

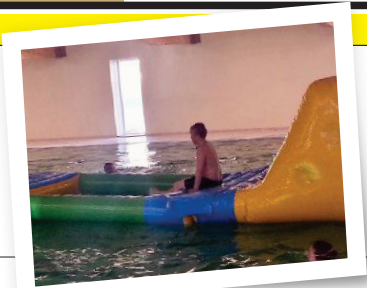
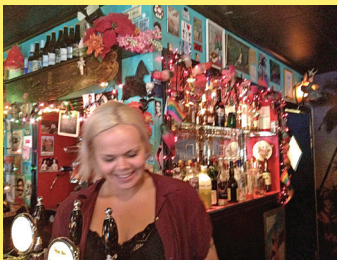
Hetta hendir um vikuskiftið...

Matgleði...

Bukkakokk í Sirkus



Fríggjakkvöldið kl 18.00 setur Sirkus gongd á eitt nýtt, afturvendandi tiltak. Bukkakokk kallast tað og snýr seg um, at Sirkus annanhvønn fríggjadag bukka ein kokk, ein matelskara av onkrum slag, at borðreiða ein specialitet ala seg sjálvan. Ein specialitet, sum tú annars ikki fært í býnum. Pop-up matgerð og kokkagleði fyri bíligan penga. Kokkurin til fyrsta tiltakið eitur Ingilín D. Strøm. Ingilín fer at borðreiða við "knallgrønum spinat crêpes, ið eru eins sunnar, sum tær ljóða, og smakka hamrandi væl". Saman við teimum vera ræstir søteplafalaflar við strokum av súrligari tahini sauce og frísku kryddurtunum koriander, myntu og chili. Umframta hetta bryggjar Ingilín heimagjørt ingiferbrús.



Familjudagur í Pálshøll
Leygardagin er Føroya fyrstu langhylur karmur um eitt familjutiltak við hoppiborgum til børnini, massagu til tey vaksnu og pítsa og øðrum til matna aftaná. Tiltakið byrjar klokkan 10.00 leygarmorgun.



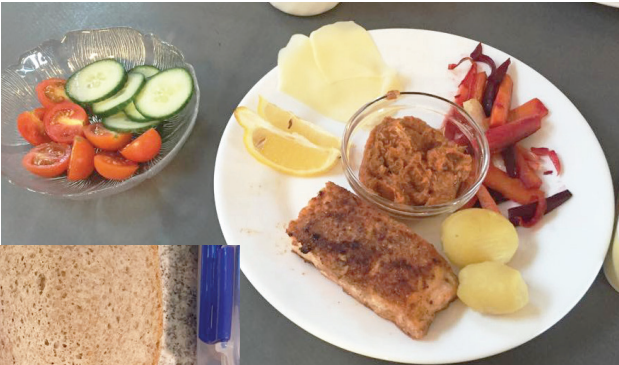
KOSTRÁÐ

Rannvá Øssursdóttir, kostfrøðingur



Matarskipan á dagstovnum

Tað er lættari at skapa góðar karmar fyri máltíðina, tá børnini eru samlaði um eina felags máltíð.



Myndirnar vísa trýggjar ymiskar matarskráir. Eg haldi, at hesar matarskráir vísa sera væl, at tað ikki nýtist at borðreiðast við einum stórum sjálvstøðandi bordi fyri at bjóða børnunum heilsugóðan mat, ið bæði er fjølbroyttur og sum mettar.

Preiðið hesaferð:

Nainu'sa skúlarugbreyð

- 50 g ger
- 3 dl lunkað vatn
- 2 súsk. olja
- ½ tsk. salt
- 2 súsk. myrkan siropp
- 200 g rugmjøl
- á leið 250 g hveitimjøl

At pensla: Eitt sindur av olju og 2 súsk. sesamfræ

Framferðarháttur:

Rør gerina út í lunkaða vatni. Koyr olju, salt, siropp og rugmjøl í. Koyr hveitimjøl í so við og við, og elt til eitt smidligt deiggj. Rullað deiggjið til eina pylsu og deil í uml. 18 stykkir. Forma stykkini til smá skúlabreyð, og lat tey heva á leið 30 minuttir. Penslað skúlabreyðini við olju, stroy sesamfræ útyvir. Bakað í ovninum á 200 hitastigum í 15 minuttir – mitt í ovninum.

Tá børnini eta eina felags máltíð eggja tey hvønn annan til at vera forvitin og til at tora, at royna nýggjar rávørur og rættir. Tá máltíðin verður gjørd inni dragandi og hugnalig, har tað er góð tíð til at eta og har tað verður tosa um tað, ið etið verður, so mennist matardirvi og matardannelsi hjá børnunum. Við einari matarskipan á dagstovnunum verður tosað meira um matin. Maturin skal rættast runt, og børnini koma hvørjum øðrum við. Tey hava eina felags uppliving og kunnu tosa um, hvussu maturin smakkar.

Dagstovnurin á Argjum

Í farnu viku var eg á vitjan á Dagstovninum á Argjum. Har hava tey drúgvar royndir við matarskipan, ið hevur virkað tey seinastu mongu árin. Her sleppa foreldur nemliga frá at smyrja matpakkar til børnini, tí fimm dagar um vikuna verður borðreitt við leskiligum mati.

Eg prátaði við Nainu, sum arbeiðir í køkinum. Hon greiður frá hennara hugburði til mat, og hvussu umráðandi tað er fyri hana, at maturin, ið borðreiddur verður, sær leskiligur út, er heilsugóður og fjølbroyttur samstundis sum hann mettar. Hon leggur seg eftir at borðreiða við heilsugóðum viðskera – eitt nú verður borðreitt við fiski og fiskaviðskera dagliga. Fiskur, so sum laksur, toskur, knettir, fiskafrikadellur og fiskaviðskeri, so sum fiskapylsa, makrel í tomatós, toskarogn og sild verður nýtt dagliga. Hvønn dag verður borðreitt við fyra ymiskum sløgum av viðskera og rugbreyði, og broytist matarskráin somuleiðis hvønn dag.

Henda dagin eg var og vitjaði, var ovnbakaður laksur á skránni. Afturvið vóru eplir, bleytstoktur leykur, trý sløg av røtfruktum og rugbreyð.

"Nummi, laks!"

Eg var so heppin, at sleppa at eygleiða hesi fittu børnini meðan tey ótu. Tað fyrsta, ið eg beit merki í var hvussu ófør børnini vóru at eta og ikki minst at royna leskiligu røtfruktirnar, ið stóðu frammanfyri teimum. Tað var somuleiðis eyðsæð, at laksur var nakað, ið tey eru von at eta, tí har var einki "ýlakk, hattar dárar mær ikki!" og "hvat er hattar fyri nakað?". Eisni var stuttligt at hoyra vøggustovubørn útala orðið "laks", og fortelja hvussu deiligt tað er, at tey fáa laks uppá breyð í dag. Á vøggustovuni fortelja tey m.a., at børnini eta tað, ið verður borðreitt. Tey uppliva somuleiðis ikki at børnini eru kræsin.

"Børnini eru ikki kræsin"

At basa kræsin hjá børnum kemur ikki av sær sjálvum. Tað er ein stór uppgáva hjá bæði námsfrøðingum og hjálparfólkum at duga at seta orð á matin, hvørjum hann smakkar av, hvussu hann sær út og hvaðani hann kemur. Ístaðinfyri at nýta orðið "kræsin", nýt so heldur orðið "matardirvi", og tosa við børnini um hvussu djørv tey eru, tá tey tora at royna nýggjar matvørur. Her spælur námsfrøðin ein stóran leiklut og tá ið máltíðin verður nýtt sum eitt námsfrøðiligt amboð, so kann hon geva børnunum nógv. Tað, at børnini sjálvi sleppa at velja hvat tey vilja hava upp á breyð, sleppa at smyrja á breyðið og hava móguleika at royna fjølbroyttan mat kann geva teimum førleikar, ið tey kunnu fáa stóra gleði av seinni í lívinum. Góðir matarvanar, vitan um heilsugóðan mat, góðir borð- og etivanar, at hjálpa hvørjum øðrum og at uppliva máltíðina, sum eina hugnaliga løtu saman við øðrum eru alt jalig árin av einari tilílkari matarskipan.