



# Har du tänkt på vad du äter?

Blomma, frukt, frön

Blad

Bladskäft

Stjälk

Jordstam,  
stamknöl

Rötter



Den stiliserade växten består av olika delar. Placera in bilderna till vänster i rätt kategori. Facit finns nedan.

Rot: Morot  
Jordstam/stamknöl: Jordärtskocka (jordstam), potatis (stamknöl)  
Stjälk: Kålraabdi  
Blad och bladskäft: Belkselleri (bladskäft), rödkål (blad), röd lök (omvandlade lägblad)  
Blommor: Broccoli, kronärtskocka (holfjäll och blomboten)  
Frukt och frön: Tomat (bär), jordgubb (skenfrukt – en uppsvällad blomaxel, nöt-tema på jordgubbens yta är frukterna)



## Vilka växtdelar äter vi?

Vet du vad det är du äter? Nu tänker du kanske: "Ja, det är klart jag vet. När jag äter korv med mos äter jag kött och potatis och när jag äter en sallad äter jag olika grönsaker". Men är det så enkelt?

Affärens frukt- och grönsaksdisk innehåller blommor, blad, stammar, frukter, frön och rötter som är ätbara. Besök en livsmedelsbutik och undersök vad som finns i frukt- och grönsaksdisken. Köp olika sorters grönsaker och frukter och ta reda på vilka delar de består av.

Har du möjlighet, besök en botanisk trädgård med odling av köksväxter och se hur grönsaker, rotfrukter och kryddor växer, hur man skördar och vilken del man kan äta.

## Grönsaker är godis!

När det gäller exempelvis en morot äter du roten. Bladen slänger du bort. Om du däremot äter en gurka eller en tomat är det frukterna som du smaskar på och de innehåller dessutom frön som ska bli nya plantor.

När du gör en sallad av spenat, bladsallad och vitkål är det växternas blad du äter. Om du sedan blandar i lite broccoli och blomkål, ja då äter du blomställningar. Bladselleri är växtens bladskäft. Toppa med lite lök och du har även fått i dig lite omvandlade lågblad.

Du kan också skära upp grönsaker i mindre bitar och dippa dem i en god sås gjord på crème fraiche och valfria kryddor, till exempel vitlök, dill eller paprikapulver.

Text: Susie Broquist Lundegård





# Mars 2013



Att läsa

Måndag    Tisdag    Onsdag    torsdag    Fredag    Lördag    Söndag

v. 9	25	26	27	28	Albin, Elvira 1	Ernst, Erna 2	Gunborg, Gunvor 3
v. 10	Adriana, Adrian 4	Tora, Tove 5	Ebba, Ebbe 6	Camilla 7	Siv 8	Torbjörn, Torleif 9	Edla, Ada 10
v. 11	Edvin, Egon 11	Viktoria 12	Greger 13	Matilda, Maud 14	Kristoffer, Christel 15	Herbert, Gilbert 16	Gertrud 17
v. 12	Edvard, Edmund 18	Josef, Josefina 19	Joakim, Kim 20	Bengt 21	Kennet, Kent 22	Gerda, Gerd 23	Gabriel, Rafael 24
v. 13	Marie bebådelsedag 25	Emanuel 26	Rudolf, Ralf 27	Malkolm, Morgan 28	Jonas, Jens 29	Holger, Holmfrid 30	Ester 31

Internationella ♀  
kvinnodagen

Sista ansökningsdag till  
sommarkurser på  
universitet och högskolor.

Internationella Biologi-  
olympiaden  
Svenska uttagningen

Vårdagjämningen

Skärtorsdagen

Långfredagen

Påskafton

Påskdagen

Sommartid börjar

## Matlänkar

[www.livsmedelssverige.se](http://www.livsmedelssverige.se)

Webbsidan innehåller aktuell information om mat och en beskrivning av hela livsmedelskedjan. [www.hittastilen.nu](http://www.hittastilen.nu) är en separat webbsida som handlar om livsstil och hälsa och som vänder sig till ungdomar, personal och föräldrar. Organisationen Livsmedels-Sverige står bakom webbsidorna.

[www.slv.se](http://www.slv.se)

Livsmedelsverket är den centrala myndighet som hanterar livsmedelsfrågor. På deras hemsida finns bland annat *Matvanekollen* där du kan skriva in vad du äter för att se om får i dig den näring du behöver. Där finns också lärarhandledningen *Mat för alla sinnen*. *Sensorisk träning enligt SAPERE-metoden*.

[www.kostdata.se](http://www.kostdata.se)

Kostkoll är ett program för näringsberäkning av maten du äter. Programmet finns i både gratis- och betalversioner.

[www.jordbruksverket.se](http://www.jordbruksverket.se)

På Jordbruksverkets hemsida kan man läsa om bland annat ekologisk odling, djurhantering och handel.

[www.naturskyddsforeningen.se](http://www.naturskyddsforeningen.se)

Naturskyddsforeningen har mycket på sin hemsida som rör mat och jordbruk, se bl. a. *Grön guide* och *Bra miljöval*.