

Uppgifter till Marthaförbundets årliga MATKULTURMAGASIN

INHEMSKA PROTEINER FRÅN VÄXTRIKET

INLEDNING

Allt fler tänker på sitt ekologiska fotavtryck och byter därför ut sina matvaror mot mera hållbara alternativ som är bra för marken och klimatet. Växtproteiner, som erbjuder ett lätt alternativ istället för kött, har fått många att öka växträtternas andel i sin kost. Olika slags sojaprodukter, bl.a. sojakross och tofu, har vi använt redan länge, medan den senaste trenden inom baljväxter är bondbönor och ärter. *Härkis* och *Pulled havre* är några av de mest kända varumärkena just nu. I årets matkulturmagasin presenteras inhemska växtproteiner och lokala producenter samt ges tips på vegetarisk kost och matlagning.

UPPVÄRMNING

Börja genomgången av temat med att bläddra i magasinet och diskutera växtproteiner och vegetarisk mat. Har elever ätit eller smakat på olika slags produkter tillverkade av bondbönor, ärter, quinoa, bovete eller hampa? Vilka tycker de mest om? Brukar de äta vegetarisk mat i skolan eller hemma? Är olika örter och skott bekanta för dem?

Ni kan också samla in temarelaterade matord som eleverna redan kan på svenska. Eleverna kan med fördel jobba i par. Be varje par komma på minst tre ord. Använd något digitalt verktyg (t.ex. Answergarden) för att samla in orden. Upprepa uppgiften som en avslutning på temat.

Samarbete med andra läroämnen

Svenska nu har utarbetat uppgifter till Marthaförbundets broschyrer och matkulturmagasin under flera års tid. Allt från vilda växter och spannmål till fisk, potatis och buskbär har varit i fokus. Varierande texttyper lämpar sig också väl för att studeras över läroämnesgränserna. Kolla in även de tidigare broschyrerna och låt dig inspireras till nya möjligheter!

Några förslag på integrering av svenska och andra läroämnen:

- **hälsokunskap:**

Sex frågor till kostrådgivaren Olli Ilander s. 8.
Näringsrekommendationer och vegetarisk kost

- **historia och huslig ekonomi:**

Ärtgröt och vinsura bönor s. 15.
Vad åt man i skärgården och på landsbygden för 100 år sedan?

- **huslig ekonomi:**

Recept s. 36–50.
Kocka på svenska tillsammans!

- **samhällslära:**

Flera artiklar som presenterar lokala producenter.
Företagsamhet och grundläggande ekonomiska begrepp



FRAM FÖR FLER PROTEINKÄLLOR I KÖKET (s. 3)****a) Läs texten och svara på frågorna.**

1. Vilka proteinrika växter odlas i Finland?

2. Vad har ärter och bönor gemensamt i motsats till de övriga proteinrika växterna?

3. Vad har gjort det lättare för köttätare att äta vegetariskt?

4. Vilka är fördelarna av att välja en färggrannare meny?

b) Hur säger man på svenska?

1. olla (jotain) yhteistä _____

2. suurissa määrin _____

3. tutustua (johonkin) _____

4. voitto sinulle _____

5. yksi kerrallaan _____

c) Hur skulle du översätta till finska?

1. vegetarisk kost _____

2. mångsidigare matvanor _____

3. hållbara råvaror _____

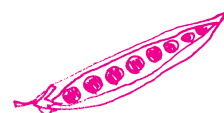
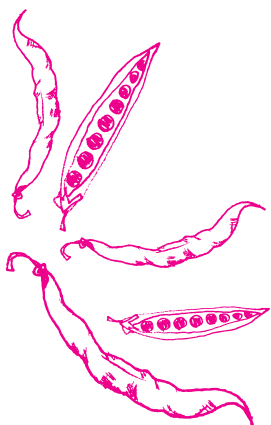
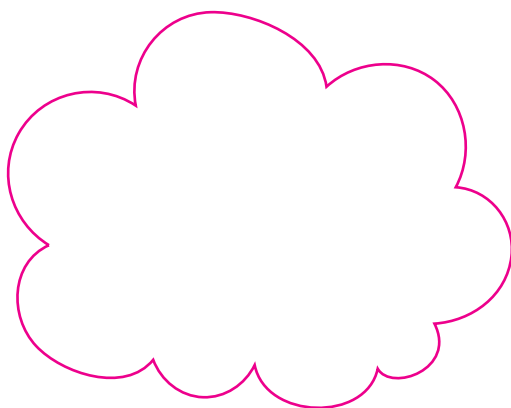
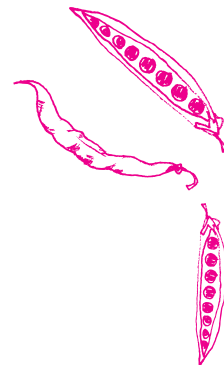
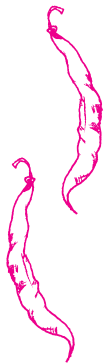
4. nya smakupplevelser _____

d) BONUS: Vad är en flexitarian? Sök på nätet om du inte har hört ordet tidigare.

INHEMSKA VÄXTPROTEINER** (s. 6-7)

I slutet av uppgiftshäftet finns det en liten ordlista som ni kan använda när ni läser om växterna.

- a) Arbeta i små grupper. Varje grupp väljer en växt och gör en tankekarta som handlar om växten. Presentera sedan växterna med hjälp av era tankekartor.



b) Sök följande uttryck i texterna.

1. 1700-luvun lopussa _____
2. sata vuotta sitten _____
3. viime aikoihin saakka _____
4. tuhansien vuosien ajan _____
5. 1500-luvun alussa _____
6. 1800-luvun lopulta asti _____
7. yli 7000 vuotta _____
8. 200-luvulla _____
9. viime aikoina _____
10. 1900-luvun aikana _____
11. olla peräisin jostain _____
12. tulla alunperin jostain _____
13. polveutua jostain _____

c) Vilken växt handlar det om? Observera att en mening kan beskriva en eller flera växter.

- | | | |
|---|--|---|
| 1. Växten är ungefär 100 cm lång. | | 9. Växten är egentligen en ört. |
| 2. Växtens fibrer kan användas i kläder. | | 10. Växten kan inte ätas som rå. |
| 3. Växten kommer från Sydamerika. | | 11. Växten finns i både låga och höga sorter. |
| 4. Växten är en av de äldsta proteinrika växterna som odlats. | | 12. Växten är huvudingrediensen i en populär torsdagsmat. |
| 5. Växten är glutenfri. | | 13. Växten har odlats i Finland tidigare än i Mellaneuropa. |
| 6. Växtens frön kan vara vita, svarta, röda eller blåa. | | 14. Växten kommer från Mellanöstern. |
| 7. Växten var en populär odlingsväxt i Finland innan potatisen kom. | | 15. Växten introducerades som prydnadsväxt, inte livsmedel. |
| 8. Växten odlas både som livsmedel och djurfoder. | | 16. Växten har en mycket låg halt av ett narkotiskt ämne. |

ODLA EGNA SKOTT ** (s.18)

a) Öva först det centrala ordförrådet i texten. Para ihop de svenska orden med översättningarna.

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. odla | a) viljelykerta |
| 2. ett skott | b) liottaa |
| 3. ett frö | c) kylvö |
| 4. grobarhet | d) juurtua |
| 5. sådd | e) kasvuturve |
| 6. blötlägga | f) itää |
| 7. ett fat | g) kelmu |
| 8. en bricka | h) peittyä |
| 9. växttorv | i) verso |
| 10. vattna | j) kastella |
| 11. täcka in | k) kasvaa |
| 12. rota sig | l) tuotanto |
| 13. produktion | m) viljellä |
| 14. en odlingsomgång | n) ruukku |
| 15. en kruka | o) itävyys |
| 16. plast | p) tarjotin |
| 17. plastfolie | q) muovi |
| 18. gro | r) siemen |
| 19. växa | s) lautanen, vati |

b) Läs sedan odlingsinstruktionerna och sök svenskspråkiga motsvarigheter på dessa ord och uttryck.

- hyvälaatuisia siemeniä _____
- kahdeksan tunnin ajan _____
- halkaisijaltaan 15 cm _____
- ensimmäiset kolme päivää _____
- joka päivä _____
- noin kahdessa viikossa _____
- kolme kertaa viikossa _____
- peitä ruukku muovilla _____
- siemenet ovat pimeässä _____
- muutamassa päivässä _____

c) Fyll i de verbformer som saknas och översätt till finska.

infinitiv	presens	imperativ!	suomeksi
använda		använd	
	vattnar		
	strör		
fylla			
så		så	
	täcker		
ta			
	låter	låt	
tvätta		tvätta	

d) Diskutera med en kompis.

- Låter det svårt att odla skott själv?
- Finns det någonting ni inte förstår i instruktionerna? Försök lösa det tillsammans.
- Har ni odlat någonting? Berätta mera!



BALJVÄXTER – ETT HÅLLBART VAL *** (s. 29)

a) Para ihop de svenska orden och uttryck med översättningarna.

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. hållbar utveckling | a) saastuttaa |
| 2. forska | b) juurimukulat |
| 3. baljväxter | c) muuttaa |
| 4. doktorsavhandling | d) kestävä kehitys |
| 5. rotknölarna | e) typpi |
| 6. omvandla | f) pelto |
| 7. kväve | g) viljely |
| 8. gödsel | h) tuonti |
| 9. förorena | i) palkokasvit |
| 10. jordbrukare | j) vilja |
| 11. odling | k) tutkia |
| 12. spannmål | l) tohtorinväitöskirja |
| 13. åker | m) maanviljelijä |
| 14. import | n) lannoite |

b) Rätt eller fel?

- | | RÄTT | FEL |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Palkokasvit ovat kestävä valinta, koska ne eivät tarvitse typpipitoista kivennäislannoitetta, jonka tuottaminen kuluttaa energiaa ja saastuttaa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Palkokasvit pilaavat maan rakenteen paksulla juurellaan. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Vuoroviljelyllä voidaan ehkäistä erilaisten kasvitautien esiintymistä. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Suomessa palkokasveja viljellään suunnilleen saman verran kuin ohraa ja vehnää. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Etiopialaiset viljelijät saivat säännöllisesti ohjausta kestävämpään viljelyyn. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Suomessa viljelijät eivät usko, että kestävämpi viljely on mahdollista. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Yksi tutkimusprojekteista tähtää lisäämään palkokasvien viljelyä Euroopassa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

BONDBÖNAN BLEV VEGEFÄRS *** (s. 33)

a) Öva först det centrala ordförrådet i texten.

Kolla med en kompis att ni förstår följande ord och uttryck.

- en produkt – en vegetarisk produkt
- ett registrerat varumärke
- marknadsföra
- en huvudingrediens – en huvudråvara – en råvara
- ett företag – grunda ett företag
- en verkställande direktör
- marknaden – komma ut på marknaden – hemmamarknaden – erövra andra marknader
- produktion – produktutveckling – en produktionsteknik – en produktionsmaskin
- inhemsk – nyckelflagga
- tillverkning – tillverka i Finland
- importera – import
- exportera – export
- en konsument – en kund
- efterfrågan – efterfrågan ökar
- omsättning

b) Läs texten om Härkis och svara på frågorna.

1. Kenelle Härkis on erityisesti suunnattu? Mainitse kaksi kohderyhmää.

2. Mikä Härkiksessä on tärkeää valmistajalle? Mainitse kolme asiaa.

3. Miten kotimainen tuote Härkis on?

4. Miten Härkiksen maailmanvalloitus sujuu?

5. Mikä asia on taannut yrityksen hyvän menestyksen?

RECEPT* (s. 36–50)

Bekanta dig med recepten. Planera en meny för



en dag
(frukost, lunch, mellanmål, middag)

en festlig middag
(förrätt, huvudrätt, efterrätt)

en mysig brunch
med kompisar



LITEN ORDLISTA

en baljväxt	palkokasvi
ett blad	kasvin lehti
en bondböna	härkäpapu
bovete, -t	tattari
djurfoder, -fodret	eläinrehu
ekologisk odling	luomuviljely
ett frö	siemen
hampa, -n	hamppu
jordmån, -en	maaperä
en kruka	ruukku
ett livsmedel	elintarvike
en lupinskott	lupiiniverso
mogna	kypsyä
människoföda, -n	ihmisravinto
en planta	taimi
odla	viljellä
odlingsföljd, -en	viljelykierto
en odlingsväxt	viljelykasvi
en proteinkälla	proteiininlähde
quinoa, -n	kvinoa
en rot	juuri
rybs, -en	rypsi
en råvara	raaka-aine
ett skott	verso
en skörd	sato
skörda	korjata sato
soja, -n	soija
spannmål, -en	vilja
så	kylvää
en sådd	kylvös
ett utsäde	siemenvilja, kylvösiemen
växa	kasvaa
en växt	kasvi
ett växtprotein	kasviproteiini
växttorv, -en	kasvuturve
en åker	pelto
en ärt	herne
en ärtskott	herneenverso
en ärtväxt	hernekasvi
en ört	yrtti