



Äpplen var förr den enda färska frukten som i Sverige kunde förvaras fram till jul och juläpplen var därför viktiga på julbordet.

Jul så in i Norden!

Vilken mat tycker du om att äta vid jul? I Sverige är vi ganska traditionella när det gäller vad vi dukar upp på vårt julbord. En jul utan sill och skinka är näst intill otänkbar, men hur ser det ut i våra närmsta grannländer? Många av julens maträtter återfinns i alla de nordiska länderna och genomgående är feta eller söta maträtter, men det finns också skillnader.

Finland

I Finland liknar julmaten till mångt och mycket den svenska men istället för till exempel revbensspjäll och rödkål lagar man lådor av alla de slag, sötad potatisslåda, morotsslåda, kålrotsslåda och leverlåda. Till höger finns recept på en traditionell kålrotsslåda. Man äter också gärna julstjärnor av smördeg med plommonsylt, lätta att göra och goda!

Norge

I Norge har man inte julbord med en mängd olika maträtter. Här äter man istället rätter som lutfisk, pinnekjøtt (revbensspjäll av fårkött), kokt torsk eller kanske kalkon. Vad man äter kan variera beroende på var i landet man bor.

Danmark

Här äter man skinkstek, anka eller gås och till det serveras små potatisar som karamelliseras i socker och smör, vanliga potatisar, brun sås, rödkål och ibland även vinbärgelé eller lingonsylt.

Island

Något som islänningarna gärna äter vid jul är rökt lammkött och laufabraud. Laufabraud är ett bröd som bakas ut till tunna "skivor", sedan skär man mönster i dem för att till sist fritera dem.



Kålrotsslåda från Finland

2,5 kg kålrot
1,5 dl ströbröd
1,5 dl gräddmjölk
2 msk smör
2 msk sirap
vitpeppar, örtsalt, muskot

Skala kålroten, skär i bitar och koka i lättsaltat vatten tills bitarna är mjuka. Blanda ströbröd med gräddmjölk och låt svälla medan kålrotbitarna kokar. Häll av spadet och spara det. Mosa kålrotbitarna med mixer. Tillsätt alla ingredienser och så mycket av kokvattnet att det bildas en ganska lös smet. Testa smaken och tillsätt eventuellt mer kryddor. Smörj en ungsfast form och häll smeten i formen. Dekorera ytan med hjälp av en gaffel och strö på skorpsmulor. Lägg på några klickar smör och grädda i 200 grader i 1 timme.



Foto och recept: Minna Panas



Mat från världens länder

1. Julmaten varierar i Sverige beroende på vilken del av landet vi kommer ifrån och vilka traditioner vi har. Vilka rätter brukar traditionellt finnas på julbordet i den del av landet där du bor?

2. Det är spännande med mat från olika länder. Vi tänker inte alltid på varifrån olika maträtter kommer. Dagligen möter vi internationella influenser i vår mat, tacos, pizza, hamburgare och sushi, listan kan göras lång. Låt eleverna ta reda på var deras favoriträtt har sitt ursprung.

3. Kanske kan någon som har sina rötter i ett annat land berätta om vad man äter där, eller varför inte ha en internationell dag tillsammans med hem- och konsumentkunskapsläraren. Bjud en annan klass på ett nordiskt julbord!

Text: Susie Broquist Lundegård



December 2012



Att läsa

Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

v. 48	26	27	28	29	30	Oskar, Ossian 1	Beata, Beatrice 2  <i>1:a advent</i>
v. 49	Lydia 3	Barbara, Barbro 4	Sven 5	Nikolaus, Niklas 6	Angela, Angelika 7	Virginia 8	Anna 9 <i>2:e advent</i>
v. 50	Malena, Malin 10 Nobeldagen 	Daniel, Daniela 11	Alexander, Alexis 12	Lucia 13  <i>Luciadagen</i>	Sten, Sixten 14	Gottfrid 15	Assar 16 <i>3:e advent</i>
v. 51	Stig 17	Abraham 18	Isak 19	Israel, Moses 20	Tomas 21  <i>Vintersolståndet</i>	Natanael, Jonatan 22	Adam 23 <i>4:e advent</i>  <i>Drottningens födelsedag</i>
v.52	Eva 24  <i>Julafton</i>	Juldagen 25   <i>Juldagen</i>	Stefan, Staffan 26  <i>Annandag jul</i>	Johannes, Johan 27	Benjamin 28 <i>Värnlösa barns dag</i>	Natalia, Natalie 29	Abel, Set 30
	Sylvester 31  <i>Nyårsafton</i>						

VINJETT BILD: RÖDBETOR

Läs om mat

Hjärnkoll på vikten

Martin Ingvar
Gunilla Eldh

Natur & Kultur, 2010,
162 s, ISBN: 978-91-27-
11921-5

Hjärnkoll på maten

Inspiration, strategier &
råvaror

Martin Ingvar
Gunilla Eldh

Natur & Kultur, 2011, 156 s
ISBN: 978-91-27-13001-2



Övervikt sitter inte kring magen eller om baken – utan i hjärnans belöningssystem. I *Hjärnkoll på vikten* beskriver författarna hur våra matvanor och vår vikt styrs av en inre supermakt. I *Hjärnkoll på maten* får läsaren hjälp att förändra sina matvanor och hantera risksituationer i vardagen exempelvis fikarasten, krogbesöket och fredagsmyset i tevesoffan.

Böckerna är skrivna av professor Martin Ingvar, hjärnforskare, som länge har intresserat sig för hur belöningssystemet i hjärnan styr vårt beteende, samt Gunilla Eldh, medicinjournalist. Se även www.hjarnkoll.com