

LEKTION: SOPPA ELLER SOPA?

TILL DIG SOM LÄRARE INNAN VI KÖR

Skriv ut **lektionsbilden** med rester i kylskåpet som används i avsnittet **väck intresset**, samt **inspirationsbilderna** för avsnittet **reflektera mera**. Alternativt kan du visa bilderna på en skärm.

Under rubriken **ta ställning** är det en lite längre övning där eleverna har olika roller. Det kan ju vara skönt att ha kikat igenom dessa innan.

I matlagningsmomentet räddas det mat. Se över vad som finns hemma.

SLÄNG
INTE
MATEN



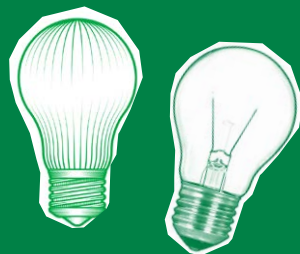
LEKTION: SOPPA ELLER SOPA?

VÄCK INTRESSET

Temat för dagen är att se rester som en resurs. Titta på bilden med rester i kylskåpet.

LÅT ELEVERNA ASSOCIERA FRITT

- ✖ Vilka ord dyker upp?
- ✖ Vilka känslor?
- ✖ Vilka bilder?
- ✖ Kan du komma på några rester som du ofta ser hemma?



Titta på filmen

[Matsvinn](#)



- ✖ Vad vill avsändaren att du ska tänka eller känna?
- ✖ Vilka problem ser du i filmen?
- ✖ Vilka resurser går förlorade när du slänger mat?

SLÄNG
INTE
MATEN

LEKTIONSBILD

RESTER I KYLSKÅPET

**SLÄNG
INTE
MATEN**



LEKTION: SOPPA ELLER SOPA?

SLÄNG
INTE ✖
MATEN

REFLEKTERA MERA

Gå tillbaka till lektionsbilden som visar **rester i kylskåpet**. Svara på frågorna i rutan nedan och använd din fantasi till att skapa nya rätter med maten i kylskåpet.



ENSKILT ELLER I SMÅGRUPPER.

- ✖ Vilka rätter kan du se att du skulle kunna laga utifrån det som finns i kylskåpet?
- ✖ Spelar det egentligen någon roll om du slänger mat? Det är ju ändå inte så mycket, eller?
- ✖ Vad tänker du är skillnaden mellan matsvinn och matavfall?



REFLEKTERA ÄNNU MERA

Titta på Inspirationsbilderna som hör till lektionen och diskutera frågorna:

- ✖ Hur kommer det sig att vi köper mat och sen slänger den?
- ✖ Vad slängdes i soporna då och vad slängs nu? Måste vi slänga så mycket?
- ✖ Vad är det för skillnad mellan onödigt och oundvikligt matavfall?
- ✖ Vad skulle man kunna göra för pengarna om du och din familj minskar matsvinnet?
- ✖ Hur kommer det sig att maten är orättvist fördelad i världen?

LEKTION: SOPPA ELLER SOPA?

SLÄNG
INTE ✖
MATEN

TA STÄLLNING - ROLLSPEL

Bestäm vilken roll du tar. Du kan antingen anta rollen själv eller gå ihop i en grupp som representerar rollen tillsammans.

1. Den stressade **vardagsföräldern**

Har lite tid, vill att maten ska gå snabbt och vara trygg att äta. Slänger hellre än chansar.

2. **Klimatengagerad ungdom**

Brinner för miljö och hållbarhet. Ser matsvinn som ett stort problem och vill ta vara på allt som går.

3. **Butiksmedarbetaren**

Jobbar i mataffär. Tänker på datum, regler, ansvar och vad som får säljas eller skänkas.

4. **Kocken / matintresserade**

Van vid att använda råvaror som ser tråkiga ut. Litar mer på lukt, smak och tillagning än på datum.

5. **Konsument som inte tar risker**

Fokuserar på säkerhet, hygien och risken att bli sjuk. Tycker att mat ska se fräsch ut.

6. **Ekonomiskt medveten student**

Har liten budget och vill få maten att räcka länge. Ogillar att slänga något som går att äta.

Läs upp ett påstående. Diskutera påståendet utifrån den roll du eller din grupp har antagit.

Om maten luktar okej kan du äta den även efter bäst före-datum.

Det är bättre att slänga mat än att riskera att bli sjuk.

Mat som inte ser fin ut smakar sämre.

Rester är en resurs – inte skräp.

Det är bättre att slänga mat hemma än att köpa för lite.

Butiker borde sänka priset ännu mer på varor med kort datum.

Matsvinn hemma spelar ingen roll – det är industrin och handeln som måste ändra sig och ta större ansvar för maten.

Avslut rollspel.

- ✖ Var det svårt att argumentera för din roll?
- ✖ Var det någon roll som du kunde känna igen dig i?

LEKTION: SOPPA ELLER SOPA?

SLÄNG
INTE ✖
MATEN

EXIT TICKET

Skriv eller berätta kort:

- ✖ Vad tar du med dig från dagens lektion?
- ✖ Vad kan du lära någon som inte varit här idag?



LEKTION: SOPPA ELLER SOPA?

SLÄNG
INTE ✖
MATEN

En film som tar upp uttrycket

"Koka soppa på en spik"



TIPS FÖR SMAK OCH KONSISTENS

Klar soppa: Buljongbas, bitar av grönsaker, kött eller bönor.

Exempel: Nudelsoppa, grönsakssoppa.

Krämig soppa: Mixa grönsaker och/eller tillsätt grädde/kokosmjölk.

Exempel: Broccolisoppa, potatis- och purjolöks-soppa.

Rustik soppa: Grova bitar, lite tuggmotstånd. Låt soppan behålla alla bitar eller några av dem.

Exempel: Bondgryta, minestrone.

Topping för kontrast: Krutonger, frön, örter, crème fraîche.

TIPS:

Kombinera minst 3 smaker för en spännande soppa.

Lägg till syra i slutet för fräschör.

Tänk kontrast: krämig soppa + crunchig topping.



TIPS KRING SMAK OCH TEXTUR:

Försök få med flera olika grundsmaker så blir soppan mer spännande.

Vilken konsistens vill du ha? Mixa mycket, lite eller inget.

Tjockare eller tunnare soppa? Späd med vatten för att få rätt konsistens.



FOOD HACK

– SOPPA ISTÄLLET FÖR SOPA

GRUNDRECEPT (4 PORTIONER)

Bas (ca 1 liter)

Välj buljong:

2 buljongtärningar + 1 liter vatten eller hemmagjord buljong från grönsaksrester/skrov

Alternativ: Tillsätt 2 dl passerade tomater eller 1 dl kokosmjölk för extra smak.

Grönsaker (ca 500–600 g totalt)

Välj minst 3 olika:

Rotfrukter (potatis, morot, palsternacka)

Kål, broccoli, blomkål

Paprika, zucchini, lök

Tips: Skär i små bitar för snabbare kokning.

Protein (valfritt, ca 200–300 g)

Kokta bönor, linser eller kikärter

Kött (kyckling, korv, köttfärs)

Äggtips

1–2 stycken ägg, kan pocheras direkt i soppan

Smaksättning

Salt & peppar

Örter: persilja, timjan, basilika

Lite syra: 1 msk citronsaft eller vinäger

Extra smak: 1 tsk senap, soja eller lite riven ost

Topping (valfritt)

Krutonger av gammalt bröd

Rivna ostkanter

Hackade örter

SMAKBALANS – TÄNK PÅ DE FEM GRUNDSMAKerna

Sött: Morötter, majs, rostad lök

Salt: Buljong, soja, ost

Syrligt: Citronsaft, vinäger, tomat

Beskt: Kål, broccoli, spenat

Umami: Svamp, ost, kött, soja

SLÄNG
INTE
MATEN



SÅ HÄR GÖR DU

Koka basen: Värm buljong i en stor kastrull.

Lägg i grönsaker: Börja med hårda och sedan mjuka.

Tillsätt protein: När grönsakerna nästan är klara.

Smaka av: Krydda och justera smakbalansen med syra eller extra smak.

Servera med topping.

Vid matbordet

Är du nöjd? Vad kunde du rätta och hur smakade din soppa? Vilka olika smaker och konsistenser känner du?



INSPIRATIONSBILD: MATLÅDOR I SOPORNA*

SLÄNG
INTE
MATEN



En genomsnittsfamilj
i Sverige slänger
325 st matlådor.
Det blir 130 kg per år.



Det blir många sopsäckar och väger ungefär
lika mycket som 4 elsparkcyklar.



Källa: Livsmedelsverket

*Inkl det matsvinn som hålls ut i avloppet. Antalet matlådor à 400 g gäller en genomsnittlig familj per år.

INSPIRATIONSBILD: SOPOR DÅ OCH NU I SVERIGE

SLÄNG
INTE
MATEN



25–30 KG
SOPOR PER PERSON OCH ÅR



426 KG
SOPOR PER PERSON OCH ÅR

INSPIRATIONSBild: ÄTBAR MAT I SOPORNA

SLÄNG
INTE ✕
MATEN



*Inklusive det matsvinn som hålls ut i avloppet. Siffrorna avser per person och år. Källa: Livsmedelsverket

**Källa: [Naturvårdsverket](#)

INSPIRATIONSBILD: PENGAR I SOPORNA

**SLÄNG
INTE
MATEN**



INSPIRATIONSBild: MATEN ÄR ORÄTTVIST FÖRDELAD

**SLÄNG
INTE
MATEN**

