

Lætt og leskilig, 2-arin



UMMÆLI

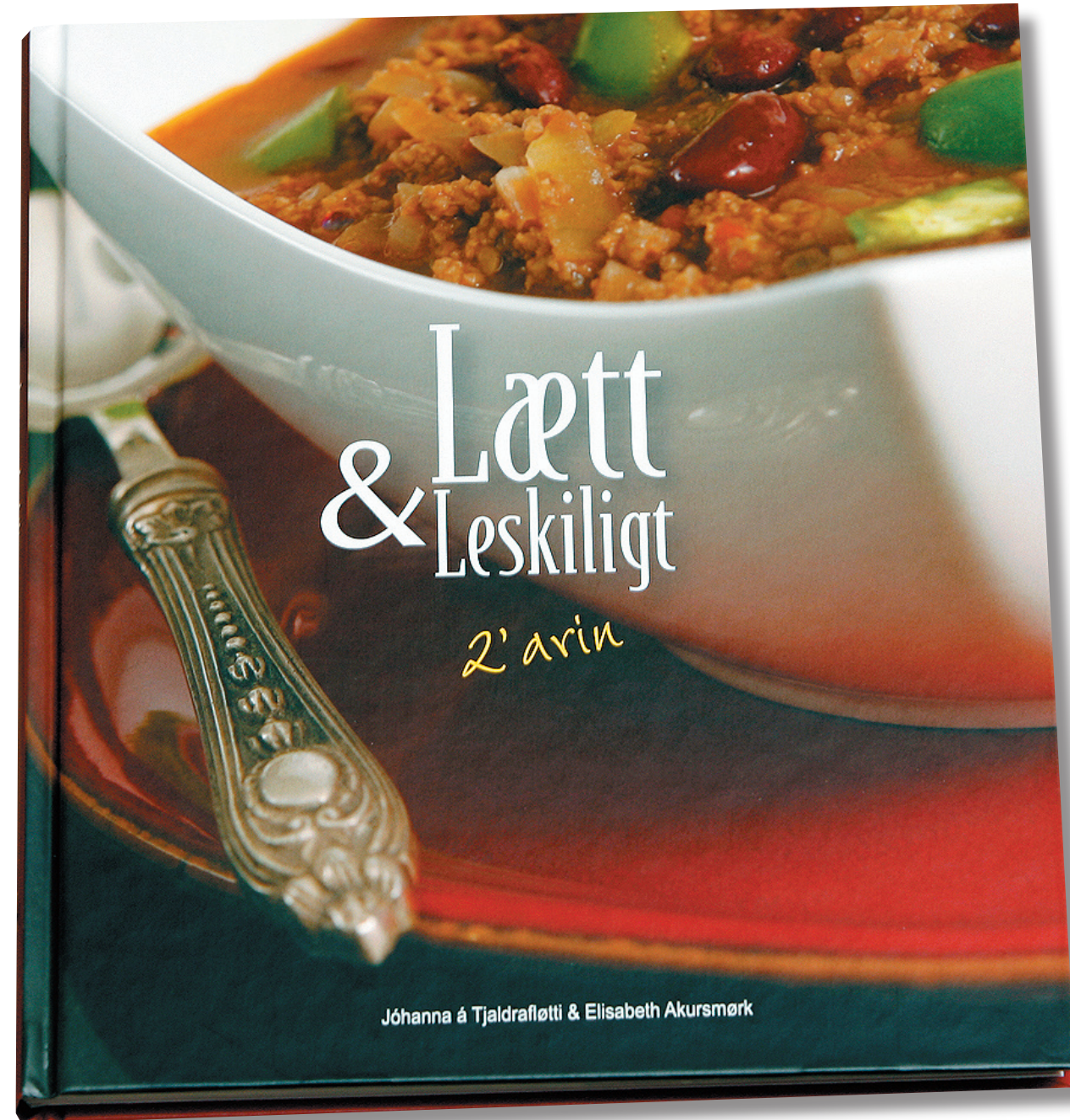
Kristiana Rein

Nú hava tær báðar gjørt tað aftur, givið út eina kóikibók við heitinum: Lætt og leskilig, 2-arin. Bókin, var sambært sölutølunum best selda bók til jólar. Høvundarnir Jóhanna á Tjaldrafløtti og Elisabeth Akursmørk góvu tað fyrru bókin út í októbur 2003, og tá gekk tann bókin “sum heitt breyð” og gav teimum áræði at geva 2-arin út, siga tær. Jóhanna, sum er útbúgvinn føðslu- og húsarhaldsfrøðingur og klíniskur diætistur er leiðari av Húsarhaldsskúla Føroya, meðan Elisabeth, sum er útbúgvinn økonoma og coach, er lærari á Læraraskúla Føroya. Tær báðar geva bókin út, grafiskt design og lagt til rættis hefur Grafia, myndatøkurarnar hava teir báðir Per á Hædd og Finnur Justinussen staði fyri og Føroyaprent hefur prentað bókin. MBM og Klaksvíkar Býráð hava stuðla peningaliga, meðan ymsir handlar í Klaksvík hava stuðla við mati og búnýti.

Bókin er 160 blaðsíður og ialt eru 107 ymskar uppskriftir. Til hvørja uppskrift er útroking av føðsluvirðinum protein, feitt og kolvætu og hvussu nógv orka er í 100 g av lidnu uppskrifti, bæði í kJ og í Kcal.

Býti ímillum uppskriftirnar er soleiðis:

11 suppuuppskriftir
27 døgurðauppskriftir
16 nátturðauppskriftir



14 breyð og bollar uppskriftir
24 køkur og desertir

15 diabetes køkur og desertir

Uppskriftirnar eru allar lættar bæði at lesa og at gera, og alt tilfarið er av slíkum slag, at tað skuldi verið møgult at keypa í øllum teim stóru matvøruhandlunum.

Í formælinum siga tær báðar, at 2-arin, eins og tann fyrri bókin, er ætlað at geva lesaranum uppskriftir uppá, hvussu mann á ein einfaldan hátt kann gera mat, sum er bæði lættur og leskiligur og hetta hefur hepnast teimum sera væl. Eg havi roynt fleiri av uppskriftunum og tær ikki bara smakka væl, men eru áhugaverdar bæði hvat smakki, liti og vørusaman-

seting viðvíkur.

Tær siga eisini, at tær við hesum uppskriftum vilja vísa rákið í matgerð í dag við at tora at royna nýggjar, spennandi uppskriftir, soleiðis at brúkarin kann brúka eitt meira fjøltátt úrval av rávørum. Uppskriftirnar vísa hetta rák ógvuliga væl og eru ætlaðar øllum.

Um hetta vil siga, at málbólkurin eru øll, so ivist eg í, um so er. Sjálv haldi eg, at bókin er mest ætla ungum familjum við børnum, tí uppskriftirnar eru so lættar og einfaldar, at børn í so at siga øllum aldri kunnu vera við í matgerðini. At hava børnini við í køkinum hefur alstóran týðning, tí tá sleppa tey at royna seg og gera nyttu í matgerðini og samstundis venja seg við at nógv ymsk sløg av frukt

og grønmeti hoyrir við til gerandiskostin, og at tað hefur týðningi fyri bæði trivna og heilsuna at eta hetta hvønn dag.

Tá ið eg haldi, at bókin er til ungar familjur, so byggi eg tað á mínar royndir, at føroyingar flestir yvir 50 ár, dáma best at fáa eplir afturvið døgurðanum og dáma væl at fáa máltíðir við føroyskum rávørum. Tað er ikki so nógv av í hesi bók. Bert til tvinnanda døgurðarættir verður mælt til at hava eplir afturvið, og av teimum 27 døgurðarættunum eru bert trýggir við fiski og ein við lambskjöti.

At 24 uppskriftir eru til køkur og dessertir avspeglar eisini føroysku gómarnar, sum dáma sera væl søtt sum køkur og dessertir. Men her er dentur lagdur á

uppskriftir, sum ikki eru so feitar og dessertir við væl av frukt í. Hetta má sigast at vera sera heppi.

Parturin við diabeteskøkurum og dessertum rokni eg við kemur væl við hjá nógvum, tí í Føroyum eru samantlagt eini 2500 fólk, sum hava sjúkuna diabetes, og hesi ansa vanliga væl eftir, hvat tey eta.

Myndirnar í bókini er avbera góðar og tað hava teir báðir, Per og Finnur, prógvað fyrr, at her eru teir meistara. Onkrar myndir eru nakað ørkymlandi, ikki tí at tær ikki er góðar sum myndir, men tí tær ikki passa til innihaldið. Á síðu 10 erein flott mynd av kirsuberum sum inngangur til petti um suppur, men tað eru ongi kirsuber í suppunum. Á síðu 34 er mynd av grøn-

um bønnum til petti um døgurðarættir, men ongar bønir eru í uppskriftunum, bert á eini mynd á síðu 60. Á síðu 68 er mynd av rosmarin til nátturðarættir, men rosmarin er ikki í nakrari uppskrift.

Ongar upplýsingar eru um, hvør hefur verið málsligur leiðbeinari og rættlis-ið, men sum sagt so er málið ógulgalt lætt. Ein rættlesari hevði kanska spurt, um vinarbreyð er breyð, sum tú gevur vinum ella ein køka við uppruna úr Wien?

At kostur okkara hefur stóran týðning fyri bæði dagligan trivnað og fyri heilsuna, er ongin ivi um longur. At tey ymsku føðsluevnini hava týðning og at ein optimal kostsaman-seting hefur stóran týðning fyri heilsuna verður meira og meira eyðsýnt. Hvat vit velja í dagliga kosti okkara, kemur ikki bert av heilsuávið, men eisini av okkara smakki og okkara mentunarlaga reglum fyri, hvussu tú vanliga samansettur eina máltíð. Hesar vanar fáa vit bygdar inn í okkum frá barni av, men ongin ivi er um, at hesir vanar eru við at broytast. Vanar okkara eisini her í Føroyum eri vorðnir globalir ella alheimsgjördir og tað er henda bókin eitt gott prógv um.

Samanantikið haldi eg bókin verða spennandi, lættlesandi, flotta og avgjört verða bæði at lesa, men sanniliga eisini at royna.

Væl gagnist!