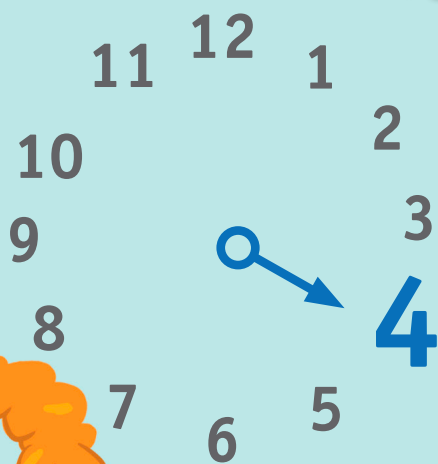


Heimilisfræði



Efnisyfirlit

Mál og vog	2	Lummur með bláberjum	18
Eldhúsreglur	3	Kryddbrauð í hollari kantinum	19
Hreinlæti	4	Hjónabandssæla	20
Ávaxtabakki með jóгурtsósu	5	Perukaka	21
Regnbogasalat	6	Bleikar múffur	22
Franskt eggjabrauð	7	Bláar múffur	22
Pítsubrauð	8	Súkkulaðismákökur	23
Grænn skrímslaþeytingur	8	Næringarefnin	24
Hafragrautur	9	Næringarefnin í fæðuhringnum	25
Núðlusúpa	10	Fæðuhringurinn	26
Fiskur í eigin soði	11	Diskurinn	27
Pasta með tómatsósu	12	Bragð	28
Ítalskar kjötbollur	13	Bragðtilraun	29
Grillspjót	14	Maturinn minn	30
Slöngupítsa	15	Rifjum upp merkin	31
Focaccia brauð	16	Sorpflokkun	32
Hafrabrauð	17	Orð um mat – bragð og áferð	33

Heimilisfræði 4

ISBN 978-9979-0-2080-6

© 2016 Jóhanna Höskuldsdóttir og Ólöf Jónsdóttir

© 2016 teikningar Bergrún Íris Sævarsdóttir

Merki bls. 31 Umhverfisstofnun og Vottunarstofa Tún ehf.

Ritstjórn: Arna Guðríður S. Sigurðardóttir
og Sigrún Sóley Jökulsdóttir

Málfarslestur: Ingólfur Steinsson

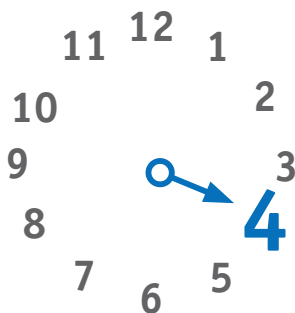
Faglestur: Ellen Klara Eyjólfsdóttir, Sólveig Gyða Jónsdóttir,
Steinunn Þórhallsdóttir og Þórdís Guðmundsdóttir,
grunnskólakennarar.

1. útgáfa 2016
Menntamálastofnun
Kópavogi

Prentun: Prentsmiðjan Oddi ehf. –
umhverfissvottuð prentsmiðja

Höfundar: Jóhanna Höskuldsdóttir og Ólöf Jónsdóttir
Teikningar: Bergrún Íris Sævarsdóttir

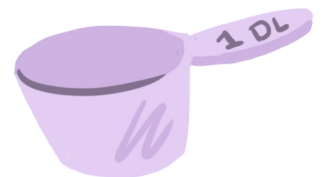
Heimilisfræði



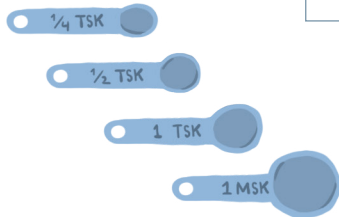
Mál og vog

Skammstafanir

l = lítri
dl = desilítri
msk. = matskeið
tsk. = teskeið
kg = kíló
g = gramm
mín. = mínútur
sek. = sekúndur



Öll mál eiga að vera sléttfull



1 msk. = 3 tsk.

1 dl = 6 msk.

1 l = 10 dl



Eldhúsreglur

- Hlustið vel á kennarann.
- Farið varlega með hnífa.
- Munið að nota bretti þegar þið eruð að skera.
- Passið ykkur á heitum pottum, hellum og plötum.
- Munið að taka tímann.
- Skolið vel ávexti og grænmeti.
- Haldið vinnusvæði ykkar hreinlegu.
- Þurrkið upp allt sem hellist niður.
- Munið að rafmagnstæki og vatn eru ekki vinir.
- Munið að hlaup og læti skapa hættu þegar unnið er með hnífa og heita potta.
- Ef þið eruð ekki viss, lesið uppskriftina aftur eða spyrjið kennarann.
- Munið að viskustykki er til að þurrka það sem þið vaskið upp og tuskan til að þvo borðin.



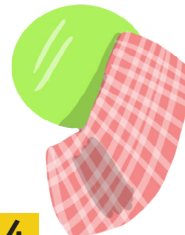
1



2



3



4



5

Uppvask

1. Skolið borðbúnað og áhöld með rennandi vatni og raðið við vaskinn.
2. Þvoið úr vel heitu sápuvatni, fyrst það sem er lítið óhreint.
3. Skolið með hreinu vatni og raðið í uppvottagrind.
4. Þurrkið og gangið frá.
5. Þurrkið og gangið frá uppvottagrind, þvoið borð og vask, skolið og vindið borðtuskuna.

Hreinlæti

Í umhverfinu og á okkur er mikið af bakteríum. Sumar eru gagnlegar og aðrar skaðlegar.

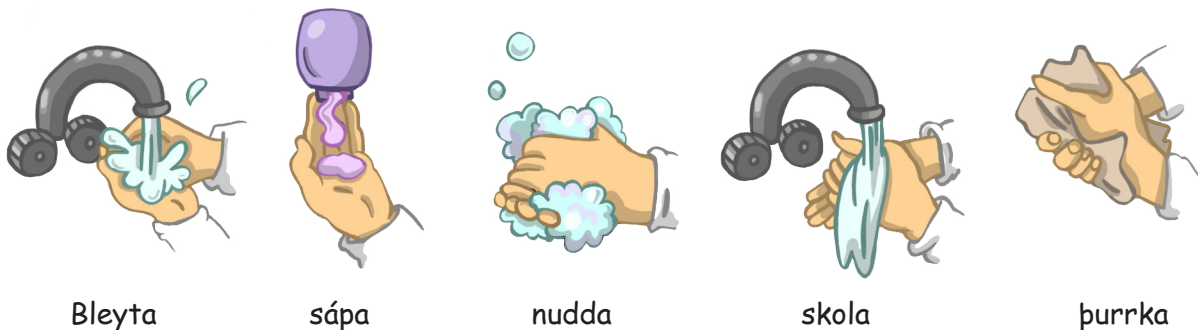
Hendurnar á okkur koma við marga hluti yfir daginn. Þess vegna er mikilvægt að þvo hendurnar vel áður en við förum að vinna í eldhúsinu.

Við þurfum einnig að þvo okkur á meðan við erum að vinna t.d. ef við höfum verið að skera hrátt grænmeti og ætlum að fara að skera hrátt kjöt. Á grænmetinu geta verið moldarbakteríur sem alls ekki er gott að fá í kjötið.

Hvenær á að þvo hendur:

- Áður en þú kemur við mat.
- Þegar þú kemur af salerninu.
- Ef þú hefur hóstað, hnerrað eða komið við nefið á þér.
- Ef þú hefur komið við kjöt, kjúkling, fisk eða grænmeti.
- Ef þú hefur komið við dýr.

Handþvottur



Krossmengun

1. Krossmengun er það þegar bakteríur fara úr einum mat í annan, t.d. úr hráum kjúklingi í grænmeti.
2. Þetta getur gerst þegar sömu áhöld eru notuð og ekki þvegin á milli. Við getum borið bakteríurnar með höndunum eða með illa þvegnuðum áhöldum.
3. Krossmengun getur valdið matareitrun.
4. Öruggasta vörnin er handþvottur og hreinlæti.



FRÓÐLEIKUR

Ávaxtabakki með jóгурtsósu

$\frac{1}{2}$ appelsína
 $\frac{1}{2}$ epli
 $\frac{1}{2}$ pera
 $\frac{1}{2}$ -1 banani
2 döðlur
nokkur vínber

1. Þvoið, hreinsið og afhýðið ávextina eftir því sem við á.
2. Skerið ávextina í mátulega munnbita.
3. Raðið ávöxtunum fallega á disk eða bakka. Hafið pláss fyrir sósuskálina í miðjunni.
4. Notið tannstöngla til að dýfa ávöxtunum í sósuna.



Jógurtsósa

Ávaxtasalat með jóгурtsósu

Sama uppskrift nema að ávextirnir eru skornir smátt og settir í skál. Sósunni annaðhvort blandað saman við eða hún borin fram í skál.

1 dl jóгурt og 3-4 frosin jarðarber, stöppuð eða smátt söxuð, eða
1 tsk. hunang
1 tsk. vanillusykur
2 tsk. kanilsykur
1 msk. íssósa
1 msk. súkkulaðispænis
blanda af einhverju af þessu.

Mælið í skál og hrærið vel.

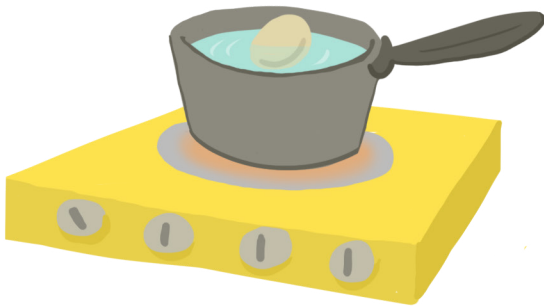
Í þessar uppskriftir má að sjálfsögðu nota hvaða ávexti sem er, ferska, frosna, þurrkaða og niðursoðna.

FRÓÐLEIKUR

Regnbogasalat

Jöklasalat eða
annað salat
Gúrkubiti
 $\frac{1}{4}$ paprika
1 tómatur
1 egg
Ostbitar

1. Látið eggjið í lítinn pott og vatn þannig að fljóti yfir eggjið.
2. Setjið pottinn á hellu sem hann passar á og látið suðuna koma upp.
3. Sjóðið í 10 mínútur.
4. Takið pottinn af hellunni og setjið hann í vaskinn.
5. Látið renna kalt vatn á eggjið þar til það er orðið kalt.
6. Skolið grænmetið og skerið í litla bita og látið í skál.
7. Skerið eggjið og bætið út í salatið.
8. Setjið ostinn út í.

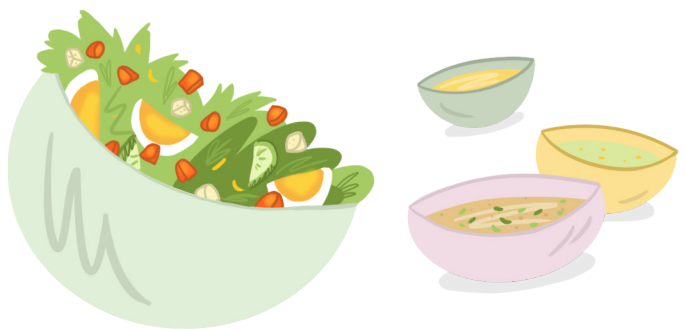


Osturinn getur verið
brauðostur, mozzarella
eða fetaostur.

FRÓÐLEIKUR

Salatsós

2 msk. olía
1 msk. sítrónusafi
1 tsk. hunang
 $\frac{1}{2}$ tsk. þurrkaðar kryddjurtir
smá salt og pipar.



Mælið í litla skál og hræið saman eða mælið í krukku og hristið saman. Betra er að bera sósurnar fram í skál fyrir hvern og einn að fá sér en að hella sósunni yfir salatið.

$\frac{1}{2}$ dl hreint jógúrt
1 msk. sítrónusafi
1 tsk. hunang eða síróp
1 tsk. sætt sinnep

Franskt eggjabrauð

Fyrir
2

2 brauðsneiðar
1 egg
 $\frac{1}{2}$ dl mjólk
2 msk. olía
Sneiðar af gúrku
og eða tómati.



1. Brjótið eggjið í skál, bætið mjólkinni saman við og þeytið vel með gaffli.
2. Hitið eina msk. af olíu á pönnu við miðhita.
3. Skerið brauðsneiðarnar í tvennt og gegnbleytið þær í eggjahrærunni.
4. Steikið á báðum hliðum þar til brauðið er fallega brúnt.
5. Bætið seinni msk. af olíunni á pönnuna þegar þið steikið seinni brauðsneiðina.

Í einu eggji er mikið af
vítamínum og steinefnum
auk próteina.

FRÓÐLEIKUR

Sunnudagsútgáfa af frönsku eggjabauði

Til hátíðarbrigða er hægt að setja 1 msk. af púðursykri og $\frac{1}{2}$ tsk. af kanil saman við eggjahræruna áður en brauðinu er velt upp úr henni. Borðið með niðurskornum ávöxtum og/eða sírópi.



Pítsubrauð

Fyrir
1

1 brauðsneið eða
hálf beygla
pítsusósa
ostur

Álegg, svo sem
skinka, pepperóní,
paprika, tómatar.

1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Smyrjið brauðið með pítsusósu.
3. Látið álegg að eigin vali á brauðsneiðina eða beygluna.
4. Stráið rifnum osti yfir eða notið ostsneiðar.
5. Látið á plötu með bökunarpappír á.
6. Bakið í ofninum í 5–7 mínútur.



Grænn skrímslaþeytingur

Fyrir
2

1 dl mjólk, má vera
nýmjólk, léttmjólk,
möndlumjólk eða
hrísmjólk

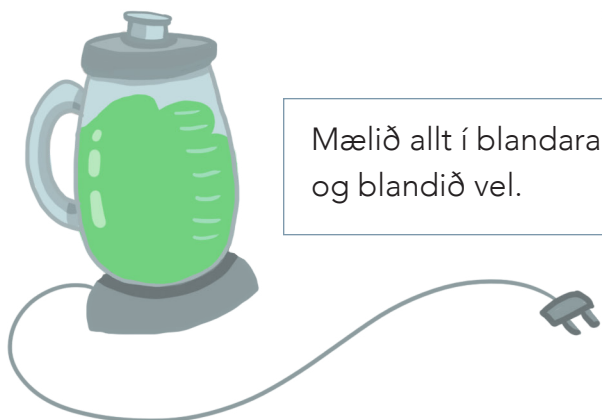
2 dl grísk jógúrt

1 banani

$\frac{1}{2}$ –1 ferskja, fersk
eða niðursoðin

Handfylli af spínati

Nokkrir klakar.



Mælið allt í blandarann
og blandið vel.

Hafragrautur

Fyrir
2

1 dl haframjöl
4 dl vatn
 $\frac{1}{4}$ tsk. salt

1. Mælið í pott haframjöl, vatn og salt.
2. Setjið pottinn á hellu og stillið á mesta hita.
3. Hrærið þar til suðan kemur upp og slökkvið þá á hellunni.
4. Lokið pottinum og látið hann standa áfram á hellunni í 1–2 mínútur.

Hafragraut er gott að borða heitan með mjólk út á.

Gott er að strá smá sykri eða kanilsykri út á grautinn.

Prófið einnig að blanda saman kanil og kókosmjöli og strá yfir grautinn.



Spariútgáfur af hafragraut

Það má bragðbæta hafragraut á ýmsa vegu til dæmis er hægt að sjóða með grautnum:

$\frac{1}{2}$ epli og 2 döðlur í bitum
 $\frac{1}{2}$ peru og $\frac{1}{4}$ tsk. vanilludropa
1 msk. kókosmjöl og 1 msk. rúsínur
2 msk. fræ t.d. sesam, chia eða hörfræ.

Það er líka gott að strá söxuðum ávöxtum, berjum, kókosmjöli og fræjum ofan á eldaðan grautinn.



Núðlusúpa

Fyrir
2-3

6 dl vatn

1 kjúklinga- eða grænmetis-
teningur

1 gulrót

$\frac{1}{2}$ -1 blað kínakál

púrrulaukur eða vorlaukur

1 þunn sneið engifer

1 hvítlauksgeiri

Smábiti af ferskum chili

2-3 msk. frosnar grænar baunir
eða maísbaunir

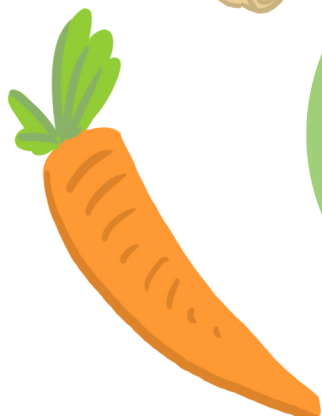
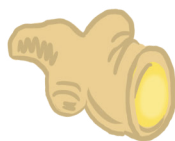
Fersk eða þurrkuð steinselja

50-70 g núðlur

1. Mælið vatnið í pott, látið teninginn út í og stillið á mesta straum.
2. Skerið gulrótina, kínakálið og púrruna í mjóa strimla.
3. Skerið engiferinn, hvítlaukinn og chilipiparinn mjög smátt.
4. Látið sjóða í 10 mínútur.
5. Bætið baunum, núðlum og steinselju saman við og sjóðið í 3-5 mínútur eða þangað til núðlurnar eru orðnar mjúkar.

Í þessa súpu er notaður ferskur chilipipar. Þegar maður hefur handleikið chili þarf að passa að snerta ekki andlitið og sérstaklega ekki augun fyrr en maður hefur þvegið vel á sér hendurnar.

FRÓÐLEIKUR



Fiskur í eigin soði

Fyrir
2-3

4-6 fiskbitar, roð
og beinlausir
2 tsk. olía eða smjör
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
 $\frac{1}{2}$ tsk. fiskikrydd eða
 $\frac{1}{2}$ tsk. karrí eða aromat
eða annað krydd sem
ykkur finnst gott.

1. Smyrjið pönnuna með olíu eða smjöri.
2. Raðið fiskinum á pönnuna.
3. Stráið saltinu og kryddinu yfir fiskinn.
4. Lokið pönnunni.
5. Kveikið undir pönnunni á minnsta hita og látið hana standa þar í 15–20 mínútur eftir stærð og þykkt fiskstykkja.
6. Gott er að hafa kartöflur eða hrísgrjón með.

Þegar þið þurfið að strá salti eða kryddi jafnt yfir mat þá er gott að láta kryddið í lófann, taka svo með fingurunum og strá yfir.

FRÓÐLEIKUR



Fiskur er góður próteingjafi og í honum eru einnig ýmis önnur næringarefni svo sem selen og jöð. Feitur fiskur er einnig auðugur af D-vítamíni og ómega-3 fitusýrum en þessi næringarefni eru í fáum öðrum matvælum en sjávarfangi.

FRÓÐLEIKUR

Pasta með tómatsósu

Fyrir
2-3

1 l vatn

100-120 g pastakrúfur eða fiðrildi

$\frac{1}{2}$ tsk. salt

1. Mælið vatn og salt í pott.
2. Stillið á mesta hita og látið suðuna koma upp.
3. Látið pastað út í vatnið, við það dettur suðan oft niður, bíðið þá eftir að hún komi upp aftur og stillið þá strauminn á minnsta styrk.
4. Hrærið í öðru hvoru svo pastað festist ekki saman.
5. Sjóðið pastað í þann tíma sem gefinn er upp á pakkanum. Oftast eru það 10-12 mínútur.
6. Hellið pastanu í sigti og látið leka vel af því.

Tómatsósa

1 dl tómatsósa
eða pítsusósa

1 msk. tómatauk

2 msk. rjómi

2 msk. vatn

1 tsk. pítsukrydd

Svartur pipar

1. Mælið allt í pott og hitið.
2. Gott er að strá dálitlu af rifnum osti eða parmesanosti yfir pastað eftir að það kemur á fat eða diskinn.



Ítalskar kjötbollur

Fyrir
2-3

200 g kjöthakk
2 msk. brauðrasp
3 msk. rifinn ostur
1 tsk. pítsukrydd
 $\frac{1}{2}$ tsk. hvítlaukssalt
 $\frac{1}{4}$ tsk. svartur pipar

1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Látið allt í skál og hrærið vel.
3. Mótið litlar bollur.
4. Raðið á plötu með bökunarpappír.
5. Bakið í 12-15 mínútur.



Sósa

Fyrir
10-12

2 dl tómatsósa
3 msk. tomatmauk
1 tsk. hvítlaukssalt
1 tsk. basil
1 tsk. oreganó
 $\frac{1}{4}$ tsk. svartur pipar
1 msk. púðursykur



Mælið í pott og hitið að suðu.



Grillspjót

Á grillpinna getur þú raðað saman ýmsum tegundum af kjöti, fiski, grænmeti og ávöxtum.

Þeir bitar sem settir eru saman á tein þurfa að þola svipaðan steikingartíma.

Ef notaðir eru grillpinnar úr tré þá er gott að láta þá liggja í bleyti í 15–30 mínútur áður en þeir eru notaðir.

FRÓÐLEIKUR

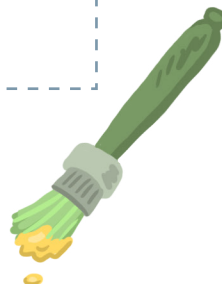
grillpinnar	sveppir
kötbitar	laukur
pylsubitar	púrrulaukur
beikonsneiðar	ananas
paprika	epli
	kúrbítur

1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Raðið bitum sem passa saman á tein.
3. Penslið bitana með kryddolíu.
4. Leggið teinana á grind og bakið í ofni í 10 mín.



Þessa pinna er líka mjög gott að grilla á útigrilli. Pinnana má einnig steikja á grillpönnu.

FRÓÐLEIKUR



Kryddolía

3 msk. olía
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt eða hvítlaukssalt
eða kryddsalt
1 tsk. kryddjurtir
Dálítið af svörtum pipar.



Hristið þetta vel saman í glerkrukku með loki eða hrærið vel saman. Kryddolíuna má líka bragðbæta með sinnepi eða barbecue sósu.

Slöngupítsa

Fyrir
2

1 dl volgt vatn

2 msk. olía

$\frac{1}{2}$ tsk. salt

1 $\frac{1}{2}$ tsk. þurrger

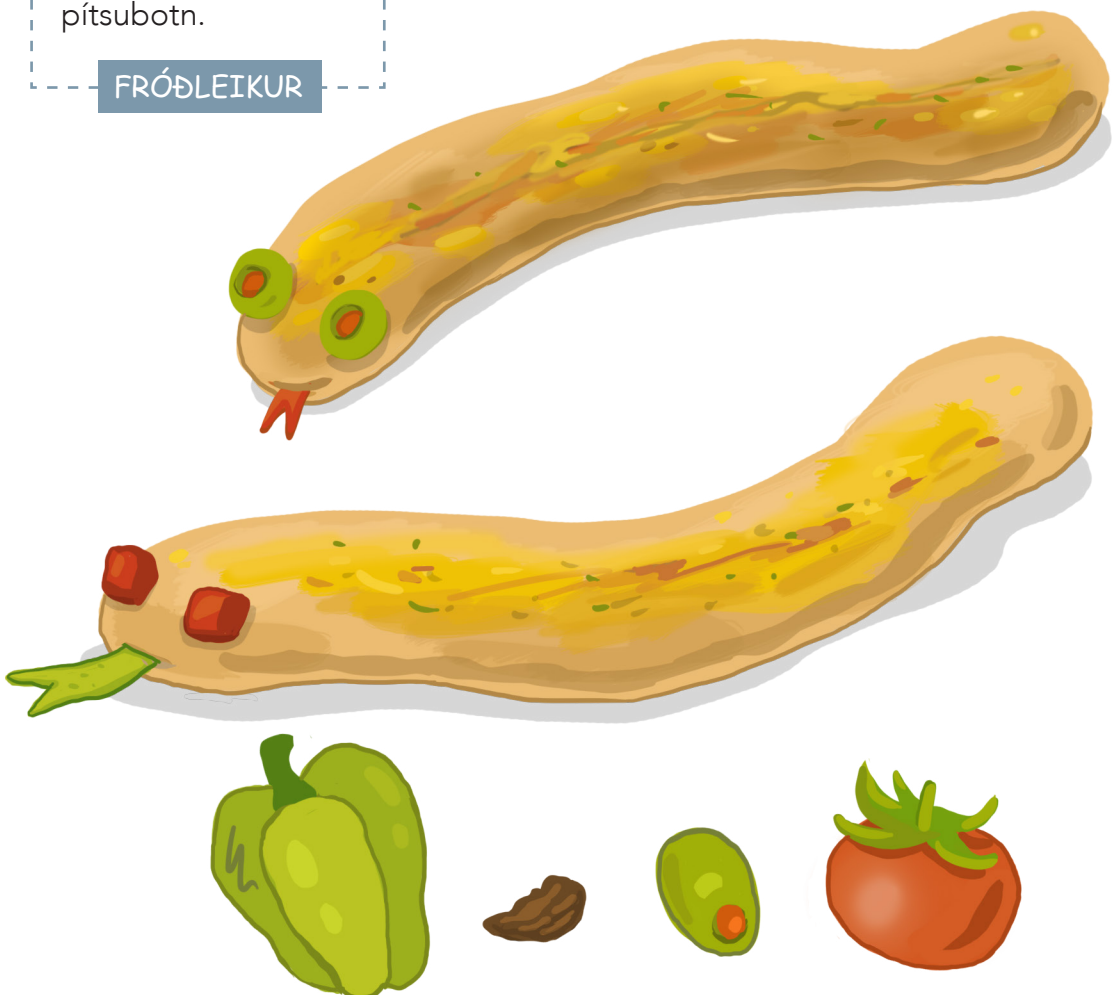
2 dl hveiti

Í augu og tungu má nota ólífur, rúsínur, tómata, papriku eða annað sem ykkur dettur í hug.

Deigið hentar líka til að gera venjulegan pítsubotn.

FRÓÐLEIKUR

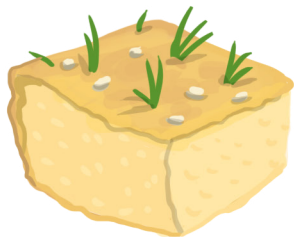
1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Látið allt í skál og blandið vel saman.
3. Hnoðið vel í nokkrar mínútur, bætið við hveiti ef þarf en passið að láta ekki of mikið. Það er betra að deigið klístrist aðeins heldur en að það sé of þurrt.
4. Fletjið deigið út langt og mjótt.
5. Smyrjið með pítusósu og látið ost og kannski annað álegg eftir miðjunni.
6. Brjótið kantana þannig að þeir nái saman.
7. Búið til augu og tungu og leggið slönguna í hlykki á bökunarplötu.



Focaccia brauð

Fyrir
1

1 dl volgt vatn
1 msk. olía
1 tsk. þurrger
 $\frac{1}{2}$ tsk. sykur
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
1 $\frac{1}{2}$ dl hveiti
1 dl heilhveiti
Olía, salt og krydd
til að láta ofan á.

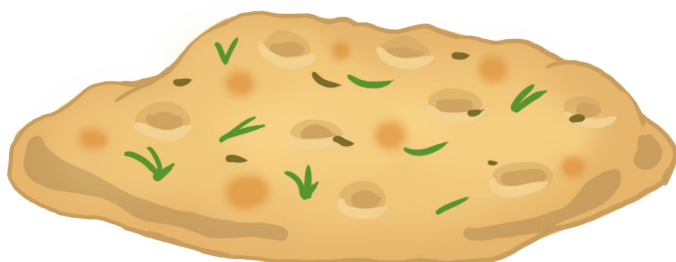


1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Mælið allt í skál og hrærið.
3. Bætið hveitinu saman við og hrærið vel saman með sleif.
4. Hnoðið með höndunum á borði þangað til deigið er alveg sprungu-laust.
5. Fletjið út með höndunum í ferhyrning eða hring og látið á plötu.
6. Búið til holur í deigið með sleifarenda eða fingrunum.
7. Penslið með olíu, stráið salti og kryddi ofan á og potið aftur þannig að olían leki í holurnar.
8. Látið lyfta sér í um það bil 15 mínútur.
9. Bakið í miðjum ofni í 10–12 mínútur.

Focaccia er oftast ójafnt og gróft í útliti. Algengast er að láta olíu, gróft salt og rósmarín ofan á en einnig má nota aðrar kryddjurtir svo sem oregano eða basil.

Hægt er að nota hvítlaukssalt eða marinn hvítlauk til að fá hvítlauksbragð.

FRÓÐLEIKUR



Hafrabrauð

Fyrir
1-2

1 dl heitt vatn
 $\frac{1}{2}$ dl köld mjólk
1 msk. matarólía
3 tsk. þurrger
1 tsk. sykur
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
1 msk. sesamfræ
1 dl haframjöl
3 dl hveiti

1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Mælið í skál vatn, mjólk og olíu og hrærið saman.
3. Bætið öllu í skálina, nema 1 dl af hveiti.
4. Hrærið vel og bætið síðan þriðja dl af hveitinu saman við og hrærið.
5. Hnoðið deigið á borðinu og bætið við hveiti ef þarf.
6. Munið að deigið á að vera næstum því klístrað. Það er alls ekki gott að hafa það of þurrt.
7. Mótið deigið í eitt eða tvö brauð.
8. Látið brauðin á bökunarplötu með pappír á og penslið með mjólk.
9. Látið brauðin lyfta sér í 10–20 mínútur eftir því hvað þið hafið mikinn tíma. Það er best að láta þau lyfta sér eins lengi og hægt er.
10. Bakið í 10–15 mínútur.



Lummur með bláberjum

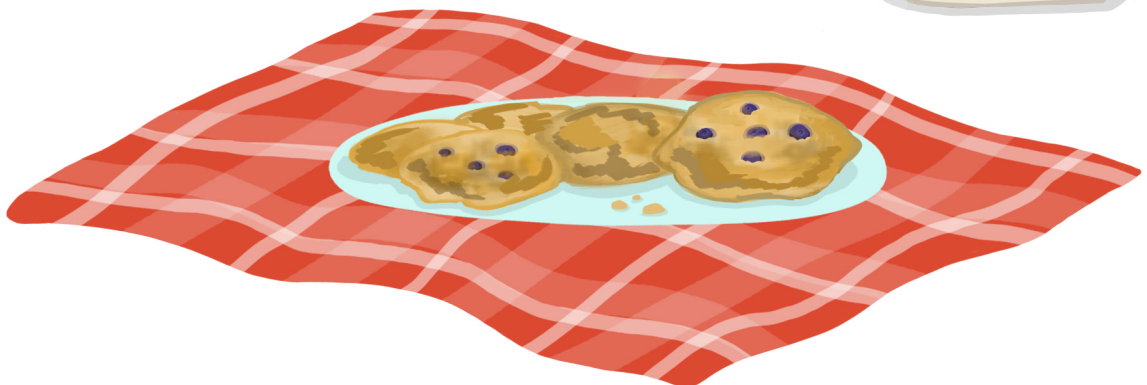
Fyrir
2

1 egg
2 $\frac{1}{2}$ dl mjólk
1 msk. matarolífa
1 dl hveiti
1 dl heilhveiti
1 dl haframjöl
1 msk. sykur
2 tsk. lyftiduft
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
1 dl frosin bláber eða
2 msk. bláberjasulta.

1. Brjótið eggjið í skál og mælið mjólk og olíu saman við.
2. Mælið allt annað í skálina.
3. Hitið pönnu á miðhita með smá olíu eða smjörlíki.
4. Látið deigið með skeið á pönnuna. Það ættu að komast 3–4 lummur á pönnuna í einu.
5. Bakið þar til yfirborð lummunnar er þakið litlum loftbólum.
6. Þá snúið þið lummunni við og bakið hana hinu megin þar til hún er gullbrún.

Ef þið sleppið berjunum og sultunni þá fær maður hefðbundnar lummur.

FRÓÐLEIKUR



Kryddbrauð í hollari kantinum

Fyrir
2

2 $\frac{1}{2}$ dl hveiti
2 dl haframjöl
1 dl heilhveiti
1 msk. sesamfræ
1 msk. hörfræ
1 dl sykur
2 tsk. matarsóði
1 tsk. kanill
1 tsk. negull
2 tsk. kakó
3 dl súrmjólk, mjólk
eða blanda af súrmjólk
og mjólk.

1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Setjið efnin í skál í þeirri röð sem þau koma fyrir á listanum.
3. Hrærið með sleif.
4. Smyrjið tvö lítil formkökuform með olíu.
5. Skiptið deiginu jafnt í formin.
6. Bakið í 25–28 mín.
7. Mjög gott er að borða brauðið með smjöri og osti.



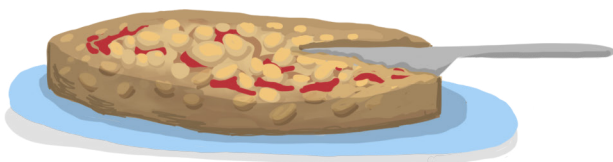
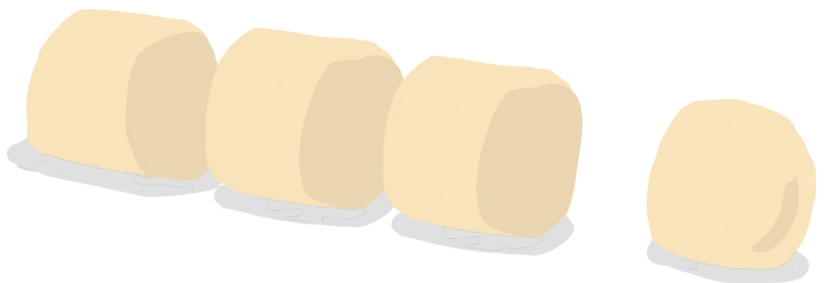
Hjónabandssæla

2 dl haframjöl
1 dl heilhveiti
1 dl hveiti
1 dl púðursykur
1 tsk. lyftiduft
80 g smjörlíki
1 egg
Rabarbarasulta

1. Stillið ofninn á 180°C og blástur.
2. Látið haframjöl, heilhveiti, hveiti, púðursykur og lyftiduft í skál.
3. Skerið smjörlíkið í litla bita og myljið það saman við með höndunum þangað til þið sjáið ekkert smjör.
4. Hrærið egginu saman við með sleif.
5. Látið $\frac{3}{4}$ af deiginu í botninn á smurðu formi. Smyrjið sultuna ofan á.
6. Látið restinni af deiginu yfir í litlum óreglulegum bitum.
7. Bakið í 15–20 mín.

Þessi kaka passar í form sem er um 600 ml sem er lítil kaka u.þ.b 20 cm í þvermál. Uppskriftina er hægt að tvöfalda fyrir tveggja manna hópa eða skera kökuna í tvennt þegar hún er bökuð.

FRÓÐLEIKUR



Perukaka

$\frac{1}{2}$ dl sykur

1 msk. púðursykur

$\frac{3}{4}$ dl olía eða bráðið smjör

1 egg

1 $\frac{1}{2}$ dl hveiti

$\frac{1}{2}$ dl kókosmjöl

1 tsk. lyftiduft

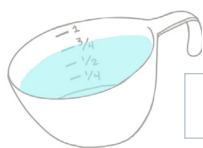
$\frac{1}{2}$ tsk. kanill

$\frac{1}{2}$ -1 pera

1. Stillið ofninn á 180°C og blástur.
2. Skrælið peruna og skerið í litla bita.
3. Mælið í skál sykur, púðursykur, olíu eða smjör og egg og hrærið vel með rafmagnspeytara í 3–4 mínútur.
4. Blandið öllu öðru saman við og hrærið vel með sleif eða sleikju.
5. Látið deigið í eitt lítið tertuform og bakið í 12–15 mínútur.

Þessi kaka passar í form sem er um 600 ml sem er lítil kaka u.þ.b 20 cm í þvermál. Uppskriftina er hægt að tvöfalda fyrir tveggja manna hópa eða skera kökuna í tvennt þegar hún er bökuð.

FRÓÐLEIKUR



Málið sýnir $\frac{3}{4}$ dl



Bleikar múffur

$\frac{1}{2}$ dl bráðið smjör
 $\frac{1}{2}$ dl sykur
1 msk. rauð berjasulta
eða hlaup
1 egg
1 tsk. lyftiduft
3 dl hveiti
 $1 \frac{1}{2}$ dl súrmjólk eða
jarðarberjasúrmjólk
Nokkrir dropar rauður
matarlitur.

Bláar múffur

$\frac{1}{2}$ dl bráðið smjör
 $\frac{1}{2}$ dl sykur
1 msk. bláberjasulta
1 egg
1 tsk. lyftiduft
3 dl hveiti
 $1 \frac{1}{2}$ dl súrmjólk eða bláberjasúrmjólk
Nokkrir dropar blár matarlitur.

1. Stillið ofninn á 180°C og blástur.
2. Hrærið smjöri, sykri, sultu og eggj vel saman í 2–3 mínútur með sleif.
3. Bætið öllu öðru saman við og hrærið vel.
4. Skiptið deiginu í 12 múffuform. Þau eiga að vera rúmlega hálf.
5. Bakið í ofni í 12–15 mínútur.



Best er að kennarinn blandi matarlitinn því hann getur litað bæði hendur og föt.

FRÓÐLEIKUR

Athugið að múffuformin geta verið misstór. Rúmlega er aðeins meira en ...

FRÓÐLEIKUR

Súkkulaðismákukur

Fyrir
2

100 g mjúkt smjör
1 dl flórsykur
 $\frac{1}{4}$ dl púðursykur
1 egg
3 dl hveiti
 $\frac{1}{2}$ tsk. matarsódi
1 tsk. vanilludropar
 $\frac{1}{2}$ dl súkkulaðispæninir

1. Stillið ofninn á 180°C og blástur.
2. Hrærið smjör og sykur létt og ljóst með rafmagnspeytara.
3. Brjótið eggjð í glas eða skál og bætið út í deigið, hrærið áfram með rafmagnspeytara.
4. Mælið þurrefnin út í, bætið vanilludropum og súkkulaði saman við deigið. Hrærið vel saman með sleikju.
5. Mótið kúlur með tveimur teskeiðum og raðið á bökunarplötu.
6. Bakið í 10–12 mínútur.



Málið sýnir $\frac{1}{4}$ dl



Næringarefnin

Helstu næringaefnin:

Næringarefni eru okkur lífsnauðsynleg.
Helstu flokkar næringarefna eru orkuefni,
steinefni, vítamín, trefjar og vatn.
Öll hafa þau sitt hlutverk í líkamanum.
Næringarefnin eru um 50.

Með því að borða hollan mat úr öllum flokkum
í fæðuhringnum ættum við að fá þau öll.



Orkuefnin heita kolvetni, fita og prótein

Kolvetni fáum við úr korni, grænmeti, ávöxtum og mjólk.
Prótein fáum við úr mjólk, kjöti, fiski, eggjum og baunum.
Fitu fáum við úr fiski, kjöti, mjólkurvörum, smjöri, olíu og lýsi.



Steinefni eru járn og kalk

Járn fáum við úr kjöti, innmat, eggjarauðum, baunum og dökku grænmeti.
Kalk fáum við úr mjólk, grænmeti og korni.

Vítamínin eru: A-B-C og D vítamín

A vítamín fáum við úr lýsi, smjöri, lifur, feitum fiski, gulrótum, dökku grænmeti.
B vítamín fáum við úr korni, hnetum, baunum, mjólk, grænmeti og ávöxtum.
C-vítamín fáum við úr grænmeti, kartöflum, ávöxtum og berjum.
D vítamín fáum við úr lýsi, smjöri, þorskalifur og feitum fiski.

Vatn

Vatn fáum við úr öllum vökva sem við drekkum og ýmsum fæðutegundum.

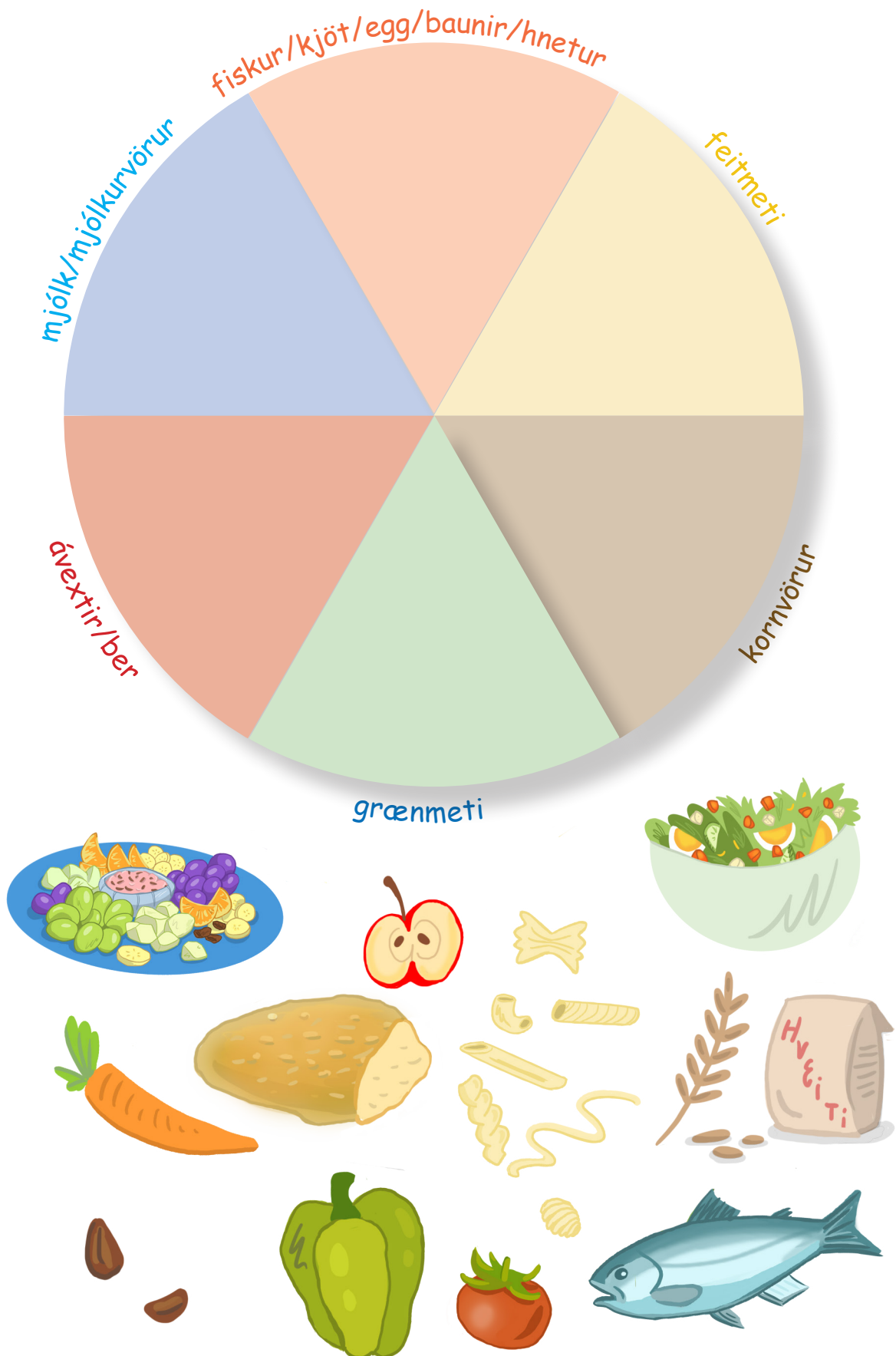
Trefjar

Trefjar fáum við úr grófu korni, ávöxtum og grænmeti.



Næringarefnin í fæðuhringnum

Skriðu í hólfin 2–4 næringarefni sem þú færð úr því hólfi.



Fæðuhringurinn

Finndu út hvað stendur
neðst á blaðsíðunni.



GEG

4		1

KISFUR

9					5

KJÓML

			14	

TUSOR

		3		

ANIBAN

			6		

RAMDAÍNA

10		13	15					

RAUKLU

			12		

ÁTHVÍKL

8						

AÐBUR

				7

SATAP

LOAÍ

2			

ILSÝ

			11

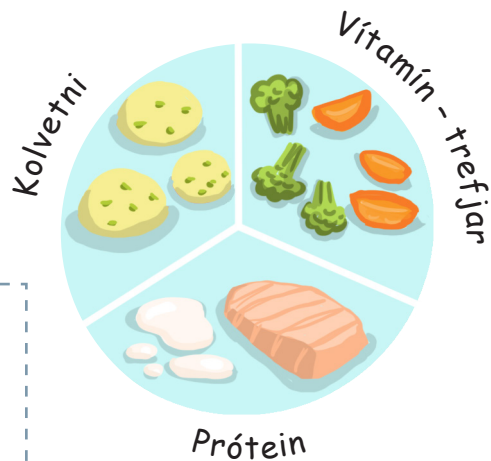


1	2	3	3	4	5	6	7	8	6	9	6

10	11	12	11	13	13	10	6	3	2	1

10	6	5	1	6	8	4	14	1	11	15	6	1	6

Diskurinn



Kartöflur, pasta, hrísgrjón, kornmeti eða brauð

Þegar kornvörur eru á boðstólnum, veljið þá sem oftast trefjaríkar/ heilkorna tegundir.

Grænmeti/ávextir

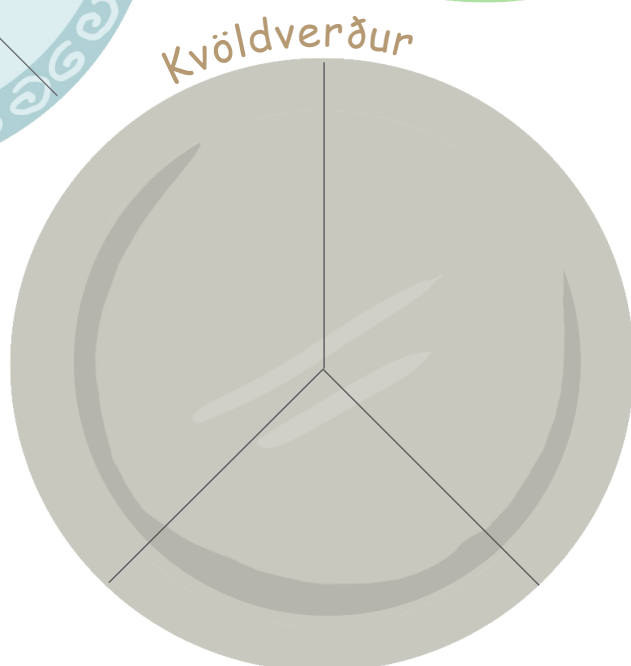
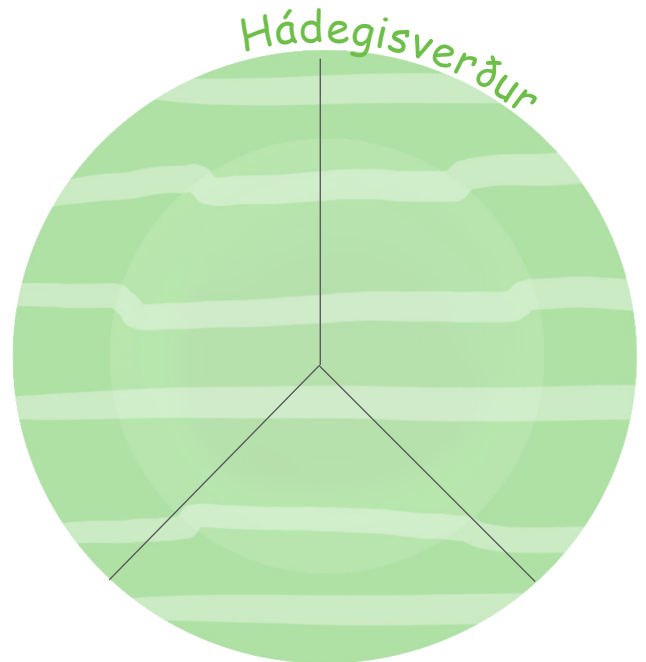
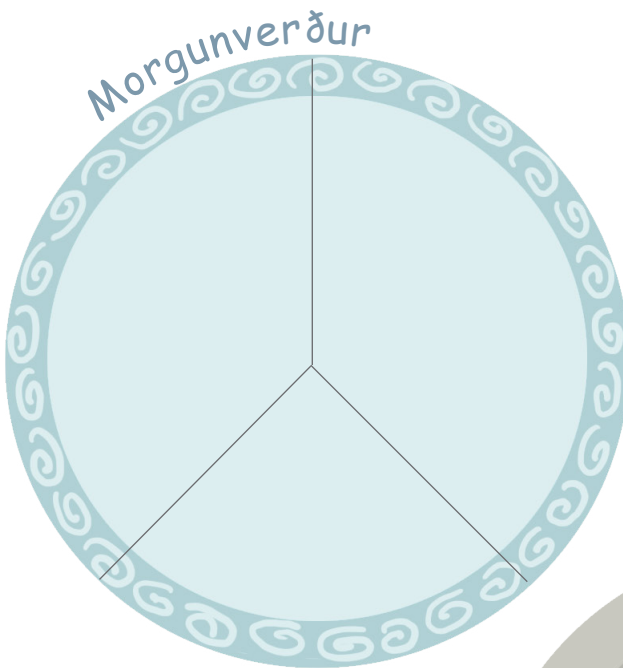
Aukið fjölbreytnina með því að vera bæði með hrátt og soðið grænmeti. Í þessum fæðutegundum er mikið af trefjum, mikilvægum næringarefnum og öðrum hollefnum

Fiskur, kjöt, egg, baunaréttir eða mjólkurmatur

Þegar kjöt er á boðstólnum, veljið þá magurt kjöt sem og fituminni og sykurlitlar mjólkurvörur.

Mínir diskar

Hvað vilt þú hafa á þínum diskum?

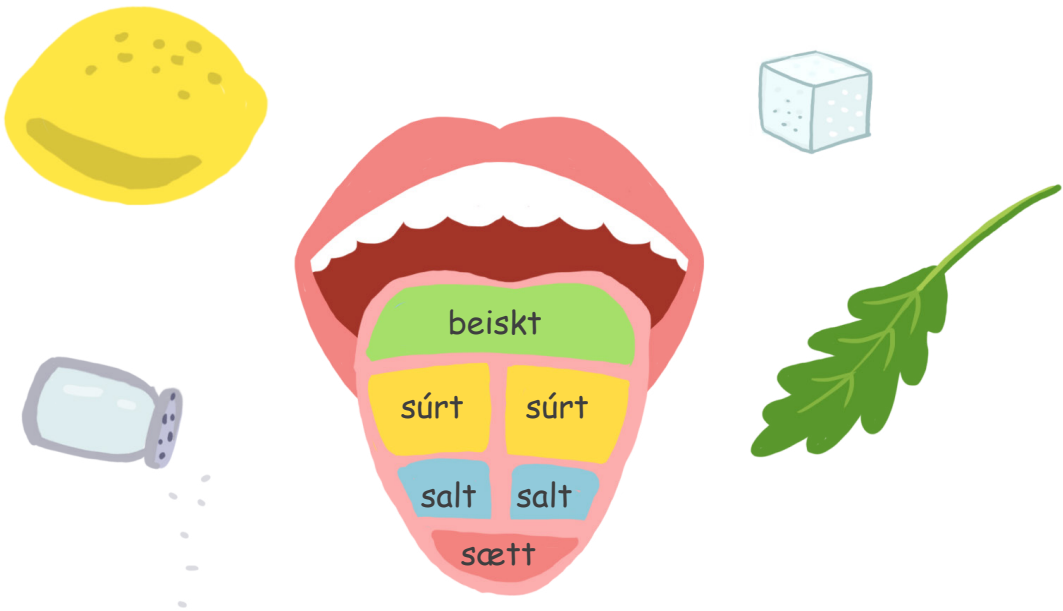


Bragð

Tungan er eitt af skynfærum líkamans. Í henni eru bragðskyns frumur sem skynja bragðefni. Þær senda boð til heilans um hvaða bragð við finnum, **sætt**, **súrt**, **salt** og **beiskt**.

Tungan skiptist í svæði sem hvert um sig finnur mismunandi bragð. Nú skulu þið smakka.

	Hvaða bragð finnur þú?	Hvað fleira smakkast svona?
sykur		
sítrónusafi		
salt		
klettsalat		



Á tungunni eru um 800 bragðnemar. Hvaða bragð okkur finnst gott eða vont ræðst af aldri og vana.

FRÓÐLEIKUR

Bragðtilraun

Nemendur búa til gulrótarsalat í fjórar skálar og bragðbæta með fjórum mismunandi bragðefnum.

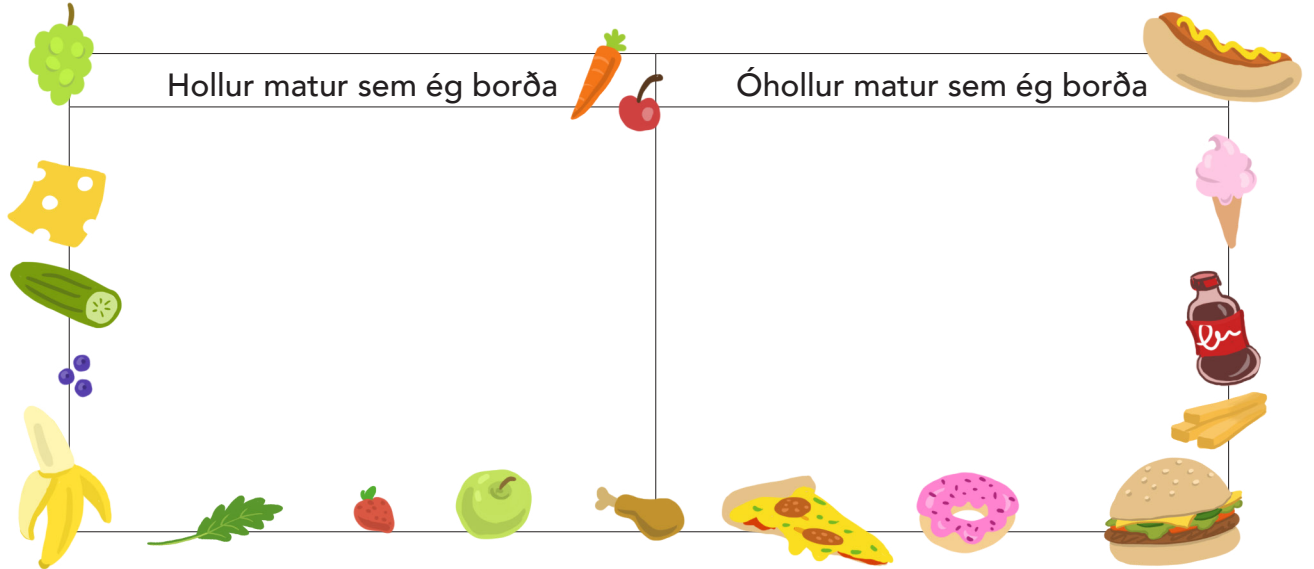


1. Skrælið og skolið gulrótina.
 2. Rífið gulrótina í skál.
 3. Skolið og skrælið eplið.
 4. Rífið eplið í skálina.
 5. Blandið sítrónusafanum saman við.
 6. Bætið síðan í:
Skál 1. 2 msk. af rúsínum.
Skál 2. 1 msk. af limesafa.
Skál 3. 2 msk. af saltkexbitum.
Skál 4. Handfylli af klettsalati.

	Hvaða grunnbragð finnur þú?	Hvernig fannst þér?
Gulrótarsalat 1		
Gulrótarsalat 2		
Gulrótarsalat 3		
Gulrótarsalat 4		



Maturinn minn



Hvað getur þú gert til þess að borða hollara? Nefndu þrennt.

Hvernig er uppáhalds skyndibitinn þinn? Nefndu þrennt.



Hver er uppáhalds heimagerði maturinn þinn? Nefndu þrennt.



Rifjum upp merkin

1

Umhverfismerkin segja þér að varan sé framleidd á umhverfisvænni hátt en aðrar sambærilegar vörur.

2

Þessi endurvinnslumerki segja þér að það sé hægt að skila umbúðunum í endurvinnslu. Þau segja ekkert um vöruna sjálfa.

3

Þessi merki segja okkur að varan uppfylli kröfur um lífræna ræktun. Sem segir okkur til dæmis að þær innihalda ekki erfðabreyttar lífverur, ekki er notað skordýraeitur og aðeins notaður lífrænn áburður.

4

Réttlætismerki segir okkur að varan uppfylli kröfur um ýmsa félagslega þætti svo sem að verkafólkið fái sanngjörn laun og að vinnuaðstæður séu í lagi.

Skrifaðu rétt númer við hvert merki.















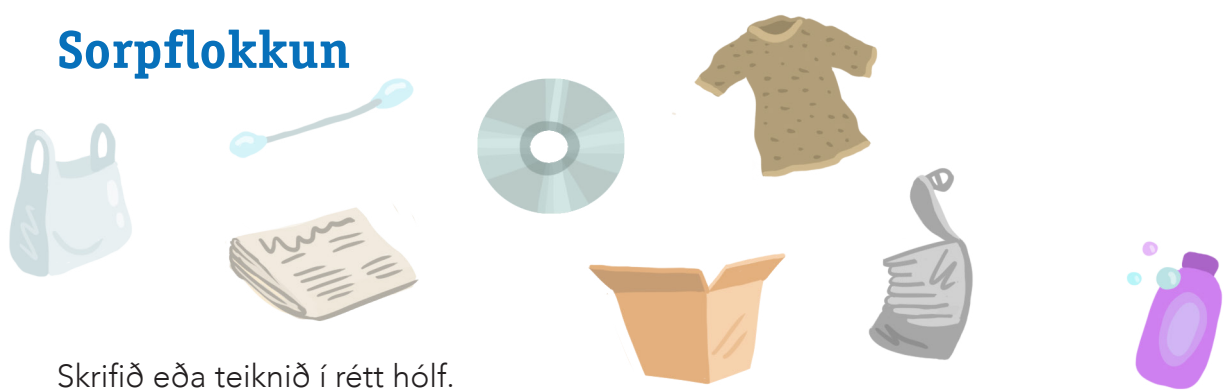








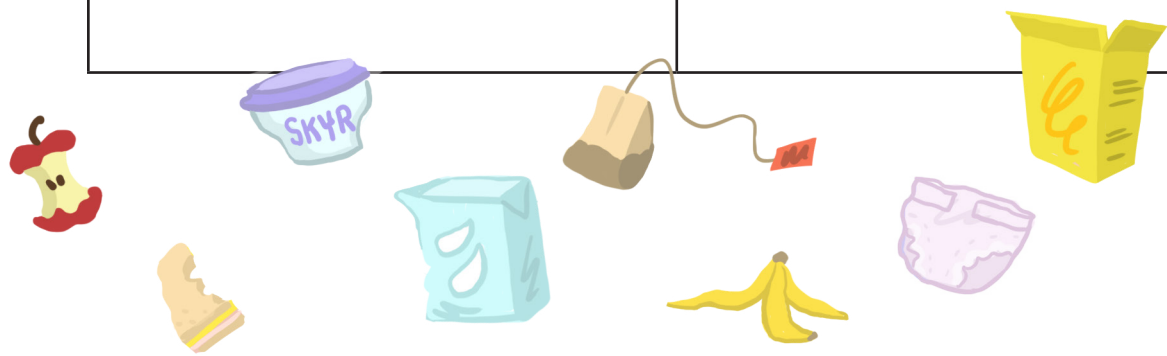
Sorpflokkun



Skrifið eða teiknið í rétt hólf.

 endurvinnsla	 sorp	 lífrænt

 Ég get hjálpað jörðinni	 Jörðin gefur mér 



Orð um mat - bragð og áferð

ávaxtaríkt

beitt

biturt

bragðgott

bragðlaust

bragðmikið

brennt

brúnað

ferskt

fitugt

flatt

freýðandi

frískandi

fullkomið

gott

gúmmikennt

gyllt

heitt

hlaupkennt

hrátt

ilvolgt

ísað

kalt

klesst

kústrað

kornótt

kramið

kryddað

kæst

létt

ljúffengt

loðið

loftkennt

logandi

lostæti

lyktandi

milt

mjúkt

moðvolgt

myglað

ógeðslegt

piprað

reykt

ristað

rjómakennt

salt

seigt

silkimjúkt

slímugt

smjörkennt

soðið

stappað

steikt

sterkt

stökkt

súrt

svampkennt

töfrandi

trefjað

trénað

úldið

vaxkennt

venjulegt

volgt

vont

yfirgnæfandi

pungt

punnt

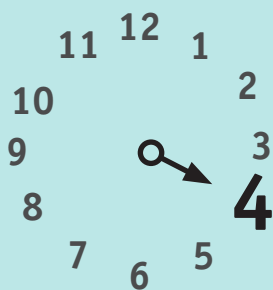
þurrt

þykkt

Til eru mörg orð yfir mat og matargerð. Lestu þessi orð og reyndu að átta þig á við hvað orðið gæti átt.

FRÓÐLEIKUR

Heimilisfræði



Heimilisfræði 4 er kennslubók í heimilisfræði fyrir nemendur á yngsta stigi. Í bókinni eru einfaldar uppskriftir í bland við fróðleik um heilbrigða lífshætti, neysluvenjur og umhverfisvernd.

Höfundar: Jóhanna Höskuldsdóttir
og Ólöf Jónsdóttir
Teikningar: Bergrún Íris Sævarsdóttir

m
MENNTAMÁLASTOFNUN
40096

