

# Gott og gagnlegt

7. bekkur

Kennsluleiðbeiningar



# Efnisyfirlit

Mikilvægi næringar	4	Umhverfið	21
Matur er mannsins megin	5	Hátíðarverkefni	22
Lengi býr að fyrstu gerð	6	Matreiðsla og bakstur	23
Orkuefni	7	Próf I	25
Vítamín	8	Próf II	27
Steinefni og snefilefni	9	Próf III	29
Meðferð og geymsla matvæla	10	Uppskriftir	
Örverur og mikilvægi hreinlætis	11	Þeytt deig	31
Hreinlætisreglur í eldhúsinu	12	Hrært deig	33
Allur er varinn góður	13	Hnoðað deig	36
Korn og kornvörur	14	Gerdeig	39
Krydd og bragðefni	15	Kjötréttir	45
Siðir og venjur	16	Fiskréttir	51
Að vinna sér hlutina létt	17	Salöt	55
Að strauja þvott	18	Eftirréttir	63
Að bera fram mat	19	Ýmislegt	68
Neytendur og auglýsingar	20		

## Gott og gagnlegt

Kennsluleiðbeiningar með heimilisfræði fyrir 7. bekk

© 2004

Ritstjóri: Ellen Klara Eyjólfsdóttir

Forsíðuteikningar: Böðvar Leós

Hönnun og umbrot: Námsgagnastofnun

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2004

Vefútgáfa

# Inngangsorð frá höfundum

Námsefni í heimilisfræði fyrir 7. bekk er samið með hliðsjón af *Aðalnámskrá grunnskóla* frá 1999. Í inngangi að námskrá fyrir heimilisfræði segir svo: „Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Greininni er ætlað að stuðla að góðu heilsufari, hagsýni og verndun umhverfis. Stefnt er að því að auðvelda nemendum að takast á við daglegt líf og gera þá meðvitaða neytendur.“ Þar segir einnig: „Heimilisfræðin fæst við að auka þekkingu og leikni í heimilisstörfum og stuðla að meðvituðum og upplýstum neytendum. Aðalinntaki heimilisfræðinnar má skipta niður í nokkra skylda námsþætti sem snerta daglegt líf nemenda. Þessir þættir eru næring og hollusta, matreiðsla og vinnubrögð, matvælafræði, hreinlæti, neytendafræði og umhverfisvernd og aðrir þættir þar sem einkum er fjallað um samstarf og samábyrgð innan fjölskyldunnar og ábyrgð einstaklingsins á heilbrigði og lífsháttum.“

Við kennslu í heimilisfræði er mikilvægt að vel séu kynnt fyrir nemendum mikilvægi hreinlætis, vinnulag og umgengnisreglur. Leggja skal áherslu á að nemendur tileinki sér réttar vinnustellingar, þeir noti viðeigandi áhöld og frágangur sé góður. Gera þarf nemendum ljóst að innlögn verklegs verkefnis er mikilvægur þáttur í vinnuferlinu. Innlögn getur farið fram á mismunandi vegu t.d. með því að setja uppskriftina á glæru og fara yfir hana lið fyrir lið eða með sýnikennslu. Nauðsynlegt er að þjálfarar með nemendum sjálfstæð vinnubrögð en einnig að ræða við þá um mikilvægi þess að geta unnið með öðrum og sýnt tillitssemi.

Verklegi hluti þessa námsefnis miðast við að 2–4 nemendur vinni saman.

Uppskriftir eru margar og skapast þannig fleiri valmöguleikar fyrir kennarann.

Smærri verkefni eins og drykki ofl. má nota sem sjálfstæð verkefni í bóklegum tímum.

Námsefninu fylgja þrjár tillögur um próf. Ljósrita má þessi próf og nota sem hluta af námsmati.

**Ekkert skerpur heyrn nemenda meira en hrós  
og sjálfstraust þeirra er lykilinn að góðum árangri.**

*Guðrún Marie Jónsdóttir  
Steinunn Þórhallsdóttir*

# Mikilvægi næringar

Nemendabók bls. 3

Vinnubók bls. 3

## Markmið

Nemendur læri að:

1. Við berum ábyrgð á eigin heilsu.
2. Rétt næring er nauðsynleg til að okkur líði vel.
3. Lífnaðarhættir á Íslandi hafa breyst í gegnum tíðina.
4. Geymsluaðferðir, meðferð matvæla og matreiðsluaðferðir hafa breyst.
5. Með hjálp heimilda má verða margs vísari.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ábyrgð þeirra á eigin líkama og heilsu.
- Mikilvægi réttrar næringar og fjölbreytts fæðis.
- Fæðið í gamla daga og þær breytingar sem hafa orðið.
- Fæðuframboð.
- Geymsluaðferðir fyrr og nú.
- Hefðir og menningararf.

## Ítarefni

*Ég er það sem ég vel 7. bekkur hvað færðu mörg stig.*

*Íslenskir þjóðhættir* eftir Jónas Jónasson frá Hrafnagili bls. 34–55.

*Íslensk matarhefð* eftir Hallgerði Gísladóttur.

## Verkefni

Nemendur lesa texta í verkefnabók og skrifa stutta ritgerð um eigin neysluvenjur.

# Matur er mannsins megin

Nemendabók bls. 4–6

Vinnubók bls. 4–5

## Markmiðið

Nemendur læri að:

- Hlutföll næringarefna í fæðunni eru mikilvæg.
- Til eru ráðleggingar frá Lýðheilsustöð um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri og æskilega samsetningu fæðunnar.
- Fæðuhringurinn er mest notaður við matseðlagerð.
- Aðrar Norðurlandabjóðir nota einnig svo kallaðan fæðupýramída.
- Máltíðum dagsins er skipt eftir ákveðnum útreikningi.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Hollt mataræði.
- Hlutföll orkuefnanna í fæðunni.
- Magn hitaeininga miðað við aldur og kyn.
- Ráðlagða dagskammta (RDS).
- Umbúðir þar sem getið er um RDS.
- Orkuþörf.
- Mikilvægi einstakra máltíða dagsins.

## Verkefni

Nemendur búa til sinn fæðupýramída.

## Ítarefni

Bæklingur frá Manneldisráði. *Ráðleggingar um mataræði.*

Netsíða Manneldisráðs [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

# Lengi býr að fyrstu gerð

Nemendabók bls. 7

## Markmið

Nemendur læri að:

- Foreldrar leggja grunn að matarvenjum barna sinna.
- Börn sem venjast góðu mataræði í æsku verða færari um að velja sér hollan mat á fullorðinsárunum.
- Hollur lífsstíll og hollt mataræði er nátengt.
- Sterk tenging er milli mataræðis og hreyfingar.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Mikilvægi grunnþekkingar á næringarfræði.
- Að lengi býr að fyrstu gerð.
- Að hollt mataræði, hreyfing og lífsstíll eru nátengd.
- Að allt er best í hófi.
- Að skyndibitafæði er oft mjög orkuríkt.
- Að fjölbreytni í fæðuvali er mikilvæg.

## Ítarefni

[www.matarvefurinn.is](http://www.matarvefurinn.is)

## Til minnis

---

---

---

---

---

# Orkuefni

Nemendabók bls. 8

Vinnubók bls. 6

## Markmið

Nemendur læri:

- Nöfn orkuefnanna.
- Hvað hvert orkuefni gefur margar kkal (he) á gramm.
- Úr hvaða fæðuflokkum fást prótein.
- Hvað ber að varast þegar eingöngu er neytt jurtafæðis.
- Hvers vegna of mikil fituneysla getur verið hættuleg heilsunni.
- Til eru misflókin kolvetni.
- Við fáum kolvetni nær eingöngu úr jurtaríkinu.
- Kolvetni eru í mjólkurvörum í formi mjólkursykurs.
- Óæskilegt er að borða oft sykrud matvæli eða sælgæti.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ofangreind markmið og leggur áherslu á að viðbættur sykur er óæskilegur orkugjafi og skaðlegur tönnum.

## Verkefni

Nemendur vinna verkefni í vinnubók.

## Ítarefni

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

## Upplýsingar

Kolvetni í jurtum myndast við ljóstillífun úr koldíoxíði (CO<sub>2</sub>) og vatni (H<sub>2</sub>O).

Einfaldasta kolvetnið er einsykra, oftast þrúgusykur. Tvísykrur og flóknari kolvetni (fjölsykrur) myndast í plöntunum og verða forðanæring þeirra.

Kolvetni eru efnafræðilega endurteknar einingar, oftast glúkósi. Einingarnar geta verið allt frá tveim til mörg þúsund.

- einsykrur (C<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub>)
- tvísykrur (C<sub>12</sub>H<sub>22</sub>O<sub>11</sub>)
- fjölsykrur (C<sub>6</sub>H<sub>10</sub>O<sub>5</sub>)<sub>n</sub>

Einsykrur tekur líkaminn upp strax sem orku, en fjölsykrur þarf líkaminn að brjóta niður áður en hann getur nýtt sér þær sem orku. Allar sykurtegundir innihalda jafnmargar kkal (he).

Flókin kolvetni fáum við úr korni, rótargrænmeti og kartöflum.

Einföld kolvetni (einsykrur) fáum við úr ávöxtum, berjum og hunangi.

# Vítamín

Nemendabók bls. 7-8

Vinnubók bls. 7-8

## Markmið

Nemendur læri að:

- Vítamín gefa ekki orku.
- Vítamín eru nauðsynleg fyrir líkamann.
- Vítamín eru til fitu- og vatnsleysanleg og þekki nöfn þeirra.
- Vítamín gegna mismunandi hlutverkum.
- Tegundir vítamína fylgja mismunandi fæðutegundum.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ofangreind markmið.
- Mikilvægt hlutverk vítamína í líkamanum.

## Verkefni

Nemendur vinna viðeigandi verkefni í vinnubók.

## Ítarefni

Elísabet S. Magnúsdóttir. 1992. *Næring og hollusta grundvallaratriði í næringarfræði*. Íðunn.

Ólafur Sæmundsson. 2000. *Lifspróttur*.

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

## Til minnis

---

---

---

---

---



# Steinefni og snefilefni

Nemendabók bls. 11

Vinnubók bls. 9

## Markmið

Nemendur læri:

- Nöfn helstu steinefna og snefilefna.
- Hvert er hlutverk steinefnanna í líkamanum.
- Hvert er hlutverk snefilefnanna í líkamanum.
- Hvers vegna mikil saltneysla er slæm fyrir líkamann.
- Hvar helstu steinefnin er að finna.
- Hvar helstu snefilefnin er að finna.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ofangreind markmið.

## Verkefni

Nemendur vinna verkefni bls. 9 í vinnubók.

## Ítarefni

Elísabet S. Magnúsdóttir. 1992. *Næring og hollusta grundvallaratriði í næringarfræði*. Íðunn.

Ólafur Sæmundsson. 2000. *Lífspróttur*.

## Til minnis

---

---

---

---

---

---

# Meðferð og geymsla matvæla

Nemendabók bls. 12

## Markmið

Nemendur læri:

- Hvað ber að hafa í huga við innkaup á matvöru.
- Hversu mikilvægt það er að ganga frá innkeyptum matvörum á viðeigandi geymslustaði.
- Hvernig geyma á afganga.
- Hvers vegna nauðsynlegt er að gegnhita mat við upphitun.
- Að dagsetningar á vörum gilda um óopnaðar umbúðir.
- Hver höfuðreglan er um meðferð matvæla.
- Að gæta þarf hreinlætis.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ofangreind markmið.
- Vörulýsingarmiða af mismunandi matvörum, bendir þeim á framleiðsludag, geymsluþol, síðasta sölundag, síðasta neysludag (best fyrir), geymsluhitastig, næringargildi, aukaefni og E-númer, skemmdar eða rofnar umbúðir.

## Verkefni

Kennari hafi tiltækar vörur með mismunandi vörulýsingarmiðum. Ferskvöru, pakkavöru, niðursuðuvöru og frystivöru sem nemendur skoða. Einnig eru miðar með vörulýsingum á bls. 10 í vinnubókinni.

## Til minnis

---

---

---

---

---

# Örverur og mikilvægi hreinlætis

Nemendabók bls. 13

Vinnubók 13–14

## Markmið

Nemendur læri:

- Um mismunandi flokka örvera.
- Hvaðan örverur geta borist í matvæli.
- Að sumar örverur eru gagnlegar aðrar skaðlegar (sjúkdómsvaldandi).
- Við hvaða skilyrði örverur dafna best.
- Að flestar örverur drepast við suðu, en ekki allar (gró).
- Að við frystingu drepast ekki allar örverur.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ofangreind markmið.
- Hvernig má nýta örverur í matvælaiðnaði.
- Mikilvægi hreinlætis í matvælaiðnaði.

## Verkefni

Nemendur vinni viðeigandi verkefni í vinnubók.

## Ítarefni

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## Til minnis

---

---

---

---

---

# Hreinlætisreglur í eldhúsinu

Nemendabók bls. 14

Vinnubók bls. 12

## Markmið

Nemendur læri:

- Um mikilvægi hreinlætis í eldhúsi.
- Um mikilvægi uppþvottar.
- Um notkunar hlífðarfatnaðar við eldhússtörf.
- Um mikilvægi þess að hár komist ekki í matinn (nota teygju).
- Að áhöld sem notuð hafa verið við að skera hrátt kjöt eða fisk má aldrei nota við grænmeti eða ávexti sem borða á hrátt (krossmengun).
- Að óhreinir borðklútar og diskapurkur geta dreift örverum.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ofangreind markmið.
- Rifjar upp með sýnikennslu uppþvott í höndum og frágang á vinnusvæði.
- Hvernig raða á í uppþvottavél, gjarnan með sýnikennslu.
- Að skola borðklút vel að lokinni notkun.
- Hvers vegna þeir séu látnir þurrka vaskana, í kennslueldhúsinu að lokinni notkun.

## Verkefni

Nemendur vinna viðeigandi verkefni í vinnubók.

## Ítarefni

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## Til minnis

---

---

---

---

# Allur er varinn góður

Nemendabók bls. 14

Vinnubók bls. 10–12

## Markmið

Nemendur læri að:

- Þeir geta sjálfir óviljandi mengað matvæli.
- Þeir geta gert ýmislegt til að forðast matarsýkingar.
- Handþvottur er mikilvægur, sérstaklega við matargerð.
- Ábyrgð fylgir því að matreiða fyrir aðra.
- Að skipta þarf oft um handklæði eða hafa pappír.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ofangreind markmið.
- Algengar matarsýkingar.
- Skemmd matvæli.
- Handþvottinn (sýnikennsla) og hrein handklæði/pappírspurrkur.

## Verkefni

Nemendur vinna verkefni í vinnubók.

## Ítarefni

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

## Til minnis

---

---

---

---

---

# Korn og kornvörur

Nemendabók bls. 16–17

Vinnubók bls. 13–14

## Markmið

Nemendur læri um:

- Mikilvægi korns og kornvara í daglegu fæði.
- Byggingu korns.
- Næringarinnihald korns.
- Vinnslu korns.
- Korn í brauðgerð.

## Vinnutilhögun

Kennari ræði við nemendur um:

- Ofangreind markmið.
- Sýnir mismunandi korntegundir.

## Verkefni

Nemendur vinni viðeigandi verkefni í vinnubók.

## Upplýsingar

Glúten

Glúten er prótein sem meira er af í hveiti en öðrum korntegundum. Þegar hveiti og vökvi blandast og deigið er hnoðað þá er það glútenið sem myndar seiglu í deiginu, það hefast betur og verður loftkennt og létt. Glútenið myndar eins konar net sem heldur utan um loftbólurnar sem gerið myndar í deiginu.

## Ítarefni

Jón Óttar Ragnarsson. 1984. *Næring og vinnsla*. Helgafell.

# Krydd og bragðefni

Nemendabók bls. 18-19

Vinnubók bls. 15

## Markmið

Nemendur læri að:

- Krydd er notað til bragðauka við matargerð.
- Krydd skal nota í hófi.
- Gott samspil þarf að vera milli hráefnis og krydds.
- Þekking algengar kryddjurtir sem notaðar eru í matargerð hérlendis.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Að sinn er siður í landi hverju varðandi krydd í matargerð.
- Að mikilvægt er að ofkrydda ekki, salta eða sykra matinn.
- Að mikilvægt er að mæla krydd nákvæmlega eftir uppskriftinni, auðvelt er að bæta við en erfitt að fjarlægja.

## Verkefni

Nemendur vinna viðeigandi verkefni í vinnubók.

## Ítarefni

Bryndís Steinþórsdóttir. 2002. *Vöru og neytendafræði fyrir skóla og almenning 1. hefti*. Iðnú.

Jón Óttar Ragnarsson. 1984. *Næring og vinnsla*. Helgafell.

## Til minnis

---

---

---

---

---

# Siðir og venjur

Nemendabók bls. 20

## Markmið

Nemendur læri að:

- Virða verður mismunandi siði og venjur þjóða.
- Fólk flytur matarvenjur sínar með sér.
- Ísland er fjölbjóðlegt land.
- Margir hafa gaman af matargerð og að bjóða gestum upp á nýjungar.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Mismunandi siði og venjur.
- Framboð af framandi mat og veitingahús.
- Áhuga fólks á að kynna sína matarmenningu fyrir öðrum.
- Hvaða framandi mat þau hafi smakkað.

## Verkefni

Kennari sýnir auglýsingar og matreiðslubækur með uppskriftum frá ýmsum löndum. Fá nemendur frá öðrum löndum til að segja frá matarmenningunni í sínu heimalandi.

## Ítarefni

Jónas Jónasson frá Hrafnagili. 1975. *Íslenskir þjóðhættir*. Einar O. Sveinsson bjó til prentunar. Ísafold.

Á vefnum [www.netcooks.com](http://www.netcooks.com) er hægt að finna uppskriftir frá öllum heimshornum.



# Að vinna sér hlutina létt

Nemendabók bls. 21

## Markmið

Að nemendur læri að:

- Mikilvægt er að tileinka sér réttar vinnustellingar.
- Vinnuborð eiga að vera í réttri hæð.
- Rangar vinnustellingar auka álag á liðamót og vöðva.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ofangreind markmið.
- Rangar vinnustellingar sem valda álagi á bak og herðar.
- Að mikilvægt er að nota lærvöðva þegar þungum hlutum er lyft, hlífa bakinu.
- Að sitja rétt við borð og tölvu.

## Verkefni

Nemendur sýni hver öðrum rangar og réttar vinnustellingar við mismunandi aðstæður.

## Til minnis

---

---

---

---

---

---

# Að strauja þvott

Nemendabók bls. 22

## Markmið

Nemendur læri:

- Um hitastigsmerkingar á straujárnnum.
- Um mismunandi gerðir straujárna.
- Að straubretti eru með hæðarstillingum.
- Að erfitt er að strauja of þurran þvott.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ofangreind markmið.
- Mikilvægi þess að skoða við hvaða hitastig á að strauja flík.
- Að þvottur þarf að vera hæfilega rakur til að strauja og leiðbeinir nemendum við einfalda straujun.

## Verkefni

Verklegar æfingar í kennslueldhúsi.

## Að strauja skyrtu eða blússu

1. Hafðu skyrtuna hæfilega raka.
2. Athugaðu merkingarnar inn í skyrtunni þ.e hitastig straujárns.
3. Byrjaðu á kraganum og straujaðu hann báðum megin, síðan ermarnar báðum megin og axlirnar.
4. Straujaðu bolinn. Byrjaðu á hægra boðungi, teygðu vel á öllum saumum. Straujaðu bakið og endað á vinstra boðungi.
5. Hengdu skyrtuna á herðatré eða brjóttu hana saman þegar hún er orðin köld.

# Að bera fram mat

Nemendabók bls. 23

## Markmið

Nemendur læri að:

- Vissar reglur gilda við framreiðslu á mat.
- Í veislum er oft gengið um beina.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ofangreind markmið.
- Að ganga um beina þýðir að *bera mat á borð fyrir e-h.*
- Að ganga um beina þýðir einnig að *taka mat og ílát af borðum.*
- Að orðið beini er kk. orð sem þýðir gestrisni, veitingar eða greiði.

## Verkefni

Verklegar æfingar í kennslueldhúsi.

## Til minnis

---

---

---

---

---

---

# Neytendur og auglýsingar

Nemendabók bls. 24–25

Vinnubók bls. 16

## Markmið

Nemendur læri:

- Að við erum öll neytendur.
- Á hvaða hátt þau eru neytendur.
- Að auglýsingar miða að því að fá fólk til að kaupa vöru eða þjónustu.
- Að vera meðvitaðir neytendur.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ofangreind markmið.
- Á hvaða hátt vörum er raðað í stórverslunum t.d. eru mjólkurvörur yfirleitt innst þá þarf viðskiptavinurinn að fara fram hjá alls konar freistingum áður en hann kemst að nauðsynjavöru.

## Verkefni

Nemendur vinna verkefni í vinnubók.

## Ítarefni

[www.nams.is](http://www.nams.is) *Ég er það sem ég vel!* – 7. bekkur.

Verkefnið Auglýsingarslagorð

# Umhverfið

Nemendabók bls. 25

## Markmið

Nemendur læri að:

- Umhverfið skiptir alla máli.
- Þeirra hegðun í umhverfinu er mikilvæg til framtíðar.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Sjálfbæra þróun, vistfræðilega, efnahagslega og félagslega þætti.
- Hvernig við getum farið sparlega með auðlindir.
- Hvort sjálfgæfið sé að á Íslandi verði kalt og heitt vatn, hreint loft og ómenguð náttúra um óséða framtíð.
- Hvort eitthvað í þeirra umhverfi megi betur fara og hvort við getum lagt hönd á plóg.

## Ítarefni

[www.nams.is](http://www.nams.is) *Ég er það sem ég vel!* – 7. bekkur.

Verkefnið Umhverfismerki [www.hollver.is](http://www.hollver.is) og vefur Umhverfisstofnunar [www.ust.is](http://www.ust.is) .

## Til minnis

---

---

---

---

---

# Hátíðarverkefni

Vinnubók bls. 17

## Markmið

Nemendur læri að:

- Búa til öskju.

## Vinnutilhögun

Einstaklingsverkefni unnið samkvæmt leiðbeiningum bls. 17.

Bæði lok og botn er brotið eins samkvæmt leiðbeiningum 1–5. En þar sem lokið þarf að vera örlítið stærra eiga brúnir sem ná saman á mynd 6 að vera með bil um  $1/2$  þegar lokið er gert.

## Verkefni

Á bls. 71 í kennsluleiðbeiningum er uppskrift af sælgæti sem mætti nota með þessu verkefni.

## Til minnis

---

---

---

---

---

# Matreiðsla og bakstur

Nemendabók bls 26-44

## Markmið

Nemendur læri að:

- Tileinka sér mismunandi matreiðslu- og bakstursaðferðir.
- Nota rétt, viðeigandi og hentug áhöld við hvert verk.
- Lesa vandlega uppskrift og aðferð.
- Taka til allt sem þarf áður en hafist er handa við verkið.

## Vinnutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Ofangreind markmið.
- Hættur við steikingu og suðu.
- Notkun bakarofns og örbylgjuofns (pottaleppar).
- Mikilvægi þess að fara nákvæmlega eftir uppskriftum og leiðbeiningum.
- Kennari lesi uppskriftirnar og aðferðirnar með nemendum í upphafi tímans og minnir nemendur á hvenær rétt sé að kveikja á ofni þegar það á við. Skiptir í hópa og hjálpar til við verkaskiptingu þegar uppskriftir eru fyrir 2 eða fleiri.

## Athugið

Það er ekki tekið fram nema í upphafi örfárra uppskrifta að nemendur þurfi að kveikja á ofni. Þetta er gert með rafmagnssparnað í huga og er kennaranum bent á að leiðbeina nemendum hvenær tímabært sé að kveikja á ofni.

## Til minnis

---

---

---

---

---





# Próf – 1

## Próf í heimilisfræði

Nafn: \_\_\_\_\_ Bekkur: \_\_\_\_\_

1. Hvað heita fæðuflokkarnir? \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Úr hvaða fæðuflokkum fáum við trefjar? \_\_\_\_\_

---

---

3. Hvað heita orkuefnin? \_\_\_\_\_

---

4. Hvert er helsta vítamínið í korni? \_\_\_\_\_

---

5. Nefnið þrjár aðferðir við að búa til deig. \_\_\_\_\_

---

---

6. Nefnið þrjú lyftiefni til baksturs. \_\_\_\_\_

---

---

7. Nefnið fimm algengustu korntegundirnar. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

8. Hvað heita fituleysanlegu vítamínin? \_\_\_\_\_

---

9. Hvað heita vatnsleysanlegu vítamínin? \_\_\_\_\_

---

10. Til hvers nýtir líkaminn kalk og fosfór? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Nefnið dæmi um hollan morgunmat. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Nefnið þrjú dæmi um góðar matarvenjur. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. Á hvaða hátt breiðast örverur út? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. Við hvaða skilyrði dafna örverur best? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
15. Hvað merkið RDS? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
16. Hvert er æskilegt hlutfall próteina í heildarorkuneyslu? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
17. Hvers vegna er mikilvægt að þeir sem eingöngu neyta jurtafæðis séu vel að sér í næringarfræði?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
18. Hvert er hlutverk C-vítamíns? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
19. Úr hvaða fæðuflokkum fáum við mest C-vítamín? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
20. Nefnið þrjú snefilefni. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Gangi ykkur vel*

# Próf – 11

## Próf í heimilisfræði

Nafn: \_\_\_\_\_ Bekkur: \_\_\_\_\_

1. Hvaða geymsluaðferðir á matvælum eru frá því í gamla daga? \_\_\_\_\_

---

---

2. Hver eru helstu vítamínin í lýsi? \_\_\_\_\_

---

---

3. Til hvers nýtir líkaminn járn? \_\_\_\_\_

---

---

4. Hvers vegna á að kæla matarafgangna fljótt? \_\_\_\_\_

---

---

5. Nefnið dæmi um hollt skólanesti. \_\_\_\_\_

---

---

6. Settu saman kvöldverð úr öllum fæðuflokkunum. \_\_\_\_\_

---

---

7. Hvernig flokkast örverur? \_\_\_\_\_

---

---

8. Hvers vegna er handþvottur mikilvægur? \_\_\_\_\_

---

---

9. Lýsið byggingu hveitikornsins með teikningu eða orðum. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Í hvaða fæðuflokkum er prótein? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Nefnið fjórar tegundir af jurtakryddi. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Í hvaða fæðuflokkum eru trefjar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. Hvers vegna er óæskilegt að hafa of mikinn viðbættan sykur í fæðunni? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. Hvers vegna er mikilvægt að tileinka sér réttar vinnustellingar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
15. Hvert er hlutverk A-vítamíns? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
16. Hver er algeng orkuþörf barna? \_\_\_\_\_
17. Hvert er æskilegt hlutfall kolvetna í heildarorkuþörf? \_\_\_\_\_
18. Hvað er æskilegt að borða mikið af ávöxtum og grænmeti á dag? \_\_\_\_\_
19. Hvoru megin við sitjandi gest er komið þegar hella á í glas. \_\_\_\_\_
20. Hvoru megin við sitjandi gest á að taka notaðan disk? \_\_\_\_\_

*Gangi ykkur vel*

## Próf í heimilisfræði

Nafn: \_\_\_\_\_ Bekkur: \_\_\_\_\_

1. Hvað eru örverur? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Úr hvaða fæðuflokkum fáum við kolvetni? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Hvers vegna er nauðsynlegt að borða trefjaríkt fæði? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Hvers vegna er mikilvægt að vanda uppþvottinn? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Nefnið fjögur atriði sem teljast til góðra matarvenja? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Setjið saman léttan hádegisverð úr öllum fæðuflokkunum. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Hvert er hlutverk B-vítamíns í líkamanum? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Hvert er æskilegt hlutfall fitu í heildarorkuneyslu? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Nefnið dæmi um prótein sem fást úr jurtaríkinu. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Hver er munurinn á vatnsleysanlegum og fituleysanlegum vítamínum? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Nefnið tvo ávexti sem innihalda mikið magn C-vítamíns. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Hvers vegna er joð nauðsynlegt fyrir líkamann? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
13. Hvaða þættir hafa mest áhrif á fjölgun örvera? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. Hvaða korntegundir eru algengastar til brauðgerðar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
15. Hvaða morgunkorn þekkið þið sem er búið til úr höfrum og mais? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
16. Nefnið þrjú dæmi um ólífræn lyftiefni. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
17. Hver er munurinn á aðferðum við að búa til þeytt deig og hrært deig? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
18. Til hvers nýtir líkaminn kalk og fosfór? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
19. Hvað heita orkuefnin? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
20. Hvers vegna er slæmt að borða mikið salt? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Gangi ykkur vel*

## Súkkulaðimúffur með eplum og valhnetum

### Efni

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 og létt.
6. Bætið þurrefnunum, 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

### Efni

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 örsk álíka stóra til að velja kökunni á eftir baksturinn.
2. Þeytið egg og sykur þar til hræran er létt og ljós.  
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 sykrunum.  
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.



## Kryddkaka

### Efni

125 gr	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

### Aðferð

1. Hrærið smjörlíki og sykur saman með rafmagnspeytara þangað til það er ljóst og létt.
2. Bætið egginu út í og hrærið vel.
3. Sigið þurrefnin út í skálina og bætið súrmjólkinni við.
4. Hrærið varlega saman með sleif eða sleikju.  
Bakið í einu formi við 175 °C í 45 mín eða skiptið deiginu í 2 minni form og styttið bökunartíminn.

## Dropasmákökur

### Efni

75g	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 rafmagnspeytara.
2. Bætið egginu út í og hrærið vel.
3. Setjið vatnið, vanillu- og möndludropa út í og hrærið.
4. Sigið hveiti, salt og lyftiduft út í, bætið súkkulaðidropunum 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. Uppskriftin nægir í 40 kökur.
9. Bakið í blástursofni við 170 °C, eða 190 °C án blásturs í 7–10 mín.
10. Kökurnar eiga að vera ljósbrúnar.
11. Látið kökurnar kólna svolítið á plötunni áður en þið færið þær á bökunargrind.

## Skúffukaka með kremi

### Efni

4 dl	hveiti	1 dl	mjólk
1/2 tsk	salt	2 msk	vatn
1 tsk	matarsódi	2	egg
3/4 dl	kakó	1 dl	olía
3 dl	sykur	1 tsk	vanilludropar

### Aðferð

1. Mælið þurrefnin í skál, blandið vel saman
2. Bætið olíu, eggjum, mjólk, vatni og vanilludropum út í. Hrærið vel með sleif eða þeytara.
3. Látið í smurða ofnskúffu eða tvo smurða grunna álbakka
4. Bakið við 200 °C í um það bil 20 mínútur

Kælið kökuna (kökurnar) vel áður en kremið er sett yfir.

### Krem

- 2 1/2 dl flórsykur
- 1 msk kakó
- 1 msk smjörlíki
- 2 msk vatn
- 1/2 tsk vanilludropar

### Aðferð

1. Mælið flórsykur og kakó í skál.
2. Bræðið smjörlíkið með örbylgjuofni, bætið því út í skálina ásamt vatni og vanilludropum, hrærið vel.
3. Smyrjið kreminu á kökuna (kökurnar) og stráðið kókósmjöli, möndlum eða skrautsykri yfir.

## Rúgskonsur

### Efni

2 dl	rúgmjöl
2 1/2 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

# Hnoðað deig

## Súkkulaðikóskútur með perlusykri

### Efni

3 dl	hveiti (að auki ca. 1/2 dl til að hnoða deigið)
1/4 tsk	hjartarsalt
2 tsk	kakó
100 g	smjörlíki
1 dl	kókosmjöl
1 dl	sykur
1 tsk	vanilludropar
1	egg, lítið
1/4 dl	kalt vatn
2 msk	perlusukur settur í litla skál.

### Aðferð

1. Mælið öll þurrefnin í skál (viðbótarhveitið á disk) og blandið vel.
2. Skerið smjörlíkið í litla bita í skálinni og myljið síðan milli fingranna þar til það er vel blandað saman við þurrefnin.
3. Vætið í með egginu og vatninu, hnoðið saman í sprungulaust deig.
4. Mótið tvær lengjur úr deiginu og skerið hvora lengju í 15 jafna bita. Búið til kúlur.
5. Þrýstið kúlunum ofan í perlusukurinn, raðið á plötu með jöfnu millibili.
6. Bakið við 200 °C í um það bil. 7–10 mín. (blástursofn)

# Hnoðað deig

## Skólakex

### Efni

3 dl	hveiti
1 dl	haframjöl
1 dl	heilhveiti
1 dl	hveitiklið (eða 1/2 dl hveitiklið og 1/2 dl sesamfræ)
1/2 tsk	lyftiduft
1 tsk	hjartarsalt
1/2 dl	púðursykur (eða 2 msk sykur)
75 g	smjörlíki
1 1/4 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 (má gera beint á bökunarpappír) það á að vera u.þ.b. eins og þunn flatkaka. Pikkið deigið með gaffli.
6. Skerið út ferkant 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.

## Pítsubotn – ítalskir hálfmánar

### Efni

2 1/4 tsk	þurrger
2 dl	volgt vatn
1 msk	olía
1/2 tsk	salt
4–5 dl	hveiti

### 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 að neðan.

### Fylling

2 msk	pítsusósa
25 g	smátt skorið pepperoni
1/8 hluti	græn paprika
25 g	rifinn ostur

### Aðferð:

1. Pítsusósa smurð á hverja köku ekki alveg út á brúnir.
2. Smátt skorið pepperoni sett á annan helming kökunnar.
3. Paprika smátt skorin sett ofan á.
4. Rifinn ostur settur þar ofan á.
5. Kakan lögð saman og brúnirnar pressaðar saman með gaffli.
6. Skerið þjár raufar í deigið að ofan til að hleypa gufu út.
7. Bakið í 200° heitum ofni 20–25 mínútur, eða þar til fallegur litur er kominn á deigið.

## Langbrauð með osti

### Efni

4 dl	hveiti
1 dl	hveitiklíð
2 dl	heilhveiti
2 msk	sesamfræ
2 tsk	síróp eða hunang
2 1/2 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. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Takið vel heitt vatn úr krananum og hellið mjólkinni út í.
3. Setjið gerið saman við vökvann.
4. Bætið olíu, hunangi/sírópi, kryddi og salti út í.
5. Blandið saman mjöltegundunum og sesamfræinu.  
Takið frá 1 dl af hveiti.
6. Hrærið vel saman og bætið hveiti í ef þarf.
7. Hnoðið deigið og látið það hefast í um það bil 15 mín. ef tími er til.
8. Hnoðið deigið aftur og skiptið því í tvennt. Rúllið út í tvö löng brauð.
9. Klippið djúpt þversum í brauðin með 3–4 sm. 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 í 10–15 mín.
13. Látið brauðin kólna undir hreinni diskapurru.



## Plötubrauð með kotasælu

### Efni

4–5 dl	hveiti
1 dl	heilhveiti
1 dl	haframjöl
2 1/2 tsk	þurrger
1 tsk	salt
2 msk	sólblómafræ
2 1/2 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 bera 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 diskapurru.

## Gerdeigsbaka

### Efni

2 1/2 dl	hveiti
1 1/2 dl	heilhveiti
1/2 tsk	salt
1 tsk	óreganó
2 1/2 tsk	þurrger
1/2 dl	olía
1 1/2 dl	mjólkurbland

### Fylling

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

### Aðferð

1. Setjið eggjð í pott og vatn svo fljóti yfir, sjóðið í 8-10 mín og kælið.
2. Blandið saman þurrefnum í sk\*1, takið fr\* 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 eggjð í eggjaskera.
6. Skerið pepperoni 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 fering í sex hluta.
12. Setjið fyllinguna á miðjuna með skeið.
13. Penslið kantana með eggjæræru 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.

## Horn

### Efni

1 dl	volg mjólk
1 dl	volgt vatn
2 1/2 tsk	þurrger
1 tsk	púðursykur
2 msk	matarolía
1/2 tsk	salt
1 dl	hveitklið
4 1/2 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 breiðri 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 það er sett fylling inn í hornin þá er hún sett á breiðari endann og hornunum rúllað þétt upp.

## Múslíbollur

### Efni

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. Setjið þurrefnin úti 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. 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.

## Grænmetis - og grísagleði með pasta

### Efni

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

### Til að strá yfir réttinn

1 msk	rifinn parmesanostur,
2 msk	smáttskorin steinselja

### Aðferð

1. Þvoið grænmetið og skerið það niður.
2. Steikið svínastrimlana á pönnu.
3. Bætið paprikustrimlunum út á pönnuna og steikið svolitla stund í viðbót.
4. Gætið að hitanum svo ekki brenni við á pönnunni.
5. Setjið chilisósuna, tómatana og vatnið út í og blandið vel.
6. Bætið paprikuduftinu, kjötkraftinum og pastaslaufunum út í 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.

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

## Pylsuspjót með ostakartöflum og gúrkuhræru

### Efni

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

#### Efni

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 7 mín. í viðbót.
9. Berið pylsuspjótin fram á fati og raðið kartöflunum í kring.

Gúrkuhræra borin fram með spjótunum.

## Kjúklingur með kús kús

### Efni

1–1½	kjúklingabringa	¼	græn paprika
1–2 msk	olía	¼	rauð paprika
2 dl	kús kús	1	gulrót
2 dl	vatn	1 tsk	soja
½	teningur kjúklingakraftur	1 dl	hreinn appelsínusafi
5 cm	af þúrrulauk	¼ dl	sæt chilisósa
1	hvítlauksrif	1 dl	hrein jógúrt
		½ 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. Látið lok á pottinn, takið hann af hitanum látið biða um 6 mín.
3. Skolið allt grænmetið.
4. Skerið þúrrulaukinn í þunnar sneiðar.
5. Takið utan af hvítlauksrifinu 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 nærri gegnsteikið kjúklingabitana.
11. Bætið grænmetinu á pönnuna og steikið svolitla stund allt saman, lækkið hitann.
12. Bætið appelsínusafa, chilisósu, soju og salti út í.
13. Látið malla 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.

## Pasta með grænmeti og beikonbúðingi

### Efni

150 g	pasta, penne eða skrúfur
100 g	beikonbúðingur
1/3–1/4	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	basilíka
3 msk	tómatsósa
1	kjötteningur
1–2 msk	olía
(salt, season all)	

### Aðferð

1. Sjóðið pastað samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum.
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. 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 í 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 brauð með hvítlaukskryddi 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.



## Hakkað buff með góðri sósu

### Efni

200 g	nautahakk eða blandað hakk	1/4 tsk	hvítlauksduft
1 msk	kartöflumjöl	1/4 tsk	salt
3/4 dl	mjólk	1/8 tsk	hvítur pipar
1/2 tsk	season all	2 msk	hveiti
1/2 tsk	tímían	2 msk	olía
1 brauðsneið rifin smátt			

### Aðferð

1. Blandið saman í litla skál niðurrifnu brauði og mjólk.
2. Mælið í stóra skál hakk, kartöflumjöl og krydd.
3. Blandið brauðinu og mjólkinni saman við og hrærið í með sleifinni þar til allt er vel blandað.
4. Mótið 3–4 jafnstór buff með höndunum.
5. Blandið saman á disk hveiti, salti og pipar.
6. Veltið buffinu upp úr hveitiblöndunni.
7. Hitið olíu á pönnu og steikið buffin í um það bil 3–4 mín. á hvorri hlið.

### Sósa

200 g	nautahakk eða blandað hakk	1/4 tsk	hvítlauksduft
3	sólþurrkaðir tómatar í olíu	1 1/2 dl	mjólk
1/4	tsk tímían	1 dl	hrein jógúrt
1	lítill grænmetisteningur	2 msk	rjómaostur
örlítið salt			

### Aðferð

1. Skerið tómatauna smátt.
2. Blandið efni í sósuna í lítinn pott.
3. Hrærið í með þeytara allan tímann og passið að hafa vægan hita á meðan osturinn er að bráðna.
4. Hellið sósunni yfir buffin á pönnunni, látið sjóða svolitla stund á vægum hita.
5. Smakkið sósuna, saltið ef þarf.

Gott er að bera grænmetissalat og soðnar kartöflur með réttinum.

## Gúlassúpa með hvítlaukssósu

### Efni

150 g	nautahakk.
3 sneiðar	pepperoni
1/2	laukur
1	gulrót
1/3	rauð, gul og græn paprika
2 msk	tómatþykkni
1/2 tsk	cummin
1	kjötteningur
1 líter	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 þunnar í sneiðar.
3. Skerið paprikuna í ræmur.
4. Skerið pylsuna í litla bita.
5. Hitið olíu í potti og steikið hakkið þar til allt rautt er horfið úr því.
6. Bætið pylsurni út í ásamt niðursneiddu grænmetinu.
7. Steikið áfram svolitla stund.
8. Hellið vatninu úti pottinn og bætið tómatþykkninu ásamt kryddi saman við.
9. Látið suðu koma upp og sjóðið í 15 mín.
10. Mælið efni í sósunu saman í litla skál og berið með súpunni.

Gott er að hafa brauð með súpunni.

## Fiskur undir þekju

### Efni

200 g	bein- og roðlaust ýsuflak
1/2–1/4 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. Rífið brauðið smátt.
8. Steikið á pönnu blaðlauk, hvítlauk og sveppi.
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.

## Framandi fiskréttur

### Efni

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	karri
1/2 tsk	garam masala
1/4 dl	mjólk

### Hrísgrjón

2 dl	jasmíngrjón
4 dl	vatn

1. Hitið vatnið að suðu.
2. Setjið hrísgrjónin út í, lækkið hitann.
3. Sjóðið samkvæmt leiðbeiningum á pakka.

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

## Ýsa með steinseljusmjöri og grænmeti

### Efni

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

### 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 örlítið með sítrónupipar og pakkið 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

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

1. Hitið smjörið í potti og mýkið laukinn, hann á ekki að brúnast.
2. Stráið hveitinu út í og þynnið með fisksoðinu, litlu í einu, hrærið vel í á milli þar til allur vökvinn er kominn úti.
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. Hrísgjón eru tilvalin sem meðlæti.

## Fiskisúpa

### Efni

200 g	ýsuflök
1	gulrót
3	kartöflur
1/3	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 rifjárn.
4. Saxið laukinn.
5. Skerið fiskinn í litla bita.
6. Hitið oliuna 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 út í.
8. Sjóðið grænmetið í 5-7 mín.
9. Setjið fiskinn úti og sjóðið áfram þar til fiskurinn er hvítur í gegn.
10. Stráið saxaðri steinselju yfir súpuna áður en hún er borin fram.

Gott er að borða nýbakað brauð með súpunni.

## Blandað salat

### Efni

1/3	haus lambhagasalat
1	tómatur eða 4 sherrytómatar
1/4 stk	agúrka
1 msk	graslaukur eða steinselja
2 msk	appelsínusafi

### Aðferð

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

## Suðrænt salat

### Efni

1/3 -1/4	haus jöklasalat
1/4 stk	agúrka
1/3 dós	niðursoðin maiskorn
2 sneiðar	ananas
2 msk	ananassafi
	steinselja

### Aðferð

1. Skolið jöklasalatið og skerið í smáa strimla.
2. Skerið agúrkuna aflanga strimla.
3. Skerið ananasinn í litla bita.
4. Blandið grænmetinu ásamt maískornunum í salatskál.
5. Hellið ananassafanum yfir og stráðið steinselju ofan á salatið.



## Salat

### Efni

1	tómatur
5 cm	biti gúrka
50 g	jöklasalat
1/4 meðalstór	rauðlaukur eða 3–4 sn. blaðlaukur
2 msk	eplasafi
1 tsk	tómatsósa
1 msk	olía

### Aðferð

1. Hreinsið grænmetið í salatið og skerið það niður.
2. Blandið saman efninu í sósunu í lítla skál hellið yfir salatið, blandið allt saman.

## Kartöflusalat með maís

### Efni

4–5	soðnar kartöflur
1/3 dós	maís
1/4	rauð paprika
1/4	græn paprika
5 cm	biti af blaðlauk

### Sósa

1 msk	sítrónusafi
1 1/2 msk	olía
1/4 tsk	salt
1/8 tsk	hvítlauksduft
1/16 tsk	svartur pipar

### Aðferð

1. Flysjið kartöflurnar og skerið þær í litla teninga, setjið þær í skál.
2. Hreinsið og skerið paprikurnar í þunna strimla og blandið saman við kartöflurnar.
3. Skolið og skerið blaðlaukinn í mjög þunnar sneiðar og blandið út í.
4. Setjið maísinn saman við
5. Blandið í hristiglas öllu því sem á að fara í sósuna og hristið.
6. Hellið sósunni yfir salatið og blandið saman.

## Grænmetis- og ávaxtasalat

### Efni

1/3	haus lambhagasalat
1/4	appelsína
1/4	rautt epli
1/4	banani
2 msk	hrein jógúrt

### Aðferð

1. Skolið salatið og saxið það smátt.
2. Skerið ávextina í litla bita og blandið öllu saman í skál.
3. Setjið jógúrtina yfir.

## Salat með fetaosti

### Efni

1/4	haus kínakál
1/4	lítil gulrófa
1/4	rauð paprika
2 msk	fetaostur
5–7 stk	svartar steinlausa ólívur

### Sósa

1/2 dl	sýrður rjómi (10%)
1 tsk	sítrónusafi
1/8 tsk	salt
örítill	svartur pipar
1/4 dl	klippt steinselja eða graslaukur

### Aðferð

1. Skolið salatið og skerið það í þunna strimla.
2. Flysjið gulrófuna og skerið í mjög þunna strimla.
3. Skolið og skerið paprikun í litla bita.
4. Skerið ólífurnar í sneiðar.
5. Blandið salatinu saman í skál.
6. Blandið hráefninu í sósuna saman í lítilli skál og berið með.

## Hvítkálssalat

### Efni

100 g	hvítkál
5 cm	biti af agúrku
1/2	gulrót
1/4	appelsína
2 msk	rúsínur

### Aðferð

1. Skolið hvítkálið og skerið í þunna strimla.
2. Skolið og skerið agúrkuna í sneiðar og sneiðarnar í fernt.
3. Flysjið gulrótina og skerið í þunnar sneiðar.
4. Skerið appelsínuna í litla bita.
5. Stráið rúsínum yfir og blandið saman

## Örbylgjudraumur

Uppskrift fyrir 6 skammta af eftirrétti eða 12 litlar múffur.

Þessi uppskrift er bæði góð í múffur bakaðar í pappírformum og í eftirrétti.

Upplagt að baka deigið í litlum glerskálum eða bollum og jafnvel blanda saman við það súkkulaðibitum og valhnetum eða rúsínum. Langbest er að borða þessar kökur glænýjar helst volgar og hafa jafnvel vanilluís og ferska ávexti með. Einnig er hægt að hafa súkkulaðisósu eða hindberjasósu og þeyttan rjóma.

Þar sem þessi uppskrift er mjög fljótleg er upplagt að nota hana til að búa til eftirrét sem á að borða í kennslustund.

### Efni

1 1/2 dl	hveiti
1 dl	sykur
1/2 dl	olía
2 msk	kakó
1 tsk	lyftiduft
1 tsk	vanilludropar
1/4 tsk	salt
1	egg
1 dl	mjólk
1 msk	kókósmjöl til að strá yfir deigið fyrir bakstur

### Aðferð

1. Mælið allt hráefnið í skál og hrærið saman.
2. Takið til 12 pappírmúffuform og raðið 6 stk. á flatan disk.
3. Setjið deigið með matskeið í formin, fyllið aðeins til hálf.
4. Bakið í örbylgjuofni við mesta straum í u.þ.b. 1 1/2 mínútu. Fylgist vel með.
5. Þegar deigið er nærri þurrt að ofan er það tilbúið.
6. Setjið restina af deiginu í form og endurtakið.

Ef notaðar eru glerskálar er deiginu skipt í sex smurðar skálar og bakað í u.þ.b. 2 mínútur.

Ef bakað er í smurðum bolla er settur rúmlega 1/2 dl af deigi í hvern.

## Rjómaís

### Efni

1	egg
1 msk	sykur
1 2/3 dl	rjómi
1/4 tsk	vanilla

### Aðferð

1. Brjótið eggjð og aðskiljið hvítu og rauðu og setjið sitt í hvora skálina.
2. Mælið rjómann í skál.
3. Stífbeytið hvítuna með rafmagnsþeytara.
4. Þeytið rjómann með rafmagnsþeytara.
5. Setjið sykur og vanilludropa út í rauðuna og þeytið með rafmagnsþeytara.
6. Blandið þeyttu rjómanum varlega saman við rauðuna með sleikju.
7. Blandið þeyttu hvítunni að síðustu varlega saman við með sleikju.
8. Hellið ísnum í form, setjið plastfilmu yfir og frystið.

Út í ísinn má setja margs konar góðgæti s.s. litlar margenskökur, brytjað súkkulaði, konfekt og fryst ber t.d. hindber eða bláber.

### Sósa

3/4 dl	kakó
1 dl	sykur
1/2 dl	rjómi
1 dl	vatn
1/2 tsk	vanilludropar

### Aðferð

1. Setjið allt í pott og blandið vel saman.
2. Látið suðuna koma upp og lækkið hitann.
3. Sjóðið þar til sósan þykknar.
4. Berið sósuna fram heita með ís.

## Ávaxtasalat með jógúrtsósu

### Efni

5	fersk jarðarber
10	blá vínber
1/2	sætt epli
1/3	banani
1/3	pera
1/2	kíví

### Aðferð

1. Þvoið ávextina.
2. Flysjið kíví og skerið í bita.
3. Skerið vínberin í fjóra hluta og hreinsið steinana úr.
4. Skerið fjögur jarðarber í fallega bita, geymið eitt jarðarber til skrauts.
5. Hreinsið kjarnhúsið úr eplinu og skerið í litla teninga.
6. Hreinsið kjarnhúsið úr perunni og skerið í litla teninga.
7. Blandið ávöxtunum saman.

### Sósa

1/2 dós	jarðarberjajógúrt
1 dl	rjómi

### Aðferð

1. Þeytið rjómann með rafmagnsþeytara.
2. Blandið jógúrtinni varlega saman við.
3. Setjið til skiptis ávexti og sósu í ábætisglös (eða vatnsglös), byrjið og endið á sósu.
4. Skreytið með bita af jarðarberi.

Ýmsa aðra ferska ávexti er hægt að hafa í salatið.  
Einnig má nota þurrkaða eða niðursoðna ávexti,  
súkkulaðibita og hnetur  
Hafa má súkkulaðibita og hnetur.



## Örbylgjuepli

### Efni

1	sætt epli
1/2 dl	síróp úr flösku
2 tsk	kanilsykur

### Aðferð

1. Þvoið og flysjið og kjarnhreinsið eplið.
2. Smyrjið eldfast mót með örlítilli olíu.
3. Skerið eplið í þunna báta.
4. Raðið eplabátunum jafnt í mótið.
5. Stráið kanilsykri yfir.
6. Dreypið sírópinu jafnt yfir eplin.
7. Bakið í örbylgjuofninum í um það bil 3 mín eða þar til eplin eru mjúk.

### Sósa

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

### Aðferð

1. Þeytið sykur, kanil og eggjarauðu.
2. Léttþeytið rjómann með rafnmagnsþeytara og blandið saman við eggjahræruna.

Í stað kanils má hafa 1/2 tsk af vanilludropum.

Mjög gott er einnig að nota ferskar þerur, steinlausar ferskjur eða plómur í þennan rétt. Gott er einnig að hafa þeyttan rjóma eða ís með heitum ávöxtum.

## Faldir ávextir

### Efni

1 dós	blandaðir ávextir (1/1 dós)
2	eggjahvítur
1/2 dl	sykur
1/2 dl	súkkulaðispænis
1 msk	kókósmjöl
2 dl	rjómi, þeyttur

### Aðferð

1. Sigið safann frá ávöxtunum og setjið þá í eldfast form.
2. Stráið súkkulaðispónum og kókósmjöli yfir ávextina.
3. Þeytið eggjahvítuna með rafmagnsþeytara, setjið sykurinn smám saman út í og stífþeytið.
4. Breiðið eggjahvíturnar yfir ávextina í forminu.
5. Bakið í 225 °C heitum ofni í 7–10 mín.
6. Borið fram með þeyttum rjóma.

Það má auðvita hafa aðrar tegundir af niðursoðnum ávöxtum, eina eða fleiri, þó skal magnið vera svipað.

## Skrautlegir klattar

### Efni

2 dl	hveiti
1/2 tsk	salt
2 1/2 dl	mjólk
2	egg
2	kartöflur, meðalstærð
1	gulrót
2 msk	fersk steinselja (eða 1 tsk þurrkuð)
2–3 tsk	olía

### Aðferð

1. Blandið saman hveiti, salti og helmingnum af mjólkinni, hrærið vel. Hrærið vel.
2. Hrærið eggjunum saman við og afgangnum af mjólkinni.
3. Bætið steinseljunni út í. Betra og fallegra er að hafa ferska steinselju.
4. Skrælið kartöflurnar og gulrótina og rífið á grófu rifjárnri, hrærið grænmetinu saman við deigið.
5. Steikið klattana á báðum hliðum, miðið stærðina við að 4 komist á pönnuna í einu.

Borið fram með salati.

## Núðlur með grænmeti

### Efni

1/3	rauð paprika skorin í strimla
1	lítill gulrót í smáum strimlum
1	hvítlauksrif saxað smátt
1	lítill eða 1/2 laukur, saxaður
2	vorlaukar, skornir á ská í bita
1/2 dl	baunaspírirur
100–150 g	kínakál, skorið í strimla
	Þurrkaðar núðlur (fljótsoðnar)

Setjið vatn í pott og látið suðuna koma upp. Bætið núðlunum út í og sjóðið samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum bara nokkra mínútur. Sigið vatnið frá og bætið úti pönnuna þegar grænmetið hefur verið steikt og er tilbúið.

### Krydd

1 1/2 msk	soja helst Teriaki
1 msk	sesamolía
2 msk	plómusósa

Blandið þessu saman í litla skál eða desilítramál, kryddið með svolítlu salti og pipar ef þarf.

1 msk olía til að steikja úr.

1. Hitið olíuna á pönnu og steikið allt grænmetið.
2. Steikið fyrst laukinn, hvítlaukinn og paprikuna.
3. Bætið vorlauk út í.
4. Síðast fara baunaspírunar saman við.
5. Setjið kryddsósuna í pönnuna og blandið núðlunum vel saman við.
6. Hellið réttinum á fat og stráðið sesamfræjunum yfir.

## Heitur ostaréttur

### Efni

2	egg
2 msk	matreiðslurjómi
1/2 tsk	salt
1 1/2 dl	rifinn ostur
200 g	grænmetisblanda (þarf að hafa þiðnað)
5 cm	smátt skorinn blaðlaukur

### Aðferð

1. Skolið og skerið blaðlaukinn smátt.
2. Smyrjið eldfast mót.
3. Setjið grænmetisblönduna og blaðlaukinn í mótið.
4. Þeytið saman í skál eggja, rjóma og salti, hellið yfir grænmetið.
5. Stráið rifnum ostinum yfir.
6. Bakið í 200 °C heitum ofni í 20 mín.

### Á meðan rétturinn er í ofninum eru hrísgrjónin soðin.

1 1/2 dl	hrísgrjón (jasmín)
3 dl	vatn

1. Hitið vatnið að suðu.
2. Setjið hrísgrjónin út í, lækkið hitann.
3. Sjóðið samkvæmt leiðbeiningum á pakka.

Einnig er gott að hafa smátt skornar vínarpylsur í þessum rétti.

## Froðuskattur

Nokkrir bráðhollir drykkir með skyri og ávöxtum  
Uppskriftirnar eru ætlaðar fyrir fjóra.

<b>No 1</b>	1/2	banani skorinn í bita
	5 msk	frosin hindber
	1	lítil dós vanilluskyr
	2 dl	appelsínusafi
	3 dl	klakakurl

Allt sett í blandara og þeytt vel. Hellt í fjögur vatnsglös.

<b>No 2</b>	1/2	stórt, sætt epli, flysjað og skorið í bita
	15 stk	brómber
	1	lítil dós vanilluskyr
	2 dl	appelsínusafi
	3 dl	klakakurl

Allt sett í blandara og þeytt vel. Hellt í fjögur vatnsglös.

<b>No 3</b>	1	appelsína, flysjuð og skorin í bita
	1/2	banani, skorinn í bita
	1	lítil dós skyr með ferskjum og hindberjum
	1	dl appelsínusafi
	3 dl	klakakurl

Allt sett í blandara og þeytt vel. Hellt í fjögur vatnsglös.

<b>No 4</b>	1/2	stórt, sætt epli, flysjað og skorið í bita
	1	appelsína, flysjuð og skorin í bita
	1	lítil dós skyr með ferskjum og hindberjum
	1 dl	appelsínusafi
	3 dl	klakakurl

Allt sett í blandara og þeytt vel. Hellt í fjögur vatnsglös.

## Jólagotteri

### Efni

2 1/2 dl	flórsykur
2 1/2 dl	kókósmjöl
2 msk	brætt smjör
1 msk	rjómi
1	eggjahvíta

150–200 g	hjúpsúkkulaði
1–1 1/2 msk	olía

### Aðferð

1. Setjið flórsykur og kókósmjöl í skál.
2. Bætið bræddu smjörinu og 2 msk af rjóma saman við.
3. Stífbeytið eggjahvítuna og blandið henni saman við.
4. Búið til litlar kúlur úr deiginu.
5. Kælið kúlurnar í ísskáp góða stund.
6. Bræðið hjúpsúkkulaðið yfir gufu, hrærið olíunni saman við.
7. Veltið kúlunum upp úr súkkulaðinu, notið tvo gaffla, raðið á plötu með bökunarpappír.
8. Gott er að setja kúlurnar smá stund í kælikáp til að súkkulaðið storkni fyrr.

Tilvalið sem jólaverkefni. Sett í öskjur sem búa má til í tímanum á meðan súkkulaðið storknar á kúlunum.

Mynd: Aðferð við að brjóta öskju úr pappír, öll brot sýnd

## Tortellini með osti

### Efni

1/3 pakki	tortellini með osti
2	vínarpylsur
1/3–1/4	græn, rauð og gul paprika
1/3	Philadelphia léttostur með kryddjurtum
1/2 dl	vatn
1 dl	matreiðslurjómi
1 dl	mjólk (léttmjólk)
1	lítill súputeningur (1/2 stór)
1 msk	hveiti

### Aðferð

1. Setjið 6 dl af vatni í pott.
2. Þegar vatnið sýður setjið þið 1 tsk af salti og tortellini í pottinn.
3. Sjóðið tortellini samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum.
4. Skolið og hreinsið paprikurnar, skerið í bita.
5. Skerið pylsurnar í þunnar sneiðar.
6. Mælið vatn, rjóma, mjólk, ost og hveiti og setjið í pott.
7. Hitið við vægan hita þar til osturinn er bráðnaður og sósan farin að þykkna, hrærið í með þeytara allan tímann.
8. Passið að bullsjóði ekki í pottinum, lækkið hitann.
9. Bætið papriku, súputeningi og pylsum út í, látið sjóða á litlum hita í um það bil 3 mín.
10. Þegar tortellinið er soðið, sigtið þá vatnið frá og látið renna vel af því og hellið í skál, setjið sósuna yfir.

Gott er að hafa nýbakað brauð með þessum rétti



## Bekkjjarboð

### Partýbollur

#### Efni:

300 g	nautahakk
1 1/2 dl	haframjöl
1	laukur, rifinn á rifjárnri
1 1/2 dl	hveiti
2 tsk	ítalskt krydd
1 msk	paprikuduft
1 msk	season all
2 msk	chilisósa
1	egg
1–1 1/2 dl	vatn

#### Aðferð:

1. Blandið öllu saman og hrærið vel í hrærivél.
2. Skiptið deiginu í jafnmargar skálar og hóparnir eru.
3. Setjið vatn í litlar skálar til að væta lófana, mótið litlar kringlóttar kúlur (kúfuð teskeið í hverja) og raðið á bökunarplötu með pappír.
4. Bakið við 220 °C í 10 mín eða þar til bollurnar eru gegnsteiktar.
5. Berið bollurnar fram með barbecuesósu eða blöndu af chili og tómatsósu (1 msk chilisósa á móti 2 msk af tómatsósu).
6. Hafið gaffla eða tannstöngla í skál til að taka bollurnar með.
7. Úr þessari uppskrift má fá um 50 litlar partýbollur.

#### Fleira sem hægt væri að hafa í bekkjarboði

- Saltkex með tómatsósu, pepperóni og osti hitað í nokkrar sek. í örbylgjuofni.
- Niðurskornir ávextir þræddir upp á grillpinna, t.d. einn á mann með jarðarberi, appelsínusneið, bananabita, eplabita og kíví eða vínberi.
- Grænmeti í fallega skorum bitum t.d. gulrætur, blómkál, gúrka, paprika, sellerí og sósa til að dýfa í (4 msk. sýrður rjómi 10%. 1 msk. majones, 1 tsk hunang, 2 msk. appelsínusafi). Gott er að hafa líka poppkorn.

## Sælkerabollur

### Efni:

3 dl	hveiti
1 1/2 tsk	lyftiduft
1	egg
4 msk	mjólk
2 msk	olía
1 tsk	basílika
1/2 tsk	season all
5 cm	púrrulaukur
1	meðalstór kartafla
1 msk	sinnep
1/2 dl	fetaostur
1 dl	rifinn ostur

### Aðferð:

1. Blandið saman í skál hveiti, lyftidufti, salti og kryddi.
2. Flysjið kartöfluna og rífið gróft á rifjárn.
3. Skerið púrrulaukinn í þunnar sneiðar og síðan enn smærra.
4. Blandið grænmetinu saman við hveitiblönduna.
5. Myljið fetaostinn og blandið honum út í.
6. Setjið helminginn af rifna ostinum saman við.
7. Brjótið eggjð í litla skál.
8. Mælið mjólkina og olíuna og blandið saman við eggjð.
9. Hellið vökvanum út í hveitiblönduna og hrærið saman.
10. Blandan á að vera laus í sér en loða saman.
11. Setjið deigið með matskeið í óreglulegar bollur á pappírsklædda bökunarplötu.
12. Dreifið restinni af rifna ostinum yfir bollurnar.
13. Úr uppskriftinni fást um það bil 10–12 bollur.
14. Bakið við 190 °C í 12–15 mín.

## Tómatsúpa með harðsoðnu eggi

### Efni

1/2 dós	hakkaðir niðursoðnir tómatar
1 msk	tómatþykkni
1/2	laukur
1	hvítlauksrif
1/4	græn paprika
1/4	gul paprika
1/2 tsk	paprikuduft
1–2 msk	olía
5 dl	vatn
1 tsk	kjötkraftur
1/2–1 tsk	salt
1/2 tsk	pipar

Harðsjóðið egg, suðutími 8–10 mín.

### Aðferð

1. Hreinsið grænmetið.
2. Skerið paprikurnar í strimla og saxið laukinn smátt.
3. Takið utan af hvítlauknum og skerið hann mjög smátt.
4. Hitið olíuna í potti og steikið grænmetið létt, það á ekki að brúnast.
5. Hellið tómötunum, vatninu, og kryddinu í pottinn.
6. Blandið vel og látið suðuna koma upp.
7. Lækkið hitann og sjóðið súpuna í 15 mín. og hrærið í á meðan.
8. Smakkið til, kannski þarf að krydda og salta súpuna meira.

Gott er að hafa brauð eða hrökkbrauð og ost með súpunni.

## Ávaxtadrykkur

### Efni

1 lítri appelsínusafi, 1 lítri eplasafi, 3 dl ananassafi, 1/2 lítri sódavatn  
t.d. með sítrónubragði og klaki.

Fallegt er að bera drykkinn fram í könnu skreyttri með ávaxtabitum.