

Sigrid Dalsgaard skivur



Epli sum døgurðamatur

Hesin teigur er í blaðnum umleið eina ferð um mánaðin. Um onkur heldur seg hava brúk fyri leiðbeining í samband við at gera sína kostætlan, kann hann venda sær til Sosialin ella beinleiðis til Sigrid Dalsgaard, Hoyvík. Merkið brævbjálvan »Kostur og heilsa«.

Døgurðamaturin man vera stórir, kanska tann størsti parturin í húsarhaldsreiðinskapinum. Summi eru so væl fyri, at tey eiga døgurðamat í frostboxini, t.d. fisk og grind, men tey nógvu sleppa ikki undan at keypa allan døgurðamat.

Tað sermerkir eitt vælferðarsamfelag, at fólk fara at eta annarleiðis. Ikki er tað altíð til tað betra, at maturin verður broyttur og er hetta ikki minst orsøkin til, at eitt vælferðarsamfelag stríðist við sokallaðar vælferðarsjúkur.

Nú stinga bólkar seg upp í hesum samfeløgum og agiterar fyri ymiskum kostideologium t.d. at eta Biodynamiskt ella at ganga yvir til vegetarkost, og tað er einki at ivast í, at hetta er ein góð forrætning. Eisini í Føroyum eru hesir bólkar við at fáa fótin fastan. Nóg trívast best við at eta vegetarkost, men hjá fjøldini ræður um at seta matin saman soleiðis, at kjøtbólkurin ikki tekur ov stórt pláss á matskránni.

Hvi eta vit ikki meira av eplum?

Eplir eru kaloriufátøk og metta væl. Eplir eru ikki serliga proteinrik, men tað protein, sum er í eplum, er tað vit kalla hampuliga gott protein. Hetta merkir, at tað er ikki rætt at eta eplir einsamøll, men saman við øðrum proteinrikum mati. Hesin matur nýtist hvørki at vera kjøt ella fiskur, men kann vera egg, meis, bønir, ostur o.s.fr.

Her eru trý dømi um døgurðasamanseting:

Vanligur føroyskur døgurði við kjøti: 250 g. av reinum kjøti, kókaðum ella stoktum, 150 g. av eplum og so sós afturvíð.



Matur g.	Kaloriur	Feitt g.	Kolhydr.	Kostf. g.	Protein g.
400	630	37,5	27,0	4,2	47,7
býti av kalorium	53,0%	17,0%			30,0%
Rætta býti av kal.	35%	ca. 50%			15%

Um nú døgurðin sær soleiðis út: 100 g. av reinum kjøti, 300 g. av eplum, 100 g. av gularótum og 50 g. bønir, so verður úrslitið hetta:

Matur g.	Kaloriur	Feitt g.	Kolhydr.	Kostf. g.	Prot. g.
550	530	15,5	60,0	12,2	26,4
býti av kalorium	27,0%	53,0%			20,0%
Rætta býti av kal.	35%	ca. 50%			15%

Ella hann sær soleiðis út: 200 g. av fiskafłaki, 200 g. av eplum, 100 g. av gularótum 50 g. bønir og 15 g. av smelti. Tá er úrslitið hetta:

Matur g.	Kaloriur	Feitt g.	Kolhydr.	Kostf. g.	Prot. g.
550	502,5	14,1	50,0	9,7	42,6
býti av kalorium	24,5%	42%			33,5%
rætta býti av kal.	35%	ca. 50%			15%

Úrslitið av hesum útrokningum er, at tann kjøtriki døgurðin er tann minst hepn.

Royn sum eina byrjan at bjóða húsfólkinum epla-suppu v/ eggum og rásalat v/ grovum breyði til døgurða. Hesin døgurðin er bæði mettandi og biligur.

Sigrid

Heldur tú ikki sosialin?

Lesið um ítrótt í sosialinum

ÚTSØLAN byrjar hósdagin 31.1. kl. 9

Hópin av góðum tilboðum t.d.:

KJÓLATOY frá pr. m. kr. 18.-

FRAKKAPOPLIN pr. m. kr. 38.-

BEAVER NYLON pr. m. kr. 46.-

JOGGINGTOY frá kr. 48.-

BUKSULØRIFT frá kr. 48.-

Hópin av restum til botnprísir

