

Kockens hjärta

Kockens hjärta handlar om mat, ingredienser, matlagning, sociala förväntningar, familj och mänskliga relationer. Mat brukar få människor samlas, ha det trevligt tillsammans och att må bra. God mat skapar gott humör.

Kockens hjärta handlar också om livet, om att uttrycka känslor, att lyckas och misslyckas och att acceptera sig själv.

Boken berättar också om att inse våra begränsningar, behovet av övning och praktik för att bemästra och om våra möjligheter att utveckla förståelse, förmågor och kunskaper, och om att utvecklas som människa.



Författare: Sabira Ståhlberg

Illustrationer: Maria Viitasalo

Språknivå: 3 lätt

Diskussion: Vilka tankar väcker berättelserna i boken hos dig?

Vad skulle du göra i huvudpersonens situation?

Vilka känslor väcker mat hos dig?

Vilka maträtter tycker du om? Varför?

Hur ofta lyckas du i köket?

Vilka är dina favoriter bland ingredienserna? Berätta om dem.

Välj ut en eller några ingredienser eller maträtter. Beskriv dem och berätta varför du valde just dem.

Diskutera maträtterna du valt. Vad betyder de för dig och vad betyder de i ditt liv? Vad berättar de om dig själv eller om livet?

Uppgifter: Skriv egna texter till bilderna i boken.

Rita egna bilder till berättelserna.

Skriv om någon maträtt eller ingrediens som inte finns med i boken.

Skriv egen berättelse eller dikter till bilderna i boken.

Skriv eller berätta om dina matminnen.

Skapa en gemensam meny för en stor och smaklig middag och berätta hur ni lagar maten.

Kockens hjärta: Läsförståelse

Vilka påståenden är sanna? Svara också på frågorna.

Var finns kockens hjärta?
Kocken komponerar musik med grönsaker.
Kocken älskar att diska.
Maten är för salt för gästerna.

Vilka sorters gröt fanns efter kriget?
De gamla egyptierna åt havregröt.
Majsgröt i Italien kallas för...
Bovetegröt är vit och slät.

Kålroten är rik på B-vitamin.
Sötpotatisen är grön.
Kålroten är inte näringsrik.
Kålrotslåda hör till påskens maträtter.

Sushi kommer från Kina.
Vad innehåller sushi?
Vad är wasabi?
Sushi ska ätas med kniv och gaffel.

Är spaghetti hålet i makaroni?
Pasta och pizza kom från Sydamerika.
Marco Polo hämtade nudlar från Asien.
Spaghetti med köttsås kallas...

Dubbel hamburgare har fyra bröd.
Senap görs av pulver.
Hamburgare är hälsosam mat.

Betyder ordet buffé en byrå?
Ett kallt bord är gjort av is.
Stående bord har varm mat också.
Svenskt bord betyder att vid det sitter svenskar.

Färsk fisk har röda gälar.
Innehåller fisken mineraler?

Fula fiskar simmar vid ytan i havet.
Fiskfiléer har huvudet kvar.

På vilken sida i kroppen finns levern?
Man kan panera lever eller steka den.
Är blodplättar eller blodpalt tung mat?
Hur flamberar man?

Äter en vegetarian ägg och kyckling?
Mjölprodukter äts ofta av vegetarianer.
Vegetarianer gillar gröna grönsaker.
En vegetarian får alla näringsämnen från kött.

Varifrån kom potatisen till Europa?
Potatismos görs bara av pulver.
Har potatisen ögon och öron?
På vilket sätt påverkade potatis den industriella revolutionen?

Smakar maten eller doftar den mera?
Kryddor doftar alla lika när de kokas.
Man kan ta bort kryddor från maten enligt smak.
Kryddor används för att gömma dålig smak på maten.

Kaffe är populärt i Turkiet.
Te odlas i Thailand.
Engelsmän dricker te med grädde och honung.
Kakao och choklad gör kroppen pigg.

Bröd hör till varje måltid.
Glutenfritt bröd bakas utan mjöl.
Hur länge ska en deg jäsa för ett gott bröd?

Vi äter hundra kilo socker per person och år.
Socker har ätits i Europa i hundra år.
Ett hälsosamt alternativ till socker är frukter.
Människan tycker om att äta söta saker.

Kocken är skicklig med kniven.
Kocken blir inspirerad under resor.
Kocken måste skapa egna recept.
Mat är livet.

Kockens hjärta: Förklara ord

Kock, hjärta, nöje, kärlek, njutning
Komponera, konstverk, instrument, harmoni, evighet
Process, skapa, otalig, mättande, klump
Kombinera, hjärna, populär, intresserad, skramla
Alger, skärpa, hederlig, skräck, maskar
Pesto, vetenskap, barbar, nudlar karavan
Restaurang, orsak, servera, mumsa, erkänna
Dränka, stinga, fantastiskt, smörgåsbord, brännvinsbord
Förrätt, buffé, koncept, nyhet, avbryta
Hälsosam, importerad, fördel, tvivelaktig, nappa på
Art, ostörd, odlad, förorening, klimatförändring
Kemikalier, lever (organ), panerad, recept, inälvor
Slakta, svinborst, svinfett, efterrätt, paté
Marinera, färsk, trend, traditionell, njure
Värd, överleva, hälsa, religion, ekologi
Experimentera, servitör, produkt, festival, rök
Klassiker, favorit, tapet, skalkniv, svälta
Kalorier, ekonomi, dödlighet, industri, uppror
Charm, sympatisk, ingrediens, exotisk, krydda
Tropikerna, okänd, okänd, upplevelse, kontinent
Förstöra, mängd, nyans, fullständig, sändebud
Föredra, bitter, filter, järnväg, kamel
Stimulera, slappna av, funktion, entusiasm, ceremoni
Jäsa, föregångare, mineraler, fibrer, undervisning
Kreativitet, inspiration, impuls, förvandla