bóka ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Heilsugóður matur fyri alla familjuna

Nýggjárið er klassiska høvið hjá mongum at broyta keðiligar vanar ella beinleiðis óvanar. Eitt nýtt ár er byrjað og vit menniskju eru so siðbundin í okkara lívsstíli, næstan seremoniel, at tað krevst okkurt serligt at siga við seg sjálvan: nú verður tað! Nógv eru nú ivaleyst farin undir hetta at skula broyta okkurt í tilveru okkara til tað betra.
Tey flestu vita væl, at vit eiga og kunna eta betri mat. Tað er motivasjónin, ið oftani er trupulleikin. Okkurt slag av stuðli er vanliga loysnin. Ein vælskrivað bók um evnið kann møguliga vera gongda leiðin at fara.
Gyldendal gav herfyri út bókina "Sund og slank – mad for hele familien". Talan er um bók sum er grundað á "Gyldendals Store Slankekogebog", ið kom út í 2005. Høvundurin, Bente Nissen Lundsgaard hevur síðani havt nógv samskifti við lesarar og brúkarar og hevur nú latið at kalla eina grundbók um heilsugóðan mat úr hondum.
Høvundurin hevur gjørt nógv burturúr at rokna út øll føðsluvirði og letur eisini nógv prei um hvussu ein kann slakna seg uttan at skula eta serliga "slakni-mat". Tað er ein spurningur um vit og skil fyri vanligum og góðum mati.
Uppskriftirnar eru bæði danskar og við útlendskum íblástri. Dentur er lagdur á, at maturin skal smakka væl og vera ómakaleysur at tilgera. Afturat eru rávørurnar í uppskriftirnar heilt vanligar og fáast í flestum handlum.
Allar uppskriftir eru grundaðar á almennu donsku føðsluráðini, ið Fólkaheilsuráð Føroya eisini tekur undir við. Tey sokallaðu 8 kostráðini, ið eru sett í eina kumpass.
Bókin vendir sær serliga til barnafamiljur, ið hava nógvar uppgávur og avmarkaða tíð.
Uppskriftirnar eru fjølbroyttar og umfata millum annað: grønmeti og salat, grón, pasta, epli, rís, egg, fisk, flogfenað, svína-/kálva-/oksa- og lambskjøt, súpanir, sósir, matpakkar, mjólkaúrdráttir, feitt, kryddurtir, breyð, køkur, dessertir og góðgæti, kaldar og heitar drykkir osfr.
Sund og Slank – mad for hele familien, Bente Nissen Lundsgaard, Gyldendal, 448 blaðsíðir, innbundin, uml. kr. 229 í føroysku bókahandlunum

Mortan í Hamrabyrgi umrøður nýggjar bøkur um mat og drekka.