

Gott og gagnlegt 1



HEIMILISFRÆÐI



Gott og gagnlegt 1

Heimilisfræði fyrir miðstig grunnskóla

ISBN 978-9979-0-2584-9

© 2003 höfundar:

Næringarfræði: Guðrún M. Jónsdóttir og Steinunn Þórhallsdóttir

Matvælafræði: Ingibjörg Baldursdóttir

Hreinlætisfræði: Elísabet Sigurðardóttir og Júlía Ágústsdóttir

Umhverfis og neytendafræði: Hjördís Edda Broddadóttir

Uppskriftir: Erna Benediktsdóttir og Gunnþórunn Jónsdóttir

© 2003 teikningar: Ragnheiður Kristjánsdóttir

Ritstjórar: Ellen Klara Eyjólfsdóttir og Jórunn María Magnúsdóttir

Sérstakar þakkir fyrir yfirllestur og ráðleggingar:

Aðalheiður Auðunsdóttir

Kristín Kristófersdóttir

Ólöf Jónsdóttir

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2004

2. útgáfa 2005

önnur prentun 2013

þriðja prentun 2017

fjórða prentun 2019

Menntamálastofnun

Kópavogi

Umbrot: Námsgagnastofnun

Prentun: Prenttækni ehf. – umhverfisvottuð prentsmiðja



Gott og gagnlegt 1

Heimilisfræði

Efnisyfirlit

Heilsa og lífsstíll	3	Borðhald	29
Fæðuhringurinn	4	Samvinna og tillitssemi	30
Hvað er góð heilsa?	5	Samvinna á heimili	31
Vatn	6	Tiltekt í herbergi	32
Næringarefni	7	Hreint herbergi	33
Hlutverk næringarefna	8	Skóburstun	34
Fimm á dag	10	Slyshætta	36
Hreinsun á ávöxtum	11	Ullarþvottur	37
Ávextir	12	Auglýsingar	38
Grænmeti	15	Umhverfis- og endurvinnslumerki	40
Blaðgrænmeti	16	Flokkun á sorpi	42
Rótargrænmeti	17	Moltugerð – safnkassi	44
Gróðurhúsagrænmeti	19	Fæging málma	46
Rafmagn	22		

Uppskriftir

Eplakaka með ís	13	Mánudagspítur	25
Frosin freisting	14	Vöfflur	26
Perusalat	14	Fjallabrauð	26
Grænmetisfat með ítölsku ívafi	16	Sumarbrauð	27
Kátar kartöflur	18	Hnútar	27
Gulrótabollur	18	Lummur	28
Litlar veislupítsur	21	Sparikökur	28
Gestaréttur	23	Afmælistúffur	48
Eggjakaka í ofni	24	Ávaxtasalat	48
Hautsúpa	24	Vanillusósa	48
Fagur fiskur úr sjó	25		



Heilsa og lífsstíll

Borðar þú það sem þú þarfnast ...

... eða bara það sem þig langar í?



Matarvenjur eru mismunandi eftir heimshlutum, en allir þurfa að borða til þess að vaxa og þroskast eðlilega.

Góðar neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna

Matur gegnir mjög mikilvægu hlutverki í lífi okkar. Næring er lífsnauðsynleg líkamanum en matur er líka mikilvægur fyrir félagsleg samskipti. Oft eru matur og drykkur ómissandi þáttur í að gera sér glaðan dag. Til þess að okkur líði vel og við séum heilbrigð þurfum við að gæta þess að fá nóg af þeim næringarefnum sem eru líkamanum nauðsynleg. Það sem við borðum í æsku og á unglingsárum hefur áhrif á heilsu okkar allt lífið.

Þess vegna er mikilvægt að fræðast um matvæli og hvað þau innihalda af næringarefnum. Það er ýmislegt fleira sem hefur áhrif á heilsuna. Lífsstíll skiptir miklu máli. Þá er átt við að haga lífi sínu skynsamlega og leggja rækt við sjálfan sig bæði andlega og líkamlega. Sá lífsstíll sem við veljum okkur getur haft afgerandi áhrif á heilsu okkar.

Fæðuhringurinn

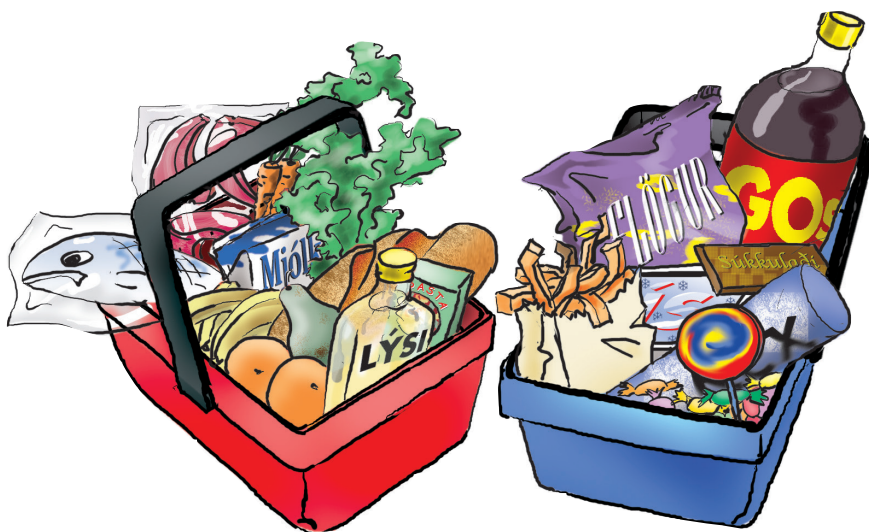


Fæðuhringurinn er gott hjálpartæki til þess að auðvelda val á hollum og fjölbreyttum mat.

Við skulum rifja upp skiptingu fæðuhringansins:

Grænmetisflokkur
Ávaxtaflokkur
Kjöt-, fisk- og eggjaflokkur
Mjólurflokkur
Fituflokkur
Kornflokkur

Hvað er góð heilsa?



Góð heilsa er þegar okkur líður vel líkamlega, andlega og félagslega.

Fæðuval ræður miklu um hvort okkur líður vel eða illa, nú eða síðar.

Þrjú H-heilsunnar.

Í heilsuvernd er mikilvægt að hugsa um

- Holt fæði
- Hreyfingu
- Hvíld



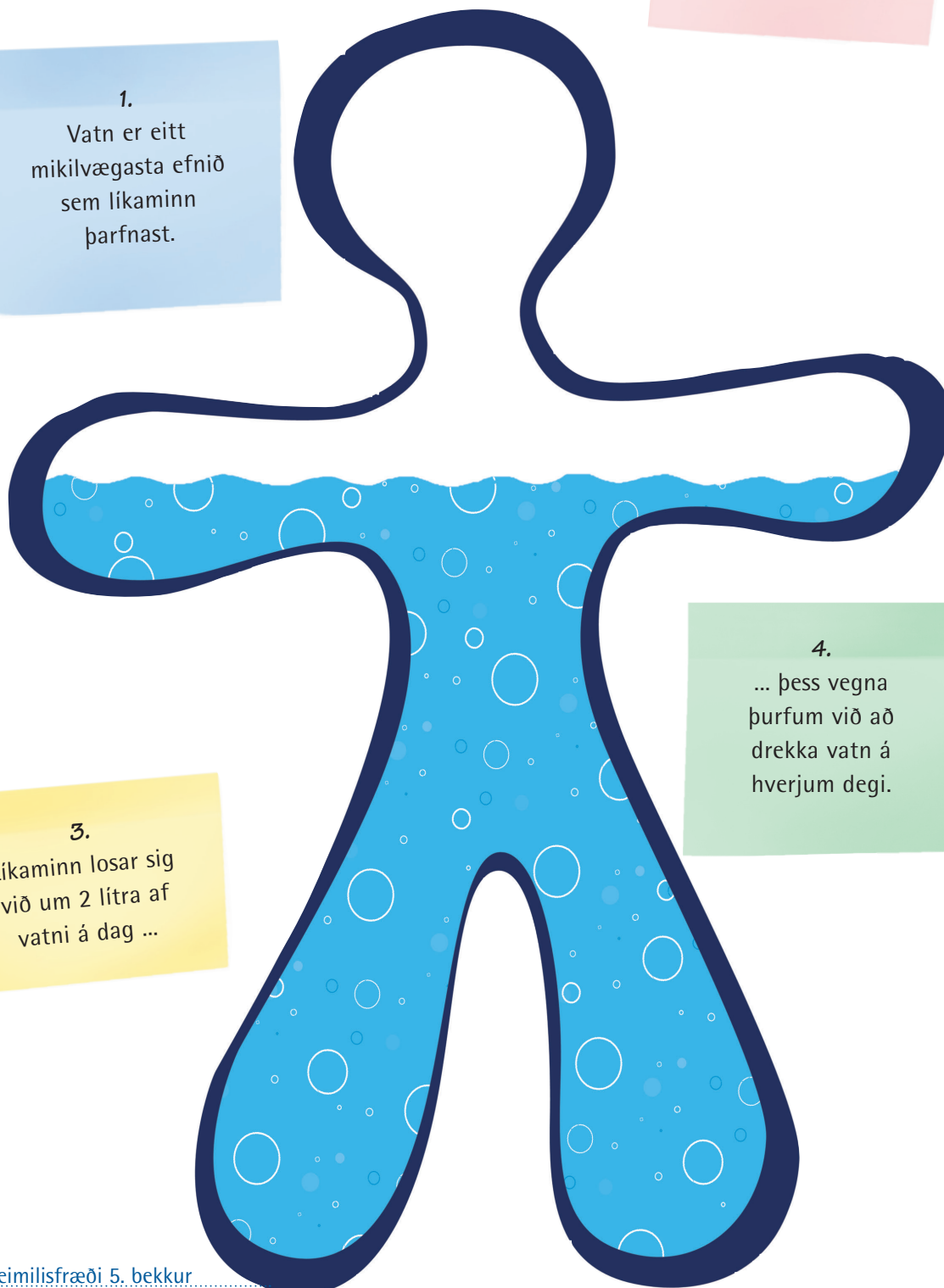
Vatn

Vatnið leysir upp og flytur næringarefnin til frumnanna og úrgangsefnin frá þeim. Vatn á einnig þátt í að halda líkamshitanum stöðugum.

Vatn er ekki talið til nauðsynlegra næringarefna, vegna þess að það gefur enga orku og flokkast ekki með vítamínum eða steinefnum.

1.
Vatn er eitt mikilvægasta efnið sem líkaminn þarfnast.

2.
Við getum lifað í nokkra daga án matar ef við fáum vatn.



3.
Líkaminn losar sig við um 2 lítra af vatni á dag ...

4.
... þess vegna þurfum við að drekka vatn á hverjum degi.

Næringarefnin

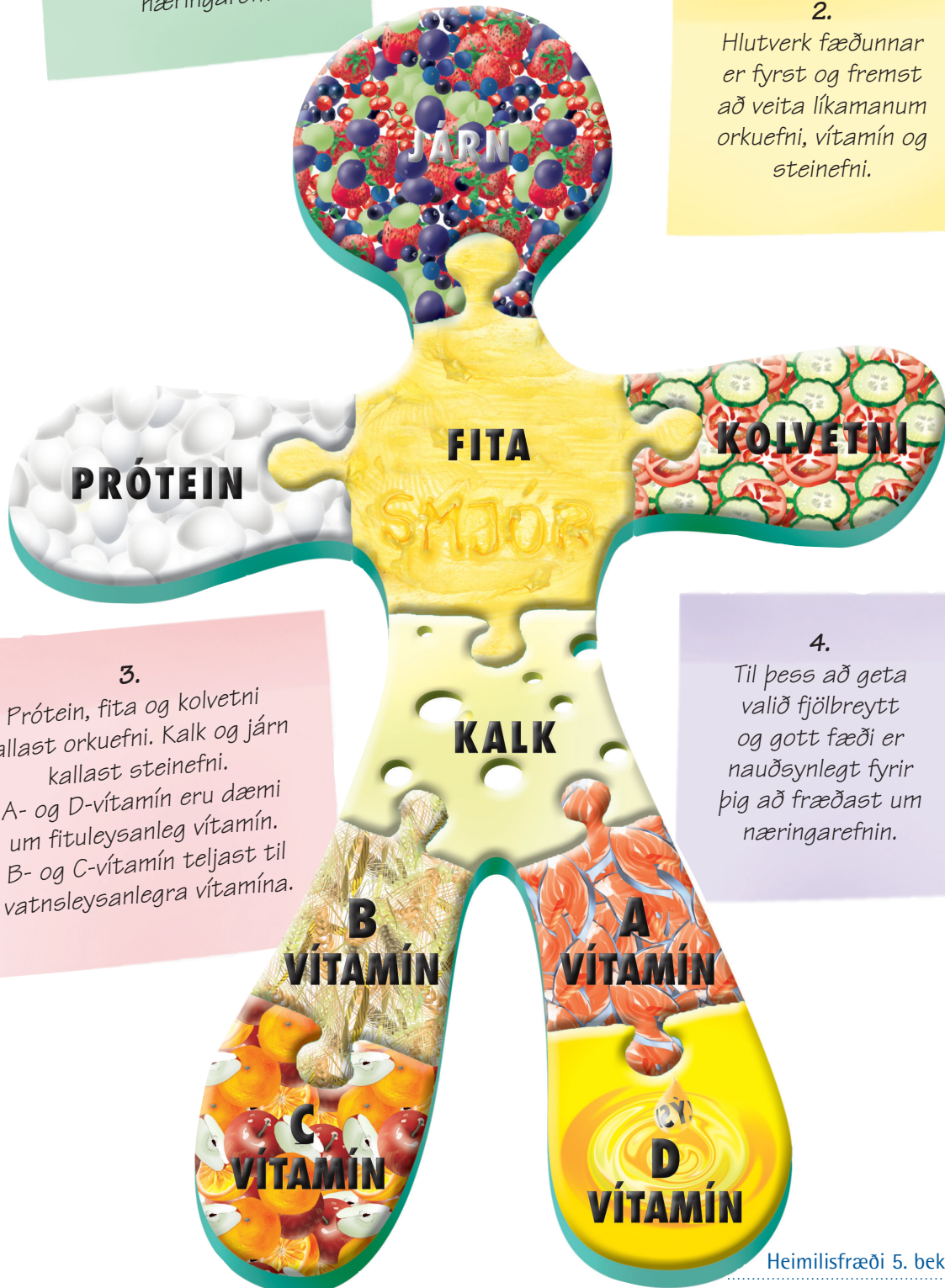
Hægt er að hugsa sér næringarefnin eins og stórt púsluspil. Engan bita má vanta til að myndin verði heil og falleg. Allir bitarnir í púslinu eru mikilvægir fyrir líkamann.

1.

Líkaminn er samsettur úr fjölmörgum mismunandi efnum. Þessi efni eru kölluð næringarefni.

2.

Hlutverk fæðunnar er fyrst og fremst að veita líkamanum orkuefni, vítamín og steinefni.



3.

Prótein, fita og kolvetni kallast orkuefni. Kalk og járn kallast steinefni. A- og D-vítamín eru dæmi um fituleysanleg vítamín. B- og C-vítamín teljast til vatnsleysanlegra vítamína.

4.

Til þess að geta valið fjölbreytt og gott fæði er nauðsynlegt fyrir þig að fræðast um næringarefnin.

Hlutverk næringarefna

Best er að neyta sem fjölbreyttastrar fæðu, þannig að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarfnast. Notaðu fæðuhringinn þér til hjálpar.

Matur inniheldur næringarefni sem eru líkamanum nauðsynleg. Það er hægt að skipta næringarefnunum niður í tvo flokka:

- Orkuefni, sem eru prótein, kolvetni og fita.
- Vítamín og steinefni.

Hvers vegna eru næringarefnin svona mikilvæg?



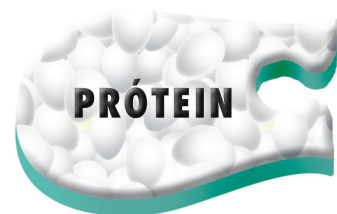
Kolvetni er að finna í ávöxtum, berjum, grænmeti og korni. Kolvetnarík fæða er nauðsynleg fyrir vefi líkamans og heilann, auk þess fylgja kolvetnaríkri fæðu trefjar sem eru nauðsynlegar fyrir meltinguna. Kolvetni gefa orku.



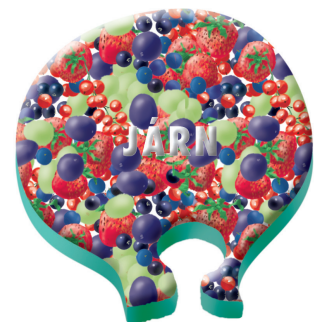
Kalk fáum við úr mjólkurvörum, grænmeti, ávöxtum, möndlum og sesamfræjum. Kalk er byggingarefni fyrir beinin og tennurnar. Það er líka nauðsynlegt fyrir blóðið, vöðvana og tauga-kerfið.



Fitu fáum við úr fiski, kjöti, olíu, smjöri, smjörliki og mjólkurvörum. Fitan er mikilvæg því að í henni eru lífsnauðsynlegar fitusýrur og vítamín og hún gefur okkur orku.



Prótein er hægt að fá úr mjólk, kjöti, fiski, eggjum, korni og baunum. Prótein er byggingarefni fyrir frumur líkamans. Prótein gefur orku.



Járn er að finna í korni, dökku kjöti, innmat, ávöxtum, grænmeti og eggjarauðum. Járn er nauðsynlegt fyrir rauðu blóðkornin svo þau geti bundið súrefni sem þau flytja til vefja líkamans.

Vítamín eru lífræn efni sem skiptast í vatnsleysanleg og fituleysanleg vítamín. Vatnsleysanleg vítamín leysast upp í vatni og safnast ekki fyrir í líkamanum. Fituleysanleg vítamín leysast aðeins upp í fitu og safnast fyrir í líkamanum.



A-vítamín er hægt að fá úr feitum fiski, lifur, lýsi og smjöri. A-vítamín er fituleysanlegt vítamín sem er mikilvægt fyrir sjónina og styrkir mótstöðu gegn sjúkdómum.



B-vítamín er í mörgum fæðutegundum, svo sem brauði, kjöti, fiski, innmat, mjólkurvörum, grænmeti og ávöxtum. B-vítamínið er vatnsleysanlegt vítamín sem er nauðsynlegt fyrir taugakerfið og efnaskiptin.



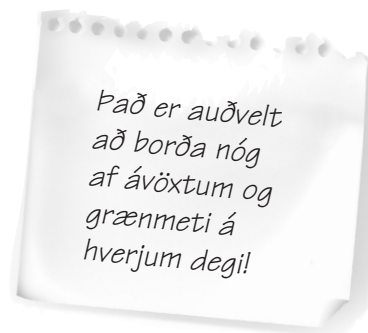
C-vítamín fáum við úr grænmeti, ávöxtum og berjum. C-vítamín er vatnsleysanlegt og er nauðsynlegt til að nýta járn og mynda bandvef, beinvef og tannvef í líkamanum. Það er mikilvægt til þess að sár grói og styrkir mótstöðu gegn sjúkdómum.



D-vítamín er í fáum fæðutegundum en við fáum það úr feitum fiski, lifur, eggjarauðum og lýsi. D-vítamín er fituleysanlegt vítamín og er mikilvægt til að vinna kalk úr fæðunni. D-vítamín myndast líka í húðinni þegar sólin skín á hana.

Fimm á dag

Manneldisráð mælir með því að allir borði samtals fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á dag.



Við byrjum á að skoða morgunverðinn:

1 epli
glas af hreinum ávaxtasafa
banani (til dæmis sneiddur út á morgunkorn)

Svo er það nestið:

gulrót
1 epli eða appelsína
lítil ferna með hreinum ávaxtasafa

Ef boðið er upp á heitan mat í hádeginu, fisk eða kjöt getur verið með því:

1-2 kartöflur
1 dl af soðnu grænmeti

Í hádegisnestið má setja samloku, skyr og með því:

plómu og tómát

Eftirmiðdagshressingin getur innihaldið:

glas af hreinum ávaxtasafa
banana
handfylli af rúsinum
5 sveskjur

Með kvöldverðinum gæti verið:

2 dl salat
grænmetissúpa

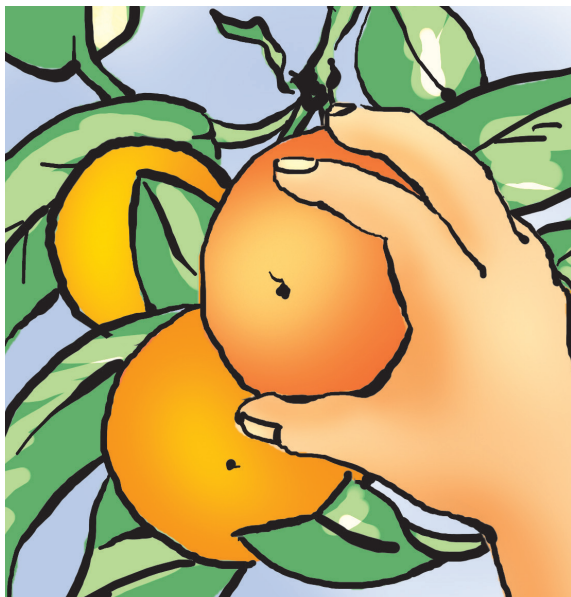
Hollt kvöldsnafl mætti vera:

nokkur vínber
2 kíví
pera
gulrót

Hugið að grænmetis- og ávaxtaneyslu gærdagsins og teljið skammtana sem þið fenguð. Voru þeir örugglega fimm?



Hreinsun á ávöxtum



Á Íslandi eru nánast allir ávextir innfluttir þar sem lítið er ræktað hér á landi. Ávextirnir hafa farið um langan veg áður en þeir komast í okkar hendur.

Mikilvægt er að þvo alla ávexti úr köldu, rennandi vatni og jafnvel bursta þá með mjúkum bursta. Á ávöxtum er ryk og fleira. Einnig hafa margir handfjatlað þá. Í ávaxtaborðum verslana getur fólk handleikið ávextina að vild áður en það velur sér í poka.

Ávextir

Ávextir og grænmeti er flutt hingað til lands frá flestum heimshornum. Áður fyrr fengust sumar tegundir af ávöxtum og grænmeti ekki nema á ákveðnum árstíma en nú hefur það breyst og við getum keypt og borðað allflestar tegundir þegar okkur langar til.

Sá munur er á grænmeti og ávöxtum að grænmetið er betra eftir því sem það er yngra en ávexti borðum við þegar þeir eru orðnir vel þroskaðir og sætir.

Geymsla

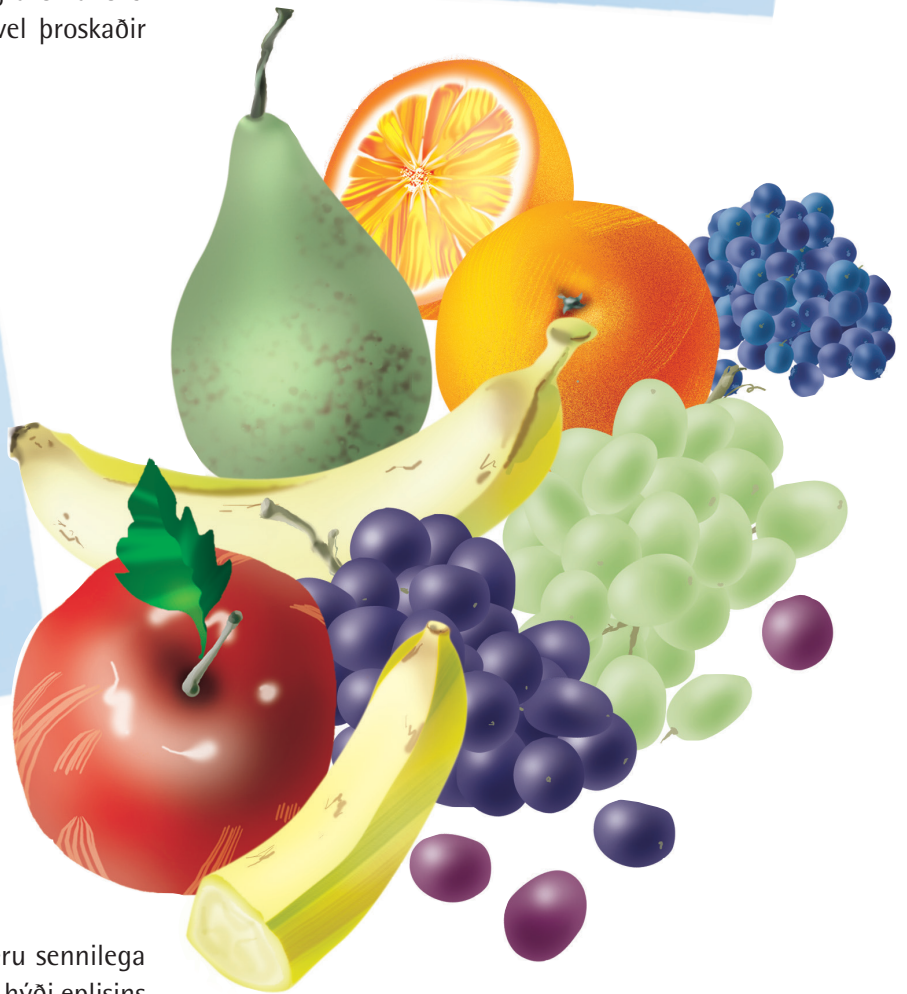
Epli, ber og fleiri ávexti er best að geyma í kæli nema banana sem best er að geyma við stofuhita því hýðið verður svart ef þeir eru geymdir í kulda. Epli gefa frá sér efni sem flýttir fyrir þroska annarra ávaxta.

Epli eru upprunnin í Litlu-Asíu og eru sennilega fyrsti ávöxturinn sem var ræktaður. Í hýði eplisins er mest af C-vítamíni, þess vegna borðum við hýðið af eplunum. Þegar við veljum epli í verslun þá höfum við þau stinn, glansandi og blettalaus.

Perur eru ræktaðar um allan heim í dag en eiga uppruna sinn í aldingörðum Súmera. Perutegundir eru ótal margar. Perur eru harðar þar til þær eru fullþroskaðar og best að láta þær þroskast í stofuhita en geyma í kæli þegar þær eru orðnar þroskaðar. Perur eiga að vera stinnar og blettalausar en mega gefa aðeins eftir.

Geymsla

Þegar við skerum epli eða banana í tvennt og súrefni kemst að sárinu dökknar það fljótt og verður ólystugt. Með því að nudda sítrónusafa á skurðinn er hægt að koma í veg fyrir að sárið dökkni.



Appelsína er upprunnin á Indlandi. Appelsínur eru góður C-vítamíngjafi og mjög trefjaríkar. Það er auðvelt að pressa safann úr þeim og búa þannig til sinn eigin appelsínusafa án allra aukafna.

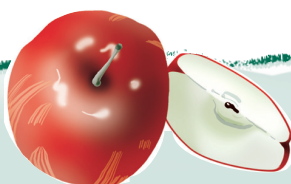
Banani vex af plöntu sem lengi hefur verið ræktuð á Indlandi. Upphaflega kölluðu Evrópu-búar banana „indverskar fikjur“ samkvæmt gamalli indverskri þjóðtrú. Bananar þykja bestir þegar örllitlir brúnir blettir sjást á hýðinu.

Bláber vaxa á Íslandi og eru fullþroskuð á haustin. Íslensku berin eru frekar smá miðað við bláberin sem koma frá Norður-Ameríku sem fást allt árið. Bláber eru góð út á skyr, ís, í súpu, sultu, bakstur, saft og grauta. Bláber eru C-vítamínauðug. Ef farið er í berjamó á haustin er bæði hægt að sulta og frysta berin.



Vínber hafa verið ræktuð í að minnsta kosti 5000 ár og vaxa í klösum á vafningsjurt. Íslenska heitið er þrúga. Vínber eru til í mörgum tilbrigðum, bæði stór og smá, blásvört, purpura-rauð og græn. Þau geta verið ýmist súr eða sæt, steinlaus eða með steinum. Auk þess að borða vínberin fersk, er hægt að þurrka þau og búa þannig til rúsínur, eða pressa og búa til vín. Þroskuð vínber geymast í nokkra daga í kæli. Þegar vínber eru keypt er gott að aðgæta að þau séu stinn og laus við bletti og myglu. Einnig er gott að hrista klasann aðeins, þannig að ofþroskuð og skemmd ber falli af.

Eplakaka með ís

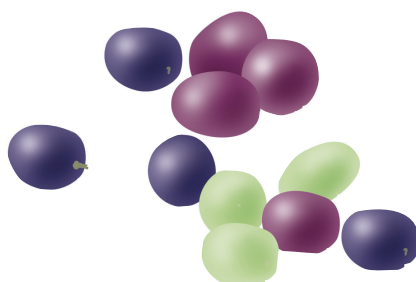


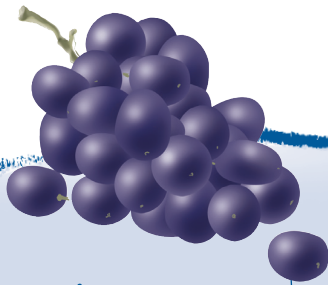
Efni:

1 1/2	meðalstórt epli
4-6	vínber
1/2 dl	rúsínur
1/2 msk	kanelsykur
1/2 dl	hveiti
1/2 dl	haframjöl
1 msk	sykur
15 g	smjör

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Smyrjið eldfast mót.
3. Skolið eplin og vínberin. Kjarnhreinsið og afhýðið eplin.
4. Skerið eplin í litla bita og vínberin í fernt, setjið í smurt mótið ásamt rúsínunum og stráðið kanelöykrinum yfir.
5. Mælið hveiti, haframjöl og sykur í skál og myljið kalt smjörið saman við.
6. Sældrið deiginu úr skálinni yfir eplin í mótinu.
7. Bakið kökuna í miðjum ofni í 20-30 mínútur.
8. Berið kökuna fram volga með ís.





Frosin freisting

Efni:

2 stk	tvíbökur eða bruður
2 msk	appelsínusafi
1 lítið	epli
1/2	banani
8–10	vínber
2	þurrkaðar ferskjur eða 4 þurrkaðar apríkósur
1	mandarína
4 bitar	suðusúkkulaði
1–2 tsk	kókosmjöl (má sleppa)
1–2 tsk	muldar hnetur (má sleppa)

Skraut: Hnetur, kókosmjöl, vínber, mandarínubátar.

Aðferð:

1. Myljið tvíbökurnar og setjið þær í botninn á djúpu móti.
2. Mælið og setjið ávaxtasafann yfir muldu tvíbökurnar.
3. Afhýðið epli, mandarínu og banana og skerið í litla bita ásamt vínberjunum. Athugið að steinar og hýði eiga ekki að vera á borði eða bretti þegar byrjað er að skera niður.
4. Setjið ávextina í skál.
5. Skerið þurrkuðu ávextina og súkkulaðið niður í bita og blandið saman við fersku ávextina í skálinni, einnig kókosmjöli og hnetum ef það er notað.
6. Setjið ávaxtablönduna ofan á muldu tvíbökurnar og skreytið að vild.
7. Lokið mótinu vel og setjið í frysti.

Takið kökuna úr frysti um einni klukkustund áður en á að bera hana fram. Kakan er góð með ís eða þeyttum rjóma.

Perusalat fyrir tvo

Efni:

4–6	salatblöð, til dæmis lollo rosso – eða lambhagasalat
1 þroskuð	pera.

Úrval af þeim berjum sem til eru hverju sinni (bláber, vínber, rifsber eða jarðarber) nokkrir bitar af melónu og ferskju einnig er hægt að nota fleiri ávexti svo sem banana og epli

1/2 dósa jógúrt með ávöxtum

Aðferð:

1. Skolið salatblöðin í köldu vatni og hristið af þeim vatnið. Raðið þeim á tvo kökudiska.
2. Skolið peruna, skerið bletti af, en hafið hýðið á nema það sé mjög gróft.
3. Skerið peruna í fallega báta og raðið þeim á salatblöðin.
4. Hreinsið og skerið aðra ávexti og ber og raðið þeim í kring, eins og ykkur finnst fara best.
5. Þegar salatið er borið fram er 1 msk af jógúrt sett ofan á salatið og afgangurinn borinn með í skál.



Grænmeti

Grænmeti má skipta gróflega í þrjá flokka: rótargrænmeti, blaðgrænmeti og gróðurhúsagrænmeti.

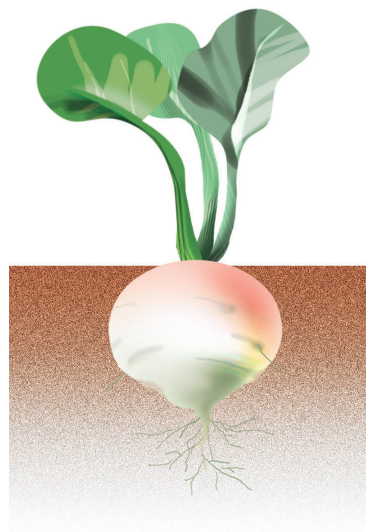
Á yfirborði grænmetis leynast stundum örverur. Þær geta komið úr jarðveginum sem grænmetið er ræktað í. Þess vegna er nauðsynlegt að hreinsa og skola allt grænmeti. Innan í grænmeti er nánast engar örverur að finna.

Geymsla

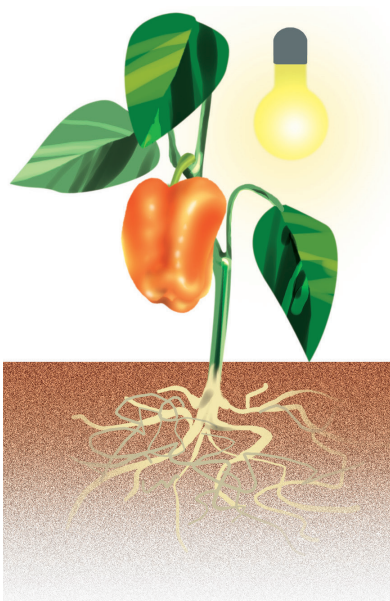
Flest grænmeti geymist best á dimmum, þurrum, köldum og vel loftræstum stað.



Rótargrænmeti
Kartöflur, gulrófur,
gulrætur, radísur,
næpur og fleira.



**Gróðurhúsa-
grænmeti**
Sveppir, tómatar,
gúrkur, paprika og
fleira.



Blaðgrænmeti
Klettasalat, hvítkál,
jöklasalat, blómkál
og fleira.

Blaðgrænmeti

Hreinsun

1. Fjarlægjið visin blöð og skerið burt skemmdir.
2. Skolið úr köldu, rennandi vatni.
3. Látið vatnið renna vel af grænmetinu á grind eða þurrku.

Geymsla

Blaðgrænmeti er hægt að geyma hreinsað í plastpoka eða íláti í kælikápi í nokkra daga.

Blómkál

Blómkál eru hálfþroskaðir blómknappar með misstórum blómleggjum. Það er hvít-gult og þétt í sér. Í blómkálínu er mikið af A-, B- og C-vítamíni.

Hvítkál

Hvítkál myndar næstum hnöttótt höfuð úr samanvöfðum blöðum sem eru ljósgræn á litinn. Hvítkál á að vera þétt vafið og þungt í sér. Í kálínu er mikið af A-, B- og C-vítamíni.

Salat

Margar tegundir af salati eru til og eru nokkrar þeirra ræktaðar hér á landi eins og klettasalat og jöklasalat. Í salati er mikið af A- og B-vítamíni. Ef salatblöð eru farin að linast má leggja þau í iskalt vatn áður en þau eru borin fram.



Grænmetisfat með ítölsku ívafi

Efni:

1-2 dl ósoðið pasta, til dæmis slaufur eða skrúfur

grænmeti að eigin vali, til dæmis gúrkubiti, tómatur, blaðlauksbiti, ýmsir litir af paprikum, sveppir, ferskt spínat, blaðsellerí, grænkál, graslaukur, blómkál, jöklasalat, kínakál, hvítkál eða aðrar tegundir sem eru fáanlegar á hverjum tíma

1 dl tómastasósa

1 dl kalt vatn

2-3 msk rifinn ostur

Aðferð:

1. Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum á pakka. Hellið vatninu af í gegnum sigti og setjið pastað í skál.
2. Veljið, hreinsið og skerið grænmeti og raðið á litríkan hátt á fat.
3. Mælið pastasósuna og setjið í pott ásamt vatninu og hitið varlega að suðu.
4. Rífið ostinn í litla skál og berið fram með grænmetinu, pastanu og sósunni.

Gott er að bera ristað brauð eða hrökkbrauð fram með þessum rétti.

Rótargrænmeti

Hreinsun

1. Þvoið og burstið vel undir köldu rennandi vatni.
2. Afhýða þarf flest rótargrænmeti þar sem æti hlutinn vex niðri í moldinni. Þægilegast er að nota flysjara eða lítinn hníf og flysja þunnt.
3. Best er að brytja eða rífa grænmetið rétt fyrir notkun.

Geymsla

Flysjað grænmeti, sem geyma þarf í stuttan tíma, er lagt í kalt vatn, geymt í plastpoka eða lokuðu íláti.

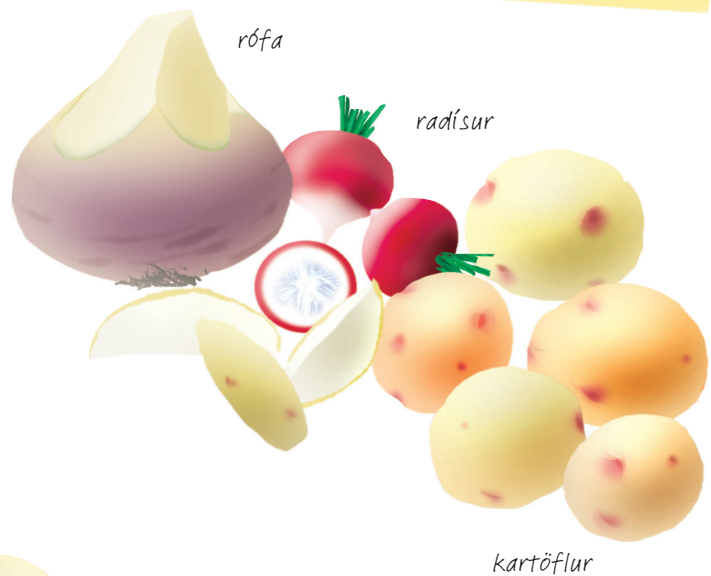
Suða á grænmeti

Ef grænmeti er soðið lengi í miklu vatni þá tapast mikið af næringarefnum.



Gulrætur

Gulrætur eru ríkar af A-vítamíni og 100 g af gulrótum fullnægja dagsþörf okkar. Þær eru því góðar sem biti á milli mála. Gulrætur eru notaðar í ýmsa matargerð eins og pottrétti, súpur, salöt, bakstur og margt fleira. Gulrætur geymast vel á þurrum dimmum og köldum stað, það má líka frysta þær.



Kartöflur

Kartöflur innihalda gróf kolvetni og tilheyra þeim hópi kolvetnisgjafa sem eru bestir fyrir líkamann. Á Íslandi voru kartöflur fyrst ræktaðar á Bessastöðum árið 1758. Kolvetni gefa orku. Kartöflur innihalda meiri trefjar en til dæmis hvítt pasta og hvít hrisgrjón og eru því hollt og ódýrt meðlæti með hvers kyns grænmetis-, fisk- eða kjötréttum. Kartöflumjöl er unnið úr kartöflum og er notað bæði í bakstur og til að jafna grauta, súpur og sósur. Það er hægt að matreiða kartöflur á ótal vegu: Sjóða þær, baka í ofni með girnilegum fyllingum, grilla, eða búa til franskar í ofni með því að skera þær í strimla og pensla með matarolíu. Svo er auðvelt að útbúa góða kartöflurétti sem eru bakaðir í ofni. Kartöflur á að geyma á dimmum og köldum stað, annars er hætta á að þær fari að spíra.

Kátar kartöflur

Efni:

- 2 meðalstórar kartöflur
- 1–2 msk laukur eða blaðlaukur
- 1/8 paprika
- 1–2 msk matarolía
- 1/4 tsk krydd t.d. salt eða picanta krydd
- 1 egg
- 1/2 dl mjólk
- 3/4 dl rifinn ostur
- 1/4 tsk þurrkað dill eða steinselja (má sleppa)



Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 180 °C.
2. Penslið formið sem nota á fyrir réttinn, til dæmis hringlaga form um 15 cm í þvermál.
3. Afhýðið kartöflurnar, skolið í köldu vatni og rífið á rifjárnri eða skerði í þunnar sneðar.
4. Afhýðið laukinn og skerði í litla bita, skolið paprikuna og skerði í litla bita.
5. Hitið matarolíu á pönnu, stillið á meðalhita og steikið lauk og papriku í 4–6 mínútur, dragið þá pönnuna til hliðar og slökkvið á hellunni.
6. Setjið kartöflurnar í smurt formið og stráið salti og öðru völdu kryddi yfir ásamt lauk og papriku af pönnunni.
7. Brjótið eggjð í skál og mælið mjólkina saman við. Sláið saman með gaffli og hellið yfir kartöflurnar og grænmetið í forminu.
8. Stráið ostinum yfir og dilli eða steinselju ef vill.
9. Bakið neðarlega í ofninum í 20–30 mínútur. Athugið að rifnar kartöflur þurfa styttri tíma en kartöflur í sneiðum.

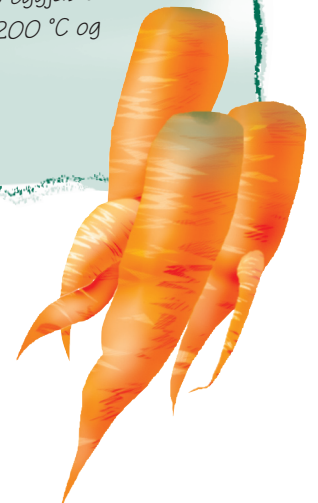
Gulrótabollur

Efni:

- 1 1/2 dl heitt vatn
- 1/2 dl súrmjólk
- 1/2 dl mjólk
- 2 1/2 tsk þurrger
- 1/2 tsk salt
- 1 tsk hunang
- 3 msk matarolía
- 1 dl rifnar gulrætur (1–1 1/2 gulrót eftir stærð)
- 2 msk saxaðar valhnetur (má sleppa)
- 1 dl hveitklíð
- 5–6 dl hveiti

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 50 °C.
2. Hreinsið, skolið og rífið gulræturnar á rifjárnri.
3. Saxið valhneturnar ef þær eru notaðar.
4. Mælið vatn, súrmjólk og mjólk í skál.
5. Hrærið þurrgeri, salti, hunangi og matarolíu saman við.
6. Blandið öllu öðru út í skálina, en haldið eftir 1 dl af hveiti. Hrærið og sláið deigið.
7. Bætið hveiti saman við og sláið deigið áfram þangað til það er laust frá skál og sleif. Hnoðið saman í skálinni og látið lyfta sér, ef tími er til.
8. Hnoðið deigið á borðinu og skiptið því í þrjá hluta. Rúllið út í lengjur og skiptið hverri lengju í 6 jafn stóra bita, mótið bollur.
9. Raðið bollunum á ofnplötu og penslið með eggjablöndu.
10. Bakið í 5–8 mínútur, hækkið þá hitann í 200 °C og bakið í um það bil 15–18 mínútur.



Gróðurhúsagrænmeti



Hreinsun

1. Skolið undir köldu, rennandi vatni.
2. Þerrið með þurrku eða bréfi.
3. Fjarlægjið fræsæti og stilk úr papriku.

Geymsla

Gróðurhúsagrænmeti geymist best í grænmetisráðgjöf eða í grænmetisráðgjöf neðst í kælikápi.

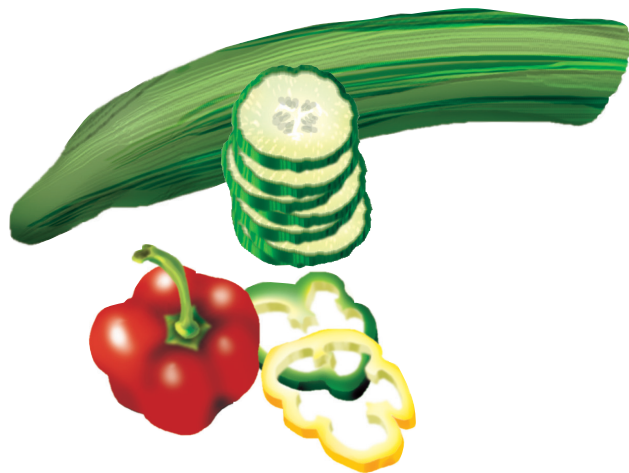
Tómatar

Tómata er hægt að kaupa allan ársins hring. Nafnið er komið úr máli frumbyggja Mexíkó. Upphaflega var tómatur kallaður ástarepli eða gullepli og var ræktaður sem skrautjurt og skordýrafæla. Tómatar eru til í mörgum afbrigðum, bæði stórir og smáir, grænir og rauðir. Þeir eru fyrst grænir en verða rauðir eftir því sem þeir þroskast. Óþroskaða tómata má setja út í glugga svo þeir haldi áfram að þroskast og verði rauðir. Á Íslandi eru tómatar ræktaðir í gróðurhúsum. Þeir eru góðir sem álegg, í salöt, til að grilla og baka og til að borða á milli mála. Tómatá á að geyma á svölum stað, en betra er að taka þá úr kælikápi nokkru áður en á að borða þá því kaldir tómatar eru frekar bragðlausir.

Tómatmawk er maukaðir, niðursoðnir tómatar. Maukið er notað í sósur, súpur, pottrétti og sem krydd. Hver kannast ekki við pítsusósu?

Agúrka

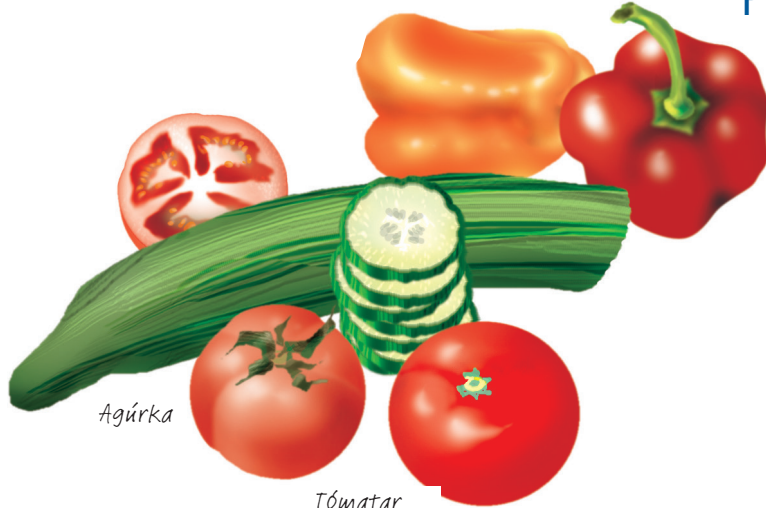
Agúrka er ættuð frá Indlandi og hefur verið ræktuð í þúsundir ára. Agúrkur eiga að vera stinnar með jöfnum, grænum lit. Þær innihalda mikið vatn, töluvert af C-vítamíni og trefjum. Agúrkur geymast vel á svölum stað og eru góðar sem álegg á brauð, í salat og sem biti á milli mála.



Paprikur

Paprika

Paprika er sætt piparaldin sem hefur verið ræktað í Suður-Evrópu frá því á 17. öld. Paprika er til í ýmsum litum. Paprika á að vera slétt, stinn og gljándi. Paprikur eru C-vítamín-auðugar, þær geymast best í kæli og eru góðar í fersk salöt, kjötrétti, fiskarétti, grillaðar, steiktar, í súpur, pastarétti og fleira.



Sveppir

Það eru til margar tegundir af sveppum bæði ætum og óætum. Sveppir vaxa ýmist villtir eða eru ræktaðir til matar. Það er vandasamt að tina sveppi út í náttúrunni því það getur verið lítill munur á þeim sem eru hæfir til matar og þeim sem eru eitruðir. Sveppir skiptast í hatt, staf og rót.



sveppir

Hreinsun

1. Skerið rótina af og hluta af leggnum ef hann er trénaður.
2. Hreinsið óhreinindin af með mjúkum bursta ef þörf gerist. Sveppir ættu ekki að liggja í vatni þá dökkna þeir, verða linir og bragðlausir.

Geymsla

Sveppir geymast best í opnu iláti í kælskáp í nokkra daga óskolaðir.

Geymsla

Laukur geymist vel bæði í kæli og við stofuhita.

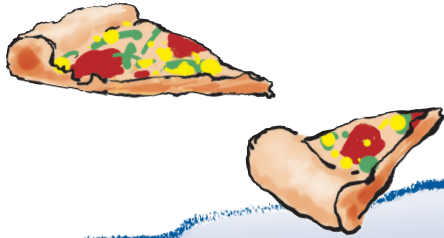
Hreinsun

1. Hreinsið lauk og takið ystu hlífðarblöðin af honum.
2. Skerið lauk þversum í sneiðar eða saxið hann smátt eftir því í hvað á að nota hann. Blaðlaukur er klofinn eftir endilöngu í tvennt og skolaður undir rennandi köldu vatni.
3. Laukur er bragð- og lyktarsterkur. Það má leggja smjörpappír eða plastþynnu ofan á bretti sem á að skera lauk á.

Laukur

Laukur hefur verið notaður í mat í þúsundir ára og er talið að hann sé upprunninn í Austurlöndum nær. Margar tegundir eru til af lauk, til dæmis rauðlaukur, perlulaukur, hvítlaukur, blaðlaukur og graslaukur. Laukur á að vera stinnur viðkomu og blettalaus. Hann geymist vel í ísskáp en sé búið að flysja hann eða skera af honum verður að pakka honum vel inn því hann gefur frá sér sterka lykt. Það er hægt að grilla, steikja og baka lauk, nota hann í salöt, súpur og sósur og ýmsa rétti með kjöti, fiski og grænmeti. Sé laukur grillaður í ofni eða á útigrilli verður hann sætur á bragðið.





Litlar veislupítsur

Efni:

1 1/2 dl	volgt vatn
2 tsk	þurrger
1/2	tsk salt
1 msk	matarolía
1-2 msk	hveitíklíð
3-4 dl	hveiti
2-3 msk	maísmjöl sem notað er þegar deigið er flatt út

Fylling ofan á pítsurnar:

nokkrar msk pítsusósa
1 1/2-2 dl rifinn ostur
grænmeti, til dæmis tómatar, sveppir, laukur og paprika

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 50 °C.
2. Mælið volgt vatn og setjið í skál.
3. Setjið þurrger, salt, matarolíu, hveitíklíð og megnið af hveitinu í skálina og hrærið vel saman.
4. Stráið því sem eftir er af hveitinu yfir deigið og látið það lyftast á hlýjum stað ef tími er til.
5. Hrærið, sláið og hnoðið deigið og fletjið það út með kökukefli. Gott er að sáldra maísmjöli yfir deigið áður en það er flatt út. Maísmjöl klístrast minna en hveiti og deigið festist því síður við borð og hendur.
6. Stingið pítsurnar út með glasi eða móti 7 1/2 cm í þvermál og raðið þeim á plötu með pappír á.
7. Setjið pítsusósu á miðju hvernar pítsu og dreifið úr, setjið rifinn ost yfir og ofan á ostinn er hægt að setja fínt skorinn lauk, niðurskorna sveppi, saxaða papriku og fleiri tegundir af grænmeti ef vill.
8. Setjið inn í ofn í 5-8 mínútur, hækkið svo hitann í 200 °C og bakið í um það bil 12-15 mínútur.



Rafmagn

Til þess að elda mat þurfum við helluborð, bakarofn eða örbylgjuofn. Sumir nota gaseldavélar. Þær eru sparneytnari en vélar sem ganga fyrir rafmagni.

Við upphitun á matvælum er ódýrt að nota örbylgjuofn, það sparar bæði tíma og rafmagn. Hægt er að spara mikið rafmagn með því að nota helluborð og potta rétt.

- Pottar og pönnur eiga að hafa sléttan botn. Ef botninn er ósléttur þá ruggar potturinn og mikill hluti hitans fer til spillis.
- Potturinn þarf að vera jafn stór og hellan sem hann fer á.
- Best er að nota alltaf lok og hafa það hæfilega stórt.
- Þegar verið er að sjóða kartöflur má slökkva á hellunni þegar 10 mín. eru eftir af suðutímanum. Hellan helst heit og kartöflurnar halda áfram að sjóða.



Helluborð þarf mikið rafmagn og bakaraofn enn meira



Gestaréttur

Efni:

3 sneiðar gróft brauð
3 sneiðar skinka
1/4 paprika
biti af blaðlauk
1/2 dl ferskjur
1/3 dóś skinkumyrja
3/4 dl mjólk
1 egg
2-3 msk ferskjusafi
1/8 tsk salt
1 1/2 dl rifinn ostur
matarolía til að pensla mótið

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið hann á 200 °C
2. Smyrjið eldfast mót með matarolíu.
3. Skerið skorpuna af brauðsneiðunum, skerið þær í litla teninga og setjið þá í eldfasta mótið.
4. Skerið skinkuna í bita.
5. Hreinsið papriku og blaðlauk og brytjið smátt.
6. Sigtið safann frá ferskjunum og skerið þær smátt.
7. Setjið skinkuna, grænmetið og ferskjurnar í mótið.
8. Setjið skinkumyrjuna í skál og hrærið, bætið mjólkinni smátt og smátt saman við.
9. Bætið egg, salti og ferskjusafa saman við myrjublönduna og hrærið.
10. Hellið blöndunni yfir í eldfasta mótið.
11. Stráið rifnum osti yfir.
12. Bakið í 15-20 mínútur.



Eggjakaka í ofni

Efni:

1 sneið	skinka
biti af	papriku, tómát eða blaðselleri
biti af	lauk eða blaðlauk
1	egg
1/2 dl	mjólk
1/8 tsk	salt
1/8 tsk	af öðru kryddi, til dæmis paprikudufti, hvítlauksdufti eða svörtum pipar
1 msk	rifinn ostur

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Skerið skinku í litla bita.
3. Skolið og skerið grænmetið smátt.
4. Penslið 2 lítil álform eða eldfast mót með matarolíu.
5. Setjið saxað grænmetið og skinku í botninn á forminu.
6. Brjótið eggjð í skál, setjið mjólk og krydd úti og sláið saman með gaffli. Hellið í formin og stráið rifnum osti yfir.
7. Bakið í 15–20 mínútur.
8. Þegar eggjakakan er bökuð er henni hvolt á skreyttan disk.

Gott er að bera þennan rétt fram með fersku grænmeti og brauði.

Haustsúpa

Efni:

6 dl	vatn
biti af	lauk
biti af	blað- og rauðlauk
biti af	blaðsellerí
1	meðalstór kartafla
1	rófusneið
1	gulrót
1/4	paprika
1 dl	smátt saxað hvítkál
1/2 dl	smátt brotið spagettí
1/2	kjúklingateningur
1/4	grænmetisteningur
	örlítill pipar eða annað krydd, þurrkuð eða ný steinselja til skrauts

Aðferð:

1. Mælið vatn í pott og látið suðuna koma upp.
2. Hreinsið grænmetið, afhýðið og skolið undir köldu vatni.
3. Skerið grænmetið smátt og brjótið spagettíið í litla bita.
4. Setjið grænmetið, spagettíið og kryddið út í pottinn og látið krauma í 10 mínútur.

Fagur fiskur úr sjó

Efni:

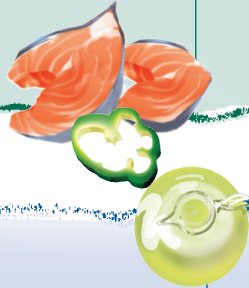
1/2	laukur
1 msk	matarolía
1/4	græn paprika
1/4	rauð paprika
100–150 g	fiskur, ýsa, þorskur eða kóli, roðdreginn og beinlaus

Sósan:

3/4 dl	tómatsósa
1 dl	vatn
1 tsk	basil
1/2 tsk	grænmetiskraftur
1/4 tsk	salt

Aðferð:

1. Hreinsið og skerið laukinn smátt.
2. Hreinsið og skerið paprikuna í mjóa strimla.
3. Skerið fiskinn í litla bita.
4. Blandið saman í skál: tómatsósu, vatni, basil, grænmetiskrafti og salti.
5. Hitið olúna á pönnu og látið laukinn krauma við lágan hita þar til hann er glær (2–4 mínútur).
6. Hellið nú sósunni úr skálinni á pönnuna og hrærið í, látið suðuna koma upp.
7. Bætið fiskinum og paprikunni á pönnuna og látið krauma í 3–5 mínútur.
8. Tilvalið er að bera þennan rétt fram á pönnunni og hafa grænmetissalat og hrísgrjón eða kartöflur með.



Mánudagspítur

18 litlar eða 12 meðalstórar

Efni:

3 dl	ab mjólk
3 dl	heitt vatn
6 tsk	þurrger
3/4 tsk	salt
3 msk	matarolía
3 dl	hveitiklíð
10 1/2 dl	hveiti

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 240 °C.
2. Blandið ab mjólk og heitu vatni saman í skál.
3. Setjið þurrger, salt, matarolíu, hveitiklíð og næstum allt hveitið í skálina og hrærið vel saman með sleif.
4. Hrærið því sem eftir er af hveitinu út í skálina.
5. Setjið dálítið af hveiti á borð og hvolfið úr skálinni á borðið.
6. Hnoðið deigið og skiptið því í 12–18 pítur.
7. Mótið pítubrauðin og setjið þau á ofnplötu með bökunarpappír á. Hafið gott bil á milli þeirra.
8. Breiðið stykki yfir píturnar og látið þær lyftast á hlýjum stað í 15 mínútur.
9. Áður en píturnar fara í ofninn eru þær klappaðar út, þannig að þær verði 8–10 cm í þvermál.
10. Bakið í um það bil 10–12 mínútur.

Í bakaðar pítur má setja ýmsar fyllingar, nautahakk, kjúklingsbita, skinku, margvíslegt grænmeti og fisk. Oft eru ýmsir góðir afgangar til á heimilunum og þá er upplagt að nýta þá í pítubrauð.



Fjallagrös

Fjallagrös eru villijurtir sem vaxa víða um land og eru tínd síðla sumars og á haustin. Þau er hægt að sjóða í mjólk, bæta í slátur og brauð. Áður fyrr var matur oft drýggður með fjallagrösum þar sem nóg var af þeim og þeim blandað saman við mjöl, bætt í skyr og grauta. Fjallagrös eru næringarrík.

Vöfflur

Efni:

3 dl	hveiti
1/2 dl	heilhveiti
2 tsk	lyftiduft
2 msk	sykur
1/4 tsk	salt
1/2 dl	matarolía
2	egg
2 1/2 dl	mjólk
1 tsk	vanilludropar



Aðferð:

Allt sett í skál og hrært saman í kekkjalausan jafning. Bakað í vel heitu vöfflugjarni.

Fjallabrauð

Efni:

1 dl	heitt vatn
1 dl	mjólk
1/2 dl	súrmjólk
2 1/2 tsk	þurrgeri
1/2 tsk	púðursykur
1/4 tsk	salt
1 msk	matarolía
1 1/2 dl	hveitiflögur eða tröllahafrar
1–2 msk	söxuð fjallagrös
4–5 dl	hveiti

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 50 °C.
2. Leggið fjallagrös in í bleyti í kalt vatn.
3. Blandið saman í skál vatni, mjólk, súrmjólk, þurrgeri, púðursykri, salti og olíu.
4. Takið fjallagrös in upp úr vatninu, kreistið yfir vaskinum og rífið eða klippið þau niður. Hrærið fjallagrösunum ásamt hveitiflögum og hluta af hveitinu saman við gerblönduna.
5. Hrærið afganginum af hveitinu saman við og sláið deigið í skálinni. Látið deigið hefast ef tími gefst.
6. Hnoðið deigið lauslega og skiptið því í tvennt.
7. Hnoðið og mótið deigið að vild, til dæmis má skipta því í tvennt og rúlla út í tvo sívalninga sem snúnir eru saman og settir á ofnplötu klædda bökunarpappír. Penslið með vatni eða mjólk og stráið hveitiflögum ofan á.
8. Bakið í 5–8 mínútur hækið þá hitann í 200 °C og bakið áfram í 15–18 mínútur.

Brauðgerð

Ein elsta matargerð okkar er brauðgerð. Vatni og mjöli var hrært saman og látið súrna og gerjast. Seinna var farið að framleiða gersveppi til að gerja brauð. Það þekkjum við sem pressuger eða þurrger. Gerið er lífrænt lyftiefni sem þarf næringu, raka, yl og loft. Í kökur er notað ólífrænt lyftiefni eins og lyftiduft, matarsódi og hjartarsalt. Það er líka hægt að baka brauð með lyftidufti en þá þarf ekki að hnoða deigið eða láta það lyfta sér.



Sumarbrauð

Efni:

6 dl	hveiti
1 dl	heilhveiti
1 dl	hveitiklíð
3 tsk	lyftiduft
1/2 tsk	salt
2 tsk	sykur
3 dl	mjól



Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 175 °C.
2. Mælið þurrrefnin í skál.
3. Hellið mjólkinni saman við og hrærið í með sleif.
4. Setjið deigið á borðið og hnoðið það lítillega.
5. Skiptið deiginu í tvennt og hnoðið þar til það er samfelt.
6. Setjið brauðdeigið í tvö lítil smurð kökuform.
7. Bakið í um 30 mínútur.

Hnútar

Efni:

3/4 dl	mjól
3/4 dl	heitt vatn
2 tsk	þurrger
2 msk	sykur
1/4 tsk	salt
2 msk	matarólía
1 lítið	egg
1 msk	hveitiklíð
4–5 dl	hveiti

mjól til að pensla með og
2–3 msk kanelsykur í fyllingu

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 50 °C.
2. Setjið allt í skál, nema 1 dl af hveitinu og hrærið vel saman. Stráið hveiti yfir og látið deigið hefast á volgum stað ef tími er til.
3. Hrærið deigið og hnoðið, ef til vill þarf að bæta við hveiti.
4. Fletjið deigið út í ferhyrning, örlítið aflangan og penslið með mjól og stráið kanelsykri yfir.
5. Brjótið deigið inn á við frá báðum langhlíðum, þannig að það verði þrefalt.
6. Skerið deigið niður í ræmur, um 1 1/2 cm breiðar. Gott er að nota kleinujárn eða pítsuskera.
7. Hnýtið hverja deigræmu í hnút og setjið á ofnplötu með pappír. Munið eftir að hafa gott bil á milli því að hnútarnir stækka í ofninum.
7. Setjið hnútana inn í 50 °C heitan ofninn í 8 mínútur, hækkið svo hitann í 200 °C og bakið áfram í um það bil 15 mínútur. Eða látið lyftast við yl í 15 mínútur og setjið síðan í 200 °C heitan ofn og bakið í 12–15 mínútur.



Lummur

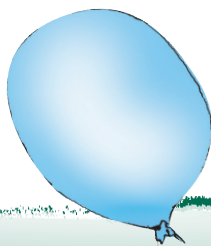
Efni:

1 dl	heilhveiti
1 dl	haframjöl
1/2 tsk	lyftiduft
1/8 tsk	salt
2 tsk	púðursykur
1 dl + 1 msk	mjól
1 msk	matarolíu
1/2 tsk	vanilludropar
1	egg
1/2 dl	rúsínur (má sleppa)

Aðferð:

1. Mælið og blandið þurrefnunum saman í skál.
2. Bætið mjól og matarolíu út í.
3. Brjótið eggjð í bolla eða litla skál og hrærið öllu saman með sleif.
4. Hitið pönnukökupönnu á miðstraum í um það bil 2 mínútur. Ef til vill þarf að bera á hana matarolíu með eldhúspappír. Það gerið þið áður en pannan er hituð. Á meðan finnið þið til disk undir lummurnar, pönnukökuspaða, gaffal og stóra skeið.
5. Setjið deigið með skeið á pönnuna. Hæfilegt er að setja 2–3 lummur á í hvert skipti.
6. Snúðið lummunum við þegar yfirborðið fer að þorna. Notið pönnukökuspaða og gaffal. Úr þessari uppskrift fást 10–12 lummur. Þið getið stækkað uppskriftina um helming ef það eru 4 eða fleiri sem þið eruð að baka fyrir.

Lummurnar eru bestar nýbakaðar með sultu eða sykri.



Sparikökur

Úr þessari uppskrift
fást 60 smákökur

Efni:

2 dl	hveiti
1 dl	sykur
1 dl	kornflögur, muldar
1 msk	kókósmjöl
1/4 tsk	salt
1/4 tsk	natron
50 g	smjörlíki
50 g	súðusúkkulaði, saxað
1	egg

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Saxið súkkulaðið smátt og myljið kornflögurnar.
3. Mælið öll þurrefnin, nema súkkulaðið, í skál og hrærið saman.
4. Myljið kalt smjörlíkið saman við, notið fingurgómana.
5. Hrærið söxuðu súkkulaðinu saman við.
6. Notið desilítramál eða bolla til að brjóta eggjð í áður en þið bætið því út í skálina, hrærið og hnoðið deigið saman.
7. Hnoðið deigið á borðinu og skiptið því í sex jafn stóra hluta. Rúllið hvern hluta út í lengju sem skipt er í 10–12 jafn stóra bita og mótið í kúlur. Raðið á plötu og bakið í 10–12 mínútur.

Borðhald

Það er alltaf gaman að gera sér glaðan dag og bjóða til veislu. Gestir þurfa ekki að vera margir eða veitingar dýrar, því það er hægt að skapa notalega umgjörð og skemmtilegt andrúmsloft með því að nota hugmyndaflugið. Í heimilisfræðitíma er hægt að æfa sig með því að vanda sig við að leggja á borð og skreyta. Hægt er að brjóta servíettur fallega, útbúa borðskreytingar úr pappír, lifandi blómum, kertum eða jurtum og öðru sem hægt er að tína úti, allt eftir árstíma og tilefni.

Þegar boðið er til veislu er nauðsynlegt að skipuleggja ákveðin atriði. Það þarf að ákveða hvenær halda á veisluna, hverjum á að bjóða, hvað á að vera í matinn eða með kaffinu og hvernig best er að leggja á borð og skreyta það.

Góðir borðsiðir eru alltaf mikilvægir, ekki síst í gestaboðum. Hér eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga:

- Mætið stundvíslega í veisluna.
- Sitjið fallega við borðið meðan á borðhaldi stendur.
- Ekki setja of mikið á diskinn í einu.
- Teygið ykkur ekki yfir disk sessunautar ykkar, biðjið frekar um að ykkur sé rétt.
- Byrjið ekki að borða fyrr en allir hafa fengið sér á diskinn.
- Grípið ekki fram í fyrir öðrum.

Hvað annað dettur ykkur í hug?



Samvinna og tillitssemi

Á hverjum degi hittum við fólk sem við eigum að sýna bæði tillitssemi og umburðarlyndi. Það er ekki jafnauðvelt að vinna með öllum. Í skólanum hafið þið kannski tekið eftir og verið leið yfir að sumir svíkjast um og trufla aðra. Margir hafa einhvern tíma verið sökudólgar í þessu sambandi og valdið því að samvinna gekk ekki sem skyldi. Það er algjört lykilatriði, bæði í námi og starfi, að geta unnið með öðrum.

Hvað felst í því að sýna tillitssemi? Það þýðir að geta sett sig í spor annarra og sýnt öðrum nærgætni. Í heimilisfræðitímum er stundum verið að vinna mörg verk samtímis. Þá verða allir að vinna saman til að ljúka verkefninu í tæka tíð. Þegar nemendur skipta með sér verkum er mjög mikilvægt að hver og einn vinni verk sitt vel. Það sama gildir á heimilinu. Nú til dags vinna oftast báðir foreldrar utan heimilis

og þess vegna er mikilvægt að góð samvinna sé um heimilisstörfin og bæði drengir og stúlkur leggi sitt af mörkum.

Flestir tilheyra mörgum hópum. Sumir eru kannski í íþróttafélagi eða skátastarfi, aðrir í æskulýðsstarfi, tónlistarskóla eða einhverju öðru. Allir þessir hópar hafa áhrif. Umgengni og viðmót við aðra skiptir máli. Ef við erum skapvond, pirruð og ósamvinnuþýð má búast við svipuðu viðmóti frá öðrum. Hafið þið tekið eftir því hvað það er notalegt að fá bros, hrós eða hjálparhönd frá öðrum?



Samvinna á heimili

Fjölmörg störf eru unnin á heimilinu, á myndunum má sjá örfá dæmi um þau.



Margar hendur vinna létt verk.

Hreint herbergi



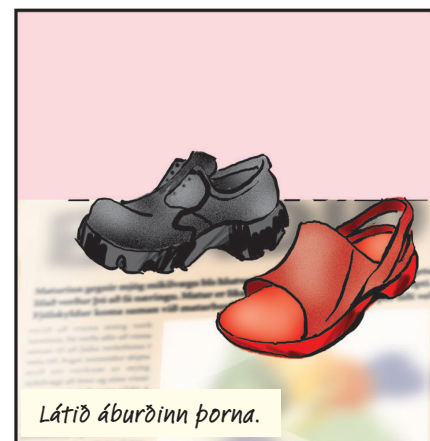
Hálfnað verk þá hafið er
Gott er að byrja á að setja
allt dót á sinn stað og ganga
frá bókum og blöðum. Síðan er
óhreinum fötum komið í þvott,
hrein föt brotin saman og sett
inn í skáp. Því næst er búið um
um rúmið, þurrkað af borðum,
hillum og úr gluggakistum. Að
síðustu er best að þrifa gólfíð.

Munið að það er nauðsynlegt að lofta reglulega út til að fá ferskt loft inn í hýbílín. Einnig er gott að viðra sængurföt reglulega.

Skóburstun



Takið reimar úr skónum (ef þær eru) og berið þunnt lag af skóáburði á skóna. Ef þú heldur skónum þínum hreinum og burstar þá reglulega þá endast þeir lengur.





Burstið skóna með mjúkum skóbursta og fægið þá síðan með mjúkum klút.



Þegar við eignumst nýja skó er mikilvægt að vatnsverja þá með þar til gerðum efnum.



Í próttaskó er best að þrifa með mildu sápuvatni og bursta.



Það á ekki að þurrka skó við mikinn hita. Láttu dagblöð inn í blauta skó þá þorna þeir fyrir.



Gætið þess að skórnir sem þið gangið í séu hæfilega stórir svo fæturnir geti vaxið eðlilega.



Ullarþvottur

Meðferð á ullarþvotti

Þessi merki er algengt að sjá innan í flíkum úr ull.



Hrein ný ull (Woolmark).
Þetta merki táknar 100% ull.



Handþvottur, vatnið má ekki vera heitara en 40 °C.



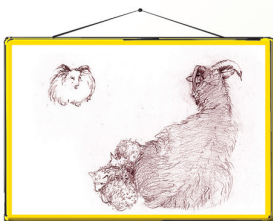
Má ekki setja í þurrkara.



Straujárn 120 °C.



Flíkina skal leggja til þerris.



Ullarflík á að þvo varlega og gæta þess að vatnið sé ekki of heitt, vegna þess að ullinni hættir þá til að þófna. Ullarflík getur líka þófnað ef hún er þurrkuð við mikinn hita á ofni.

Aldrei má hengja ullarflík upp á snúru því þá aflagast hún.

Þvottur á ullarflík

Nauðsynleg áhöld:

- stórt fat eða þvottabali
- mild sápa
- stykki til að leggja flíkina á

1. Látið 37–40 °C heitt vatn renna í fat eða þvottabala. Mælið 1 msk af sápu og setjið út í vatnið. Best er að skipta um sápuvatn ef flíkin er mjög óhrein.
2. Þvoið flíkina með því að hreyfa hana og kreista í sápuvatninu. Nuddið hana ekki því þá gæti flíkin þófnað.
3. Skolið flíkina vel og skiptið um vatn í balanum 3–4 sinnum. Gætið þess að vatnið sé alltaf jafn heitt.
4. Kreistið vatnið úr flíkinni en vindið hana ekki. Gott er að vefja flíkina í handklæði og kreista þannig enn betur úr henni vatnið.
5. Breiðið flíkina á stykki til þerris.

Auglýsingar

Er nauðsynlegt að eiga svona mörg pör af skóm?



Það er mikið af auglýsingum allt í kringum okkur, í blöðum og tímaritum, í sjónvarpinu og á strætó. Tilgangur auglýsinga er að kynna, selja eða vekja athygli á vöru og þjónustu og hvetja okkur um leið til þess að kaupa það sem verið er að auglýsa.

Alltof margir kaupa hlutina fyrst og hugsa síðan um notagildið. Ekki gera sömu mistök, hugsaðu fyrst um hvers þú þarfnast í raun og veru og gerðu verðsamanburð.

Við erum ekki alltaf meðvituð um þau áhrif sem auglýsingar hafa á okkur.

Skórnir skipta máli.
Veldu rétt.

Auglýsingar

- túlka oftast kosti vörunnar en ekki galla
- reyna að hafa áhrif á tilfinningar okkar frekar en skynsemi
- eru ólíkar eftir því hver á að sjá auglýsinguna: barn, unglingsmaður, kona eða karl





Hvað segir þessi auglýsing? Hvað ættuð þið sem neytendur að hugsa fyrst?

Það getur verið hagstætt að kaupa skó á útsölu, sérstaklega ef afsláttur er mikill.

Gott er að spyrja sig spurninga eins og ...

- Vantar mig skó?
- Hvernig skó?
- Gönguskó, spariskó eða íþróttaskó?

Mundu að halda skónum þínum hreinum og bursta þá reglulega, þá endast þeir lengur.

Notaðir skór geta nýst öðrum

Skór kosta mikla peninga



Umhverfis- og endurvinnslumerki



Svanurinn er opinbert norrænt umhverfismerki og það merki sem notað er mest á Norðurlöndunum. Vörur sem hafa Svansmerkið eru betri fyrir umhverfið en aðrar sambærilegar vörur sem hafa ekki Svansmerkið.

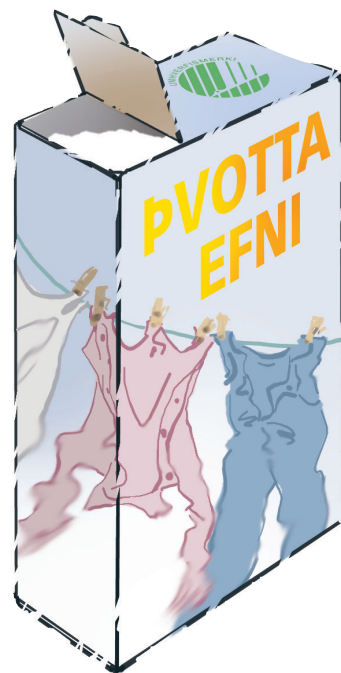


Blómið er evrópskt umhverfismerki og vörur merktar með Blóminu eru betri fyrir umhverfið en sambærilegar vörur sem hafa ekki merkið. Það má því segja að Blómið og Svanurinn gegni sama hlutverki.



Endurvinnsluhringurinn er alþjóðlegt endurvinnslumerki. Umbúðir sem eru merktar með þessu merki eru endurvinnsluhæfar eða að hluta til úr endurvinnanlegum efnum. Endurvinnslumerkið tryggir okkur þó ekki að sjálf varan sé endurvinnanleg eða að það megi nota hana aftur.

Allir sem taka þátt í því að kaupa inn fyrir heimilið geta lagt sitt af mörkum til þess að vernda umhverfið. Þið getið hjálpað til og hvatt til þess að umhverfisvænar vörur fari í innkaupakörfuna.



Umhverfisvænar vörur eru merktar sérstaklega.

Veldu réttar umbúðir

Vörur sem eru pakkaðar í endurnýtanlegar umbúðir eru merktar með alþjóðlegu endurvinnslumerki þar sem einungis umbúðirnar, en ekki innihaldið, eru endurnýtanlegar.

Fernur eru gott dæmi um slíkt. Mjólk, ávaxtasafa, súrmjólk, grauta, kókómjólk og fleira er hægt að kaupa í fernum. Þeim á ekki að henda í ruslunnuna heldur safna þeim saman og skila í endurvinnslustöð eða sérmerkta gáma. Fernur eru dýrmætt hráefni og úr þeim er hægt að búa til margs konar pappírsvörur eins og eggjabakka, umslög, möppur og dagblaðapappír.

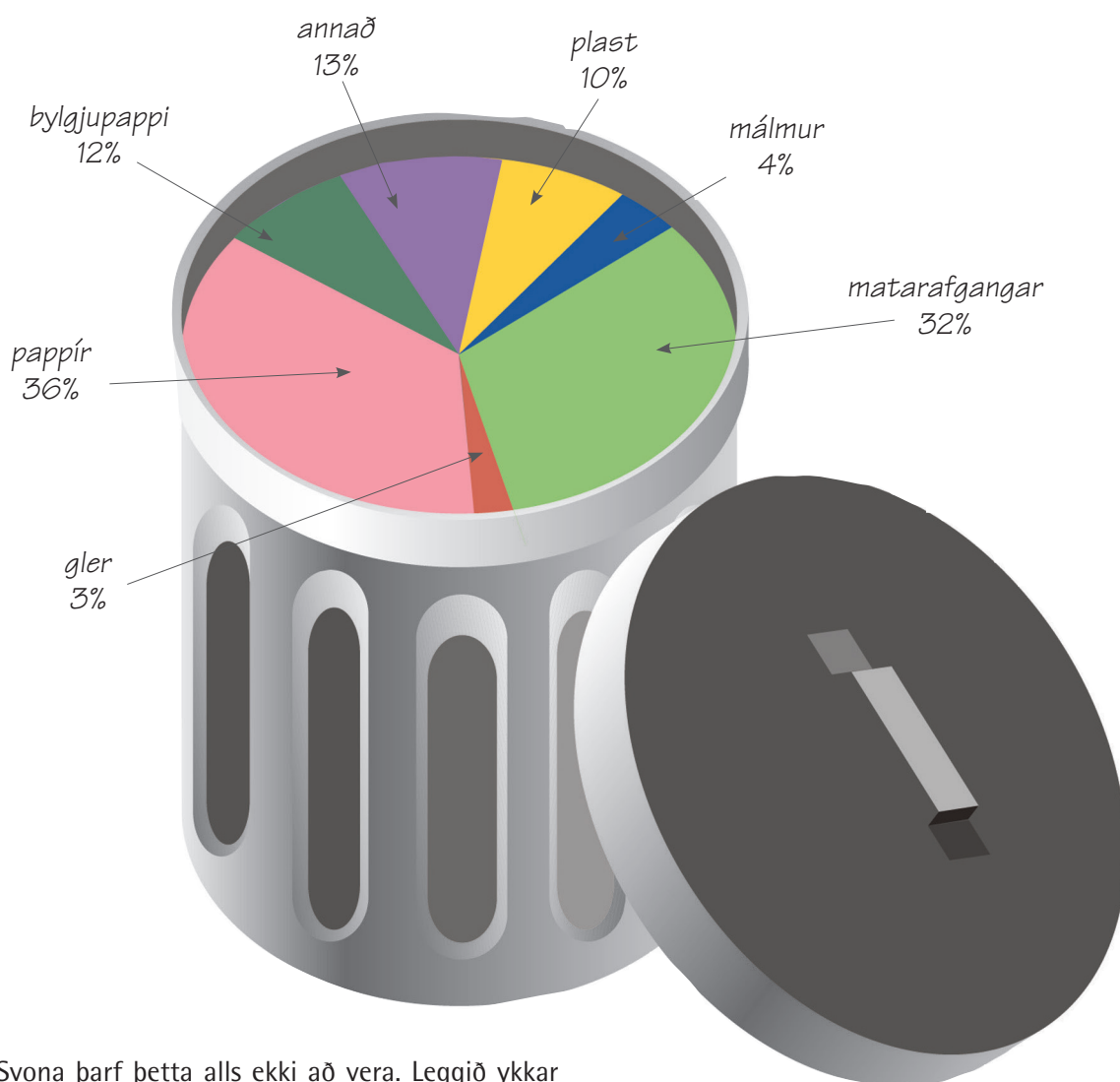
Viðurkennd umhverfismerki má finna á ýmsum vörum sem hafa vistvænan lífsferil. Merkin tákna að tiltekin vara hefur síður skaðleg áhrif á umhverfið en sambærilegar vörur án umhverfismerkja.

- Vöruna er hægt að endurvinna sem þýðir að ný vara er gerð úr þeirri gömlu. Til dæmis verða dagblöð að salernispappír.
- Varan er visthæf sem þýðir að hún brotnar niður í náttúrunni án þess að skemma umhverfið.



Flokkun á sorpi

Miklu skiptir að vera meðvitaður um umhverfi sitt. Við þurfum að hugsa um eigin neyslu og hvernig við getum tekið þátt í því að vernda umhverfi okkar. Ef við skoðum venjulega ruslatunnu með heimilissorpi, þar sem öllu er hent og ekkert flokkað, skiptist innihaldið einhvern veginn svona:



Svona þarf þetta alls ekki að vera. Leggið ykkar af mörkum til þess að minnka heimilissorpið og draga úr óþarfa umbúðanotkun. Ekki henda öllu umhugsunarlaust í ruslapokann. Ekki farga því sem þið eruð hætt að nota. Einhver myndi glaður nota gömlu leikföngin ykkar eða peysu sem er orðin of lítil.

Flokkun er ekki eins flókin eins og margir halda og getur auðveldlega orðið skammtilegt fjölskylduverkefni.

Flokkun er tvenns konar



LÍFRÆN FLOKKUN = LÍFRÆNN ÚRGANGUR



ÓLÍFRÆN FLOKKUN = ÓLÍFRÆNN ÚRGANGUR

Moltugerð – safnkassi

Þegar búið er að slá grasflötina er óþarfi að flytja grasið burt, urða það eða brenna. Því fylgir mengun og flutningskostnaður. Tilvalið er að nota það í moltugerð ásamt öðrum lífrænum úrgangi heimilisins. Dæmi um lífrænan úrgang eru bananahýði, kaffikorgur, appelsínubörkur, gulrót og margt fleira. Molta er heimagerð mold sem hægt er að nota í garðinn og blómabeðin.

Til þess að búa til moltu þarf

- safnkassa
- lífrænan garðúrgang (gras, trjágreinir, blóm ofl.)
- lífrænar matarleifar
- örverur
- rétt hitastig
- rétt rakastig
- stoðefni/hjálparefni (til dæmis sag, húsdýraáburð, ánamaðka)





Í safnkassann má nota ýmsar matarleifar úr eldhúsinu

- leifar og hýði af grænmeti og ávöxtum
- kaffikorg og kaffisíur
- notaða tepoka
- hnetuskurn
- eggjaskurn
- brauð
- pasta

Í safnkassann er ekki æskilegt að setja

- kjöt- og fiskafgang nema kassinn sé mjög vel einangraður því það getur komið vond lykt auk þess sem kettir og mýs sækja hugsanlega í kassann.



Í safnkassann mega til dæmis alls ekki fara

- plastpokar
- bleiur
- ryksugupokar
- áldósir

Þetta rotnar ekki og getur aldrei orðið að mold.



Það þarf að hugsa vel um safnkassann og hræra reglulega í honum.

Á Íslandi getur það tekið allt að 2–3 ár að búa til gróður mold með þessu móti. Allt stoðefni flýtir fyrir rotnun.

Fæging málma

Hlutum úr málmi má skipta í tvo flokka. Annars vegar í nytjahluti svo sem kertastjaka, hnífapör og kökuspaða. Hins vegar í skartgripi.



Nytjahlutir:

Sérstök fægiefni eru til í verslunum fyrir silfur og önnur fyrir kopar. Það er nauðsynlegt að lesa vel leiðbeiningarnar á umbúðunum. Þegar verið er að fægja á að bera fægiefnið á hlutinn og fægja fram og aftur. Það má nota bursta ef það eru svæði sem erfitt er að komast að eins og skorur í mynstri. Fægðu svo yfir hlutinn með hreinum klút. Ef þú ert að fægja nytjahluti sem notaðir

eru í mat eins og hnífapör og fleira þá verður þú að skola þá vandlega þegar að þú ert búinn að fægja.

Það ber að varast að láta silfur liggja í hitaveituvatni því það verður svart. Silfur má oft þvo í uppvottavél því þær nota yfirleitt kalt vatn sem þær hita upp.



Skart:

Notað er milt sápuvatn, til dæmis volgt vatn blandað sápuspæni. Skartgripirnir eru látnir liggja dágóða stund í vatninu, allt að eina klukkustund til að leysa upp óhreinindin. Síðan er skartið burstað með litlum bursta, til dæmis tannbursta

og farið vel ofan í allar skorur. Til eru mismunandi efni ætluð til hreinsunar skarti, lesið leiðbeiningar vandlega fyrir notkun, leitið til fagmanna ef upp koma spurningar um meðferð.



Afmælistúffur

Efni:

1	egg
1 dl	sykur
50 gr	brætt smjörlíki eða olía
1 dl	mjólk
1 tsk	vanilludropar
3 dl	hveiti
2 tsk	lyftiduft
3 msk	súkkulaðibitar

Aðferð:

Stillið ofninn á 200 °C jafnan hita eða 180 °C blástur.

1. Setjið egg og sykur í skál og þeytið vel saman með þeytara.
2. Bætið bræddu smjörlíki eða olíu út í og hrærið vel saman við.
3. Bætið mjólk og vanilludropum út í og hrærið vel.
4. Setjið hveitið og lyftiduftið í skálina ásamt súkkulaðinu og hrærið saman við en ekki of lengi, þá verður deigið seigt.
5. Skiptið deiginu í 12–14 múffumót og bakið í 12 mínútur.

Ávaxtasalat

Efni:

1	epli
1	appelsína
1/2	pera
1	banani
	nokkur vínber
1/2	kíví

Aðferð:

1. Flysið alla ávextina nema vínberin. Þvoið þau vel í köldu vatni.
2. Brytjið alla ávextina smátt. Takið steinana úr vínberjunum.
3. Setjið ávaxtabitana í stóra skál.

Borið fram með vanillusósu.

Vanillusósa

Efni:

1	eggjarauða
1 msk	sykur
1/2 tsk	vanilludropar
1 1/4 dl	rjómi

Aðferð:

1. Léttþeytið rjómann, annaðhvort með rafmagnsþeytara eða með því að setja rjómann í hristiglas og hrista í 2–3 mínútur.
2. Setjið eggjarauðuna, sykurinn og vanilludropana í skál og hrærið vel.
3. Blandið rjómanum varlega saman við eggjæræruna.

Gott og gagnlegt 1

Gott og gagnlegt 1 er fyrsta bókin af þremur í heimilisfræði fyrir miðstig grunnskólans. Þema bókarinnar er ávextir og grænmeti.

Bókinni fylgir vinnubók. Kennsluleiðbeiningar með námsefninu eru á heimasíðu Menntamálastofnunar www.mms.is



m MENNTAMÁLASTOFNUN 40323

