg.htm
www.gotlandsagg.se
www.hallandsagg.se
www.internationalegg.com
www.kronagg.se
www.livsmedelssverige.org
www.narkeagg.com
www.olandsagg.se
www.pellelisa.se
www.stjarnagg.se
www.svenskalantagg.se
www.vastkustagg.se

OM MJÖLK

www.svenskmjolk.se
www.mjolkframjandet.se

OM MJÖL OCH SPANNMÅL

www.kungsorrenen.se
www.axa.se

OM FÄRSKA ÖRTER

www.swegro.se

OM MATGLÄDJE

www.cajsawarg.se

PANNKAKSRECEPT

www.tasteline.se
www.arla.se

Böcker:

PANNKAKOR, CIRKA 12 STYCKEN

av Per Myrström, Forum
Pannkakor från jord till bord.

KLIMATSMART, din guide till en miljö-
vänligare vardag. Alfabeta.

HÖNS

av Karin Neuschütz och Kristina Odén
Natur&Kultur. Raser, skötsel, uppfödning.

FRÅN HAGE TILL MAGE - en bok om
mjölk, av Norbert Andersson & Boel Werner.

FÖRSTA KOKBOKEN, av Johanna Westman.

Lilla Änglamarkspriset

I år kan alla som tävlar i Barnens Matskola
även vinna Lilla Änglamarkspriset.

Förra årets tredjepristagare av
Lilla Änglamarkspriset var också en
pannkaka. Klass 5B från Gillboskolan i
Sollentuna hade stekt nyttiga pannkakor,
och fick priset för en film där vi får följa
vägen från smet till färdig pannkaka.
Om du vill titta på filmen, gå till www.coop.se
och klicka på Lilla Änglamarkspriset.

Barnens Egen Matskola
Högbergsgatan 26 B by,
116 20 Stockholm
e-post: info@barnensmatskola.se
telefon: 0763-27 38 33
www.barnensmatskola.se

BARNENS egen
MATSKOLA