

Traditioner och mat

S3C-fortsättare (dag)



Eva skriver ett recept

Klockan är två på eftermiddagen och Eva sitter i **personalrummet** och äter sitt **mellanmål**. Hon jobbar tre kvällar i veckan och i dag slutar hon klockan 19.00. I kväll är hon **bjuden** på middag hos sin syster och hennes man. Hon ska vara hos dem klockan 20.00. Eva slutar om fem timmar och det är lång tid **kvar** tills hon äter middag.

Eva tycker att det är viktigt **att hålla** en jämn blodsockernivå och försöker alltid att få i sig något mellan varje måltid. Så nu äter hon en skål yoghurt med lite bär samtidigt som hon läser **veckotidningen**. Eva läser att tidningen ska ha **en tävling**. Bland de läsare som skickar in sitt favoritrecept **lottar** de ut **en kokbok**. Eva bestämmer sig för att skriva ett klassiskt recept på rullader. Hon tycker att det är det godaste som finns inom svensk **husmanskost**. Receptet fick hon av sin mormor för många år sedan. Eva börjar skriva direkt.

Ingredienser

500 g lövbiff

200 g färskost med vitlökssmak

200 g champinjoner

3 dl grädde

2 msk kinesisk soja

700 g potatis

Smör

1 tärning köttbuljong

Salt och peppar

Gör så här:

1. **Skala** potatisarna och **koka** dem i saltat vatten.
2. **Lägg** lövbiffen på bänken. **Bred** färskosten på köttskivorna, **salta och peppra**. **Rulla** lövbiffarna hårt och **fäst** dem med en tandpetare så att de inte öppnas.
3. **Skiva** champinjonerna i stora delar.
4. **Stek** lövbiffarna i smöret tillsammans med champinjonerna.
5. **Häll** över grädden, sojan och buljongen. Häll resten av färskosten i stekpannan och låt det **småkoka** i cirka 30 minuter.
6. **Ta bort** stekpannan från **spisplattan** och **låt** såsen och köttet vila i någon minut.
7. **Servera** med kokt potatis och grönsallad.

Eva **viker** pappret och lägger det i sin ficka. Hon **funderar** på att mejla receptet till tidningen i kväll innan hon går och lägger sig. Nu hoppas hon på att vinna den där kokboken.



Diskussionsfrågor



- 1) Hur tror du att Evas syster och hennes man kommer att reagera på att Eva kanske kommer lite senare till middagen?
Hur kan man hantera situationer när man blir sen till en inbjudan?
- 2) Vilka recept är populära i din familj eller kultur?
- 3) Hur viktigt är det för dig att följa recept noggrant när du lagar mat?
Brukar du improvisera i köket eller följa recept till punkt och pricka?
- 4) Vad tycker du om att tidningar har tävlingar där läsare kan skicka in sina egna recept? Har du själv varit med i en tävling någon gång?
- 5) Vilka andra aktiviteter tror du att Eva skulle kunna göra under sin rast på jobbet?
- 6) Hur kan man använda sin rasttid på ett produktivt eller avkopplande sätt?
- 7) Hur tror du att Evas arbetsdag påverkar hennes energi och humör när hon kommer hem?
- 8) Hur kan olika arbetstider påverka ens livskvalitet?
- 9) Vad tycker du om att använda familjerecept jämfört med att prova nya recept från tidningar eller internet?

Köksord



Titta på bilderna på den föregående sidan och skriv verben som du ser på bilderna. Vad gör de?

Hemligheten med ett långt liv

Ordlista

Svenska	Översättning
stressad	
trygghet	
i genomsnitt	
umgås	
religiös	
en tro	
en religion	
en gemenskap	
minskar	
litar på	
oroar sig	
går i pension	
plötsligt	
en förändring	
behövd	
en rutin	
en volontär	
en medellivslängd	

Lyssna och svara på frågorna

1. Var i världen lever människor längst?

2. Vad äter människorna på de här fyra platserna?

3. När och hur äter de?

4. Hur tränar de?

5. Varför är vänner, grannar och familj viktiga?

6. Vilken betydelse har religionen?

7. Varför har man inte ordet pensionär i Okinawa?

8. Varför blir många pensionärer sjuka?

9. Vilken är medellivslängden i Sverige?

10. Hur många extra år kan man få om man lever hälsosamt?

Skrivuppgift

Din vän vill börja äta mer hälsosamt men vet inte hur.

Skriv ett mejl där du ger enkla och bra tips. Använd **imperativ** (uppmaningar) i dina råd, till exempel:

- Ät mer grönsaker.
 - Undvik för mycket socker.
 - Drick vatten istället för läsk.
-
- Skriv minst 5 olika tips.
 - Använd imperativform i varje tips.
 - Börja gärna din text så här:

Hej!

Jag vet att du vill börja äta nyttigare. Här kommer några tips från mig.

...

- Avsluta din text:

Lycka till!

Hälsningar

[Ditt namn]

Mat förr och nu

En gång i tiden var de som bodde i Sverige tvungna att klara sig själva när det kom till produktionen av mat. De levde av det som fanns vilt i naturen och av det som odlades. Nu kan vi äta nästan vad som helst från hela världen!

Maten förr



Förr i tiden var vi noga med att spara och snåla med maten. Vi hade inte så mycket och det som fanns skulle räcka länge. Därför saltades kött, fisk och annat för att det skulle hålla sig utan att mögla eller ruttna. Allt togs omhand.

Vardagsmaten var enkel. Det var vanligt att äta gröt, välling, sill, fläsk, kål, ärtor, betor och potatis.

Precis som många gör idag när vissa högtider firas, som jul och midsommar. Ja, inte gröten och vällingen då förstås! Men visst känner du igen sill, potatis och skinka!

Maten idag



Idag är butikerna fulla av livsmedel och råvaror från när och fjärran. Och det finns restauranger med en massa spännande mat från hela världen: Thailand, Libanon, Indien, Italien, Grekland, Turkiet, Iran, Ukraina, Japan.

Men en sak som blivit sämre idag, är att vi inte alltid tar hand om matresterna som blir över. Vi i Sverige slänger så mycket som 50 kilo mat per person och år. Det är riktigt dåligt. Både för familjernas plånböcker och för miljön.

Nytänk

Det här med vad vi äter har, som du märker, förändrats genom åren. Och det förändras fortfarande. Nu är det till exempel fler i Sverige som äter vegetariskt och många skolor har infört ”köttfri måndag”. Att äta mer vegetariskt är smart både för miljön, djuren och för din kropp.

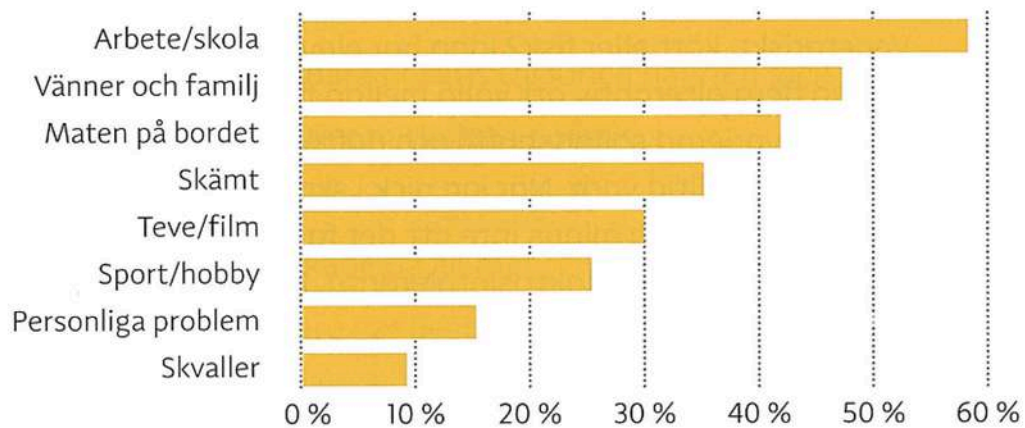
Populär familjemat i Sverige:

- Biff med tillbehör
- Kyckling
- Spaghetti med köttfärssås
- Hamburgare
- Köttbullar
- Tacos
- Pasta
- Vegetariska rätter
- Pizza
- Fisk
- Korv



Läs stapeldiagrammet och svara på frågorna.

En undersökning har gjorts på vad svenska barnfamiljer pratar om vid middagsbordet.



Källa: undersökning från HelloFresh utförd av Censuswide

Rätt eller fel?

- 1 Det vanligaste samtalsämnet är att prata om sina fritidsintressen.
- 2 Ungefär 30 procent pratar om teve och filmer.
- 3 Drygt 10 procent pratar om skvaller.
- 4 Färre än 40 procent pratar om maten på bordet.
- 5 Drygt 45 procent pratar om vänner och familj.

ATT VARA SJÄLVFÖRSÖRJANDE

Ja, det betyder alltså att vi kan klara oss på egen hand och kan tillverka eller odla det vi behöver. Idag ligger Sveriges självförsörjningsgrad av livsmedel på runt 50 %, alltså hälften av det vi äter har importerats.

VAD IMPORTERAR VI?

Sverige importerar mest produkter som vi inte odlar eller tillverkar i landet, till exempel citrusfrukter, bananer, soja, choklad och kaffe. Vi importerar också en hel del som konkurrerar med det som finns i Sverige, till exempel kött, frukt, grönsaker och mejeriprodukter.

HELA VÄRLDENS MAT

Men är det bara bra att kunna äta vad som helst, när som helst? Att du kan äta clementiner (och en massa andra frukter och grönsaker) här i december innebär att de måste transporteras hit med hjälp av båt, tåg eller flyg. Det är så klart inte så bra för miljön att mat fraktas jorden runt.

Och dessutom är det så att vissa rika länder kan köpa mat av fattigare länder, så att maten tar slut för den egna befolkningen.

Det finns organisationer och företag som försöker göra matimporten bättre, genom att:

- se till att de som odlar maten ska ha bra arbetsvillkor,
- se till att maten odlas utan giftiga bekämpningsmedel,
- betala bra till de fattiga länderna som säljer varorna.

BRA ATT TÄNKA PÅ!

Du kan be om ekologiska eller rättvisemärkta alternativ när du ska handla, fika eller äta på restaurang. Idag finns allt från kläder till fisk som är märkt för att den odlats på ett sätt som är bra för miljö och människor. Det är tyvärr ofta dyrare alternativ så alla har inte råd.

TIDSLINJE

Mat i Sverige

800-1100: Under vikingatiden består maten till stor del av havregrynsgröt, blodpalt och öl.

1500-talet: Mycket torkad fisk äts. Maten är kall. Socker finns men är väldigt ovanligt.

1650 -: Saltat kött och mycket öl, eftersom vattnet inte var rent.

1700-talet: Det är mycket kallt och det är svårt att odla i stora delar av Sverige. Därför tvingas många att äta tallbark för att överleva. Torkad eller saltad mat är det vanligaste.

Under slutet av 1700-talet börjar många på allvar använda potatis. Både för att äta kokt och för att göra sprit av!

1800-talet: Vedspisen uppfinns och det blir möjligt att äta mer varm mat, oftast kokt eftersom stekt och grillad mat är ovanligt.

1897: Den första varmkorven serveras i Stockholm.

1917: Hungerdemonstrationer över hela landet på grund av livsmedelsbrist.

1939-45: Matransonering under andra världskriget. Det vi får från det svenska jordbruket ska räcka till alla.

1947: Den första pizzaserveringen i Sverige öppnar i Västerås.

1980-1990-talet: Tacosen kommer till Sverige! Sushin slår igenom brett.

2000-talet: Vi äter mat från hela världen, "fredagsmyser" och tittar på matlagningsprogram på tv! Ökad tillgång till laktosfri och glutenfri mat och fler vegetariska och veganska alternativ.

2100-talet: Vad tror du att vi kommer att äta i framtiden?



Läsförståelse

1. När kom den första pizzaserveringen till Sverige? Den första varmkorven?
-

2. Vad betyder "att importera"? Vilken mat importerar vi idag?
-

3. Vad innebär det att mat är ekologisk eller rättvisemärkt?
-

4. När blev potatis basföda i Sverige?
-



Diskutera i grupper:

1. Äter ni mycket importerad mat? Vad finns det för fördelar och nackdelar med att importera mat?
2. Vad är vanlig mat i ditt hemland? Äter man mycket importerad mat?
3. Vad tycker du om att vara självförsörjande? Är det möjligt när man bor i stan och har en modern livsstil?



Traditionella svenska råvaror

Svensk vardagsmat är korv, pasta, pizza, sushi och kebab till exempel, men vad är traditionell svensk mat? Jo, maträtter som man lagar av svenska råvaror, alltså växter som kan växa här och djur som kan leva här. I Sverige är variationen inte så stor, eftersom klimatet är ganska kallt.

Potatis



Potatis är basen i svensk mat och många äter potatis varje dag. Kokt potatis är vanligast och andra potatisrätter är potatismos, pommes frites, stekt potatis, potatisgratäng, bakad potatis och potatissallad. På sommaren finns det färskpotatis som är extra god. Man kan äta den nykokt med dill och lite smör.

Potatisen kom till Sverige på 1600-talet, men bönderna var skeptiska. Den blev populär på 1800-talet, när man började göra brännvin av den.

Råg



Råg trivs bra i svenskt klimat. Råg behöver inte mycket värme för att växa och inte heller mycket vatten. Man blandar rågmjöl med vatten och salt och gör tunna, hårda bröd, som heter knäckebröd. I åtta av tio svenska hem finns det knäckebröd i skafferiet.

Älg



Älgen är det största djuret i Sverige och kallas skogens kung. En älg kan bli mer än två meter hög och väga ett halvt ton. Om du vill se en älg kan du besöka någon älgpark. Det finns ett trettiotal älgparker i Sverige.

Eftersom man inte vill ha för många älgar, jagar man dem på hösten. Av köttet lagar man grytor och stekar eller gör älgbullar eller älgburgare. Köttet har en lite starkare smak än nötkött.

Sill



Sillen är en fisk som lever både på öst- och västkusten. Man äter den ofta inlagd i ättika (svensk vinäger), salt och socker. På östkusten heter sillen strömming. Strömmingen äter vi ofta stekt med potatismos. När strömmingen är rökt, heter den böckling. En annan variant är surströmming som är fermenterad strömming. Den har väldigt stark lukt och lite speciell smak.

Lax



Laxen är en stor fisk som lever både i floder och hav. Nu äter man ofta odlad lax, eftersom det inte finns så mycket vild lax. Förr i tiden var lax vardagsmat och inte så populär. Nu är den festmat för många svenskar. Vi äter ofta laxen grillad, stekt, gravad eller rökt.

Jordgubbar



Från juni till augusti är det jordgubbsfeber i Sverige. Då kommer de svenska jordgubbarna. Många tycker att de svenska jordgubbarna är godare än de importerade. Man köper jordgubbar på torget och i mataffären, eller åker och plockar själv på "självplock". Av jordgubbarna gör man saft eller sylt eller så lägger man dem färska på en jordgubbstårta. Eller äter dem bara som de är.



Diskutera

1. Vad menas med att potatis är "basen" i svensk mat? Vad är basen i maten i ditt hemland?
2. Varför var bönderna skeptiska till potatisen när den kom till Sverige på 1600-talet? Vad tror du?
3. Vad är skillnaden mellan sill, strömming, böckling och surströmming?
4. Vilka råvaror är vanliga i ditt hemland? Hur skiljer de sig från svenska råvaror?
5. Har du provat några av råvarorna i texten – potatis, knäckebröd, sill, lax, jordgubbar eller älg? Vad tyckte du?
6. Klimatet i Sverige är ganska kallt och variationen av råvaror är inte så stor. Tycker du att det är en nackdel? Varför?
7. Varför tror du att pizza, sushi och kebab har blivit vanliga i Sverige, fast de inte är traditionellt svenska?
8. Det är "jordgubbsfeber" på sommaren i Sverige. Finns det en frukt eller matvara i ditt hemland som folk längtar efter varje år?

Vad gillar de för mat?

Vem säger vad? Vad tror ni? Skriv 1–5 vid fotona.



Mia, 17 _____



Kurt, 33 _____



Sofia, 45 _____



Bertil, 78 _____



Margit, 55 _____

1. Jag tycker om svensk mat. Jag gillar pytt i panna och biff med lök. Och kåldolmar. Här i södra Sverige äter vi mycket sill också. Det är gott! Men jag tycker inte om moderna saker som pasta och ris. Potatis ska det vara. Jag bakar mycket, till exempel kanelbullar och småkakor. Jag brukar bjuda hem vänner och släktingar på fika.



2. Jag älskar stora sallader med fräscha grönsaker. Fisk och skaldjur gillar jag också. När jag handlar tittar jag efter ekologisk mat. Jag köper också gärna produkter direkt från bondgårdar ute på landet. Jag tycker om att laga mat tillsammans med mina barn och vänner. Jag brukar göra mina egna teer av blommor och blad som jag plockar i trädgården och i skogen.

3. Nästan alla mina kompisar är vegetarianer. Jag också. Jag är vegetarian eftersom jag inte tycker om kött. Det är också fel att döda djur och jag gillar inte köttindustrin. Jag älskar sparris och tofu. Men hemma hos oss är inte alla vegetarianer, så vi lagar ofta flera olika maträtter till middag.

4. Jag brukar inte äta traditionell svensk mat. Här i stan finns det många spännande restauranger. När jag går ut och äter väljer jag sushi eller thaimat. Det är urgott! Om jag lagar mat hemma gör jag en enkel pasta eller nudlar. Jag äter ganska mycket snabbmat också, speciellt på natten på väg hem från krogen.

5. Jag jagar min mat själv. Här i norra Sverige jagar vi älg och olika fåglar, ripa till exempel. När jag är i skogen mår jag bra. Jag lagar all mat själv eftersom jag bor ensam. Jag gillar att plocka svamp och bär också. Svampen torkar jag och av bären kokar jag sylt. Jag tycker faktiskt att jag äter ganska bra mat.



Fakta om matsvinn

Hur mycket mat slänger man?

I Sverige slänger varje person ungefär 16 kilo mat varje år som går att äta. Människor slänger ofta frukt, grönsaker, bröd och matrester. Dessutom häller många ut 18 kilo dryck i vasken, till exempel kaffe, te och mjölk.

Tillsammans slänger vi 34 kilo mat per person och år. En familj med två vuxna och två barn slänger alltså över 130 kilo mat på ett år. Familjen förlorar mellan 5 000 och 6 000 kronor på den maten.

Om familjen använder maten istället för att kasta den, kan den få ungefär 35 måltider till. Den dryck som vi häller ut motsvarar 90 koppar kaffe.

Matsvinn och klimat

Människor i världen slänger ungefär en tredjedel av all mat. Matsvinn betyder mat som man fortfarande kan äta men man kastar bort. Det kan handla om mat som blir gammal, rester som man inte sparar eller dryck som man häller ut även om den fortfarande går att dricka.

När människor slänger mat påverkar de klimatet. Matsvinn orsakar 8–10 procent av alla utsläpp av växthusgaser i världen. Om matsvinn var ett land, skulle det släppa ut mer än nästan alla andra länder – bara Kina och USA släpper ut mer.

FN vill att människor i världen ska slänga hälften så lite mat till år 2030. Därför är det viktigt att alla försöker minska sitt matsvinn.

Livsmedelsavfall och matsvinn – vad är skillnaden?

När människor lagar mat blir det ofta saker kvar som skal, ben eller kaffesump. Det heter livsmedelsavfall.

En del av livsmedelsavfallet består av mat som man fortfarande kan äta, till exempel rester som man kastar i onödan. Det är matsvinn. Naturvårdsverket räknar varje år hur mycket mat människor slänger i Sverige. Man säger att matsvinnet har minskat, men människor måste fortfarande arbeta mer för att slänga mindre mat.

Diskutera

1. Varför tror du att många människor slänger mat i Sverige?
Har du själv slängt mat någon gång? Berätta. Finns det någon skillnad mellan Sverige och ditt hemland?
2. Brukar du äta mat efter "bäst före"-datumet? Varför eller varför inte? Hur gör du hemma?
3. Vem tycker du har störst ansvar för att minska matsvinnet – människor hemma, butiker eller restauranger? Varför?
4. Hur kan man hjälpa människor att slänga mindre mat? Har du några idéer?
5. FN vill att människor ska slänga mindre mat innan år 2030. Tror du att det är möjligt? Varför eller varför inte?
6. Vad kan skolor göra för att minska matsvinnet?
7. Vad kan restauranger och affärer göra för att slänga mindre mat?
8. Vad gör du själv hemma för att inte slänga mat?
9. Har du något bra tips för att använda matrester?

Fikahistoria



Under 1930-talet blev det vanligt att träffas och dricka kaffe och äta olika bakverk i Sverige. Men redan under 1700-talet förekom "kafferep". På den tiden fick kvinnor inte dricka kaffe på offentliga kaffehus.

Istället träffade man hemma hos någon och tog med sina kaffeböner dit. Kafferepen var en plats för diskussioner och opinion. Med tiden fick även män och barn vara med på kafferepen. Enligt traditionen skulle man äta vetebröd, sju sorters kakor och till sist gräddtårta.

Under och efter andra världskriget var det kafferansoning i Sverige. Ransoning betyder att man inte får köpa hur mycket som helst av en vara. Befolkningen fick ransoneringskort och 1942 fick man köpa 13 gram kaffe per person och vecka.

Kvällsfika är ett begrepp som är vanligt i norra Sverige. Man menar då ofta smörgåsar och kanske en kopp te. Idag fikar vi i snitt 268 timmar om året per person i Sverige.

Svara på frågorna

1. Vad var ett kafferep?

2. Vad var kafferansoning och när införde man det i Sverige?

3. Vad menas med kvällsfika och var är det vanligt i Sverige?

Annie - bageribiträde

Ordlista

Svenska	Översättning
ett bageri	
stökigt	
runtomkring	
pluggar	
att hinna	
främst	
iallafall	
extraanställd	
inriktning	
spännande	
ett arbetspass	
att hantera	
gäster	
ett bakverk	
arbetskollegor	
att hålla koll på	
ett innehåll	
att plocka undan	
smulor	

användbart	
egenskaper	
stresstålig	
en utmaning	
härlig	
en stämning	
gynnar	
ett redskap	

**Lyssna på Annie som berättar om sitt jobb som bageribiträde.
Svara på frågorna.**

1. Hur länge har Annie arbetat på bageriet?

2. Vad betyder "att jobba extra"?

3. Varför valde hon att arbeta på just ett bageri?

4. Vad menar hon med "matintresse"?

5. "Man lär sig på vägen", säger Annie. Hur menar hon då?

6. Annie berättar om tre saker hon gör på jobbet en vanlig dag. Vilka då?

7. Vilka egenskaper är viktiga i Annies jobb?

8. Jobbar det både män och kvinnor i bageriet?



BRUMMELISAS JORDGUBBS- TÅRTA

BRUMMELISA BAKAR DEN HÄR TÅRTAN HELA ÅRET. PÅ SENSOMMAREN BYTER HON UT JORDGUBBARNA MOT HALLON ELLER BLÅBÄR OCH PÅ VINTERN GARNERAR HON TÅRTAN MED KIWI OCH HAR BANANER I FYLLNINGEN.



SMÖR ELLER
MARGARIN



STRÖBRÖD

DU BEHÖVER (4P)

TILL FORMEN:

- MARGARIN ELLER SMÖR
- STRÖBRÖD



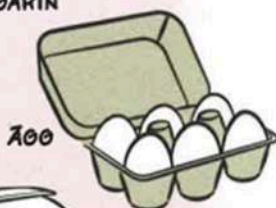
VISPGRÄDDE

TILL KAKAN:

- 4 ÄGG
- 2 DL SOCKER
- 1 DL VETEMJÖL
- 1 DL POTATISMJÖL
- 1 TSK BAKPULVER
- 2 TSK VANILJSOCKER



JORDGUBBAR



ÄGG

TILL FYLLNING OCH GARNERING:

- 1 LITER JORDGUBBAR
- 3 DL VISPGRÄDDE



SOCKER



VETEMJÖL



VANILJSOCKER



BAKPULVER



POTATIS-
MJÖL

GÖR SÅ HÄR

SÄTT UGNET PÅ 200 GRADER.



1 SMÖRJ OCH BRÖA EN RUND FORM SOM RYMMER CIRKA 2 LITER.



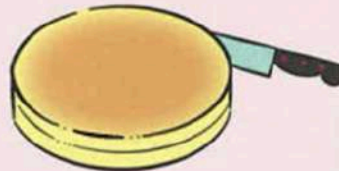
2 VISPA ÄGG OCH SOCKER PÖSIGT.



3 BLANDA VETEMJÖL, POTATISMJÖL, BAKPULVER OCH VANILJ-SOCKER I EN SKÅL. VÄND NER MJÖLBLANDNINGEN I SMETEN, VISPA INTE.



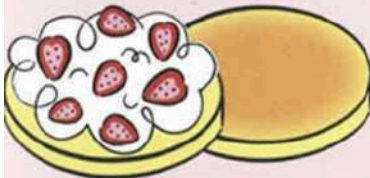
4 HÄLL SMETEN I FORMEN. GRÄDDA CIRKA 40 MINUTER I NEDRE DELEN AV UGNET. KÄNN MED PROVSTICKA OM KAKAN ÄR KLAR. TA UT KAKAN OCH LÅT DEN STÅ ETT PAR MINUTER INNAN DU STJÄLPER UPP DEN.



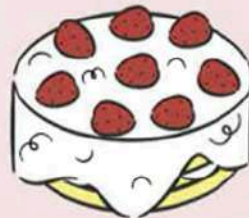
5 LÅT KAKAN SVALNA. DELA DEN SÅ ATT DU FÅR TVÅ SKIKT.



6 VISPA GRÄDDEN.



7 LYFT AV LOCKET PÅ TÄRTBOTTEN, Fyll MED GRÄDDE OCH SKIVADE JORDGUBBAR.



8 LÄGG PÅ LOCKET. GARNERA MED GRÄDDE OCH HALVA JORDGUBBAR.



Skrivuppgift

För- och nackdelar med mat i Sverige

På bloggen "Matkultur i Sverige" berättar folk vad de tycker om mat i Sverige. Skriv och berätta vad du tycker om maten här.

- Börja med att skriva vad du tycker om maten i Sverige. Vad tänkte du när du först provade svensk mat?
- Skriv om minst två bra saker med maten i Sverige. Det kan vara saker som traditionella rätter, mångfalden av internationella restauranger, eller något annat du gillar.
- Skriv om minst två saker som är svåra eller dåliga med maten i Sverige.

Till exempel: Att man har för mycket socker i maten eller att du inte gillar vissa rätter, eller något annat som du tycker är jobbigt.

- Till slut: Sammanfatta vad du tycker. Är mat i Sverige bra eller dålig? Skulle du rekommendera andra att prova svensk mat? Varför eller varför inte?

Midsommar



Traditioner är viktiga i våra liv för de skapar bland annat en vi-känsla. Man känner att man är en del av en stor gemenskap. Varje land och kultur har sina egna traditioner och högtider. Jul, påsk och midsommar är de tre största högtiderna i Sverige. Det är tillfällen då familjen samlas, umgås och tillbringar tid tillsammans.

Midsommar är en stor helg i Sverige. Många människor är lediga från jobbet under midsommarafton och midsommardagen. På midsommarafton är dagen mycket lång och natten mycket kort. För många handlar midsommar om den ljusa sommaren och att vi bör njuta av den. Midsommarfirandet infaller en fredag mellan den 20 och 26 juni varje år. Man firar midsommar genom att äta god mat tillsammans med familj och vänner.

Diskutera



1. Vilka svenska högtider känner du till? Hur firar man högtiderna i Sverige?
2. Har du firat någon högtid i Sverige? Berätta.
3. Vilken högtid tycker du verkar rolig eller intressant? Varför?
4. Finns det en högtid i ditt hemland som liknar en svensk högtid?
5. Varför är det bra att lära sig om svenska högtider och traditioner?

Grammatik



Verb – Presens, Imperativ och Infinitiv

Här är några enkla regler och exempel på hur man använder presens, imperativ och infinitiv.

Presens – NU, något som händer ofta eller alltid

Presens använder vi när något händer just nu eller regelbundet (rutin).

Exempel:

- Jag äter frukost varje dag.
- Hon lagar mat nu.
- Vi dricker kaffe efter maten.

Imperativ – Uppmaningar eller instruktioner

Imperativ använder vi när vi vill säga åt någon att göra något.

Exempel:

- Ät mer grönsaker!
- Drick vatten varje dag!
- Stek köttbullarna först!

OBS! Man säger inte 'du ät!', utan bara 'Ät!'

Infinitiv – att + verb (grundform)

Infinitiv är grundformen av verbet. Den används efter att, vill, kan, måste, ska, brukar osv.

Exempel:

- Jag vill äta middag nu.
- Jag tycker om att laga mat.
- Vi måste köpa mjölk.

Fyll i rätt verbform. Välj mellan presens, imperativ och infinitiv

1. Jag brukar alltid ___ kaffe på morgonen. (att dricka)
2. ___ inte så mycket socker! Det är inte nyttigt. (att äta)
3. På helgerna ___ vi ofta pannkakor. (att laga)
4. Vill du ___ med till affären? (att följa)
5. ___ salladen innan du serverar maten. (att blanda)
6. Min mamma ___ alltid färsk fisk till middag. (att steka)
7. Vi behöver ___ mer mjölk. (att köpa)
8. ___ grönsaker varje dag! (att äta)
9. Jag ___ ofta matlådor till jobbet. (att ta med)
10. Glöm inte att ___ händerna innan du lagar mat. (att tvätta)
11. ___ inte så snabbt! (att äta)
12. Jag ___ sällan godis. (att köpa)
13. Du måste ___ vatten också. (att dricka)
14. ___ bordet innan gästerna kommer. (att duka)
15. Vi ___ alltid frukost tillsammans. (att äta)
16. Det är viktigt att ___ frukt varje dag. (att äta)

17. ___ inte maten för mycket! (att salta)
18. Jag ___ ofta kyckling och ris. (att laga)
19. Hon vill gärna ___ en ny maträtt. (att prova)
20. ___ maten varm tills alla kommer. (att hålla)
21. Vi ___ alltid middag klockan sex. (att äta)
22. ___ äggen försiktigt! (att koka)
23. Han vill ___ en ny soppa. (att testa)
24. Jag ___ ofta med pasta och grönsaker. (att experimentera)
25. Snälla, ___ inte så mycket smör i såsen! (att ha)
26. Vi har glömt att ___ citron till fisken. (att köpa)
27. ___ först, sen kan du vila. (att diska)
28. Hon ___ alltid med mycket kryddor. (att laga)
29. Vill ni ___ middag hos oss i kväll? (att äta)
30. Jag ___ inte mjölk längre. (att dricka)

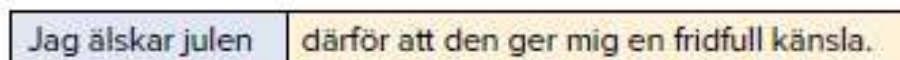
Huvudsats

- En huvudsats är en självständig sats.
- En huvudsats kan vara oberoende av andra satser.
- En huvudsats kan vara:
 - ett påstående: *Hon köper julklappar.*
 - en fråga: *Varför köper hon julklappar? Köper hon julklappar?*
 - en uppmaning: *Köp julklappar!*
- En huvudsats kan kombineras med andra huvudsatser.



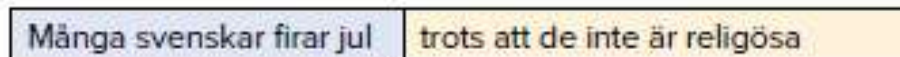
Bisats

- En bisats är vanligen *en del av* en huvudsats.



BISATSEN ÄR EN DEL AV HUVUDSATSEN

- Huvudsats kan kombineras med en bisats.



Ordföljd i huvudsats:

a. rak ordföljd

subjekt	verb 1	satsadverb	verb 2-4	objekt	platsadverb	tidsadverb
Aghedo	måste	ofta	arbeta			varje dag.

b. omvänd ordföljd

(X)	verb 1	subjekt	satsadverb	verb 2-4	objekt	platsadverb	tidsadverb
Efter en vecka	ringer	en man	äntligen			från en mat-butik.	

(X) = OBJEKT, PLATSADVERB, TIDSADVERB, FRÅGEORD, BISATS

Ordföljd i bisats:

bisats-inledare	subjekt	satsadverb	verb 1	verb 2-4	objekt	platsadverb	tidsadverb
... eftersom	hon	alltid	bär		slöja		

Observera: Satsadverb kommer efter verb 1 i huvudsats, men före verb 1 i bisats. Satsadverb är ord som påverkar innehållet i hela satsen.

Exempel:

Hon bär slöja. Hon bär inte slöja.

Olika grupper av satsadverb:

Negation	Sannolikhet	Frekvens	Värdering
inte	kanske	alltid	tyvärr
ej	möjligtvis	ofta	lyckligtvis
omöjligen	antagligen	sällan	äntligen

Ordföljd i huvudsats

Övning 1: Rak ordföljd

Skriv meningar. Börja med subjekt. Använd stor bokstav och punkt.

1. förr i tiden / människor / sparade / maten

2. gröt och välling / åt / man / ofta

3. många familjer / sill och potatis / äter / till midsommar

4. från hela världen / restauranger / har / mat

5. mycket mat / slänger / vi / varje år / i Sverige

6. blivit vanligare / vegetariska rätter / har

7. tacos och pizza / många barn / gillar

Övning 2: Omvänd ordföljd

Skriv meningar. Börja med ordet eller frasen som är markerad och står först i meningen. Använd stor bokstav och punkt.

Exempel:

på sommaren / många människor / glass / äter

På sommaren äter många människor glass.

1. **förr i tiden** / maten / människor / sparade

2. **till midsommar** / sill och potatis / många familjer / äter

3. **i Sverige** / mycket mat / varje år / vi / slänger

4. **idag** / från hela världen / restauranger / finns

5. **i butikerna** / många råvaror / kunderna / hittar

6. **på köttfri måndag** / vegetarisk mat / eleverna / äter

7. **efter middagen** / matresterna / familjen / sparar

8. **i Thailand** / stark mat / många människor / lagar

9. **varje vecka** / tacos och pizza / många barn / äter

Ordföljd i bisats

Övning 1: Stryk under bisatsen

Läs meningarna och stryk under bisatsen.

Exempel:

Jag gillar sushi **när jag går ut och äter.**

1. Jag tycker om svensk mat eftersom den smakar mycket.
2. När jag handlar köper jag ekologisk mat.
3. Jag bakar kanelbullar som mina barn älskar.
4. Jag lagar ofta flera maträtter eftersom alla inte är vegetarianer hemma hos oss.
5. Om jag lagar mat hemma gör jag ofta pasta.
6. Jag mår bra när jag är i skogen.
7. Jag lagar all mat själv eftersom jag bor ensam.
8. Jag plockar svamp som jag torkar hemma.
9. Familjen kan få fler måltider om den använder maten istället för att kasta den.
10. Människor slänger mat som fortfarande går att äta.
11. När människor slänger mat påverkar det klimatet.
12. Det är viktigt att alla försöker minska sitt matsvinn.
13. Matsvinn betyder mat som man kastar bort i onödan.

Övning 2 – Välj rätt ordföljd

Sätt kryss på rätt mening.

1.

- a) eftersom jag inte gillar stark mat
- b) eftersom jag gillar inte stark mat

2.

- a) när vi äter hemma
- b) när vi hemma äter

3.

- a) att hon inte dricker kaffe
- b) att hon dricker inte kaffe

4.

- a) innan jag lagar middag
- b) innan jag middag lagar

5.

- a) eftersom barnen inte tycker om broccoli
- b) eftersom barnen tycker inte om broccoli

Övning 3 – Bygg meningar

Skriv korrekta meningar.

Exempel

tycker / jag / eftersom / om / sushi / är / det / gott
→ Jag tycker om sushi eftersom det är gott.

1. eftersom / inte / jag / äter / kött / jag / vegetarian / är

2. när / jag / hungrig / blir / lagar / jag / mat

3. när / vi / restaurang / går / till / beställer / jag / pasta

4. innan / går / hon / till jobbet / frukost / äter / hon

5. eftersom / gillar / min syster / inte / fisk / äter / hon / kyckling

Övning 4 – Fyll i rätt ord

Välj: **eftersom – när – att – innan – om**

1. Jag måste handla _____ kylskåpet är tomt.
2. Hon säger _____ hon älskar svensk mat.
3. _____ jag kommer hem lagar jag middag.
4. Vi dricker kaffe _____ vi äter dessert.
5. Jag vet inte _____ restaurangen är öppen.

Övning 5 – Välj rätt ord: som eller några

Skriv **som** eller **några**.

1. Jag känner en kvinna _____ arbetar på ett café.
2. Vi åt på en restaurang _____ serverar indisk mat.
3. Kan du köpa _____ morötter till soppan?
4. Det finns _____ elever _____ tycker om stark mat.
5. Jag gillar kakan _____ innehåller citron.
6. Hon bakade _____ bullar till klassen.
7. Min pappa har _____ gamla recept från Iran.
8. Vi behöver _____ ägg och lite mjölk.
9. Mannen _____ säljer grönsaker är från Turkiet.
10. Jag tycker om restauranger _____ har vegetarisk mat.

Smaklig måltid!

