

Traditioner och mat

S3C-fortsättare (dag)



Svenska högtider och traditioner

I Sverige finns många högtider och traditioner. En del är mycket gamla, till exempel jul och midsommar. De kommer från tiden före kristendomen. När kristendomen kom till Sverige fick högtiderna en religiös betydelse. I dag firar de flesta människor högtiderna som en del av den svenska kulturen, inte på grund av religion.

Under 1800- och 1900-talen började Sverige ta emot fler traditioner från andra länder. Julgranen och adventsstjärnan kommer till exempel från Tyskland. Luciafirandet handlar om en flicka från Sicilien som hette Lucia. Från den engelskspråkiga världen har vi fått Halloween, mors dag och fars dag. Nu är de också vanliga i Sverige.

I Sverige finns också något som heter allmänna helgdagar. Det betyder att skolor, kontor och många butiker är stängda. Några exempel på allmänna helgdagar är juldagen, påskdagen, nationaldagen och midsommardagen. Många är lediga och träffar familj och vänner då.

Svenska högtider visar både gamla traditioner och nya influenser. De visar också att Sverige är ett land där många kulturer möts och firar tillsammans.

Diskussionsfrågor

1. Vilka högtider firar du själv? Hur brukar du fira dem?
2. Tycker du att högtider är viktiga? Varför eller varför inte?
3. Vilken svensk högtid tycker du verkar mest intressant? Varför?
4. Vad betyder traditioner för dig – är de viktiga för att känna gemenskap?

Advent och julkalendern



Advent är tiden före jul. Den börjar den fjärde söndagen före julafton och slutar på julafton. De fyra söndagarna kallas första, andra, tredje och fjärde advent.

Advent kommer under årets mörkaste tid. Många människor vill ha mer ljus och tänder därför adventsljus hemma. I många svenska hem finns adventsstjärnor i fönstret och ljusstakar med fyra ljus – ett ljus för varje söndag i advent.



Ett annat sätt att vänta på julen är att ha en adventskalender, eller julkalender. Den har 24 luckor, en för varje dag fram till julafton. Bakom varje lucka finns en liten bild, ett meddelande, en chokladbit eller en överraskning.

Julkalendern kommer från Tyskland. På 1880-talet gjorde en mamma en särskild kalender till sin son för att han inte skulle bli otålig före jul. Hon klistrade fast 24 kakor på en kartong, och sonen fick äta en kaka varje dag fram till jul. När sonen blev vuxen startade han ett tryckeri och började tillverka tryckta julkalendrar. Sedan spred man traditionen till andra länder.

I Sverige började man sälja julkalendrar år 1934. De första kalendrarna ritades av Aina Stenberg MasOlle, en känd konstnär. Den första radiokalendern kom 1956. Barn fick lyssna på julsånger och öppna luckor i radion. Några år senare kom den första TV-kalendern. Sedan dess tittar både barn och vuxna på julkalendern varje år i december.

Lucia



Lucia är en svensk tradition som firas den 13 december varje år. Lucia är också namnet på den flicka som går först i luciatåget. Luciafirandet hör ihop med advent och jul, och det handlar mycket om ljus i mörkret.

I ett luciatåg går en Lucia först. Hon har vit klänning, rött band runt midjan och ljus i håret. Efter henne går tärnor med glitter i håret och stjärngossar med vita kläder och hattar med stjärnor. Ibland går också tomtar och pepparkaksgubbar med i tåget.

Luciatåget sjunger traditionella sånger, till exempel Sankta Lucia och Staffansvisan. Efteråt brukar man fika. Då bjuds det ofta på kaffe, glögg, lussekatter och pepparkakor.

Luciadagen kommer från en gammal helgontradition. Helgonet Lucia levde på Sicilien för ungefär 1700 år sedan. Hon blev ett helgon eftersom hon hjälpte fattiga och sjuka människor. Men i Sverige är Lucia mest en folklig tradition. Det handlar inte längre om religion utan om att sprida ljus, värme och gemenskap.

I dag firas Lucia på förskolor, skolor, arbetsplatser och äldreboenden. På vissa platser väljer man en officiell Lucia, ofta genom en omröstning i lokaltidningen. Lucia har blivit en symbol för ljus och hopp under årets mörkaste tid.

Skriv 3 frågor till texten

1. _____

2. _____

3. _____

Ordlista - En annorlunda jul

Svenska	Ditt språk
pekar	
ett vårdföretag	
helst	
erbjuden	
reserverade	
underlättar	
livligt	
ivrigt	
skinka	
sill	
vågar	
delar ut	
sliter	
önskar	



SJUKSKÖTERSKOR
söktes till äldreboenden
i Sverige.



En annorlunda jul

Det kommer bli en varm dag i Manila, huvudstaden i Filippinerna. Här bor Marisol med sina föräldrar och en yngre bror.

– Marisol, titta här! Marisols bror lägger dagens tidning på köksbordet och pekar på en annons.

”Sjuksköterskor sökes till äldreboenden i Sverige.” Annonsen kommer från ett svenskt vårdföretag. Marisol är utbildad sjuksköterska så hon läser nyfiket annonsen. Hon känner inte till så mycket om Sverige. Hon vet bara att det är ett land i norra Europa.

– Är det här något för dig? fortsätter hennes bror.

Marisol vill helst inte lämna sin familj men det är svårt att få jobb i hemlandet. Hon funderar i några dagar och sedan söker hon jobbet. Hon får göra en intervju online och blir erbjuden tjänsten. Innan hon reser till Sverige studerar hon svenska ett år i Filippinerna. Språket är svårt, speciellt uttalet. Hon har svårt att säga ordet sjuksköterska.

I Sverige jobbar Marisol heltid på ett äldreboende och pluggar svenska på komvux. I början är kollegorna lite reserverade. De pratar inte så mycket med henne. Marisol förstår att det är något typiskt svenskt. Språket är också svårt men hon pratar engelska och det underlättar. En dag börjar hon prata med undersköterskan Maria. Hon är i Marisols ålder. Först träffas de på jobbet men sedan även utanför. De bor i närheten av varandra och börjar träna tillsammans. De blir bra vänner.

Det är en vecka före jul. Idag jobbar Marisol och Maria samma arbetspass. Maria har något som hon vill fråga Marisol.

– Marisol, vad ska du göra i jul? Du får gärna komma och fira med min familj.

Jul är en stor högtid i Filippinerna. Redan i september kan man höra julmusik i affärerna. I december går barnen runt och sjunger julsånger. Marisol älskar alla traditionerna. Hon saknar sitt hemland lite extra mycket den här tiden på året. Eftersom hon inte har några planer blir hon glad för inbjudan.

På julafton åker de tillsammans till Marias föräldrar. Det är Marias mamma som öppnar dörren.

– God jul! säger hon glatt. Så trevligt att få träffa dig Marisol. Maria har pratat så mycket om dig. Kom in!

Inne i huset är det livligt och glatt. Barn springer runt och de vuxna pratar högt och skrattar. Maria presenterar Marisol för alla släktingar. Det är Marias syster med familj, hennes mormor och morfar, mosterar, morbröder och kusiner. Tillsammans är de tjugo personer. Marisol står och pratar med Marias syster. Då kommer en liten flicka i röd klänning och frågar ivrigt:

– Mamma, när kommer tomten?
– Han kommer efter maten.

De sätter sig till bords. Marias föräldrar har dukat fram mat i köket. Det är skinka, köttbullar, potatis, sill och ost. Marisol känner igen skinkan och osten. I Filippinerna äter de också skinka och ost på jul. Barnen äter snabbt. Sedan fortsätter de att leka. Marias morbror går ut för att köpa tidningen.

Plötsligt knackar det på dörren. Ljudnivån stiger och barnen springer mot dörren. Någon vågar öppna dörren. Det är tomten som kommer.

– Finns här några snälla barn? frågar han med mörk röst.
– Jaaaaa! ropar barnen glatt.

Tomten delar ut alla julklappar. Tar de aldrig slut? tänker Marisol. När han har gått sliter barnen upp sina presenter. Sedan behöver Marias syster åka vidare. De ska till barnens farmor och fira. Där väntar också en tomte med fler julklappar. Någon öppnar en ask med choklad och det lägger sig ett lugn i huset.

Marisol ringer till sina föräldrar när hon kommer hem. Filippinerna är sex timmar före Sverige så klockan är två på natten där. Föräldrarna är fortfarande vakna och de har precis ätit middag. I Filippinerna äter man mat vid midnatt på julafton. Marisol berättar om sin dag och de önskar varandra en god jul. Marisol är glad. Det har varit en annorlunda men bra jul.

Svara på frågorna.

1. Varifrån kommer Marisol?

2. Vilken utbildning har hon?

3. Vilken typ av annons visar Marisols bror henne?

4. Vad gör Marison innan hon flyttar till Sverige?

5. Hur är hennes arbetskamrater i början?

6. Vad frågar Maria?

7. Var firar Maria och Marisol jul?

8. Vem är tomten?

9. Vad gör Marison när hon kommer hem?

10. Hur känner hon sig när hon kommer hem?

Diskussionsfrågor

1. Marisol flyttar till Sverige för att arbeta som sjuksköterska. Skulle du kunna tänka dig att flytta till ett annat land för att jobba? Varför eller varför inte?
2. Hon tycker att svenska är ett svårt språk att uttala. Vad tycker du är svårast när du lär dig svenska? Vad gör du för att träna språket?
3. I början är kollegorna lite reserverade. Hur tycker du att svenskar är på jobbet eller i skolan? Är det lätt eller svårt att få nya vänner i Sverige?
4. Maria bjuder hem Marisol till sin familj på julafton. Hur brukar du fira jul, nyår eller en annan högtid? Vilka likheter och skillnader finns det mellan din tradition och den svenska julen?
5. Marisol saknar sin familj men trivs ändå. Hur känns det att vara långt från sin familj? Vad gör du när du längtar hem?
6. Texten visar att Marisol upplever en "annorlunda men bra jul". Vad betyder "en bra jul" för dig? Vad tror du är viktigt för att känna sig hemma i ett nytt land?

Hörförståelse

Marisol brukar lyssna på de lokala nyheterna för att lära sig svenska. Du får lyssna två gånger. Svara sedan på frågan. Sätt ett kryss vid rätt alternativ.

Börja med att läsa frågorna.

Fråga 1

Vilket nummer ska man ringa om man har sett olyckan?

- ☐ 104 14
- ☐ 114 14
- ☐ 114 04

Fråga 2

När kan man få hjälp av en IT-pedagog?

- ☐ onsdagar till fredagar
- ☐ på torsdagar
- ☐ på onsdagar och fredagar

Fråga 3

Vad tycker mannen om den nya gallerian?

- ☐ Han är positiv.
- ☐ Han är negativ.
- ☐ Han är både positiv och negativ.

Fråga 4

Vad informerar trafikredaktionen om?

- ☐ Alla tåg mellan Väståköping och Östköping är försenade.
- ☐ Man får åka buss mellan Väståköping och Östköping.
- ☐ Tågtrafiken är igång igen efter ett tidigare elfel.

Fråga 5

Vad blir det för väder under dagen?

- ☐ Det blir soligt.
- ☐ Det blir regnigt.
- ☐ Det blir blåsig.

Nyår

Nyår är en _____ som firas när ett nytt år börjar. I Sverige och i många andra länder använder man den gregorianska kalendern. Då firar man _____ den 31 december och _____ den 1 januari.

Nyårsdagen är en röd dag. Det betyder att ____ ____ människor är lediga från jobb och skola.

I olika länder och religioner finns olika _____, och därför ____ människor nyår vid olika tider. Till exempel firar man kinesiskt nyår på våren. I andra kulturer firar man nyåret när naturen ____ ____ ____ efter vintern.

I Sverige firar många personer nyår med vänner. Man äter ofta en fin middag, ____ ____ fint och ibland går man på fest. När klockan blir tolv går många ut för att titta på fyrverkerier och säga: “____ ____ ____!”

Julen firar man ofta med familjen medan man brukar fira nyår med vänner eller _____. Det är en tid när många tänker tillbaka på året som har gått och hoppas på att det ____ ____ ska bli bra.



Ordlista - Vad är mat egentligen?

Svenska	Ditt språk
en del	
vissa	
att stoppa i sig	
noggrant	
ett nöje	
en känsla	
ett minne	
en doft	
att påminna	
ett näringsämne	
en tillgång	
en själ	

Vad är mat egentligen?

Alla människor behöver mat men vi äter på olika sätt. En del älskar att laga mat, andra tycker bara att det är något man måste göra. Vissa äter snabbt och tänker inte så mycket på vad de stoppar i sig medan andra planerar sina måltider noggrant och tycker att matlagning är ett nöje.

Mat är viktigt för kroppen men den betyder också mycket för våra känslor och minnen. Doften av nybakat bröd kan påminna oss om barndomen. En stark krydda kan väcka minnen från vårt hemland. När vi lagar mat till någon vi tycker om, visar vi omsorg och kärlek.

I Sverige pratar man ofta om att äta nyttigt. Det betyder inte att man aldrig får äta godis eller pizza utan att man försöker hitta en balans. Kroppen behöver många olika näringsämnen. Matcirkeln visar vad vi behöver varje dag:

- frukt och bär
- grönsaker
- potatis och rotfrukter
- bröd, flingor, gryn, pasta och ris
- matfett
- mjölk och ost
- kött, fisk och ägg

Om vi äter något från varje del av matcirkeln får kroppen den energi och näring som behövs för att vi ska orka arbeta, studera och röra på oss.

Mat handlar inte bara om vitaminer och regler. Det handlar också om njutning. En kopp kaffe på morgonen, en varm soppa när det regnar, eller en middag med familjen en fredagskväll. Allt som kan ge oss glädje och lugn.

Samtidigt har våra matvanor förändrats mycket. Idag har vi tillgång till mat från hela världen: sushi från Japan, kebab från Mellanöstern, tacos från Mexiko. Det gör det roligare att laga mat men ibland kan det också vara svårt att välja vad man ska äta.

Att äta bra betyder inte att man måste vara perfekt. Ibland blir det snabbmat, ibland blir det hemlagad soppa och det är okej. Det viktigaste är att maten får oss att må bra, både i kroppen och i själen.

Svara på frågorna

1. Vad tycker olika människor om att laga mat, enligt texten?

2. Varför är mat viktig inte bara för kroppen, utan också för våra känslor och minnen?

3. Vad betyder det att äta "nyttigt", enligt texten?

4. Vad visar matcirkeln, och varför är den bra att följa?

5. Hur har våra matvanor förändrats, enligt texten?

Diskutera



1. Tycker du om att laga mat? Varför eller varför inte? Vilken maträtt lagar du helst?
2. Finns det någon maträtt eller doft som påminner dig om ditt hemland eller din barndom?
3. Vad betyder "nyttig mat" för dig? Vilken mat tycker du är bra för kroppen?
4. Hur ofta äter du mat från andra länder?
5. Äter du hellre hemma eller på restaurang? Varför?
6. Tycker du att det är viktigt att äta hälsosamt, eller tycker du att det är viktigare att maten smakar gott?

Köksord



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

Janssons frestelse

8 portioner

Janssons frestelse är en klassiker på julbordet. Om du inte gillar ansjovis kan du välja att byta den mot något annat salt, som till exempel oliver, kapris eller soltorkade tomater.

Ta fram



Kniv



Skärbräda



Stekpanna



Slev



Våg



Potatisskalare



Ugnsfast form



Bunke



Deciliter (dl)



Kryddmått (krm)



Matsked (msk)



Grytlappar

Ingredienser



2 gula lökar



En klick smör
att steka i



800 gram fast potatis
(6–9 potatisar)



En klick smör till
formen



1 burk (55 gram)
ansjovis



3 deciliter (dl)
vispgrädde



2 kryddmått
(krm) salt



2 matskedar (msk)
ströbröd



25 gram smör

Gör så här



1. Sätt ugnen på 175 grader.
Välj över- och undervärme.



2. Skala lökarna och skiva dem tunt.



3. Smält en klick smör i en stekpanna.



4. Stek löken på medelvärme i 2 minuter. Den ska bli glansig och mjuk.



5. Väg upp 800 gram potatis.



6. Skala potatisarna.



7. Skär potatisarna i smala stavar-



8. Smörj en ugnsfast form med en klick smör. Använd fingrarna eller hushållspapper.



9. Lägg potatis och lök i formen.



10. Öppna burken med ansjovis och häll spadet i en bunke.



11. Sprid ut ansjovisen på potatisen och löken.



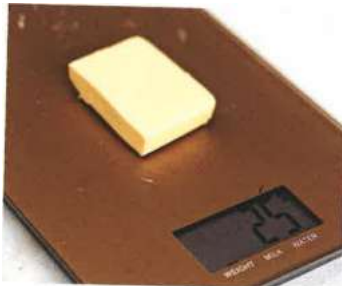
12. Häll 3 deciliter vispgrädde och 2 kryddmått salt i bunken. Blanda.



13. Häll vätskan i formen.



14. Strö över 2 matskedar ströbröd.



15. Väg upp 25 gram smör.



16. Skär smöret i tunna skivor.



17. Sprid ut smöret överst i formen.



18. Sätt in i ugnen. Låt stå i cirka 1 timme.



19. Ta ut och låt svalna i cirka 15 minuter före servering.

Skriv ett recept till en omelett



Ingredienser

ägg

valfritt:
vatten
mjölk
champinjoner
lök
ost
och så vidare

Några bra verb:

knäcka	vispa	häll i	häll över	skära	steka	hacka
--------	-------	--------	-----------	-------	-------	-------

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 håller 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 håller 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 håller ut även om den fortfarande går att dricka.

När människor slänger mat påverkar det 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 människor i Sverige slänger så mycket mat, trots att den går att äta? Ge exempel från din egen vardag. Vad kan vara skillnaden mellan Sverige och ditt hemland?
2. Tycker du att det är okej att äta mat efter "bäst före"-datumet? Hur tänker du själv när du ser datumet på en produkt?
3. Vilket ansvar har vi som individer för att minska matsvinnet – och vilket ansvar har butiker, restauranger och myndigheter? Vem borde göra mest, tycker du? Hur kan samhället hjälpa människor att slänga mindre mat?
4. FN vill att världen ska halvera matsvinnet till år 2030. Tror du att det är möjligt? Varför eller varför inte? Vad behöver man göra för att vi ska lyckas? Ge förslag på vad man kan förändra i skolor, arbetsplatser eller hushåll.
5. Matsvinn påverkar både klimatet och ekonomin. Vad kan du själv göra för att minska matsvinnet hemma? Har du några bra tips? Vad skulle vara svårt att ändra på?

Hörförståelse - Eva skriver ett recept

1. Varför äter Eva ett mellanmål på jobbet?
 - A. Hon är hungrig och vill äta middag tidigare.
 - B. Hon tycker att det är viktigt att hålla en jämn blodsockernivå.
 - C. Hon vill prova ett nytt recept.

2. Vad gör Eva medan hon äter sitt mellanmål?
 - A. Hon pratar med sin syster.
 - B. Hon läser veckotidningen.
 - C. Hon skriver ett mejl till sin chef.

3. Vad handlar tävlingen i tidningen om?
 - A. Att skriva ett brev till redaktionen.
 - B. Att skicka in sitt favoritrecept.
 - C. Att fotografera en maträtt.

4. Vad bestämmer sig Eva för att skriva om?
 - A. En ny dessert med yoghurt och bär.
 - B. Ett recept på sin systers favoriträtt.
 - C. Ett klassiskt recept på rullader som hon fått av sin mormor.

5. Vad hoppas Eva på i slutet av texten?
 - A. Att vinna kokboken i tävlingen.
 - B. Att hennes syster gillar maten.
 - C. Att hon får sluta tidigare från jobbet.

Skrivuppgift

Skriv om en tradition som du firar. Det kan vara en svensk tradition eller en tradition från ditt hemland. I din text ska du svara på frågorna nedan.

- Vad heter traditionen?
- När firar man traditionen?
- Varför gillar du den här traditionen?
- Vad gör man?
- Vem firar du med?
- Firar man den här traditionen i flera länder?

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?

Mat förr och nu

En gång i tiden var de som bodde i Sverige tvungna att klara sig själva när det gällde 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



Läsförståelse

1. Hur var vardagsmat i Sverige förr? Vilken mat åt man?

2. Vilken mat äter man vid midsommar? Vid jul?

3. Hur mycket mat slänger man i Sverige? Hur kan man minska matavfall?

4. Vilken är din favoritvardagsmat?

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: Vedspisens uppfinn 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?
-



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.

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.





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 kafferansonerings i Sverige. Ransonerings 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 kafferansonerings 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?

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?

[illegible]

Grammatik

Imperativ

akta sig	hjälpa	parkera här	sätta sig
flytta	klappa	röka	söka
fylla	klippa (sig)	slänga	torka
gå ut	klä på	stryka	tro
hysa	låsa dörren	stänga	tvätta

Vad ska jag (inte) göra? Välj aktivitet. Se exempel.

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 1 Golvet i badrummet är vått. | <u>Torka det!</u> |
| 2 Jag har ingen nyckel. | <u>Lås inte ytterdörren!</u> |
| 3 Min termos är tom. | _____ |
| 4 Ditt hår är för långt. | _____ |
| 5 Tobak är farligt. | _____ |
| 6 Lilla Petra är naken. | _____ |
| 7 Din kjol är skrynklig. | _____ |
| 8 Dina skjortor är smutsiga. | _____ |
| 9 De här tidningarna är gamla. | _____ |
| 10 Den här lägenheten är ledig. | _____ |
| 11 Lars ljuger inte. | _____ |
| 12 Den här stolen är ledig. | _____ |
| 13 Köksdörren är öppen. | _____ |
| 14 Det är förbjudet att parkera här. | _____ |
| 15 Tomas hund är snäll. | _____ |
| 16 Jobbet som vaktmästare är ledigt. | _____ |
| 17 Det här bordet kan inte stå här. | _____ |
| 18 Fru Berg behöver hjälp. | _____ |
| 19 Torstens hund är farlig. | _____ |
| 20 Det är minus 25 grader ute. | _____ |

3 Tidsuttryck

förra ...	denna ...	nästa ...	varje ... (eller en bestämd tid i dåtid/framtid)
i somras	i sommar	i sommar till sommaren	på sommaren på somrarna
i vintras	i vinter	i vinter till vintern	på vintern på vintrarna
i höstas	i höst	i höst till hösten	på hösten på höstarna
i våras	i vår	i vår till våren	på våren på våarna
i julas	i jul	i jul till jul	på julen på jularna
i påskas	i påsk	i påsk till påsk	på påskan på påskarna

Välj rätt tidsuttryck. Se exempel.

- 1 I vintras var jag och några kompisar i Åre och åkte skidor en vecka.
- 2 – Har du ätit många ägg _____?
– Nej, jag har gallsten, så jag bör inte äta ägg.
- 3 _____ kommer många turister till Västkusten för att bada.
- 4 _____ ska jag åka till Stockholm. Det blir nog i april.
- 5 _____ var våra barn på kollo i juli.
- 6 – Tack för den här julen!
– Tack själv. Det har verkligen varit trevligt att ha dig här _____.
- 7 _____ blir träden gröna.
- 8 Det blir nog mycket svamp _____. Det har varit både regn och sol nu på sensommaren.
- 9 _____ hade jag en veckas semester i oktober.
- 10 _____ ska jag och mina barn bo hos släktingar i Smögen. Barnen gillar att bada i saltvatten.

PREPOSITIONER

- 11 Det blåser och regnar mycket i Malmö _____. Det är värst i november.
- 12 _____ snöade det faktiskt i slutet av april.
- 13 Jag och min man gav inte varandra några julklappar _____.
- 14 Det har varit fint väder _____, bara lite regn i början av juni.
- 15 _____ har det varit gott om snö i södra Sverige, så man har kunnat åka mycket skidor.
- 16 Jag började mitt nya jobb _____, närmare bestämt den 1 april.
- 17 – Vad ska ni göra _____?
– Vi ska åka till mina föräldrar. Vi brukar fira påsk med dem.
- 18 _____ brukar det vara mycket snö i norra Sverige.
- 19 Det har regnat mycket _____. Det behövs verkligen efter den torra sommaren.
- 20 – Tror du att det blir mycket snö _____?
– Ja, det hoppas jag i alla fall.
- 21 Man brukar äta skinka och risgrynsgröt _____.
- 22 – Det har verkligen varit kallt _____.
– Ja, nu blir det väl sommar direkt.
- 23 _____ har många semester i juli.
- 24 – Ska ni vara hemma _____.
– Nej, dagen före julafton åker vi till Kanarieöarna.
- 25 _____ brukar tulpaner och hyacinter blomma för fullt.
- 26 _____ var det 30 grader varmt i flera veckor.
- 27 _____ plockade jag mycket björnbär. De var mogna redan i början av september.
- 28 _____ är det ofta is på sjöarna.
- 29 _____ var jag och min fru i Stockholm. På långfredagen var vi hemma hos Anders och Britta.
- 30 _____ flyttar många fåglar till varmare länder.
- 31 _____ brukar man måla ägg.

Tidsprepositioner och tidsuttryck

A.

När?

<i>Dåtid</i>	<i>Nu</i>	<i>Framtid</i>
för en månad sedan		om en månad
i lördags		på lördag
härromdagen		
i förrgår, igår	i dag	i morgon, i övermorgon
igår kväll	i kväll	i kväll, i morgon kväll
i måndags kväll		på lördag kväll
i natt	i natt	i natt
igår morse, i morse		i morgon bitti
i lördags morse		på lördag morgon
förra veckan	den här veckan	nästa vecka
förra månaden	den här månaden	nästa månad
förra året	i år	nästa år
i januari	i januari	i januari
i somras	i sommar	i sommar
i jul(as)	i jul	i jul

Årtal (saknar preposition)

Sven bodde i Norge 1990.

Sedan

Maria har bott i Sverige *sedan* 1988.

Olle har varit sjuk *sedan* i förrgår.

Efter

Lena satte på tevattnen, och *efter* några minuter var det klart.

B.

När brukar ...?

på + bestämd
form

EXEMPEL

- Eva brukar dricka kaffe *på morgonen/morgnarna*.
- Jag dricker alltid te *på kvällen/kvällarna*.
- Lasse brukar jobba extra *på natten/nätterna*.
- Brukar du åka utomlands *på sommaren/somrarna*?

Undantag: Man brukar ha semester *i juli* (månader).

C.

Sätt in *prepositioner* och *tidsuttryck* från A och B.

1. Mohammed blev klar med sina studier _____ våras. Nu har han fått stipendium och reser till Bryssel _____ ett par veckor.
2. Har du lust att komma hem till mig _____ fredag _____? Jag fyller år då.
3. _____ försov jag mig, men jag hann i tid till jobbet i alla fall. Jag brukar ofta försova mig _____.
4. Kan du inte sätta på TV:n? Rapport börjar _____ några minuter.
5. Johan och Fatima gifte sig i en kyrka på landet _____ midsomras.
6. Kan du inte ringa och väcka mig klockan sex _____ morgon _____?
7. Carlos kom till Sverige _____ november _____ året.
8. Vi ska resa till fjällen _____ jul. Det gör vi alltid _____.
9. Vi har inte varit i Stockholm _____ 1992.
10. Janne började ett nytt jobb _____ en månad _____.
11. Glöm inte att du ska gå till tandläkaren, inte _____ morgon utan _____ övermorgon, alltså _____ tisdag.

12. _____ januari _____ året kunde man åka skidor i Malmö. Hoppas att det går _____ år också.

13. Gabriella reste till Gotland _____ en vecka _____ och kommer inte tillbaka förrän _____ fjorton dagar.

14. Jag har inte träffat Oskar _____ vi gick i skolan.

D.

I. Hur länge?

*i eller ingen
preposition*

EXEMPEL

- Jag har bara sovit (*i*) fem timmar.
- Karin var förkyld (*i*) en vecka.

Undantag: Maria har inte ringt hem *på* en månad.

II. Hur fort (snabbt)? Hur lång tid tar det?

på

EXEMPEL

- Carlos flög till Rom *på* tre timmar.
- Jonas lärde sig simma *på* fyra dagar.

III. Hur ofta?

En gång *om* dagen ... *om* natten ... *om* dygnet ... *om* året.

om

EXEMPEL

- Birgitta brukar sova åtta timmar *om* dygnet.
- Hur många gånger *om* året har du storstädning?

En gång *i* minuten ... *i* timmen ... *i* veckan etc.

i

EXEMPEL

- Katarina tränar basket en gång *i* veckan.
- Varför tittar du på klockan tre gånger *i* minuten?

E.

Sätt in *tidsprepositioner* från D.

1. John har studerat svenska _____ fyra månader.
2. Anna är rädd för att bli förkyld, och äter vitaminer flera gånger _____ dagen.
3. Jag cyklar till jobbet _____ en halvtimme.
4. Konserten börjar klockan 19.00 och håller på _____ två timmar.
5. Jag kommer strax. Jag ska bara ringa ett samtal. Det går _____ två minuter.
6. Bibi har inte varit i Umeå _____ länge.
7. Ana joggar en gång _____ dagen och styrketränar två gånger _____ veckan.
8. Undersökningen går _____ en kvart, men du måste tyvärr vänta på resultatet _____ några dagar.
9. Håkan har inte rökt sedan nyårsafton, alltså inte _____ ett halvår.
10. När vi hade översvämning i lördags, fick vi vänta på rörmokaren _____ fem timmar. Men som tur var, hittade han läckan _____ några sekunder.
11. Förr brukade Mikael skriva några gånger _____ månaden, men nu har jag inte hört av honom _____ flera år.
12. Jag har bara träffat honom en enda gång _____ mitt liv.
13. Den här övningen brukar man klara av _____ nolltid.

F.

Gör frågor till meningarna i övning E. Börja så här:

Hur länge ... Hur fort (snabbt) ... Hur lång tid tar det ... Hur ofta ...?

Exempel (1): Hur länge har John studerat?

Smaklig måltid!

