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

# 707 – Hvorfor er bestemors mat tilbake?

# Klar Tale nr. 40 / 2025

**Greit å vite:**

Fermentering er en av de eldste metodene vi har for å bevare mat. Metoden har blitt brukt av mennesker over hele verden.

Brød og annen gjær-bakst, ost, sur-melk, yoghurt, øl, vin, salami og soya-saus er bare noen eksempler på fermentert mat.

Frukt var trolig det første mennesker fermenterte. Vi begynte trolig å fermentere drikke for over 7 000 år siden. Det finnes eksempler på dette fra Babylon, Det gamle Egypt, Mexico og Sudan.

Mennesker har også brygget øl i mer en 5 000 år. Det samme gjelder syrning av melk.

Fermentert mat er fortsatt viktig i dag. En tredel av all mat i verden er fermentert.

*Kilder: Store norske leksikon.*

**Spørsmål:**

1. Hva skjer når du fermenterer mat?

**Svar:**

2. Hvorfor fermenterer vi mat?

**Svar:**

3. Hvorfor har fermentert mat blitt populært igjen?

**Svar:**

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

**Svar:**

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

**Svar:**

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

**Svar:**

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

**Svar:**

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

**Svar:**

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

er

brutt

unike

bevare

fordøyelsen

inneholder

bidrar

tiden

magen

godt

Er fermentert mat bra for deg?

Før i \_ \_ \_ \_ \_ fermenterte vi mat for å \_ \_ \_ \_ \_ \_ maten lenger. I dag er fokuset på helse minst like viktig.

Fermentert mat kan nemlig gjøre mye \_ \_ \_ \_ for kroppen, ifølge ulike studier.

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

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

Men fermentering er ikke bare godt for \_ \_ \_ \_ \_. Det fører også til \_ \_ \_ \_ \_ smaker. Fermentering \_ \_ \_ \_ \_ \_ også til at mindre mat havner i søpla.

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

Du finner artikkelen du trenger til denne oppgaven i papirutgaven av Klar Tale. Du finner den i e-avisen her: <https://utgave.klartale.no/>

Du finner også artikkelen på klartale.no i løpet av uka.

**Om bindestreker:**

I Ukens oppgave bruker vi ofte pedagogiske binde-streker for å dele lange, eller litt vanskelige, ord. Mange ord i språket vårt er satt sammen av to ord. Hensikten er at det skal bli lettere for alle å lese dem. Men ord som er satt sammen av to ord, skal som regel ikke deles i norsk rettskriving. Du kan selvsagt ta strekene bort, eller legge til.