

# Reingjering og hygiene – med gløgg som avslutting

Sjølvs om dei fleste av oss gjerne knyter førjulstida til koselege aktivitetar som baking, juleavslutningar og juleverkstadar, vil nok mange også knytte denne tida til grundig reingjering av hus og heim. Dette gjer vi ikkje berre for at det skal *sjå fint* ut når vi får besøk, men òg fordi det er viktig for helsa vår. Spesielt der vi lagar mat må det vera reint, og difor skal de i denne timen samarbeide om å reingjere skulekjøkenet. Undervegs kan de prate om kvifor det er viktig med god hygiene når vi lagar mat, og om korleis dei tok vare på maten i gamle dagar for ikkje å bli sjuke. På slutten av timen skal de få drikke gløgg og ete julekaker. Gløggen består av krydder med mykje lukt, og kanskje minner lukta deg om tidlegare julefeiringar?

Kva skal du læra?

- Korleis tilgang på råvarer og behov for lagring og konservering av mat kan skape nye tradisjonar
- Forstå og nytte omgrepa «konservering» og «trygg mat»
- Å samarbeide med andre om reingjering av kjøken og kjøkenutstyr



**Hygiene** – Det vi gjer for å sikre at mat og drikke ikkje gjer oss sjuke. Det inkluderer tilberedning og lagring av mat og drikke, og reinhald av utstyr, hender og arbeidsflater

**Konservere** – Ta vare på, vedlikehalde og beskytte mot øydelegging. Mat kan til dømes konserverast ved hjelp av salting, tørking og frysing

**Trygg mat** – Mat (og drikke) som ikkje gjer oss sjuke



## LYS GLØGG (4 porsjoner)

8 dl eplejus eller eplemost  
1 cm frisk ingefærrot  
2 stk heil kanelstang  
12 stk heil nellik  
4 heile kardemommefrø  
2 skiver sitron  
2 ss honning

### Framgangsmåte

1. Skrell ingefærrota og skjær den i tynne skiver.
2. Ha eplejus, ingefærrot, kanelstang, nellik, kardemommefrø og sitronskiver i ei gryte og kok opp.
3. Skru ned varmen på plata og la gløggen trekke rett under kokepunktet i minst 5 minutt, men gjerne i 30 minutt.
4. Server eplegløggen rykande varm

(Oppskrifta er fra [www.frukt.no](http://www.frukt.no))

## RAUD GLØGG (4 porsjoner)

1 ½ dl solbærsirup  
6 dl vatn  
1 ½ dl eplejus eller eplemost  
1 stk heil kanel  
6 heil nellik  
4 heile kardemommefrø  
Safta av ½ sitron

### Til servering:

rosiner og hakka mandlar

### Framgangsmåte

1. Kok opp alt unntatt sitronsafta
2. Skru ned varmen på plata og la blandinga stå og trekke i ein halv time
3. Sil bort krydderet og tilsett sitronsafta
4. Server gløggen rykande varm med rosiner og hakka mandlar ved sida av

(Oppskrifta er fra Matopedia 5.-7. trinn)



