

Gott og gagnlegt 2



Kennsluleiðbeiningar



Efnisyfirlit

Mál og vog	4	Bakaðir kartöflubátar	29
Algeng eldhúshöld	4	Chilifiskur í ofni	29
Heilsa og lífsstíll/ Góðar matarvenjur	5	Fiskisúpa með grænmeti	30
Brauðvafningar með sesamfræjum og hunangi	7	Ofnabakaður lax með osti	31
Næringarefni/ Vítamín	8	Tebollur	32
Orkuefni	9	Plökkfiskur	33
Kolvetni	10	Lýsi	34
Prótein	12	Piparkökur	35
Fita	13	Smákökur	35
Góðar matarvenjur og matreiðsla	15	Gamlar vinnsluaðferðir	36
Verkefni úr næringarfræði	16	Egg	37
Eru tveir eða fjórir í mat	16	Matarsalat með eggjum	38
Máltíðir dagsins/Vænn bita á milli mála	17	Litrik eggjakaka	38
Lummur	18	Umhverfis- og endurvinnslumerki	39
Verð á samloku/ heimatilbúið eða keypt	19	Umhverfisverkefni fyrir heimili og skóla	40
Smábrauð	19	Hjónabandsæla í múffumótum	41
Pítsusnúðar	20	Minestron, ítölsk súpa	41
Fyllt horn	20	Umbúðir og innkaup	42
Vínarbrauð	20	Þvottamerki/ fatnaður/þvotta leið- beiningar/ flokkun á þvotti	43
Orkuþörf og íþróttir	21	Þvottaleiðbeiningar – heimaverkefni	
Kjöt og fiskur	22	Rafmagnsnotkun	45
Mexíkóskur kjötréttur	23	Rafmagnsnotkun – heimaverkefni	46
Kjötsósa með spaghetí	23	Þrif á kæliskáp	48
Hrisgrjónaréttur	24	Þrif á kæliskáp – heimavinna	50
Kjöt og grænmetissúpa	25	Þrif á eldavél	51
Kús Kús með kjúklingi	26	Uppþvottur Hreinlæti	52
Skonsur	27	Gagnlegar vefslóðir	53
Reyktur fiskur með grænmetisjafningi	28	Hollráð sem nemendur ættu að tileinka sér	55
		Mataruppskriftir	56–82

Gott og gagnlegt 2

Kennsluleiðbeiningar með heimilisfræði fyrir 6. bekk

© 2006

Höfundar: Guðrún M. Jónsdóttir, Steinunn Þórhallsdóttir,
Júlía Ágústsdóttir, Elísabet Sigurðardóttir, Gunnþórunn
Jónsdóttir, Ingibjörg Baldursdóttir og Hjördís Edda
Broddadóttir

Ritstjóri: Ellen Klara Eyjólfsdóttir

Teikningar: Ingimar Waage

Hönnun og umbrot: Námsgagnastofnun

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2006

Vefútgáfa

Til kennarans

Gott og gagnlegt 2 er önnur bókin af þremur í flokki kennsubóka í heimilisfræði fyrir miðstig grunnskóla. Bókinni fylgir vinnubók.

Þegar efni bókanna var samið var tekið mið af aðalnámskrá grunnskóla frá 1999 og er þema bókarinnar kjöt, fiskur og egg.

Kennsluleiðbeiningarnar eru settar upp miðaða við 2. útgáfu af vinnubókinni. En það er aðeins búið að breyta röðun á blaðsíðum. Þetta ætti ekki að hafa neina erfiðleika í för með sér því fyrirsagnir eru þær sömu. Markmið og vinnutilhögun með uppskriftum eru í þeirri röð sem þær koma fyrir í nemendabókinni en uppskriftirnar sjálfar eru í sérkafla aftast.

Reynt var að taka saman vefslóðir sem nýtast við undirbúning og benda á ítarefni fyrir nemendur og kennara.

Með von um að kennsluleiðbeiningarnar nýtist í starfi.

Höfundar

Mál og vog

Vinnubók bls. 3

Sjálfstætt verkefni sem hægt er að nota samhliða verklegri vinnu t.d gerbakstri, meðan brauðið er að lyfta sér.

Til minnis

Algeng eldhúsáhöld

Vinnubók bls. 4

Það getur verið ágætis byrjun á önninni að nemendur rifji upp heiti á algengustu eldhúsáhöldum. Kennari getur verið búinn að taka áhöldin til svo nemendur fái að skoða þau og rifja upp. Það er líka mikilvægt ef áhöld kennslueldhússins eru ekki eins og myndirnar sýna. Þessar myndir voru teiknaðar eftir áhöldum í kennslueldhúsi í einum af grunnskólum Reykjavíkur.

Til minnis

Heilsa og lífsstíll / Góðar matarvenjur

Nemendabók bls. 3 og 4

Markmið

Nemendur læri að

- neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna
- líkamleg og andleg heilsa eru nátengd
- hæfileg hreyfing og hvíld er nausynleg (H-in þrjú)
- við erum öll mismunandi og einstök

Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um

- hvað er góð heilsa og heppilegur lífsstíll
- hvað eru góðar matarvenjur og gildi fjölbreytts fæðis
- hvað hefur áhrif á lífsviðhorf okkar
- hvernig má efla sjálfsvirðingu
- hvernig við sýnum hvert öðru virðingu
- skaðsemi vímuefna

Verkefni –fæðuflokkarnir

Ágætis aðferð er að greina í fæðuflokka allt sem nemendur borða í einn dag. Láta þá skrifa niður það sem þeir borðuðu daginn áður og greina það í fæðuflokka, eða spyrja 1–2 nemendur, skrifa svörin á töfluna og allir hjálpast að viðgreiningu. Stytttri útgáfan er að nota umræður um nesti dagsins. Hvað ert þú með í nesti? Hvað er það úr mörgum fæðuflokkum?

Ítarefni fyrir nemendur

Það má nota verkefnið Kvaddagera í *Ég er það sem ég vel fyrir* 6. bekk bls. 22

<http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/6bekkur.pdf>

Lif og leikur 2 eftir Janus Guðlaugsson. Námsgagnastofnun gaf út.

Sjá lýsingu bókar á <http://www.nams.is/allt-namsefni/vorunr/541>

Verkefni í tengslum við bækurnar á vef Námsgagnastofnunar www.nams.is

Ítarefni fyrir kennara

Á vef Lýðheilsustöðvar er eftirfarandi að finna

Ráðleggingar um mataræði og næringarefni (hét áður Manneldismarkmið)

Birtar hafa verið nýjar ráðleggingar um mataræði og næringarefni. Ráðleggingarnar eru endurskoðuð útgáfa fyrri mannelðismarkmiða, þar sem tekið er mið af nýjum vísindarannsóknum á sviði næringar og heilsu og niðurstöðum könnunar á mataræði Íslendinga 2002.

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 oftár
- gróf brauð og annar kornmatur
- fitulitlar mjólkurvörur
- salt í hófi
- lýsi eða annar D-vítamínjafi
- vatn er besti svaldrykkurinn

Hugum að þyngdinni

- borðum hæfilega mikið
- hreyfum okkur rösklega, a.m.k. 45–60 mínútur á dag

Nánari ábendingar

500 grömm af grænmeti, ávöxtum og safa á dag fyrir fullorðna, þar af a.m.k. 200 g af grænmeti og 200 g af ávöxtum, auk kartaflna.

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 kalkbættar vörur eða tekið kalktöflur.

Fiskmáltíð a.m.k. 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

1. Hæfilegt er að prótein veiti að minnsta kosti 10% heildarorku.
2. Hæfilegt er að fá um það bil 30% orkunnar úr fitu, þar af komi ekki meira en 10% úr harðri fitu. (Með harðri fitu er átt við bæði mettaðar fitusýrur og trans-ómettaðar fitusýrur)
3. Hæfilegt er að úr kolvetnum fáist 55–60% af orkunni, þar af ekki meira en 10% úr viðbættum sykri.
4. Æskilegt er að fæðutrefjar séu að minnsta kosti 25 grömm á dag miðað við 10 MJ fæði (u.þ.b. 2400 kcal).
5. Æskilegt er að saltneysla sé ekki meiri en 5 grömm á dag.

(heimild www.lydheilsustod.is)

Brauðvafningar með sesamfræjum og hunangi

Nemendabók bls. 4

Vinnubók bls. 28

Uppskrift fyrir tvo nemendur

Markmið

Að nemendur

- læri að lesa og skilja uppskriftir
- læri að skipta deigi og móta brauð eftir ákveðinni hugmynd
- öðlist þekkingu og færni í að láta deig hefast og bakast
- læri að nota bakarofn, viti um hættur því samfara og geti sýnt varkárni

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskrift með nemendum
- áhöld og bakarofn
- skiptingu í hópa
- vinnutilhögun, hvernig best er að vinna verkið
- frágang

Til minnis

Næringarefni/Vítamín

Nemendabók bls. 5, 6 og 7

Vinnubók bls. 6

Markmið

Nemendur læri

- að líkaminn samanstendur af mörgum mismunandi frumum
- að matvörur innihalda mismunandi næringarefni
- um ferli matarins gegnum meltingarveginn
- að svengd kallar á mat
- að maturinn er eldsneyti líkamans

Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir um

- hlutverk vítamína fyrir líkamann
- muninn á fituleysanlegum og vatnsleysanlegum vítamínum
- uppbyggingu og starfsemi líkamans
- hvernig líkaminn tekur til sín næringu
- mikilvægi fjölbreytni í fæðuvali

Vítamínin eru upprifjun frá því í 5. bekk en við bætast E- og K-vítamín. Farið í kaflann og fæðuhringurinn hafður til hliðsjónar. Hvaða fæðuflokkar eru uppspretta vítamínanna? Hvað ef þú borðar ekkert úr einhverjum flokki? Hvaða skortur gerir þá vart við sig?

Mikilvægt er að nemendur átti sig á því að námsgreinar skarast. Hér er átt við heimilisfræði.

Ítarefni fyrir kennara

Elisabet S. Magnúsdóttir 2005. *Næring og hollusta*. Mál og menning. Reykjavík. Bls. 13–24 og 70–74. *Ég er það sem ég vel fyrir* 8. bekk – glærur bls. 24 og 31. <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/8bekkur.pdf>

Gagnlegar vefslóðir

Fæðubótarefni: <http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=2197>

A-vítamín <http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=130>

D-vítamín <http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=137>

C-vítamín <http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=136>

E-vítamín <http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=138>

K-vítamín <http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=144>

Vítamín <http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=155>

Vítamín – mikilvægur fróðleikur <http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=132>

Yfirlit yfir vítamínin <http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=157>

Fituleysanleg vítamín <http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=297>

Orkuefni

Nemendabók bls. 8

Vinnubók bls. 6 og 7

Blaðsíðu 9 er ágætt að geyma og nota til upprifjunar og til að æfa leit í næringarefnaöflu. Næringarefnaöflur er hægt að finna á vef Lýðheilsustöðvar www.lydheilsustod.is og á matra.is

Markmið

Nemendur læri

- hvað er orka
- hvaðan við fáum orkuna
- hvað er kkal (he)
- hvað orkuefnin heita

Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir um

- mismunandi form orku
- mismunandi orkuinnihald í matvælum
- mismun á kkal (he) og kj
- mismunandi magn af kaloríum (he) í hverju g orkuefnanna

Nemendur vinna verkefni á bls. 6 og 7 í vinnubók

Upplýsingar

Maturinn sem við borðum meltist í maga og þörmum og verður að nýtanlegu eldsneyti fyrir líkamann. Við það myndast orka og hiti sem við mælum í kaloríum (hitaeiningum) kílókaloríur eða kaloríur eru skammstafað kkal. Kaloríur (hitaeining) er sú mælieining orku sem mest er notuð í næringarfræði í dag. Ein kaloría er það varmamagn sem þarf til að hita 1 kíló af vatni um 1°C. Til er einingin kílójúl (skammstafað kj) en ein kaloría er um það bil 4,2 kílójúl. Öll starfsemi líkamans krefst orku. Þessa orku fær líkaminn úr orkuefnum fæðunnar, þ.e. kolvetnum, fitu og próteinum.

Orkuþörf fólks fer eftir aldri, kyni, þyngd, atvinnu, hreyfingu o.fl. Hún er einstaklingsbundin og því á að skoða allar ráðleggingar um orkuþörf sem viðmið en ekki reglu.

Ítarefni fyrir kennara

Elisabet S. Magnúsdóttir 2005. *Næring og hollusta*. Mál og menning. Reykjavík.

Bls. 27–36.

Kolvetni

Markmið

Nemendur læri

- að manneldisráð mælir með að 50–60% af heildarorku dagsins komi úr kolvetnum
- að kolvetni stuðla að eðlilegum orkuefnaskiptum líkamans
- að kolvetni skiptast í sykrur, sterkju og trefjar
- að kolvetni fáum við nær eingöngu úr jurtaríkinu

Vinnutilhögun

Kennari ræðir um

- ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði
- fæðuhringinn
- sykrur (einsykrur, tvísykrur, fjölsykrur)
- mikilvægi trefja fyrir meltinguna

Upplýsingar

Kolvetni hefur 4 hitaeiningar í hverju grammi. Þau skiptast í einsykrur, tvísykrur og fjölsykrur.

Einsykrur og tvísykrur eru sætar á bragðið, klísturkenndar og leysast auðveldlega upp í vatni eins og sykur.

Fjölsykrur (flókin kolvetni) eru gerðar úr fjölda einsykra. Þær eru ekki sætar á bragðið og leysast oftast ekki upp í vatni eins og t.d. hveitiklið.

Sykur og sterkja eru orkugjafar. Kolvetni stuðla að eðlilegum orkuefnaskiptum líkamans. Trefjaefni meltast illa og gefa því takmarkaða orku en þau örva meltinguna. Skortur á trefjum er ein helsta orsök hægðatregðu.

Hæfilegt er að úr kolvetnum fáist um 50–60% af orkunni.

Kolvetni og fita eru helstu orkugjafar fæðunnar en æskileg samsetning fæðu miðast við að hlutur fitu sé nánast helmingi minni en hlutur kolvetna.

Brauð og önnur kornvara, kartöflur, hrísgrjón, baunir og ertur eru dæmi um fæðutegundir sem veita mikið af kolvetnum í formi sterkju en litla fitu.

Grænmeti og ávextir eru einnig fitulítill matvæli sem æskilegt er að borða daglega, ekki síst vegna hollustuefna sem þau hafa að geyma.

Fínunninn sykur telst til kolvetna en þar sem hann er bætiefnalaus er ekki æskilegt að neyta hans í miklum mæli, auk þess sem tíð neysla sykraðra matvæla stuðlar að tannskemmdum.

Kostirnir við að auka hlut grænmetis, ávaxta og kornafurða eru meðal annars þeir að þeim fylgja mikilvæg bætiefni og fæðutrefjar.

Kím og hýðishlutar kornsins geyma megnið af vítamínum, steinefnum og trefjum sem í korninu eru. Trefjar eru nauðsynlegar fyrir heilbrigði meltingarveggar, þær örva meltinguna og hreyfingu þarma og auk þess hægja þær á upptöku næringarefna úr meltingarvegi.

Ítarefni fyrir kennara

Elísabet S. Magnúsdóttir 2005. *Næring og hollusta*. Mál og menning. Reykjavík. Bls. 45–48.

Til minnis

Prótein

Markmið

Nemendur læri að

- prótein eru byggingarefni fyrir frumur líkamans
- æskilegt hlutfall próteina er 10% af heildarorkuþörfinni
- prótein fáum við bæði úr dýra- og jurtaríkinu

Vinnutilhögun

Kennari ræðir um

- ráðleggingar um mataræði frá Lýðheilsustöð www.lydheilsustod.is
- fæðuhringinn með tilliti til próteinríks fæðis
- að prótein umfram þörf umbreytast í fitu í líkamanum

Upplýsingar

Hæfilegt er að prótein veiti að minnsta kosti 10% heildarorku og prótein fæst meðal annars úr fiski, kjöti, mjólkurmat og eggjum.

Í próteinríkum fæðutegundum er einnig að finna járn í kjöti, kalk í mjólkurmat og hollar fitusýrur í fiski.

Kornmatur, baunir og ertur innihalda einnig umtalsvert magn af próteini.

Ítarefni fyrir kennara

Elisabet S. Magnúsdóttir 2005. *Næring og hollusta*. Mál og menning. Reykjavík. Bls. 61 og 64–69.

Ítarefni fyrir nemendur

Skemmtilegur goggur sem aukaverkefni ef það er ekki búið að nota hann áður á bls. 17 í *Ég er það sem ég vel* – yngsta stig <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/1-4bekkur.pdf>

Mynd til að gera glæru af fæðuhring er á bls. 22 í

Ég er það sem ég vel fyrir 5. bekk

<http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/5bekkur.pdf>



Til minnis

Fita

Markmið

Nemendur læri

- hvert er hlutverk fitu í líkamanum
- um fituleysanlegu vítamínin
- um muninn á mettuðum, einómettuðum og fjölómettuðum fitusýrum
- um muninn á hollustu harðrar og mjúkrar fitu

Vinnutilhögun

Kennari ræðir um

- ráðleggingar Lýðheilsustöðvar
- fæðuhringinn með tilliti til fitu í fæði
- sýnilega og dulda fitu í matvælum
- sýnilegan mun harðrar og mjúkrar fitu

Upplýsingar

Hæfilegt er að fullorðnir fái 25–35% orkunnar úr fitu en börn og unglingar 30–35%.

Öll fita sem er fljótandi eða þykkfljótandi við stofuhita telst mjúk fita.

Smjör, hart steikingar- og bökunarsmjörlíki, pálmafeiti og hert feiti, bæði hert jurtafeiti og hert lýsi, eru dæmi um harða fitu.

Aðeins er talað um mannelismarkmið í *Gott og gagnlegt 1* en þau heita nú ráðleggingar um mataræði og eru ábendingar um heilsusamlegt mataræði þar sem tekið er mið af nýjustu rannsóknum í næringarfræði, heilsufari þjóðarinnar og framleiðsluháttum.

Æskilegt er að heildarneysla sé í samræmi við orkuþörf til að tryggja eðlilega líkamsþyngd, vöxt barna og þroska.

Orkuþörf einstaklinga er mismikil og fer meðal annars eftir aldri og kyni, líkamsþyngd og hreyfingu hvers og eins. Við þurfum að fá daglega úr fæðinu steinefni og flest vítamín, ásamt fæðutrefjum sem kyrrsetumenn mega ekki vera án. Því er ráðlegt að minnka hlut orkuríkra og bætiefnasauðra fæðutegunda, svo sem sætra og feitra matvæla, til að koma í veg fyrir offitu. Hæfileg hreyfing og heilsusamlegt mataræði, þar sem samsetning fæðunnar er í samræmi við mannelismarkmið, stuðla að eðlilegri líkamsþyngd og minnka líkur á offitu.

Sjá www.lydheilsustod.is

Orkuþörf einstaklinga – umræðuspurningar

Er orkuþörf allra sú sama?

Eftir hverju fer orkuþörfin?

Hvaða næringarefni þurfum við að fá daglega úr fæðinu?

Af hvaða fæðutegundum eigum við ekki að borða of mikið til að koma í veg fyrir offitu?

Ítarefni fyrir kennara

Elísabet S. Magnúsdóttir 2005. *Næring og hollusta*. Mál og menning. Reykjavík. Bls. 53–60.

Næringarefnatöflur www.matra.is

Bruni orkuefnanna <http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=3817>

Kjartan Ólafsson o.fl. 2003. Þyngd skólabarna. Læknablaðið. <http://www.laeknabladid.is/200/10/fraedigreinar/nr/1402/>

Ítarefni fyrir nemendur

Ég er það sem ég vel fyrir 8. bekk

Brennsla orku – glæra <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/8bekkur.pdf>

Til minnis

Góðar matarvenjur og matreiðsla

Vinnubók bls. 8

Markmið

Nemendur læri

- hvað matreiðsluaðferð getur haft mikil áhrif á hollustu máltíðar

Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um

- ráðlagt mataræði samkvæmt Lýðheilsustöð www.lydheilsustod.is

Til minnis

Verkefni úr næringarfræði

Vinnubók bls. 12 og 13

Markmið

Að nemendur rifji upp þekkingu í næringarfræði.

Eru tveir eða fjórir í mat

Vinnubók bls. 9

Markmið

Að nemendur læri að minnka og stækka uppskriftir.

Til minnis

Máltíðir dagsins / Vænn biti á milli mála

Nemendabók bls. 10,11 og 12

Vinnubók bls 12 og 13 (1. útg. bls. 20 og 21)

Markmið

Nemendur læri

- hvað eru reglulegir matmálstímar
- hvað eru hæfilegir skammtar í hverri máltíð
- hvað ber að varast sem millimáltíðir
- að morgunverður getur verið mishollur

Vinnutilhögun

Kennari ræðir um

- mismunandi morgunverð
- matmálstíma
- skammtastærðir
- millimáltíðir

Verkefni

Að sýna á spjöldum sykur- og trefjainnihald í morgunkorn. Gott er að viðá að sér pökkum undan mismunandi gerðum af morgunkorni. Hæfilegt er að 3–4 nemendur vinni að hverju spjalði. Notið sykurmola (mökkamolar léttari) til að sýna sykurinnihaldið og límið á spjalðið. Einnig má líma sýnishorn af morgunkorninu í muffinsform sem síðan eru límd á spjalðið. Nemendur geta skreytt með myndum sem þeir klippa af pökkunum.

Bera skal saman sykurinnihald í mismunandi tegundum og stilla upp hlið við hlið þannig að nemendur sjái á greinilegan hátt hollustumun á morgunkorni.

Námsgögn fyrir verkefni

Lím, skæri, breiðir tússpennar, muffinsform, umbúðir, sýnishorn, grammavog, sykurmolar, karton, litir.

Ítarefni fyrir nemendur

Ég er það sem ég vel fyrir 6. bekk. Verkefni: Biti á milli mála, Sykursætir krakkar og Góðir millibitar bls. 27–29. <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/6bekkur.pdf>

Ég er það sem ég vel fyrir 8. bekk bls. 27 og 29 <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/8bekkur.pdf>

Lummur

Nemendabók bls. 12

Vinnubók bls. 28

Uppskrift er fyrir tvo nemendur. 10–12 lummur fást úr uppskriftinni.

Markmið

Að nemendur

- læri margvíslegar bakstursaðferðir
- læri um eldri neysluvenjur
- æfist í að steikja á pönnu

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskrift með nemendum
- áhöld og hráefni
- slyshættur og aðgát í sambandi við notkun á pönnu
- vinnuferlið og frágang

Til minnis

Verð á samloku / Heimatilbúið eða keypt

Nemendabók bls. 13

Vinnubók bls. 12 og 13

Markmið

Að nemendur

- geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsu, fjárhag og umhverfi
- geti sett saman fjölbreytt og næringarríkt nesti
- læri að meta eigin neyslu með tilliti til sparnaðar/vasapeninga
- geti reiknað út og gert samanburð á því, hvað kostar að útbúa nesti heima annars vegar og kaupa nesti hins vegar
- læri að stilla umbúðum í hóf og velja það sem er umhverfisvænt
- læri að nota fjölnota/margnota umbúðir, t.d. nestisbox og drykkjarflösku

Kennslutilhögun

Kennari leggur áherslu á þessa hugsun, nesti almennt, heimatilbúið eða keypt. Ekki of flókið núna. Markmiðið hér er að koma þeirri hugsun inn hjá nemendum að heimatilbúið getur verið miklu ódýrara heldur en það sem er keypt tilbúið í búðinni.

Kennari gefur nemendum upp nauðsynlegar tölur í töflunni (Verð á heimatilb. samloku) en nemendur geta síðan sjálfir lagt saman í lokin. (Tölur eru ekki gefnar upp því þær úreldast mjög hratt.)

Smábrauð

Uppskrift fyrir tvo nemendur

Markmið

Að nemendur

- læri brauðbakstur
- læri um hvernig hefðbundnu brauðbragði er breytt með kryddi
- æfi sig í þrifum og frágangi eftir bakstur.

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskrift með nemendum
- verkaskiptingu og samvinnu
- frágang

Pítsusnúðar

Nemendabók bls. 14

Vinnubók bls. 30

Uppskrift fyrir þrjá nemendur

Úr þessari uppskrift fást 20–24 pítsusnúðar. Hún hentar vel fyrir 3 nemendur, sem búa til deigið saman, skipta því í þrennt og hver nemandi fletur út sitt deig og útbýr sína snúða.

Sjá markmið og vinnutilhögun með Vínarbrauðum.

Fyllt horn

Nemendabók bls. 21

Vinnubók bls. 33

Uppskrift fyrir einn nemenda. Átta horn fást úr uppskriftinni.

Sjá markmið og vinnutilhögun með Vínarbrauðum.

Vínarbrauð

Nemendabók bls. 29

Vinnubók bls. 38

Uppskrift fyrir tvo nemendur.

Markmið

Að nemendur

- læri að meðhöndla ger
- læri að fletja út deig
- læri að meta hóflegt magn (sósa, álegg, ostur, fylling í horn eða vínarbrauð)
- vinni nokkuð langt ferli að settu marki

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskrift með nemendum
- áhöld, hráefni og stillingar á bakarofni
- vinnuferlið og skiptir í hópa þar sem það á við.

Heppilegt er að kennari hafi stutta sýnikennslu í að fletja út deig og búa til snúðana, skera út horn eða í vínarbrauðið og sýnir hæfilegt magn af fyllingu.

Orkuþörf og íþróttir

Nemendabók bls 15

Markmið

Nemendur læri

- um tengsl fæðuvals og íþróttþjálfunar
- um nauðsyn hvíldar
- um notkun fæðuhringsins við fæðuvalið
- um mikilvægi þess að fá nægan vökva

Vinnutilhögun

Kennari ræðir um

- mismunandi íþróttagreinar sem nemendur stunda
- æfingaálag
- næringarþörf
- næringu fyrir keppni
- íþróttir sem heilsurækt
- töfralausnir (fæðubótarefni)

Ítarefni fyrir kennara

Bæklingur ÍSí Orkuþörf íþróttafólks http://www.isisport.is/isinew/um_isi/stodsvið/..%5Cb%C3%A6klingar%5CISI_fors.pdf

Elísabet S. Magnúsdóttir 2005. *Næring og hollusta*. Mál og menning. Reykjavík. Bls. 221.

Til minnis

Kjöt og fiskur

Nemendabók bls. 16–26

Vinnubók bls. 12 og 13

Markmið

Að nemendur læri

- um helstu kjöt- og fisktegundir sem Íslendingar borða
- að meta útlit og gæði á kjöti og fiski
- hvaða helstu næringarefni eru í kjöti og fiski

Vinnutilhögun

Kennari ræðir um

þær fæðutegundir sem eru kjöt- og fiskflokknum

- hvar þær veiðast/eða eru ræktaðar
- hvaða dýr eru villt eða ræktuð í sveit af bændum, í sjó af sérfræðingum o.s.frv.

Ítarefni fyrir kennara

Bryndís Steinþórsdóttir 2002. *Vöru- og neytendafræði fyrir skóla og almenning*. Iðnú. Reykjavík. Bls. 25–46.

Til minnis

Mexíkóskur kjötréttur

Nemendabók bls 16

Vinnubók bls. 31

Uppskrift fyrir tvo til þrjá nemendur

Markmið

Að nemendur læri

- að steikja hakk í potti eða á djúpri pönnu

Vinnutilhögun

- Kennarinn fer yfir
- uppskriftina
- kennir nemendum að saxa lauk/ sjá myndasiðu í vinnubók
- áhöld sem þarf að nota
- brýnir fyrir nemendum að hita á pönnuna. Setja hakkið á heita pönnu.

Kjötsósa með spaghetti

Nemendabók bls. 17

Vinnubók bls. 29

Þessi réttur er ætlaður fyrir þrjá til fjóra nemendur

Markmið

Að nemendur læri

- að sjóða spaghetti samkvæmt leiðbeiningu á umbúðum
- að saxa lauk og papriku smátt
- að steikja hakk í potti eða á djúpri pönnu
- að áætla tímann þannig að spaghetti og kjötsósa sé tilbúið á sama tíma

Vinnutilhögun

Kennarinn fer yfir

- uppskriftina með nemendum
- tilgreinir áhöld sem þarf að nota
- brýnir fyrir nemendum með hitann á pönnunni, setja hakkið á heita pönnu
- hafa lok á pottinum fyrir pastað þangað til suðan kemur upp, ekki sjóða pastað með loki, þá sýður upp úr pottinum.

Hrísgrjónaréttur

Nemendabók bls. 19

Vinnubók bls. 29

Uppskrift fyrir tvo nemendur

Markmið

Að nemendur

- læri einfalda aðferð við að sjóða hrísgrjón
- læri að léttsteikja, glæra grænmeti

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskrift með nemendum
- hráefni og áhöld
- vinnutilhögun

Til minnis

Kjöt- og grænmetisúpa

Nemendabók bls 20

Vinnubók bls. 32

Uppskrift fyrir þrjá nemendur

Markmið

Að nemendur

- læri að vinna með kjöt og sjóða matarmikla súpu
- matreiði þjóðlegan rétt

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskrift með nemendum
- hráefni og áhöld
- vinnutilhögun, jafna verkaskiptingu
- hvernig verkefnið næst á tilsettum tíma

Til minnis

Kús kús með kjúklingi

Nemendabók bls. 20

Vinnubók bls. 32

Uppskrift fyrir þrjá til fjóra nemendur

Markmið

Að nemendur

- læri að matreiða kjúklingakjöt
- læri um krossmengun

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskrift með nemendum
- áhöld og eldavél
- krossmengun matvæla og mikilvægi uppvottar og hreinlætis í meðferð hrárra matvæla
- hráefni, kynnir hvað er í boði og hvetur nemendur til að velja fjölbreytt grænmeti, þá verður rétturinn fallett og lystugri
- útskýrir af hverju allt grænmetið er ekki látið sjóða með allan tímann
- vinnuferli og frágang

Ítarefni

Vefsíða með leiðbeiningum um varnir gegn matarsýkingum við meðferð á kjöti og öðru hráefni.

<http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=1627>

Athugið ábending hefur komið fram frá kennara um að $1/2$ dl af appelsínusafa dugi í uppskriftina.

Til minnis

Skonsur

Nemendabók bls. 21

Vinnubók bls. 33

Uppskrift fyrir tvo nemendur

Markmið

Að nemendur læri

- að til eru mismunandi aðferðir við bakstur
- bakstursaðferðina hnoðað deig

Sjá einnig Piparkökur, Smákökur og Hjónabandssæla í múffumótum. Þar er verið að þjálfa bakstursaðferðina hnoðað deig.

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskriftina með nemendum
- aðferðina sem á að nota/útskýrir jafnvel muninn á hrærðu, þeyttu og hnoðuðu deigi.
- ef notað er smjör þá þarf að sýna hvernig það er mulið saman við hveitið
- áhöldin sem á að nota
- stillingu á bakarofni
- hvar í ofninum á að baka og hve lengi

Til minnis

Reyktur fiskur með grænmetisjafningi

Nemendabók bls. 23

Vinnubók bls. 34

Uppskrift fyrir tvo nemendur

Markmið

Að nemendur læri

- að búa til rétt úr reyktum fiski
- að reyking á fiski er sérstök gömul verkun

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskriftina með nemendum
- aðferð þá sérstaklega þarf að sýna nemendum hvernig á að jafna sósu áður en þeir byrja á verkefninu.
- áhöld sem á að nota
- undirbúning hráefnis. Sýnikennsla á hreinsun og skurði á grænmetinu sem á að nota. Sjá bls. 27 í vinnubók.
- verkaskipting

Í stað ferska grænmetisins má nota frysta grænmetisblöndu. Einnig er hægt að bera fram kartöflur með þessum rétti.

Uppskriftir af nætursöltuðum og reyktum fiski eru hafðar með þar sem talað er um í aðalnámskrá í heimilisfræði að nemendur í 6. bekk kynnist þjóðlegum íslenskum mat.

Til minnis

Bakaðir kartöflubátar

Nemendabók bls. 24

Vinnubók bls. 35

Uppskrift fyrir þrjá til fimm nemendur

Markmið

Að nemendur

- læri að hreinsa og skera kartöflur
- læri að matreiða kartöflur á þann hátt að það geti leyst franskar kartöflur af hólmi

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskriftina með nemendum
- áhöld sem á að nota
- varúð og aðgæslu, (slyshættu við að skera niður kartöflurnar)
- hvernig best er að skera kartöflurnar og raða þeim á ofnplötu, pensla og krydda. Best er að gera þetta með sýnikennslu. Sjá líka bls. 27 í vinnubók.

Chilifiskur í ofni

Uppskrift fyrir tvo nemendur

Markmið

Að nemendur læri

- að matreiða einfaldan fiskrétt í ofni
- að sjóða kartöflur
- að skipuleggja vinnu sína með tilliti til þess að réttirnir verði tilbúnir á sama tíma og enginn þeirra ofsoðinn
- að ekki má nota sömu áhöld við að skera fiskinn og undirbúa salatið

Vinnutilhögun

Kennarinn fer yfir

- uppskriftina með nemendum
- aðferð/ hvernig mótið er smurt þunnt og hveitið sett í mótið.
- áhöld sem á að nota
- verkskiptingu, útbúa fiskinn, sjóða kartöflur, búa til salat og leggja á borð.

Fiskisúpa með grænmeti

Nemendabók bls. 25

Vinnubók bls. 35

Uppskrift fyrir þrjá til fjóra nemendur

Markmið

Að nemendur læri

- að búa til matarmikla fiskisúpu
- að hreinsa og undirbúa grænmetið
- að ofsjóða hvorki grænmetið né fiskinn
- að fara nákvæmlega eftir uppskriftinni

Vinnutilhögun

Kennarinn fer yfir

- uppskrift með nemendum
- aðferð og undirbúning hráefnis. Sjá vinnubrögð á bls. 27 í vinnubók.
- áhöld sem á að nota
- verkaskiptingu
- tímasetningar

Það er gott að hafa brauð með súpunni.

Til minnis

Ofnbakaður lax með osti

Nemendabók bls. 26

Vinnubók bls. 37

Uppskrift er fyrir þrjá til fjóra nemendur allt eftir því hvað flakið er stórt. Þetta er frekar erfitt verkefni, sérstaklega ef notaður er silungur.

Markmið

Að nemendur

- læri að beinhreinsa laxfisk

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskrift og áhöld
- undirbúning hráefnis
- tímasetningar

Kennari ætti að hafa sýnikennslu fyrir nemendur um hvernig á að hreinsa bein úr laxi eða silungi. Nemendur glíma síðan við það í hópum að beinhreinsa fisk, kennari gengur á milli og hjálpar til.

Til minnis

Tebollur

Nemendabók bls. 27

Vinnubók bls. 37

Þessi uppskrift er ætluð fyrir tvo nemendur. Úr henni fást 15 tebollur. Auðvelt verkefni, ætlast er til að nemendur vinni eins sjálfstætt og geta þeirra leyfir.

Markmið

Að nemendur

- læri að skipuleggja sig í verki
- lesa og fara eftir uppskriftum
- æfi frágang eftir bakstur

Vinnutilhögun

Kennarinn fer yfir

- uppskrift með nemendum
- aðferð
- áhöld
- verkaskiptingu

Kennari ætti með sýnikennslu að kenna nemendum að móta bollurnar í rétta stærð á plötu með tveimur matskeiðum.

Upplýsingar

Það er hægt að hafa kökurnar sætari með því að sleppa heilhveitinu/speltinu bæta 1–2 msk af kókosmjöli út í þurrefnin og minnka mjólkina í $1/2$ dl. Í þessari útfærslu er ágætt að setja $1/4$ – $1/2$ tsk af sítrónudropum í stað kardimommudufts.

Til minnis

Plokkfiskur

Nemendabók bls. 28

Vinnubók bls. 36

Uppskrift fyrir tvo nemendur

Markmið

Að nemendur

- læri að elda þjóðlegan mat
- læri að baka upp sósu

Vinnutilhögun

Hér er frekar erfitt verkefni sem hægt er að vinna á margan hátt. Kennari getur verið búinn að undirbúa og flýta fyrir með því að vera búinn að sjóða fiskinn og kartöflurnar. Að búa til grunninn að sósunni getur verið nemendum erfitt en ekki óyfirstiganlegt. Það verður að brýna fyrir þeim að hafa lágan hita undir pottinum svo það brenni ekki við.

Það er hægt að láta þá baka upp sósuna eða hræra saman vökvann og hveitið kalt og láta suðuna koma hægt og rólega upp.

Til minnis

Lýsi

Nemendabók bls. 28

Snemma á öldinni gerðu danskir vísindamenn rannsóknir á eskimóum í Grænlandi sem sýndi 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, sem er fita unnin úr lifur ýmissa fiska, svo sem þorsks, ýsu og ufsa er ákaflega auðugt af A- og D-vítamíni. Lýsi er hins vegar mjög kólesterólauðugt en í því er þó mun meira af ómettuðum fitusýrum en mettuðum.

Núorðið er fáanlegt talsvert úrval af lýsi.

Krakkalýsi er bragðlitið og inniheldur A-, D- og E-vítamín og er einnig ríkt af Omega-3 fitusýrum. Ein af þeim er DHA fitusýran sem nýtist til að byggja upp heilann og taugakerfið. A- og D-vítamín eru nauðsynleg krökkum til að tryggja eðlilegan vöxt tanna og beina og stuðla einnig að betri sjón. Lýsi er einnig talið hafa fyrirbyggjandi áhrif gegn ýmsum almennum kvillum s.s. kvefi.

Omega-3 lýsið er sérúnnið. Það inniheldur meira af fjölmömettuðum Omega-3 fitusýrum en þorskalýsi. Í Omega-3 eru ekki A- og D-vítamín, því er óhætt fyrir þá sem taka lýsi að nota Omega-3 á sama tíma.

Hákarlalýsi er talið sérstaklega nytsamlegt ónæmiskerfinu og er ríkt af alkoxyglýseróli sem örvað getur framleiðslu hvítra blóðkorna. Íslendingar hafa um árabil notið styrkjandi eiginleika hákarlalýsis og það er mikilvægt að huga að ónæmiskerfinu til að koma í veg fyrir að t.d. umgangspestir nái að taka sér bólfestu í líkama okkar. Hákarlalýsi inniheldur ekki A- og D-vítamín og því geta þeir sem taka lýsi notað hákarlalýsi á sama tíma.

Lýsi umræðusurningar

Hvað er lýsi?

Úr hverju er lýsi unnið?

Af hvaða vítamínum er lýsi ákaflega auðugt ?

Hvað gerir gamla góða þorskalýsið fyrir okkur?

Piparkökur

Nemendabók bls. 29

Vinnubók bls. 32

Uppskrift fyrir tvo nemendur

Sjá markmið og aðferð með Smákökum

Smákökur

Nemendabók bls. 37

Vinnubók bls. 40

Uppskriftir fyrir tvo nemendur

Markmið

Að nemendur

- læri að baka smákökur
- kynnist bakstursaðferðinni hnoðað deig
- læri að mylja smjörlíki út í þurrefni
- læri að hnoða deig

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskriftina með nemendum
- aðferð, áhöld og hráefni
- ofnstillinguna
- hvernig raðað er á ofnplötuna og bakurstímann

Kennari sýnir hvernig smjör er mulið saman við þurrefni.

Athugið að það er hægt að láta nemendur búa til deigið og frysta það til notkunar síðar. Það þarf að taka það úr frosti daginn fyrir notkun og láta þiðna í kælikápi.

(Hver hópur setur deigið sitt í poka og merkir með límmiða.) Ef þetta er gert þá kemur gott svigrúm til þess að leyfa nemendum að fletja deigið og búa til myndakökur.

Gamlar vinnsluaðferðir

Nemendabók bls. 30 og 31

Vinnubók bls. 14

Markmið

Að nemendur þekki helstu vinnsluaðferðir sem Íslendingar hafa notað til að geyma matvæli.

Vinnutilhögun

Kennari les bls. 30 og 31 með nemendum og þeir vinna síðan ritunarverkefni á bls. 14 í vinnubók.

Ítarefni fyrir kennara

Hallgerður Gísladóttir 2003. Hangikjöt í rót upp rís (grein). *Árbók hins íslenska fornleifafélags*.

Hallgerður Gísladóttir 1999. *Íslensk matarhefð*. Mál og menning. Reykjavík.

Bryndís Steinþórsdóttir 2002. *Vöru- og neytendafræði fyrir skóla og almenning*. Iðnú. Reykjavík. Bls. 51–59.

Til minnis

Egg

Nemendabók bls. 32

Vinnubók bls. 14

Markmið

Nemendur læri um

- byggingu eggja
- næringarefni í eggjum
- geymslu eggja
- matreiðslu eggja

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir bls. 32 með nemendum og þeir vinna síðan verkefni á bls. 14 í vinnubók

Ítarefni fyrir kennara

Bryndís Steinþórsdóttir 2002. *Vöru- og neytendafræði fyrir skóla og almenning*. Iðnú. Reykjavík. Bls. 47–50.

Til minnis

Matarsalat með eggjum

Nemendabók bls. 33

Vinnubók bls. 39

Uppskrift fyrir tvo nemendur

Markmið

Að nemendur læri

- að harðsjóða egg
- að sjóða pasta eftir leiðbeiningum á umbúðum
- að þvo þarf grænmeti fyrir notkun
- að skera matvælin á mismunandi vegu
- að salat þarf að blanda varlega saman
- að hægt er að búa til fitulitla en góða sósu

Vinnutilhögun

Kennarinn fer yfir

- uppskriftina
- áhöldin
- aðferðina
- framreiðsluna

Litrík eggjakaka

Nemendabók bls. 33

Vinnubók bls. 29

Uppskrift fyrir þrjá til fjóra nemendur

Markmið

Að nemendur læri

- að matreiða egg á mismunandi vegu
- að eggjaréttir eru næringarríkir og fljótlegir að matreiða

Kennari fer yfir

- uppskriftina með nemendum
- aðferðina
- áhöldin
- hitastig við matreiðsluna
- framreiðsluna

Skoðar uppbyggingu á eggjum með nemendum. Nemendur vinna verkefni á bls. 14 í vinnubók.

Umhverfis- og endurvinnslumerki

Nemendabók bls. 34–35

Vinnubók bls. 15

Markmið

Að nemendur

- verði meðvitaðir um áhrif eigin neyslu á umhverfið
- öðlist færni í því að velja umhverfisvænar vörur
- geti aðgreint viðurkennd umhverfismerki frá öðrum merkjum sem tengjast umhverfinu og eru notuð á umbúðum/vörum

Námsgögn

- umhverfismerki
- sýnishorn af alls konar umbúðum og vörum – hafa að minnsta kosti eitt dæmi um hvert merki, þau sem eru viðurkennd og svo þau sem ekki eru viðurkennd.

Kennslutilhögun

- Kennari byrjar á upprifjun. Er með viðurkenndu/opinberu umhverfis- og endurvinnslumerkin sem nemendur lærðu um í 5. bekk á glæru og fer yfir merkingu þeirra. Það má finna slíka glæru í efninu *Ég er það sem ég vel fyrir* 7. bekk. <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/7bekkur.pdf>
- Kennari og nemendur fara yfir texta í bókinni, nýju merkin skoðuð sérstaklega og merking þeirra.
- Kennari sýnir nemendum dæmi um umhverfismerkin, bæði þau sem eru viðurkennd og svo þessi nýju sem ekki eru viðurkennd. Hvernig eru þau ólík, hver er munurinn? Mikilvægt að nemendur skilji merkingarmuninn þar á.

Ítarefni fyrir kennara

Á vef umhverfisstofnunar www.ust.is má finna ýmislegt um umhverfismerki.

Bryndís Steinþórsdóttir 2002. *Vöru- og neytendafræði fyrir framhaldsskóla* 2. hefti. Iðnú. Reykjavík. Bls. 14–15.

Margrét J. Rafnsdóttir 2004. *Ein jörð fyrir alla um ókomna tíð, vegvísir í umhverfismennt fyrir grunnskóla*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.

Ítarefni fyrir nemendur

Ég er það sem ég vel fyrir 7. bekk <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/7bekkur.pdf>

Á vef námsgagnastofnunar / Heimurinn minn – yngsta stig – vettvangsnám – umhverfismerki. <http://www.heimurinn.is/> Þarna er ágætis upprifjunarefni.

Á vef námsgagnastofnunar / Heimurinn minn – miðstig – allir flokkar – Það sem frá okkur kemur. <http://www.heimurinn.is/>

Umhverfisverkefni fyrir heimili og skóla

Nemendabók bls. 36

Markmið

Að kynna fyrir nemendum tvö umhverfisverkefni sem eru í gangi fyrir heimili og skóla.

Heimasíður verkefnanna

Vistvernd í verki <http://www.landvernd.is/vistvernd/default.asp>

Skólar á grænni grein <http://www.landvernd.is/graenfaninn/default.asp>

Ítarefni fyrir kennara

Margrét J. Rafnsdóttir 2004. *Ein jörð fyrir alla um ókomna tíð, vegvísir í umhverfismennt fyrir grunnskóla*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.

Ítarefni fyrir nemendur

Á vef námsgagnastofnunar / Heimurinn minn – miðstig - allir flokkar –Grænfáninn / bláfáninn
<http://www.heimurinn.is/>

Til minnis

Hjónabandsæla í múffumótum

Nemendabók bls. 36

Vinnubók bls. 40

Uppskrift fyrir tvo nemendur

Markmið

Að nemendur

- æfist í að mylja smjör saman við þurrefni
- æfist í að skipta deigi jafnt og að meta hvað sé hæfilegt magn af sultu
- læri á bakarofn

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskrift
- næringarinnihald á hráefnum með tilliti til hollustu/óhollustu
- áhöld og bakarofn
- frágang

Minestrone, ítölsk súpa

Nemendabók bls. 37

Vinnubók bls. 38

Uppskrift fyrir þrjá nemendur

Markmið

Að nemendur

- læri að vinna með grænmeti/ Sjá vinnubók bls. 27.
- læri að léttsteikja, glæra grænmeti
- læri að sjóða, auka og minnka hita eftir þörfum
- krydda og smakka til

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir

- uppskrift með nemendum
- áhöld sem á að nota
- verkaskiptingu

Fleiri tilbrigði af súpunni, tilgreinir tegundir grænmetis sem má nota í svona súpu eins og sellerí, kínakál, kúrbít og fl. einnig er hægt að nota hvaða pasta sem er.

Umbúðir og innkaup

Nemendabók bls. 38–39

Vinnubók bls. 16–17

Markmið

Að nemendur

- skilji hvernig neysla fólks hefur áhrif á umhverfið
- þekki muninn á endurunnu hráefni, endurnýtanlegum umbúðum og endurnotanlegum vörum
- verði færir í því að þekkja og velja umhverfisvænar vörur og draga úr óþarfa umbúðum eins og hægt er.

Vinnutilhögun

Kennari þarf að hafa sýnishorn af alls konar umbúðum og vörum, allt umhverfisvænt (sjá dæmi sem nefnd voru í nemendabókinni). Margnota innkaupataska úr taui og margnota innkaupakassi. Einnig nokkur sýnishorn af því sem ekki er umhverfisvænt. Kennari hefur sjálfur safnað eða beðið nemendur að koma með 2–3 sýnishorn að heiman.

- Kennari byrjar á hugstormun: „Hvað getur þú og þín fjölskylda gert til þess að vera umhverfisvæn? “Allt skráð á töflu.
- Kennari leggur fram alls konar umbúðir og vörur (allt umhverfisvænt) og einnig umbúðir sem ekki eru umhverfisvænar, fær enn frekari umræður.
- Kennari sýnir nemendum sérstaklega margnota innkaupatösku úr taui og margnota innkaupakassa.
- Hér væri tilvalið og góður möguleiki að notfæra sér samkenndu við textílmenn. Nemendur geta haft það verkefni að sauma margnota innkaupatösku, annaðhvort fyrir sig eða sem gjöf. Nemendur gætu síðan reiknað út efniskostnaðinn með hjálp beggja kennara.
- Kennari og nemendur fara yfir textann í bókinni sem styður enn frekar það sem komið er.
- Nemendur vinna verkefni í vinnubók.
- Könnun nemenda „Hvað gerir þú og þín fjölskylda til þess að vera umhverfisvæn?“ Þetta verkefni er tilvalið til þess að fara með heim og virkja foreldra.
- Niðurstöður skoðaðar í næsta tíma á eftir.

Hér væri gagnlegt og gaman að vinna að veggspjaldagerð, allur bekkurinn gæti tekið þátt. Yfirskriftin gæti verið „Umbúðir og innkaup“ og fyrir neðan stæði t.d. eftirfarandi: „Þú getur haft jákvæð áhrif á umhverfið með því að ...“ Síðan myndu nemendur annaðhvort klippa út eða teikna það sem við á og skrifa viðeigandi texta sem hentar hverju sinni. Veggspjaldið mætti síðan hengja upp í matstofu/kaffistofu nemenda skólans.

Ítarefni fyrir kennara

Vefir um náttúruvernd á síðu Hollustuverndar ríkisins. <http://www.ismennt.is/vefir/nvvefur/yfirlit1.htm>

Margrét J. Rafnsdóttir 2004. *Ein jörð fyrir alla um ókomna tíð, vegvísir í umhverfismennt fyrir grunnskóla*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.

Ítarefni fyrir nemendur

Á vef námsgagnastofnunar / Heimurinn minn – miðstig – vefleiðangur – Það sem frá okkur kemur.

<http://www.heimurinn.is/>

Þvottamerki /fatnaður/þvottaleiðbeiningar/ flokkun á þvotti

Nemendabók bls 40, 41 og 42

Vinnubók bls. 18–19

Þvottamerkin sem birt eru í kennslubókinni eru í eigu *Leiðbeiningastöðvar heimilanna* og birt með góðfúslegu leyfi þaðan.

Þetta verkefni tekur lágmark tvo tíma.

1. tími, kennari fer yfir nemendabók bls. 40–41 og lætur nemendur vinna verkefni á bls. 18, afhendir og útskýrir könnun.
2. tími, kennari fer yfir nemendabók bls. 42 og vinnubók bls. 19

Markmið

Að nemendur

- læri að meta eigin neyslu með tilliti til sparnaðar og skynsemi
- verði meðvitaðir um mikilvægi þess að fara vel með eigur sínar
- geri sér grein fyrir þörfinni hverju sinni; „vantar mig svona flík núna?“
- skoði verð, gæði og notagildi fatnaðar í samhengi
- þekki helstu þvottamerki
- geri sér grein fyrir þeim afleiðingum sem það getur haft þegar settir eru saman ólíkir litir í þvottavél.

Vinnutilhögun/námsgögn

Kennari og nemendur lesa saman texta bls. 40 í nemendabókinni og skoða vel þvottamerkin á bls. 41. Kennari leggur áherslu á að það ætti að spyrja sig ákveðinna spurninga áður en fatnaður er keyptur. (Sjá í nemendabók).

Vantar mig svona flík núna?

Hvað stendur á þvottaleiðbeiningum?

Hvers konar efni er í flíkinni?

Hvað með notagildið? Kem ég til með að nota þessa flík mikið?

Get ég notað flíkina við annað sem ég á?

- Kennari fjallar um þann mikla kostnað sem því getur fylgt að eiga flíkur sem alltaf þurfa að fara í hreinsun – tengir það texta í nemendabók og síðan verkefnavinnu nemenda í verkefnabók, þar eiga nemendur að reikna út kostnað. Kennari ræðir um, hversu ólíkur kostnaður getur fylgt því að setja fatnað í hreinsun, hvort það á að hreinsa buxur, blússu, úlpu, kjól, jakkaföt o.s.frv.
- Nemendur vinna bls. 18 í vinnubók.
- Nemendur kanna heima hjá sér á þvottamerki í nokkrum flíkum. (Sjá meðfylgjandi skráningarblað.)
- Kennari les yfir flokkun á þvotti bls 42.
- Nemendur vinna verkefni bls. 19 í vinnubók.

Verkefni

Kennari hafi hjá sér ólíkar flíkur sem nemendur eiga að flokka með það í huga að fatnaðurinn eigi að fara í þvottavél. Hvað má fara saman og hvað ekki.

ATH. Sveitarfélög ólík að stærð og aðstæður oft aðrar í dreifbýli því er verðlisti úr tveim efnalaugum.

Verðlistar úr tveimur efnalaugum í desember 2005

Efnalaugin Pottormar

Kjöll 800–2000
Buxur 650
Jakki 650
Kápa 1050–1150
Blússa 700–835
Leðurbuxur 3100
Peysa 420–500
Pils 650–790
Skyrta 420–500
Sloppur 800
Úlpa 830–1150
Vesti 355–510




Efnalaugin Þvottabirnir

Buxur venjulegar 880
Jakki venjulegur 880
Kápa stutt 1490
Úlpa 1460
Dúnúlpa 1865
Vindjakki 1050
Peysa langerma 830
Blússa 740
Kjöll 1170
Pils 880
Skyrta 545
Vesti 625

Ef nemendur hringja/fara í efnalaug þá ætti kennari að brýna fyrir nemendum að sýna fyllstu kurteisi, bjóða góðan dag og kynna sig.

Kannaðu þvottaleiðbeiningarnar á þínum fötum

- Hvað má þvo?
- Hvað þarf að handþvo?
- Hvað þarf að setja í efnalaug (fatahreinsun)
- Kannaðu sérstaklega sparifötin þín.

	Má þvo í þvottavél 	Handþvottur 	Hreinsun 
Buxur			
Buxur			
Peysa			
Peysa			
Bolur			
Bolur			
Kuldaúlpa			
Jakki			

Rafmagnsnotkun

Nemendabók bls. 43

Vinnubók bls. 22

Markmið

Að nemendur

- öðlist skilning á því að rafmagn er verðmæti sem kostar peninga
- geri sér grein fyrir því hvað mörg tæki á hverju heimili ganga fyrir rafmagn
- geri sér grein fyrir því að þeir geta haft áhrif á rafmagnsútgjöld heimilisins
- temji sér rétt vinnubrögð gagnvart rafmagnsnotkun

Námsgögn

Sýnishorn af ýmiss konar tækjum sem öll ganga fyrir rafmagn. Kennari getur auðveldlega tínt til allt það sem er í heimilisfræðistofunni. Reynt að fá fleira lánað ef hægt er.

Vinnutilhögun

Kennari byrjar kennslustund á því að spyrja nemendur: „Sjáið öll þessi tæki hér á borðinu. Hvað eiga þau sameiginlegt?“ Síðan er að athuga hvort ekki komi rétt svar úr hópnum. Þegar svarið er komið biður kennari nemendur að nefna fleiri tæki sem ganga fyrir rafmagn og skráir jafnóðum á töflu ásamt þeim sem eru til sýnis. Þegar tækin eru orðin 15–20 er gott að staldra við og kennari varpar fram annarri spurningu. „Ef við finnum öll þessi tæki á einu heimili, hafið þið þá velt fyrir ykkur hversu mikil rafmagnsnotkun og útgjöld fylgja því?“

Þegar hér er komið er vel við hæfi að líta með nemendum yfir texta í nemendabók. Kennari fer yfir þau atriði sem þar koma fram, eins og eftir hverju fer rafmagnsnotkunin? Nemendur koma sjálfir með tillögur.

- Kennari spyr nemendur hvað þeir geti gert til þess að lækka rafmagnsreikninginn? Vonandi kemur tillaga frá sem flestum. Síðan er lesinn textinn í nemendabók um ýmsa einfalda hluti sem við getum sjálf gert og haft þannig áhrif á rafmagnsreikninginn.

Verkefni – könnun

- Kennari fer yfir verkefnablaðið sem fylgir hér í kennsluleiðbeiningunum
- Kennari hvetur nemendur til þess að virkja alla heimilismenn þegar heim er komið. Góð leið væri að hengja verkefnið upp framan á ísskápinn (flestin nota hann). Niðurstöður eru skoðaðar í næsta tíma sem gefur nægjanlegt svigrúm til þess. Spurningar sem nemendur svöruðu einnig ræddar og hver var með hæstu töluna yfir fjölda heimilistækja? Er það jákvætt/neikvætt?

Ítarefni fyrir kennara

Margrét J. Rafnsdóttir 2004. *Ein jörð fyrir alla um ókomna tíð, vegvísir í umhverfismennt fyrir grunnskóla*. Námsgagnastofnun. Reykjavík.

Ítarefni fyrir nemendur

Á vef námsgagnastofnunar / Heimurinn minn – miðstig – allir flokkar – orkusparnaður <http://www.heimurinn.is/>

Til minnis

Rafmagnsnotkun – heimavinna

1. Farðu í vettvangsferð á eigin heimili. Hvað finnur þú mörg heimilistæki sem ganga fyrir rafmagni? _____
2. Hvað finnur þú mörg loftljós? _____
3. Í hvaða herbergi/rými eru flest rafmagnstæki og hvað eru þau mörg þar? _____

4. Gerðu könnun heima hjá þér í _____ Fáðu alla heimilismenn til þess að taka þátt. Þú átt að skrá niður notkun á þeim tækjum sem notuð eru í eldhúsi og þvottahúsi (þvottavél og þurrkari). Ef þau eru notuð þá merkir þú við með striki og telur svo öll strikin saman.
Þú merkir við kæliskápin ef hann er opnaður

Tegund	sun	mán	mið	fim	fös	lau	Samtals
Helluborð							
Bökunarofn							
Kæliskápur							
Brauðrist							
Kaffikanna							
Handþeytari							
Þvottavél							
Samtals							

5. Hvaða tæki var oftast notað? Hefur þú skýringu á því?

6. Á hvaða degi voru flest heimilistæki notuð? Hefur þú skýringu á því?

7. Getur þú og þín fjölskylda haft áhrif á rafmagnsnotkun í eldhúsinu og lækkað þannig rafmagnskostnaðinn? Gefðu dæmi.

Skoðaðu:

Á vef námsgagnastofnunar / Heimurinn minn – miðstig – allir flokkar – orkusparnaður <http://www.heimurinn.is/>

Til minnis

Þrif á kæliskáp

Nemendabók bls. 44

Vinnubók bls. 24

Markmið

Nemendur

- læri að halda ísskáp hreinum
- fái þjálfun í að þrifa ísskáp upp á eigin spýtur

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir bls. 44 í nemendabók. Í framhaldi þrifa nemendur ísskáp og setja rétt númer í reitina við verkefnið á bls. 24 í vinnubók.

Þar sem aðeins einn ísskápur er í flestum skólaeldhúsum þarfnast þetta verkefni útsjónarsemi hvers kennara.

Hugmyndir

- Kennarinn getur haft sýnikennslu og nemendur unnið verkefnið á eftir.
- Skipta nemendum í hópa og láta tvo og tvo sjá um þrifin á ísskápnum þegar tækifæri gefst.
- Hafa þetta sem heimaverkefni sem foreldrar kvitta fyrir að hafi veriðunnið.
- Einnig er hægt að fara í þetta verkefni snemma á önninni og dreifa þrifum hópa á vikurnar.

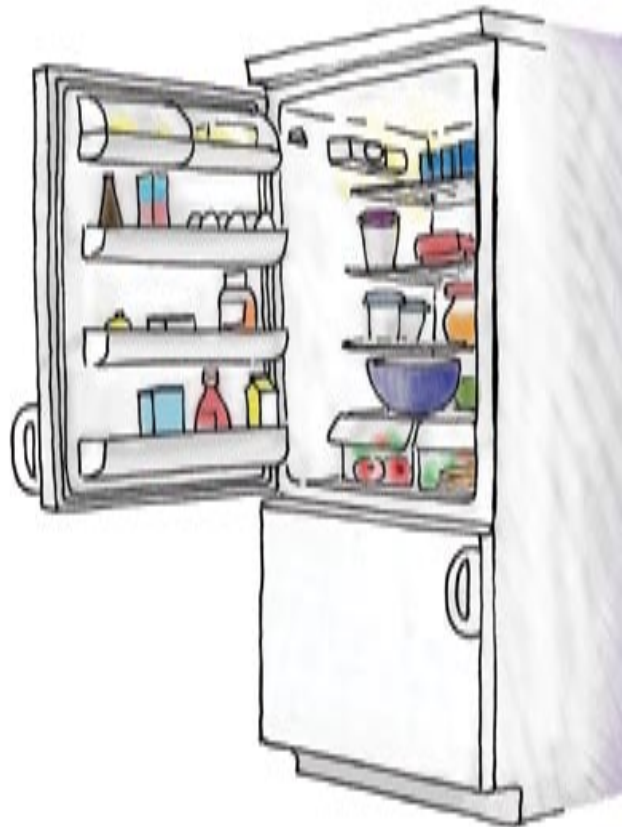
Heimaverkefni í heimilisfræði

Þrif á kælikáp

hefur þrifið kælikáp heimilisins samkvæmt leiðbeiningum.

- 1. Stillið rofann á 0.
- 2. Takið öll matvæli úr skápnum og geymið þau á köldum stað.
- 3. Látið frosin matvæli í plastpoka og vefjið dagblaðapappír utan um þau svo þau þiðni síður.
- 4. Takið allt lauslegt úr skápnum svo sem hillur og skúffur, þvoið úr volgu sápuvatni og þurrkið vel.
- 5. Þvoið skápinn vandlega að innan með volgu sápuvatni, síðan með hreinu volgu vatni og þurrkið síðan vel.
- 6. Þvoið gúmmíkantinn á hurðinni úr hreinu vatni og þurrkið hann vel.
- 7. Setjið hillur, skúffur og matvæli á sinn stað.
- 8. Kveikið á skápnum og stillið rofann.
- 9. Þvoið og þurrkið skápinn síðan að utan.

Forráðamaður



Þrif á eldavél

Nemendabók bls. 45

Vinnubók bls. 25

Markmið

Nemendur

- fái þjálfun í að þrífa eldavél
- kynnist mismunandi hreinsiefnum fyrir eldavélar og eiginleikum þeirra
- kynnist mismunandi aðferðum við þrif á eldavélum

Vinnutilhögun

Kennari fer yfir bls. 45 í kennslubók. Í framhaldi fara nemendur tveir og tveir saman og þrífa eina eldavél samkvæmt leiðbeiningum í kennslubók (vinnubók).

Umræður og ítarefni

Hér er kjörið tækifæri fyrir kennara að fjalla um varnaðarmerki á mismunandi hreinsiefnum, hvað þau þýða og hvernig ber að haga geymslu á slíkum efnum á heimili. Gott er að styðjast við veggspjald sem Hollustuvernd ríkisins hefur gefið út. Einnig eru myndir af merkjunum í *Ég er það sem ég vel* fyrir 7. bekk.

Veggspjald með varnaðarmerkjum fæst hjá Hollustuvernd ríkisins. http://www.ust.is/media/fraedsluefni/24456_UST_varna_plakat.pdf

Merkin í efni Námsgagnastofnunar <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/7bekkur.pdf>

Brýna fyrir nemendum að lesa ávallt leiðbeiningar með slíkum efnum áður en þau eru notuð.

Til minnis

Uppþvottur

Nemendabók bls. 46

Vinnubók bls. 26

Markmið

Að nemendur öðlist færni í að þvo upp samkvæmt hreinlætiskröfum.

Vinnutilhögun

Kennari rifjar upp reglur um uppþvott samkvæmt bls. 46 í nemendabók.

Í lok tímans vinna nemendur verkefni á bls 26 í vinnubók.

Hreinlæti

Nemendabók bls. 47

Markmið

Að nemendur skilji mikilvægi persónulegs hreinlætis.

Til minnis

Gagnlegar vefslóðir

Ég er það sem ég vel – vefefni. Þetta efni er eflaust til í flestum skólum í möppum með öllum glærum tilbúnum. Hér eru slóðirnar á vef Námsgagnastofnunar.

Ég er það sem ég vel fyrir 6. bekk

<http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/6bekkur.pdf>

Verkefni sem hægt er að nýta

Biti á milli mála – Sykursætir krakkar

Góðir millibitar

Betri bein – kalk

Getur þú fundið orðin – aukaverkefni

Eigum við að spila með – Hreinlæti

Ég er það sem ég vel fyrir 7. bekk

<http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/7bekkur.pdf>

Verkefni sem hægt er að nýta

Varnaðarmerkin

Ruslahaugurinn – umhverfismerki

Næringarskortur – einkenni

Glærur með járninu

Ég er það sem ég vel fyrir 8. bekk

<http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/8bekkur.pdf>

Verkefni sem hægt er að nýta

Ráðlagðir dagskammtar

Fæðuhringur með og án vítamína

Reglulegar máltíðir

Biti á milli mála

Hreyfing og íþróttir

Holráð sem nemendur ættu að tileinka sér

Við erum ekkert þakk, við segjum takk

- Þegar okkur er boðið eitthvað segjum við já takk eða nei takk eftir því hvort við þiggjum eður ei.
- Þegar okkur er rétt eitthvað segjum við takk, þegar við réttum öðrum þá segjum við gjörðu svo vel.
- Við hrifsum ekki heldur biðjum um leyfi.
- Við troðumst ekki fremst heldur biðum eftir að röðin komi að okkur.
- Við erum kurteis við gesti og bjóðum þeim að gjöra svo vel og biðum eftir að þeir hafi fengið sér.
- Við fáum okkur ekki meira á diskinn en við getum borðað.
- Ef okkur finnst eitthvað bragðvont þá látum við lítið á því bera og þökkum fyrir matinn.



Holráð sem nemendur ættu að tileinka sér

Við erum ekkert þakk, við segjum takk

- Þegar okkur er boðið eitthvað segjum við já takk eða nei takk eftir því hvort við þiggjum eður ei.
- Þegar okkur er rétt eitthvað segjum við takk, þegar við réttum öðrum þá segjum við gjörðu svo vel.
- Við hrifsum ekki heldur biðjum um leyfi.
- Við troðumst ekki fremst heldur biðum eftir að röðin komi að okkur.
- Við erum kurteis við gesti og bjóðum þeim að gjöra svo vel og biðum eftir að þeir hafi fengið sér.
- Við fáum okkur ekki meira á diskinn en við getum borðað.
- Ef okkur finnst eitthvað bragðvont þá látum við lítið á því bera og þökkum fyrir matinn.

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

1. 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 þurrefnunum út í en munið að geyma 1 dl af hveitinu til að hnoða upp í deigið síðar.
4. Látið deigið lyfta sér.
5. Hrærið deigið og hnoðið, þar til það hættir að festast við borð og hendur.
6. Skiptið deiginu í 16 bita og rúllið hvern bita út í 20 sentímetra lengjur sem þið snúið saman í vafning.
7. Látið vafningana lyfta sér á plötu, penslið þá með mjólk eða eggjablöndu og stráið sesamfræjum yfir.
8. Bakað í miðjum ofni í 10–12 mín.

Lummur

- 1 dl heilhveiti
- 1 dl haframjöl
- 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 eggjð 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.

Smábrauð

1½ dl heitt vatn
1½ dl mjólk
3 tsk þurrger
½ tsk salt
½ tsk hunang
1½ tsk oregano
½ dl matarolía
½ dl hveitiklíð
5½ – 6½ 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
- 6–6½ dl hveiti + hveiti til að hnoða upp í

Fylling

- 1–1½ 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 lófnum 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.

Mexíkóskur kjötréttur

1/4 poki mexíkóblanda 1/4–1/2 laukur
150 g nautahakk
1/4 paprika
1 msk matarolía
1 1/2 msk tómatauk
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.

Kjötsósa með spaghetti

Sósa

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

Spaghetí

- 10 dl vatn
- 150 g spaghetti
- 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 tomatana 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 spaghettið er soðið u.þ.b. 20 mín.

Spaghetí

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

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

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.

Hrísgrjóñaréttur

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 rifjárn. 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.

Kúskús með kjúklingi

Kúskús

1½ dl vatn

1 msk matarolía

½ grænmetisteningur

75 g kúskús

½ skinnlaus og beinlaus kjúklingabringa

skorin í litla bita

nokkrir sveppir, skornir í sneiðar

¼–½ laukur, saxaður smátt

1 hvítlauksgeiri pressaður eða saxaður

örlítið af nýmöluðum pipar

1½ msk matarolía

örlítið salt eða kjúklingakraftur

½ dl vatn

½ 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 biða 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 $\frac{1}{2}$ 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

- 1½ dl volgt vatn
- 1½ tsk þurrger
- 2 msk matarolía
- 2 tsk púðursykur
- ¼ 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 ½ 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 kringlóttu 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.

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 oliunni, 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.

Bakaðir kartöflubátar

1/2 kg kartöflur með heillegu, blettalausum hýði
2 msk bragðlítill matarolíu
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 1–1½ sm.
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.

Chilífiskur 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.

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 tómátana, 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.

Ofnbakaður lax með osti

1 flak af laxi eða silungi 300–500 g

1/4 – 1/2 tsk salt

örlítið picanta krydd

nýmullinn 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 1–1½ 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.

Tebollur

- 2¹/₂ dl hveiti
- 1 dl heilhveiti eða speltmjöl
- ³/₄ dl sykur
- ¹/₂ tsk kardimommuduft
- 1¹/₂ tsk lyftiduft
- ¹/₂ dl súkkulaðispæmir
(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 eggjð í litla skál, (bolla) mælið mjólkina og setjið saman við eggjð 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 hæsnakraftur

Plokkfiskur

Soðin ýsa eða þorskur, sett út í hveitjafning 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 borðu 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.

Piparkökur

- 4 dl hveiti
- 1¹/₂ 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 stýttist baksturstíminn)

Vínarbrauð

- | | |
|--|------------------------|
| 1 dl volgt vatn | 2 msk smjörlíki eða |
| 2 ¹ / ₂ tsk þurrger | 2–3 msk mjólk |
| 2 msk sykur | (til að setja innan í |
| 1/2 tsk salt | vínarbrauðslengjurnar) |
| 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) | |

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 3¹/₂ 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, fallett 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.

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 karri
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.

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 þurfnunum saman í skál.
3. Myljið smjörlíkið saman við.
4. Hrærið mjólk eða egg út í og hnoðið.
5. Skiptið $\frac{2}{3}$ 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

- 2¹/₂ dl hveiti
- 2¹/₂ 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 smjórið 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 tómátþykkni
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 tómátþykkni 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.

Súkkulaðikaka

2¹/₂ dl hveiti
2 dl sykur
1/2 tsk matarsódi
1/2 tsk lyftiduft
1/2 tsk salt
2¹/₂ msk kakó
1 egg
1¹/₂ 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 smjórið við vægan hita.
2. Bætið kakó, flórsykri, vatni og vanilludropum út í og hrærið saman.
3. Smyrjið á kökubotnana þegar þeir hafa kólnað.