

FRÅGOR

DAG 1: KOST med Per Olofsson och Amanda

ACTIVE QUIZ

1/10: Amanda och Per är i en matbutik i början av filmen. De skall bla. laga en Coleslaw. Den består av bla. Majonäs, Fransk Senap och Morötter. Men vilken huvudingrediens har Coleslaw?

Vitkål (Rätt)
Grönkål
Isbergssallad
Pepparrot

2/10: Amanda och Per diskuterar val av gurka i affären. De väljer faktiskt bort ett ekologiskt alternativ. Vad väljer de istället?

En svensk gurka som inte fraktats över jordklotet (Rätt)
En ekologisk gurka från Norge
De väljer att göra Tzatziki utan gurka
De köper en svenskodlad och ekologisk Zucchini istället. Den fungerar lika bra till tsatziki.

3/10: Per och Amanda pratar om att du bör se efter en viss märkning när du handlar fisk. Vad heter märkningen?

MSC-märkning (Rätt)
AVA-märkning
ROI-märkning
RCA-märkning

4/10: Per vill riva ner hela gurkan med skal i maten. Han säger att "Det finns en god beska (bitterhet) i den". En annan grundsmak är "Surt" Vilken av följande är INTE en av våra grundsmaker?

Stark (Rätt)

Söt

Salt

Umami

5/10: Denna fråga kommer från Svenska Motionsförbundet, Korpen: Ett viktig vitamin är D-vitaminet som bla. stärker skelettet. Men vilket av fyra alternativ på livsmedel tror du innehåller mest D-vitamin?

Fet Fisk (Rätt)

Apelsin

Gurka

Citron

6/10: Amanda ger ett tips på hur du kan få igång matintresset. Vilket är tipset?

Skapa utrymme för att experimentera i köket (Rätt)

Laga alltid efter recept

Börja med enkla rätter

Låt dina föräldrar visa dig hur man ska göra

7/10: Per och Amanda gör en emulsionssås när de gör sin Majonäs. Bea-sås och Hollandaise är andra exempel på fenomenet. Emulsion uppstår när vätskor möts och...?

...Egentligen inte vill blandas (Rätt)

...Passar perfekt tillsammans
...Skapar en salt smak
...Skapar en sur smak

8/10: Ofta står vi i valet mellan att äta potatisklyftor eller pommes frites. Potatisklyftor har 31% fett och 135 kalorier per 100 gram. Hur är det med Pommes? (Källa: Fatsecret

Pommes: <https://www.fatsecret.se/kalorier-n%C3%A4ring/allm%C3%A4n/pommes-frites>

Potatisklyftor: <https://www.fatsecret.se/kalorier-n%C3%A4ring/coop/potatisklyftor-med-skal/100g>.)

45% fett & 156 kalorier (Rätt)
66% fett & 200 kalorier
25% fett & 122 kalorier
77% fett & 288 kalorier

9/10: Denna fråga kommer också från Svenska Motionsförbundet: Vattnet i vår kropp användas för att transportera salter, kolhydrater och proteiner men även för att reglera kroppstemperaturen. En gurka består av 96% vatten, hur mycket vatten består kroppen av?

60-70% av kroppen (Rätt)
40-50% av kroppen
75%-85% av kroppen
20-35% av kroppen

10/10: Det är viktigt att kyckling tillagas väl. Enligt Per, hur många grader bör kycklingen överstiga med en stektermometer?

72°C (Rätt)

65°C

100°C

37°C