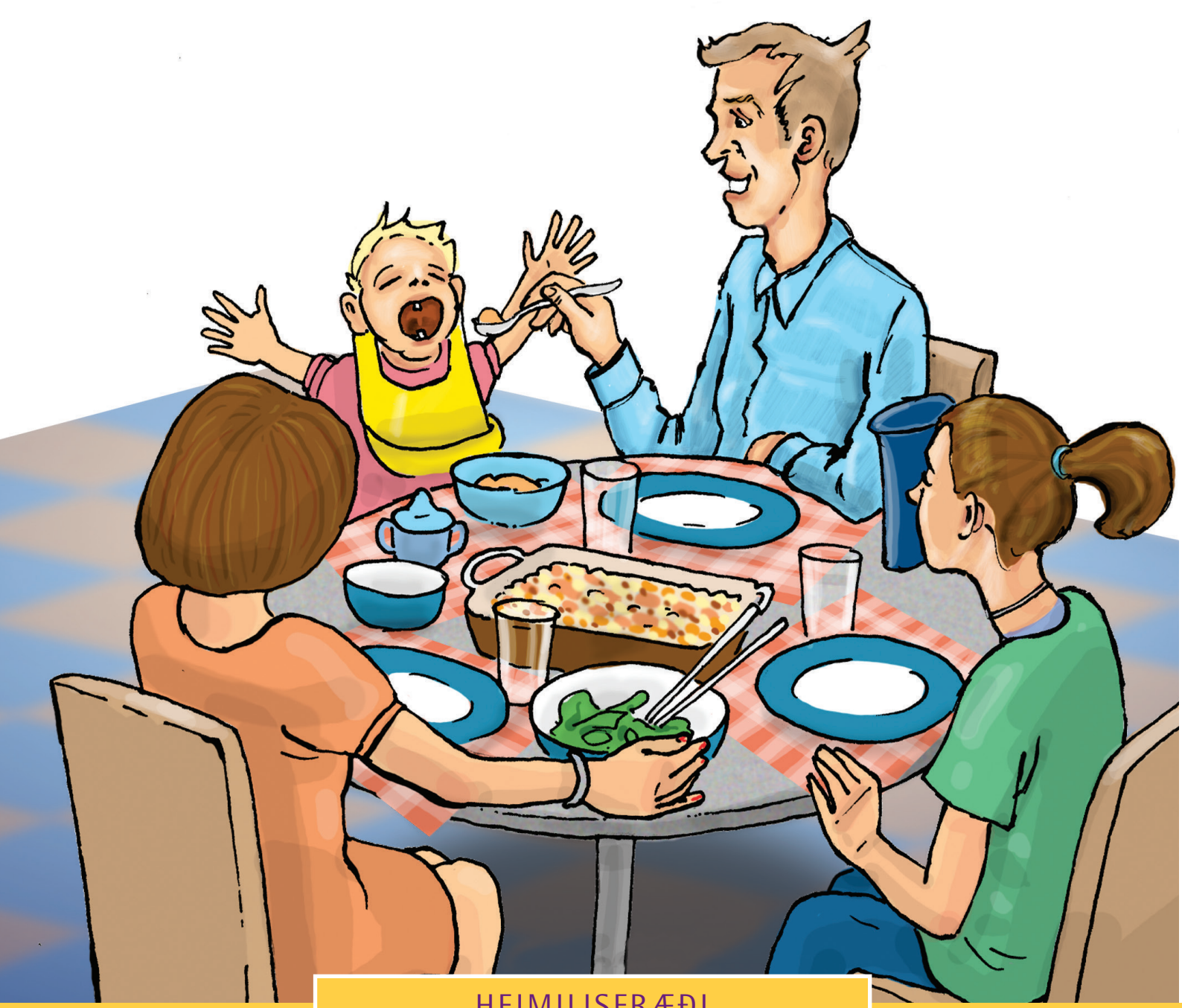
Gott og gagnlegt 2



HEIMILISFRÆÐI

Gott og gagnlegt 2

Heimilisfræði fyrir miðstig grunnskóla

ISBN 978-9979-0-2585-6

© 2005 höfundar:

Næringarfræði: Guðrún M. Jónsdóttir og Steinunn Þórhallsdóttir
Matvælafræði: Ingibjörg Baldursdóttir
Hreinlætisfræði: Elísabet Sigurðardóttir og Júlía Ágústsdóttir
Umhverfis- og neytendafræði: Hjördís Edda Broddadóttir
Uppskriftir: Guðrún M. Jónsdóttir, Gunnþórunn Jónsdóttir og Steinunn Þórhallsdóttir,
uppskrift af piparkökum bls. 29, Bryndís Steinþórsdóttir

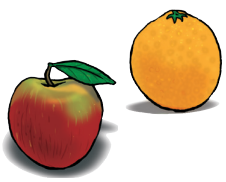
© 2005 teikningar: Ingimar Waage, fæðuhringur bls. 3: Böðvar Leós

Ritstjóri: Ellen Klara Eyjólfsdóttir

Sérstakar þakkir fyrir yfirlestur og ráðleggingar:
Aðalheiður Auðunsdóttir
Anna María Jónsdóttir
Kristín Kristófersdóttir
Ólöf Jónsdóttir

Öll réttindi áskilin
1. útgáfa 2005
önnur prentun 2014
þriðja prentun 2019
Menntamálastofnun
Kópavogi

Umbrot: Námsgagnastofnun
Prentun: Litróf ehf – umhverfisvottuð prentsmiðja



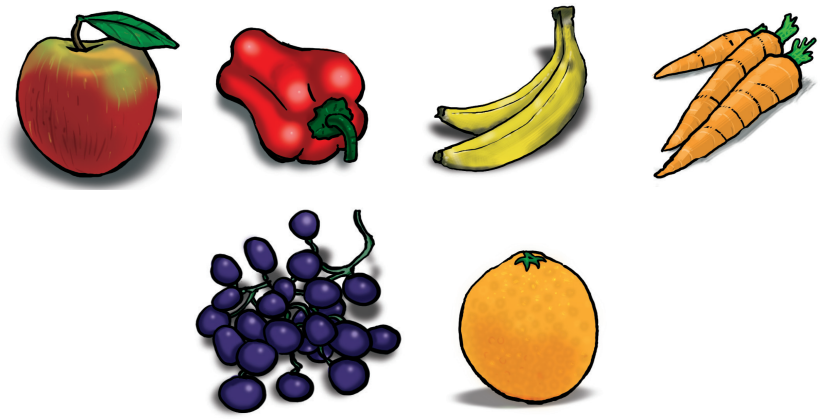
Gott og gagnlegt 2

Heimilisfræði

MENNTAMÁLASTOFNUN

Efnisyfirlit

Heilsa og lífsstíll 3
Góðar matarvenjur 4
Næringarefni 5
Vítamín 6
Orkuefni 8
Máltíðir dagsins 10
Vænn biti á milli mála 12
Heimatilbúið eða keypt? 13
Orkuþörf og íþróttir 15
Kjöt 16
Fiskur 22
Gamlar vinnsluaðferðir 30
Egg 32
Umhverfis- og endurvinnslumerki 34
Umhverfisverkefni fyrir heimili og skóla 36
Umbúðir og innkaup 38
Þvottamerki 40
Flokkun á þvotti 42
Rafmagnsnotkun 43
Þrif á kæliskáp 44
Þrif á eldavél 45
Upppvottur 46
Hreinlæti 47



Uppskriftir

Brauðvafningar með sesamfræjum og hunangi 4
Lummur 12
Smábrauð 14
Pítsusnúðar 14
Mexikóskur kjötréttur 16
Kjötsósa með spaghetti 17
Kjöt- og grænmetissúpa 18
Hrísgrjónaréttur 19
Kús kús með kjúklingi 20
Fyllt horn 21
Skonsur 21
Reyktur fiskur með grænmetisjafningi 23
Bakaðir kartöflubátar 24
Chilifiskur í ofni 24
Fiskisúpa með grænmeti 25
Ofnbakaður lax með osti 26
Tebollur 27
Plokkfiskur 28
Piparkökur 29
Vínarbrauð 29
Matarsalat með eggjum 33
Litrík eggjakaka 33
Hjónabandssæla í múffumótum 36
Smákökur 37
Minestrone – ítölsk súpa 37
Súkkulaðikaka 48

Heilsa og lífsstíll

Öll viljum við vera heilbrigð og geta gert það sem okkur langar til. Heilsa tengist bæði erfðum og því umhverfi sem við lifum í. Góðar matarvenjur eru forsenda þess að okkur líði vel og við séum heilbrigð. Til að öðlast góða heilsu þurfum við að hugsa vel um líkama okkar og hafa þekkingu til að velja þá næringu sem er honum holl. Jákvæð lífsviðhorf og sjálfsvirðing eru mikilvægir þættir. Í heilsuvernd er nauðsynlegt að hugsa um hollt fæði, hreyfingu og hvíld. Þetta þrennt er oft nefnt þrjú H-heilsunnar.

Líkamleg heilsa og andleg líðan eru nátengd. Við eigum bara einn líkama og því verðum við að hugsa vel um hann.

Þess vegna er mikilvægt:

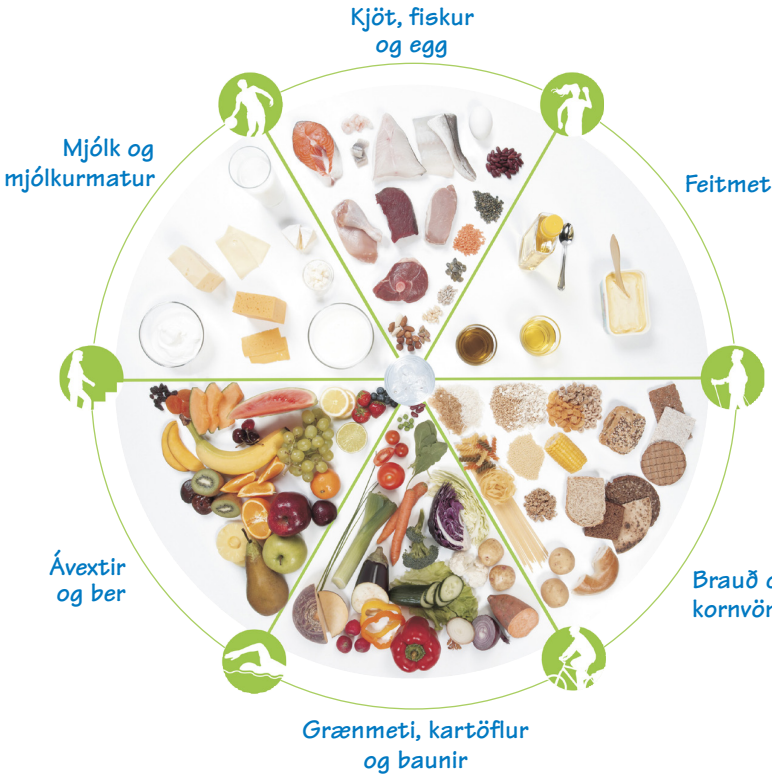
- Að við fáum hæfilega mikið af hollum mat.
- Að við fáum hæfilega mikla hreyfingu.
- Að við fáum nægan svefn miðað við aldur.
- Að við forðumst vímuefni.

Ef við hugsum vel um líkamann þá eru líkur á því:

- Að við höfum gott sjálfstraust.
- Að við getum tekist á við þá erfiðleika sem upp koma í lífi okkar.
- Að við séum lífsglöð og bjartsýn.
- Að við getum betur notið meðfæddra hæfileika okkar.

Góðar matarvenjur

Þið getið sjálf meðvitað tamið ykkur góðar matarvenjur og látið vera að borða það sem líkamanum er óhollt. Ef þið gerið það verðið þið friskari og hafið kraft og úthald til þess að sinna vel bæði skóla og áhugamálum. Maturinn verður að vera bragðgóður og innihalda öll nauðsynleg næringarefni til þess að þið séuð hress og ykkur líði vel. Fæðuhringurinn er gott hjálpartæki til að skipuleggja máltíðir dagsins. Eins og þið vitið er honum skipt í sex flokka. Til þess að fæðið verði nógu fjölbreytt er æskilegt að í aðalmáltíðum dagsins sé matur úr öllum fæðuflokkunum.



Til að tryggja gott mataræði þarf að hafa í huga að borða
mat úr öllum fæðuflokkunum
á reglulegum matmálstímum
hæfilega mikið
fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á dag
ekki of mikla fitu
grófmeti
lítið salt
drekka vatn

Brauðvafningar með sesamfræjum og hunangi

1½ dl mjólk
1 dl heitt vatn
3 tsk þurrger
1 msk hunang
2 msk matarolía
½ dl sesamfræ
½ dl hveitiklíð
½ tsk salt
5–6 dl hveiti

Aðferð

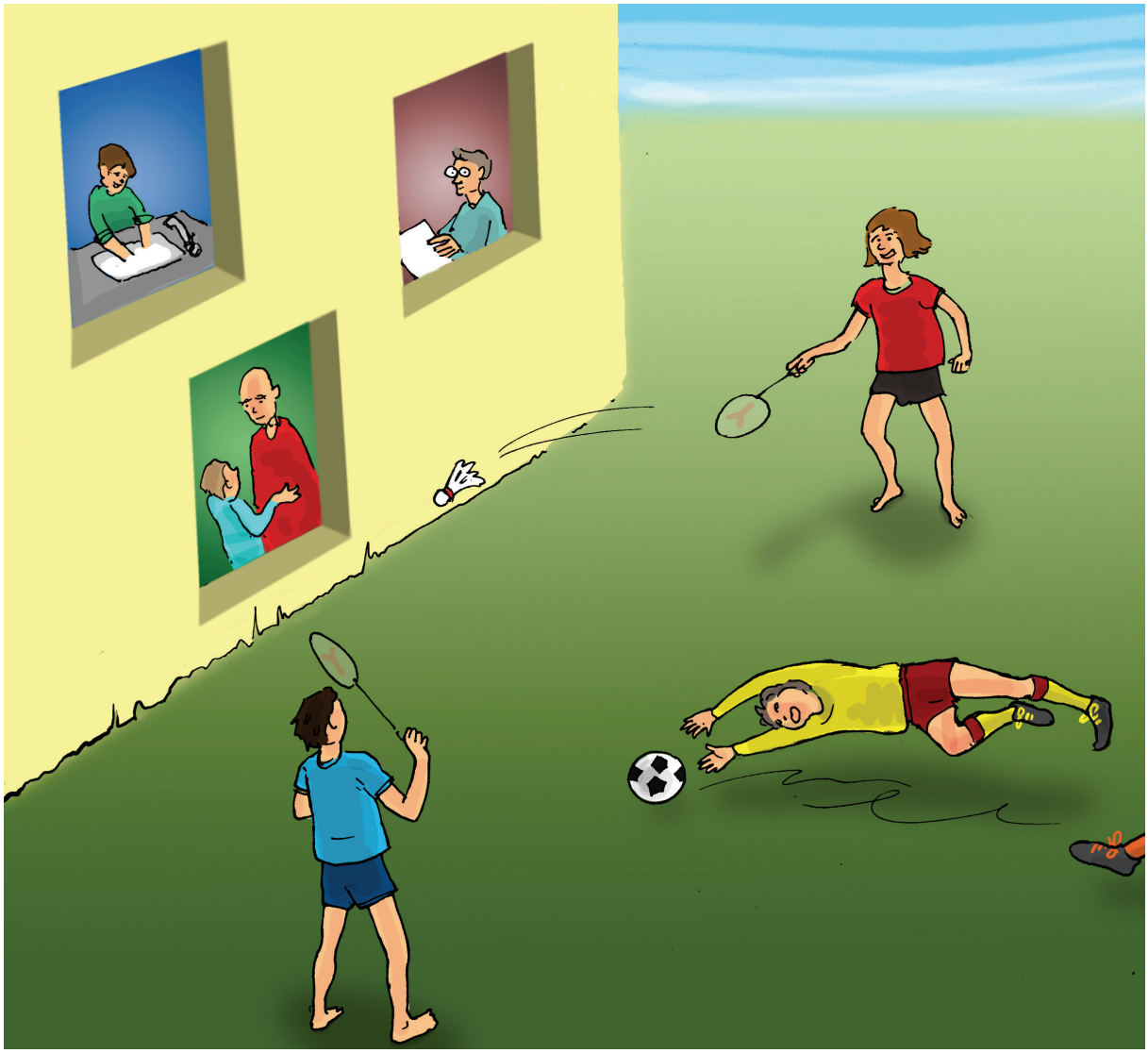
Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.

1. Blandið saman í skál heitu vatni og mjólk, athugið að vökvinn á að vera ylvolgur.
2. Setjið þurrgerið út í vökvann ásamt hunanginu og látið það leysast upp.
3. Bætið olíu út í vökvann.
4. Bætið þurrefnunum út í en munið að geyma 1 dl af hveitinu til að hnoða upp í deigið síðar.
5. Látið deigið lyfta sér.
6. Hrærið deigið og hnoðið, þar til það hættir að festast við borð og hendur.
7. Skiptið deiginu í 16 bita og rúllið hvern bita út í 20 sentímetra lengjur sem þið snúið saman í vafning.
8. Látið vafningana lyfta sér á plötu, penslið þá með mjólk eða eggjablöndu og stráið sesamfræjum yfir.
9. Bakað í miðjum ofni í 10–12 mín.

Næringarefni

Líkami okkar er samsettur úr óteljandi örsmáum frumum. Þær eru svo smáar að við getum einungis séð þær í smásjá. Þær eru misjafnar að gerð allt eftir því hvaða hlutverki þær gegna í líkamanum. Alla ævi manns eru frumur líkamans að endurnýjast og að auki myndast stöðugt nýjar frumur hjá börnum og unglingum sem eru að vaxa og þroskast. Allar frumur líkamans eiga það sameiginlegt að þurfa næringu og súrefni sem við fáum í gegnum meltinguna og við öndun. Það sem við borðum fer í gegnum meltingarveg líkamans og þaðan út í frumurnar með blóðrásinni. Það sem líkaminn nýtir ekki losar hann sig við með svita, þvagi og hægðum. Flestar matvörur innihalda mismunandi næringarefni sem gegna ákveðnu hlutverki í líkamanum.

Þegar við finnum til svengdar er líkaminn að segja að hann þarfnist næringar, en hann segir okkur ekki hvað við eigum að borða. Það er mikilvægt að velja vel og muna að við eigum aðeins einn líkama sem við þurfum að fara vel með. Börn og unglingar þarfnast u.þ.b. 50 næringarefna til þess að vaxa og þroskast eðlilega. Áður hafið þið lært að næringarefnin skiptast í orkuefni, vítamín, steinefni og vatn. Öll næringarefnin eru jafnmikilvæg en við þurfum mismikið af þeim. Engin fæðutegund inniheldur öll næringarefnin en við getum nýtt fæðuhringinn til að hjálpa okkur við að velja fjölbreytt fæði.



Vítamín

Vítamínin eru lífræn efni sem líkaminn þarfnast. Ef líkaminn fær ekki nauðsynleg vítamín þá koma fyrr eða síðar fram skortseinkenni sem geta leitt til ýmissa sjúkdóma. Til að leiðbeina um hversu mikið við þurfum af hverju vítamíni hefur Lýðheilsustöð sett fram ráðlagða dagskammta (RDS). Með ráðlögðum dagskömmtum er átt við það magn bætiefna sem þarf til að uppfylla næringarþörf heilbrigðs fólks. Vítamín gefa ekki orku.

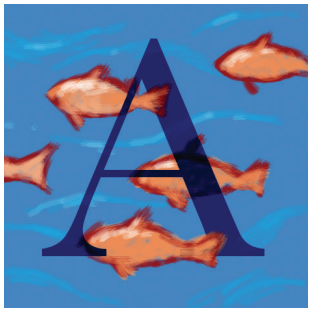
Vítamínum er skipt í tvo flokka; fituleysanleg og vatnsleysanleg vítamín.

Fituleysanleg vítamín eru A, D, E og K. Þau leysast aðeins upp í fitu. Líkaminn getur safnað forða af þessum vítamínum og geymt.

Vatnsleysanlegu vítamínin eru B og C. Þau leysast upp í vatni og líkaminn getur ekki safnað forða af þeim. Þess vegna er nauðsynlegt að fá þessi vítamín næstum daglega því líkaminn skolar umframmagni út með þvagi.

Engin ein fæðutegund inniheldur öll vítamínin. Þess vegna er mikilvægt að borða fjölbreytta fæðu. Með því að borða eitthvað úr hverjum flokk fæðuhringsins daglega ættum við að fá öll þau vítamín sem líkaminn þarfnast.

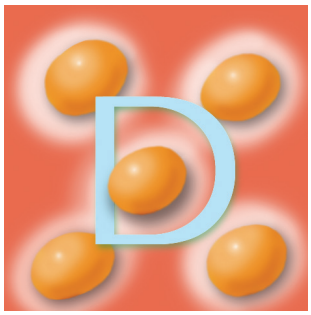
Undantekning er D-vítamín því að það er í fáum fæðutegundum. Reyndar myndar líkaminn D-vítamín sjálfur þegar útfjólublár geislar sólar skína á húðina en hér á Íslandi getum við ekki reitt okkur á sólina.



A-vítamín

A-vítamín var fyrsta vítamínið sem var uppgötvað en það er í raun nokkur efni. A-vítamínið er mikilvægt fyrir sjónina og það viðheldur heilbrigði húðar og slímhúðar. Það er mikilvægt fyrir vöxt beina.

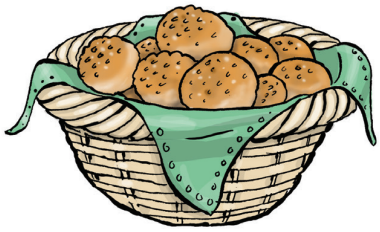
A-vítamínríkustu fæðutegundir sem þekkjast eru lifur fiska og spendýra og lýsi. Það finnst einnig í feitum mjólkurafurðum. Það er eitthvað af A-vítamíni í eggjum og sumum feitum fisktegundum. Það er í rauðu, rauðgulu og dökkgrænu grænmeti. Smjörlíki er A-vítamínbætt.



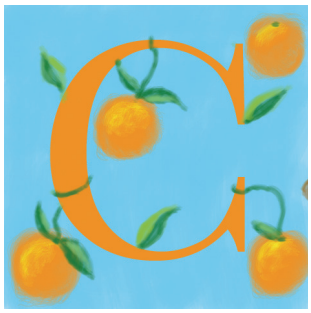
D-vítamín

D-vítamín finnst í fáum fæðutegundum en þó í lýsi, lifur fiska og sumum tegundum feitra fiska. Smávegis af D-vítamíni finnst í smjöri, osti, eggjum, mjólk og spendýralifur.
Allt smjörlíki er D-vítamínbætt.

B-vítamín



B-vítamín er flokkur vítamína sem tengjast efnaskiptum líkamans og eru nauðsynleg fyrir heilbrigt vöðvastarf og fyrir starfsemi tauga og meltingarkerfis. B-vítamín fæst úr kjöti, fiski, kornvörum, innmat, grænmeti og ýmsum mjólkurvörum.



C-vítamín

Hlutverk C-vítamíns er að stuðla að myndun tannbeins og annars beinvefs. Það stuðlar að myndun bandvefs, nýtingu járns, myndun rauðra blóðkorna, hjálpar til við að halda æðaveggjum þéttum og auka mótstöðuafl gegn sjúkdómum. Mikilvægustu C-vítamíngjafar okkar eru ávextir, ber, kartöflur og grænmeti. Dálítið C-vítamín er í mjólk og lifur en í litlu magni. Mest finnst af C-vítamíni í sítrusávöxtum eins og appelsínum og sítrónum. Það er C-vítamín í öllu grænmeti, einkum káli, tómötum, gulrófum og papriku.

Önnur bætiefni

Kalk

Kalk er uppistöðuefni fyrir bein og tennur. Það er mikilvægt að börn og unglingar fái nægjanlegt kalk. Ef kalk vantar í fæði ungmenna getur það haft veruleg áhrif á styrk beina síðar á ævinni. Kalk fæst úr mjólkurvörum.

Járn

Járn bindur súrefni sem við öndum að okkur og flytur það með blóðinu frá lungum til vefja og geymir það þar. Járnríkar fæðutegundir eru innmatur og slátur. Töluvert er einnig í kjöti, þó frekar í dökku en ljósu kjöti, eggjum, korni, þurrkuðum ávöxtum, dökkgrænu grænmeti og eitthvað í baunum og hnetum.

Orkuefni

Hvað er orka?
Orka er sá kraftur sem þarf til að framkvæma vinnu, hún er í mörgum myndum og getur breyst úr einu formi í annað. Plönturnar mynda orku með hjálp sólarljóssins sem þær nýta sér til vaxtar. Dýrin borða plönturnar og fá þannig orku, en þegar við borðum mat úr jurta- og dýraríkinu fáum við orku. Við notum hana til þess að hreyfa okkur í leik og starfi, halda á okkur hita til að vaxa og fyrir grunnefnaskipti líkamans þ.e. ósjálfráða starfsemi hans. Orkuefnin gegna mismunandi hlutverki í líkamanum.
Í frumunum fer fram bruni og þá myndast orka. Þessa orku mælum við í hitaeiningum (he) eða kílókaloríum (kkal).

Orkuefnin eru fita, kolvetni og prótein.
Þau gefa mismargar kílókaloríur.

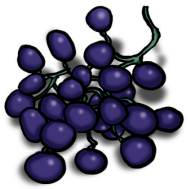
Ein hitaeining er sú orka sem þarf til að hita 1 kg af vatni um 1°C.

Einnig er til orkumælingin kílójúl sem er 1 hitaeining margfölduð með 4.2.

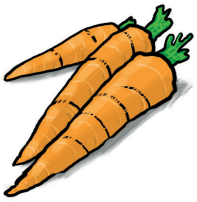
Þegar við erum svöng og þreytt getum við ekki einbeitt okkur að því sem við erum að gera og hætt er við að okkur finnist skóladagurinn langur og erfiður. Í líkamanum breytist fæðan í orku. Bílar nota bensín til að fá orku en við fáum okkar orku úr fæðunni.

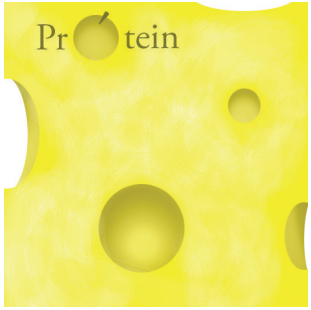
Kolvetni

Sá flokkur orkuefna sem við þurfum á að halda í mestu magni eru kolvetni. Þau stuðla að eðlilegum orkuefnaskiptum í líkamanum. Manneldisráð mælir með að hæfilegt magn kolvetna úr fæðunni sé um 50-60% af heildarorku dagsins. Kolvetnum má skipta í sykrur, sterkju og trefjar. Kolvetni fáum við nær eingöngu úr jurtaríkinu, þó fáum við mjólkursykur úr dýraríkinu.



Sykrur fáum við aðallega úr berjum, ávöxtum og hunangi.
Sterkju fáum við aðallega úr kartöflum, rótargrænmeti og kornvöru.
Trefjar fáum við úr frumuveggjum plantna, þær eru nær ómeltanlegar og gefa því enga orku en eru eigi að síður nauðsynlegar fyrir meltinguna.
Úr 1 g af kolvetnum fáum við 4 kkal.





Prótein

Prótein (eggjahvítuefni) eru byggingarefni fyrir allar frumur líkamans. Börn sem eru að vaxa og þroskast þurfa prótein til að mynda nýjar frumur. Fullorðið fólk þarf prótein til að endurnýja frumur líkamans. Prótein eru einnig orkugjafi. Æskilegt hlutfall próteina í fæðunni er a.m.k. 10% af heildarorkuþörfinni.

Prótein fáum við aðallega úr dýraríkinu en þeir sem eingöngu borða jurtafæði geta t.d. fengið prótein úr baunum.
Úr 1 g af próteinum fáum við 4 kkal.

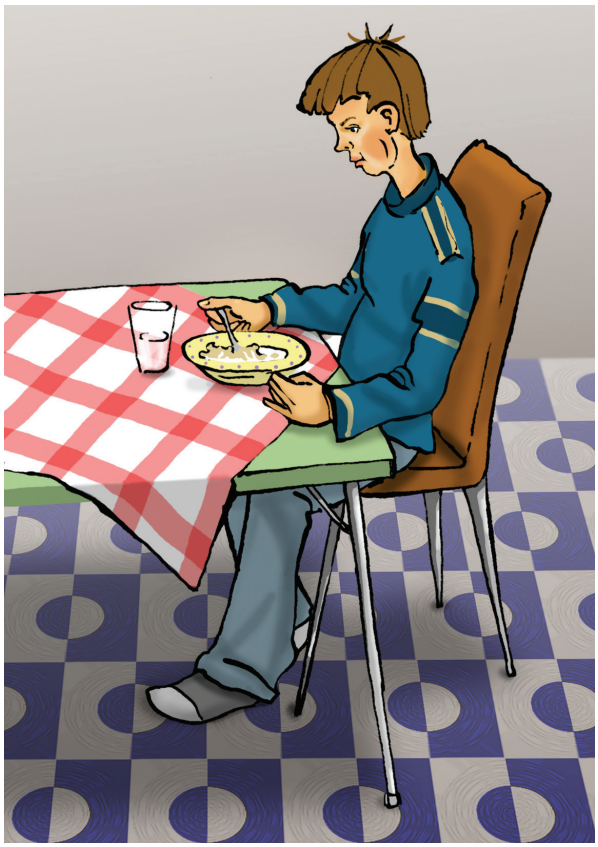
Fita

Fita er það næringarefni sem gefur mesta orku. Fita hjálpar til við uppbyggingu á frumum líkamans, er orkugjafi, henni fylgja fituleysanlegu vítamínin A, D, E og K. Í henni eru lífsnauðsynlegar fitusýrur. Æskilegt hlutfall fitu í fæðunni er 25–30% af heildarorkuþörfinni.

Fitusýrur eru flokkaðar á eftirfarandi hátt:
Mettaðar fitusýrur (hörð fita) t.d. dýrafita.
Einómettaðar fitusýrur (mjúk fita) t.d. ólífuolía.
Fjölómettaðar fitusýrur (mjúk fita) t.d. lýsi.
Úr 1 g af fitu fáum við 9 kkal.

Máltíðir dagsins

Það er gott fyrir ykkur að borða fjölbreyttan mat á reglulegum matmálstímum. Magnið á að vera hæfilega mikið, þannig að ykkur finnist þið vera södd og hafa orku sem endist líkamanum til næstu máltíðar eftir u.þ.b. fjóra tíma. Ef þið borðið of lítið verðið þið fljótt svöng aftur og þá er meiri hætta á því að þið fáið ykkur eitthvað sem bæði getur verið óhollt og eyðilagt matarlystina. Ef þið fáið ykkur hressingu á milli mála ættuð þið að velja t.d. brauðsneið, ávexti, hrátt grænmeti og mjólk eða vatn til að drekka með.



Morgunverður

- Líkami ykkar þarf orku jafnvel þegar þið sofið.
- Það er nauðsynlegt að byrja daginn með góðum morgunverði því þá er yfirleitt langur tími frá síðustu máltíð.
- Jafnvel þótt þið séuð lystarlaus snemma á morgnana skuluð þið reyna að borða eitthvað áður en þið farið að heiman.
- Góður morgunverður gefur ykkur orku til að takast á við daginn.

Ef þið eruð svöng hefur það áhrif á skapið, einbeitinguna og úthaldið.

Nesti

- Nauðsynlegt er fyrir skólabörn á ykkar aldri að hafa með sér nesti.
- Ef þið eruð lystarlaus á morgnana þurfið þið að taka með ykkur gott nesti.
- Fyrir ykkur sem borðið næringarríkan morgunverð er nóg að hafa með sér ávöxt og/eða grænmeti. Mjólk er hægt að kaupa í flestum skólum.

Hádegisverður

- Hádegisverður á að gefa ykkur þá orku og næringu sem nægir fram að síðdegishressingu.
- Á skólatíma takið þið annaðhvort með ykkur nægilegt nesti eða borðið matinn sem borinn er fram í skólamötuneytinu.
- Ef þið borðið of lítið í hádeginu verðið þið bæði slöpp og þreytt síðustu kennslustundirnar í skólanum.
- Ef þið eruð með nesti í hádeginu er æskilegt að það sé úr sem flestum fæðuflokkum til að þið fáið sem mest af nauðsynlegum næringarefnum.
- Drekkið vatn með matnum.

Síðdegishressing

- Oft eruð þið svöng þegar þið komið heim úr skólanum.
- Skynsamlegt er að fá sér góða brauðsneið með áleggi, mjólkurglas og ávöxt.

Kvöldverður

- Kvöldverðurinn er hjá flestum aðalmáltíð dagsins, oft eina heita máltíðin.
- Æskilegt er að kvöldverðurinn innihaldi mat úr sem flestum fæðuflokkum.
- Það er sjálfsögð kurteisi að bragða á öllum mat.
- Kvöldverðurinn er mikilvæg samverustund fyrir fjölskylduna.

Vænn biti á milli mála

Neysluvenjur okkar eru ólíkar. Allir þurfa mat til að nærast. Við borðum ólíkan mat en það er mikilvægt að hann sé vel samansettur. Hvernig mat veljið þið?

Þegar borðað er á milli mála ætti að velja sér hollan og næringarríkan mat.

Ávextir og grænmeti er hollur biti á milli mála. Úr ávöxtum og grænmeti fáum við mikilvæg næringarefni.

Sælgæti og kex er ekki æskilegur biti á milli mála. Það er næringarsnautt og getur skemmt tennur.

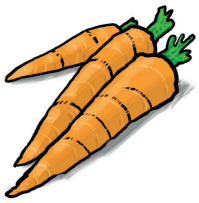
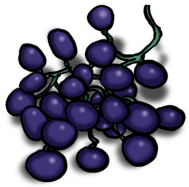
Ávextir og grænmeti

- gefa þér mikilvæg vítamín, steinefni og trefjar
- gefa þér orku sem endist lengur en sælgæti
- eru hrein náttúruafurð – óunnin fæða
- afganga er hægt að nota í moltugerð, til dæmis bananahýði og eplakjarna
- er hægt að kaupa án umbúða

Sælgæti

- er næringarsnautt
- skemmir tennur
- er oft í miklum umbúðum sem er ekki umhverfisvænt
- er dýrt

Hvort er betra að velja?

Lummur

1 dl heilhveiti
1 dl hafraмjöl
1/2 tsk lyftiduft
1/8 tsk salt
2 tsk púðursykur
1 dl + 1 msk mjólk
1 msk matarolía
1 egg
1/2 dl rúsínur
(má sleppa)

Aðferð

1. Mælið þurrefnin og blandið saman í skál.
2. Brjótið eggið í bolla eða litla skál.
3. Bætið mjólk og matarolíu út í og hrærið öllu saman með sleif.
4. Hitið pönnukökupönnu (meðalhita) í um það bil 2 mínútur. Berið matarolíu á pönnuna með eldhúspappír, hitið hana síðan við meðalstraum í 2 mín. 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. Snúið lummunum við þegar yfirborðið fer að þorna. Notið pönnukökuspaða og gaffal. Úr þessari uppskrift fást 10–12 lummur.

Heimatilbúið eða keypt?

Hvað borðið þið? Hvernig er nestið ykkar? Miklu skiptir að nestið sé fjölbreytt og að þið fáið næringu úr öllum helstu fæðuflokkunum. Þið getið haft áhrif á það með því að útbúa nestið heima í stað þess að kaupa það tilbúið.

Lærið að meta eigin neyslu og hvernig þið getið haft áhrif og sparað með því að hafa heimatilbúið nesti. Heimatilbúin samloka er dæmi um það hvernig spara má heilmikla peninga í stað þess að kaupa tilbúna samloku. Nesti getur verið margs konar.

Heimatilbúið getur verið girnilegt, hollt og gott. Kannið hverju sinni hvað til er á heimilinu. Nestið getið þið útbúið að kvöldi og geymt í kæliskáp til næsta dags.

Að útbúa nesti heima getur verið skemmtilegt verkefni sem hefur bæði áhrif á sparnað og umhverfið. Hafið eftirfarandi atriði í huga:

1. Útbúið vikuáætlun. Hafið fjölbreytni í huga, annars verður nestið leiðigjarnt.
2. Notið margnota nestisbox og forðist óþarfa umbúðir.
3. Drykkir með nestinu. Kannið verð, drykkir eru misdýrir.
4. Hafið með ykkur margnota flösku undir vatn. Vatn er hollt, gott og umhverfisvænt.

Smábrauð

1 1/2 dl heitt vatn
1 1/2 dl mjólk
3 tsk þurrger
1/2 tsk salt
1/2 tsk hunang
1 1/2 tsk oregano
1/2 dl matarolía
1/2 dl hveitiklíð
5 1/2 – 6 1/2 dl hveiti

Aðferð

1. Heitu vatni og mjólk blandað saman í skál.
2. Þurrgerið sett út í ásamt hunangi, hrært.
3. Öllu öðru bætt út í, en haldið eftir einum dl af hveiti.
4. Hrærið vel. Bætið afganginum af hveitinu út í ef þess þarf og hrærið deigið vel saman.
5. Stráið hveiti yfir skálina og látið hana bíða á volgum stað þar til deigið hefur lyft sér. Best er að það lyft sér um helming ef tími er til.
6. Takið deigið úr skálinni, setjið það á hveitistráð borð og hnoðið.
7. Mótið deigið í bollur og ef til vill alls konar króka, kringlur og hnúta.
8. Setjið smábrauðin á plötu, gott er að pensla þau með eggjablöndu eða mjólk.
9. Látið smábrauðin lyftast á plötunni í 15 mín. Kveikið á ofninum og stillið hann á 200 °C. Bakið brauðin í 12–15 mín, en lengur ef þau eru sett í kaldan ofninn.

Pítsusnúðar

Efni í deigið
1 dl mjólk
1 dl heitt vatn
3 tsk þurrger
1 tsk sykur
1/2 tsk salt
1 egg
3 msk matarolía
6–6 1/2 dl hveiti + hveiti til að hnoða upp í

Fylling
1–1 1/2 dl pítsusósa
50 g pepperóní, má sleppa
nokkrar sneiðar af skinku, má sleppa
1 tsk pítsukrydd
2 dl rifinn ostur.

Aðferð

1. Blandið saman heitu vatni og mjólk í skál.
2. Mælið gerið og stráið því í skálina.
3. Setjið sykur, salt, egg og matarolíu út í skálina.
4. Mælið hveitið og blandið því saman við. Hrærið vel þannig að deigið verði seigt.
5. Látið deigið lyfta sér á volgum stað ef tími er til, gott er að það lyfti sér um helming.
6. Takið til efnið í fyllinguna. Takið til ofnplötu og pappír.
7. Takið deigið úr skálinni, hnoðið það lítillega með hveiti og skiptið því í þrennt. Hnoðið þangað til deigið verður sprungulaust og festist ekki við borð eða hendur.
8. Fletjið deigið út í aflanga lengju, u.þ.b. 15 x 20 cm stóra.
9. Smyrjið deigið með pítsusósu. Stráið pítsukryddi, saxaðri skinku, söxuðu pepperóní og osti þar yfir.
10. Rúllið deiginu upp frá lengri hliðinni og skerið það niður í 2–3 cm bita.
11. Raðið snúðunum á bökunarplötu. Sárið á að snúa upp. Þrýstið létt með lófanum á hvern snúð. Nú getið þið valið um að láta snúðana lyftast á plötunni í 15 mín. og baka þá síðan í 12–15 mín. í 200 °C heitum ofni eða setja þá strax í kaldan ofn, stilla ofninn á 200 °C þá tekur baksturinn u.þ.b. 20 mínútur.

Orkuþörf og íþróttir

Fyrir líkamlegan og félagslegan þroska er öllum hollt að stunda einhvers konar reglubundna hreyfingu. Hófleg þjálfun og hollur matur ætti að haldast í hendur. Nú er öllum ljóst að ekki er nóg að þjálfa mikið ef líkaminn fær ekki þá næringu sem honum er nauðsynleg. Til að ná góðum árangri í íþróttum þarf að gæta þess að það sé jafnvægi á milli þjálfunar, næringar og hvíldar.

Það sem mestu skiptir er að:

- Borða fæðu úr öllum fæðuflokkunum.
- Borða nægilega mikið miðað við hreyfingu, aldur og kyn.
- Borða þrjár aðalmáltíðir og eina til tvær aukamáltíðir á dag til að fá nóga orku.
- Líkaminn fái næga hvíld.
- Drekka nóg (vatn).

Þið eruð eflaust sammála um að tengsl séu milli íþróttaþjálfunar og þess sem þið borðið. Bæði þeir sem æfa keppnisgreinar og þeir sem eru einungis í íþróttum sér til heilsubótar og/eða stunda holla útivist þurfa að huga vel að samsetningu fæðunnar. Þið sem eruð að æfa mikið og vaxa og þroskast þurfið að gæta að því að fá næga orku og fjölbreytt næringarefni úr matnum sem þið veljið ykkur. Munið að það er aldrei hægt að stytta sér leið að góðri þjálfun, úthaldi eða styrk með töfralausnum. Besta leiðin til að ná árangri er með góðu fæði, þjálfun og hæfilegri hvíld.

Kjöt

Það er ekki vitað hvenær menn fóru að borða kjöt af dýrum en það hafa fundist um það bil 15 milljón ára gömul frumstæð veiðivopn. Þegar veiðimannaþjóðfélögin spruttu upp fyrir 10 þúsund árum og akuryrkjuþjóðir fóru fyrst að temja dýr, þá var það meðal annars í þeim tilgangi að nota kjöt þeirra sér til matar.

Næring

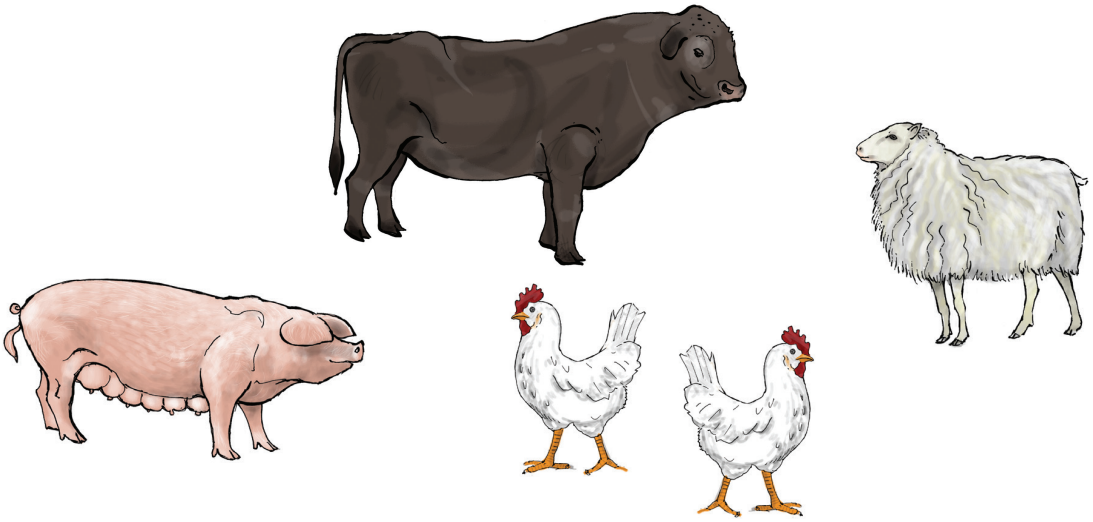
Allt kjöt inniheldur þrjú meginuppistöðuefni, vatn, prótein og fitu. Bragðmunurinn sem við finnum á kjöti liggur oftast í fitunni en feitt kjöt er yfirleitt bragðmeira. Kjöt af ungum dýrum er að jafnaði meyrara en kjöt af eldri dýrum.

Matreiðsla

Matreiðsla á kjöti er háð tegund og hvaða hluta skepnunnar er verið að matreiða.

Geymsla

Þegar geyma á kjöt, hvort sem er í kæli eða frysti, er best að setja það í lofttæmdar umbúðir. Kjöt sem geymt er í plastpoka hefur helmingi minna geymsluþol en það sem er í lofttæmdum umbúðum. Áður fyrr voru ekki til kæliskápar og frystar. Húsmæður þeirra daga höfðu þó ýmsar aðferðir við að geyma matinn.



Mexíkóskur kjötréttur

1/4 poki mexíkóblanda
1/4–1/2 laukur
150 g nautahakk
1/4 paprika
1 msk matarolía
1 1/2 msk tómatmauk
1 tsk mexíkókrydd
2–2 1/2 dl vatn

Aðferð

1. Hvolfið úr pokanum með mexíkóblöndunni í skál og hrærið vel saman. Í pokanum eru hrísgrjón og krydd og þetta þarf að blandast vel áður en því er skipt, en aðeins er gert ráð fyrir 1/4 úr pokanum í hverja uppskrift.
2. Hreinsið laukinn og skerið hann smátt.
3. Hitið matarolíuna á pönnu og steikið hakkið og laukinn.
4. Allt annað sett saman við og soðið í 15 mín. Athugið að minnka strauminn eftir þörfum og hafa lok á pönnunni.

Með þessum rétti er gott að hafa maísflögur og dreifa yfir eða stinga ofan í réttinn áður en hann er borinn fram. Einnig er tacosósa og ferskt grænmeti nauðsynlegt, sýrður rjómi, avókadósósa og chilibaunir mjög ljúffengt með þessum rétti.

Nautakjöt

Sjálfsagt er óralangt síðan menn veiddu fyrst nautgripi sér til matar. Farið var að temja nautgripi fyrir átta þúsund árum en fyrst og fremst voru þeir hafðir sem dráttargripir. Á miðöldum var nautakjötsát almennt í Evrópu en nautgripir komu hingað til lands með landnámsmönnum. Gott nautakjöt er fagurrautt og glansandi, lyktar vel og er fekar þétt og fjaðurmagnað viðkomu. Best er að það sé vel fitusprengt.

Mjög magurt nautakjöt verður þurrt við steikingu. Gæði nautakjöts geta verið misjöfn og fara eftir aldri skepnunnar, kyni, fóðri og fleiru. Besta kjötið er talið vera af tveggja til þriggja ára nautum. Nautakjöt er t.d. pönnusteikt, ofnsteikt grillað í sneiðum eða stærri bitum auk þess að vera vinsælt í pottrétti. Nautahakk er notað í margs konar rétti t.d. hamborgara.

Kjötsósa með spaghettí

Sósa
300 g nautahakk
1/2 rauð paprika
1/2 laukur
1 msk olía
1/2 dós niðursoðnir tómatar í bitum
1 dl tómatþykkni
1/2 tsk season all
1/2 tsk salt
1/2 tsk ítölsk kryddblanda
1 tsk kjötkraftur
1–1 1/2 dl vatn

Spaghettí
10 dl vatn
150 g spaghettí
1 tsk salt
1 tsk olía

Aðferð

Sósa
1. Hreinsið og skerið papriku og lauk smátt.
2. Setjið olíuna í pott og hitið.
3. Steikið laukinn, paprikuna og kjötið þar til ekkert rautt sést í kjötinu.
4. Setjið tómatana og þykknið saman við í pottinn.
5. Kryddið og smakkið til þegar blandan hefur náð að sjóða svolitla stund.
6. Bætið vatninu út í og látið sjóða meðan spaghettíið er soðið u.þ.b. 20 mín.

Spaghettí
1. Látið vatn og salt í pott og hitið að suðu.
2. Setjið spaghettíið út í vatnið og lækkið hitann.
3. Sjóðið spaghettíið samkvæmt leiðbeiningu á umbúðum.

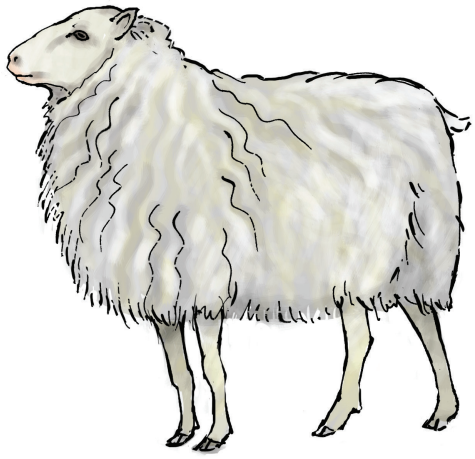
Þegar spaghettíið er soðið er vatnið sigtað frá og spaghettíið sett í stóra skál. Kjötsósunni er hellt yfir og borið fram með hrásalati og nýju brauði.

Lambakjöt

Kjöt af sauðfé hefur verið borðað frá ómunatíð en framan af var um villifé að ræða. Þó er sauðkindin eitt fyrsta húsdýr mannsins. Sauðkindin gengur villt á fjöllum á sumrin en á haustin er henni smalað saman í rétt, dregin í dilka og rekin heim á bæ þar sem valið er úr það fé sem fer í slátrun. Innyfli og hausar sauðkindarinnar eru hirt og nýtt.

Upprunalega var sauðkindin frekar ræktuð vegna ullarinnar og mjólkurinnar en kjötsins. Sauðkindin er þolgóð skepna sem á auðvelt með að laga sig að fjölbreyttum aðstæðum og er því ræktuð um víða veröld. Það má búast við að kindin hafi komið hingað til lands með landnámsmönnum. Lambakjöt er ljósara en nautakjöt og vöðvarnir nokkuð fituofnir. Fitan á að vera frekar þétt og stinn. Kindakjötið var algengasta kjötið á borðum landsmanna til margra ára en þá aðallega lambakjötið. Við búum til slátur, lifrarpylsu og blóðmör úr innmatnum og blóðinu.

Hausinn er sviðinn, soðinn og borðaður. Lambalæri og lambahryggur hafa lengi þótt veislumatur. Frampartar og fleira er nýtt í súpukjöt og saltkjöt, einnig er kjötið reykt, hver kannast ekki við hangikjöt?



Kjöt- og grænmetissúpa

5–10 cm af blaðlauk (ljósi hlutinn)
150 g beinlaust lambakjöt úr framparti, skorið í litla bita og fitusnyrt
1/2 tsk grófmulinn pipar (piparblanda er best)
örlítið af picanta-kryddi
1–2 msk matarolía
4 1/2 dl vatn
1 meðalstór gulrót
70–90 g kartöflur
60 g rófur
lítill biti af hvítkáli
1–1 1/2 tsk lambakjötskraftur
1 tsk timian
1/4 tsk salt
steinselja

Aðferð

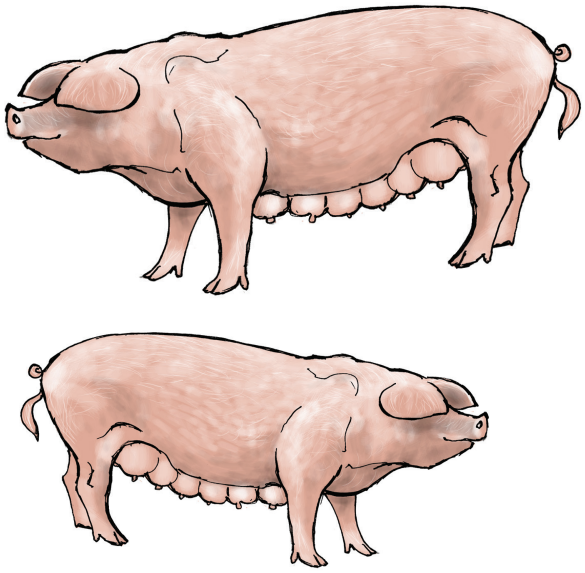
1. Setjið kjötbitana á bretti og skoðið þá. Fjarlægið óæskilega fitu, ef hún er til staðar, og gætið þess að bitarnir séu hæfilega smáir. Myljið eða stráið pipar og picanta yfir kjötið.
2. Hreinsið blaðlaukinn og skerið hann niður, fyrst að endilöngu og þá í sneiðar.
3. Hitið matarolíuna í þykkbotna potti og léttsteikið kjötið.
4. Dragið pottinn til hliðar og bætið vatninu og blaðlauknum út í pottinn. Látið suðuna koma upp og minnkið þá hitann. Ef til vill myndast froða og þá þarf að fjarlægja hana með spaða eða sleif.
5. Hreinsið grænmetið, skerið það í litla bita og setjið út í pottinn ásamt kryddinu.
6. Sjóðið í 20 mínútur. Gott er að klippa steinselju yfir súpuna áður en hún er borin fram.

Svínakjöt

Svín hafa verið tamin og ræktuð í um níu þúsund ár og hafa elstu minjar um ræktun þeirra fundist í Tyrklandi. Gallar og Germanar höfðu einnig dálæti á svínakjöti. Svín eru frjósamar skepnur, þau éta nánast hvað sem er og hafa verið ræktuð síðan á miðöldum. Svín voru áður fyrr nánast einu dýrin sem alin voru vegna kjötsins.

Svínakjöt var langalgengasta kjötið á borðum almennings í Evrópu allt fram á nítjándu öld og var borðað ferskt, saltað og reykt. Úr því voru gerðar alls konar pylsur, kæfur og fleira. Oft voru svín varla meira en hálftamin og öfluðu sér matar í skógum eins og villisvín. Landnámsmenn fluttu svín með sér til Íslands og þau voru ræktuð hér í einhverjum mæli eins og fjölmörg örnefni bera vitni um, en dóu út á sextándu öld. Það var ekki fyrr en kom fram á 20. öldina að svínarækt hófst hér á ný að einhverju marki. Þegar talað er um svínakjöt eða grísakjöt er yfirleitt átt við kjöt af grísum sem eru um hálfs árs gamlir við slátrun og um fimmtíu kíló að þyngd. Svínakjöt er ljósrautt og fremur fíngert, það getur orðið nærri hvítt við eldun. Spikið á að vera rjómahvítt og þétt í sér.

Kjötið er notað í pottrétti, hakk, snitsel og margt fleira. Hamborgarhryggur, sem mikið er borðaður sem hátíðarmatur, er reyktur svínahryggur.



Hrísgrjónaréttur

1 dl hrísgrjón
2 dl vatn
1 tsk matarolía
1/2 tsk salt

1 msk ólífuolía
1/4 tsk karrí
30 g hvítkál
1/4 paprika
1 meðalstór gulrót
1/4 meðalstór laukur
1/2 dl rúsínur
2 sneiðar skinka

Aðferð

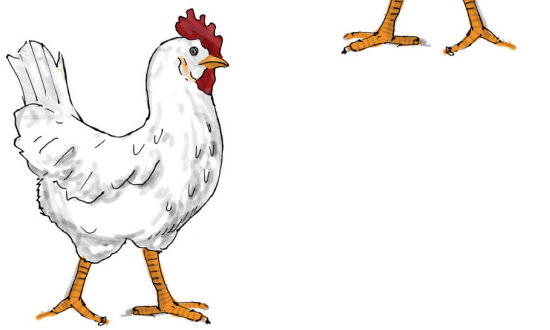
1. Mælið vatn, hrísgrjón, matarolíu og salt í pott og látið suðuna koma upp.
2. Slökkvið undir pottinum en látið hann bíða á heitri hellunni í 15 mínútur.

1. Skolið, hreinsið og skerið grænmetið niður, athugið að það má eins rífa gulrótina niður á rifjárni. Skolið rúsínurnar á sigti og skerið skinkuna í litla bita.
2. Hitið olíu og karrí á pönnu.
3. Steikið grænmeti og rúsínur við vægan hita í 3–5 mínútur.
4. Bætið þá skinku og soðnum hrísgrjónum saman við.

Borið fram með brauði og salati.

Fuglakjöt

Neysla fuglakjöts og þá helst kjúklingakjöts hefur aukist hérlendis undanfarin ár. Kalkúnar og endur eru líka ræktuð til matar. Kjöt af villtum fuglum er einnig töluvert haft til matar, þar má nefna gæsir, rjúpur og sjófugla. Litur fuglakjöts fer töluvert eftir fæði þeirra en einnig eftir því hve mikið þeir nota vöðvana. Vegna þess hve kjúklingar og kalkúnar nota vöðvana lítið er kjöt þeirra ljóst en leggirnir heldur dekkri. Villtir fuglar nota bringuvöðvana miklu meira og því er kjöt þeirra dökkt. Fuglar eru ýmist eldaðir heilir, í stykkjum eða úrbeinaðir. Það verður að koma í veg fyrir að hrátt fuglakjöt komist í snertingu við önnur matvæli við matreiðslu og það þarf að hreinsa áhöld og vinnufleti vel eftir að fuglakjöt hefur verið meðhöndlað. Fuglakjöt er frekar magurt kjöt og er vinsælt soðið, steikt og grillað.



Kúskús með kjúklingi

Kúskús
1 1/2 dl vatn
1 msk matarolía
1/2 grænmetisteningur
75 g kúskús

1/2 skinnlaus og beinlaus kjúklingabringa skorin í litla bita
nokkrir sveppir, skornir í sneiðar
1/4–1/2 laukur, saxaður smátt
1 hvítlauksgeiri pressaður eða saxaður
örlítið af nýmöluðum pipar
1 1/2 msk matarolía
örlítið salt eða kjúklingakraftur
1/2 dl vatn
1/2 paprika, rauð er fallegust
2–3 msk maískorn
1–2 kvistir steinselja

Kúskús

1. Komið upp suðunni á vatninu og setjið olíu og tening út í. Slökkvið undir pottinum.
2. Setjið kúskúsið út í vatnið og látið bíða í minnst fimm mínútur. Hafið lok á pottinum.

Hægt er að blanda ýmsu grænmeti, kjöti og fiski saman við kúskúsgrjónin og krydda á marga vegu. Hér er ein tillaga.

Aðferð

1. Kjúklingabringan þerruð og skorin smátt, notið bretti. Hendur og áhöld þvegin.
2. Laukur, sveppir og hvítlaukur hreinsað og saxað niður.
3. Olían hituð á pönnu og kjúklingabitar, laukur, sveppir og hvítlaukur steikt í 3–4 mínútur. Hitinn lækkaður.
4. Þá er 1/2 dl af vatni hellt á pönnuna, lok sett yfir og látið krauma í nokkrar mínútur.
5. Á meðan er gott að taka til og skera niður papriku, klippa niður steinselju og annað grænmeti sem nota á.
6. Kúskúsgrjónunum, paprikunni og maískornunum er nú blandað saman við kjúklinginn á pönnunni. Látið krauma í 1–2 mínútur. Bragðbætt ef þarf. Steinselju stráð yfir.

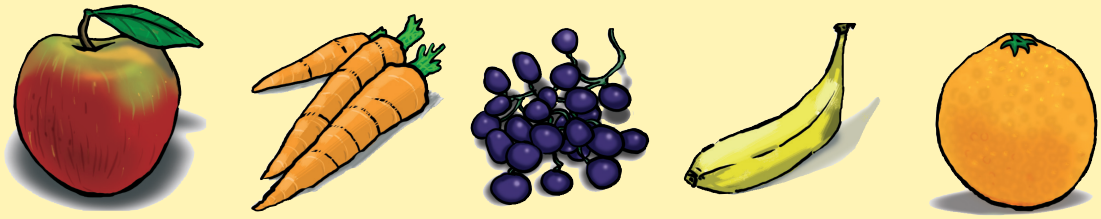
Fyllt horn

1 1/2 dl volgt vatn
1 1/2 tsk þurrger
2 msk matarolía
2 tsk púðursykur
1/4 tsk. salt
1 dl heilhveiti
2 dl hveiti

Aðferð

1. Mælið volgt vatn í skál og dreifið þurrgerinu yfir.
2. Þegar gerið er uppleyst, bætið þá sykri, salti, matarolíu, heilhveiti og hveiti út í vökvann en munið að geyma 1/2 dl af hveitinu þar til síðar.
3. Hrærið vel saman og hnoðið með afganginum af hveitinu. Ef deigið er blautt þá bætið við hveiti.
4. Fletjið deigið út í kringlótta köku og skiptið henni í 8 jafna parta. Vefjið hvern þríhyrning þétt saman frá breiðari endanum. Látið hornin á plötu.
5. Kveikið á ofninum og stillið á 220 °C. Ef notaður er blástursofn má lækka hitann aðeins.
6. Látið hornin lyfta sér á meðan ofninn hitnar. Það má setja hornin inn í kaldan ofninn og lengja baksturstímann.
7. Bakið hornin í 12–15 mínútur.

Ef notuð er fylling inn í hornin þá er hún sett á breiðari endann og hornin vafin þétt saman. Það má nota smurost, eða pítsusósu og ost.



Skonsur

5 dl hveiti (eða 2 dl heilhveiti og 3 dl hveiti)
1/2 tsk matarsódi
2 tsk lyftiduft
1/2 tsk salt
1 msk sykur
1 msk sesamfræ
50 g smjörlíki eða
2 msk matarolía
2 dl mjólk

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Mælið öll þurrefnin í skál og blandið þeim vel saman.
3. Vigtið smjörlíkið og myljið það saman við hveitiblönduna þar til það sést ekki.
4. Vætið í með mjólkinni (og matarolíunni ef ekki er notað smjörlíki) og hrærið saman með sleif.
5. Hellið deiginu á borð og hnoðið létt saman.
6. Skiptið deiginu í tvennt og klappið út í tvo ferhyrninga u.þ.b. 1 1/2 cm þykka.
7. Skerið hvern ferhyrning í 6 bita.
8. Raðið á plötu og bakið í miðjum ofni við 200 °C í u.þ.b. 12 mínútur.

Fiskur

Í sjónum eru fjölmargar fisktegundir en aðeins lítill hluti þeirra nýttur til manneldis. Í eldisstöðvum hérlendis eru ræktaðar nokkrar fisktegundir og má þar nefna lax, bleikju, regnbogasilung og lúðu. Eldisfiskur er oft feitari og lausari í sér en sá villti, enda fær hann minni hreyfingu. Þegar við kaupum heilan fisk má reikna með að hann rýrni um 50% við hausun, flökun og hreinsun.

Matreiðsla

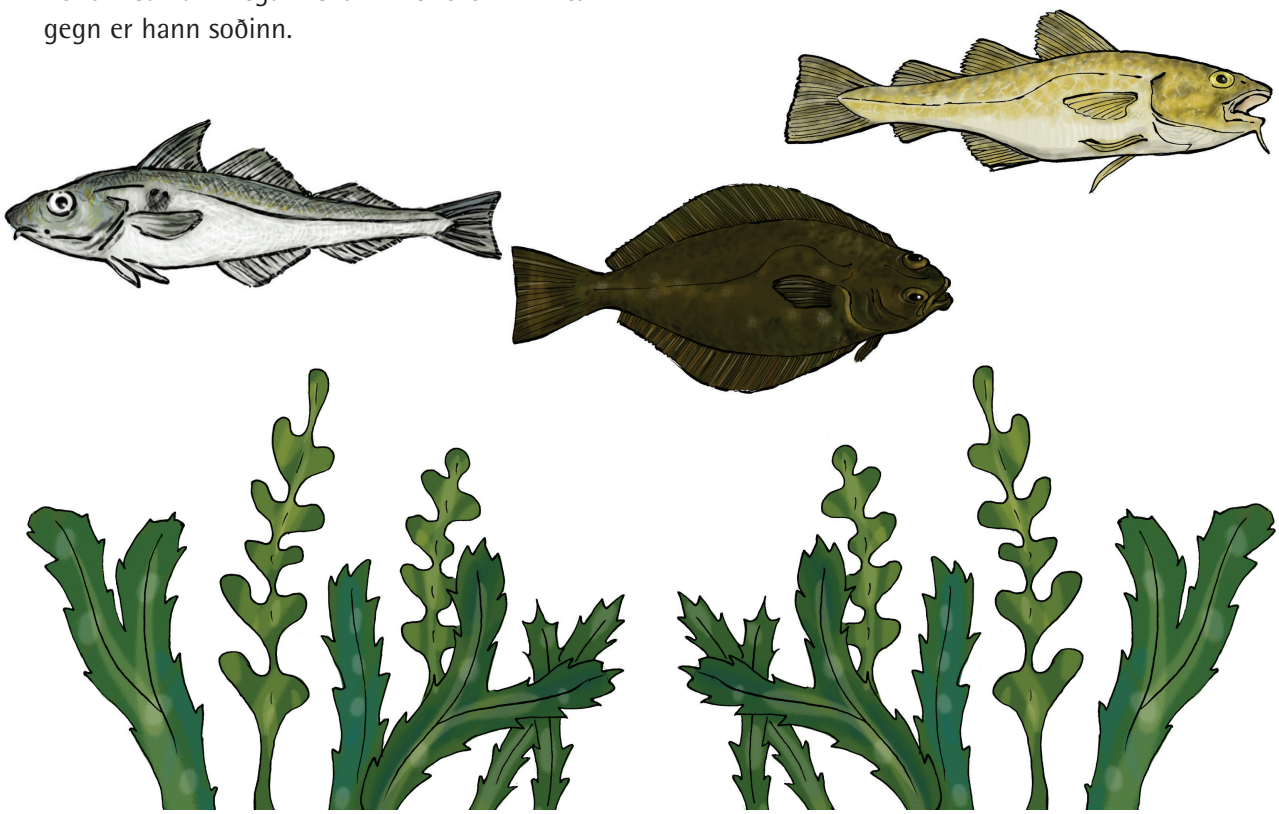
Fiskur er miklu sundurlausari en kjöt og er það vegna lítils bindivefs í fiskholdinu. Fiskur er yfirleitt meyr og fljóteldaður en hættir hins vegar til að losna sundur í matreiðslu, auk þess sem hann þolir ofeldun illa og verður þá þurr. Mörgum finnst roðið gott, ekki síst ef fiskurinn er steiktur, bakaður eða grillaður, þá þarf að hreinsa roðið vel með því að skafa það með hníf og skola síðan fiskinn. Fiskinn má sjóða, gufusjóða, pönnusteikja, ofnsteikja eða grilla. Sumar tegundir má kryddleggja og borða hráar. Fiskur á ekki að bullsjóða, heldur malla rétt við suðu. Oft er roðið eldað með fiskinum, því það heldur honum saman. Þegar fiskurinn er orðinn hvítur í gegn er hann soðinn.

Geymsla

Fiskur þolir ekki langa geymslu og nýveiddur bátafiskur eða sjófrystur fiskur er bestur. Það finnst fljótt á lyktinni ef hann er ekki nýr. Þegar við kaupum fisk er rétt að gæta að því að fiskholdið sé þétt og fremur stinnt og roðið gljáandi. Tálknin eiga að vera rauð og augun glansandi. Í flestum tilvikum er fiskurinn slægður um leið og hann er veiddur, annars skemmist hann fljótt.

Næring

Fiskur er prótínauðugur og næringarríkur matur, þótt hann sé hitaeiningasnauðari en magurt kjöt, enda er vökvainnihald hans tiltölulega mikið. Fiskur er þó misfeitur en ekki er víst að magur fiskur sé hollari en sá feiti, því að í honum er minna af vítamínum. Feiti fiskurinn inniheldur hollar fitusýrur sem taldar eru geta dregið úr kólesterólmagni í blóði og lækkað blóðþrýsting. Feiti fiskurinn inniheldur líka mikið af D-vítamíni. Fiskur er yfirleitt auðmeltur og léttur í maga.

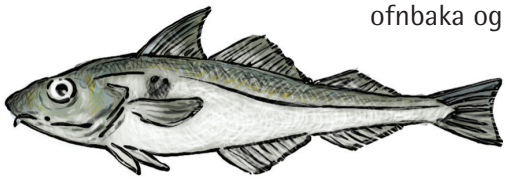


Ýsa

Fersk ýsa er bragðmildur fiskur. Fiskholdið er hvítt og magurt, en fremur þurrt og hættir til að losna í sundur þegar fiskurinn er matreiddur. Um helmingur fisksins er nýtanlegur til matar. Flestum þykir fersk línuýsa afbragðs matur. Fiskurinn er misjafn eftir árstíma og einna rýrastur á hrygningartímanum á vorin. Soðin ýsa var lengi algengust á borðum Íslendinga og steikt ýsa í raspi fylgdi fast á hæla hennar.

Matreiða má ýsu á margan máta og hefur fjölbreytni í matseldinni aukist á síðustu árum. Reykt ýsa er t.d. mikið sælgæti og hún er gjarnan soðin í mjólk, bökuð, grilluð eða steikt.

Ýsuna má sjóða, gufusjóða, pönnusteikja, ofnbaka og djúpsteikja. Einnig er ýsa oft nætursöltuð eða hert, hún er líka hengd upp, látin síga og síðan soðin.



Reyktur fiskur með grænmetisjafningi

200 g reyktur fiskur
5 dl vatn

Grænmetisjafningur
1 gulrót
75–100 g hvítkál
1/3 græn paprika
1 1/2 dl vatn
1/2 grænmetisteningur
1 dl mjólk
2 msk hveiti
1 msk olía
15–20 g rifinn ostur

Aðferð

1. Skolið fiskinn og skerið í hæfileg stykki.
2. Mælið vatn í pott, látið suðuna koma upp.
3. Setjið fiskinn í sjóðandi vatnið, lækkið hitann.
4. Látið sjóða í 7–10 mín.

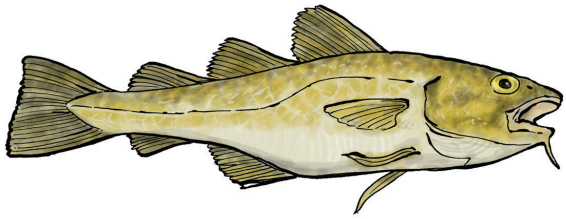
Grænmetisjafningur

1. Þvoið og hreinsið grænmetið.
2. Skerið gulrótina og paprikuna í kubba, sneiðið hvítkálið.
3. Mælið vatnið í pott, bætið grænmetisteningnum út í.
4. Þegar sýður er gulrótin og hvítkálið sett í pottinn, soðið í 5 mín.
5. Rífið ostinn.
6. Takið grænmetið upp úr vatninu með gataspaða.
7. Hristið saman mjólk og hveiti, hellið út í grænmetissoðið, bætið olíunni, rifna ostinum og paprikunni út í.
8. Setjið grænmetið út í jafninginn, slökkvið undir pottinum, látið standa á hellunni smá stund.
9. Berið jafninginn fram í skál en fiskinn á fati.
10. Gott er að hafa með þessu hrökkbrauð og smjör.

Þorskur

Nýveiddur, þorskur er afbragðsmatur og margir taka hann fram yfir ýsuna, enda er hann safa- og bragðmeiri. Fiskholdið er hvítt og fremur bragðmilt og þarf að gæta þess að sjóða fiskinn ekki of lengi. Þorskinn má sjóða, gufusjóða, pönnusteikja, ofnbaka og djúpsteikja. Einnig má hakka hann og gera úr honum buff, fiskbúðing, bollur o.fl. Á hrygningartíma þorsksins er hann oft borðaður með hrognum og lifur, en þá er fiskurinn sjálfur einna rýrastur.

Hann er oft flattur og saltaður, siginn eða hertur. Upprunaleg merking orðsins þorskur er hugsanlega þurrkaður fiskur. Þorskur er heilnæmur matur, hitaeiningasnauður og prótínauðugur.



Bakaðir kartöflubátar

1/2 kg kartöflur með heillegu, blettalausu hýði
2 msk bragðlítil matarolía
nýmulinn pipar
1/2 tsk salt
rósmarín, þurrkað eða ferskt

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið hann á 200 °C
2. Kartöflurnar, sem verða að vera með fallegu hýði, ekki blettóttar, eru þvegnar og skornar í báta. Þykkari kanturinn á að vera 1 – 1 1/2 cm.
3. Kartöflubátunum er raðað með þynnri kantinn upp á ofnplötu með bökunarpappír og þeir penslaðir með matarolíunni og kartöflukryddinu stráð yfir.
4. Bakað í miðjum ofni við 200 °C í um það bil 30 mínútur eða þar til kartöflubátarnir eru ljósbrúnir og mjúkir í gegn.

Chilifiskur í ofni

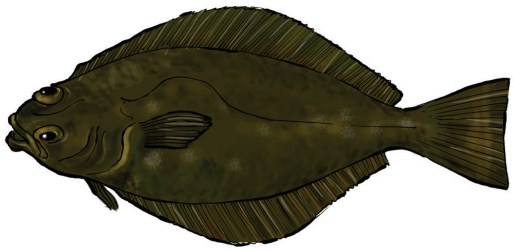
350 g fiskflök
1/2 msk hveiti
1/2 tsk salt
1 dl matreiðslurjómi
1/4 dl chilisósa
1 dl rifinn ostur

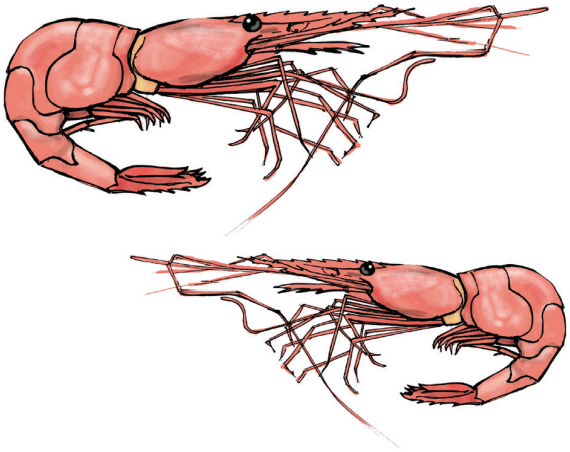
Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið hann á 225 °C.
2. Smyrjið eldfast mót með örlítilli matarolíu.
3. Stráið hveitinu innan í mótið.
4. Skerið fiskinn í frekar smáa bita og setjið í mótið, með roðhliðina niður.
5. Stráið saltinu yfir fiskinn.
6. Blandið saman í skál chilisósu og rjóma, hellið yfir fiskinn.
7. Stráið rifnum ostinum yfir fiskinn.
8. Bakið á næst neðstu hillu í ofninum í u.þ.b. 20 mínútur.
9. Berið fiskinn fram með soðnum kartöflum og salati.

Lúða

Stærstu lúður geta orðið á þriðja metra á lengd og yfir þrjú hundruð kíló á þyngd en slíkir stórfiskar eru afar sjaldséðir. Önnur nöfn á lúðu eru m.a. heilagfiski, flyðra og spraka. Yfirleitt er lúða flokkuð í smálúðu og stórlúðu. Smálúða er oftast seld í flökum en stærri lúða í þverskornum sneiðum. Lúða þykir sérlega góður matfiskur, einkum þó smálúða, þétt í sér, hvít og bragðgóð. Lúðu má grilla, sjóða, gufusjóða, pönnusteikja eða baka, en einnig er gott að leggja hana í kryddlög úr sítrónusafa og borða hana hráa.





Rækja

Það er ekki langt síðan Íslendingar fóru að borða rækjur en þær þykja víða herramannsmatur. Til eru ýmsar tegundir og afbrigði af rækjum og eru þau misjöfn að stærð, lit og útliti en flestar verða rauðbleikar við suðu.

Sú rækja sem fæst í verslunum er yfirleitt smá og hún er oftast pilluð, soðin og frosin. Rækjur eru notaðar ofan á brauð og í salöt, pastasósur, fiskisúpur, sjávarréttablöndur og margt annað. Það má t.d. djúpsteikja þær, pönnusteikja eða grilla og bera fram með ídýfu.

Fiskisúpa með grænmeti

1 dós hakkaðir tómatar með hvítlauk
5 dl vatn
1 dl laukur saxaður (1/2 stk)
1 dl gulrót söxuð (1 meðalstór)
1/2 dl sellerí saxað (u.þ.b. 1/3 stk) eða 1/2 tsk sellerísalt
1/2 dl söxuð paprika græn (u.þ.b. 1/3 stk)
2 msk olía
1/4 dl kaffirjómi
1 tsk kjötkraftur
1 tsk púðursykur
1/2 tsk salt
100–125 g ýsa í litlum bitum

Aðferð

1. Flysjið og saxið laukinn smátt.
2. Þvoið gulrót, sellerí og papriku, saxið smátt.
3. Léttsteikið laukinn og grænmetið í olíunni.
4. Setjið vatnið, hökkuðu tómatana, kjötkraftinn og púðursykurinn saman við í pottinn.
5. Þegar sýður í pottinum er hitinn lækkaður og látið sjóða í 5 mín.
6. Skerið ýsuna í litla bita, setjið út í pottinn og látið sjóða í 5 mín.
7. Bætið kaffirjómanum saman við og látið sjóða áfram í 5 mínútur.

Lax

Laxinn hefur löngum verið í hávegum hafður en hann þykir góður matfiskur. Lax er oftast soðinn, heill eða í stykkjum, og borinn fram með kartöflum, gúrku- og tómatsneiðum, sítrónubátum og öðru einföldu meðlæti. Eins og margar aðrar fisktegundir verður hann bragðbestur ef hann er soðinn með beinum við vægan hita. Lax má einnig steikja eða grilla og sumir segja að best af öllu sé að vefja hann í smurðan álpappír og baka í ofni. Hann er einnig reyktur, grafinn eða lagður í kryddlög og borinn fram sem forréttur eða hafður ofan á brauð.

Ofnbakaður lax með osti

1 flak af laxi eða silungi 300–500 g
1/4 – 1/2 tsk salt
örlítið picanta krydd
nýmulinn pipar
1/2 –1 msk sítrónusafi
20 g bráðið smjör eða smjörvi

nokkrar ostsneiðar eða 100 g gráðostur

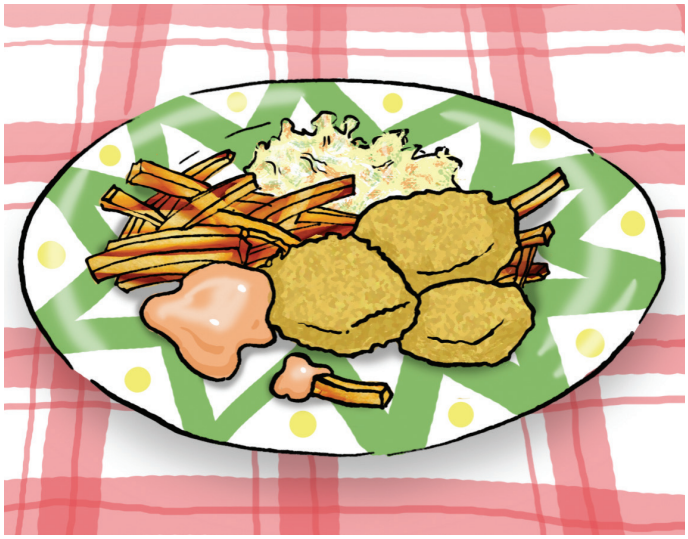
Setjið kartöflurnar upp til suðu áður en þið byrjið að matreiða fiskinn.

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 180 °C.
2. Flakið er skolað í ísköldu vatni og lagt á bretti. Þerrað lítillega með eldhúspappír.
3. Þá er að glíma við hnakkabeinin, en þau liggja í miðjum vöðva niður eftir hnakkastykkinu og eru 24 í hverju flaki. En ef til vill erum við heppin og fisksalinn hefur skorið nokkur í burtu, þegar hann tók hausinn af. Best er að ýfa beingarðinn upp með litlum oddhvössum hníf og kippa þeim síðan upp úr vöðvanum. Þessi bein eru ókostur bleiku fiskana.
4. Næst er að skera tvo 1–1 1/2 cm djúpa skurði eftir endilöngu flakinu.
6. Kryddið fiskinn og penslið hann með bræddu smjöri.
7. Setjið ost í skurðina og leggið flakið í smurt eldfast mót eða litla ofnskúffu og bakið í 15–20 mínútur, eða þar til fiskurinn er bakaður í gegn. Prófið að stinga með hníf í flakið þar sem það er þykkast og skoða hvort fiskurinn er bakaður í gegn. Ef sporðurinn er langur og mjór er hægt að brjóta hann saman eða skera hann af og setja aðeins seinna inn í ofninn.

Hér eru dæmi um tvær mishollar fiskmáltíðir

Soðinn fiskur, soðnar kartöflur, grænmeti og smjör.



Djúpsteiktur fiskur, franskar kartöflur, kokteilsósa og hrásalat með majónesi.

Hvor máltíðin skyldi nú vera hollari og af hverju ?

Tebollur

2 1/2 dl hveiti
1 dl heilhveiti eða speltmjöl
3/4 dl sykur
1/2 tsk kardimommuduft
1 1/2 tsk lyftiduft
1/2 dl súkkulaðispænir (rúsínur, döðlur, hnetur)
0,9 dl matarolía
1 egg
3/4 –1 dl léttmjólk

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 175 °C.
1. Mælið þurrefnin og blandið saman í skál.
2. Bætið súkkulaðispónum saman við.
3. Brjótið eggið í litla skál, (bolla) mælið mjólkina og setjið saman við eggið og sláið þetta saman með gaffli.
4. Hrærið eggjablönduna og olíuna saman við þurrefnin með sleif.
5. Mótið tebolludeigið með tveim matskeiðum og setjið á bökunarplötu með pappír. Úr þessari uppskrift fást um það bil 15 tebollur. Hafið gott bil á milli bollanna. Hafið þær eins fallegar í laginu og þið getið.
6. Bakið í 15 mínútur.

Plokkfiskur

350 g soðinn fiskur (ýsa eða þorskur)
350 g soðnar kartöflur
30 g smjör
1/2 meðalstór laukur
30 g hveiti
4 dl mjólk
1/4 tsk salt
örlítill pipar
1/2 soðteningur, fisk- eða hænsnakraftur

Plokkfiskur

Soðin ýsa eða þorskur, sett út í hveitijafning ásamt soðnum kartöflum, lauk og kryddi og hrært eða stappað. Plokkfiskur er oftast borinn fram með rúgbrauði og smjöri.

Heimildir um mataræði skólapilta í Skálholti árið 1771 sýnir að þá borðuðu þeir plokkfisk eða sundmaga í annað mál en harðfisk í hitt, en ekki hafa þó verið kartöflur eða laukur í þeim plokkfiski og trúlega hefur hann verið harla ólíkur þeim rétti sem við þekkjum nú, sennilega aðeins stappaður með miklu smjöri.
Graslauk er gott að klippa út á eða yfir réttinn.

Aðferð

Saxið laukinn smátt.
Roð- og beinhreinsið soðinn fiskinn.
Skerið soðnar kartöflurnar í bita.
Bræðið smjörið í potti við meðalhita.
Setjið laukinn í pottinn og mýkið hann í smjörinu. Hann má ekki brúnast.
Bætið hveitinu út í og hrærið þangað til blandan þykknar.
Haldið áfram að hræra og bætið mjólkinni smátt og smátt út í þangað til búið er að nota alla mjólkina.
Látið suðuna koma upp og kryddið með teningi, salti og pipar.

Þegar sósan er tilbúin bætið þá soðnum fiski, ýsu eða þorski út í ásamt kartöflunum og látið suðuna koma upp.

Berið fram með rúgbrauði.

Lýsi

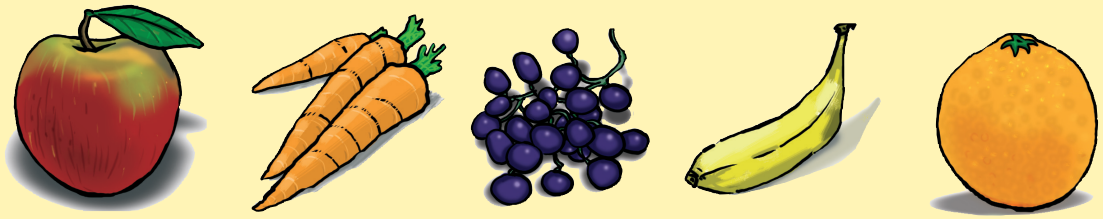
Snemma á öldinni gerðu danskir vísindamenn rannsóknir á eskimóum í Grænlandi sem sýndu að þeir lifðu nær eingöngu á fiski og kjöti. Nokkru síðar kom í ljós að þetta sama fólk hefur einhverja lægstu tíðni hjarta- og æðasjúkdóma sem þekkist. Lýsi er fita sem unnin er úr lifur ýmissa fiska svo sem þorsks, ufsa og hákarls. Þorskalýsi og ufsalýsi er auðugt af A- og D-vítamínum. Hákarlalýsi inniheldur ekki þessi vítamín. Ekki er gott að taka of mikið af lýsi því A- og D-vítamínin geta safnast upp í líkamanum.

Piparkökur

4 dl hveiti
1 1/2 dl sykur
1 tsk engifer
2 tsk kanill
1 tsk negull
1 tsk matarsódi
1/8 tsk pipar
90 g smjörlíki
1/2 dl síróp
1/2 dl mjólk

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Blandið öllum þurrefnum saman í skál.
3. Myljið smjörlíkið saman þurrefnin.
4. Búið til holu í deigið. Hellið sírópinu og mjókinni í holuna og hrærið saman.
5. Setjið deigið á borðið og hnoðið.
6. Fletjið deigið út með kökukefli og stingið út myndir eða mótið úr því kúlur.
7. Bakið kökurnar í miðjum ofni í 10 mínútur.
   (Ef notaður er blástursofna þá styttist baksturstíminn)



Vínarbrauð

1 dl volgt vatn
2 1/2 tsk þurrger
2 msk sykur
1/2 tsk salt
50 g smjörlíki eða 1/2 dl matarolía
1 egg
3 1/2 dl hveiti
1/2–1 dl hveiti (til að strá yfir deigið í skálinni)

2 msk smjörlíki eða
2–3 msk mjólk
(til að setja innan í vínarbrauðslengjurnar)

Tillögur að fyllingu
Epli, eplamauk, rúsínur, rabarbarasulta (eða önnur sulta), kanelsykur, marsipan og súkkulaðibitar.

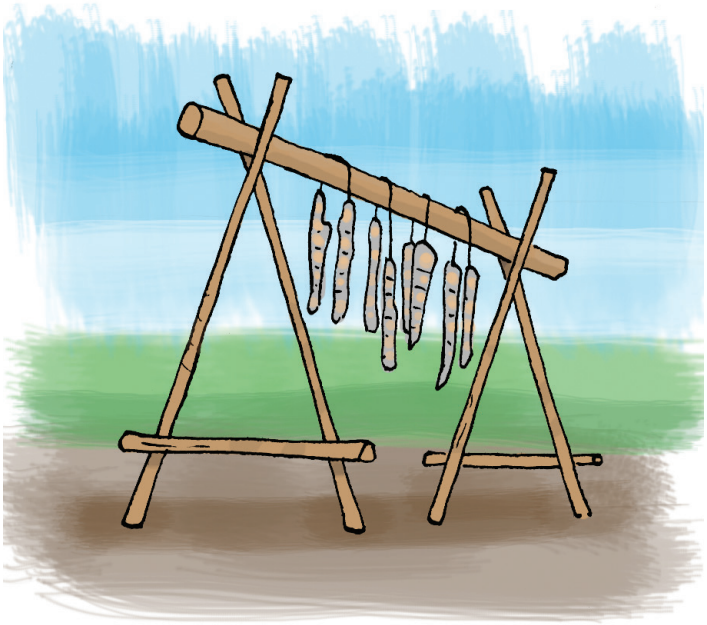
Aðferð

1. Mælið volgt vatn í skál.
2. Setjið ger, sykur, salt, feiti og egg út í skálina og hrærið.
3. Setjið 3 1/2 dl af hveiti og hrærið og sláið deigið í skálinni.
4. Stráið 1/2–1 dl af hveiti yfir deigið í skálinni og látið það lyftast á volgum stað í um það bil 10 mínútur. Á meðan er gott að taka til í fyllinguna.
5. Hrærið deigið og hnoðið. Skiptið því í tvo jafnstóra hluta sem flattir eru út í aflangar lengjur 15 x 25 cm stórar, hérna duga kraftar skammt heldur er það þolinmæði, þjálfun og lagni sem dugar. Penslið með bræddu smjörlíki eða mjólk.
6. Setjið lengjuna á bökunarplötu með bökunarpappír á. Skerið lengjuna í þrjá jafnstóra bita þvert yfir og þrjá skurði upp í hverja hlið á bitunum. Setjið fyllingu á miðjuna langsum, brjótið deigið yfir, fallegt er að láta deigendana skarast.
7. Penslið yfir með mjólk eða eggjablöndu og stráið söxuðum möndlum eða hnetum yfir.
8. Setjið plötuna í kaldan ofninn og stillið á 200 °C. Baksturinn tekur um það bil 20 mínútur.

Gamlar vinnsluaðferðir

Þurrkun

Ein elsta vinnsluaðferð sem þekkist er þurrkun matvæla og hafa Íslendingar notað hana mikið, sérstaklega þegar skortur var á salti og eldiviði. Hver kannast ekki við harðfisk sem er þurrkaður fiskur, oftast ýsa, þorskur eða steinbítur?

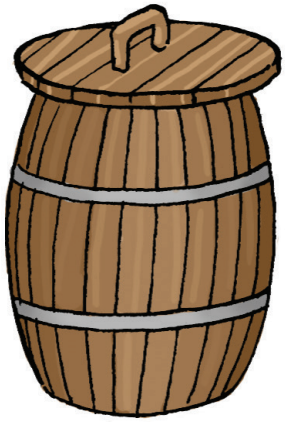


Kæsing

Þegar matur er kæstur er hann látinn gerjast og byrja að rotna. Með þessu fæst fram sterkt bragð sem margir eru sólgnir í. Skatan sem borðuð er á Þorláksmessu er kæst og henni fylgir því sterk lykt.

Súrsun

Ýmis matvæli má geyma langtímum saman með því að leggja þau í súr. Mysa sem féll til við skyrgerð á sumrin var farin að gerjast á haustin og var þá kölluð sýra sem fólk drakk eða notaði sem súr. Þegar sýran gengur inn í matinn drepur hún sýkla sem þar eru auk þess að mýkja hann. Nú á dögum er matur lagður í súr fyrir þorrann, því í þorramat þykir ómissandi að hafa súrt slátur, súrsaða hrútspunga o.fl.



Reyking

Reyking er vinnsluaðferð sem notuð er til að bragðbæta matvæli og auka geymsluþol þeirra. Áður fyrr var notaður mór og sauðatað auk ýmissa viðarspóna og lyngs við reykinguna. Hangikjötið sem mörgum finnst ómissandi um jólin er dæmi um reyktan mat.

Söltun

Salt eykur geymsluþol og dregur fram bragð matarins. Með söltun er vökvinn dreginn úr hráefninu að nokkru leyti og eftir standa bragðefnin. Þegar saltið gengur inn í matinn drepur það sýkla sem þar eru. Þær tvær aðferðir sem notaðar eru heita pækilsöltun og þurrsöltun. Við pækilsöltun er maturinn lagður í saltpækil sem er látinn fljóta yfir matinn. Síðan er maturinn geymdur í ákveðinn tíma. Við þurrsöltun er maturinn hulinn salti og látinn liggja í ákveðinn tíma.

Mest hefur verið saltað af kinda- og lambakjöti og hefur það alltaf verið borðað soðið, á síðari árum oftast með baunasúpu eða annarri súpu, eða þá kartöflum og öðru grænmeti. Kartöflurnar eru gjarnan í uppstúf eða stappaðar og af grænmeti eru gulrófur og gulrætur algengastar. Sumstaðar var borðaður grjónagrautur með saltkjöti. Neysla á saltkjöti hefur minnkað töluvert á síðari árum og margir borða það vart nema einu sinni á ári, þ.e. á sprengidaginn.

Það var ekki fyrr en á átjándu öld sem Íslendingar fóru fyrst að salta fisk og þá í litlum mæli og eingöngu til útflutnings. Saltfiskur var framan af alls ekki hafður til matar innan lands. Á Íslandi þekktu menn til skamms tíma varla annað en soðinn saltfisk með kartöflum og e.t.v. gulrófum og þá oftast með floti út á.
Yfirleitt er um þorsk að ræða, þótt ýmsar aðrar fisktegundir séu seldar saltaðar.

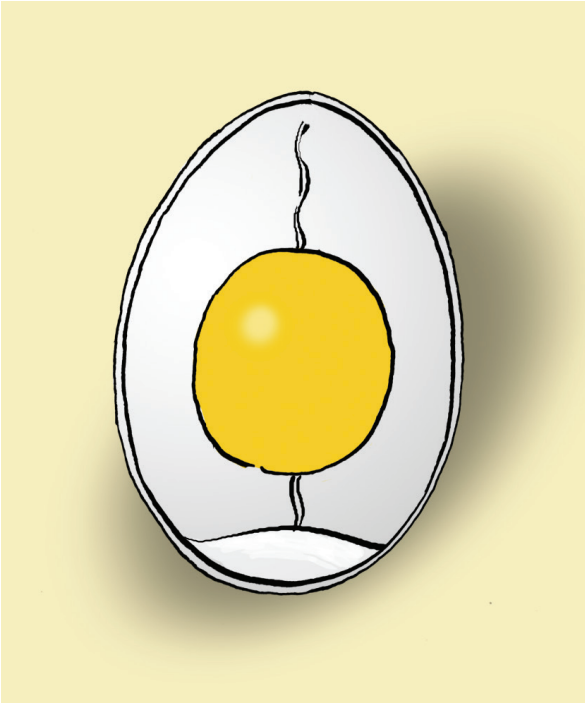
Egg

Egg hafa verið tínd til matar allt frá árdögum en Indverjar voru fyrstir til að halda hænur vegna eggjanna. Svartfuglsegg, andaregg, gæsaegg og kríuegg eru einnig tínd til matar hér á landi. Skurn hænueggjanna getur verið hvít eða ljósbrún en liturinn breytir engu um bragð eða næringargildi. Sama má segja um rauðuna sem getur verið ljósgul eða dökkgul á litinn. Fyrir kemur að tvær rauður eru í einu eggi en þá getur skurnin verið þynnri og viðkvæmari.

Aðalhlutar eggsins eru þrír

Yst er **skurnin** sem að utan er þakin eins konar vaxhúð en að innan himnu sem nefnist skjall. Skurnin er alsett loftgötum til þess að unginn geti andað meðan hann er í egginu. Vatnið í egginu gufar smám saman upp gegnum loftgötin og myndast þá loftrúm í breiðari enda eggsins. Það stækkar við geymslu.

Fyrir innan skjallið er **hvítan** og í miðju eggsins er **rauðan**. Utan um rauðuna er rauðuhimna og úr henni liggja tveir rauðuþræðir hvor í sinn enda eggsins.



Næringarefni

Hænuegg eru næringarrík, enda eru þau frá náttúrunnar hendi hugsuð sem efniviður í og næring handa ungviði, þau eru próteinauðug og innihalda mikið af A-vítamíni, svo og B-, D- og E-vítamín, joð, sink og fleiri efni. Vítamínin og steinefnin eru nánast öll í rauðunni en þar er líka mestöll fitan.

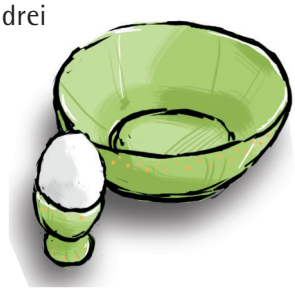
Helstu næringarefni í eggjum eru
prótein
fita
vítamín A, B og D
steinefni
vatn

Geymsla

Góð egg eiga að vera lyktarlaus og ef eggin eru nýorpin á eggjahvítan að vera þykk, seig og glær. Best er að geyma egg á köldum, þurrum og dimmum stað með mjórri endann niður.

Egg geymast a.m.k. 3–4 vikur í kæli. Þegar við kaupum egg í búð eiga umbúðirnar að vera með pökkunardegi þannig að við vitum hversu gömul þau eru. Fersk egg teljast yngri en 10 daga gömul en eftir að eggin verða 14 daga ætti aðeins að nota þau í bakstur.

Það á ekki að nota egg sem eru sprungin þegar þau eru keypt því að þau eru þá gróðrarstía fyrir sýkla og örverur. Aldrei á að þvo eggin nema þá bara rétt fyrir notkun, því þvottur skemmir varnir eggjanna gegn örverum, auk þess sem þau taka þá frekar í sig lykt.



Matreiðsla

Til þess að koma í veg fyrir að eggjaskurnin springi við suðu er betra að eggin hafi staðið við stofuhita í smástund áður en þau eru soðin. Ísköld egg springa gjarnan í suðu. Þá er mælt með því að setja eggin í kalt vatn og byrja ekki að taka tímann fyrr en eggin eru byrjuð að sjóða.

Ef eggin eru soðin of lengi kemur fram grænn hringur umhverfis rauðuna. Þetta þýðir ekki að eggið sé skemmt. Það má koma í veg fyrir þetta með því að sjóða eggin ekki of lengi, kæla þau strax og taka skurnina af. Egg er hægt að borða ein og sér, harðsoðin, linsoðin, steikt, hleypt, hrærð eða sem aðaluppistöðu í réttum, svo sem eggjaköku. Egg má nota í alls konar brauð og kökur, súpur og sósur, pasta, búðinga og fleira.

- Meðalstórt egg þarf 3–4 mínútur í suðu til að vera linsoðið.
- Meðalstórt egg sem nota á í salat þarf að sjóða í 5–6 mínútur.
- Meðalstórt harðsoðið egg þarf að sjóða í 8 mínútur.
- Stórt egg, harðsoðið, þarf að sjóða í 10 mínútur.

Matarsalat með eggjum

2 egg
vatn
2 dl pastaskrúfur
6 dl vatn
1/2 tsk salt
100 g jöklasalat
50 g agúrka
1/8 stk rauð paprika
1/2 matarepli (gult)
2 sn skinka

Sósa
3 msk hrein jógúrt
1 msk sýrður rjómi
2 tsk tómatsósa
1/4 tsk karrí
1/2 tsk sætt sinnep

Aðferð

1. Setjið eggin í lítinn pott. Harðsoðin egg á að sjóða í 8–10 mín. Kælið.
2. Setjið vatn og salt í pott, látið suðuna koma upp og hellið pastaskrúfunum út í vatnið og látið sjóða samkvæmt leiðbeiningum á pakka.
3. Skolið grænmetið og eplið í köldu rennandi vatni.
4. Skerið salatið í strimla, gúrkuna, paprikuna og eplið í teninga.
5. Skerið skinkuna í litla bita.
6. Blandið öllu saman í skál.

Sósa

Blandið öllu sem á að fara í sósuna í skál og hrærið vel.
Berið sósuna fram með salatinu.

Gott er að borða ristað brauð með þessu.

Litrík eggjakaka

3 egg
3 msk kalt vatn
1/4 tsk salt
1/8 græn paprika
1/8 rauð paprika
2 pylsur
30–50 g ostur
25 g smjörlíki

Aðferð

1. Egg, vatn og salt þeytt saman í skál.
2. Skerið pylsur í þunnar sneiðar.
3. Skolið paprikuna og skerið í litla teninga.
4. Rífið ostinn.
5. Bræðið smjörlíkið á pönnu við vægan hita.
6. Steikið pylsusneiðarnar á pönnunni smástund.
7. Hellið eggjahrærunni yfir pylsurnar, lækkið strauminn og látið hræruna stífna.

Umhverfis- og endurvinnslumerki

Þeim fjölgar stöðugt sem farnir eru að huga að umhverfisvernd. Þegar við förum í verslanir og ætlum að kaupa vörur sem eru umhverfisvænar þá er nauðsynlegt að þekkja helstu merki sem auðkenna þessar vörur.

Vara sem er merkt með umhverfismerki verður að uppfylla kröfur sem tryggja að varan valdi minni neikvæðum umhverfisáhrifum en aðrar sambærilegar vörur. Umhverfismerki tákna að óháður aðili hefur vottað gæði hennar og umhverfisáhrif. Kröfurnar sem gerðar eru taka mið af allri sögu vörunnar, allt frá hráefnunum sem í henni eru og til úrgangs sem fellur til vegna hennar.

Tvö umhverfismerki eru opinberlega viðurkennd hér á landi, það eru Svanurinn og Blómið. Það má segja að þessi tvö merki gegni sama hlutverki. Svanurinn er norrænt umhverfismerki og finnst á mörgum vörutegundum en Blómið er merki Evrópusambandsins og er á fáum vörutegundum hér á landi enn sem komið er.

Þessi merki eiga að stuðla að sjálfbærri þróun sem þýðir að við eigum að skila jörðinni til barna okkar í sambærilegu eða betra ástandi en við tókum við henni.

Svanurinn

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

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.

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.

Fleiri umhverfismerki

Fleiri umhverfismerki er að finna í hillum verslana hér á landi og má þar nefna:

Bra miljöval

Merki sænsku náttúru-verndarsamtakanna. Á Íslandi finnst þetta merki helst á þvotta-efnum og sápum.

Tún/Vottað lífrænt

Þetta merki tiltekur ekki umhverfisáhrif vörunnar eða segir til um hversu umhverfisvænar umbúðirnar eru. Merkið segir okkur að varan sé lífræn og þess vegna „náttúruvæn".

Blái engillinn

Blái engillinn er þýskt merki og elsta umhverfismerki í heimi. Hér á landi finnst það aðallega á pappírsvörum.

Viðurkennd umhverfismerki eru merki sem finnast á vörum úr endurunnu hráefni sem standast ákveðnar kröfur sem settar eru um magn skaðlegra efna. Merkingarnar gefa til kynna að vörurnar skaða umhverfið minna en sambærilegar vörur sem eru án viðurkenndra umhverfismerkja.

Veljum rétt í þágu umhverfisins.

Umhverfisverkefni fyrir heimili og skóla

Vistvernd í verki er verkefni fyrir heimili

Vistvernd í verki er alþjóðlegt umhverfisverkefni fyrir heimili. Markmiðið með verkefninu er að styðja við fólk sem vill taka upp vistvænni lífsstíl. Þetta verkefni er hið eina sinnar tegundar í heiminum í dag svo vitað sé.

Skólar á grænni grein – Grænfáninn

Grænfáninn er umhverfismerki fyrir skóla. Það geta allir skólar sótt um Grænfánann að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Þeir sem uppfylla þau fá að taka þátt í verkefnum sem eiga að efla þekkingu þátttakenda um umhverfismál. Grænfáninn nýtur virðingar víða í Evrópu.

Markmið verkefnisins eru að:

- Bæta umhverfi skólans, minnka úrgang og notkun á vatni og orku.
- Efla samfélagskennd innan skólans.
- Auka umhverfisvitund með menntun og verkefnum innan kennslustofu og utan.
- Styrkja lýðræðisleg vinnubrögð við stjórnun skólans þegar teknar eru ákvarðanir sem varða nemendur.
- Veita nemendum menntun og færni til að takast á við umhverfismál.
- Efla alþjóðlega samkennd og tungumálakunnáttu.
- Tengja skólann við samfélag sitt, fyrirtæki og almenning.

Hjónabandssæla í múffumótum

2 dl hveiti
2 dl haframjöl
1 dl púðursykur
1/2 tsk matarsóti
80 g smjörlíki eða smjör
1 egg

3–4 msk rabarbarasulta

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Blandið öllum þurrefnunum saman í skál.
3. Myljið smjörlíkið saman við.
4. Hrærið mjólk eða egg út í og hnoðið.
5. Skiptið 2/3 af deiginu í 12 múffumót og þjappið örlítið.
6. Setjið smá sultu ofan á deigið.
7. Myljið afganginn af deiginu ofan á sultuna.
8. Bakið í um það bil 15 mínútur.

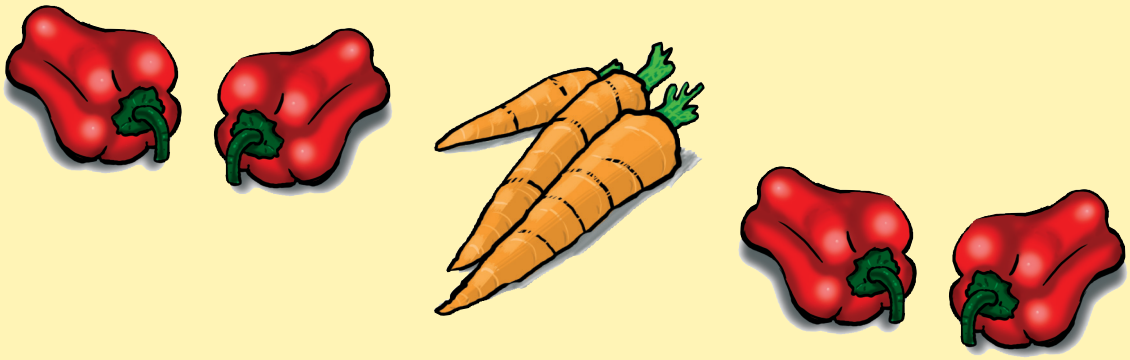
Smákökur

Fyrir fjóra
2 1/2 dl hveiti
2 1/2 dl haframjöl
1/2 tsk matarsódi
1/4 tsk salt
1 dl sykur
1 dl púðursykur
1 tsk vanilludropar
100 g smjör
1 dl Rice Crispies
1 egg
1 dl súkkulaðibitar

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 180 °C.
2. Blandið öllum þurrefnum saman, nema Rice Crispies og myljið smjörið saman við.
3. Blandið Rice Crispies og súkkulaðibitunum saman við.
4. Vætið í með egginu og hnoðið öllu saman.
5. Skiptið deiginu í sex hluta og rúllið út í jafnar lengjur.
6. Kælið deigið lítillega, mótið kúlur úr deiginu og raðið á ofnplötu með pappír.
7. Bakið í 11–13 mínútur.

Úr þessari uppskrift fást 90–100 kökur.



Minestrone – ítölsk súpa

40 g hvítkál
1/4 laukur
1 lítil gulrót
25 g beikon
1 msk matarolía
1 hvítlauksgeiri
1/2 lítri vatn
1/2 dós saxaðir tómatar
1 msk tómatþykkni
1/2 tsk basil
1/4 – 1/2 pk tortellini
1 msk söxuð steinselja
salt, pipar og kjúklingakraftur
1 msk rifinn ostur

Aðferð

1. Rifið hvítkálið, saxið grænmetið og skerið beikonið.
2. Hitið olíuna í potti og léttsteikið grænmetið og beikonið. Gætið þess að þetta brúnist ekki.
3. Hellið vatni, niðursoðnum tómötum og tómatþykkni út í pottinn og hitið upp að suðu.
4. Bætið þá hvítkáli, basil, tortellini og kryddi út í. Sjóðið rólega í 15–20 mínútur.
5. Bætið rifnum osti út í og smakkið til.

Umbúðir og innkaup

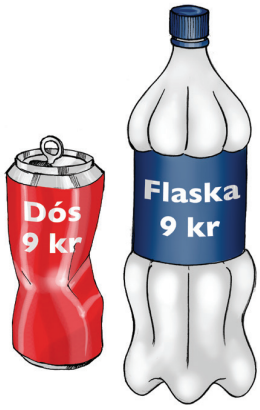
Margir nemendur fara með nesti í skólann á hverjum degi, aðrir fá heitan mat í hádeginu. Sumir kaupa drykki í skólanum, aðrir eru með nesti að heiman í töskunni. Þið getið haft jákvæð áhrif á umhverfið með því að velja réttar umbúðir fyrir nestið og drykkinn. Hvað gerið þið?

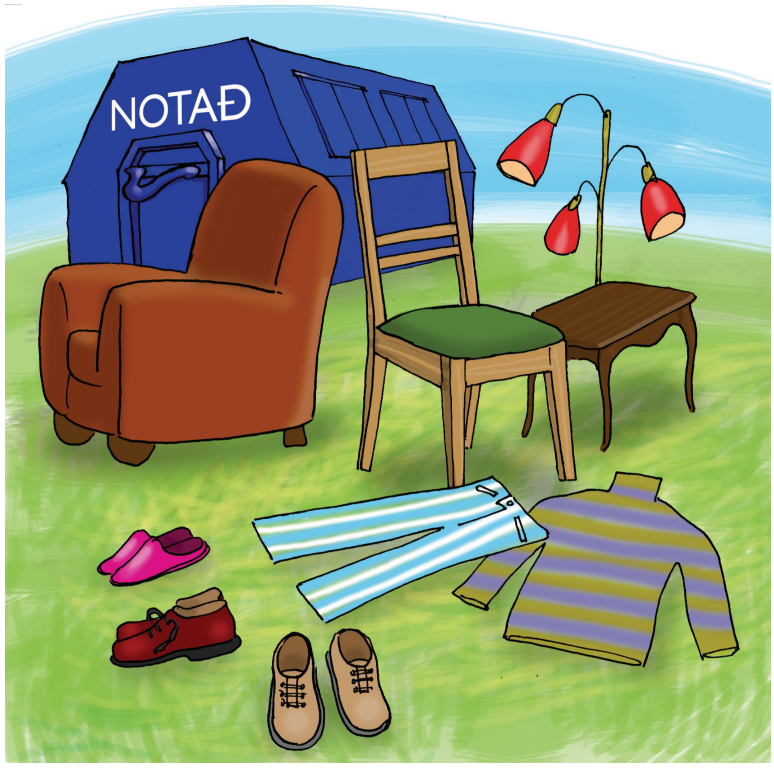
Neysluvenjur fólks eru ólíkar. Reynið að vera umhverfisvæn. Hugsið fyrst vandlega áður en þið framkvæmið. Hvað má endurnýta og hvað má endurvinna. Sparnaður í eigin þágu getur um leið haft jákvæð áhrif á umhverfið.

Gott er að hafa margnota drykkjarflösku fyrir vatnssopann. Vatn er hollt, gott og umhverfisvænt. Það er óþarfi að hafa plast eða aðrar umbúðir utan um brauð í nestisboxi.

Velja vörur úr endurunnu hráefni.

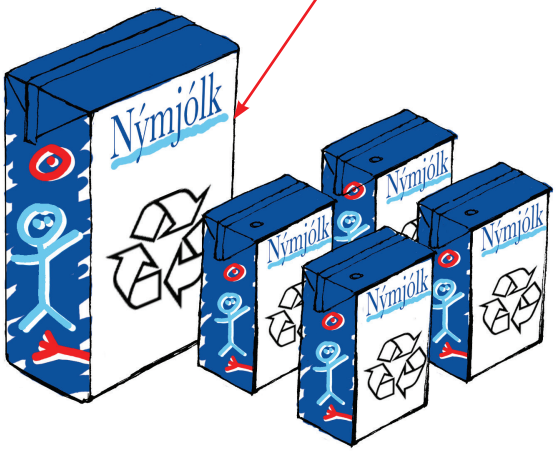
Velja vörur í umbúðum sem hægt er að endurvinna.





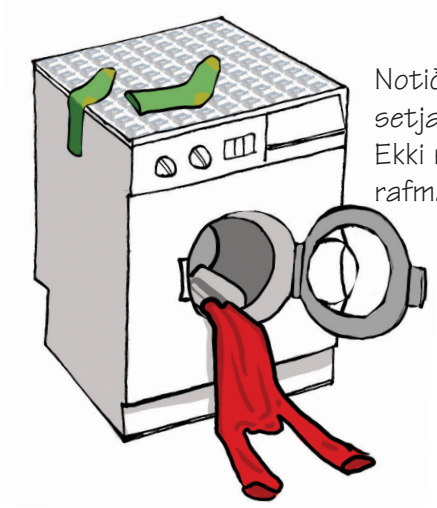
Einhver getur ef til vill notað það sem þið eruð hætt að nota.

Kaupa vörur í stórum einingum en ekki í litlum.



Nota margnota innkaupatösku eða innkaupakassa.

Forðast óþarfa umbúðir eins og hægt er og draga úr einnota umbúðum sem eru jafnframt óumhverfisvænar eins og til dæmis frauðplastbakkar og plastpokar.



Notið þvottavélina rétt. Það eyðir jafnmiklu rafmagni að setja fáar flíkur eins og margar í þvottavélina.
Ekki nota þurrkara að óþörfu vegna þess að hann notar mikið rafmagn. Rafmagn er ekki ókeypis.

Flokka heimilisruslið og fara með umbúðir og fleira sem hægt er að endurvinna í endurvinnslustöðvar.

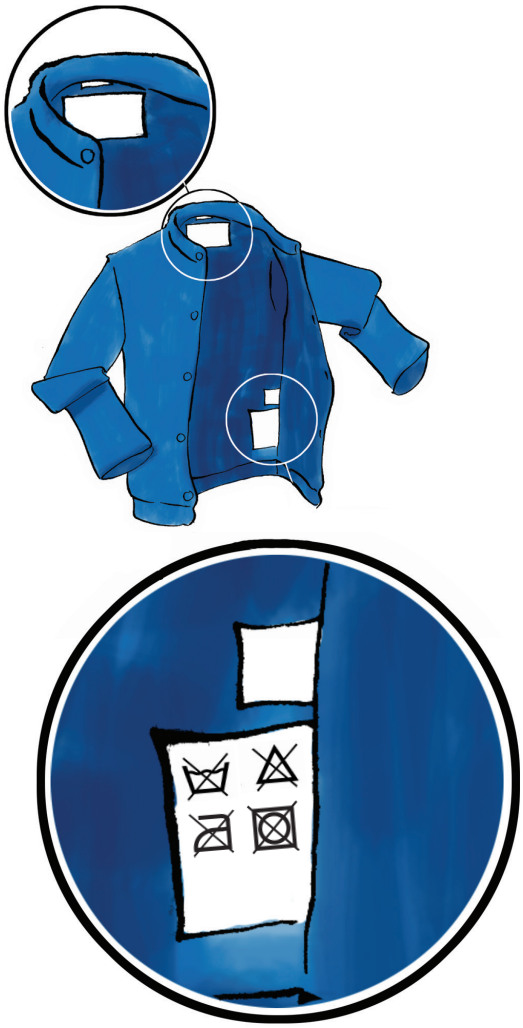
Þvottamerki

Innkaup á fatnaði þarf að undirbúa vel. Vandaðu valið, veldu rétt og af skynsemi. Fatnaður kostar oft mikla peninga, þess vegna skiptir máli að fara vel með hann því þá endist hann lengur.

Hvað er gott að hafa í huga áður en ný flík er keypt?

Ef þið ætlið að kaupa nýja peysu þá er gott að hafa í huga:

- Vantar mig svona peysu núna?
- Hvað stendur í þvottaleiðbeiningunum?
- Má setja peysuna í þvottavél?
- Hvert er notagildið?
- Mun ég nota þessa peysu mikið?
- Get ég notað þessa peysu við annað sem ég á?



Fatnaður nú á dögum er framleiddur úr hinum ýmsu efnum. Sum efni þola ekki þvott, önnur mega ekki fara í hreinsun og einhver þarf að handþvo. Þess vegna er mikilvægt að kynna sér leiðbeiningarnar sem fylgja fötunum okkar áður en við þvoum þau. Þvottaleiðbeiningar eru festar innan í fötin á litlum miðum, annaðhvort í hálsmáli eða í hlið neðan við handveg á peysum og bolum en í streng á buxum og pilsum.
Ef við fylgjum leiðbeiningum frá framleiðanda þá endist flíkin betur. Skýringamyndir á þvottaleiðbeiningum eru svipaðar í öllum Evrópulöndum.

Anna keypti flotta, dýra kuldaúlpu í ljósum lit. Hún var ánægð með úlpuna og notaði hana mikið. Úlpan varð fljótt óhrein enda ljós á litinn. Anna ætlaði að setja úlpuna beint í þvottavélina en það var ekki hægt, því á þvottaleiðbeiningunum stóð að það mætti ekki setja úlpuna í þvottavél, hún verður alltaf að fara í hreinsun.

Þvottamerki

Suðuþvottur
hitastig vatnsins
95 °C, mjög
óhreinn þvottur

Suðuþvottur
hitastig vatnsins
95 °C, viðkvæmur
þvottur

Heitþvottur
hitastig vatnsins
60 °C, mjög
óhreinn þvottur

Heitþvottur
hitastig vatnsins
60 °C, viðkvæmur
þvottur

Ylþvottur
hitastig vatnsins
40 °C, óhreinn
þvottur

Ylþvottur
hitastig vatnsins
40 °C, viðkvæmur
þvottur

Ylþvottur
hitastig vatnsins
30 °C, viðkvæmur
þvottur

Handþvottur
hitastig vatnsins
40 °C

Má ekki þvo

**Má bleikja
með klór**

**Má ekki bleikja
með klór**

**Flíkina skal
leggja til þerris**

**Má þurrka í
þurrkara**

**Má ekki þurrka
í þurrkara**

**Straujárn
200 °C**

**Straujárn
150 °C**

**Straujárn
120 °C**

Má ekki strauja

**Þolir öll venjuleg
hreinsiefni**

**Hreinsun í
perklór og
terpentínu**

**Hreinsun í
perklór og
terpentínu
væg meðferð**

**Hreinsun í
terpentínu**

**Hreinsun í
terpentínu
væg meðferð**

**Má ekki hreinsa
í efnalaug**

**Má þurrka í
þurrkara við
mest 80 °C**

**Má þurrka í
þurrkara við
mest 60 °C**

**Má þurrka í
þurrkara við
mest 40 °C**

**Má hengja
til þerris**

**Flíkina skal hengja
rennblauta til þerris**

**Flíkina skal
leggja til þerris**

Verið umhverfisvæn og sparið um leið.
Það fer ekki vel með þvottinn að nota
óhóflega mikið þvottaefni. Notið lítið
þvottaefni og það endist lengur.
Veljið umhverfisvænt þvottaefni.

Flokkun á þvotti

Óhreinn þvottur sem er geymdur verður að vera þurr, annars myglar hann. Geymið óhreinan þvott þar sem loftar vel um hann.

Kynnið ykkur þvottaleiðbeiningar vel. Varist að þvo saman föt úr ólíkum efnum eða þau sem láta lit. Farið nákvæmlega eftir hitastigi sem gefið er upp á flíkinni. Ef ætlast er til að flíkin sé þvegin á 60 °C getur hún gefið frá sér lit ef hún þvegin á vægari hita.

Auðveldast er að ná burtu blettum meðan þeir eru nýir. Við getum fest blettinn í flíkinni með því að setja flíkina í þvottavél án þess að meðhöndla blettinn fyrst.

Áður en sett er í þvottavél er nauðsynlegt að:

- Flokka þvottinn eftir lit og þvottaleiðbeiningum.
- Meðhöndla bletti.
- Renna upp rennilásum og hneppa hnöppum.
- Tæma alla vasa.

Munið að hengja flíkur strax til þerris. Látið þær ekki liggja lengi í vélinni eftir þvott til að koma í veg fyrir að þær krumpist að óþörfu.

Eins og þið vitið þá hafa ekki alltaf verið til þvottavélar, hvernig þvoði fólk þvottinn sinn áður en þær komu til sögunnar?

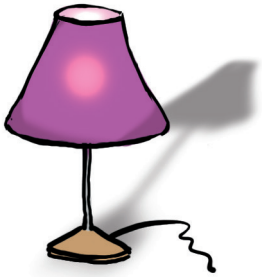
Rafmagnsnotkun

Á hverju heimili má finna mörg tæki sem ganga fyrir rafmagni.

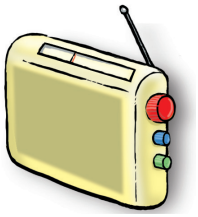
Rafmagn er ekki ókeypis. Þið getið tekið þátt í því að spara rafmagn.

Mörg einföld ráð, sem við hugsum ekki alltaf um, geta hjálpað til.

Rafmagnsnotkun fer eftir því:
- Hversu stórt heimilið er.
- Hversu margir búa þar.
- Hversu oft og hvernig heimilistæki og ljós eru notuð.

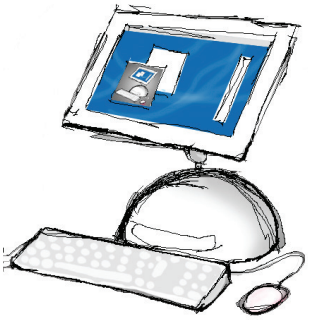


Munið að slökkva ljósin. Ekki hafa kveikt á ljósi nema þið séuð í herberginu. Óþarfi að hafa ljósin kveikt þegar bjart er úti.



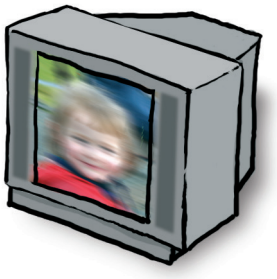
Ekki hafa kveikt á útvarpinu nema þið séuð að hlusta.

Ekki hafa kæli og frysti opna að óþörfu.

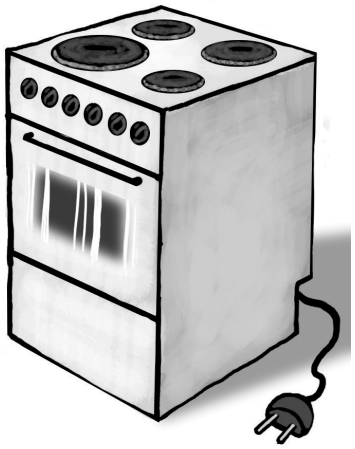


Ekki hafa kveikt á tölvu eða prentara nema þið séuð að nota tækin.

Ekki elda frosinn mat. Látið hann þiðna fyrst í kæli.



Ekki hafa kveikt á sjónvarpinu nema þið séuð að horfa.



Helluborð er mun sparneytnara en bakaraofn. Ætlið þið að steikja mat, ofnbaka eða sjóða? Hvað er hagstæðast?

Ekki hita bakaraofninn upp fyrir eitt rúnstykki. Er til örbylgjuofn á heimilinu? Notið hann til þess að hita upp matarafganga í stað þess að hita þá í potti eða í ofni.

Munið að slökkva á sjónvarpinu strax að lokinni notkun.
Það er ekki nóg að slökkva með fjarstýringunni, það skapar brunahættu!

Munið þið eftir einhverjum tækjum í kaflanum um þvottinn sem nota mikið rafmagn? Hvað þarf að hafa í huga þar til þess spara rafmagnið?

Þrif á kæliskáp

Á öllum heimilum er nauðsynlegt að þrífa kæliskápinn reglulega. Sumir kæliskápar hafa innbyggt frystihólf. Flestir þeirra hafa sjálfvirkan affrystibúnað. Ef svo er ekki verður að byrja á því að affrysta hólfið eftir að búið er að rjúfa strauminn á skápnum og taka matinn úr honum.

Það er gott að setja skál með heitu vatni í frystihólfið til að bræða og losa ísinn.

Ekki reyna að skafa ísinn eða losa með oddhvössu áhaldi.

- Stillið rofann á O.
- Takið öll matvæli úr skápnum og geymið þau á köldum stað. Látið frosin matvæli í plastpoka og vefjið t.d. dagblaðapappír utan um þau svo að þau þiðni síður.
- Takið allt lauslegt úr skápnum, svo sem hillur og skúffur, þvoið úr volgu sápuvatni og þurrkið vel.
- Þvoið skápinn vandlega að innan með volgu sápuvatni, síðan með hreinu volgu vatni og þurrkið skápinn síðan vel að innan.
- Þvoið gúmmíhringinn á hurðinni úr hreinu vatni og þurrkið hann vel.
- Setjið hillur, skúffur og matvæli á sinn stað.
- Kveikið á skápnum og stillið rofann.
- Þvoið og þurrkið skápinn að utan.

Þrif á eldavél

Eldavélar þarf að þrífa reglulega að innan og utan. Best er að halda þrifunum við með því að þurrka jafnóðum af hellum og innan úr ofni eftir hverja notkun.

Ef notuð eru þar til gerð ofnhreinsiefni er nauðsynlegt að hafa í huga að mörg þeirra innihalda varasöm efni. Mjög mikilvægt er er að lesa leiðarvísa vandlega og nota gúmmíhanska.

- Byrjið á því að bera þunnt lag af brúnsápu (grænsápu) innan í bakarofninn með tusku eða bréfþurrku.
- Stillið ofninn á 100 °C.
- Meðan ofninn er að hitna skal þurrka af eldavélahellunum með rökum klút, ef blettir nást ekki af notið þá grófan svamp eða stálull á venjulegar potthellur en viðeigandi hreinsiefni á keramikhellur. Ekki nota stálull eða ræstiduft á emeleringuna á helluborðinu, þá fer fínasta húðin af og óhreinindin festast frekar í henni.
- Þegar sápan í ofninum fer að bóla eða bólgna út skal slökkva.
- Á meðan ofninn er að kólna skal hreinsa plötur, grind og ofnskúffu með heitu sápuvatni. Síðan er skolað með heitu vatni og þurrkað. Erfiða bletti þarf að meðhöndla sérstaklega t.d. með stálull.
- Sápan er þvegin vandlega innan úr ofninum með rökum klút.
- Þvoið og þurrkið vélina að utan.
- Dragið vélina öðru hvoru fram og þrífið á bak við hana.

Uppþvottur

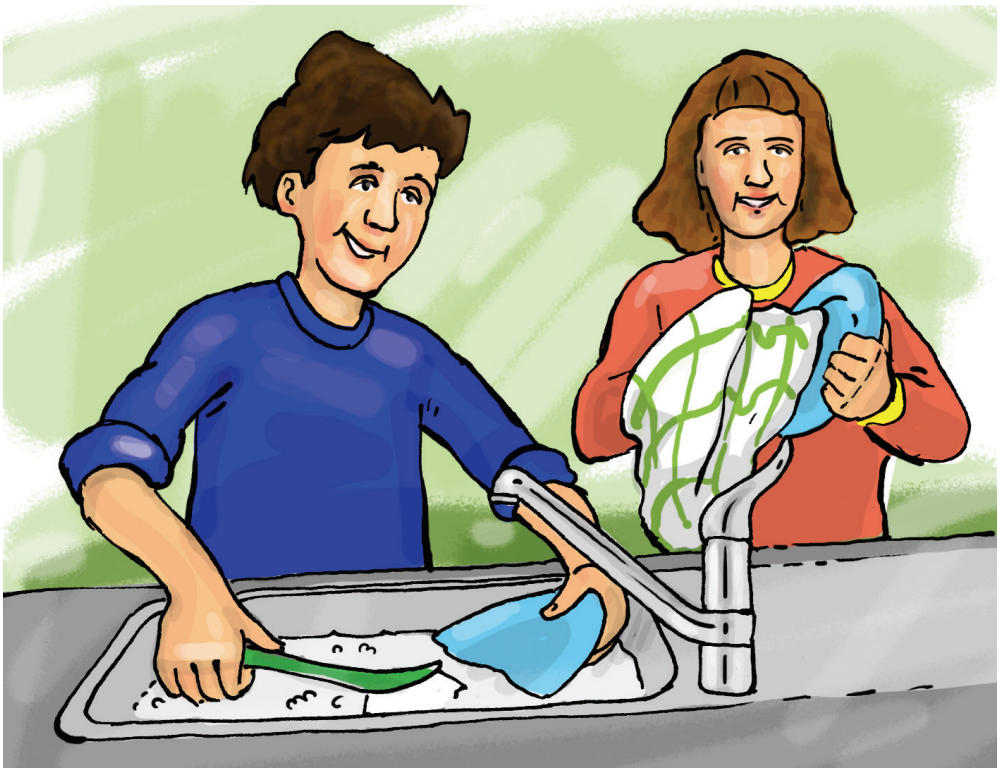
Mikilvægt er að allur borðbúnaður, matarílát og áhöld séu þvegin vandlega. Sé það ekki gert geta komið upp alls konar bakteríur sem berast manna á milli.

Svona er farið að:

- Gangið frá matarafgöngum og losið úrgang í ruslafötur.
- Skolið borðbúnaðinn og áhöldin úr volgu vatni og raðið upp.
- Setjið sápuvatn í vaskinn, passið að nota ekki of mikla sápu. Hafið vatnið eins heitt og þið þolið.

Þvoið upp í þessari röð:
Glös, bollar, vatnskanna,
hnífapör,
diskar, föt, skálar, sósukanna,
pottar og pönnur.

- Skolið borðbúnað og áhöld upp úr vel heitu vatni og setjið í þurrkgrind.
- Þurrkið með diskaþurrku og gangið frá á sinn stað.
- Þvoið eldhúsborðið og vaskinn.
- Þvoið borðklútinn og uppþvottaburstann, skolið síðan úr köldu vatni til að koma í veg fyrir útbreiðslu baktería og hengið til þerris.
- Þurrkið vaskinn og kranann.
- Skiptið um borðklút og diskaþurrku eftir þörfum.



Hreinlæti

Hreinlæti er öllum nauðsynlegt. Okkur líður vel þegar við erum hrein og snyrtilega klædd. En til þess þarf að halda fötum og líkama hreinum. Bakteríur og ýmsir sjúkdómar fylgja óhreinindum og hreinlæti er besta vörnin í baráttu gegn þessum vágestum.

Tennur

Nauðsynlegt er að hugsa vel um tennurnar með því að bursta þær vandlega bæði kvölds og morgna og nota tannþráð reglulega. Óhreinar tennur eru gróðrarstía fyrir alls kyns bakteríur sem skemma tennurnar og valda andremmu.

Handþvottur

Nauðsynlegt er að þvo hendur reglulega með sápu þar sem óhreinindi og bakteríur úr okkar nánasta umhverfi safnast fyrir á höndunum. Við getum borið bakteríur á milli með handabandi og hvers konar snertingu.

Sviti

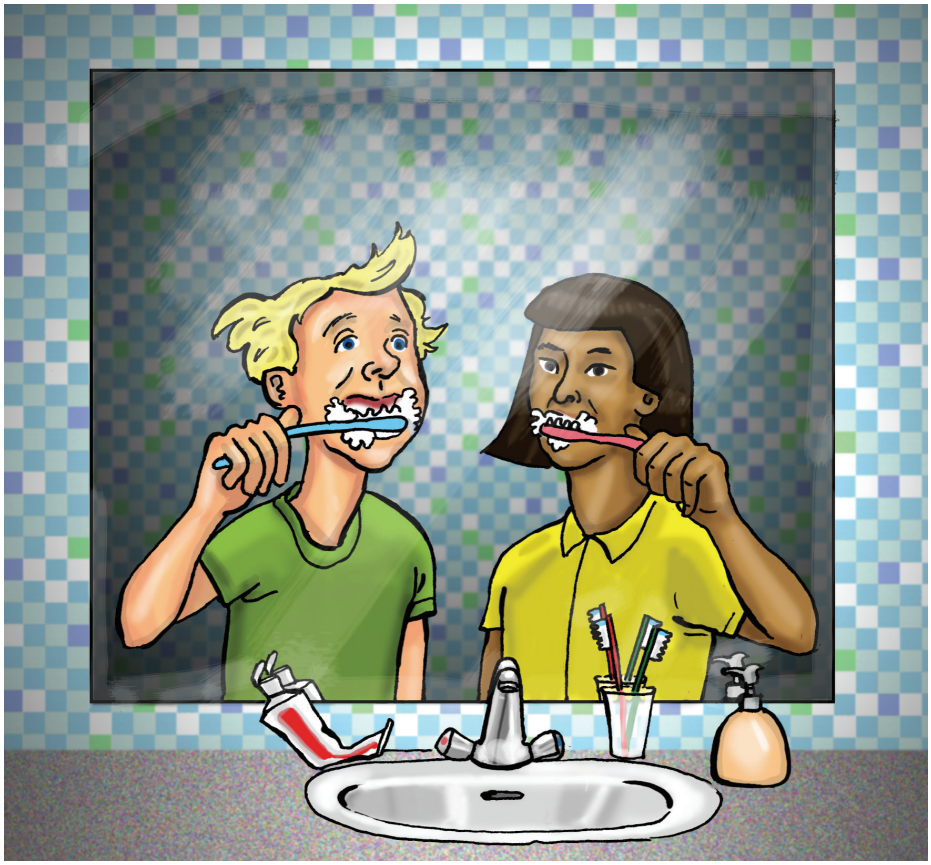
Í svitanum eru sölt og úrgangsefni sem geta myndað svitalykt. Við svitnum mest í handarkrikunum, á höndum og fótum. Til að losna við svitalykt er sjálfsagt að þvo líkamann reglulega. Það getur verið nauðsynlegt að nota þar til gerðan svitalyktareyði til að losna við svitalykt.

Hárþvottur

Mikilvægt er að hugsa vel um hárið á sér, það er einstaklingsbundið hversu oft þarf að þvo það. Hreint og vel hirt hár er mikil prýði.

Fataþvottur

Óhreinindi úr umhverfinu setjast í fötin okkar, sviti, matarleifar, ryk, mold o.fl. Þess vegna er jafn nauðsynlegt að þvo fötin reglulega eins og líkamann og hárið.



Súkkulaðikaka

2 1/2 dl hveiti
2 dl sykur
1/2 tsk matarsódi
1/2 tsk lyftiduft
1/2 tsk salt
2 1/2 msk kakó
1 egg
1 1/2 dl léttmjólk
3/4 dl matarolía
1 tsk. vanilludropar

Súkkulaðibráð
1 msk bráðið smjör
3 msk kakó
3 dl flórsykur
3–4 msk vatn
1/2 tsk vanilludropar

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið hann á 180 °C.
2. Allt hráefni sett í skál og hrært saman með handþeytara (ekki rafmagns).
3. Skiptið deiginu í 2 lítil tertuform.
4. Bakið í miðjum ofni í 15–20 mínútur.

Súkkulaðibráð

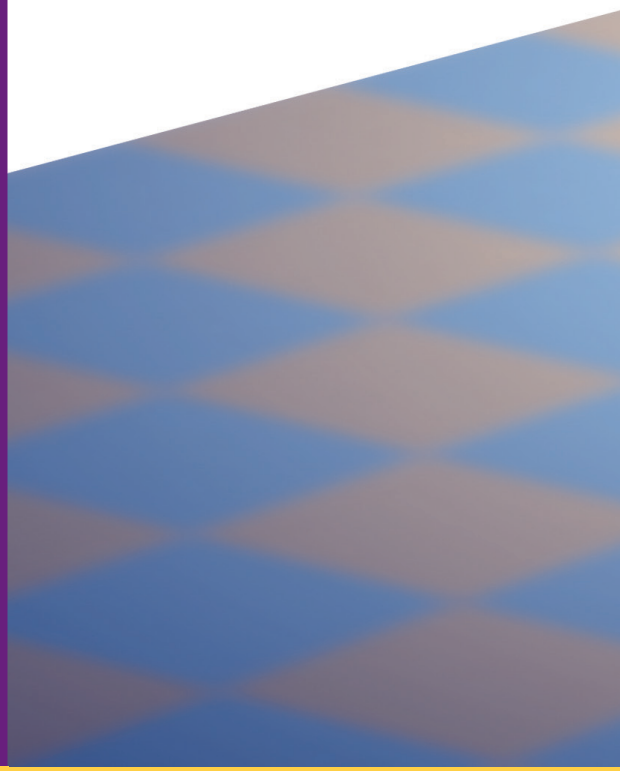
1. Bræðið smjörið við vægan hita.
2. Bætið kakó, flórsykri, vatni og vanilludropum út í og hrærið saman.
3. Smyrjið á kökubotnana þegar þeir hafa kólnað.

Gott og gagnlegt 2

Gott og gagnlegt 2 er önnur bókin af þremur í flokki grunnbóka í heimilisfræði fyrir miðstig grunnskóla.

Bókinni fylgir vinnubók.

Kennsluleiðbeiningar með námsefninu eru á heimasíðu Menntamálastofnunar www.mms.is



MENNTAMÁLASTOFNUN
40324