

bóka

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Uppskriftir til ólavsøkupakkan

Nú Landsstýrið hefur borðreitt við einum sokallaðum ólavsøkupakka, har reimin skal spennast og oyruni vendast fleiri ferðir áðrenn keypt verður, er upplagt at umrøða nýggju kóikibókina hjá Rolf Lund "Fattigrøvens Bedste Opskrifter".

Hetta kundi ljóðað sum ein speisk kóikibók, men so er ikki. Tað er í ramasta álvara, at Rolf Lund, greiðir frá, hvussu tú fært eina góða, heilsugóða og hampuliga vælsmakandi máltíð. Tað er ikki njótilsi sum er í hásæti, men meira gamaldags, skilagóður húsarhaldsbúskapur.

At duga at fáa burturúr!

Rolf Lund sigur lesarunum frá trimum sannleikum, ið eru verdir at hava í geyma, tá ið vit ynskja at eta sunt, bíligt og gott:

- Dýrasti mátin at liva eftir, er at eta úti.
- Næstdýrasti mátin at liva eftir, er at keypa skundverðar og hálvfabrikata, ið aloftast hava sera vánaligt føðsluvirði.
- Bíligasti mátin at liva eftir, er at gera matin sjálvur. Og tað er eisini nógv sunnari.

Í bókini frá Rolf Lund finnur tú uppskriftir til allar máltíðir umframt uppskriftir uppá m.a. breyð og súltutoy. Harumframt eru eisini nógv prei um at gera bíligan mat til nógv fólk og hvussu tú brúkar avlop av døgurðamat til næsta dag.

Grundsjónarmiðið í bókini er at fáa um mest av matorku burturúr hvørjari krónu. At velja røttu rávørurnar í mun til føðsluinnihald og prís.

Høvundurin vísir tó at á, at sjálvandi skal eisini vera pláss fyri at eta úti, men tað gerst nógv lættari um vit fyrst og fremst læra okkum sjálvi at gera mat og ikki keypa dýrar ósunnar skundverðar.

Rolf Lund er útbúgvin bromatolog og hefur skrivað nógvar kóikibøkur um sunnan, bíligan og góðan mat.

Fattigrøvens bedste opskrifter, Rolf Lund, Lindhardt og Ringhof, 168 blaðsíðir, innbundin, uml. kr. 138



Mortan í Hamrabyrgi
umrøður nýggjar bøkur
um mat og drekka

