

## ARBETSPROVER

### **ANNA HILD DESIGN**

BRAGEVÄGEN 16A

182 64 DJURSHOLM

0708-640 429

[anna.hild@telia.com](mailto:anna.hild@telia.com)

## Till dig

*Du är aldrig för gammal för att yoga,  
smarare är du för gammal för att  
INTE yoga.*

### Norstedts, du blevande yogini!

När jag började yoga, kände jag tydligt att yoga var en förändring för livet. För yoga är min bästa prestationsförstärkning och jag är så glad för alla timmar, alla dagar, alla år jag lagt ner på det. Jag började yoga regelbundet eftersom att jag fyllt 50 år. Men det är aldrig för sent att börja yoga. Det finns något bra för alla. Du är aldrig för gammal för att börja, det är nog snarare så att ju äldre du är desto mer väntar du på att yoga. Det är möjligt att den unga utövaren har en stark kropp, men att göra en annan utövare till exempel, men hon har inte den vilka och magen som du som älskar yoga. Senare har hon dig från förmodligen ett ögonblick som du tar med dig in i yogan, ett ögonblick ta den tid det tar. Att inte stressa från något, utan att lära på ett sätt i taget lärar ut yogan. Men behåller inte springa, inte stressa från oss. Det är i taget.



*Det vi fruktar mest är inte att  
vara otillräckliga. Vår djupaste  
rädsla är att vi har omätliga  
krafter. Det är vårt ljus, inte vårt  
mörker som skrämmer oss mest.  
Vi frågar oss själva: Skulle jag  
vara lysande, fantastisk, begåvad  
och förbluffande? Men egentligen  
— hur kan vi undgå att vara det?*

HELEEN MANDLA



YOGA FÖR LIVET

NORSTEDTS

FORMGIVNING AV OMSLAG

OCH INLAGA





PRAKTISK GASTRONOMI – BRÖD FÖR BAGERI OCH RESTAURANG

LIBER – GYMNASIELITTERATUR

IDÉ, UPPLÄGG,

FOTO

FORMGIVNING AV OMSLAGA OCH INLAGA

MILJÖ/REKVESITA/STYLING

KONTAKT MED TECKNARE

NÄRA SAMARBETE MED FÖRFATTAREN





**PRAKTISK GASTRONOMI**  
**BRÖD FÖR BAGERI OCH RESTAURANG**  
 LIBER  
 IDÉ OCH UPPLÄGG  
 ARRANGEMANG AV FOTO, FOTO  
 KONTAKT MED TECKNARE  
 FORMGIVNING AV OMSLAGA  
 OCH INLAGA

**SCHWARTZBROT ÖSTERRIKE, TYSKLAND**  
 Ett klassiskt och spännande bröd från Österrike och Tyskland med både surdeg och skällning. Den stora andelen surdeg ger brödet en tydlig syra. Tillagningen med en hal dag rågnigt och skällning blir det ett relativt kompakt bröd med en fasthet och lång hållbarhet.  
 Brödet blir bättre om man låter det ligga minst ett dygn innan man äter det, skuret i tunna skivor.

**000 g surdeg (råg)**  
**1000 g vatten**  
**700 g rågmjöl**  
 Blanda och låt stå 16-20 timmar i rumtemperatur.

**000 g**  
**1000 g vatten**  
**300 g rågmjöl**  
**000 g salt**  
**00 g smör**  
**10 g jäst**

Att blandas i 5-8 minuter. Deigen kommer inte att gå ihop helt på grund av den stora mängden råg. Låt vila i 2 timmar.  
 Dela degen i 800-gramsbitar.  
 Rullna ut och lägg i jäskorgar som trolrats med rågmjöl.  
 Låt jäsna i rumtemperatur i 3-4 timmar.  
 Vänd ur korgarna och baka av i 250°C med kväve.  
 Sänk till 220°C och låt stå i cirka 90 minuter.



**Kapitel 1**  
**KUNDEN**

Hemma bakar vi bröd åt oss själva, familj och vänner. I ett bageri bakar vi bröd för våra kunder. Bakar är gott bröd så brukar kunderna också bli våra vänner – äminstone så återkommer de.  
 Vårt bageri kostar pengar att driva. Hyra, el, läskor och upplåtning. Löner, semestererättning och kursar. Räskor och arbetskläder. Räkter på lån.  
 Allt betalas av kunden. Utan kund, inget bageri. Kunden är vår uppdragsgivare.  
 Även om du är anställd är detta en nödvändig insikt att baka med sig redan från början i yrket. Vi måste få kunden att komma tillbaka och skapa vårt bröd även nästa dag.

Det kan finnas många skäl till att kunden uppkallar vårt bageri. Till exempel ett gott och varierat sortiment. Nya brödsorter som överensstämmer emellanåt. Trevlig butiksmiljö, sympatisk personal och bra öppettider.  
 Men det avgörande skälet till att kunden fortsätter återkomma till oss är att brödets kvalitet uppfyller förväntningarna.  
 Det är en av flera stora utmaningar, att varje dag, hela året, baka ett lika gott och vackert bröd som föregående dag.



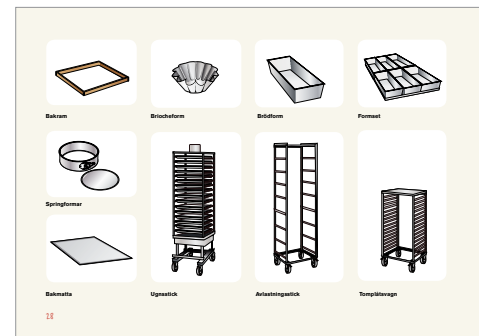
**Kapitel 13**  
**MÖRKA BRÖD**

**SKÅNSK KÄVING**  
 Ett klassiskt mörkt bröd från södra Sverige som är kompakt och smårivt. För i tiden avskallades kärningen två gånger så att den blev nästan hård. Brödet tar två dagar att göra och blir dag för dag. Skåne skivor. Käving håller sig i fem dagar utan problem.

**000 g**  
**1000 g vatten**  
**1000 g rågmjöl**  
**300 g råg surdeg**  
**170 g jäst**  
**000 g smör** – rekommenderas inte

Att blandas i 5 minuter.  
 Låt vila 90 minuter.  
 Blandas in:  
**1000 g rågmjöl**  
**000 g vatten**  
**700 g smör** – rekommenderas inte

Att blandas i 5 minuter.  
 Låt vila i 60 minuter.  
 Dela degen i 1000-gramsbitar och rundiv (ska vara kladdig).  
 Rulla ut och lägg i smorda former.  
 Jäs i jäskorg i cirka 60 minuter eller till dubbel storlek.  
 Baka av i 250°C och bräga. Efter 5 minuter sänk till 180°C och låt stå i cirka 50-60 minuter.  
 Vänd ur formarna och låt bröden vila till nästa dag.



**Bakform** – ramar av bokträs eller aluminium. En del grövre bröd sammanknyts, det vill säga de placeras lätt till varandra och avskas ihop. Efter avbakning och avstivning så bryter man det brödet.  
**Bröchoform** – klassisk form för jäsnig och avbakning av bröd som bakas på bröchofod.  
**Brödform** – för jäsnig och avbakning av formbröd.  
**Formst** – flera former som länkas samman.  
**Springform** – runda former med hög kant och lösliga botten. I smält påse eller smörhandlade.  
**Bakmatr** – används för att täcka plåtar. Oftast med slipplåtgång för att bröd inte ska fastna. Finns låsta och perforerade.  
**Ugnstak** – hjälper i gjeligt konstruktions med gjeljärnstål för bakplåtar att rulla direkt in i in-åtdörrar av. Har värmestående hjul. Finns av olika modeller som till exempel dubbelstak eller modeller avsedda för olika ugnshöjder.  
**Arvåkningsstak** – hjälper som inte är avsedda för ugn utan används för att jäsna bröd eller förvara avbakat bröd. Modellen i ragn och hjul är vanliga.  
**Tompölsvagn** – för uppställning av formiga plåtar.

**ANIS- OCH PUMPABRÖD**  
 Detta är ett smörbröd som blir bäst när man avskar flera bröd samtidigt sammanknyts i en anläggning. Bröden får stå ett dygn och bryts sedan i skivor.

**000 g smör**  
**1000 g vatten**  
**1000 g rågmjöl** – grovt  
**000 g surdeg (råg)**  
**200 g råknälling**  
**100 g smör** – rekommenderas inte  
**70 g jäst**  
**00 g salt**  
**00 g anis**  
**00 g smör** – salt

Blandas till en smygig deg i 6-8 minuter.

**000 g pumpatrös** – skaldade  
 Blandas in.  
 Låt degen vila 60 minuter.  
 Dela i 1000-gramsbitar och rundiv.  
 Rullas ut och lägg i en smord form.  
 Färdiga med äggstykning.  
 Strösa på pumpatrös, hal anis och polenta.  
 Låt jäsna i jäskorg cirka 60 minuter eller till dubbel storlek.  
 Baka av i 250°C med kväve. Efter 5 minuter sänk till 180°C och låt stå i cirka 50-60 minuter.  
 Vänd ur formen och låt brödet stå till nästa dag.





SÅ VÄLJER DU RÄTT VIN

NORSTEDTS

IDÉ, UPPLÄGG,

FOTO

FORMGIVNING AV OMSLAGA OCH INLAGA

MILJÖ/REKVESITA/STYLING

ITALIEN/SVERIGE



### Valpolicella, Venetien

Valpolicella är ett väskart område och berömt för sina amaroneviner. De görs på kontake druvor som ger en stor smaksidom. De vinerna ligger över vår prisknivå men påverkar de viner som görs med ripsasteknik. Tekniken innebär att vinet jäser två gånger och får en extra smaksidom. Det gör inte vinet till en miniamarone men väl ett spännande vin. De viner som inte kommer från Valpolicella kommer från grannområdet Soave eller från den större vinregion som dessa områden tillhör, Venetien.

### Vinlogik i Valpolicella

Området är ganska varmt men har också svalare inslag. Valpolicellas terräng är delvis kuperad, vilket ger olika höjder för vinsteknikerna och därmed olika mognadsgrad. Generellt har vinerna en relativt varm ton, men druvblandningarna ger oftast viss syra som dämpas genom fästning och vinteknik.

### Druvblandningar

Corvina, som är huvuddruvan i vinerna, kan ge en normal till tydlig syra och har normal frukt och stråhet. Den blandas med rondinella, som rundar av syran och stråheten, samt molinara, som ger vinet en extra syra. Smakmässigt är det corvina som tydligast framträder. Blandar man i corvione, som trögen är en klon till corvina, blir vinet mjukare och fruktigare.

### Vinteknik

I området använder man ripsastekniken, som innebär en andra jästning. Flera få gruvor använder också press som en vanlig vin. Vinet har då en viss syra. Därefter får det jusa en gång till med skåretorer från

106



smak på vinet. Läge på toppen av kullen och långs sluttningen står regnvattnet inte stilla utan forsvinner nästan fort. Det gör att druvorna får mindre vatten, vilket ger vinet mer rygsakerade egenskaper. I Frankrike är denna så kallade vinsteknik så vanlig, eftersom odlarna där får mest betalt för de viner som växt på sluttningen. Det vin som odlats på toppen får ett pris mitt emellan de två andra. Prisskillnaden mellan det högsta och lägsta priset kan vara ett par gånger priset på det billigaste vinet. Lokalt finns det svalkande faktorer och värmande faktorer. Hur det är på den platsen där vinet odlas känner vinnmakaren väl och kan då välja olika basiska klimat för sina druvor för att vinna olika typer av frukt och andra mer syra. Hur olika länder kombinerar detta tar jag upp vid respektive land och distrikt.

### Vinfremställningsteknik

**VINMAKAREN HAR FLERA** sätt att påverka vinets balans mellan frukt och syra. En sätt är att låta druvorna sitta kvar på rankan lite längre än normalt för att få mer sol och värme, vilket ger ett fruktigare vin. Skärande vinet tidigt blir det mindre socker då sötimmarna blir färre, och då blir vinets syra tydligare. När druvorna skördats är det vinfremställningen som påverkar vinets balans. Normalt används liknande tekniker för att framställa ett vin av en viss druva världen över. Skillnaderna mellan viner inom bokens prisklass beror mest på om vinet elfästasgras eller inte samt om man har använt en speciell teknik för vinet.

Elfästning är den mest kända tekniken för att påverka vinet. Den ger smak men påverkar också vinets balans mellan syra, stråhet och frukt. Elfästning ger vinet mjukhet och ökar fruktin så att syran och stråheten dämpas. Denna teknik används över hela vinvärlden. En lokal teknik är exempelvis den som används i Tyskland, där vinnmakaren inte jäsar ut alla socker. Det gör att tyrlia vita viner anses vara halvsöta. I avsnittet om vinnens ursprungsländer beskriver jag en lokal teknik som används i olika områden.

29





## Tin skapar känslor

**VIN ÄR EN** jordbruksprodukt precis som bröd, kött och grönsaker. Det som är lite speciellt med vin är beskrivningarna av produktens egenskaper. Beskrivningarna framhäver vinets egenskaper, och de här egenskaperna är olika eftertraktade, och det leder till olika priser på vinerna. Oftast är de eftertraktade egenskaperna, dyra att få fram. För mig finns det inte viner som är bättre eller sämre än andra, vinerna har bara olika egenskaper som människor värderar olika. Denna värdering är subjektiv, men vissa egenskaper i ett vin är det många som eftertraktar, och därför har de blivit viktiga i vinbranschen.

Tycker du ett vin är gott har du rätt, tycker du ett vin inte är gott har du också rätt. Det finns inget som kan vara fel när det gäller personlig smak. Det finns inte heller någon objektiv norm som säger att ett vin är bättre eller sämre än något annat. Detta gäller såvitt som det ena kostar mer än det andra. Har någon frågat vilket som är det bästa vin jag druckit svarar jag alltid detsamma, det bästa vinet är det jag har i glassen. Det är det jag dricker och inte de jag minns. Vin finns i första hand i nuet för mig.

Min erfarenhet är att vin kan beskrivas mer flörligt än vad man gör i exempelvis Systembolagets katalog eller i annan vinförmedling. Det är inte ett tecken på avsaknad av känslor och intyck, tvärtom. Den vanlige vinkonsumenten kan ha många känslor och intyck som personer i vinbranschen kan ha tappat då branschens språk och normer har tagit över. Jag har försökt lära mig behärska ett språk för att beskriva vin på ett sätt som passar konsumenten bättre. Det finns ett par tydliga uttryck som inte används av branschtränade människor.

### Mycket smak

För mig har mycket smak alltid betytt att vinet har många olika smaker. Men nu har jag lärt mig att de flesta vindrikare med uttrycket menar vinets intensitet till följd av syra och strävhet. Vinets syra och strävhet biter sig fast, och vinet smakar då mycket. Det är mycket smak men kanske inte så många olika smaker. I vinbranschen används "mycket smak" ofta för många olika smaker och oftast då ett väldigt fruktigt vin som kanske inte har någon tydlig syra och strävhet.

25



### Etiketter

Det står i princip aldrig vilken druva som vinet innehåller i denna del av Frankrike förutom på algotvinner. Det står Bourgogne eller Beaujolais, och det är vinområdets namn. Druvan är i princip alltid pinot noir eller chardonnay (vid respektive vit Bourgogne). I Beaujolais är det gamla, står det Passe-tout-grain på flaskan är det en blandning mellan pinot noir och gamay. Producentens namn står efter texten "Mise en bouteille par".

### Vinteknik

I Beaujolais gör man vin med tekniken maceration carbonique. Det innebär att de flesta druvor får jäsas i ett eget skal under ett kolstyrt tryck i stället för att de pressas och sedan jäsar. Till sist sprickar druvorna och en mer normal jäsnings börjar. Tekniken ger ett extra fruktigt vin.

### Vita viner

#### Chablisstil

#### ANALYSER

- 1 Tydlig syra med mindre frukt.
- 2 Grönfruktig utan elfastlagring.

Smaken är grönäpplen med citronarbitar på syran. Det finns en liten dammighet i smak och doft som kallas mineraler i vinet.

**TIPS** Prova chenin blanc och sauvignon blanc från Loire i Frankrike. Prova även vit bordeaux. Den rena syran finns även i riesling från Tyskland när den inte har reststämna och i Osterrike, där finns även viner av druvan gruner veltliner. Prova även riesling och chardonnay från Nya Zeeland.

#### Chardonnay

#### ANALYSER

- 1 Kallad syra med fruktighet med en mindre koncentration.
- 2 Gullfruktig med viss grönfruktighet. Viss elfastton.

Smaken är mest exotisk med ananas, men även viss ton av gul och grön äpple kan förekomma. Ibland har vinet en ton av smör som är typisk för området samt en syra som har en ton av citrus med ibland tydlig apelsint. Elfastlagringen är oftast mild och ger vinet en viss extra karaktär.

**TIPS** Prova chardonnay från olika Frankrike men även från Argentina, Chile och Nya Zeeland. Prova även pinot grigio från Argentina, de har en liknande stil men lagras inte på elfäst. Du kan även prova viner från Soave i Italien, särskilt de med dämpad syra eller lite extra frukt.

26



## Analysera råvarornas smaker

**SMAKA PÅ TYG ÄPPLEN**, ett grönt friskt Granny Smith och ett gulrött. Vid jämförelsen kommer du att märka att det gröna äpplet är friskare än det gulröda. Det ger en tydligare upplevelse av syra och är intensivt i sin smak. Det gulröda är inte lika friskt men har en viss friskhet, en tydligare sötna och ger ett fruktigare tryck. Det är samma skiktad som mellan ett friskt grönfruktigt vin och ett lite mer fylligt gullfruktigt vin. Smaka även på en grön och en gul paprika. Den gröna är intensivare eftersom den har en högre syra än den gula, som i stället har en viss grad av söta du inte känner i den gröna paprikan. I den gröna paprikan kan du även känna en viss beska. Genom att smaka sig fram får man en tydligare bild av hur olika råvaror smakar. En bit av ett äpple har inte bara en smak utan det är flera komponenter som ger den samlade smakupplevelsen. Grundsmakerna är syra, salt, besak, sött och umami. Umami har definitionens gamla namn och är generellt svårt att smaka men märks när den reagerar med vin. Grundsmakerna påverkar varandra i mätningen och när maten kombineras med vin.

### Syra

Syran i en råvara är det som gör den intensiv och frisk. Det är den egenskap som påverkar en maträtt mest och därför även vinvalet. Syra finns i princip i alla råvaror. När det finns syra i maten och i vinet dämpar de varandra och den intensiva delen av vinet och maten rundas av och övriga smaker blir mer tydliga. Det förstärker inte smaken som salt gör, utan smaken behåller sin smaksås.

146





#### Särskilt C-vitaminrika livsmedel

RDI (rekommenderat dagligt intag) = 60 mg

Livsmedel	mg C-vitamin/ i 100 g livsmedel	mg C-vitamin per portion livsm. (i gram)
Svarta vinbär	210	
Nässlor	175	
Röd paprika	144	43 (30)
Blomkål	73	73 (100)
Broccoli, fryst	72	54 (75)
Apelsin	53	1 styck
Grönkål, fryst	28	28 (100)
Tomat	20	10 (50)
Ananas	15	17 (115)
Potatis	11	19 (175)

I kapitlet om livsmedel som botar beskrivs närmare följande C-vitaminrika livsmedel:

Livsmedel	Sidan	Livsmedel	Sidan
Svarta vinbär	15	Apelsin	75
Paprika	15	Grönkål	142
Broccoli	142	Tomat	85

## MATEN SOM BOTAR

IDÉ, UPPLÄGG,

FOTO

FORMGIVNING AV OMSLAGA OCH INLAGA

MILJÖ/REKVESITA/STYLING





### Tomatoppa med grillad paprika, chèvre och rostade frön

#### 4 personer

1 gul lök	200 g chèvre
1 vitlöksklyfta	1 dl rostade solrosfrön/ pumpakärnor
3 msk olivolja	någon färsk ört, t.ex. timjan
1 tsk spiskakorna	
1 msk torkad rosmarin	
1 msk tomatpuré	
8 färska tomater	
2 grillade röda paprikor	
1 dl vitt vin/grenad citronsaft	
4 dl grönsaksbuljong	
1/2 red chili	
1 msk honung	
1 dl färsk basilika	
1 tsk salt	

Hacka löken och vitlöken och fräs dem mjuka i olivoljan. Tillätt kryddor och tomatpuré. Hacka tomaterna och paprikan grovt och blanda ner. Lat frasa ytterligare några minuter. Tillsett vitvinseddul och grönsaksbuljong och låt koka 10 minuter. Tillätt chili, honung, färsk basilika och salt. Mixa soppan slät och smaka eventuellt av med mer salt, honung och citron.

Smula ner osten i soppan, strösla över solrosfröna och toppa med någon färsk ört.

81



### SOJA - LYCKOBÖNAN FRÅN ASIEN

Sojabönan är utan tvekan en av världens alla hälsosammaste livsmedel, ty en hög andel soja i kosten minskar risken för både cancer, äderförkalkning och osteoporos (benkörtet). Sojabönan kommer ursprungligen från Östasien där den i artensiden odlas i bland annat Kina, och i hela Fjärran Östern har soja genom sitt värdefulla näringsinnehåll alltid varit ett viktigt traditionellt livsmedel som räddat otaliga människor från svält. Numera odlas soja även i USA, Sydamerika och Indien i stor skala, framför allt för margarintillagning, men också för framställning av olika proteinrika livsmedel.

#### En långhårig soya

Soja hör till ärtväxtfamiljen. Det är en buskliknande ört, upp till 1 meter hög, som bär små violetta blommor och kraftigt håriga haljor. Baljorna innehåller 2-5 frön (sojabönan) som ser ut som små ärtor och har samma färg som dessa, men de är svagt ovala.

#### Ena rama näringsbomben

Sojabönan är som nämnts mycket rik på viktiga näringsämnen:

Kolhydrat	35%
Protein	50%
Fett	20%

#### Varför är bröstcancer ovanligare i Asien?

I de delar av världen där man äter mycket soja, främst i Asien, är förekomsten av bröstcancer mycket lägre än hos oss. Där förekommer också mindre prostata- och tjocktarmscancer. Forskningen visar att detta beror på sojabönan rika innehåll av en särskild grupp fytoöstrogen som kallas isoflavonoider.

135



### EN NÄRINGSRIK TIBTEL SOM BÖTAR

Knozärtskocken är en delikatess som erbjuder en siljnt kulinarisk upplevelse. Den är mycket kalorisk och praktiskt taget fettfri, och sålunda utmärkt hantingsmat. Men knozärtskocken är rik på värdefulla näringsämnen såsom B-vitaminer, C-vitamin och kalium.

Senare års forskning har visat att knozärtskocka innehåller flera ämnen med intressanta medicinska effekter. Knozärtskocka kan sålunda minska risken för sjukdom:

- Cytarin är ett ämne som också finns i kaffe. Farmakologiska undersökningar har visat att cytarin verkar gyllande, vilket kan vara en förklaring till den lindrande effekten vid dålig matsmältning).
- Cytaropikrin är ett ämne med bitter (besk) smak som, liksom cytarin, lindrar systemen vid dyspepsi.
- Flavonoider är, som tidigare nämnts, en grupp värdämnen som verkar som antioxidanter. Vetenskapliga undersökningar har visat att flavonoiderna i knozärtskocka sänker förhöjda blodfetter genom att hämma bildningen av dessa.

### Rödbeta - en läcker rot mot högt blodtryck

En engelsk vetenskaplig undersökning har nyligen visat att den som äter rödbeter eller dricker 500 ml rödbetssaft varje dag kan sänka sitt förhöjda blodtryck. Enligt forskarna är det kvävsaltiga komponenter i det röda färgämnet betanin som är ansvariga för den blodtrycksänkande effekten. Rödbeter utgör också en rik källa till folat och jern.

151



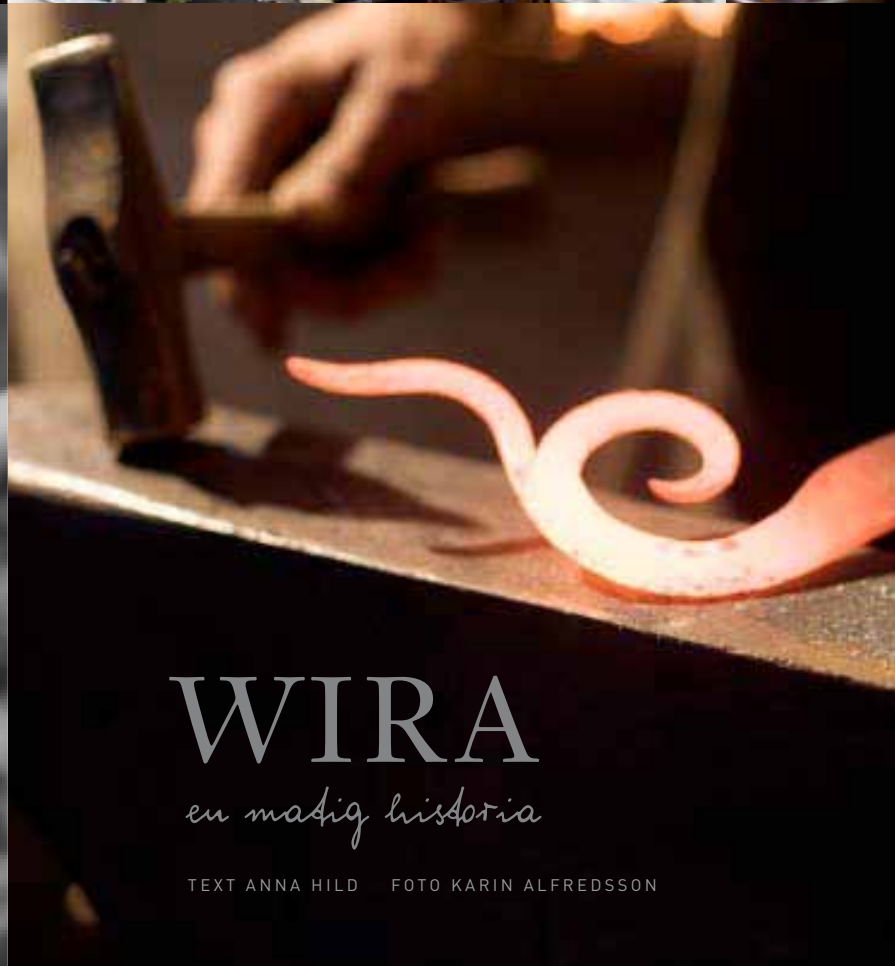
### VALNÖT

Valnötter växer på ett stort, grovträd som odlas i stor skala i Syd- och Europa. Enligt signaturlitan, som lanserades av Paracelsus på 1500-talet, borde valnöt vara bra för hjärnan och tankeförmågan, eftersom valnötskärnan faktiskt liknar en liten hjärna. Ren visköpelse, tycker vi nog sanna. Men just i det här fallet råkar Paracelsus ha rätt. Valnötter är faktiskt bra för hjärnan och tankeförmågan, men det beror inte på valnötterns utseende, utan på dess innehåll. Det har visat sig att valnötter är unika jämfört med andra nötter, som i de flesta fall är rik på enkelomättat fett. Valnötterna är nämligen mycket rika på de omega-3-fettsyror som är särskilt viktiga för hjärnan. Det rör sig om omega-3-fettsyran alfa-linolenyra som tillsammans med omega-6-fettsyran linolsyra är värdefulla inte bara för hjärnan och dess funktion, utan för hela kroppens hälsa. Dessa hälsobevarende fettsyror (se sidan 25), tillsammans med andra nyttiga ingredienser såsom antioxidanterna E-vitamin och flavonoider, samt B-vitaminet folat och koffiber förklarar de fynd som gjorts i åtskilliga vetenskapliga undersökningar, nämligen att konsumtion av små mängder valnöt flera gånger om dagen sänker förhöjda blodfetter och minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar.

106



WIRA *en matig historia*



# WIRA

*en matig historia*

TEXT ANNA HILD FOTO KARIN ALFREDSSON



När klockaren råder ner och lägger sig som en tärn över gränsmärket och bänkmarken råder reser i över bänken i den klockaren. Den är en av de mest märkliga. Här ser man det gamla stannstället av trä och järn. Här ser man det gamla stannstället av trä och järn. Här ser man det gamla stannstället av trä och järn.



När man tuggar sig ner i smulorna i de små smulorna på bänken i den klockaren. Den är en av de mest märkliga. Här ser man det gamla stannstället av trä och järn. Här ser man det gamla stannstället av trä och järn.



**Kaka kråtter**

20 g smör  
20 g smör  
20 g smör  
20 g smör  
20 g smör

1 liter vatten  
1 liter vatten  
1 liter vatten  
1 liter vatten  
1 liter vatten

**Krättig till frysta kråtter**

20 g smör  
20 g smör  
20 g smör  
20 g smör  
20 g smör

1 liter vatten  
1 liter vatten  
1 liter vatten  
1 liter vatten  
1 liter vatten



WIRA - EN MATIG HISTORIA  
TEXT, IDÉ OCH UPPLÄGG  
FOTO, MILJÖ/REKVESITA/STYLING  
FORMGIVNING AV OMSLAG OCH INLAGA  
EGET PROJEKT UNDER PRODUKTION



KOM IN OCH ÄT

NORSTEDTS

TEXT, IDÉ OCH UPPLÄGG

ARRANGEMANG AV FOTO

FORMGIVNING AV OMSLAG OCH INLAGA

EGET PROJEKT UNDER PRODUKTION



### Klassisk vinäger- dressing

Detta är ganska till allmänna delar, utav för dig, presenteras också, för en annan och mer komplex dressing som också kan användas till sallader och till fisk och skaldjur.

- 1 dl vinäger
- 1 dl olja

### Smakligt med öl mering

- 1 dl öl
- 1 dl smör
- 1 dl mjölk

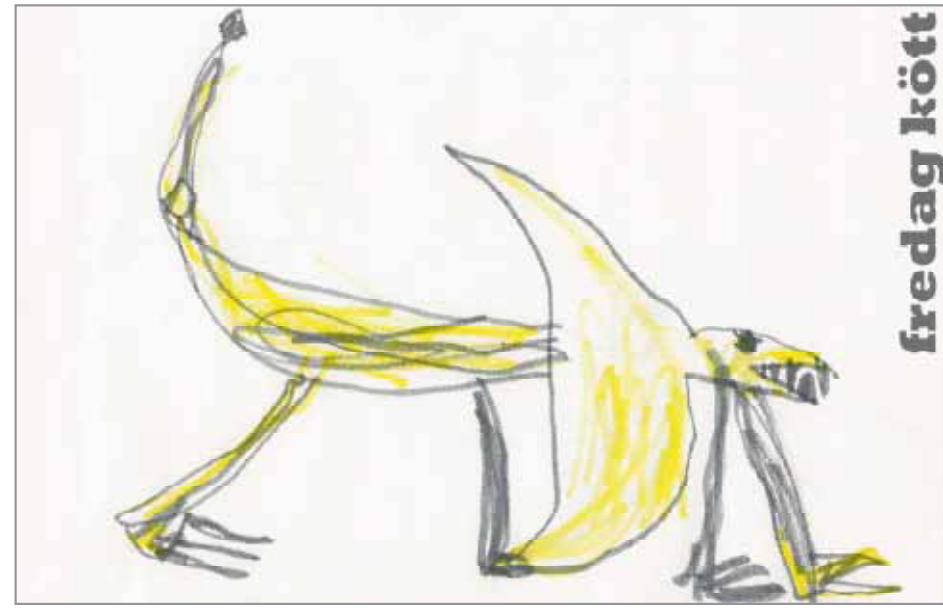
De här två olika meringar fungerar till alla smaker, goda, dolda... Det som gäller är att du gör dem rätt...

### Mörts- och dragmjölgredi

Den här mörten är en av de mest populära i världen. Den är gjord av alla möjliga smaker som du kan tänka dig. Det är bara du som bestämmer vilka smaker du vill ha. Här är några exempel:

- 1 dl smör
- 1 dl mjölk
- 1 dl råg
- 1 dl kaffe
- 1 dl socker
- 1 dl smör
- 1 dl mjölk
- 1 dl råg

- 1 dl smör
- 1 dl mjölk
- 1 dl råg
- 1 dl kaffe
- 1 dl socker
- 1 dl smör
- 1 dl mjölk
- 1 dl råg



fredag kött

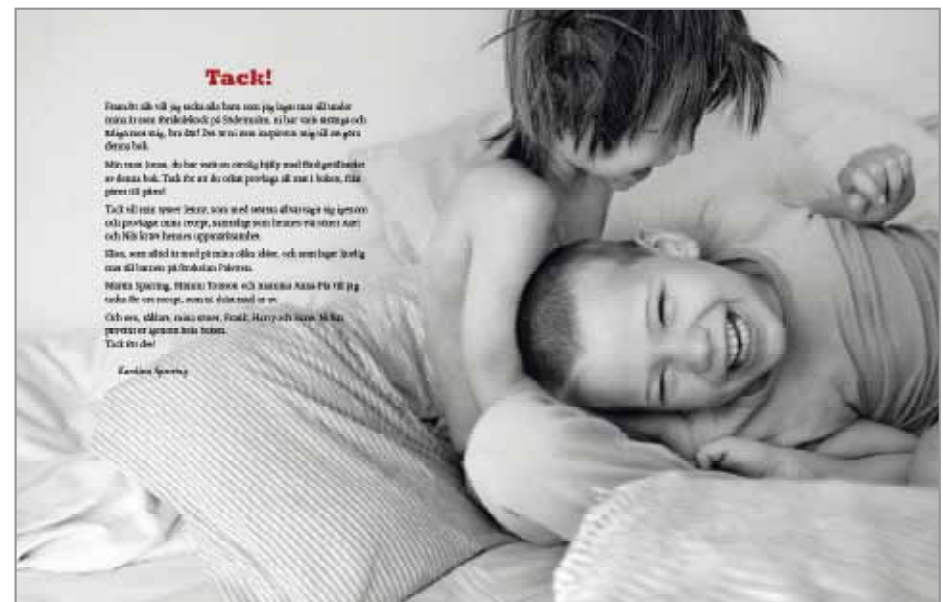


### Tomatsoppa med grillad paprika, chèvre och rostade frön

Detta är en av de mest populära soppor i världen. Den är gjord av alla möjliga smaker som du kan tänka dig. Det är bara du som bestämmer vilka smaker du vill ha. Här är några exempel:

- 1 dl smör
- 1 dl mjölk
- 1 dl råg
- 1 dl kaffe
- 1 dl socker
- 1 dl smör
- 1 dl mjölk
- 1 dl råg

1. Först smakar vi på mjölkens temperatur.
2. Sedan paprika, som har blivit grillad, och chèvre.
3. Sedan i en liten kanna mjölk och smör.
4. Sedan i en liten kanna "mjölk" i smör och öl.
5. Sedan i en liten kanna smör.
6. Sedan i en liten kanna smör och öl.
7. Sedan i en liten kanna smör och öl.
8. Sedan i en liten kanna smör och öl.
9. Sedan i en liten kanna smör och öl.
10. Sedan i en liten kanna smör och öl.
11. Sedan i en liten kanna smör och öl.
12. Sedan i en liten kanna smör och öl.
13. Sedan i en liten kanna smör och öl.
14. Sedan i en liten kanna smör och öl.
15. Sedan i en liten kanna smör och öl.
16. Sedan i en liten kanna smör och öl.
17. Sedan i en liten kanna smör och öl.
18. Sedan i en liten kanna smör och öl.
19. Sedan i en liten kanna smör och öl.
20. Sedan i en liten kanna smör och öl.



### Tack!

För att du vill ha en god och varm kopp kaffe... Tack för att du vill ha en god kopp kaffe...

Mitt namn är... Tack för att du vill ha en god kopp kaffe...

Här är mitt namn... Tack för att du vill ha en god kopp kaffe...

Mitt namn är... Tack för att du vill ha en god kopp kaffe...

Mitt namn är... Tack för att du vill ha en god kopp kaffe...

Mitt namn är... Tack för att du vill ha en god kopp kaffe...

Mitt namn är... Tack för att du vill ha en god kopp kaffe...

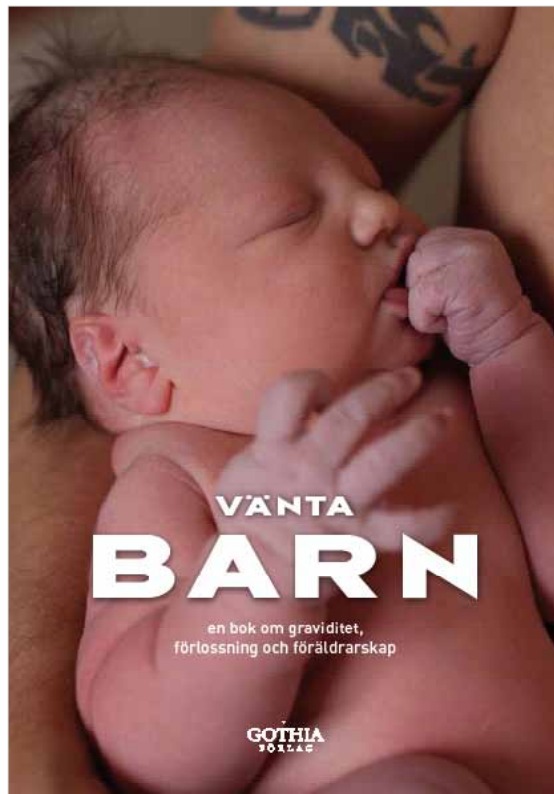
Mitt namn är... Tack för att du vill ha en god kopp kaffe...

Mitt namn är... Tack för att du vill ha en god kopp kaffe...

Mitt namn är... Tack för att du vill ha en god kopp kaffe...

Mitt namn är... Tack för att du vill ha en god kopp kaffe...

Landin Spöring



## AMNING

När bröstarna biter du barnet lovar dig och gör det all näring det behöver. När barnet är fött kan du fortsätta att förbereda det genom amningen. Redan under graviditeten kan du förbereda dig genom att skaffa dig information, läsa, prata med barnmorskorna och kritiserar med erfarenhet av amning. Den livande pyppen kan också behöva kunskap och stöd när du ska amma barnet.

Med modersmjölken får barnet all den näring som det behöver för att växa och utvecklas det första halvåret. Dessutom ger du barnet nästast, kärlek och trygghet. Den nära kontakten som amningen ger främjar anknytningsmellan dig och ditt barn. Amningen ger också tillräckligt till ett utvecklat samspel med barnet. Det är något fantastiskt att ha kontakten med sig alltid till hands och praktiskt förpackad. Amning kan verkligen vara kostfyllt och bra för både mamma och barn. Det finns också en del hälsoeffekter av amning, bland annat minskar risken för bröstcancer.

Redan under graviditeten utvecklas bröstet och ditt kropp förbereder sig för amningen. En del läskar bröstmjölk redan under graviditeten, men det påverkar inte den mjölkproduktion som kommer igång när barnet är fött. Den första mjölken som finns i bröstet kallas röttmjölk eller kolostrum. Den är mycket näringsrik och innehåller ämnen som gör barnet skyddat mot bland annat infektioner. Efter några dagar förändras mjölkens sammansättning och övergår i vad man kallar mogen bröstmjölk.

Enligt WHO behöver barnet ingen annan näring än bröstmjölk de första sex månaderna. Smakportioner av annan mat behöver inte lära in för barnet eller om bröstet. När ni biter med smakportioner kan bröstmjölk fortfarande vara betydelsefullt.

Bröstmjölken är sammansatt så att den passar barnets matanförhållanden. Hos bröstbarn är svårigheter att äta eller hysa och klickar lite synligt. En del barn hysar ofta, flera gånger om dygnet, och andra hysar en gång i veckan. Sådana variationer är naturliga och ett barn som somnar blir inte förstoppad.

Även om "mogen" bröstmjölk innehåller ämnen som skyddar barnet mot infektioner, till exempel ämnen- och vitaminer. Om du tror att barnet kan ha allergi eller astma är det bra att amma länge. Bröstmjölk ger skydd och övermedicinerade reaktioner hos barnet är sällsynta.

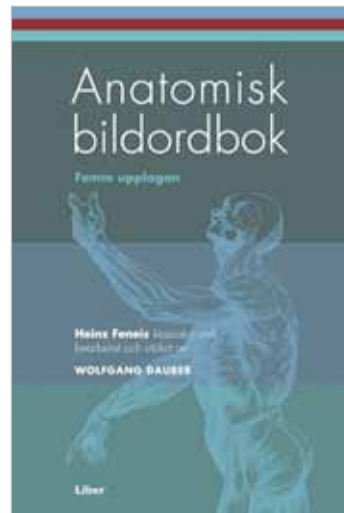
WHO







VÄNTA BARN  
GOTHIA  
FOTO  
FORMGIVNING



FORMGIVNING AV OMSLAG, LIBERS MEDICINUTGIVNING

2 **TRYSKRETT VÅLD**

**Fattamobilier eller fattamobilisering.** Små fattamobilier uppstår i nästan samtliga fall till följd av skada på arbetare. Enligt eller bevisvand och kan ses som små förtäringar i byggkapiteterna, som man gör i förtäringarna. Dessa arbetarbilier har byggats någon klassik betydelse. Typiskt för fattamobilisering uppstår är vid brist på de lämpliga verktygen, då förtäringar via längorna går över i stora konstruktioner till hjula, stötar, hals och hjörntack. Enkelheten medför småbilden, som i hals och stötar kan ses som punkter. Döden inträffar som regel några dagar efter traumat, och vid obduktion påvisas små märken i hjula, stötar och eventuella hjörntack. För att påvisa fattamobilier krävs fysiskt, då ljudet från förtäringarna med hjälp av hörselapparat utlyses. De klassiska symtomen påminner mycket om dissocierad intrakraniell kluvsjukdom. Menstruellt på byggverksamhet har tidigare varit dödligt till följd av fattamobilier.

**Luftholior** är en allierad komplikation till tryckskott. De kan förekomma i hörselkanalerna, men till exempel i tympanum och i skallebenen. De utvecklas efter genomgången tympanotomi eller genom pneumatiska kompressorer i det vassa området och före till lugnt halthälsa, där luftbubblor medför tryckökning vid.

Diagnostik av luftholior görs genom medföret manöver och på otoskopet.

**Dödssätt vid trubbigt våld**

Cykelstolar följde av en sådant är det klart vanligt förekommande till följd av trubbigt våld. Fattamobilier, trafik och arbetsolyckor är de största förorsakar.

Klasser är som regel av typen våld som leder till döden.

Självmordet genom trubbigt våld förekommer, men i en del fall kan det vara svårt att se detta som exempelvis fall från byggbyrå är en sådant fall av en olycka, och i så fall bör dödssättet beaktas utifrån närmare specificering. Detta vanligt förekommande kan bero på att någon förtäring brukar uppträda, men det är bara i sådana fall detta registreras som självmord.

**skadade**  
Enligt Comstock (1963) och andra författare har man upptäckt att 100 % av alla fall av trubbigt våld är dödsfall. Detta rapporterar ett skarpt våld nästan i den mest frekventa riktningen vid mörd i Jämtlands län och i andra länder, och i USA dokumenterar skadade i trafikolyckor. I tabell 41.1 återges några exempel på typer av förtäring som led till döden vid ett sådant våld.

Självmord till följd av skarpt våld är nästan lika vanligt som mord. I såväl riktiga skador som mord är våldet vanligt omkring 2% av

**tabell 41.1. Skadade i trafikolyckor, dödsfall, dödsfall och dödsfall.**  
Enligt Comstock (1963) och andra författare har man upptäckt att 100 % av alla fall av trubbigt våld är dödsfall. Detta rapporterar ett skarpt våld nästan i den mest frekventa riktningen vid mörd i Jämtlands län och i andra länder, och i USA dokumenterar skadade i trafikolyckor. I tabell 41.1 återges några exempel på typer av förtäring som led till döden vid ett sådant våld.

**4b SKARPT VÅLD**

Thore Karlsson

Arbetet med och självmord varierar mellan olika länder. Det gör också de metoder som används för att begå dessa handlingar. Skador till följd av skarpt våld är i de flesta svenska länder, precis som i många andra delar av Europa, den frekventast förekommande vid mord.

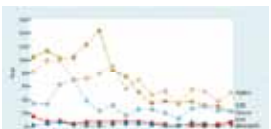
Mer än hälften (50%) av alla mord i Stockholm registrerade 1963-1992. Det rapporteras ett skarpt våld nästan i den mest frekventa riktningen vid mörd i Jämtlands län och i andra länder, och i USA dokumenterar skadade i trafikolyckor. I tabell 41.1 återges några exempel på typer av förtäring som led till döden vid ett sådant våld.

Självmord till följd av skarpt våld är nästan lika vanligt som mord. I såväl riktiga skador som mord är våldet vanligt omkring 2% av

**tabell 41.1. Skadade i trafikolyckor, dödsfall, dödsfall och dödsfall.**

	1963	1974	1985	1992	1993	1994
Mord över ett	13	12	10	11	11	12
Selvmord	15	12	10	11	11	12
Övrigt till följd av våld	13	12	10	11	11	12
Selvmord (övr)	15	12	10	11	11	12

2 **TRYSKRETT VÅLD**



härskan, omfattar den senaste tiden och omfattar av sådana skador såväl kroppsliga som själsliga skador. Detta innebär att de skador som omfattas av denna klass är de skador som omfattas av denna klass.

**Syfte**

Syftet med detta kapitel är att ge läsaren en översikt över de olika typer av skador som uppstår till följd av skarpt våld och att ge läsaren en översikt över de olika typer av skador som uppstår till följd av skarpt våld.

**Skadetyper, definitioner**

Enligt Comstock (1963) och andra författare har man upptäckt att 100 % av alla fall av trubbigt våld är dödsfall. Detta rapporterar ett skarpt våld nästan i den mest frekventa riktningen vid mörd i Jämtlands län och i andra länder, och i USA dokumenterar skadade i trafikolyckor. I tabell 41.1 återges några exempel på typer av förtäring som led till döden vid ett sådant våld.

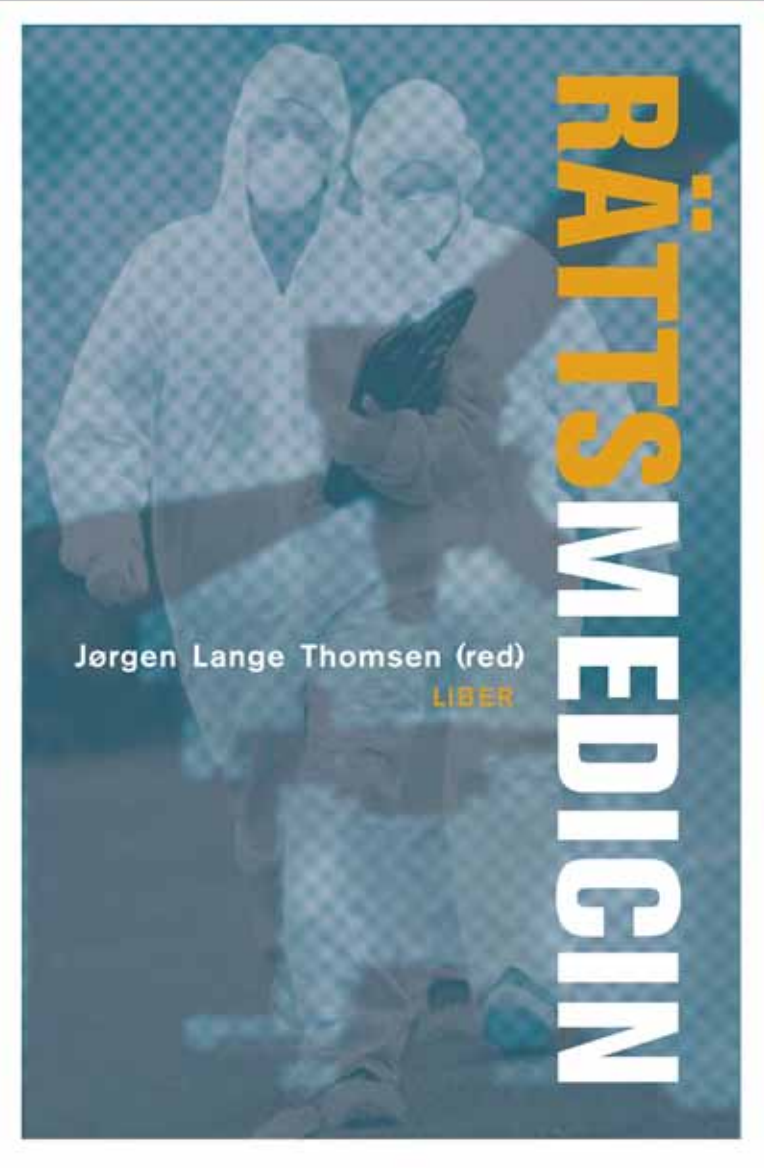


Fig. 11.1. Illustration av skadestyp till följd av våld med hjälp av skivorna 1911 eller A. Arvid Zetter.

Enligt Comstock (1963) och andra författare har man upptäckt att 100 % av alla fall av trubbigt våld är dödsfall. Detta rapporterar ett skarpt våld nästan i den mest frekventa riktningen vid mörd i Jämtlands län och i andra länder, och i USA dokumenterar skadade i trafikolyckor. I tabell 41.1 återges några exempel på typer av förtäring som led till döden vid ett sådant våld.



Fig. 11.1. Dubbelkanaler, utströmning skador på ryggen hos en yngre man, hälsade av tvärliga slag med häppar av 1-2 cm diameter.







HÖGSKOLEBOK

NORSTEDTS

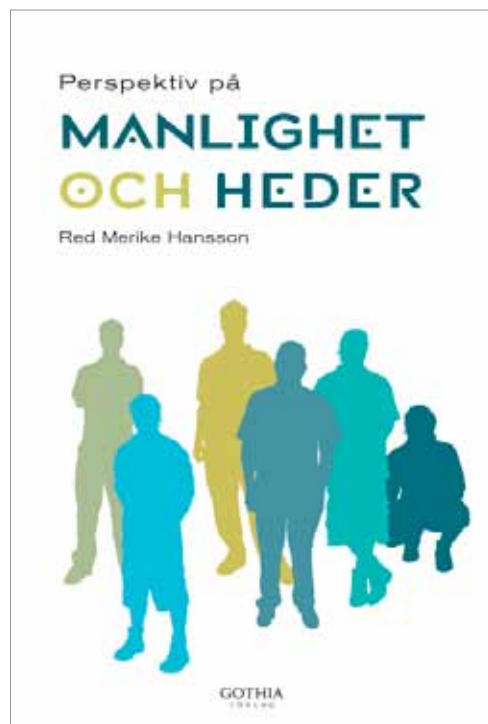
FORMGIVNING AV INLAGA OCH OMSLAG

ENGELSKA FÖR GYMNASIET

GLEERUPS

FORMGIVNING AV OMSLAG

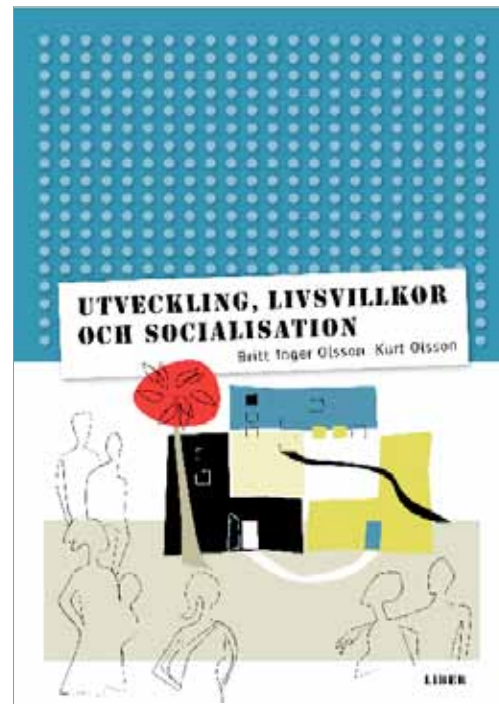




MANLIGHET OCH HEDER

GOTHIA

FORMGIVNING AV INLAGA OCH OMSLAG

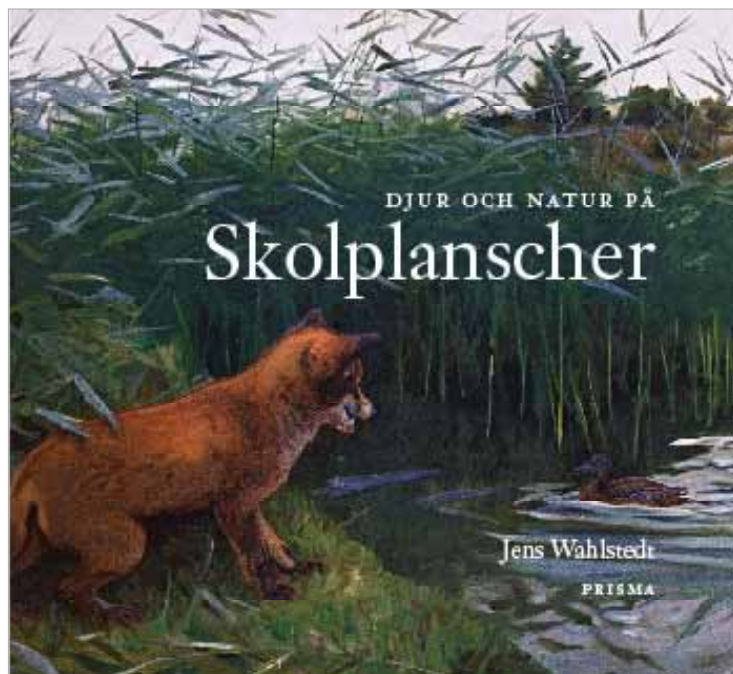


BARN OCH FRITIDSPROGRAMMET PÅ GYMNASIET.

LIBER



FORMGIVNING AV INLAGA OCH OMSLAG, KONTAKT MED TECKNAREN





FORMGIVNING AV OMSLAG OCH INLAGA  
FACKBOK PRISMA

Innehåll	
Skolplanscher i våra hjärtan	7
Hur boken kom till	11
Folkskolans värld	17
Sörgården	26
Naturundervisningens pionjärer	29
Biologiundervisningen	40
Konstnärerna och författarna	49
Naturen på skolplanscher	56
Årstiderna	65
Däggdjuren	80
Växterna	99
Fåglarna	135
Insekterna	167
Fiskarna	179
Konstnärerna i boken	188
Källor i urval	190







**Fiskare**  
Ökänd konstnär, seeketskiftet  
Tryckt i Dresden, Tyskland

Tyvärr finns det inga skolplanscher på svenska fiskare, så vi får se på den här planschen från nordtyska kusten. Den trycktes i Dresden för över hundra år sedan. I den tidiga morgontimmen tar yrkesfiskarna

hand om sin fångst och rensar torskarna ombord. En fiskare håller upp en av dem för en lugad spekulant på kajen. Undras du om hon fick betala för den stora torsken för över hundra år sedan?

Varken båtar eller fiskeredskap påminner om våra svenska motvarigheter, bortsett från skötarna som hänger på tork och de flätade tinorna som ligger tvärs över bå-

ten. Mellan båtarna ligger en lång fisksump av trä, och mitt i båten en annan sump. Åmbaren är också gjorda av trä. Varje båt har en stor mast med fällstång för att lyfta upp och sänka ned de stora näten. Inne vid stranden ryker det ur en stuga, kanske rentav ett rökeri? Utanför stugan vittjar ett par fiskare sina nät och längst bort på stranden hänger en rad nät på tork i gästgärdan.



**Hornsimpa, torsk**  
Nils Tirén, 1936  
Norstedt & Söner, Essele

Sedan planschen skapades har Östersjön blivit ännu mer janshav med mera söta än salt vatten. Det har också påverkat fiskbeståndet – torsken ut och simpan in! Hornsimplan förekommer både i sö-

vatten och i Östersjön. Den är mindre populär att få i näten, med sina horn och utväxter som fastnar i maskorna.

Torsken har minskat drastiskt i Östersjön av flera orsaker, särskilt hårt fiske. Genom övergödningen har bottarna dött av syrelöst över stora delar av Östersjön. Det gäller även djuphalorna vid Bornholm, Gotland och Landsort där den

mesta reproduktionen sker av torsk. Torsken behöver mera saltvatten och syre för att äggen skall flyta. Dessutom har allt flera yngel drabbats av ett mystiskt virus med namnet M-74.

För att ge torsken en chans att återkomma har man nu infört fiskestopp både i Östersjön och på västkusten.



**Lax**  
Nils Tirén, 1931  
Norstedt & Söner, Essele

Den vilda östersjöaxen har i det närmaste utrotats sedan den här planschen gjordes. Alltför hårt fiske samt regleringen av våra åkvar har bidragit till laxens tillbakagång.

I dag är det sällsynt att se sådana här vitglänsande laxar göra mäktiga språng upp för obundna vattenfall.

Före var laxen en viktig matresurs vid våra gårdar i Norrlandslåten, både som rökt och framför allt saltad. Under 1800-talet hade tjänstefolket mat och logi som viktigaste löneförmån. Men till exempel i Gäddede vid Luleälven ville de anställda få

infört i sina kontrakt att de inte behövde äta lax under veckans alla dagar. Då var laxen nedsaltad vilket säkert kunde bli led-samt i längden.

Den frivilliga lax vi köper i dag är importerad från nordliga farvatten. Det är en utmärkt matfisk – nyttigare och paradoxalt nog billigare än falukorv!

Laxen är Hallands landskapsdjur.

**Rödspätta, sill och makrill**  
Max Richter, 1930-talet  
Gunnar Salletz, Svenska Skolmaterialförlaget

Här kommer ett präktigt sillett simmande på djupet, i sällskap med två makrillar. Nedanför ses några rödspättor, varav två har grävt ned sig litet i hottenslammet. På botten närmast rödspättorna ligger två skal av kammussla. I det nedre högra hörnet syns ett ostronskal omgivet av två blåmusslor. På den vänstra blåmusslan sitter rörmaskar, på den högra havstulpaner.



**Sutare, braxen, sarv**  
Nils Tirén, 1930  
Norstedt & Söner, Iduns Tryckeri

Här kommer ett annat gäng med karpfiskar simmande – från vänster sutare, braxen och sarv. Alla har det gemensamt att de saknar vanliga tänder, men har i stället kraftiga svalghen som tjänar som tuggapparat. De har också fylliga läppar med vilka de effektivt betar av bottenvegetationen. Karpen användes före i tiden, liksom den närbesläktade rudan, för att hindra gänsväxning av alger och vattenväxter i parkdammar.

Det finns 18 karparter i svenska vatten, bl.a. mört, köja, asp och id. Till karpfamiljet hör också en mängd akvariefiskar som guldfisk, eldstejart och sebrafisk. Internationellt finns det faktiskt 2 060 olika karparter, de minsta bara 12 mm långa och de längsta upp till 3 meter!





STAD I FÖRVÄNDLING  
 NORSTEDTS  
 FORMGIVNING AV INLAGA OCH OMSLAG





Die ersten Jahre waren für die Arbeiter in  
 der Fabrik ein Kampf um die Anerkennung  
 ihrer Rechte. Sie mussten sich gegen die  
 Unterdrückung durch die Fabrikbesitzer  
 wehren. Die Arbeiter kämpften für bessere  
 Arbeitsbedingungen, für höhere Löhne  
 und für die Anerkennung ihrer Rechte.  
 Die Fabrikbesitzer wollten die Arbeiter  
 unterdrücken und ihre Rechte verweigern.  
 Die Arbeiter mussten sich wehren und  
 ihre Rechte durchsetzen.

**Die ersten Jahre waren für die Arbeiter in  
 der Fabrik ein Kampf um die Anerkennung  
 ihrer Rechte.**



Die ersten Jahre waren für die Arbeiter in  
 der Fabrik ein Kampf um die Anerkennung  
 ihrer Rechte.

**Die ersten Jahre waren für die Arbeiter in  
 der Fabrik ein Kampf um die Anerkennung  
 ihrer Rechte.**



Die ersten Jahre waren für die Arbeiter in  
 der Fabrik ein Kampf um die Anerkennung  
 ihrer Rechte.

Die ersten Jahre waren für die Arbeiter in  
 der Fabrik ein Kampf um die Anerkennung  
 ihrer Rechte. Sie mussten sich gegen die  
 Unterdrückung durch die Fabrikbesitzer  
 wehren. Die Arbeiter kämpften für bessere  
 Arbeitsbedingungen, für höhere Löhne  
 und für die Anerkennung ihrer Rechte.  
 Die Fabrikbesitzer wollten die Arbeiter  
 unterdrücken und ihre Rechte verweigern.  
 Die Arbeiter mussten sich wehren und  
 ihre Rechte durchsetzen.

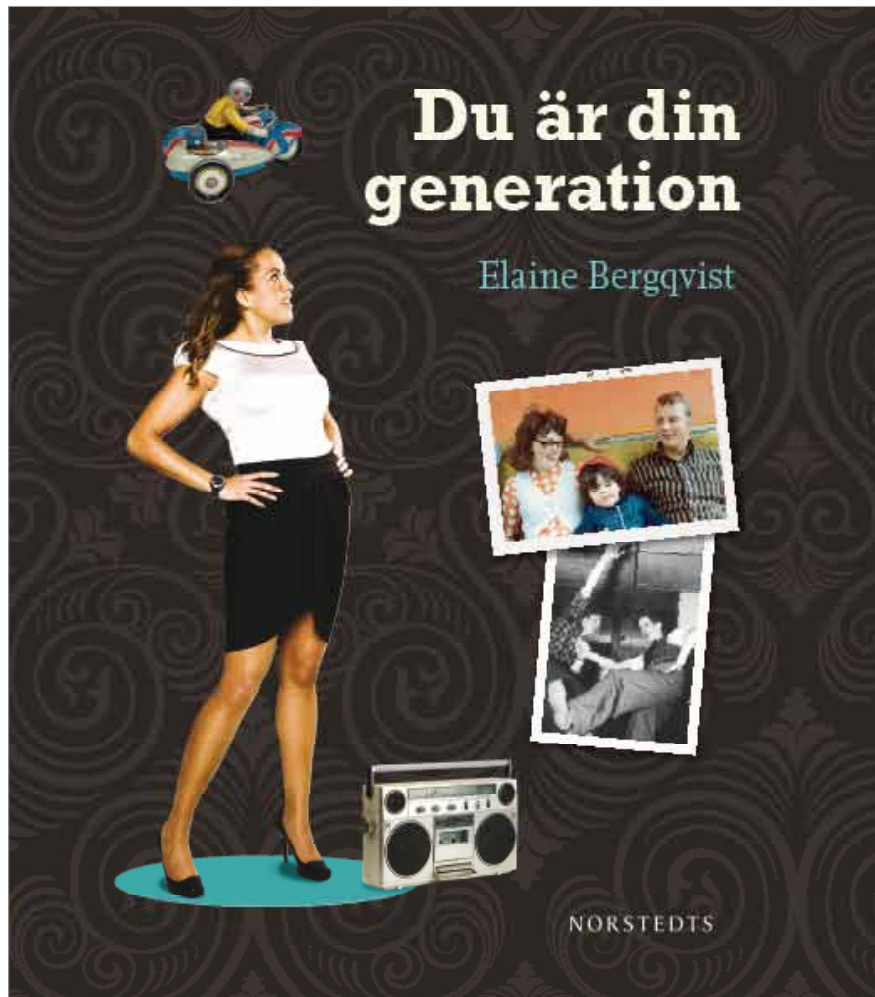
Die ersten Jahre waren für die Arbeiter in  
 der Fabrik ein Kampf um die Anerkennung  
 ihrer Rechte. Sie mussten sich gegen die  
 Unterdrückung durch die Fabrikbesitzer  
 wehren. Die Arbeiter kämpften für bessere  
 Arbeitsbedingungen, für höhere Löhne  
 und für die Anerkennung ihrer Rechte.  
 Die Fabrikbesitzer wollten die Arbeiter  
 unterdrücken und ihre Rechte verweigern.  
 Die Arbeiter mussten sich wehren und  
 ihre Rechte durchsetzen.

Die ersten Jahre waren für die Arbeiter in  
 der Fabrik ein Kampf um die Anerkennung  
 ihrer Rechte. Sie mussten sich gegen die  
 Unterdrückung durch die Fabrikbesitzer  
 wehren. Die Arbeiter kämpften für bessere  
 Arbeitsbedingungen, für höhere Löhne  
 und für die Anerkennung ihrer Rechte.  
 Die Fabrikbesitzer wollten die Arbeiter  
 unterdrücken und ihre Rechte verweigern.  
 Die Arbeiter mussten sich wehren und  
 ihre Rechte durchsetzen.

**Die ersten Jahre waren für die Arbeiter in  
 der Fabrik ein Kampf um die Anerkennung  
 ihrer Rechte.**







DU ÄR DIN GENERATION

NORSTEDTS

FORMGIVNING AV OMSLAG OCH INLAGA

BILDREDAKTÖRSJABB





**Styggvaktare**  
1903, i en scen-akt

Styggvaktare är en av de mest kända och mest populära av de många skisser som Picasso gjorde under sin tid i Paris. Den visar en kvinna i en blå klänning som står i en dörr och tittar ut. Bilden är mål i en stark, kontrastrik färgpalett med tydliga, geometriska former.



**Styggvaktare**  
1903, i en scen-akt

Styggvaktare är en av de mest kända och mest populära av de många skisser som Picasso gjorde under sin tid i Paris. Den visar en kvinna i en blå klänning som står i en dörr och tittar ut. Bilden är mål i en stark, kontrastrik färgpalett med tydliga, geometriska former.



**Dubbla roller**

En av de mest kända och mest populära av de många skisser som Picasso gjorde under sin tid i Paris. Den visar en kvinna i en blå klänning som står i en dörr och tittar ut. Bilden är mål i en stark, kontrastrik färgpalett med tydliga, geometriska former.



En av de mest kända och mest populära av de många skisser som Picasso gjorde under sin tid i Paris.

FORMGIVNING AV OMSLAG OCH INLAGA  
ARRANGEMANG OCH VAL AV REKVESITA  
TILL FOTOMATERIALET I SAMRÅD MED  
FÖRFATTARE OCH BILDREDAKTÖR

**Styggvaktare**  
1903, i en scen-akt

Styggvaktare är en av de mest kända och mest populära av de många skisser som Picasso gjorde under sin tid i Paris. Den visar en kvinna i en blå klänning som står i en dörr och tittar ut. Bilden är mål i en stark, kontrastrik färgpalett med tydliga, geometriska former.



**Die Dame**  
1911, Öl auf Holz

Das Bild zeigt eine Frau in einem eleganten, dunklen Kleid, die sich in einem Innenraum befindet. Sie ist im Profil zu sehen und scheint eine Zigarette zu rauchen. Der Hintergrund ist reich verziert und zeigt eine architektonische Struktur mit einem goldenen Lichtstrahl, der durch eine Öffnung fällt. Die Farbpalette ist warm und kontrastreich, mit dominanten Rottönen und Gelb.

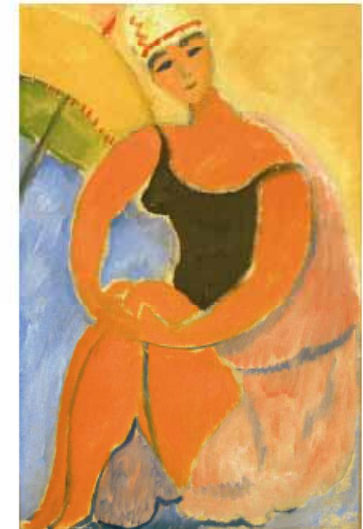


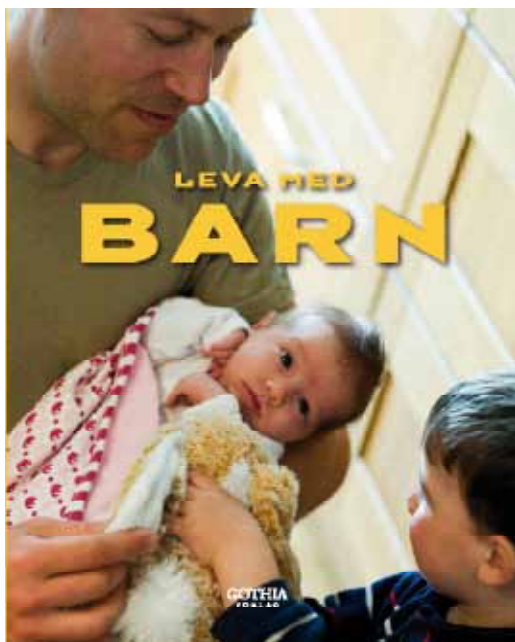
**Die Dame**  
1911, Öl auf Holz

Das Bild zeigt eine Frau in einem gelben Kleid, die sich in einem Innenraum befindet. Sie ist im Profil zu sehen und scheint eine Zigarette zu rauchen. Der Hintergrund ist reich verziert und zeigt eine architektonische Struktur mit einem goldenen Lichtstrahl, der durch eine Öffnung fällt. Die Farbpalette ist warm und kontrastreich, mit dominanten Rottönen und Gelb.

**Die Dame**  
1911, Öl auf Holz

Das Bild zeigt eine Frau in einem gelben Kleid, die sich in einem Innenraum befindet. Sie ist im Profil zu sehen und scheint eine Zigarette zu rauchen. Der Hintergrund ist reich verziert und zeigt eine architektonische Struktur mit einem goldenen Lichtstrahl, der durch eine Öffnung fällt. Die Farbpalette ist warm und kontrastreich, mit dominanten Rottönen und Gelb.





LEVA MED BARN

FORMGIVNING AV OMSLAG  
OCH INLAGA

SAMARBETE MED FOTOGRAF

LEVA MED BARN DELAS UT TILL

ALLA FÖRÄLDRAR PÅ MVC

FÖRLAG GOTHIA



### "HAN ÄTER ABSOLUT INGENTING ...?"

När barn kommer upp i ettårsåldern, ser man tydligt hur olika de äter. Några barn förligen vråker i sig mat, andra petar i maten. Barn som är små i maten blir fort till bekymmer. Man vill så gärna att de ska äta den mat man lagat till, och när de bara petar och vägrar blir man orolig: "Han äter absolut ingenting - jag förstår inte att han ändå går upp i vikt och ser ut att må bra."

Som förälder väntar man sig ofta att barnet ska äta mer än det gör. När sedan ett barn inte äter så mycket som man vill, blir det lätt konflikter. Kanske försöker man mata på olika sätt, trots att barnet kniper ihop munnen. Ofta blir man som förälder oroad, ledsen eller arg - och allt det märker förstås barnet direkt, och går ännu mer i bakläs.

Och så är kampen där. För en kamp blir det lätt, och ingen vill ge sig! Hur ska man kunna undvika att man hamnar i sådana onda cirklar? Kanske kan det gå bättre om man försöker hålla sig till de här enkla tipsen:

- Tänk på att barn är olika! Vissa barn behöver inte så mycket mat, de får i sig det de behöver och svälter inte ihjäl frivilligt.
- Lägg inte upp för stora portioner på tallriken - bättre att fylla på om barnet vill ha mer. Låt större barn lägga upp själva.
- Låt barnet äta självt utan kommentarer, tja eller onödigt "hjälp". Hur skulle du själv reagera om någon på ditt jobb hela tiden satt och jagade på dig när du är i lunchrestaurangen? Och kanske rätt vad det var tog din gaffel för att "hjälpas till"?
- Om barnet lämnat mat - ställ undan tallriken utan att förebrå. Men ställ inte fram något annat istället och ge inga extra mellanmål! Säg istället: "Vad roligt att du tyckte det var gott!" Håll på att maten äts vid måltiderna.
- Beröm inte ett barn som äter upp sin mat. Vad skulle du själv säga om någon sa till dig efter middagen: "Vad duktig du var nu som it upp allihop!"





## MATSHEMA ÅTTA MÅNADER

### MORNINGMÅL

Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning

### HUVUDMÅL

Puré av potatis, grönsaker, kött, fisk (eller ägg)

Frukt- eller bärmos

Bröstmjolk, bröstmjölksersättning eller vatten att dricka

### EFTERMIDDAGSMÅL

Gröt, frukt- eller bärmos med en liten skvätt standardmjolk

Bröstmjolk, bröstmjölksersättning eller vatten att dricka AD-vitaminer

### KVÄLLSMÅL

Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning

Vid åtta månaders ålder är de flesta barn mogna att lära sig äta mat med lite grövre konsistens. Många barn har nu fått sina första tänder och kan börja tugga. Därför behöver du inte längre finfördela maten lika noga som tidigare – hacka den eller skär den i små bitar istället. Redan nu kan barnet börja äta mycket av det som familjen i övrigt äter, bara det finfördelas.

Men tänk på två saker: Nu är det viktigt att hela familjen äter god och allsidigt sammansatt mat! Och var försiktig med saltningen. Låt hellre de vuxna salta efteråt på sina portioner. Koka till exempel inte potatis, ris och grönsaker i salt – det är alldeles onödigt också för vuxna.

Istället för koka grönsaker kan du nu som omväxling börja ge fint rärvna morötter men bered den omedelbart före måltiden.

När barnet börjar närma sig ett år, kan du istället för gröt börja ge flöjlmjolk med flingor eller krossat knäckebröd. De färdiga flingblandningarna är dyra och ofta onödigt söta. Använd hellre vanligt knäckebröd eller en hemmagjord flingblandning.

Yoghurt med frukt är också bra mat för barn och vuxna. Men använd naturlig yoghurt och tillsätt färsk frukt – det blir godare, inte lika sött och mycket billigare än den färdigblandade fruktyoghurten.

74



kanske till och med "ha tråkigt" ibland för att de ska få tid att tänka, fantasera och leka på alldeles egna villkor.

Att komma in till ett eller ett par barn som är mitt uppe i sin lek ger samma känsla som att komma in i en kyrka under pågående gudstjänst. Ibland måste man störa eller avbryta. För barnet är det nog som för prästen som blir avbruten mitt i gudstjänsten. Eller som för dig själv då du plötsligt måste avsluta en kärleksakt eller tillagningen av en festmåltid.

182





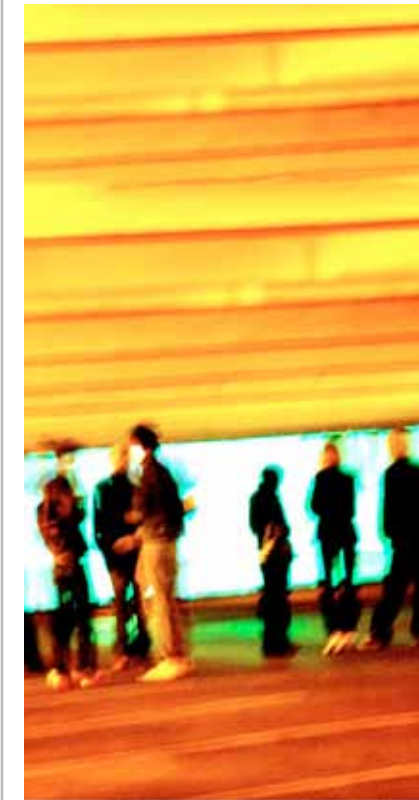
ERWIN BISCHOFBERGER

## Människosyn och barnets värdighet

Den medicinska etikern syftar till att medvetandegöra, kritiskt analysera och pröva de värderingar och normer som medvetet eller omedvetet styr beslut om diagnos och terapi. Föregående kapitel har berättat och belyst en förtämlad bild av den kliniska vardagen. Här mysklar plögararna konflikterna som uppstår mellan anhöriga och deras barn. Konflikterna gyllar sig inne så här i motsatta örensningar om och inattill singlar till liv och död, till livslösningar och livslängd, till välbefinnande och smärta. Det är ofta kraftfulla aktörer som får från sina önskemål om behandling eller icke-behandling, om livräddande behandling

FORMGIVNING AV OMSLAG OCH INLAGA  
MEDICINBOK FÖR ANSTÄLLDA INOM VÄRDEN





# ESCALADE CIVILISATION

Nicolas  
Jonchère  
Liber

## FORMGIVNING AV OMSLAG OCH INLAGA FRANSKBOK FÖR GYMNASIET



Marc Levy

– Physiquement, je suis doux.  
Avec les autres, ils disent grande, très grande yeux, jolies bouche, un  
visage d'une douceur en apparence totale avec son comportement, lui  
parlé de ses longues mains qui dominent des mouvements gracieux.  
– Si je me suis demandé de m'identifier une station de métro, vous  
diraient dans toutes les correspondances ?  
– Faudrait mais, mais je ne comprends pas.  
– Vous devriez répondre les femmes avec une station de métro ?  
– Comment dire vous entre, vous avez un double des idées ?  
– Je dirai pas besoin. C'est tellement incroyable que vous ne voyez.  
Elle insiste à nouveau, c'est pour elle un miracle d'être avec elle. Elle lui  
dit qu'elle aime tout ce qu'elle a fait dans l'Évangéliste et l'histoire à  
convenir à son côté. « Ce que je vous veux dire et ce que je fais à attendre,  
respondre à l'histoire, mais si vous voulez bien donner avec histoire, et  
vous voulez bien me faire confiance, dites pour dire que vous faites par me  
venir et c'est très important que vous êtes, sans le savoir, le seule personne  
au monde avec qui je puisse partager ce secret. »  
– Acheter toujours qu'il trouve le droit, qu'il lui faudrait attendre  
ce que cette jeune femme avait à lui dire, et bien que ce soit entre de  
mains de la distance. Il veut répondre d'elle et donner la chose la plus  
irraisonnable qu'il attend de sa vie.  
Elle apparaît comme l'une, probablement des années en médecine, et  
avec au fil à sa main un accident de voiture, un gros accident de voiture  
à la suite d'une rupture de direction. « J'ai été dans le coma depuis. Non,  
si pouvez être mieux et faire tout vous explique. »

© Marc Levy, Paris, 2010. Éditions Grasset, 2010.

### EXERCICES

#### 1 Combinez les mots et faites des phrases.

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. s'accommoder / | h) handicapé       |
| 2. s'acharner /   | l) éprouver        |
| 3. s'adonner à    | o) grand           |
| 4. bannir de      | p) handicap        |
| 5. croire en      | q) éléphant        |
| 6. servir de      | r) être en         |
| 7. s'efforcer /   | s) handicapé       |
| 8. s'efforcer     | t) handicapé, pège |
| 9. être           | u) en rig          |
| 10. s'ennuyer     | v) seule           |



## 14 Femme noire Léopold SENGHOR

Femme noir, femme noire  
Vieilles de vos ombres, et vos vis, de sa forme qui est beauté !  
J'ai grandi à vos ombres, à la douceur de vos mains boudées  
mes yeux.  
Et voilà qu'un vent de l'Est et de Mad, je se découvre,  
Tenez, monna, de leur d'un bon est, celui.  
Et sa beauté me trouble en plein cœur, comme l'acier  
d'un aigle.

Femme noir, femme obscure  
Fruit mûr à la chair ferme, senteur rosée de vin noir,  
boudes qui font briser ma bouche  
Sonnez aux bords de pain, serrez qui frotte aux canons  
ferme de leur d'Est.  
Tenez un objet, senteur rosée qui grandit sous les doigts  
de sangues.  
Te vois grave de corail et le chant spirituel de l'Alamo.

Femme noir, femme obscure  
Midi que tu es tel soleil, hali, culbute aux flancs de  
l'abbé, aux flancs des pièces de Mad  
Cueille une attitude, celle, les pieds sont étendus sur  
le toit de ta peau.  
Détache de son de l'après, les ombres de l'air rouge sur sa  
peau qui se moule.  
À l'ombre de sa silhouette, l'éluder avec angine aux  
sablés proches de ses yeux.

Femme noir, femme noire  
Je chante à la beauté qui passe, forme que je suis dans l'Éther  
Avant que la beauté puisse se révéler en ombre pour  
sourire les traces de la vie.

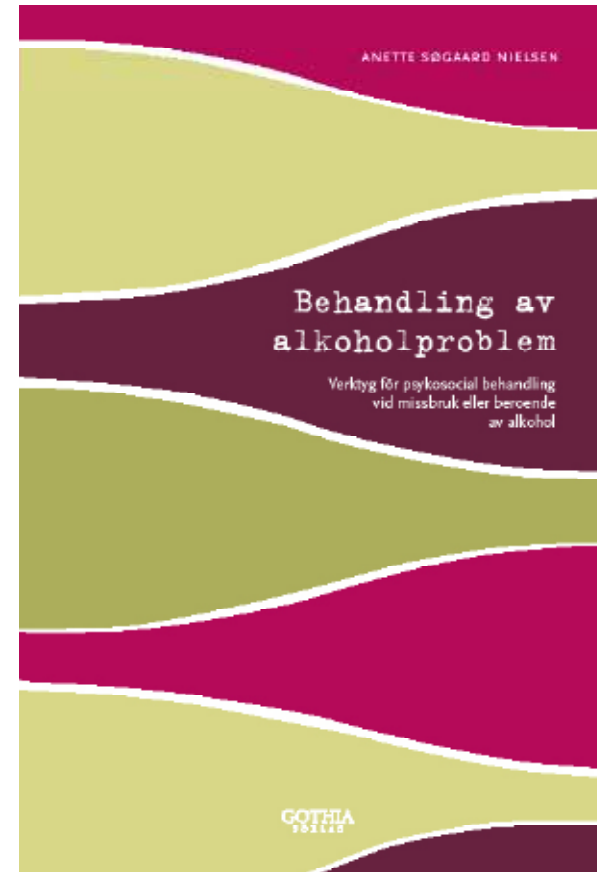
Paraphrase : Dany, 2010. © Marc Levy, Paris, 2010. Éditions Grasset, 2010.



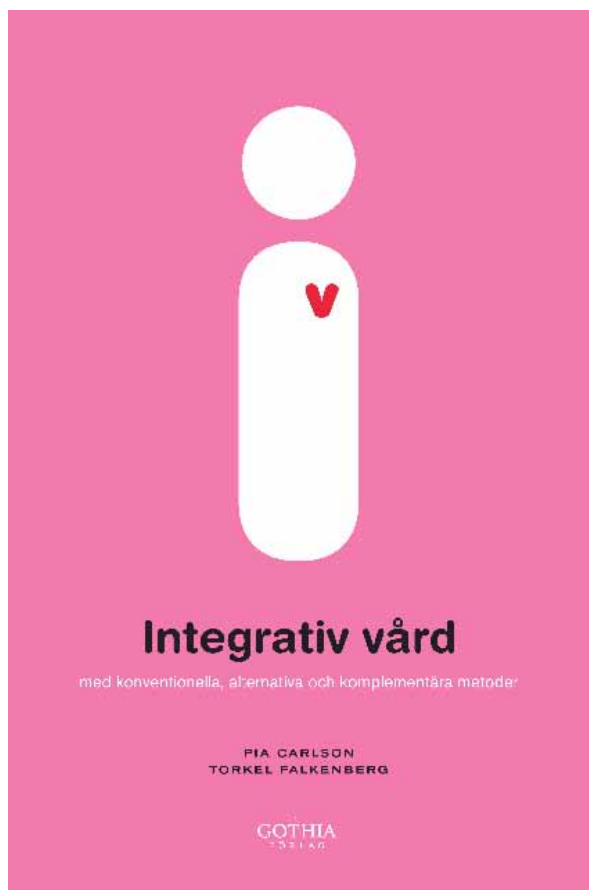
FORMGIVNING OCH BILDVAL OMSLAG  
SPANSKBOK FÖR GYMNASIET







FORMGIVNING AV OMSLAG INLAGA NÄRA  
SAMARBETE MED TECKNAREN, SPIRALBUNDEN



VÅRDBÖCKER TILL GOTHIA





LOGGA OCH VISITKORT TILL KONSULT INOM HÅLLBARHETSUTVECKLING



PROFILPROGRAM FÖR  
KONSULTNÄTVERKET  
TANKAR

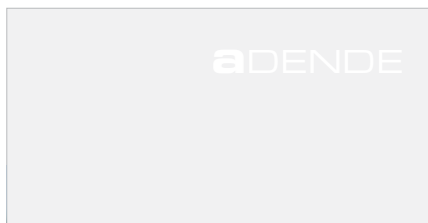


**SUSANNA FRITZDORF**  
VISIONS- OCH STRATEGIKONSULT  
MOBIL: 073-183 21 66  
susanna@tankar.se  
www.tankar.se

TID FÖR TANKAR



## PROFILPROGRAM



visitkort

loggor  
grå transparentturkos



brevmall

Bliss 2 regular

ADCDEFGHILJKLMNOPQRSTUVWXYZÅÄÖ  
adcdefghiljklmnopqrstuvwxyzåäö

Bliss 2 bold

**ADCDEFGHILJKLMNOPQRSTUVWXYZÅÄÖ**  
**adcdefghiljklmnopqrstuvwxyzåäö**

Eurostile Bold extended 2

**ADCDEFGHILJKLMNOPQRSTUVWXYZÅÄÖ**

Tahoma regular

ADCDEFGHILJKLMNOPQRSTUVWXYZÅÄÖ  
adcdefghiljklmnopqrstuvwxyzåäö

Tahoma bold

**ADCDEFGHILJKLMNOPQRSTUVWXYZÅÄÖ**  
**adcdefghiljklmnopqrstuvwxyzåäö**

mapp



turkos  
PMS 631  
C65 M0 Y10 K5



grön  
PMS 381  
C20 M0 Y90 K0



orange  
PMS 137  
C0 M35 Y90 K0

dokumentmall



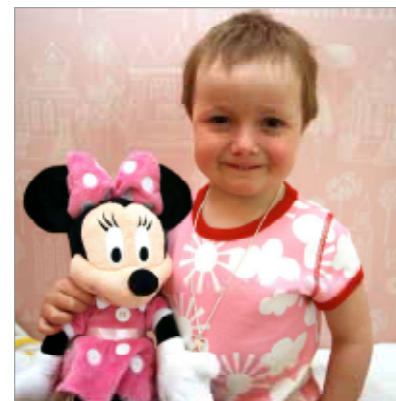
ljusgrå  
svart 30%



transparent



# CANCER HOS BARN OCH TONÅRINGAR



## BARNCANCERFONDEN

Medlemmar och bidragsgivare till Barncancerfonden är alla barn- och ungdoms- och vuxna cancerpatienter och deras familjer. Barncancerfonden är en ideell organisation som samlar in pengar till forskning och vård för barn och ungdomar som drabbats av cancer.

Varje år samlar vi in pengar till forskning och vård för barn och ungdomar som drabbats av cancer. Pengarna används till forskning och vård för barn och ungdomar som drabbats av cancer. Pengarna används till forskning och vård för barn och ungdomar som drabbats av cancer.



Lästare! Vi är en ideell organisation som samlar in pengar till forskning och vård för barn och ungdomar som drabbats av cancer. Pengarna används till forskning och vård för barn och ungdomar som drabbats av cancer.



Medlemmar och bidragsgivare till Barncancerfonden är alla barn- och ungdoms- och vuxna cancerpatienter och deras familjer. Barncancerfonden är en ideell organisation som samlar in pengar till forskning och vård för barn och ungdomar som drabbats av cancer.

Varje år samlar vi in pengar till forskning och vård för barn och ungdomar som drabbats av cancer. Pengarna används till forskning och vård för barn och ungdomar som drabbats av cancer. Pengarna används till forskning och vård för barn och ungdomar som drabbats av cancer.

Lästare! Vi är en ideell organisation som samlar in pengar till forskning och vård för barn och ungdomar som drabbats av cancer. Pengarna används till forskning och vård för barn och ungdomar som drabbats av cancer.

CANCER HOS BARN OCH UNGDOMAR  
FORMGIVNING AV OMSLAG INLAGA





SVENSKA TURISTFÖRENINGEN  
FORMGIVNING AV OMSLAG INLAGA

**STF ÖSTRA SKÖNADERSKOLEN**  
Lilla Sköna  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008

**STF ÖSTRA SKÖNADERSKOLEN**  
Lilla Sköna  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008

**STF ÖSTRA SKÖNADERSKOLEN**  
Lilla Sköna  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008


**STF ÖSTRA SKÖNADERSKOLEN**  
Lilla Sköna  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008

**STF ÖSTRA SKÖNADERSKOLEN**  
Lilla Sköna  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008

**STF ÖSTRA SKÖNADERSKOLEN**  
Lilla Sköna  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008

**STF ÖSTRA SKÖNADERSKOLEN**  
Lilla Sköna  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008

**STF ÖSTRA SKÖNADERSKOLEN**  
Lilla Sköna  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008  
Kretsaktivering  
2008



Läs mer om aktiviteter på [www.svenskaturistforening.se/krets](http://www.svenskaturistforening.se/krets)  
Har du inte tillgång till Internet kan du ringa STF Medlemservice 06-462 32 70

Läs mer om aktiviteter på [www.svenskaturistforening.se/krets](http://www.svenskaturistforening.se/krets)  
Har du inte tillgång till Internet kan du ringa STF Medlemservice 06-462 32 70