

Hetta hendir um vikuskiftið...

Konsert...

Teitur og Osgood í Norður- landahús- inum



Teitur vitjar leygarkvöldið í Klingruni í Norður-landahúsinum við síni nýggjastu tónlistaverkætlan, har hann spælir saman við viðurkenda danska trummuleikaranum Kresten Osgood. Tiltakið byrjar klokkan 19.30.

Teitur gav sína fyrstu fløgu út í 2002, og hevur síðan tá framført í mestsum øllum heiminum og fingið holla altjóða viðurkenning. Síðsta útgávan hjá Teituri »Story Music« frá 2013 varð tikin upp í eini gamlari ísfabrick í Føroyum, og hevur »storytelling« sum høvuðstema.



Danski trummusláarin Kresten Osgood hevur seinastu 16 árin verið sera virkin í danska tónleikalívnum, og er skýrdur at vera »tað besta, sum er hent í donskum jazz síðan 80ini«.

Avmarkað pláss er til hesa forkunnugu konsertina. so her er nógv at gleða seg til!



Soul Made 10 ár

Soul Made Faroe Islands brandið verður 10 ár, og tað sæst aftur í handlinum fram til leygardagin klokkan 16.00. Handilin í Tróndargøtu bjóðar ymiskt til matna hósdeg, fríggjadag og leygardag og onkur avsláttur verður av vørnum.



KOSTRÁÐ

Rannvá Øssursdóttir, kostfrøðingur



Sunnari barnaføðingardag



MODELLMYND

Eitt ár størri og eitt ár betri! Enn ein føðingardagur fyri framman, men hvat skal ein finna uppá! Vit vaksnu sameina ofta føðingardagar við eitt væl borðreitt borð við alskyns køkum og góðgæti, og harvið halda vit, at soleiðis ynskja okkara børn somuleiðis at hátíðarhalda dagin. Men er tað nú so?

Børnini verða ofta illa uppløgd av stóru mongdini av sukri, og hava ikki somu orku at stuttleika sær og spæla við hini børnini. Sambært danska Heilsustýrinum eta 6 út av 10 børnum ov nógv sukur. Ein barnaføðingardagur er ein hátíðardagur, og tí skal sjálvsagt eisini vera pláss fyri eitt sindur av søtum, men um mongdin av sukri er ov stór, tekur tað pláss frá tí heilsugóða matinum. Mælt verður til, at maturin, ið borðreiddur verður, er heilsugóður og gevur orku. Afturat tí søta kann ein hava leskiligar rættir, har ein gevur rúmd fyri grønmeti, frukt og fullkorni. Her eru nøkur hugskot:

Høsnarungafrikkadellur við broysknum rákotsalat afturvið

Áleið 40 stk.:
400 g hakkaðum høsnarunga, 1 ½ tsk. grovum salti, pipar, 45 g havragryn, 2 eggjahvítar, ½ rivin leykur, ½ - 1 dl. skúmað mjólk, ½ tsk. oregano, ½ tsk. timian, smør + olivenolju til at steika í. Alt hetta skal rørast saman, formast við einari teskeið til smáar frikkadellur og steikjast á pannuni. Borðreið við rákotsalati afturvið. Rív gularrøtur og hvítkál groft. Koyr síðan rosínur og saftina av eini appelsin í og blanda væl saman.

Fruktspjót við alskyns fruktum

Legg spjótini í vatn áleið 1 tíma áðrenn tey skulu nýtast. Lat barn titt velja tær fruktir, ið honum/henni lystir. Eitt nú súrepli, banan, vindrúur, jarðber og ananas hóska seg væl. Sker fruktina í bitar. Nýtir tú bananir og súrepli, koyr so eitt sindur av sitrónsaft útyvir, soleiðis at fruktin ikki gerst brún. Koyr síðani fruktina á spjótið.

Fullkornspylsubreyð

Áleið 20 stk.:
4 ½ dl. flogvum vatni, 25 g ger, 300 g grahamsmjøl, áleið 300 g hveitimjøl, 1 tsk. salt, 10 pylsur skornar í helvt. Rør gerina í flógva vatninum. Koyr grahamsmjøl, tað mesta av hveitimjølunum og salti í. Elt deiggið, og koyr restina av hveitimjølunum í eftir tørv. Lat deiggið ganga í 30 min. Pakka pylsurnar inn í deiggið, soleiðis at pylsuendarnir eru fríðir í báðum síðum.

Grønmetisstavar

Sker alskyns grønmeti í stavir og koyr teir í pen eingangsglós. Nýt grovt grønmeti, eitt nú gularøtur, reyðrøtur, brokkoli og blomkål. Heimagjørt hummus og guacamole hóska seg væl afturvið.

Grønmetisbollar

Áleið 30 stk.:
25 g ger, 5 dl vatn, 1 dl hvíta, 1 ½ tsk salt, 150 g grahamsmjøl, 150 g fullkornsspelt, 650 g hveitimjøl, 350 g rivi grønmeti: Antin 350 g gularót ella 150 g reyðrót og 200 g gularót. Rør gerina í flógva vatninum. Koyr hvítan í, og síðan grønmeti og rør væl. Koyr restina av tilfarinum í. Elt deiggið væl. Lat ganga í 1 tíma. Ger til bollar og lat teir ganga í 45 min. afturat. Bakað við 200 hitastigum í 20 minuttir.

Preiðið hesaferð

Lat børnini slökkja tostan í vatni, ístaðinfyri saft. Ger vatnið meira innbjóðandi og litríkt við frískari frukt og ísterningum.

Tú skal nýta

Bakkar til ísterningar, ½ pk. vindrúum
Fryst ísterningarnar og vindrúurnar í seinasta lagið dagin fyri veitsluna. Borðreið vatn í kannum við ísterningum og frystum vindrúum.