| **Når jeg mener …** | **da sier jeg …** |
| --- | --- |
| en person som lett blir begeistret for noe |  |
| å la mat gjære for å bevare den lenger og for å gi den en bestemt smak |  |
| det du spiser og drikker |  |
| en levende organisme som er for liten til å sees med det blotte øye |  |
| en naturlig saft presset ut av epler |  |
| et produkt som er lite bearbeidet, for eksempel frukt, grønnsaker, korn og kjøtt |  |
| en bestemt måte å løse en oppgave på |  |
| som trengs, som må gjøres |  |
| å få en avling til å vokse fram fra jorden eller få planter til å bære frukt |  |
| mat som ender opp som søppel |  |
| en liten gård |  |
| et felles navn for næringer som bruker jorda til å produsere |  |
| noe som er laget for hånd |  |
| å ta vare på |  |
| som holder seg i god stand og bevarer sin gode kvalitet over tid |  |
| som dekker dagens behov uten å ødelegge for framtiden |  |

Hvorfor er bestemors mat tilbake?

Løsning Klar Tale nr. 40 / 2025

Spørsmål og svar:

1. Hva skjer når du fermenterer mat?

**Svar:** Små, usynlige mikro-organismer, som bakterier og gjær, forandrer maten. De bryter ned sukker og stivelse.

2. Hvorfor fermenterer vi mat?

**Svar:** Fermentering er en måte å bevare mat på. Det var særlig viktig før folk fikk kjøleskap og frysere.

3. Hvorfor har fermentert mat blitt populært igjen?

**Svar:** Folk ønsker å spise naturlig og bærekraftig mat.

4. Hvilke positive effekter kan fermentert mat ha på kroppen, ifølge Adam Curtis?

**Svar:** Mange opplever at fermentert mat kan hjelpe med fysiske og psykiske problemer, sier Curtis. Det kan også dempe betennelser i kroppen, sier han.

5. Hva lager Adam Curtis av eplene på småbruket sitt?

**Svar:** Curtis lager sider av eplene sine.

6. Kan du nevne noen eksempler på norsk, fermentert mat?

**Svar:** Sur-kål, rak-fisk, speke-mat og fena-lår er eksempler på fermentert mat.

7. Hvorfor er det bra å fermentere mat i Norge, ifølge Curtis?

**Svar:** I Norge har vi en kort sesong for dyrking av frukt og grønnsaker. Fermentering gjør at vi kan bruke lokale råvarer hele året.

8. Hva dyrker Adam Curtis og kjæresten på småbruket sitt?

**Svar:** Adam Curtis og kjæresten dyrker kål, gulrøtter, løk, salat, jordbær, epler og mye mer.

**Oppgave: Sett ordene på rett sted i teksten - fasit**

Er fermentert mat bra for deg?

Før i **tiden** fermenterte vi mat for å **bevare** maten lenger. I dag er fokuset på helse minst like viktig.

Fermentert mat kan nemlig gjøre mye **godt** for kroppen, ifølge ulike studier.

Fermentert mat **inneholder** blant annet probiotika. Dette **er** bakterier som er gode for magen og **fordøyelsen**. Fermentering kan også gjøre det lettere for kroppen å ta til seg vitaminer og mineraler i maten.

Når maten fermenteres, blir sukker og stivelse **brutt** ned. Dette kan gjøre maten lettere å fordøye.

Men fermentering er ikke bare godt for **magen**. Det fører også til **unike** smaker. Fermentering **bidrar** også til at mindre mat havner i søpla.

*Kilder: Økologisk.no, Forskning.no, Sunkost.*