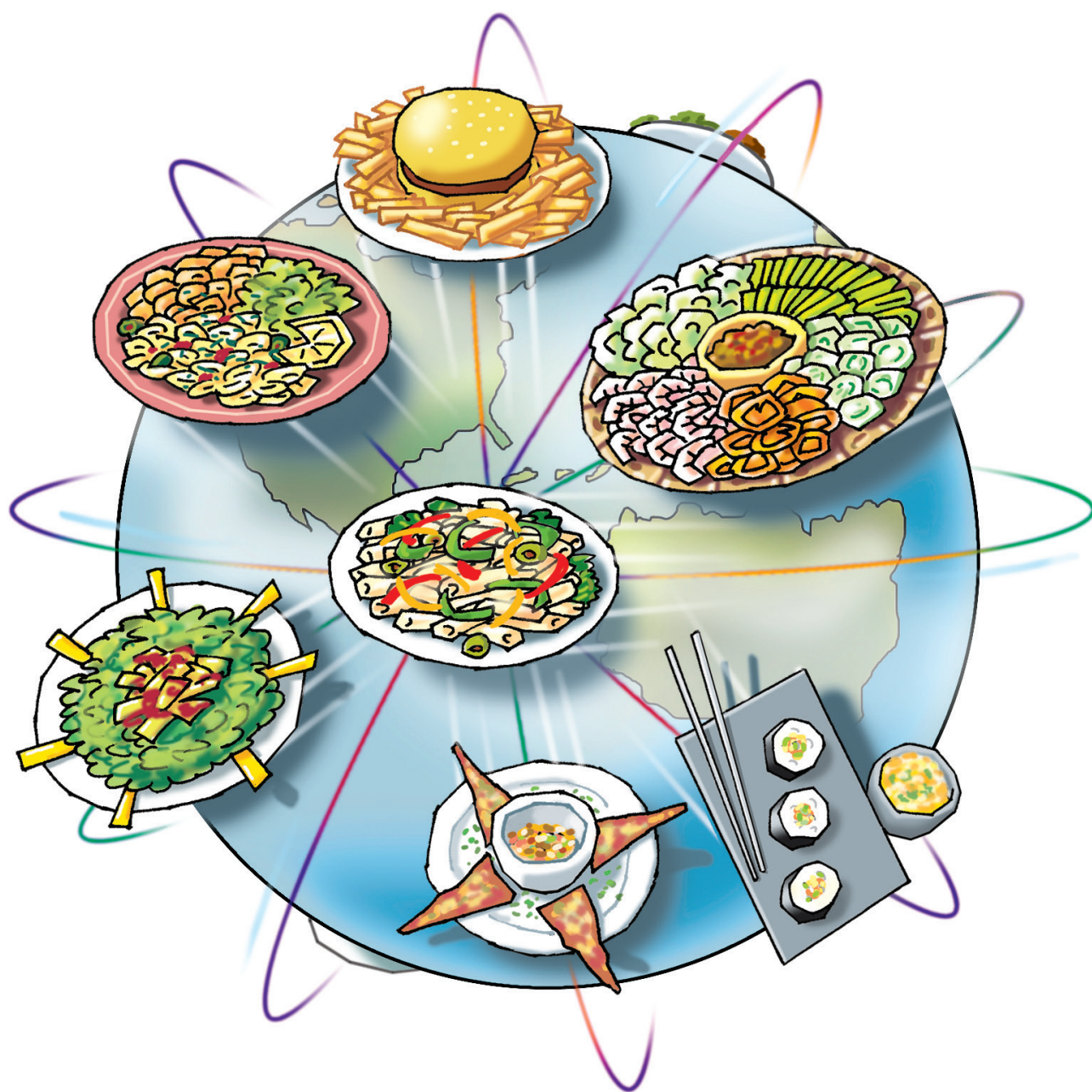


# Gott og gagnlegt 3



HEIMILISFRÆÐI



## Gott og gagnlegt 3

Heimilisfræði fyrir miðstig grunnskóla  
ISBN 978-9979-0-2586-3

© 2004 höfundar:  
Guðrún M. Jónsdóttir og Steinunn Þórhallsdóttir  
© Bls. 46 Brynhildur Briem

Sérstakar þakkir fyrir yfirllestur og ráðleggingar  
Aðalheiður Auðunsdóttir og Ólöf Jónsdóttir

© 2004 teikningar og umbrot: Böðvar Leós

Ritstjóri: Ellen Klara Eyjólfsdóttir

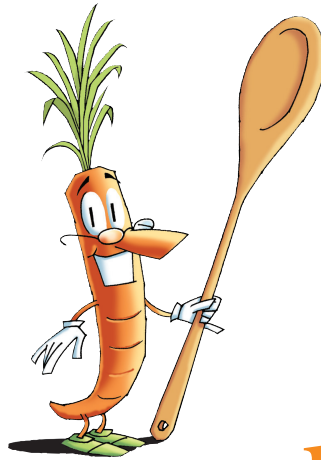
Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2004
2. útgáfa 2008
3. útgáfa 2014

önnur prentun 2019

Menntamálastofnun, Kópavogi

Prentun: Oddi ehf., umhverfissvottuð prentsmiðja



# Gott og gagnlegt 3

HEIMILISFRÆÐI



MENNTAMÁLASTOFNUN



## EFNISYFIRLIT

Heilsa og lífsstíll .....	3
Matur er mannsins megin .....	4
Lengi býr að fyrstu gerð .....	7
Orkuefni .....	8
Vítamín .....	9
Steinefni og snefilefni .....	11
Meðferð og geymsla matvæla .....	12
Örverur og mikilvægi hreinlætis .....	13
Hreinlætisreglur í eldhúsinu .....	14
Allur er varinn góður .....	15
Korn og kornvörur .....	16
Krydd og bragðefni .....	18
Siðir og venjur .....	20
Að vinna sér hlutina létt .....	21
Að strauja þvott .....	22
Að bera fram mat .....	23
Neytendur .....	24
Auglýsingar .....	25
Matreiðsla og bakstur .....	26
Þeytt deig .....	28
Hrært deig .....	30
Hnoðað deig .....	32
Gerdeig .....	34
Suða og steiking á kjöti .....	38
Suða og steiking á fiski .....	42
Þvottamerki .....	45
Hættuleg efni .....	46

## Uppskriftir

Súkkulaðimúffur með eplum og valhnetum .....	29
Rúlluterta .....	29
Kryddkaka .....	31
Dropasmákökur .....	31
Rúgskonsur .....	33
Skólakex .....	33
Pítsubotn – ítalskir hálfmánar .....	35
Langbrauð með osti .....	35
Plötubrauð með kotasælu .....	36
Horn .....	36
Gerdeigsbaka .....	37
Múslíbollur .....	37
Grænmetis- og grísagleði með pasta .....	39
Pylsuspjót með ostakartöflum og gúrkuhræru .....	39
Kjúklingur með kús kús .....	40
Gúlassúpa með hvítlaukssósu .....	40
Pasta með grænmeti og beikonbúðingi .....	41
Blandað salat .....	41
Fiskur undir þekju .....	43
Ýsa með steinseljumjöri og grænmeti .....	43
Framandi fiskréttur .....	44
Fiskisúpa .....	44



# Heilsa og lífsstíll

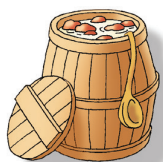
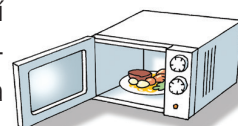
## Mikilvægi næringar

Við berum ábyrgð á eigin heilsu og eigum aðeins einn líkama. Þess vegna verðum við að gefa því gaum hvers hann þarfnast. Með því leggjum við grunn að heilbrigði okkar og vellíðan allt lífið. Þarfir okkar breytast með aldrinum og þörfin fyrir næringu, hreyfingu og hvíld gerir það einnig. Lítil börn þarfnast mikillar orku úr fæðunni, borða oft og sofa mikið. Börn og unglingar þarfnast líka næringar og orkuríkrar fæðu. Líkami þeirra er í örum vexti og algengt er að börn og unglingar hreyfi sig mikið. Með aldrinum hægist á efnaskiptum líkamans og þá þörfnumst við ekki eins mikillar orku úr fæðunni en samt sem áður má ekki vanta næringarefni. Rétt næring er því lífsnauðsynleg til að halda góðri heilsu alla ævi.

Lífnaðarhættir á Íslandi hafa breyst mikið í gegnum tíðina. Það sem okkur þykja sjálfsgöðar og

nauðsynlegar neysluvörur í dag eru í langt frá því sem forfeður okkar voru vanir og þekktu. Sama má segja um matreiðsluaðferðir og vinnslu hráefnis. Ef húsfreyja úr torfbæ fyrri alda ætti þess kost að líta inn í eldhúsið hjá okkur í dag yrðu spurningar hennar sjálf-sagt margar. Þó eimir enn eftir á nokkrum sviðum. Ennþá tínum við ber til matargerðar og þorramatur, sem ber vitni fornum geymsluaðferðum, er veislumatur í dag. Við þurrkum, reykjum og söltum matvæli og notum enn fjallagrös. Allt er þetta hluti af menningararfi okkar.

Margar heimildir eru til um neysluvenjur fyrri tíma sem fróðlegt og forvitnilegt er fyrir börn og unglinga að bera saman við sínar eigin. Með hjálp þessara heimilda má komast að því hvers jafnaldrar ykkar neyttu fyrr á tímum. Sennilega þætti ykkur sá kostur fábreyttur og framandi.



# Matur er mannsins megin

Ekkert hefur jafnmikil áhrif á þroska, heilsu og lífslengd eins og fæðan. Það skiptir ekki bara máli hvað við borðum mikið heldur hvaða næringarefni eru í fæðunni og hvort þau eru í þeim hlutföllum sem líkaminn þarfnast til að við höldum góðri heilsu. Engin ein fæðutegund, nema móðurmjólk, inniheldur öll næringarefni í þeim hlutföllum sem nauðsynleg eru.

Í dag vitum við fjölmargt um gildi fæðunnar sem ekki var vitað fyrr á tímum. Það ætti því ekki

að vefjast fyrir okkur að velja fjölbreytta fæðu sem fullnægir næringarþörf okkar. Til þess að svo megi verða þurfa allir að fá fræðslu í næringarfræði, þið þekkið nú þegar fæðuhringinn. Auk þess hefur Lýðheilsustöð gefið út ráðleggingar um heilsusamlegt mataræði þar sem tekið er mið af nýjustu rannsóknum í næringarfræði. Ráðleggingarnar eru settar fram í þeim tilgangi að efla heilbrigði og stuðla að æskilegri þróun í mataræði og næringu þjóðarinnar.



## Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri

### Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi

- Grænmeti og ávextir daglega.
- Fiskur – helst tvisvar í viku eða oftar.
- Gróf brauð og annar kornmatur.
- Fitulitlar mjólkurvörur.
- Salt í hófi.
- Lýsi eða annar D-vítamínjafi.
- Vatn er besti svaladrykkurinn.

### Hugum að þyngdinni

- Borðum hæfilega mikið.
- Hreyfum okkur rösklega, a.m.k. 45–60 mín. á dag.

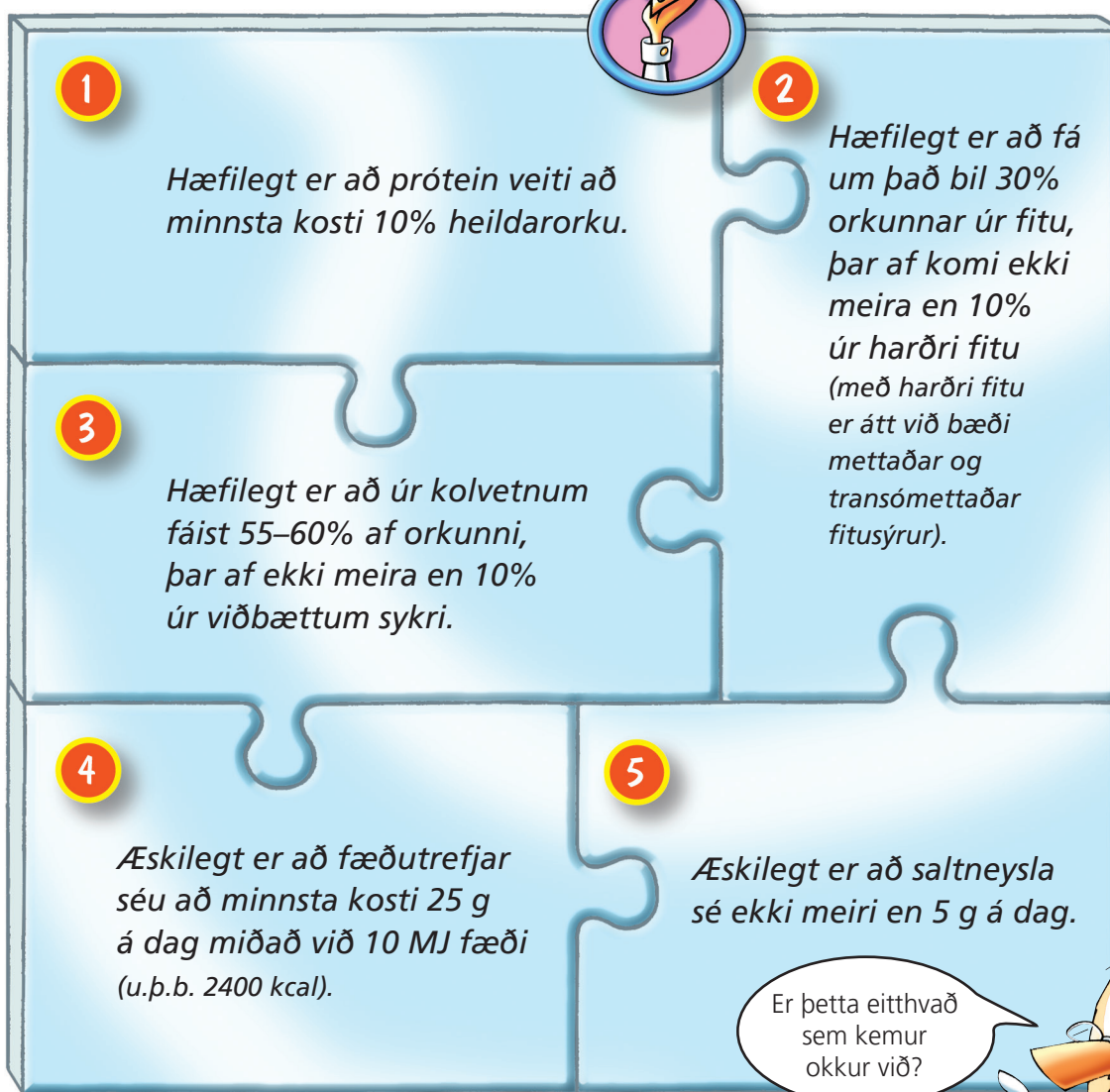


## Nánari ábendingar

„500 g af grænmeti, ávöxtum og safu á dag fyrir fullorðna, þar af a.m.k. 200 g af grænmeti og 200 g af ávöxtum, auk kartafna. Tvö glös, diskar eða dósir af mjólk eða mjólkurmat á dag. Best er að velja fitulitlar og lítið sykraðar vörur. Ostur getur komið í stað mjólkurvara að hluta til. 25 g af osti jafngilda einu glasi eða diskum af mjólkurvörum.

Þeir sem ekki velja mjólk geta valið kalkbætta sojamjólk og aðrar kalkbætтар vörur eða tekið kalktöflur. Fiskmáltíð tvisvar í viku, fyrir utan álegg eða salöt úr fiski. Fita og feitar matvörur í hófi og fremur valin olía eða mjúk fita en hörð fita á borð við smjörliki eða smjör. Sykur, kökur, sætindi, ís, áfengi og gosdrykkir í hófi.“

## Æskileg samsetning fæðunnar



Í bókinni *Norrænar ráðleggingar um næringarefni* (bls. 32) er skilgreining á ráðlögðum dagskömmtum RDS. Þar segir, að með „ráðlögðum dagskammti“ (RDS) er átt við það magn næringarefnis sem með tilliti til núverandi fræðikunnáttu er hægt að álíta að fullnægi þörfum og viðhaldi góðu næringarástandi hjá nær öllum heilbrigðum einstaklingum.



Í heimilisfræðinni hefur fæðuhringurinn mest verið notaður til að kenna nemendum að velja sér fjölbreytta fæðu. Í honum eru flokkarnir sex og stærð þeirra mismunandi til að leggja áherslu á hæfilegt magn úr hverjum um sig.



Við getum líka hugsað okkur annan hring til þess að skipta niður máltíðum dagsins. Talið er æskilegt að borða þrjár aðalmáltíðir á dag þ.e. morgunverð, hádegisverð og kvöldverð og tvær til þrjár minni máltíðir til hressingar. Fyrir börn með algenga orkuþörf, þ.e. 2400 he á dag, gætu máltíðirnar skiptst þannig:



Norðurlandapjóðirnar nota einnig fæðupýramíðann við kennslu og þar er matvælnum skipt í þrjú þrep. Á neðsta þrepinu eru fæðutegundir sem lögð er áhersla á að séu grunnmatvæli s.s. kornvörur, kartöflur og mjólkurvörur. Á miðþrepinu eru ávextir, grænmeti og ber. Á efsta þrepinu eru fæðutegundir sem innihalda mikið prótein s.s. kjöt, fiskur og egg.

Ensúmlandi þjóðir flokka fæðuna í fjóra flokka: mjólkurflokk, kjötflokk, kornflokk og garðávaxtaflokk. Aðeins er áherslumunur á fæðisráðleggingum hinna ýmsu þjóða en ævinlega er lögð áhersla á að borða fjölbreyttan mat og að fólk tileinki sér góðar neysluvenjur.

Hvernig lítur þinn pýramídi út?



## Lengi býr að fyrstu gerð

Foreldrar móta matarvenjur barna sinna í æsku. Það er því mikilvægt að foreldrarnir hafi þekkingu á næringarfræði, til að börnin venjist frá fyrstu tíð góðum matarvenjum.

Að borða hollan mat á reglulegum matmálstímum og vera ekki að sífelldu narti á milli mála telst til hollra matarvenja. Börnum sem venjast því að borða ávexti og grænmeti, grófar kornvörur, fisk, kjöt og fjölbreyttar mjólkurvörur er síður hætt við að falla í þá gryfju að verða fastagestir á skyndi-

bitastað. Það getur verið þægilegt annað slagið að grípa tilbúinn eða hálf tilbúinn mat með sér heim eftir skóla eða íþróttaæfingu. En sé það gert er líklegt að fæðið verði einhæft og langt frá ráðleggingum um mataræði. Oft er þessi matur býsna orkuríkur og jafnvel tilboð í gangi sem hvetja til ofáts.

Það er augljóst að ef börn borða meira en þau þurfa, sitja of mikið fyrir framan tölvu og sjónvarp og gæta þess ekki að hreyfa sig nóg er þeim hætt við að þyngjast um of.



Er ekki allt best í hófi?

# Orkuefni

## Næringarefni í algengum matvælum

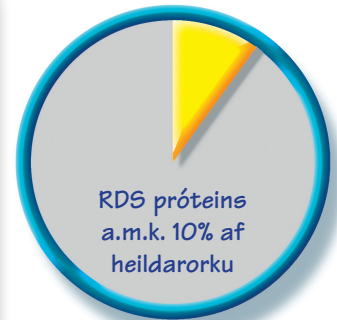
### Prótein

Á Íslandi fáum við prótein aðallega úr dýraríkinu. Prótein er mjög mikilvægur fæðuflokkur fyrir börn og unglunga sem eru að vaxa og þroskast, en ekki er ástæða til að ætla að á Íslandi þjáist fólk af próteinskorti. Prótein sem kemur úr jurtaríkinu er aðallega úr baunum og ertum, t.d. sojabaunum. Þeir sem eingöngu neita jurtafæðis þurfa að vera vel að sér í næringarfræði. Prótein er orkugjafi. Eitt g af próteini gefur okkur 4 he (kcal).



#### Við fáum prótein t.d. úr:

- pski
- kjöti
- eggjum
- mjólkurvörum
- baunum og ertum
- korni



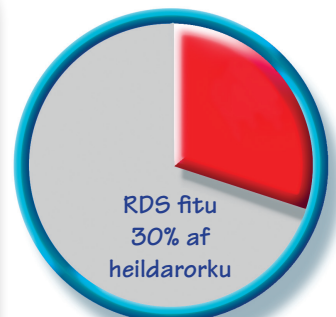
### Fita

Fita gefur okkur orku og lífsnauðsynlegar fitusýrur. Auk þess fylgja fitunni vítamín s.s. A, D og E sem einungis leysast upp í fitu. Fullorðnir ættu ekki að borða mikla fitu því hún getur verið hættuleg heilsunni í of miklu magni. Ung börn þurfa á fitu að halda og fyrstu 2–3 æviárin er ekki æskilegt að þau fái fituskertar mjólkurvörur. Eitt g af fitu gefur okkur 9 he (kcal).



#### Við fáum fitu t.d. úr:

- olíu
- smjöri
- smjörlíki
- mjólkurvörum
- kjöti
- feitum pski





## Kolvetni

Kolvetni gefa okkur orku. Þau fáum við nær eingöngu úr jurtaríkinu í formi sykra, sterkju og trefja. Trefjar eru að mestu ómeltanlegar og ekki orkugjafi þótt þær séu nauðsynlegar fyrir meltinguna. Við tölum um einsykrur, tvísykrur og fjölsykrur. Þessi efni stuðla að eðlilegum orkuefnaskiptum í líkamanum. Eitt g af kolvetni gefur okkur 4 he (kcal).



### Við fáum kolvetni t.d. úr:

- korni
- ávöxtum
- grænmeti
- mjólkurvörum



## Vítamín

Vítamín eru ekki orkuefni. Þau eru lífræn efni sem eru líkamanum nauðsynleg og skiptast í vatnsleysanleg og fituleysanleg vítamín. Munurinn á þessum tveim flokkum er sá að vatnsleysanlegu vítamínin safn-

ast ekki fyrir í líkamanum og umframmagn fer burt með þvagi. Fituleysanlegu vítamínin geta safnast fyrir í líkamanum og því er óæskilegt að borða of stóra skammta í senn.

**A**-vítamín er nauðsynlegt fyrir sjón, slímhúðir t.d. í nefi og hálsi og fyrir heilbrigða húð svo eitthvað sé talið.

**D**-vítamín er nauðsynlegt til að vinna kalk úr fæðunni og til að mynda bein- og tannvef.

**B**-vítamín er nauðsynlegt fyrir taugakerfið og efnaskiptin.

**E**-vítamín hefur það hlutverk að koma í veg fyrir að fitusýrur í frumuhimnum skemmist af völdum súrefnis svipað og þegar þráavarnarefni eru notuð í matvælum.

**C**-vítamín er nauðsynlegt til þess að líkaminn geti nýtt járn úr fæðunni og myndað beinvef, bandvef og tannvef í líkamanum. Einnig stuðlar það að því að sár grói betur og er talið styrkja mótstöðu gegn sjúkdómum.

**K**-vítamín er nauðsynlegt fyrir storknun blóðs.

## A- og D-vítamín

eru fituleysanleg,  
þau fáum við t.d. úr:

- feittum fiski
- lifur
- lýsi

## E- og K-vítamín

eru fituleysanleg.

E-vítamín fáum við  
úr flestum matvælum.

K-vítamín fáum við aðal-  
lega úr blaðgrænmeti  
og innmat (lifur og nýru).

## B-vítamín

er flokkur vatnsleysanlegra  
vítamína, þau fáum við t.d. úr:

- ávöxtum
- fiski
- grænmeti
- innmat
- korni
- mjólkurvörum
- kjöti

## C-vítamín

er vatnsleysanlegt vítamín,  
það fáum við t.d. úr:

- ávöxtum
- grænmeti
- berjum



# Steinefni og snefilefni

Steinefni eru ólífræn efni sem eru líkamanum nauðsynleg í litlum skömmtum. Einnig þarfnast líkaminn í enn minna magni svokallaðra snefilefna.



## Helstu steinefnin eru:

- kalk
- fosfór
- natríum

## Helstu snefilefnin eru:

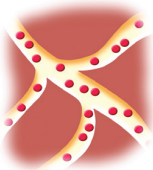
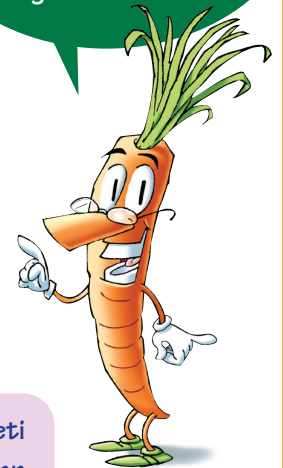
- járn
- joð
- þúor
- selen
- sink

**Kalk og fosfór** eru nauðsynleg fyrir uppbyggingu beinvefs og tannvefs, storknun blóðs, starfsemi og vöxt frumna og meltingu kolvetna. Kalk fáum við t.d. úr mjólkurvörum, eggjum, grænmeti og fiski. Fosfór er í flestum matvælum. Ef við borðum kalkauðuga fæðu er næsta víst að okkur skortir ekki fosfór.

**Natríum** er nauðsynlegt til að viðhalda vökvafjafnvægi líkamans og hefur áhrif á taugastarfsemi. Natríum er að finna í venjulegu borðsalti. Saltskortur er ekki algengur en í miklum hitum t.d. í sólarlandaferðum svitnum við oft svo mikið að við verðum máttlaus og líður illa. Við það að svitna mikið tapast salt úr líkamanum og þess vegna er mikilvægt að vera duglegur að drekka steinefnaríkt vatn og drykki sem innihalda sölt t.d. ávaxtasafa.



Að borða of mikið salt er slæmt fyrir líkamann, það getur valdið of háum blóðþrýstingi sem eykur álag á hjarta og æðakerfið.



Snefilefnið **járn** er nauðsynlegt fyrir rauðu blóðkornin svo þau geti bundið súrefni sem þau flytja til vefja líkamans. Til þess að líkaminn geti nýtt vel það járn sem hann fær úr fæðunni er honum nauðsynlegt að fá nóg af C-vítamíni. Ef líkamann skortir járn lýsir það sér þannig að við erum slöpp og þreytt og fáum jafnvel höfuðverk. Járn er t.d. að finna í innmat, dökku kjöti, litríku grænmeti og korni.

Snefilefnið **joð** er nauðsynlegt fyrir eðlilega starfsemi skjaldkirtilsins svo hann geti framleitt hormón (thyroxin) sem hefur áhrif á efnaskipti líkamans. Joð er í hafinu og þar af leiðandi í fiski. Einnig er borðsalt joðbætt.

Snefilefnið **flúor** gerir glerung tannanna sterkari og ver þær fyrir áhrifum sýru sem myndast í munninum. Lítið sem ekkert flúor er í drykkjarvatni á Íslandi og því hefur verið mælt með að taka flúor í töfluformi tannanna vegna. Í sumum skólum er flúorskolun viðhöfð.

Snefilefnin **selen** og **sink** er helst að finna í matvælum úr dýraríkinu.

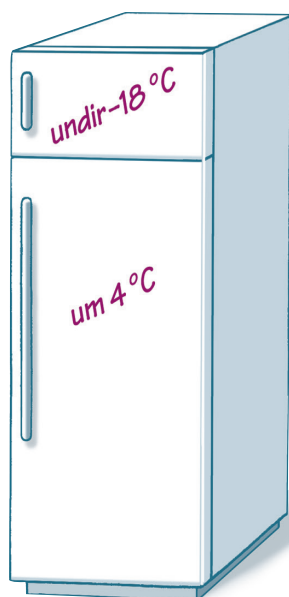
# Meðferð og geymsla matvæla

Þegar keyptar eru matvörur til heimilisins er mikilvægt að meðferð og geymsla þeirra þegar heim er komið skemmi ekki hráefnið eða rýri geymsluþolið.

Það er mjög mikilvægt að koma matvörum á rétta geymslustaði hið fyrsta þegar heim er komið, ekki síst ef löng leið er í næstu verslun.

Frá því að greitt hefur verið fyrir vöruna er meðferð og geymsla hennar á ábyrgð neytandans.

Geymsluþol matvara er mjög mismunandi. Hæfilegt hitastig í kælikápur er um 4 °C og í frysti undir -18 °C.



Þegar geyma á afganga verður að kæla matinn fljótt en þó er óhætt að setja volga matarafganga í kælikápur. Örverur fjölga sér mjög hratt í 20–40 °C hita. Kæla þarf stóra skammta af tilbúnum mat áður en hann er settur í kælikápur. Ef maturinn er í potti er gott að setja pottinn að hluta ofan í kalt vatn og hræra af og til í réttinum, þá kólnar hann jafnar og fyrr. Það er betra að kæla matarskammta sem e.t.v. bíða eftir fjölskyldumeðlimum og hita upp aftur en að halda matnum volgum lengi. Þegar matur er hitaður upp er nauðsynlegt að hann gegnihitni vel.



## Það er nauðsynlegt:

- Að lesa alltaf á vörulýsingarmiða.
- Að gæta að framleiðsludegi og síðasta neysludegi.
- Að athuga hve lengi má geyma matvöruna.
- Að kanna geymsluhitastig vörunnar.
- Að lesa yfir næringarinnihald vörunnar.
- Að athuga skráð aukefni (E-númer) ef óþol eða ofnæmi fyrir einhverju í vörunni gæti reynst á heimilinu.
- Að passa að umbúðir séu heilar/óbeyglaðar.

Neðst í kælikápurum er kaldast, því kalt loft er þyngra en heitt loft. Ávallt skal leggja vörur sem á að affrysta í bakka eða skál svo vökvi frá þeim berist ekki í aðrar vörur í kælikápurum.

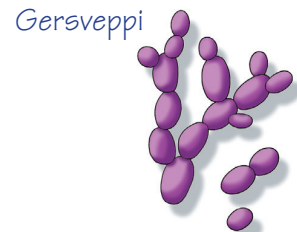
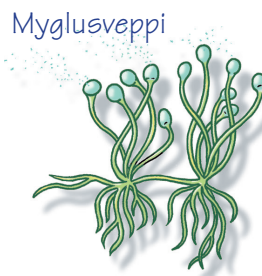
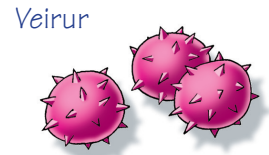
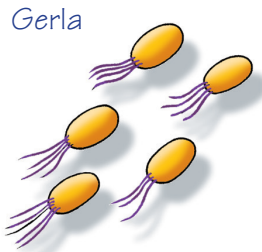
Gott er að hafa fyrir reglu að fara yfir dagsetningar á matvörum í kælikápurum vikulega. Dagsetningar á vörum gilda aðeins á óopnuðum umbúðum. Þegar búið er að opna umbúðirnar þarf að nota vöruna sem fyrst. Það er mjög mismunandi hve lengi má þá geyma matvörur, það fer eftir efnainnihaldi og ýmsum öðrum þáttum. Til dæmis gæti álegg hafa staðið talsverðan tíma á borði í eldhúsinu, eða verið opið, óvarið í kælikápurum. Höfuðreglan er að fara ævinlega varlega með matvæli, gæta hreinlætis og vera meðvitaður um að örverur leynast víða.

# Örverur og mikilvægi hreinlætis í meðferð matvæla

Við matreiðslu og alla meðhöndlun hráefnis verður að gæta fyllsta hreinlætis því annars erum við að bjóða hættunni heim. Allt í kringum okkur eru agnarsmáar lífverur sem við köllum örverur. Þær eru ekki sýnilegar berum augum en eru í jarðvegi, vatni, lofti og einnig á dýrum og mönnum. Örverur geta verið í matvælum. Sumar þeirra eru gagnlegar en aðrað geta eyðilagt matvælin. Gagnlegar örverur notum við í matvælaíðnaði t.d. við framleiðslu ýmissa mjólkurafurða, einnig í brauð-, öl- og víngerð.

Örverur berast milli manna og geta valdið sjúkdómum. Þær berast frá slímhimnu í nefi og koki, þegar fólk hóstar eða hnerrar og einnig með andardrætti og snertingu.

Örverur skiptast í:



Þeir þættir í umhverfinu sem hafa mest áhrif á fjölgun örvera eru:

- hitastig
- raki
- sýrustig (pH)
- súrefni



Hraðast fjölga örverum við hitastig frá 5–65 °C, það kallast kjörhitastig. Fjölgunin er mjög hæg, undir 5 °C eða stöðvast alveg. Sumar örverur vaxa ekki eða leggjast í dvala og jafnvel deyja í frysti. Flestar örverur drepast við suðu en þó eru nokkrar sem mynda dvalargró og lifa af suðu. Þær geta við kjörhitastig orðið aftur að örverum og byrjað að fjölga sér.



# Hreinlætisreglur í eldhúsinu

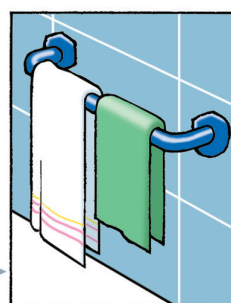
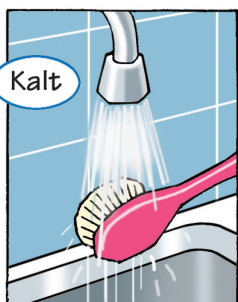
Auk þess að valda matarsýkingum geta örverur rýrt gæði eða jafnvel eyðilagt matvæli.

Þess vegna er mjög mikilvægt að gæta hreinlætis við meðhöndlun matvæla og frágang í eldhúsinu.



Þættir sem hafa ber í huga til að koma í veg fyrir eða minnka hættu á að illa fari eru:

- Handþvottur. Allir sem eru að matreiða verða að þvo sér oft og vel um hendur.
- Notið svuntu.
- Setjið teygju í hárið ef það er sítt.
- Öll áhöld sem þið notið við matargerð eiga að vera vel hrein og aldrei má nota sömu áhöld við hrátt kjöt og önnur matvæli sem ekki á að sjóða t.d. grænmetissalat.
- Vinnuborð eiga að vera vel hrein.
- Borðklútar og diskapurkkur eiga að vera hrein.





# Allur er varinn góður

Ef við erum óhrein á höndunum getum við sjálf borið örverur í matinn.



## Við getum gert ýmislegt til að forðast matarsýkingar:

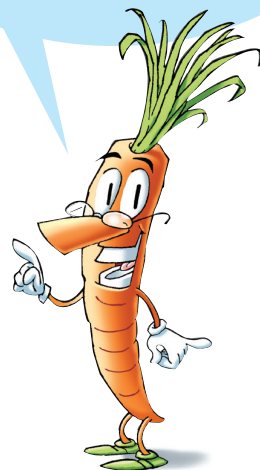
- Gætt þess að nota aldrei sömu áhöld í hrátt kjöt og hrátt grænmeti.
- Passað að hreinsa ævinlega vel allt grænmeti.
- Kælt matarafganga og sett þá í kælikáp.
- Gegnsteikt eða soðið mat t.d. kjúkling.
- Látið ávallt fersk matvæli strax í kæli.
- Gætt að dagstimplum á tilbúnum, ófrosnum matvælum s.s. áleggji og unnum kjöt- og mjólkurvörum.



## Það á að þvo sér um hendurnar:

- Áður en farið er að matreiða.
- Þegar hráar matvörur hafa verið handleiknar.
- Eftir salernisnotkun.
- Þegar maður hefur snýtt sér.
- Eftir að hafa unnið við garðyrkju.
- Eftir að hafa sinnt bleyjubarni.
- Eftir að hafa snert sár eða bólur.
- Eftir að hafa klappað eða sinnt dýrum.

Það er nauðsynlegt að þvo sér um hendur mörgum sinnum á dag og ekki bara að væta hendurnar, heldur þvo þær með sápu, skola þær síðan vel og þurrka með hreinu handklæði eða pappír.



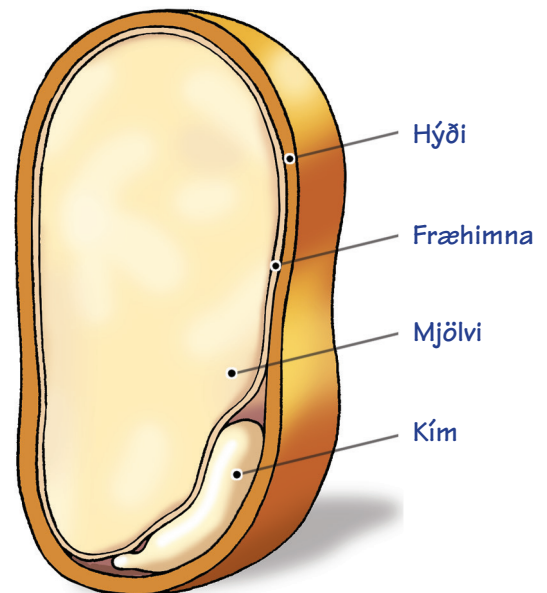
# Korn og kornvörur

Fyrir þúsundum ára lærðu forfeður okkar að rækta korn. Nú er svo komið að kornjurtirnar eru helstu matjurtir jarðarbúa og flestar hitaeiningar (kcal) sem neytt er í heiminum í dag koma úr kornflokknum.

Upphaf þeirrar menningar sem við þekkjum í dag má rekja til breytinganna sem urðu á högum mannsins þegar hann hætti að lifa sem hirðingi, settist um kyrrt og hóf að rækta jurtir og korn sér og sínum til matar. Löngu áður höfðu menn tínt og safnað jurtum, rótum og villtu korni. Í fyrstu voru einungis ræktaðar villtar tegundir, en þær gáfu ekki mikla uppskeru því kornaxið hélt illa korninu og mikið af uppskerunni fór forgörðum. Síðar voru þróaðar tegundir sem gáfu mun meiri uppskeru. Hveiti og bygg eru taldar elstu ræktuðu kornategundirnar. Á Íslandi var ræktað bygg til forna, aðallega til ölgerðar en þeirri ræktun var hætt á 16. öld. Innflutningur á korni hófst fyrir alvöru á 19.öld.

Í dag er bygg ræktað hér á landi og hægt að kaupa það í verslunum. Vegna hlýnandi loftslags lofar tilraunaræktun hveitis einnig góðu.

Frækorn



**Þó það korn sem ræktað er sé ólíkt á margan hátt eftir ræktunarstað og tegundum hefur allt korn að geyma:**

- kolvetni (sterkja og trefjar)
- B-vítamín
- mjúka fitu
- steinefni og snefilefni
- vatn

Korn er unnið á mismunandi hátt eftir tegundum. Það er þurrkað, afhýtt, mulið, valsað, sigtað og malað. Því meira sem kornið er unnið því meira tapast af dýrmætum upprunalegum næringarefnum. Það er því æskilegt að nota gróft mjöl til brauðgerðar til að brauðið innihaldi sem mest af verðmætum næringarefnum. Hveiti og rúgur er algengast til brauðgerðar. Öðrum kornategundum s.s. bygg, höfrum og maís er hægt að blanda í hveiti og/eða rúg við brauðgerð, ásamt alls konar fræjum og bragðefnum. Korn er einnig notað til pastagerðar, í grauta, margs konar kornblöndur til morgunverðar og í matargerð.



## Hveiti

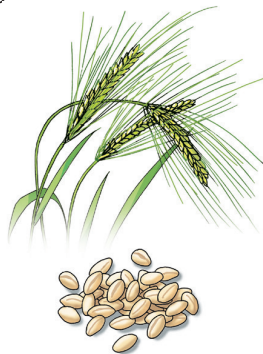
Hveiti er mishart eftir tegundum og því er ýmist sáð að hausti eða vori. Hveiti, sem sáð er að vori er mýkra en vetrarhveiti. Vetrarhveiti er mest notað í pastagerð en þær tegundir sem sáð er að vori eru taldar bestar til brauðgerðar. Hveitið inniheldur talsvert af próteinum og því hærra sem próteingildið er þeim mun betri eru baksturs-eiginleikarnir, brauðin verða léttari og ná að hefa sig betur. Um 90% af ræktuðum hveititegundum er mjúkt hveiti.

Við mölun fæst mismunandi gróft hveiti eftir því hve mikið af grófum hluta hveitikornsins er sigtað frá. Ef allt kornið er malað fáum við, eins og nafnið bendir til, heilhveiti sem í eru öll næringarefni hveitikornsins og trefjar sem nauðsynlegar eru fyrir meltinguna. Oft eru grófu hlutarnir, klíðið (hýði, fræhimna og kím), sigtað frá og eftir verður þá mjölvinn, hreint hvítt hveiti. Æskilegt er að blanda bæði klíði og heilhveiti í hvítt hveiti við brauðgerð.



## Rúgur

Rúgur er ýmist notaður sem heilkorn, fin- eða grófmalaður. Rúgur er ekki góður til brauðgerðar einn og sér og því er gott að blanda hann hveiti s.s. í flatkökur, mismunandi gróf rúgbrauð, hrökkbrauð og kex. Rúgur er einnig notaður í sláturgerð.



## Bygg

Bygg er ýmist notað sem heil grjón eða mismunandi gróft mjöl. Bygg er notað með öðru mjöli í brauð en er einnig gott í grauta og súpur.



## Hafrar

Hafrar eru yfirleitt valsaðir. Einnig er hægt að fá hafraklíð. Hafrar eru notaðir í grauta, til baksturs, í alls konar morgunverðarblöndur og í sláturgerð.



## Maís

Maís er malaður í maísmjöl sem er notað í grauta og bakstur. Valsaður maís er notaður í morgunkorn og morgunverðarblöndur poppkorn er búið til úr maís. Heill maís er mikið notaður sem meðlæti með mat.



## Hrísgrjón

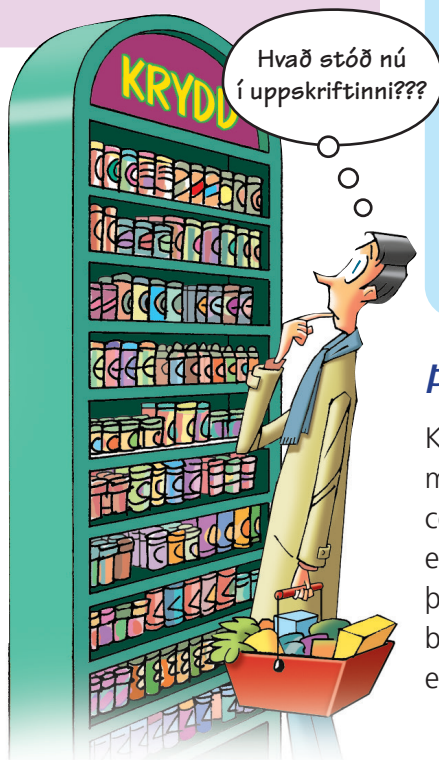
Til eru fjölmargar tegundir af hrísgrjónum. Hrásgrjón eru ýmist notuð með eða án hýðis með mat, í matargerð og í morgunverðarkorn. Hrásgrjón eru einnig möluð og verður þá til hrísmjöl sem nota má í grauta, súpur eða bakstur.

# Krydd og bragðefni

## Jurtakrydd

Ræktaðar og villtar kryddjurtir eru mikið notaðar til bragðbætis í alls konar matargerð, ýmist þurrkaðar eða ferskar. Matarhefð og venjur, tíska og árstími, markaður, ræktunarskilyrði og framboð hafa einnig mikil áhrif á hvaða jurtakrydd eru einkennandi fyrir hin ýmsu lönd eða heimshluta. Maðurinn hefur frá fyrstu tíð reynt að bragðbæta matargerðina með kryddjurtum svo saga þeirra er bæði löng og margbrotin.

Kryddjurtir gefa af sér lauf, blóm, rætur, stöngla og fræ. Margar jurtir hafa einnig lækningamátt sem eykur mikilvægi þeirra. Okkur fyndist matur líklega heldur bragðdaufur ef ekki væru á boðstólum í verslunum ferskar eða þurrkaðar kryddjurtir frá flestum heimshornum. Alls konar kryddblöndur eru fáanlegar (t.d. *season all*, *aromat*, *sítrónupipar o.s.frv.*) ýmist blandaðar salti og pipar eða nokkur jurta-krydd blönduð saman til nota í ákveðna rétti.



Krydd er stundum einkennandi fyrir matreiðslu ákveðinna þjóða s.s. basilíka, oreganó, salvía og rósmarín ásamt tómötum í ítalska rétti. Á Norðurlöndunum hefur dill t.d. verið mikið notað í fiskrétti, sósur o.fl. Í Bretlandi er lambakjöt gjarnan kryddað með mintu. Paprika er mikið notuð í Ungverjalandi og á Indlandi eru alls konar karríblöndur, missterkar, notaðar í kjöt- og grænmetisrétti. Í Frakklandi er talsvert notað af estragoni (fáfnisgras), tímíani (garðablóðberg), fenkáli, lárviðarlaufi, rósmaríni og steinselju auk fleiri tegunda sem áður er getið. Gott er að lesa sér til um hinar ýmsu kryddtegundir áður en farið er að krydda rétti með tegundum sem við höfum ekki notað áður eða þekkjum lítið. Á Íslandi er hægt að fá gott úrval af kryddjurtum bæði ferskum og þurrkuðum.

Það er mikilvægt að nota hæfilegt magn kryddjurta því alltaf er hægt að bæta kryddi út í rétti en verra að bæta skaðann ef óvarlega er farið. Þegar prófa á rétti með framandi kryddtegundum er best að krydda varlega í fyrstu. Smekkur fólks er mismunandi og nýjungagirni er ekki öllum gefin. Verið því heldur spör á kryddið og bragðið oft á matnum meðan verið er að elda og áður en hann er borinn fram.

## Þurrkað, malað eða heilt krydd

Kanell, kardimomma, anís, kúmen, múskat, paprika, negull, chilipipar, coriander, piparrót, engifer og fleiri krydd eru búin til úr bragðmiklum hlutum þurrkaðra plantna s.s. rótum, berki, blómum eða fræjum. Flest þessi krydd eiga uppruna sinn í hitabeltislöndum.



Paprika



Karrí



Rósmarín





## Salt, pipar, vanilla og sykur

**Salt** (hafsalt) er bæði notað í matreiðslu og til að lengja geymslutíma matvæla s.s. við vinnslu saltfisks og saltkjöts. Einnig er fánlegt jurtasalt. Ekki er talið hollt að neyta of mikils salts eða saltaðra matvæla. Salt bindur vatn í líkamanum og getur stuðlað að aukinni hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Best er því að salta matinn hóflega.

**Pipar** er ber piparplöntunnar. Til er svartur, ljósbrúnn og grænn pipar, en liturinn fer eftir því á hvaða þroskastigi berið er. Grænn pipar er óproskuð piparber, sem oftast eru notuð heil. Ljósbrún piparber er það sem við köllum hvítan pipar, hann er bragðmildastur og mest notaður. Svartur pipar er bragðmestur, hann er notaður bæði í heilum berjum og malaður.

**Chilipipar** er af paprikuætt og er notaður þurrkaður eða ferskur. Hann er mjög mismunandi bragðsterkur og bæði til mildur og feiknasterkur. Cayennepipar er notaður malaður og er afar sterkur, það verður því að nota hann með varúð til að eyðileggja ekki matinn. Paprika er eingöngu ræktuð í gróðurhúsum hér á landi. Fersk paprika er mjög góð bæði í matargerð og hrá í kalda rétti, einnig er til sólþurrkuð paprika í olíu og missterkt paprikuduft.



Fleiri bragðefni má nefna s.s. edik, sinnep, kryddolíur, þurrkaðar kryddblöndur, súkkulaði, kókos, alls kyns ávaxtblöndur og þykkni, lauk og hvítlaukskrydd.



**Vanilla** er fræbelgur sem inniheldur bragðefni sem mikið er notað í kökur og matargerð. Hægt er að fá þurrkaðar vanillustangir í verslunum. Vanillukornin eru skafin innan úr vanillustönginni til notkunar í matargerð t.d. í búaðinga og ís. Vanilludropar, sem mest eru notaðir í bakstur, eru búnir til með því að bæta vínanda í vanillukjarnaolíu.

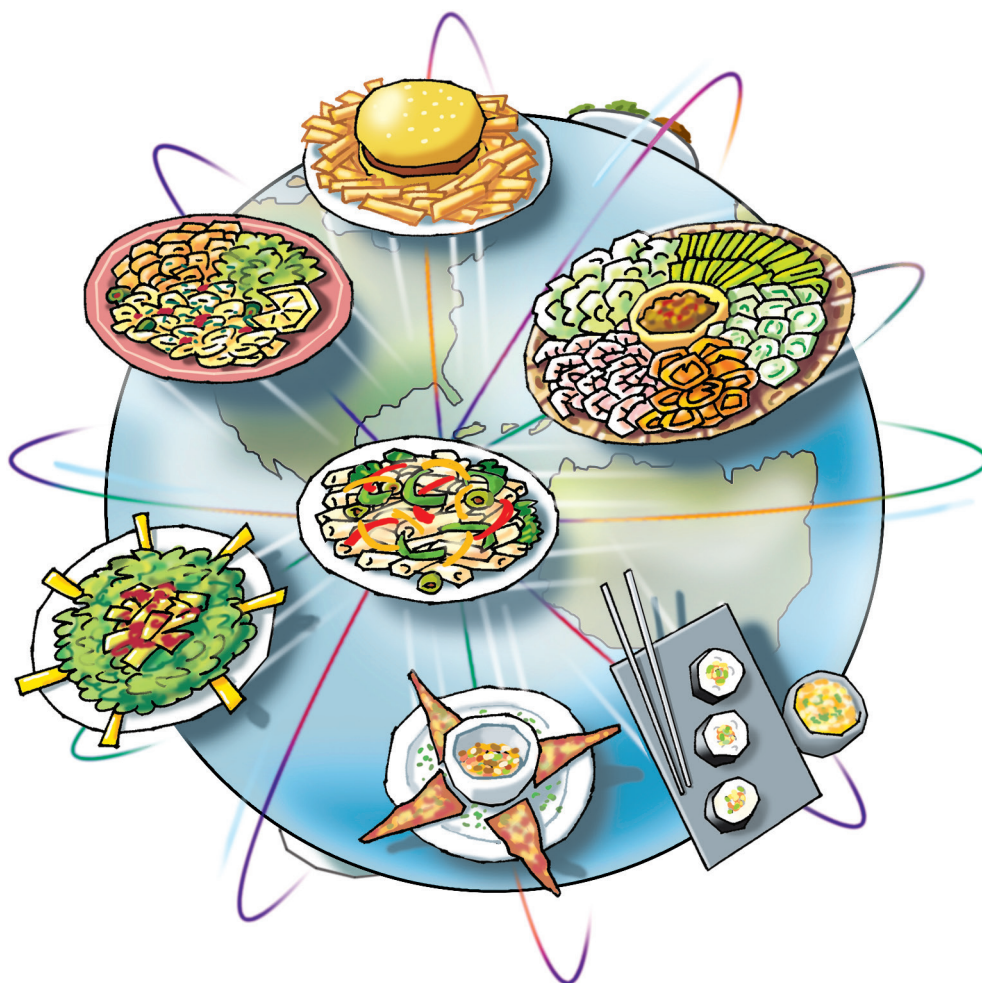
**Sykur** hefur verið mikið notaður til að bragðbæta matvæli. Einnig er talsvert notað af sykri í sultugerð og ávaxtamauk. Mikill sykur er í sælgæti og gosdrykkjum. Sykur er unninn úr sykurreyr eða sykurrófum. Sýróp sem myndast við sykurframleiðslu og hunang sem býflugur safna úr blómum er talsvert notað í matargerð. Margar tegundir af morgunverðarblöndum innihalda mikinn sykur. Óæskilegt er að of mikill viðbættur sykur sé í fæðunni, það stuðlar að offitu auk þess sem sykur veldur tannskemmdum.

Alls konar sósur og þykkni eru notuð sem bragðefni í matargerð. Sojasósur eru mikið notaðar með hrísgrjónum og í dag er hægt að fá alls kyns tómablöndur í dósum og krukum sem auðvelda og flýta fyrir í matargerð. Kryddaðar sósur, t.d. með hefðbundnum indverskum kryddum, eru einnig vinsælar og auðveldar í notkun. Kjöt- og grænmetiskraftur er oft notaður í sósur og soðna rétti til að skerpa á því bragði sem sóst er eftir hverju sinni. Þegar grilla á matvæli eru oft notaðar sósur sem einkenna þessa matseld.

## Siðir og venjur

Matarvenjur er einn þáttur menningar sem fólk flytur með sér milli landa. Íslendingar halda stíft í sínar matarvenjur hvert sem þeir flytjast og geta varla hugsað sér jól án hangikjöts. Þorramatur er gjarnan fluttur frá Íslandi um allan heim. Margir sakna skyrins þegar þeir flytjast til útlanda því það er óviðá að finna. Það sama gildir um fólk frá öðrum löndum sem hér sest að. Því finnst sá matur sem það ólst upp við bestur. Það sem er hátíðarmatur í einu landi gæti verið óhugsandi að borða í öðru.

Matarmennig hvers lands er þjóðararfur. Oft er matarmenning tengd trúarbrögðum. Að matast er einnig félagsleg athöfn. Margir hafa mjög gaman af að matreiða og hafa það jafnvel sem áhugamál og sumir eru sannir listamenn í eldhúsinu. Við lærum nýjar matarvenjur þegar við kynnumst fólki frá öðrum löndum. Ísland er orðið fjölbjóðlegt land, þar sem gott er að nálgast framandi hráefni til matreiðslu og mörg veitingahús bjóða upp á rétti frá hinum ýmsu löndum.





## Að vinna sér hlutina létt

Fjölmörg verk eru unnin á heimilum. Þess vegna þurfum við að tileinka okkur réttar vinnustellningar, þá þreytumst við síður, spörum tíma og árangur vinnunnar verður betri. Heimilisstörf reyna oft mikið á líkamann og við rangar vinnustellningar

skapast óþarfa álag á liðamót og vöðva. Til þess að hlífa bakinu ættum við að velja vinnustellingu þar sem við beygjum okkur ekki að óþörfu. Vinnuborð á að vera hæfilega hátt þannig að hvorki hryggur né herðar verði fyrir óþarfa álagi.



Rangar vinnustellningar valda sársauka í baki og herðum.



Þegar unnið er standandi á að standa nærri vinnuborðinu með svölftið bil milli fóta þannig að líkamsþyngdin hvíli á báðum fótum.

Mikilvægt er að hafa góða lýsingu.



Þegar við vinnum sitjandi á stóll að vera í hæfilegri hæð við borðplötu. Sitja skal beinn í baki með slakar axlir því annars spennast vöðvar og það skapar þreytu. Báðar iljar eiga að vera á gólfi.

Ef setið er við tölvu er nauðsynlegt að hafa stól sem hægt er að hækka og lækka og gefur góðan stuðning við mjóðbakið.



Þegar við lyftum einhverju þungu eigum við að hafa bakið beint en beygja okkur í hnjónum, hafa gott bil milli fótanna og nota hnén til að reisa sig upp, hlífa bakinu. Á sama hátt setur maður frá sér þungu hluti.

## Að strauja þvott

Ef strauja á þvott þarf hann að vera hæfilega rakur. Passa þarf að stilla hitastig straujárnins rétt miðað við efnisgerð. Yfirleitt er upplýsingamiði innan í flíkum eða utan á pakkningum t.d. af rúmfötum og dúkum.

Vægur hiti 120 °C,  
hæfilegt fyrir gerviefni.



Miðlungsheitt 150 °C,  
hæfilegt fyrir t.d. ull.



Heitt 200 °C,  
Hæfilegt fyrir bómull eða hör.



Bannað að strauja.



**Straubretti** er yfirleitt hægt að hæðarstillast fyrir hvern og einn. Við getum valið á milli tvenns konar straujárna, með eða án gufu. Ef þvotturinn er mjög þurr þarf að væta hann, þá er gott að vefja hann saman og geyma nokkra stund í plasti áður en straujað er. Þvottinn þarf að leggja sléttan á strauborðið og renna straujárninu hægt yfir flötinn í sömu átt og þræðir efnisins liggja.

## Að bera fram mat

Venjulega setjum við þau matarílát sem maturinn er borinn fram í beint á borðið og þeir sem við borðið sitja skammta sér sjálfir. Í veislum viljum við stundum láta ganga um beina, þá er maturinn borinn fram á fati eða í skál sem gengið er með og gestunum boðið að fá sér á diskinn. Það getur verið skemmtilegt að æfa sig í að ganga um beina í skólanum því um það gilda vissar reglur um vinnulag sem gaman er að kunna.



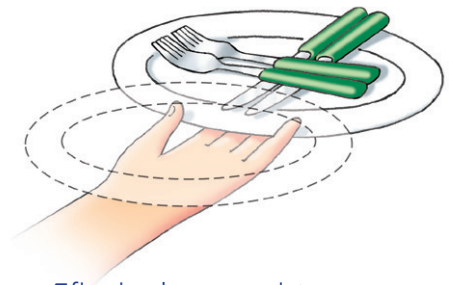
Ávallt er hellt í glös frá hægri hlið þess sem situr við borðið.



Allir diskar eru settir á borðið frá hægri hlið þess sem situr við borðið og einnig teknir burt frá hægri hlið.



Kökur eða annað sem á að rétta hringinn við borðið á milli sessunauta skal ganga rangsælis.



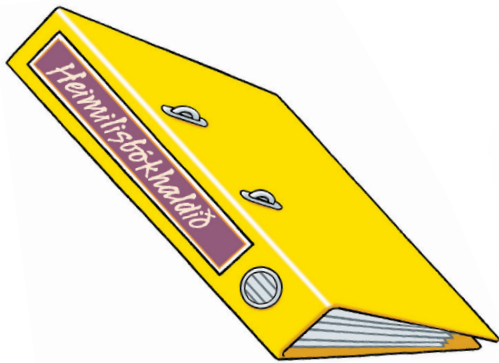
Æfingin skapar meistarann.



Aðalréttur borinn fram frá vinstri hlið þess sem situr við borðið þannig að auðvelt sé að fá sér af fatinu

## Neytendur

Við erum öll neytendur. Hvað felur þetta orð í sér? Allir sem kaupa vörur eða þjónustu eru neytendur. Vöru og þjónustu sem er nauðsynleg fyrir heimilið þarf fjölskyldan að greiða fyrir með því fé sem hún aflar sér með vinnu utan eða innan heimilisins. Yfirleitt eru það fullorðnir fjölskyldumeðlimir, foreldrarnir, sem einvörðungu sjá um að framfleyta heimilisfólkinu þ.e. sjá um öll útgjöld og rekstur heimilisins.



Mánaðarlega þarf að greiða fasta reikninga s.s. fyrir afnot af síma, rafmagni, hitaveitu, sjónvarpi og útvarpi. Við greiðum skatta til sameiginlegs reksturs í samfélaginu. Nauðsynlegt er að hafa tryggingar í lagi og borga iðgjöld af þeim. Við þurfum að borða og kaupa þarf hreinlætisvörur og bensín á bílinn. Auk þess þarf að greiða af lánum sem fjölskyldan hefur tekið vegna húsnæðis, bifreiðakaupa eða af námslánum. Margir nýta sér lánamöguleika til að kaupa húsbúnað eða til að fara í frí með fjölskyldunni. Allt eru þetta miklar fjárhæðir. Í boði eru ýmiss konar greiðslu- og lánakjör sem auðvelda fólki að eignast hitt og þetta en á endanum þarf að greiða upp lánin og þá oft með háum vöxtum.

Margt sem foreldrar veita börnum sínum, umfram mat, klæði og húsnæði, kostar heilmikla peninga. Það þarf að greiða fyrir tónlistarskóla, íþróttaiðkun, ferðalög, sund, bíóferðir, skautuferðir, keilu, vídeó, GSM-síma og margt fleira. Listinn gæti orðið ansi langur.



Lífið er ekki alltaf dans á rósum. Óvænt áföll og breytingar geta haft ófyrirsjáanleg útgjöld í för með sér. Áætlanir geta raskast. Þá er gott að eiga varasjóð og hafa farið vel með það fé sem aflast hefur.

Það er aldrei of snemmt að fara skynsamlega með peninga og passa vel það sem ykkur áskotnast hvort sem er í formi vasapeninga eða greiðslu fyrir vinnu. Ef þið fáið vasapeninga er upphæðin líklega í samræmi við það sem foreldrar ykkar ætlast til að þeir séu notaðir í. Ef til vill fáið þið líka peninga í afmælisgjöf. Hvernig þið ráðstafið þessum peningum er góð æfing fyrir framtíðina. Þið þurfið að vera útsjónarsöm og hugsa ykkur um áður en þið eyðið þeim. Stundum er sagt „græddur er geymdur eyrir“, eða „það eyðist sem af er tekið“. Þetta er gott að hafa í huga.

# Auglýsingar

## – að kaupa eða kaupa ekki?

Alls kyns auglýsingum og tilboðum rignir daglega yfir okkur í bæklingum, sjónvarpi, útvarpi, á veraldarvefnum, í GSM-símum og jafnvel í kvikmyndahúsum.

Allt er þetta í þeim tilgangi að fá fólk til að kaupa, eyða peningum. Ekki er allt gull sem glóir og oft eru auglýsingar þannig að þær lokka okkur til að kaupa eitthvað sem við sjáum svo eftir að hafa eytt peningum í. Eitthvað sem við hefðum auðveldlega getað verið án. Það er því nauðsynlegt að hafa yfirsýn yfir það sem okkur vanhagar um eða langar mikið til að eignast því peningar endast ekki ótakmarkað. Þetta þýðir með öðrum orðum að það verður að velja og hafna og hugsa sig vel um.



## Umhverfið

### Umhengni okkar skiptir máli

Það er alveg sama hvort við erum heima, í skólanum eða úti, umhengni okkar lýsir því ævinlega hvaða virðingu við berum fyrir umhverfinu. Skiptir hegðun hvers einstaklings þá máli? Ef við hendum rusli þar sem við göngum um þá er það sóðaskapur. Veggjakrot getur líka verið sóðalegt og dýrt að fjarlægja það. Fallett umhverfi í kringum skólann hlýtur að vera stolt allra nemenda og þess vegna verða allir að leggja sitt af mörkum til að svo megi verða.

Um allan heim hefur fólk vaxandi áhyggjur af hvert stefnir í umhverfismálum. Getum við haft áhrif á gerðir annarra? Mikið er talað um ósonlagið, eyðingu regnskóga og gróðurhúsaáhrif. Ef til vill er það enn þýðingarmeira nú en nokkru sinni fyrr að brugðist sé við og jafnt ungir sem aldnir leggi hönd á plóg. Getum við verið öðrum gott fordæmi? Kínverskt máltæki segir: „Mörg lítil verk sem margt lítið fólk vinnur á mörgum litlum stöðum, geta breytt heiminum.“

Árið 1992 var haldin alheimsráðstefna í Rio de Janeiro. Þar voru undirritaðir mikilvægir samningar um sjálfbæra þróun. Það hugtak er skilgreint sem: „Þróun sem gerir okkur kleift að mæta þörfum okkar án þess að stefna í voða

möguleikum komandi kynslóða á að mæta þörfum sínum.“ Sjálfbær þróun snýst um vistfræðilega, efnahagslega og félagslega þætti. Stundum er líka sagt að við höfum ekki fengið jörðina í arf frá forfeðrum okkar, heldur höfum við hana að láni frá börnunum okkar. Við getum ekki búist við því að auðlindir jarðar séu óþrjótandi og því er mikilvægt að umgangast þær af skynsemi. Hvernig getið þið farið sparlega með auðlindir? Fram til þessa höfum við talið að nóg væri af köldu og heitu vatni, hreinu lofti og ómengaðri náttúru. Þetta er ekki sjálfgefið.



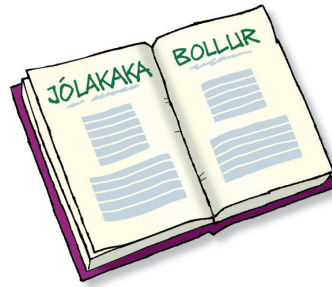
Við þurfum að fara að hugsa öðruvísi. Okkur finnst einnig sjálfsagt að þegar við ýtum á takka þá kvikni ljós og hugleiðum sjaldan hvernig má draga úr kostnaði og rafmagnseyðslu. Á hvaða hátt má spara orku? „Það eyðist sem af er tekið,“ segir máltækið. Lítið í kringum ykkur. Er eitthvað sem betur má fara? Er eitthvað sem þið getið gert í því?



# Matreiðsla og bakstur

## Áhöld og tæki

Máltækið segir „hálfnað er verk þá hafið er“ en við getum líka sagt „góð áhöld, létt verk“. Til þess að matreiðslan heppnist vel er nauðsynlegt að hafa bæði góðar uppskriftir og viðeigandi áhöld. Áhöldin þurfa ekki að vera af dýrustu tegund en þau þurfa að vera hentug og gott að halda þeim hreinum. Það er auðveldara að átta sig á því hvaða áhöld þarf að nota með því að lesa leiðbeiningarnar.

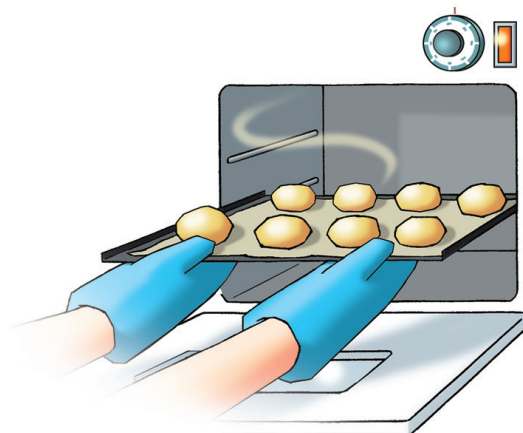


### Áhöld til að:

- hræra, þeyta, blanda, baka og mæla
- hreinsa, flysja, skera og mauka
- steikja og sjóða
- geyma



Þrátt fyrir góð áhöld og góða uppskrift er ekki öruggt að matreiðslan heppnist. Það þarf að kunna að nota bæði áhöldin og uppskriftina. Ekki er nægilegt að horfa einungis á efnið sem nota á heldur verður að lesa aðferðina vel því hún segir hvernig framkvæma á verkið.





Til eru mismunandi aðferðir við matreiðslu og bakstur og verða þeim gerð skil í eftirfarandi kafla.

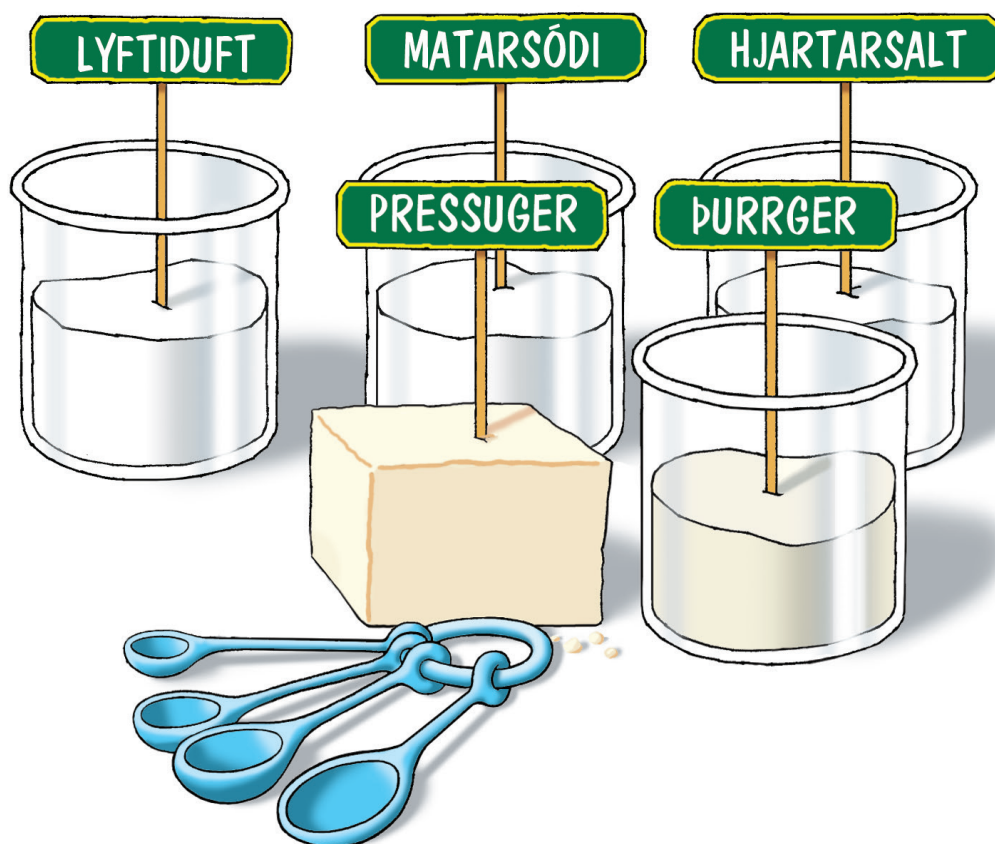
## Bakstur og aðferðir

Byrjið allaf á því að lesa uppskriftina og athuga hvort allt efni sem nota þarf er til. Smyrjið form, sáldrið jafnvel hveiti innan í það eða notið bökunarplötu með pappír. Kveikið á bakarofni. Nauðsynlegt er að athuga vel við hvaða hitastig á að baka. Í flestum uppskriftum er getið um bökunarhita og tímalengd. Til eru tvær gerðir af bakarofnum, ofnar með stillanlegum undir- og yfirhita og blástursofnar sem gefa kost á því að bakað sé á fleiri en einni hæð í ofninum. Í mörgum ofnum

er einnig hægt að grilla. Bökunartími fer eftir tegund og stærð baksturs. Gagnlegt er að vita hvar er heppilegast að staðsetja baksturinn í ofninum. Stærri bakstur er hafður neðan við miðju, en smærri í miðjunni eða ofar.

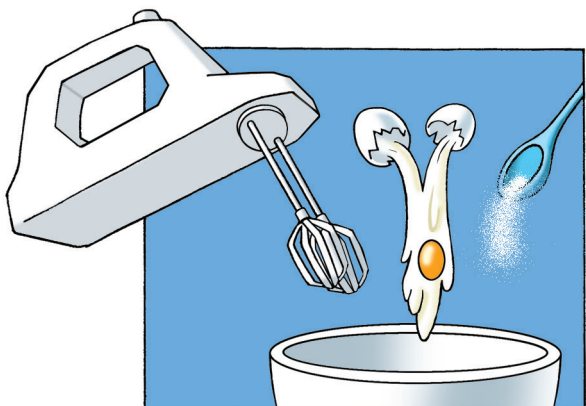
## Lífræn og ólífræn lyftiefni

Við notum bæði lífræn og ólífræn lyftiefni til baksturs sem eiga það sameiginlegt að mynda loft í deiginu. Ólífræn lyftiefni eru lyftiduft, matarsódi (natron, sódaduft) og hjartarsalt. Lífræn lyftiefni eru pressuger og þurrger.



## *Peytt deig*

Pegar deig er þeytt er byrjað á því að þeyta saman egg og sykur þar til hræran verður létt, ljós og þykk. Best er að nota hrærivél eða rafmagnsþeytara. Purrefnum og vökva er síðan blandað varlega saman við með sleif eða sleikju. Notuð eru ólfræn lyftiefni. Peytt deig er t.d. notað í tertubotna, rúllutertur eða smákökur.



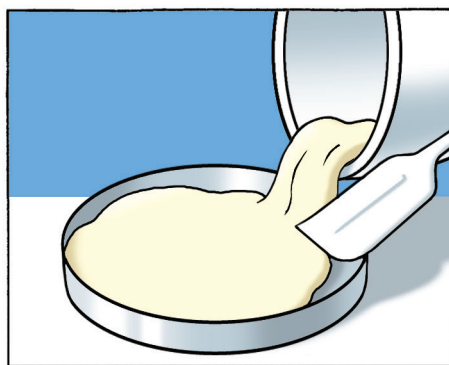
*Þeytið egg og sykur.*



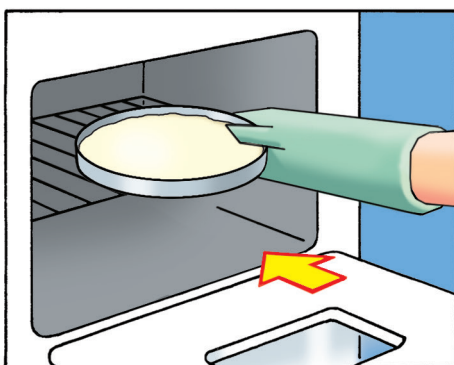
*Sigtið purrefni.*



*Blandið purrefnum og vökva varlega saman við eggja-hræruna með sleikju.*



*Setjið deigið í viðeigandi mót eða á plötu.*



*Setjið strax í heitan ofninn á 175–200 °C.*

## Súkkulaðimúffur með eplum og valhnetum

60 gr smjörlíki  
3 msk kakó  
1 egg  
3/4 dl sykur  
1 1/4 dl hveiti  
1/2 dl valhnetur  
1/2 meðalstórt epli  
1/2 tsk lyftiduft

Aðferð

- 1 Hitið saman í potti við vægan hita smjörlíki og kakó. Hrærið í á meðan.
- 2 Þegar þetta hefur blandast vel er potturinn tekinn til hliðar og blandan látin bíða.
- 3 Skolið eplið, skerið kjarnhúsið úr og rífið eplið á grófu rifjárn.
- 4 Saxið valhnetukjarnana.
- 5 Þeytið egg og sykur þar til það er ljóst, létt og þykkt.
- 6 Bætið þurrrefnunum, hnetunum, rifna eplinu og kakóblöndunni út í og hrærið saman með sleif eða sleikju.
- 7 Setjið með tveim matskeiðum í múffuform og bakið við 170 °C í u.þ.b. 10–12 mín.

## Rúlluterta

2 egg  
1 dl sykur  
1 1/2 dl hveiti  
1 1/2 tsk lyftiduft  
2 msk kalt vatn  
sulta, um það bil  
1–1 1/2 dl

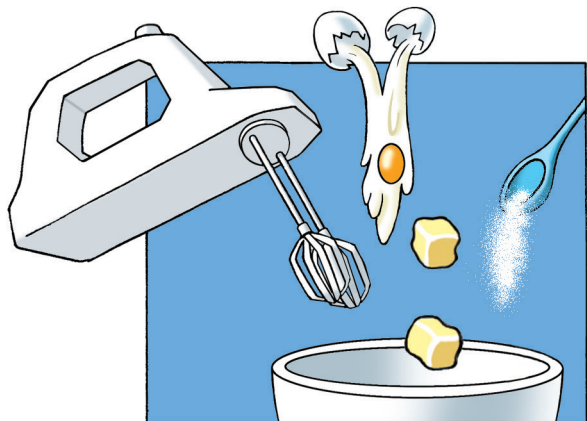
Aðferð

- 1 Setjið bökunarpappír á plötu, hann þarf að vera aðeins stærri en platan og takið til aðra örk álika stóra til að velja kökunni á eftir baksturinn.
- 2 Þeytið egg og sykur þar til hræran er létt, ljós og þykk. Notið rafmagnsþeytara eða hrærivél.
- 3 Bætið hveiti og lyftidufti út í. Notið sigti. Hellið vatninu út í og hrærið deigið varlega saman með sleikju.
- 4 Hellið deiginu á pappírinn á plötunni og breiðið það út með kökuspaða eða sleikju þannig að það verði ferkantað og nái yfir alla plötuna.
- 5 Bakið í 225 °C heitum ofni í 5–8 mín, aðgætið með þrjóni hvort kakan sé bökuð.
- 6 Stráið sykri á pappírinn sem á að hvolfa kökunni á. Takið í horn pappírsins undir kökunni og lyftið henni og hvolfið á pappírinn með sykrinum. Hún dettur ekki af.
- 7 Til vonar og vara er best að pensla með köldu vatni ofan á pappírinn og fletta honum síðan af.
- 8 Hrærið upp í sultunni og breiðið hana síðan þunnt yfir alla kökuna.
- 9 Rúllið kökunni upp og geymið hana í pappírnum á meðan hún kólnar.

## Hrært deig

Þegar deig er hrært er byrðað á því að hræra vel lint smjörlíki og sykur þar til hræran er orðið ljós og létt. Best er að nota hrærivél eða rafmagnsþeytara en einnig er vel hægt að nota góða sleif. Notuð eru ólífræn lyftiefni. Hrært deig er notað í formkökur, tertur og smákökur.

Einnig er hægt að búa til hrært deig þar sem allt efni er sett í einu í hrærivélarskálina. Hrært er þar til efnin eru vel blönduð saman, deigið hreinsað niður skálarbarmana með sleikju og hrært á meiri hraða í u.þ.b. tvær mínútur.



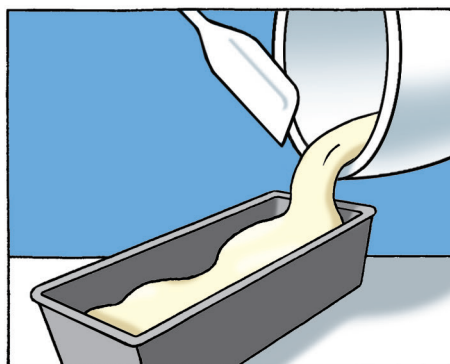
Hrærið lint smjörlíki og sykur.  
Bætið eggjum út í einu í einu.



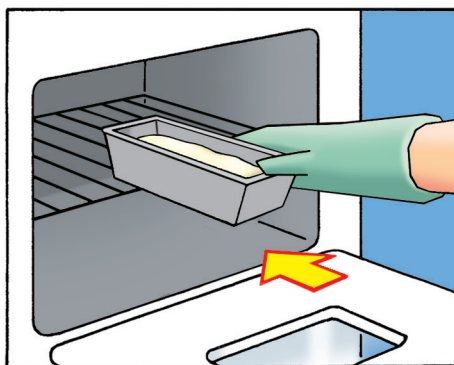
Sigtið þurrefnin.



Setjið þurrefnin út í hræruna ásamt vökva og e.t.v. ávöxtum og kryddi.



Setjið deigið í smurt viðeigandi mót.



Setjið strax í heitan ofninn á 175–200 °C.



## Kryddkaka

125 g mjúkt smjörlíki  
2 dl púðursykur  
1 egg  
3 1/2 dl hveiti  
1/2 tsk matarsódi  
1 tsk negull  
1 tsk kanill  
1 msk kakó  
1 1/2 dl súrmjólk  
(1/2–1 dl rúsínur ef vill)

Aðferð

- 1 Hrærið smjörlíki og sykur saman með rafmagnsþeytara þangað til það er ljóst og létt.
- 2 Bætið egginu út í og hrærið vel.
- 3 Sigtíð þurrefnin út í skálina og bætið súrmjólkinni við.
- 4 Hrærið varlega saman með sleif eða sleikju.
- 5 Bakið í einu formi við 180 °C í 45 mín eða skiptið deiginu í tvö minni form, þá styttest bökunartíminn.

## Dropasmákökur

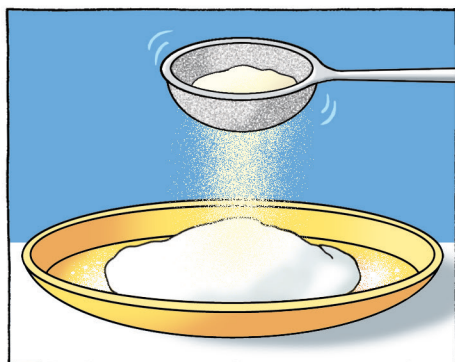
75 g mjúkt smjörlíki  
1 dl púðursykur  
1/2 dl sykur  
1 egg  
1 msk heitt vatn  
1/2 tsk möndludropar  
1 tsk vanilludropar  
1/2 tsk lyftiduft  
2 1/4 dl hveiti  
1/4 tsk salt  
1/2 dl súkkulaðidropar

Aðferð

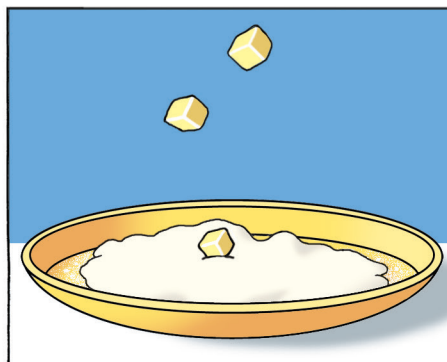
- 1 Hrærið mjúkt smjörlíki, púðursykur og sykur vel með rafmagnsþeytara.
- 2 Bætið egginu út í og hrærið vel.
- 3 Setjið vatnið, vanillu- og möndludropa út í og hrærið.
- 4 Sigtíð hveiti, salt og lyftiduft út í, bætið súkkulaði-droponum í og hrærið varlega saman með sleif eða sleikju.
- 5 Setjið deigið með teskeiðum á pappírsklædda bökunarplötu.
- 6 Hæfilegt er að hafa 20 kökur á hverri plötu.
- 7 Hafið kökurnar ekki of stórar, ein svolítið kúfuð teskeið er hæfileg.
- 8 Bakið í blástursofni við 170 °C, eða 190 °C án blásturs í 7–10 mín.
- 9 Kökurnar eiga að vera ljósbrúnar.
- 10 Látið kökurnar kólna svolítið á plötunni áður en þið færið þær á bökunargrind.
- 11 Uppskriftin nægir í 40 kökur.

## Hnoðað deig

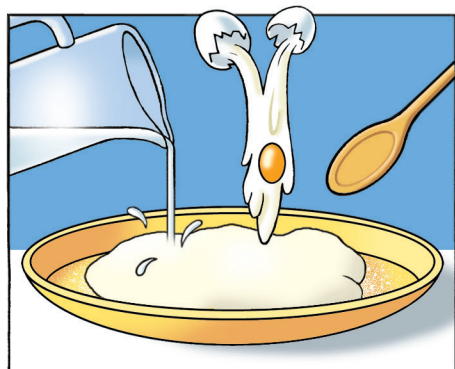
Þegar deig er hnoðað er átt við að þurrefnum sé blandað saman í skál og kalt smjörlíki skorið eða mulið með höndunum saman við þurrefnin. Einnig er hægt að hnoða deig í hrærivél. Notuð eru ólífræn lyftiefni. Hnoðað deig er notað í tertur, kökur, kex, smákökur og ýmiss konar smábrauð.



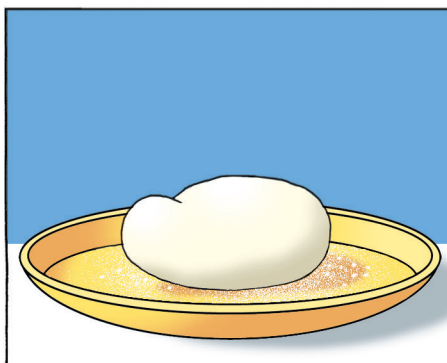
Sigtið þurrefnin í skál eða á borð og blandið saman.



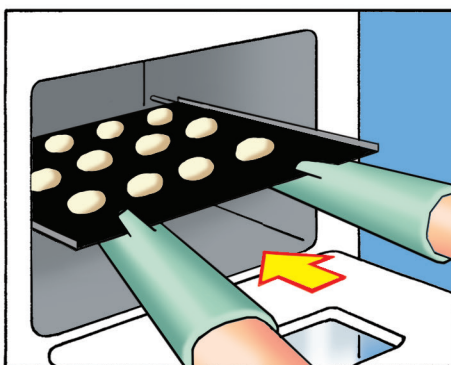
Skerið og myljið kalt smjörlíkið saman við.



Vætið í með eggjum og vökva. Hrærið saman með sleif.



Hnoðið deigið þar til það er samfelt, ekki of lengi.



Mótið og setjið strax í heitan ofninn á 200–225 °C.

## Rúgskonsur

2 dl rúgmjöl  
2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> dl hveiti  
2 tsk lyftiduft  
1/2 tsk salt  
50 g smjörlíki  
1 dl súrmjólk  
1 dl nýmjólk

Aðferð

- 1 Mælið rúgmjölið í skál.
- 2 Sigið hveiti, lyftiduft og salt saman við rúgmjölið.
- 3 Myljið smjörlíkið mjög vel saman við þurrefnin.
- 4 Búið til holu, hellið mjólk og súrmjólk saman við og hrærið.
- 5 Skiptið deiginu í tvo hluta.
- 6 Hvor hluti gerður hnöttóttur milli handanna.
- 7 Kúlurnar lagðar á plötu og þjappað út með lófanum (á að vera þumalfingursþykkt).
- 8 Partarnir pikkaðir.
- 9 Skipt í fjóra parta sem ekki eru fluttir úr stað.
- 10 Bakað í miðjum ofni í 8–12 mín við 225 °C.

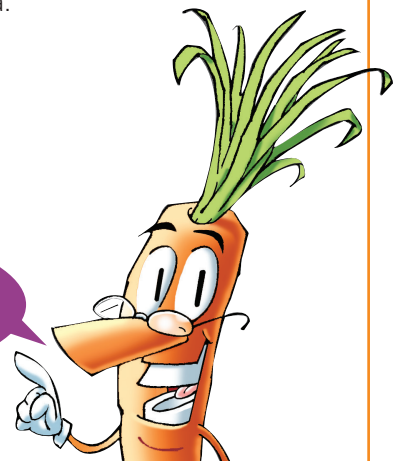
## Skólakex

3 dl hveiti  
1 dl haframjöl  
1 dl heilhveiti  
1 dl hveitiklíð  
(eða 1/2 dl hveitiklíð  
og 1/2 dl sesamfræ)  
1/2 tsk lyftiduft  
1 tsk hjartarsalt  
1/2 dl púðursykur  
(eða 2 msk sykur)  
75 g smjörlíki  
1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> dl mjólk

Aðferð

- 1 Mælið öll þurrefnin í skál og blandið vel saman.
- 2 Myljið smjörlíkið saman við.
- 3 Vætið í með mjólkinni.
- 4 Hnoðið deigið fljótt saman, ef deigið er hnoðað mikið verður það seigt.
- 5 Fletjið nú deigið út í ferkantaða köku. Hún á að vera um það bil eins og þunn flatkaka. Pikið deigið með gaffli.
- 6 Skerið út ferkantaðar kökur með kleinujárni eða góðum hníf.
- 7 Flytjið kökurnar með spaða á plötu.
- 8 Það má raða kökunum mjög þétt á plötuna.
- 9 Bakið við 225 °C í um það bil 5 mín.

Skólakex er bæði hollt og gott og sérlega trefjaríkt. Best er að borða það með smjöri og/eða osti.



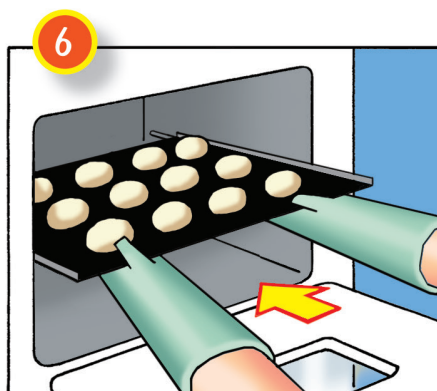
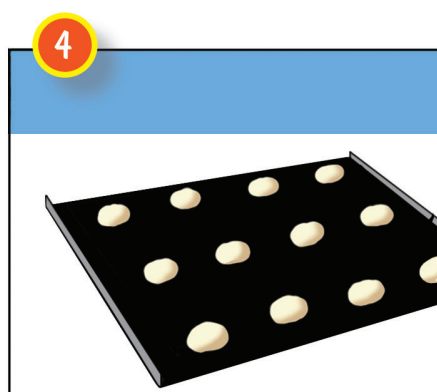
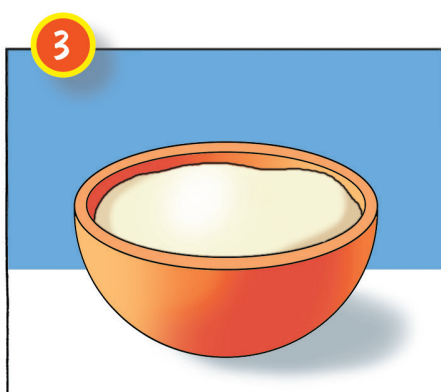
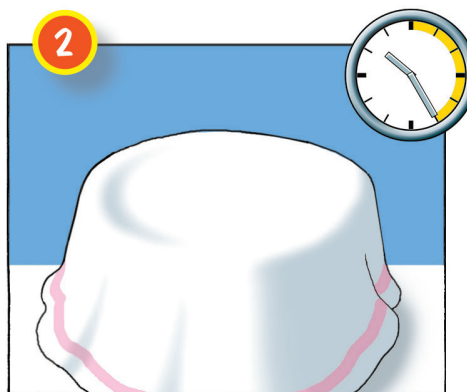
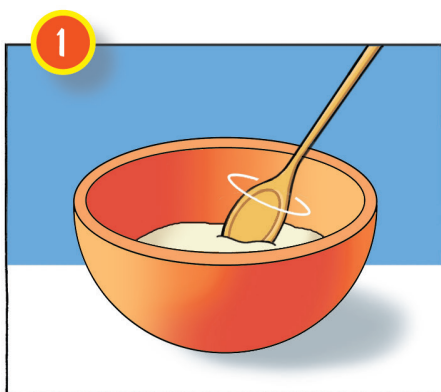
## Gerdeig

Við gerbakstur eru notuð lífræn lyftiefni og annaðhvort volg eða köld lyfting. Þegar talað er um volga lyftingu er átt við að vökvinn sé hafður 37–40 °C sem er kjörhitastig fyrir gerlana. Einnig er hægt að nota kaldan vökva en þá er oftast verið að baka mjög feitt deig og tekur lyftingin þá lengri tíma. Gerdeig er notað í brauð, bollur, horn, snúða, bæði sætt og ósætt. Gerdeig er bakað við 200–250 °C, allt eftir stærð brauðsins.

Við bakstur með volgri lyftingu eru notaðar tvær aðferðir.

Í aðferð 1 er þurrgerinu blandað saman við þurrefnin og vætt í með volgum vökvanum en í hinni er þurrgerið eða pressugerið sett út í vökvann og þurrefnin á eftir. Ef þessi aðferð er notuð þarf að halda eftir 1–2 dl af mjölinu til þess að deigið verði ekki of þurrt vegna þess að mjölið tekur til sín mismikinn vökva eftir tegund, einnig getur mæling á hveitinu verið ónákvæm.

Í aðferð 2 eru þurrefnin sett smám saman út í vökvann og hrært vel í á milli. Best er að láta gerdeig lyfta sér tvisvar, fyrst í skálinni og síðan þegar mótað hefur verið úr því.





## Pítsubotn – ítalskir hálfmánar

2<sup>1</sup>/<sub>4</sub> tsk þurrger Fylling:  
2 dl volgt vatn 2 msk pítsusósa  
1 msk olía 25 g pepperóní  
1/2 tsk salt 1/8 græn paprika  
4–5 dl hveiti 25 g rifinn ostur

### Fylling

- Pítsusósa smurð á hverja köku en ekki alveg út á brúnir.
- Smátt skorið pepperóní sett á annan helminginn.
- Brytjuð paprika sett ofan á ásamt osti og kryddi.
- Brúnir penslaðar með olíu.
- Kakan lögð saman og brúnirnar pressaðar með gaffli.
- Skerið 3 raufar í deigið að ofan til að hleypa gufu út.
- Bakið í 200° heitum ofni í 20–25 mínútur, eða þar til fallegur litur er kominn á deigið.

### Aðferð

- 1 Setjið vatn í skál.
- 2 Setjið þurrgerið, olíuna og saltið út í vatnið.
- 3 Setjið hveitið saman við, fyrst 4 dl og svo þann fimmta ef þörf krefur.
- 4 Látið deigið lyfta sér á hlýjum stað.
- 5 Stillið ofninn á 200 °C.
- 6 Takið til áleggið í hálfmánana.
- 7 Skiptið deiginu í fjóra hluta.
- 8 Breiðið út í kringlóttar kökur um það bil 20 cm í þvermál.
- 9 Penslið brúnir hverrar köku með olíu.
- 10 Fylling sett á kökurnar samkvæmt leiðbeiningum hér vinstra megin.

## Langbrauð með osti

4 dl hveiti  
1 dl hveitíklíð  
2 dl heilhveiti  
2 msk sesamfræ  
2 tsk síróp eða hunang  
2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> tsk þurrger  
1 tsk salt  
1 tsk ítalskt krydd  
1/2 dl olía  
1 dl mjólk  
2 dl heitt vatn  
1 dl rifinn ostur

### Aðferð

- 1 Takið vel heitt vatn úr krananum og hellið mjólkinni út í.
- 2 Setjið gerið saman við vökvann.
- 3 Bætið olíu, hunangi/sírópi, kryddi og salti út í.
- 4 Takið frá 1 dl af hveiti. Blandið saman mjöltegundunum og sesamfræinu saman við vökvann.
- 5 Hrærið vel saman og bætið hveiti í ef þarf.
- 6 Hnoðið deigið og látið það hefast í um það bil 15 mín. ef tími er til.
- 7 Hnoðið deigið aftur og skiptið því í tvennt.
- 8 Rúllið út í tvö löng brauð.
- 9 Klippið djúpt þversum í brauðin með 3–4 cm bili og leggið bitana til skiptis til hægri og vinstri.
- 10 Stráið rifna ostinum yfir brauðin.
- 11 Látið brauðin hefast í minnst 10 mín.
- 12 Bakið við 200 °C í 10–15 mín.
- 13 Látið brauðin kólna undir hreinni diskapurrku.

## Plötubrauð með kotasælu

4–5 dl hveiti  
1 dl heilhveiti  
1 dl haframjöl  
2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> tsk þurrger  
1 tsk salt  
2 msk sólblómafræ  
2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> dl heitt vatn  
1 dl kotasæla

Aðferð

- 1 Kveikið á ofninum og stillið á 225 °C (blástursofn 200 °C).
- 2 Mælið þurrefnin í skál, blandið saman.
- 3 Mælið kotasæluna í litla skál og hellið vel heitu vatni saman við, blandið.
- 4 Hrærið vökvanum saman við deigið.
- 5 Hnoðið saman í skálinni, stráið hveiti yfir deigið og látið það hefast í 15–20 mín. ef tími er til.
- 6 Hellið deiginu á pappírsklædda plötu.
- 7 Setjið hveiti á hendurnar og sléttið úr deiginu á plötunni, það á að vera 2–3 cm á þykkt og ferkantað.
- 8 Gatið deigið hér og þar með gaffli.
- 9 Skerið deigið í ferkantaða bita með beittum hníf. Gott er að strá hveiti á hnífinn þá festist hann síður í deiginu.
- 10 Látið hefast svolitla stund, helst ekki skemur en 10 mín.
- 11 Bakið í um það bil 10 mín.
- 12 Látið brauðið kólna undir hreinni diskapurrku.

## Horn

1 dl volg mjólk  
1 dl volgt vatn  
2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> tsk þurrger  
1 tsk púðursykur  
2 msk matarolía  
1/2 tsk salt  
1 dl hveitiklíð  
4<sup>1</sup>/<sub>2</sub> dl hveiti

Aðferð

- 1 Setjið vökvann ásamt þurrgeri í skál.
- 2 Bætið við olíu, sykri og salti.
- 3 Setjið þurrefnin í skálina en munið að geyma 1 dl af hveitinu.
- 4 Látið deigið lyfta sér.
- 5 Hnoðið deigið þangað til það er laust frá borði og hendi.
- 6 Skiptið deiginu í tvo hluta.
- 7 Fletjið hvorn hluta út í kringlóttar með kökukeflinu og skerið þá í átta hluta.
- 8 Rúllið hornunum upp frá breiðari endanum og raðið á plötu.
- 9 Penslið með vatni eða mjólk og látið lyfta sér.
- 10 Bakið í miðjum ofni við 225 °C í 15 mínútur.

**Athugið að ef sett er fylling inn í hornin þá er hún sett á breiðari endann og hornunum rúllað þétt upp.**

## Gerdeigsbaka

2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> dl hveiti  
1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> dl heilhveiti  
1/2 tsk salt  
1 tsk oreganó  
2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> tsk þurrger  
1/2 dl olía  
1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> dl mjólkurbland

### Fylling:

1 egg, harðsoðið  
1/2 dl rifinn ostur  
5 sneiðar pepperóní  
2 msk spínat, frosið

### Aðferð

- 1 Setjið eggíð í pott og vatn svo fljóti yfir, sjóðið í 8–10 mín og kælið.
- 2 Blandið saman þurrefnum í skál, takið frá 1/2 dl af hveitinu til að hnoða upp í.
- 3 Vætið í með volgu mjólkurblandinu og olíunni, hrærið saman.
- 4 Látið deigið bíða meðan þið útbúið fyllinguna.
- 5 Saxið eggíð í eggjaskera.
- 6 Skerið pepperóní í litla strimla.
- 7 Saxið spínatið smátt.
- 8 Rífið ostinn.
- 9 Blandið öllu saman í skál.
- 10 Skiptið deiginu í tvennt.
- 11 Fletjið hvorn part út í fering og skiptið hvorum feringi í sex hluta.
- 12 Setjið fyllinguna á miðjuna með skeið.
- 13 Penslið kantana með eggjahræru og brjótið horn í horn svo úr verði þríhyrningur, þrýstið brúnunum saman með gaffli.
- 14 Bakið í u.þ.b. 10 mín við 200 °C.

## Múslíbollur

3 dl volgt vatn  
3 tsk þurrger  
4 msk olía  
2 tsk púðursykur  
1 dl múslí  
2 msk skyr  
5–6 dl hveiti  
1/2 tsk salt  
1 tsk kanill (má sleppa)

### Aðferð

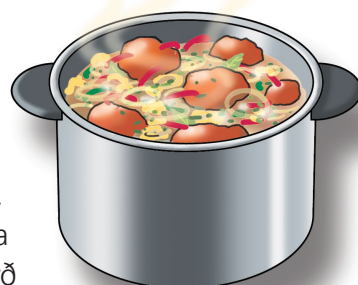
- 1 Setjið vökvann ásamt þurrgeri í skál.
- 2 Bætið við matarolíu salti, sykri og skyri.
- 3 Blandið þurrefnunum saman við en munið að geyma 1 dl af hveitinu.
- 4 Látið deigið lyfta sér.
- 5 Hnoðið deigið þangað til það er laust frá borði og hendi.
- 6 Mótið bollur úr deiginu og raðið þeim á plötu.
- 7 Penslið með vatni eða mjólk, dreifið sesamfræi yfir og látið bollurnar lyfta sér.
- 8 Bakið í miðjum ofni við 225 °C í 15 mínútur.

## Suða og steiking á kjöti

Kjöt er hægt að matreiða á marga vegu. Algengustu matreiðsluaðferðirnar eru suða, steiking eða glóðun. Kjötið er bæði hægt að sjóða í potti með vatni og einnig í lokuðu íláti í ofni. Lambakjöt er oft notað í soðna kjötrétti t.d. í kjötsúpu og kjöt í karrí. Skola þarf kjötið vel fyrir matreiðslu. Ef steikja á kjötið þarf að þerra það.

### Suða

Setja skal kjötið í sjóðandi, saltað vatn. Þegar aftur fer að sjóða í pottinum þarf að fleyta ofan af froðu sem myndast, annars verður soðið gruggugt. Minnka þarf strauminn. Suðutími fer eftir bitastærð og kjöttegund. Mikilvægt er að sjóða kjöt við vægan hita svo það verði ekki þurrt. Einnig má sjóða í örbylgjuofni.



### Steiking

Helstu steikingaraðferðir eru steiking á pönnu, ofnsteiking, glóðarsteiking og djúpsteiking. Ef steikja skal á pönnu þarf að hita smjörlíki, smjör eða matarolíu á pönnunni. Þegar feitin er hæfilega heit er þurrum kjötstykkjunum raðað á pönnuna. Steikja þarf kjötið á báðum hliðum. Þegar kjötsafinn kemur á yfirborð kjötstykkisins skal snúa því og steikja seinni hliðina. Ef kjötið á að steikjast í gegn þarf að lækka strauminn til að það brenni ekki.

Ef sjóða á kjötið eftir steikinguna þarf að draga pönnuna af hellunni og hella heitum vökva varlega á pönnuna og lækka strauminn þegar suðan kemur upp, einnig má færa stykkinn í pott og nota kraftinn af pönnunni. Ef notuð er panna með teflonhúð skal nota steikaráhöld úr tré eða plasti. Ofnsteiking er oftast notuð þegar matreiða á stór kjötstykki.

Ýmist er steikt í sérstökum steikarpottum eða ofnskúffu. Steikingartíminn fer eftir kjöttegund, stærð stykkisins og hvort kjötið á að vera gegnsteikt eða ekki. Glóðarsteikt er annaðhvort í ofni eða á útigrilli.



## Grænmetis- og grísagleði með pasta

150 gr svínastrimlar smátt skornir  
1/3 rauð paprika í strimlum  
1 tsk paprikuduft  
1/3 dós hakkaðir tómatar úr dós  
3 dl vatn  
1 grænmetisteningur  
2 msk sæt chilisósa  
100 gr pastaslaufur,  
gjarnan marglitar  
70–100 gr spergilkál í bitum  
70–100 gr blómkál í bitum  
1 msk olía til að steikja úr

Til að strá yfir réttinn:

1 msk rifinn parmesanostur  
2 msk smátt skorin steinselja

Aðferð

- 1 Þvoið grænmetið og skerið niður.
- 2 Steikið svínastrimlana á pönnu.
- 3 Bætið paprikunni út í og steikið svolitla stund í viðbót.
- 4 Gætið að hitanum svo það brenni ekki við á pönnunni.
- 5 Setjið chilisósuna, tómatana og vatnið út í og blandið vel.
- 6 Bætið paprikuduftinu, kjötkraftinum og pastaslaufunum við og látið suðuna koma upp.
- 7 Sjóðið undir loki í um það bil 5 mínútur.
- 8 Takið lokið varlega af pönnunni, dreifið spergilkáli og blómkáli ofan á réttinn, setjið lokið á aftur og sjóðið áfram í 5 mínútur.
- 9 Áður en rétturinn er borinn fram er steinselju og parmesanosti stráð yfir hann.

*Gott er að hafa nýtt brauð með þessum rétti eða brauð ristað í ofni með svolíttilli olíu og parmesanosti.*

## Pylsuspjót með ostakartöflum og gúrkuhræru

2 vínarpylsur  
1/4 kindabjúga  
1 sneið kjötbúðingur  
1/2 rauð paprika  
4 grillpinnar  
4 meðalstórar kartöflur  
1/4 tsk salt  
1/4 dl súrmjólk  
1/2 dl rifinn ostur  
1/4 dl sýrður rjómi 10%  
1 msk sesamfræ  
1/4 dl tacosósa

Gúrkuhræra:

1/4 dl súrmjólk (ab mjólk)  
1/4 dl sweet relish  
1/4 dl sýrður rjómi 10%

Aðferð

- 1 Stillið ofninn á 225 °C.
- 2 Skerið pylsurnar, kjötbúðinginn og paprikuna í hæfilega bita til að þræða upp á trépinna.
- 3 Leggið pylsuspjótin á bretti.
- 4 Skolið kartöflurnar vel og skerið þær í 1/2 cm þykka bita.
- 5 Leggið kartöflusneiðarnar á pappírsklædda bökunarplötu og saltið en reiknið með plássi fyrir pylsuspjótin.
- 6 Hrærið saman súrmjólk, sýrðum rjóma, tacosósu og rifnum osti.
- 7 Setjið hræruna með teskeið á kartöflurnar. Stráið sesamfræjum yfir.
- 8 Bakið í 15 mín. takið þá plötuna út og bætið pylsuspjótunum á, bakið í 7 mín. í viðbót.
- 9 Berið pylsuspjótin fram á fati og raðið kartöflunum í kring.
- 10 Gúrkuhræra borin fram með spjótunum.

## Kjúklingur með kús kús

1-1½ kjúklingabringa  
1-2 msk olía  
2 dl kús kús  
2 dl vatn  
1/2 teningur kjúklingakraftur  
5 cm af þúrrulauk  
1 hvítlausrif  
1/4 græn paprika  
1/4 rauð paprika  
1 gulrót  
1 tsk soja  
1 dl hreinn appelsínusafi  
1/4 dl sæt chilísósa  
1 dl hrein jógúrt  
1/2 tsk salt

Aðferð

- 1 Mælið vatnið í pott og bætið kjúklingateningnum út í.
- 2 Þegar vatnið sýður er kús kús hellt út í og hrært saman við. Látið lok á pottinn, takið hann af hitanum látið bíða um 6 mín.
- 3 Skolið allt grænmetið.
- 4 Skerið þúrrulaukinn í þunnar sneiðar.
- 5 Takið utan af hvítlausrifinu og skerið það smátt.
- 6 Flysjið gulrótina og rífið hana á grófu rifjárn.
- 7 Skerið paprikuna smátt.
- 8 Skolið kjúklingabringurnar og þerrið þær með pappír.
- 9 Skerið bringurnar í litla bita.
- 10 Hitið olíuna á pönnu og steikið kjúklingabitana.
- 11 Bætið grænmetinu á pönnuna og steikið svolitla stund allt saman, lækið hitann.
- 12 Bætið appelsínusafa, chilísósu, soju og salti út í.
- 13 Látið krauma á vægum hita í um það bil 2 mín.
- 14 Takið pönnuna af hitanum.
- 15 Hrærið með gaffli upp í kús kúsínu og hellið því á fat.
- 16 Hrærið jógúrtina saman við réttinn á pönnunni, hellið honum yfir kús kúsið og berið fram með salati.

## Gúlassúpa með hvítlaukssósu

150 g nautahakk  
3 sneiðar pepperóní  
1/2 laukur  
1 gulrót  
1/3 rauð, gul og græn paprika  
2 msk tómátþykkni  
1/2 tsk cummin  
1 kjötteningur  
1 lítri vatn  
1/2 tsk season all  
2 msk olía

Sósa:

1/2 dl sýrður rjómi 10%  
1/2 dl hrein jógúrt  
1/4 tsk hvítlauksduft  
2 msk smátt skorin steinselja

Aðferð

- 1 Hreinsið og flysjið grænmetið.
- 2 Saxið laukinn og skerið gulrótina í þunnar sneiðar.
- 3 Skerið paprikuna í ræmur.
- 4 Skerið pepperóní í litla bita.
- 5 Hitið olíu í potti og steikið hakkið þar til allt rautt er horfið úr því.
- 6 Bætið pepperóní út í ásamt niðursneiddu grænmetinu.
- 7 Steikið áfram svolitla stund.
- 8 Hellið vatninu út í pottinn og bætið tómátþykkninu ásamt kryddi saman við.
- 9 Látið suðu koma upp og sjóðið í 15 mín.
- 10 Mælið efni í sósuna saman í litla skál og berið með súpunni.  
**Gott er að hafa brauð með súpunni.**

## Pasta með grænmeti og beikonbúðingi

150 g pasta, penne eða skrúfur  
100 g beikonbúðingur  
1/4–1/3 kúrbítur  
1 hvítlauksrif  
1/4 rauð paprika  
1/4 græn paprika  
2 msk létt smurostur með beikoni  
1 1/2 dl nýmjólk  
1/2 tsk basilika  
3 msk tómatsósa  
1 kjötteningur  
1–2 msk olía  
(salt, season all)

Aðferð

- 1 Sjóðið pastað samkvæmt leiðbeiningum á pakka.
- 2 Pasta er alltaf sett út í sjóðandi saltað vatn.
- 3 Skerið beikonbúðinginn í litla teninga.
- 4 Skerið kúrbítinn í tvennt á lengdina og síðan í sneiðar.
- 5 Takið utan af hvítlauknum og saxið hann smátt.
- 6 Hreinsið paprikuna og skerið hana í þunna strimla.
- 7 Hitið olíuna á pönnu og steikið beikonbúðinginn og grænmetið svolitla stund, u.þ.b. 3–5 mín. en gætið að hitanum. Takið pönnuna af hellunni.
- 8 Mælið mjólk, tómatsósu, krydd, kjöttening (mulinn) og ost í lítinn pott.
- 9 Hitið á vægum hita og hrærið í með þeytara þar til osturinn hefur bráðnað og suða kemur upp.
- 10 Hellið sósunni yfir á pönnuna og látið sjóða við vægan hita í svolitla stund.
- 11 Smakkið og kryddið meira ef með þarf, bæði beikonbúðingurinn og osturinn gefa saltbragð.

*Gott er að hafa hvítlauksbrauð með þessum rétti.  
Skerið brauðsneiðar í tvennt horn í horn, pennslið brauðið með olíu og stráið svolitlu hvítlauksdufti yfir.  
Raðið á bökunarplötu með pappír.  
Bakið við 225 °C í u.þ.b. 7 mín.*

## Blandað salat

1/3 haus lambhagasalat  
1 tómatur eða 4 sherry-tómatar  
1/4 stk agúrka  
1 msk graslaukur eða steinselja  
2 msk appelsínusafi

Aðferð

- 1 Hreinsið salatblöðin, rífið í smátt og setjið í skál.
- 2 Skerið tómata og agúrkuna í bita og leggið ofan á salatblöðin.
- 3 Skolið graslaukinn, klippið hann smátt og dreifið yfir salatið.
- 4 Hellið að lokum appelsínusafanum yfir.



## Suða og steiking á fiski

Fisk er hægt að matreiða á marga vegu. Algengast er að sjóða fiskinn, baka hann í ofni eða steikja á pönnu. Einnig er gott að glóðarsteikja fisk. Fiskur er mjög auðmeltur og hollur matur og er mikilvægt að skemma ekki þetta góða hráefni með röngum matreiðsluaðferðum. Það þarf að undirbúa fiskinn fyrir matreiðsluna með því að skola hann í köldu vatni, skera hann í hæfilega stór stykki og roðfletta þegar það á við.

### Suða

Við suðu verður að gæta þess að aldrei bullsjóði í pottinum og suðutíminn sé ekki of langur því þá verður fiskurinn þurr og bragðlaus. Fiskur er soðinn þegar hann er orðinn hvítur í gegn. Nauðsynlegt er að setja fiskinn ofan í sjóðandi, saltað vatn, til að sem minnst af næringarefnum tapist. Suðutíminn fer eftir þykkt fiskstykkjanna. Einnig er hægt að sjóða fisk í eigin soði. Þá er fiskurinn látinn á kalda, létt smurða pönnu, kryddaður og soðinn við mjög vægan hita undir loki. Til eru margar uppskriftir af fiskréttum sem eru soðnir eða bakaðir í bakarofni eða örbylgjuofni.

### Steiking

Við steikingu er ýmist hægt að nota smjör, smjörlíki eða matarolíu. Hollara er að nota matarolíu. Gæta þarf vel að því að feitin á pönnunni ofhitni ekki. Hægt er að gegnsteikja fiskinn á pönnunni eða láta hann í mót og gegnelda hann í ofni. Ef notaðar eru pönnur með teflonhúð skal nota steikaráhöld úr tré eða plasti. Algengt er að velta fiskstykkjunum upp úr eggjum og raspi eða eggjum og hveiti. Ef fiskur er djúpsteiktur í olíu þarf að velta honum fyrst upp úr hveitjafningi.





## Fiskur undir þekju

200 g roð- og beinlaus ýsuflök  
1/4–1/2 tsk salt  
1 tsk olía  
5 cm biti af blaðlauk  
1 hvítlauksrif  
4 ferskir sveppir  
1/2 dl smátt söxuð steinselja  
1 brauðsneið  
1/2 dl mjólk  
1 msk olía  
1/4 tsk salt

Aðferð

- 1 Stillið bakarofninn á 225 °C.
- 2 Smyrjið eldfast mót.
- 3 Skerið fiskinn í hæfilega bita, raðið honum í mótið og saltið.
- 4 Hreinsið sveppina og blaðlaukinn, skerið í sneiðar.
- 5 Hakkið hvítlaukinn smátt.
- 6 Skerið steinseljuna smátt.
- 7 Rifið brauðið smátt.
- 8 Steikið blaðlauk, hvítlauk og sveppi á pönnu.
- 9 Þegar allur vökvi er horfinn setjið þá brauðið, steinseljuna og mjólkina saman við, blandið vel og saltið.
- 10 Smyrjið hrærunni yfir fiskbitana.
- 11 Bakið í ofni 15–20 mínútur.

**Borið fram með soðnum kartöflum og salati.**

## Ýsa með steinseljusmjöri og grænmeti

200 g roð- og beinlaus ýsuflök  
5 dl vatn  
1 tsk salt  
100 g frosið blandað  
grænmeti

Sósa:

50 g smjör  
1 msk smátt saxaður laukur  
1 msk hveiti  
1<sup>3</sup>/<sub>4</sub>–2 dl fisksoð  
2 tsk sítrónusafi  
1/2 dl söxuð steinselja

Aðferð

- 1 Skolið ýsuna og skerið í hæfileg stykki.
- 2 Látið suðuna koma upp á vatninu og bætið saltinu út í.
- 3 Setjið grænmetið í álþynnu, kryddið örllítið með sítrónupipar og pakkiið grænmetinu inn.
- 4 Látið fiskinn í vatnið þegar sýður og grænmetispakkann ofan á.
- 5 Slökkvið undir pottinum þegar suðan kemur aftur upp og látið fiskinn og grænmetið bíða í lokuðum potti í 7–10 mín.
- 6 Takið grænmetispakkann og fiskinn upp úr pottinum með gataspaða.

Sósa:

- 1 Hitið smjórið í potti og mýkið laukinn, hann á ekki að brúnast.
- 2 Stráið hveitinu út í og þynnið með fisksoði, litlu í einu, hrærið vel í á milli þar til allur vökvinn er kominn út í.
- 3 Bætið steinseljunni og sítrónusafanum út í og látið malla á vægum hita í um það bil 2 mín. Hrærið í sósunni allan tímann.

**Setjið fiskinn á fat og grænmetið í kring.**

**Setjið sósuna í skál en dreifið smávegis af henni yfir fiskinn áður en hann er borinn fram.**

**Hrísgrjón eru tilvalin sem meðlæti.**

## Framandi fiskréttur

200 g fiskflak,  
þorskur eða ýsa  
1/2 tsk salt

Sósa:

1 dl hrein jógúrt  
1/2 msk hveiti  
1 dl kókosmjólk  
1/2 grænmetisteningur  
1 tsk karrí  
1/2 tsk garam masala  
1/4 dl mjólk

Hrísgrjón:

2 dl jasmíngrjón  
4 dl vatn

Aðferð

- 1 Sjóðið hrísgrjónin samkvæmt leiðbeiningum á pakka.
- 2 Skerið fiskinn í hæfilega bita og saltið.
- 3 Blandið saman á pönnu öllu sem á að fara í sósuna og hrærið vel.
- 4 Látið suðuna koma upp og lækkið hitann.
- 5 Raðið fiskbitunum í sósuna og látið malla í 5–7 mínútur eða þar til fiskurinn er hvítur í gegn.
- 6 Berið fiskinn fram á pönnunni og hrísgrjónin með í skál.

*Berið fram grænmetissalat með réttinum.*

*Ristuðum sólblómafræjum eða furuhnetum stráð yfir. Það passar vel við þennan rétt að hafa hvítkálssalat með bananasneiðum og appelsínusafa.*

## Fiskisúpa

200 g ýsuflök  
1 gulrót  
3 kartöflur  
1/3 meðalstór laukur  
1 msk olía  
6 dl vatn  
1/2 tsk karrí  
1 msk tómatsósa  
1 grænmetisteningur  
1 msk söxuð steinselja

Aðferð

- 1 Skolið og flysjið kartöflurnar og gulrótina.
- 2 Skerið gulrótina í litla strimla.
- 3 Skerið tvær kartöflur í teninga, rífið eina á rifjárnri.
- 4 Saxið laukinn.
- 5 Skerið fiskinn í litla bita.
- 6 Hitið olíuna í potti og mýkið grænmetið án þess að það brúnist, bætið karríinu út í.
- 7 Hellið vatninu varlega út í pottinn og bætið grænmetisteningnum og tómatsósunni við.
- 4 Sjóðið grænmetið í 5–7 mín.
- 5 Setjið fiskinn út í og sjóðið áfram þar til fiskurinn er hvítur í gegn.
- 6 Stráðið saxaðri steinselju yfir súpuna áður en hún er borin fram.

*Gott er að borða nýbakað brauð með súpunni.*

# Þvottamerki



Suðuþvottur  
hitastig vatnsins  
95 °C, mjög  
óhreinn þvottur



Suðuþvottur  
hitastig vatnsins  
95 °C, viðkvæmur  
þvottur



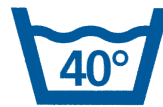
Heitþvottur  
hitastig vatnsins  
60 °C, mjög  
óhreinn þvottur



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



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.

# Hættuleg efni

Bæði heima og í skólanum eru ýmis hættuleg efni og mikilvægt er að læra að umgangast þau. Þarna má t.d. nefna efni eins og sáþuna sem sett er í uppþvottavélina, hárlakk í úðabrusa, naglakkkseyði, ýmsar gerðir af lími og terpentínu. Allar vörur sem flokkast undir eitrefni eða hættuleg efni ber að merkja á íslensku áður en þær eru settar á markað hér á landi. Mikilvægt er að kynna sér vel þessar merkingar og umgangast hættuleg efni með varúð.



Reglur um merkingar hættulegra efna og eitrefna eru samræmdar í Evrópu. Í reglugerð um flokkun, merkingu og meðferð eitrefna er að finna lista yfir þessi efni og þau eru flokkuð í fimm hættuflokka.

Varnaðarmerkin eru 10 og þeim fylgja hættusetningar sem gefa til kynna hættulega eiginleika vörunnar og varnaðarsetningar sem gefa leiðbeiningar um viðbrögð við óhöppum, meðhöndlun, geymslu og förgun.

**Dæmi um hættusetningu:** *Getur valdið ofnæmi í snertingu við húð. Hættulegt við innöndun.*

**Dæmi um varnarsetningu:** *Efni og umbúðum skal farga sem spilliefnum. Leitið umsvifalaust lækni ef slys ber að höndum eða ef lasleika verður vart; sýnið umbúðamerkingar ef unnt er.*

Auk áðurnefndra merkinga er einnig skylda að merkja sumar vörutegundir með áþreifanlegri viðvörðun fyrir sjónskerta. Um er að ræða litlausan, upphleyptan þríhyrning sem hægt er að greina með því að renna fingurgómunum yfir hann. Skyld er að setja slíka viðvörðun á umbúðir efna sem eru eitruð, ætandi, hættuleg heilsu, afar eldfim eða mjög eldfim.

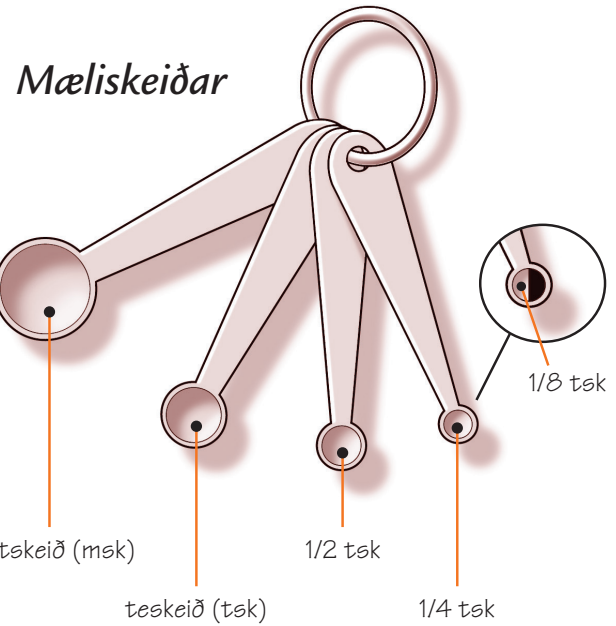
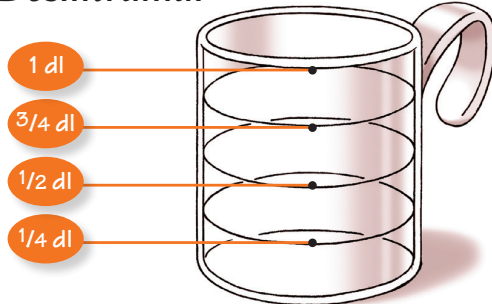
Hættuflokkar	Skýring
Sterkt eitruð – Eitruð	Efni sem hafa bráð eitruðhrif. Þau má ekki selja á almennum markaði.
Hættulegt heilsu	Efni sem geta haft heilsuspillandi áhrif við langvarandi notkun eða við snertingu, innöndun eða inntöku í eitt skipti.
Ætandi – Ertandi	Efni sem valda skaða, ertingu eða sviða við snertingu eða innöndun.
Afar eldfimt – Mjög eldfimt – Eldnærandi – Sprengifimt	Efni sem eru eldfim eða varhugaverð vegna sprengihættu.
Hættulegt umhverfinu	Efni sem eru skaðleg umhverfinu, t.d. ýmsum lífverum, ósonlaginu o.s.frv.







## Desilítramál



## TIL NEMANDA

Þessi bók er eign skólans þíns og þú hefur hana að láni. Bækur eru dýrar og því mikilvægt að farið sé vel með þær. Gættu þess vel að skrifa ekki í þessa bók.

Skóli		Bók nr.		
		Tekin í notkun		
Nemandi/bekkur	Útlán: dags.	Ástand	Skil: dags.	Ástand

- 1) Nafn nemanda skal greinilega skrifað í línurnar hér að ofan.
- 2) Ástandi bókar við útlán og skil skal lýst þannig:  
N: ný bók, G: gott, S: sæmilegt, L: lélegt.

## Gott og gagnlegt 3

Gott og gagnlegt 3 er síðasta bókin af þremur í flokki grunnbóka í heimilisfræði fyrir miðstig. Bókinni fylgir vinnubók.

Kennsluleiðbeiningar með námsefninu eru á heimasíðu Menntamálastofnunar [www.mms.is](http://www.mms.is)

