

Byta ingredienser

Hem- och konsumentkunskap | åk 7–9

Eleverna får lära sig att anpassa recept genom att byta ut ingredienser, och hur det kan vara klimatsmart och leda till hållbara val.

Syfte och mål

Genom kunskap om olika ingredienser kan elevernas kreativitet i köket öka, liksom deras förmåga att baka och laga mat utifrån det som finns hemma. Genom detta kan de bidra till minskat matsvinn.

Koppling till läroplanen

Hem- och konsumentkunskap

- *Matlagning för olika behov och sammanhang.*
- *Livsmedels egenskaper och användningsområden.*
- *Val av livsmedel och metoder för matlagning, däribland bakning. Att planera, organisera och utvärdera arbetet.*
- *Skapande av egna måltider, till exempel utifrån säsong och rester.*
- *Resurshushållning. Ställningstaganden vid val och användning av livsmedel och andra varor. Hur produktion, transport och återvinning av livsmedel och andra varor påverkar människors hälsa, ekonomi och miljö.*

Förkunskaper

Grundläggande kunskaper i matlagning och att mäta upp ingredienser i t.ex. deciliter och gram.

Tidsåtgång

1–2 lektioner.

Arbetsätt

Genomgång och diskussion i helklass, bakning eller matlagning i par.

Material

- Arbetsblad med recept
- Ersättningstabeller
- Ingredienser och redskap

Genomförande

Inledning

Diskutera i helklass, eller välj om eleverna först ska diskutera i par. De kan isåfall kort skriva ner allt de kommer på till den gemensamma diskussionen.

- Händer det ibland att man ersätter en ingrediens i ett recept mot något annat? Varför? (T.ex. för att något saknas hemma, för att någon är allergisk mot något, för att man inte gillar en viss smak eller för att något är onödigt dyrt.)
- Kan det vara till nytta för miljön och klimatet att byta ingredienser? På vilket sätt? (Matsvinnet kan minska genom att man använder det man har hemma; att använda matvaror efter säsong minskar klimatpåverkan genom minskade transporter; alternativa produktionsmetoder och effektivare användning av resurser för produkterna man byter till kan ge lägre klimatavtryck.)

Visa gärna diagram på klimatavtrycket hos olika livsmedel:

<https://ourworldindata.org/grapher/environmental-footprint-milks>

Textläsning och diskussion

Dela/dela ut *Arbetsblad 1* och låt eleverna läsa texten *Klimatsmart att byta ingredienser?* med de sex punkterna:

1. Minska matsvinn
2. Säsongstänk – minska klimatpåverkan
3. Transporter och ursprung
4. Ingrediensval och klimatavtryck
5. Effektivare användning av resurser
6. Kreativ och svinnsmart i köket.

Därefter kan de diskutera frågorna efter texten i par. Sammanfatta sedan i helklass och se om eleverna kan formulera varför det kan vara bra för klimatet att byta ingredienser:

- Du minskar matsvinnet.
- Du använder råvaror klimatsmart.
- Du minskar transporter och nyköp.
- Du väljer mer klimatsmarta alternativ.
- Du lär dig laga mat av det du har – inte av det du saknar.

Ersättningstabeller

Dela filen *Ersättningstabeller* med eleverna och gå igenom funktionen av olika ingredienser och hur de kan ersättas i recept. Vad har vätska, sötningsmedel och fett för funktion i recept? Vad skulle den angivna ingrediensen kunna bytas till? Gör eleverna uppmärksamma på att mängden kan behöva justeras när man byter ingredienser. Påpeka även att näringsinnehåll och hälsoaspekter kan påverkas av valet av ingredienser.

Vätska: I recept fungerar mjölk främst som vätska, ibland även som smak- och fetthållare. Därför kan den ofta ersättas med andra vätskor som finns hemma. Valet påverkar smak och ibland konsistens, men receptet fungerar i regel ändå.

Sötningsmedel: Socker ger inte bara sötma utan påverkar även struktur, färg och saftighet. När du byter sötningsmedel behöver mängden ofta justeras, särskilt vid flytande alternativ.

Fett: Bidrar till smak, saftighet och konsistens i ett recept. Smör kan ofta ersättas, men olika alternativ ger olika resultat i bakning och matlagning.

Ägg: Fungerar som bindemedel och bidrar till struktur och saftighet. Vid bakning kan flera vegetabiliska alternativ användas, särskilt i mjuka kakor och muffins.

Potatis: I många rätter, till exempel soppor och grytor, fungerar potatis som bas, fyllnad och konsistensgivare. Den gör rätten mättande och bidrar till krämighet när den kokas och mixas. Potatis kan ofta ersättas med andra grönsaker eller rotfrukter med liknande funktion.

Bakning och matlagning

Välj om eleverna ska baka chokladmuffins eller laga potatis- och purjolökssoppa. Dela in dem i par eller ev mindre grupper. Dela ut eller dela *Arbetsblad 2* (s. 1 eller 2) och låt eleverna läsa receptet och ge förslag på ersättningsvaror. Dela även *Ersättningstabeller* som hjälp.

Eleverna använder samma grundrecept, men byter ut någon ingrediens till olika ersättningsingredienser. Beroende på hur många varianter ni har möjlighet att genomföra, kan de sedan smaka och reflektera över vad som förändrades och varför. Nedtill på arbetsbladet antecknar de vad de la märke till angående smak, färg och konsistens i samband med bytet av ingrediens.

Syftet är att träna observation, reflektion och resonemang, inte att nå ett exakt "rätt" resultat.

Reflektion: När alla är klara, gå igenom och låt eleverna berätta hur det gick. Att reflektera över:

- Vilka ingredienser fanns?
- Vilka val minskade matsvinn? (T.ex. använda det sista i paketet även om man då blandar olika ingredienser, om receptet säger mjölk men man använder en skvätt grädde och vatten istället.)
- Vilka val var mest klimatsmarta? (T.ex. lokalt producerat, säsongsvara eller fryst istället för import.)

Avslutning

Avsluta lektionen med att låta eleverna sammanfatta och utvärdera:

- Hur var det att byta ingredienser, vad fungerade bra och vad förändrades?
- Vilket val var mest svinnsmart? Mest klimatsmart?
- Har du lärt dig något som du tar med dig?

Tips

Enkla och flexibla recept som tål variation är t.ex. soppor, grytor, muffins och pannkakor. Fortsätt att uppmärksamma vad som kan bytas i olika recept, så att eleverna får fortsatt träning i att vara mer flexibla i köket.

Källor

<https://www.ri.se/sites/default/files/2025-12/RISE%20%C3%96ppna%20listan%203.0%202025.pdf>

<https://ourworldindata.org/environmental-impact-milks>