

Hesar síðurnar eru fíggaðar av



Hvat kanst tú gera?

Vit verða alsamt meir tilvitaði um mat, og hvønn týðning hann hevur fyri heilsu og vælveru okkara, men eisini hvussu umhvørvið verður ávirkað av framleiðsluni av mati. Í Føroyum er kostnaðarmikið at keypa mat, og hjá nógvum familjum er størsti posturin á fíggarætlanini settur av til mat. Hvussu liva vit heilsugott, fyri okkum sjálvi og familju okkara, umframt at vit hugsa um umhvørvið og pengarnar? Gott er at hava í huga, at matrestir kunnu nýtast í øðrum rættum ella frystast. Tá vit nýta restirnar so spara vit pengar og hugsa um umhvørvið.

MINKA UM

matoyðsl

Jogurt breyð

- 1 pk av geri 1 dl av flógvum vatni - verður rørt saman
- Salt og sukur - verður rørt í
- 3 dl av havragrýni/3dl av vatni - verður kókað til ein tjúkkan greyt
- 3 dl av jogurt naturell og ½ dl av olju - verður rørt í greytin
- Greyt/jogurt blandingin verður rørd í gerðblandingina
- Mjølð verður rørt í
- Set deiggið at ganga til dupulta stødd
- Evnað tvey breyð og set tey at ganga í á leið 20 min
- Bakað breyðini í á leið ½ tíma á 200 stigum

Ein stórir syndari innan matoyðsl er innkeypið. Tí er sera týðningarmikið, at tú fyrireikar teg væl, áðrenn tú fert til handils.

Tolin trívst – gev tær stundir at kanna, hvat tú eigur inni av mati, áðrenn tú fert av húsum at keypa inn.

Einki er so ringt, at tað ikki er gott fyri okkurt – Ein vikuætlan fyri døgurðarnar kann vísja tær, at tú ikki keypir óneyðuga vøru.

Mangir lækir smáir gera stórar áir – Fyrirreika ein innkeypslepa og hugsa væl um, hvat tær tørvar og fylg við, hvat tú leggur í innkeypskurvina.

Alt er hinum svanga søtt – Ikki keypa inn við tá ið keypir inn, tí tá vísir tað seg, at tú keypir óneyðuga nógv inn. So et til dæmis eitt súrepli, áðrenn tú skalt keypa inn.

