Livsmedelskunskap 3

Sonya Selin – Karin Svedberg

Inledning

Denna lärobok handlar om
de två bitarna ur matcirkeln
som innehåller mjölk, mjölkprodukter
och matfett.

Med mjölk menas framförallt komjölk.
Får och getmjölk används i liten omfattning
i osttillverkning.

Sedan långt tillbaka i tiden
har mjölk varit ett viktigt livsmedel.
Mjölken förädlas i mejeriet.
Där tillverkar man till exempel mjölk att dricka,
fil, yoghurt, smör och ost.

Enligt Livsmedelsverkets regler
ska dessa produkter vara märkta med
”Bäst före-dag”.
Exempel: mjölk- och filförpackningar : ”Bäst före 14 april”
matfett : ”Bäst före 14 04 2012”.

Bäst före-dag är den dag
fram till vilken ett livsmedel,
som förvarats på lämpligt sätt,
har kvar de egenskaper
som är normalt för livsmedlet.

Livsmedelsverkets symbol
för fiberrika och fettsnåla produkter
är ”nyckelhålet.”
Det används för magra produkter.

Förpackningar till mjölk, mjölkprodukter
och matfetter ska vara märkta med

produktnamn
fetthalt, antal gram fett per 100 gram
ingredienser
näringsvärde per 100 gram
vikt
förvaring
bäst före-dag.

Förpackningarna ska också vara
så skonsamma som möjligt för miljön.

I Livsmedelslagen kan man läsa
om lagar och bestämmelser som gäller hygien,
hantering av livsmedel från produktion till konsumtion
och mycket mera.
De som arbetar inom hotell och restaurang
är skyldiga att följa det som står i livsmedelslagen.
Hemmen lyder inte under livsmedelslagen.

I slutet av boken finns förslag på arbetsuppgifter
som kan användas efter varje kapitel som repetition.

Mjölk

Mjölk är ett viktigt livsmedel.
Den innehåller många viktiga näringsämnen
som kroppen behöver.
I Sverige förbrukar vi i genomsnitt
148 liter mjölk per person och år.
Av detta är cirka 125 liter dryckesmjölk
och ungefär 24 liter kulturmjölk
till exempel filmjölk och yoghurt.
Mjölk är också en viktig ingrediens
i matlagning och bakning.

Mjölken hämtas med tankbilar från bondgårdarna.
Den körs till mejeriet
där den behandlas på olika sätt.

På mejeriet tar man prover på mjölken.
Vid provtagningen kontrollerar man
vilken fetthalt mjölken har
när den kommer till mejeriet.
Man kontrollerar även att mjölken är ren.
Därefter behandlas den
för att få god smak och bra hållbarhet.

Ekologisk mjölk får vi från gårdar
där man ställer speciella krav på djurens foder.
Konstgödsel och bekämpningsmedel
får inte användas vid odling av sådant foder
utan endast naturgödsel.

Låglaktosmjölk är mjölk med låg laktoshalt
och tillverkas för dem som inte tål mjölkens socker.
Laktos är detsamma som mjölksocker.

Behandling

Pastörisering

Mjölken värms till 72° C under 15 sekunder.
Vid upphettningen dör de bakterier
som kan ge sjukdomar.
Mjölken blir mera hållbar av pastöriseringen.

Ultrapastörisering

För att få en hållbarare mjölk
upphettas den till +135° C–150° C under ett par sekunder.
Dessa produkter kallas H-produkter.
Det betyder hållbarhetsbehandlade.

Separering

Mjölken delas till skummjölk och grädde
med hjälp av en centrifug.

Homogenisering

Mjölkens fett finfördelas
för att det inte ska flyta upp till ytan.
Det bildas inget gräddlager
och mjölken får en fylligare smak.

Standardisering

Grädde och skummjölk
blandas i olika proportioner
så att varje produkt
får sin bestämda fetthalt.

De vanligaste filprodukterna

Filmjölk,
3 procent fett

Lättfil,
0,5 procent fett

Långfil,
3 procent fett

Filmjölk är den mest sålda filprodukten.

Mellanfil,
1,5 procent fett

Kefir,
3 procent fett

A-fil,
0,5–3 procent fett

Verum Hälsofil,
0,5 procent fett och även en med 4 procent fett.

Matfett

Till matfett hör smör, margarin, kokosfett och oljor.
Matfett tillverkas av fett
från både djur- och växtriket.
Det fett som kommer från djurriket kallas animaliskt
och det som kommer från växtriket kallas vegetabiliskt.

Vi använder cirka 19 kilo matfett
per person och år.
Av det är ungefär fem kilo smör och bregott.

Matfett innehåller en blandning av mättat,
enkelomättat och fleromättat fett.
Mättat fett känns igen på
att det är fast i kylskåpstemperatur.
Det kan höja fetthalten i blodet
och anses öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Enkelomättat och fleromättat fett
är mjukt eller flytande i kylskåpstemperatur.
Det anses däremot sänka fetthalten i blodet.
Alltså bör vi byta ut en del av det mättade fettet
mot enkelomättat och fleromättat fett.

Näringsvärde

Fetthalten i smör och margarin
är inte standardiserad.
Det innebär att fetthalten kan variera.
Lättmargarin är ett undantag.
Det får inte innehålla mer än 41 procent fett
för att få nyckelhålsmärkas.

Ost

Vi äter ungefär 16 kilo ost
per person och år i Sverige.
Ost används som smörgåspålägg,
i matlagning och som dessert.

Osttillverkning

Ost tillverkas av mjölk
som pastöriserats.
Det går åt cirka tio liter mjölk
för att tillverka ett kilo ost.

Ystningen sker i stora kar.
Mjölken mäts upp
och man tillsätter en mjölksyrakultur
som har betydelse för ostens mognad.

Därefter värms mjölken till ungefär 30° C
och man tillsätter löpe.
Löpe är ett ämne (enzym)
som gör att mjölken koagulerar.
Det betyder att mjölken stelnar
och det tar ungefär en halvtimme.
Koaglet, som den stelnade mjölken kallas,
skärs sedan i tärningar.

Tärningarna rörs om under uppvärmning.
Då avger de vassle
som används vid tillverkning av messmör och mesost.

Glassvaror

Tillverkningen av glass startade
i början av 1930-talet i Sverige.
I början var tillverkning liten
men den har sedan dess ökat snabbt.
Vi äter cirka 14 liter glass per person och år.
Till glassvarorna räknas glass, saftis och sorbet.

Glass

Numera finns det ett stort utbud av glass
i olika former och smaker.

Råvaror i glass är mjölk, mjölkfett, socker,
frukt, nötter och choklad.
Dessutom ingår godkända färgämnen och aromer.
Aromer kallas också smaktillsatser.
För att glassen ska få rätt konsistens
tillsätts bland annat gelatin.
Det gör att glassen inte smälter så lätt.
Glass innehåller olika mängder fett och protein.

Vid tillverkningen blandas råvarorna och värms.
Sedan pastöriseras och homogeniseras blandningen
innan den fryses.

Arbetsuppgifter, mjölk

1. Ge exempel på olika sorters dryckesmjölk! .....

.....

2. Välj en mjölksort och skriv vad den heter! .....

.....

3. Vilken fetthalt har den mjölk du valt? .....

4. Hur kan du se hur länge mjölken är hållbar? .....

.....

5. Hur ska mjölken förvaras? .....

6. Vad kostar en liter av den mjölk du valt? .....

7. Ge exempel på hur mjölk kan användas! .....

.....

.....

8 a. Finns det låglaktosmjölk i den butik du handlar i? .....

b. När används låglaktosmjölk? .....

.....

.....

Namn: .....

Får kopieras!

Arbetsuppgifter, ost – hårdost

1. Vad tillverkas ost av? .....

2. I vilka fem huvudgrupper indelas ost? .....

.....

.....

3. Ge exempel på en hårdost! .....

4. Vilken textur har den hårdost du valt? .....

5. Vad kostar den? .....

6. Vilken fetthalt har den? .....

7. Hur kan den användas? .....

.....

.....

8. Hur ska den förvaras? .....

9. Finns det någon eller några ekologiska ostar
   i den butik du handlar i? Skriv i så fall namn på dem.

.....

.....

Namn: .....

Får kopieras!