

FÖR ALLA NYFIKNA

Så funkar MAT



MATS WÄNBLAD
JOHANNA KRISTIANSSON

BONNIER
CARLSEN



SÅ FUNKAR DET

DENNA BOK TILLHÖR

.....

.....





MATS WÄNBLAD
är författare

Mitt första matminne är en frasig pannkaka med lingonsylt, hoprullad med socker på. Sedan var jag fast.

Bra mat är tröst och värme, goda smaker och ett sätt att träffas och ha roligt, det har jag alltid tyckt. Men på sistone har jag börjat förstå hur viktig maten är för världens framtid också. Nu tänker jag annorlunda när jag väljer mat. Men det finns alltid plats för en frasig pannkaka.

Förutom mat gillar jag musik, böcker, vänner och familj.



JOHANNA KRISTIANSSON
är illustratör

Jag tycker att mat som man äter ute smakar allra bäst! Och då menar jag inte ute på restaurang, utan utomhus i naturen och gärna ur min mattermos. Helst i någon skog eller vid havet.

Knytismiddagar med vänner är också något som jag gillar, alltså när alla tar med sig och bidrar med olika saker till maten. Det kan bli hur spännande, spännande och gott som helst!

Förutom mat gillar jag en god kopp kaffe, böcker, att springa och att dansa.

Så funkar mat

TEXT © Mats Wänblad 2024

ILLUSTRATIONER © Johanna Kristiansson 2024

En originalproduktion från Bonnier Carlsen Bokförlag, Stockholm

FOTON © Nordiska museets arkiv (s. 47), övriga bilder kommer från

Shutterstock: se bildlista på sidan 63

REDAKTION OCH FORM Karin Nilsson (efter en originalform av Ninni Oljemark)

TRYCK Livonia Print, Lettland 2024

ISBN 978-91-7979-704-1



www.bonniercarlsen.se



Så funkar MAT



MATS WÄNBLAD
JOHANNA KRISTIANSSON

**BONNIER
CARLSEN**



Välkommen till bords!

Är du en sådan som älskar att laga mat, som gärna kollar på matvideor en hel eftermiddag och läser kokböcker innan du ska somna? Eller hör du till dem som bara äter för att överleva, oavsett vad du proppar i dig?

Oavsett vilket så kommer du inte undan maten. Den ska planeras, handlas och lagas av någon – och ätas av alla – morgon middag och kväll. Plus några mellanmål.

Det ska dukas fram och dukas av. Gång på gång.

Och däremellan väntar disken.

Det här är en bok om vad, hur och varför vi äter (och har ätit genom historien). Men boken handlar också om framtidens mat. Hur den ska räcka till alla och hur vi ser till att den framställs på ett sätt som är rättvist och schysst mot både människor, andra djur och miljön.

Så, välkommen till bords.

Jag hoppas att det ska smaka!



INNEHÅLL:

En dag i en ätares liv	8
Varför äter vi?	10
När man inte kan äta	14
Olika smaker	16
Var kommer maten ifrån?.....	22
Hållbar mat	24
Äta i säsong	27
Om zombieapokalypsen kommer.....	30
Världens mat	32
Att välja bort mat	40
Ät för miljön	42
Samling runt bordet	44
Att äta ute	48
I köket	50
Mat i framtiden	52
Recept	58
Register	62

En liten
ORDLISTA med
matlagningstermer
hittar du på
sidan 49!

Sist i boken finns
ett REGISTER med
sökord i alfabetisk
ordning!

VILL DU HA
något gott att smaska
på när du läser boken?
Kolla in BROWNIE-
receptet på
sidan 58!

EN DAG I EN ÄTARES LIV

Har du tänkt på hur många gånger du öppnar munnen för att äta varje dag?

FRUKOST



LUNCH



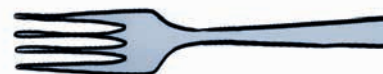
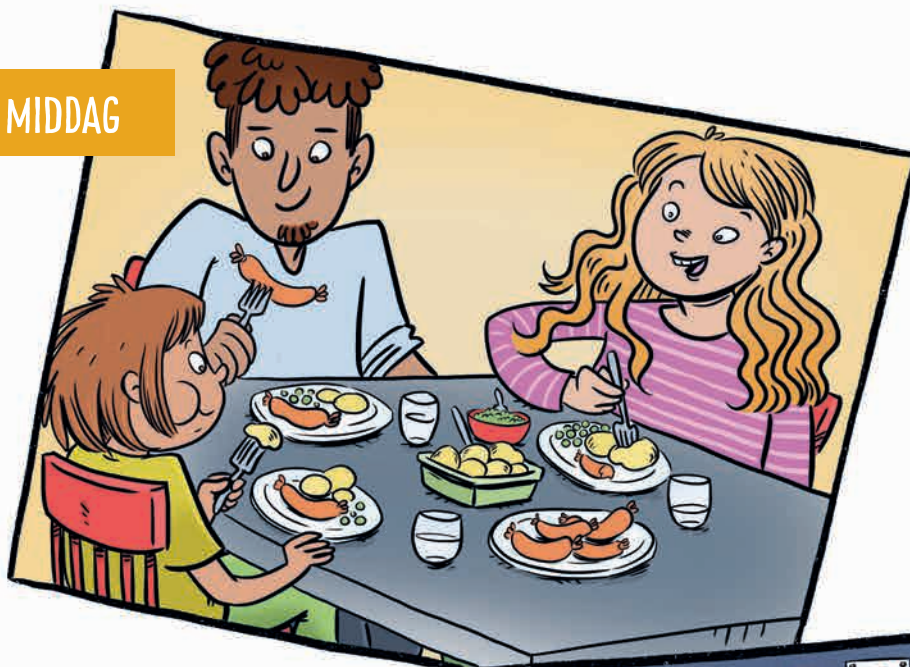
MELLANMÅL



FIKA ...



MIDDAG



Visste du att ...?

Den mat som äts oftast i Sverige är spaghetti med köttfärssås på vardagar och tacos på helgerna. Det brukar i alla fall olika undersökningar visa. Italiensk pasta bolognese och mexikanska tacos, alltså.



RAAP! Man bara äter och äter hela dagarna!

Nattmacka?

Ja, tack.

ÄTA LAGOM OFTA

Vore det inte smartare att bara äta en gång per dag – men jättemycket?

Nej, kroppen (och hjärnan) mår bäst av att intaget av energi sprids ganska jämnt över dagen.

Om man äter för mycket vid en måltid får kroppen jobba så hårt med att ta hand om all mat att den sedan

inte orkar med något annat. Man blir sömngt proppmätt (det som ibland kallas för paltkoma). Och äter man för sällan åker energinivåerna berg- och dalbana under dagen. Eller också blir man sugen och småäter onyttigheter – sådant som ger snabb energi men väldigt lite näring. Småätande är också dåligt för tänderna.

VARFÖR ÄTER VI?

Allt som lever behöver energi, eller kraft. Du också. Och du skaffar din energi genom att äta och dricka.

ENERGI

Mycket mer än hälften av din energi går åt bara till att hålla dig vid liv. Hjärtat ska slå. Lungorna ska pumpa luft. Lever, njurar och alla andra organ ska hela tiden jobba på. Nya celler ska byggas upp och andra repareras – bland mycket, mycket annat. Resten av energin går åt till fysisk aktivitet och till att ta hand om den mat du äter.

SÅ FUNKAR DET

Äta för att orka

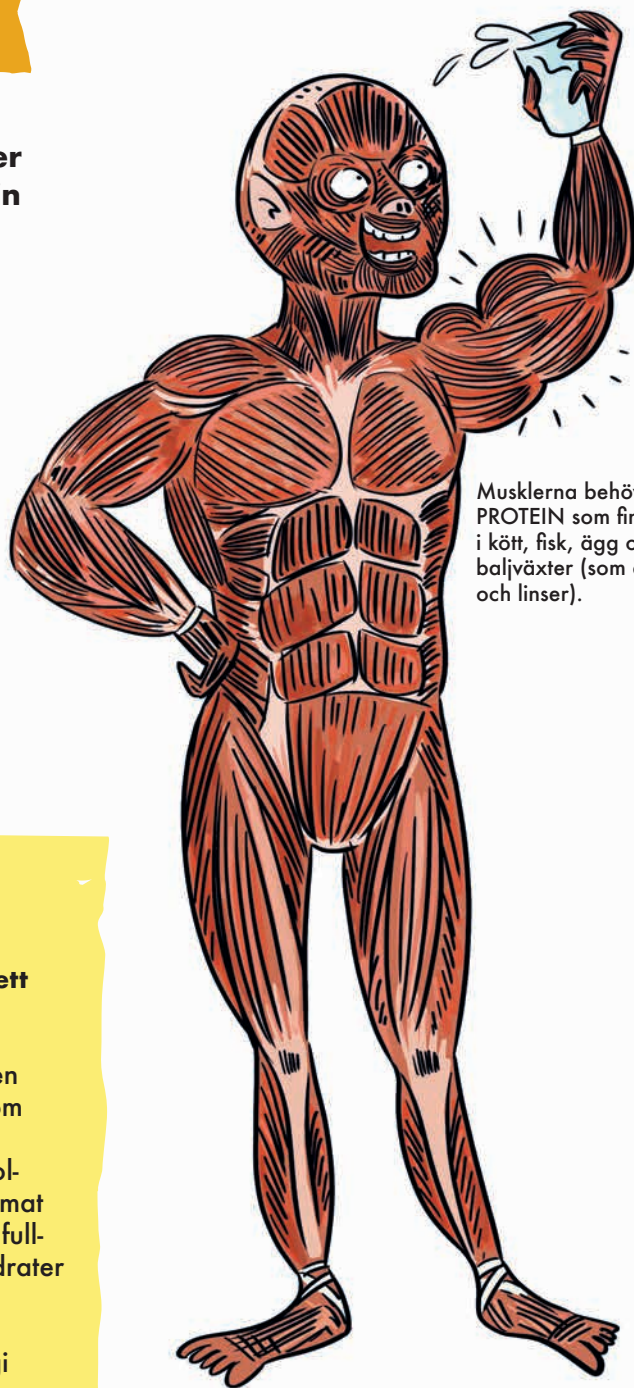
Vår energi kommer i två former, som **fett** eller som **kolhydrater**.

Nyttiga fetter finns i fiskar, som lax, men också i en del nötter och vissa oljor, som oliv- eller rapsolja.

Pasta, ris och bröd hjälper till med kolhydraterna (de finns också i all annan mat från växtriket). Bästa valet är fiberrika fullkornssorter som ger långsamma kolhydrater (energi som räcker längre).

Kroppen behöver förstås mer än energi för att fungera. Som **protein** (används bland annat till att bygga upp muskler) och **kalcium** (kalk) som kroppen gör skelett och tänder av. Sedan behöver vi **järn, vitaminer, salter, mineraler, aminosyror** och en massa annat.

Kroppen är en komplicerad maskin som kräver många olika saker för att fungera.



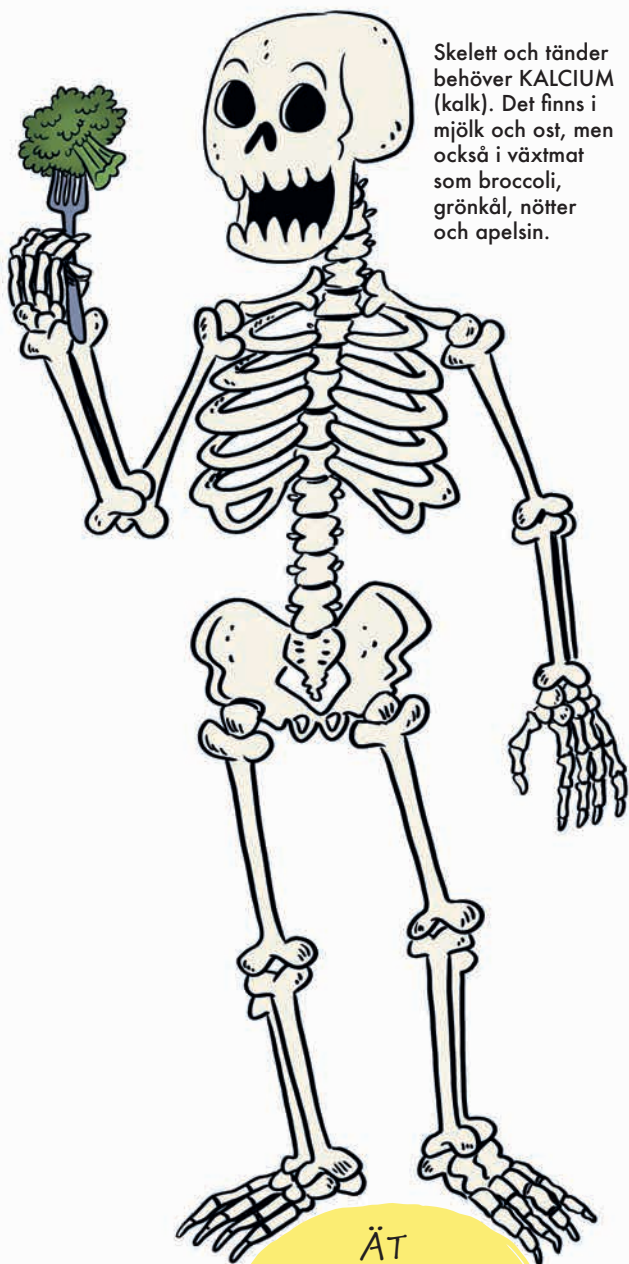
Musklerna behöver **PROTEIN** som finns i kött, fisk, ägg och baljväxter (som ärter och linser).

Alla är olika

Hur mycket mat, och vilken typ av mat, vi behöver beror bland annat på ålder, storlek och livsstil. Du som växer behöver extra mycket protein och kalcium. En tung och stor människa gör av med mer energi, liksom den som tränar hårt. Medan den som är liten eller mest sitter still kan äta mindre.

Vi är allätare

Människor är byggda för att äta allt möjligt. Det ser man tydligt på tänderna. Våra framtänder är formade som mejslar så att vi kan bita av en tugga. Sedan får de breda kindtänderna längre bak mala sönder maten.



Skelett och tänder behöver KALCIUM (kalk). Det finns i mjölk och ost, men också i växtmat som broccoli, grönkål, nötter och apelsin.

ÄT VARIERAT!!!

Det bästa sättet att få i sig allt man behöver är nog att äta varierad mat gjord på många olika sorters råvaror.

Ät lite av varje, med andra ord.

Tallriksmodellen

Man kan dela upp maten på en nyttig lunch- eller middags-tallrik i tre delar.



- En del med grönsaker och rotfrukter.
- En del med kött, fisk, ägg och baljväxter.
- En del med pasta, potatis eller gryn (som ris, bulgur och liknande).

Grönsaksdelen och pasta-potatis-gryn-delen bör vara ungefär lika stora (men det gör inget om grönsaksdelen är lite större).

Testa receptet på
ONE POT PASTA
på sidan 58. Där får du
alla delar av tallriks-
modellen i en och
samma gryta!



SÖTT OCH FETT

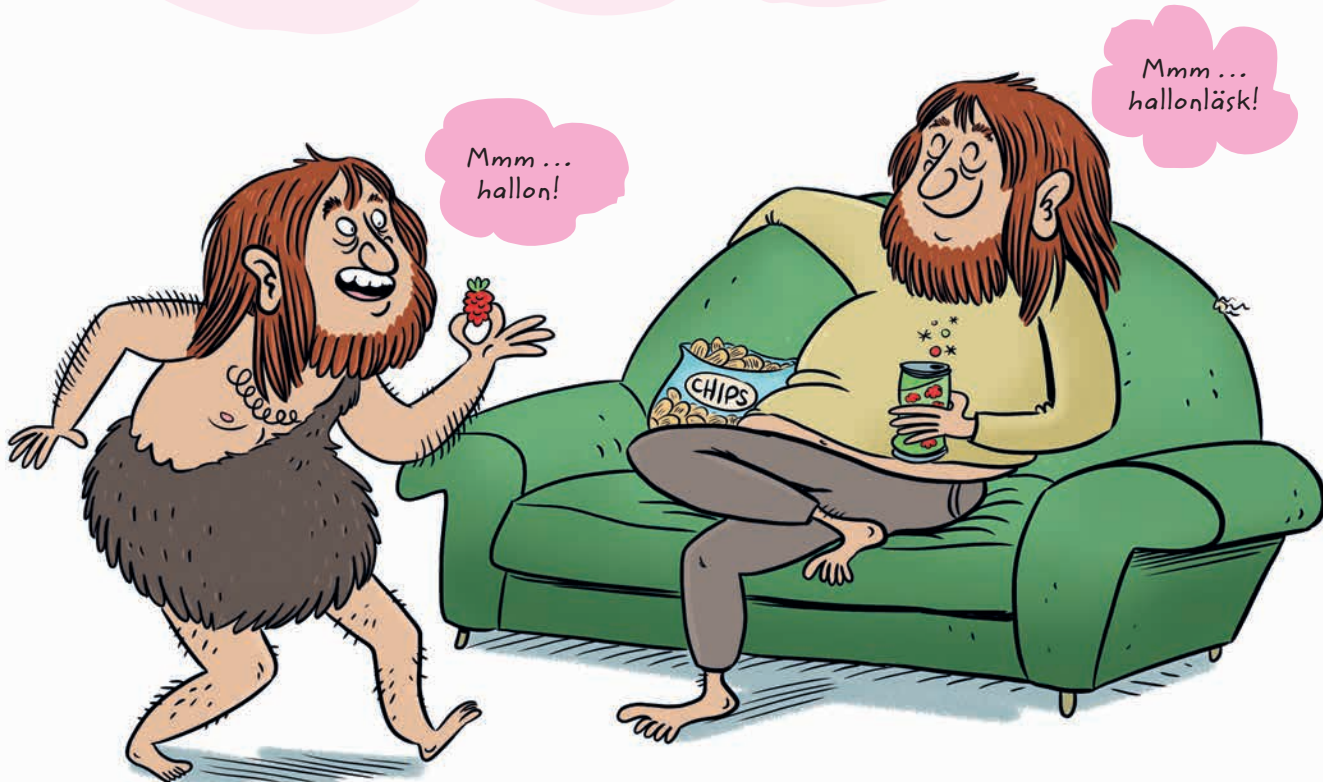
Människor har alltid gillat allt som smakar sött och fett. En söt smak betyder att det man äter innehåller socker och det är ren energi. Att något smakar fett betyder att det innehåller ... fett. Som också betyder massvis med energi.

Under många hundratusen år var varje dag en kamp för att få ihop tillräckligt med energi. Smaken av sött och fett var ett bevis på att människorna lyckats. Därför tyckte de att sött och fett var gott. Och det gör vi fortfarande.

Egentligen mår kroppen bäst när energin är i balans, när vi äter lika mycket som vi gör av med. Men hjärnan är kvar i urtiden. "Ät mer sött och fett", säger den. "Snart kanske du får svälta. Vila mycket så att du sparar på energi".

Sedan ligger vi där och slappar i soffan och moffar i oss godis och chips.

Problemet är att den energi vi inte gör av med lagras i kroppen som fett, vilket på sikt kan leda till en massa hälsoproblem. Ibland vet inte hjärnan kroppens eget bästa.



VARM MAT

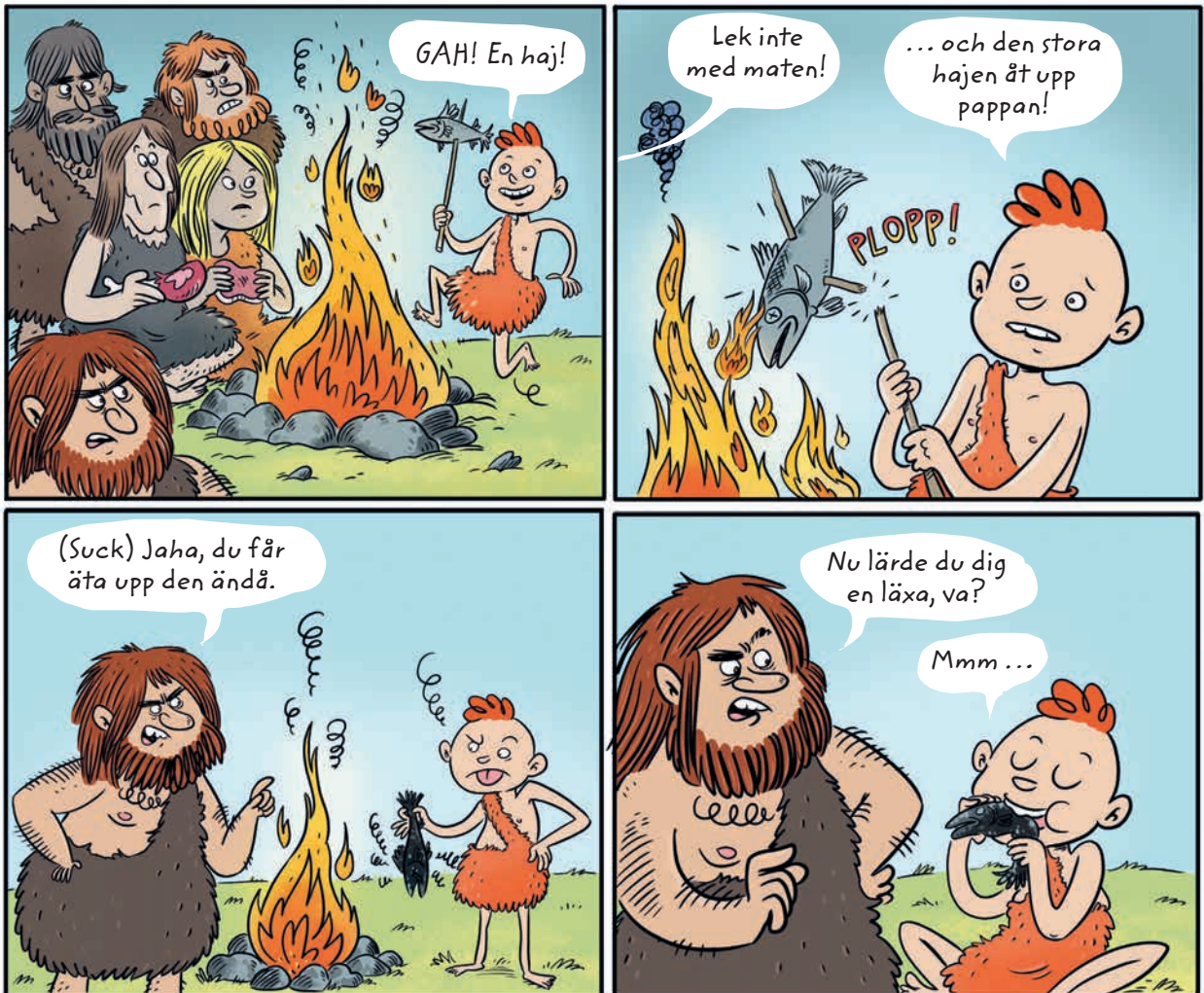
Tänk dig den första gången några tidiga människor fick smaka på varm mat! De måste ha blivit överlyckliga.

Varm mat smakar mycket mer – och oftast godare – än rå mat (sushi fanns inte på den tiden). Dessutom är det ett effektivare sätt att få i sig energi. Det krävs mindre tuggande och både magen och tarmarna får ett enklare jobb.

Upphetningen dödar också de flesta bakterier, och att vara sjuk är väldigt energikrävande.

Vissa vitaminer kan visserligen förstöras av värmen. Men det visste förstås inte de första provsmakarna.

HUR VARM MAT UPPFANNS (EN TEORI)



NÄR MAN INTE KAN ÄTA

Man ska äta varierat – men alla kan inte äta allt.

ALLERGIER

Allergier är särskilt vanliga bland barn eftersom en del allergier växer bort med åren. Allergi mot komjölk och ägg, till exempel. Tillsammans med jordnöts- och nötallergi är de också de vanligaste. Men nötallergierna brukar man få dras med resten av livet.

Allergier beror på att kroppens **IMMUNFÖRSVAR**, det som ska skydda mot sjukdomar, reagerar felaktigt på något ämne i maten. Immunförsvaret har fått för sig att just det här ämnet är ett hot och slår på en massa försvarsåtgärder.

ÖVERKÄNSLIGHET OCH INTOLERANS

Man kan också vara överkänslig mot vissa sorters mat. Här är inte immunförsvaret inblandat, utan det är ämnena i maten som själva retar huden, magen eller tarmen.

GLUTENINTOLERANS, eller *celiaki*, betyder att tarmarna inte tål ett protein som kallas gluten och som finns i vete, råg och korn. Glutenet skadar tarmluddet och då blir tarmen sämre på att ta upp näringsämnen.

LAKTOSINTOLERANS (laktos är ett mjölksocker) beror på att kroppen har för lite av ett ämne som behövs för att bryta ner laktosen i mjölk.



Det finns alternativ till "vanliga" mjölkprodukter, både för den som är laktosintolerant och vegan.

INGEN BOT

Det går inte att bota vare sig allergier, överkänslighet eller intolerans. Man kan bara undvika de ämnen man reagerar på, vilket kan vara knepigt ibland. Särskilt med ämnen som mjölk och ägg som ofta finns med i **HALVFABRIKAT**, alltså mat som är delvis tillagad redan när man köper den. Då gäller det att läsa noga på **INNEHÅLLSFÖRTECKNINGEN**.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

På en matförpackning måste alla **ingredienser** som finns i varan stå med. De är uppställda i storleksordning, så den ingrediens som det finns mest av står först.

Det ska också finnas en **näringsdeklaration**. Där får man veta vilka näringsämnen varan innehåller och hur mycket energi den ger.

HALV-FABRIKAT:
mat som är delvis
tillagad när man
köper den!

Jag är allergisk
mot pyttesmå
bokstäver!



SE UPP FÖR SENAP!

Allergier ser inte likadana ut i olika delar av världen. Vi är olika känsliga för ämnen beroende på var vi kommer ifrån.

Här i Norden är nästan ingen allergisk mot senapsfrön, men i södra Europa – och särskilt Frankrike – är det väldigt vanligt. Därför är senapsfrö ett av de ämnen som måste stå med på innehållsförteckningen, även här.



*NEJ! Jag är fransman!