



# UTBILDNINGSMATERIAL: HEMKUNSKAP/KONSUMENTKUNSKAP

**Kökspersonal tillsammans med Hemkunskap**

**Exempel på praktisk lektion:**

Laga en gryta, gratäng eller omelett.

1: Diskutera kring vad för mat som man ofta slänger och hur hade man kunnat förhindra det?

2: Titta vad som finns i kylskåpet och frysen, vilka råvaror börjar bli lite "ledsna"?  
Vad finns kvar av dagens salladsbuffé?

3: Låt eleverna bestämma vilka råvaror som kan räddas, tillsammans med eventuella rester och skapa en ny maträtt.



4: Vägled elever kring livsmedelssäkerhet innan matlagningen.

## POTATISSKAL-CHIPS

- Tvätta och skrubba potatisskalen. Klipp ut eventuella tråkiga fläckar.
- Använd skalen från vilken typ av potatis som helst, men använd aldrig potatis som har grönt skal eller kött.
- Förvara skalen i kylen i en lufttät behållare i ett par dagar om du inte har tillräckligt med att använda på en gång.
- Använd kryddor som paprikapulver, flingsalt eller vitlökspulver för att få en karaktäristisk smak av chips
- Kör i ugnen på varmluft 175 grader tills dom är krispiga, krydda medans dem är varma och låt svalna.



## SVINN-TIPS

- Vid förberedning av grönsaker, ha till hands en "kompostskål". Morotsändar, persiljeblast och lökskal ska inte gå till spillo. använd dem till att koka en buljong.
- Beskriv betydelsen för vårdnadshavare att meddela om en elev inte kommer äta i skolan
- Kommunicera dagligen med tillagningsköket för att säkerställa att rätt mängd mat skickas
- Prata med avdelningar om hur mycket mat dom har kvar för att utvärdera mängd som behövs i framtiden



## BULJONG

- Steg 1: Märk en frystålig matlåda med "grönsakssvinn" samt dagens datum. Ställ in lådan i frysen så den är redo att användas.
- Steg 2: Dagarna som följer börjar du fylla på lådan med alla de grönsaksrester som ligger kvar på skärbrådan efter matlagningen. Du kan även hacka ner de grönsaker du är orolig kommer hinna bli dåliga innan de äts upp, och lägga dem tillsammans med de andra grönsaksresterna.
- Steg 3: När din låda är full är det dags att koka buljong. Häll över allt grönsakssvinn i en kastrull och täck med vatten. När vattnet kokat upp sänker du värmen och låter det puttra i ca en timme.
- Steg 4: Sila av buljongen så inga bitar finns kvar. Du kan nu välja om du vill använda din buljong direkt eller frysa in den för att sedan använda önskad mängd i grytor, såser och soppor.



# KONTAKT

MARINA RAHM

MÅLTIDSCHEF SERVICEFÖRVALTNINGEN

0413-642 13

MARINA.RAHM@ESLOV.SE

MARITA JOHANSSON

VIK. KVALITETSCONTROLLER/ MÅLTIDSUTVECKLARE

0413-625 99

MARITA.JOHANSSON@ESLOV.SE

ALEXANDER NILSSON

TILLFÖRORDNAD MÅLTIDSCHEF I HÖÖR

0413 - 284 10

ALEXANDER.NILSSON@HOOR.SE

# MER INFO

LIVSMEDELSVERKET

JORDBRUKSVERKET

KLIMATKOMMUNERNA

AGENDA 2030 - GLOBALA MÅLEN

ANVÄND DESSA HASHTAGS!

#RESTMAT

#MATSVINN

#RÄDDAMATEN

#MATPRAT

#HÅLLBARMAT

