

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



Jórún Klein, dietistur

Fleiri góð ráð frá Jórún í komandi Víkuskrifti

Sós, seyður og skundverði

AFTUR HETTA VÍKUSKIFTI GEVUR DIETISTURIN **JÓRÚN KLEIN** GÓÐ RÁÐ UM HVUSSU VIT KUNNU **ETA** SUNNARI. HESUFERÐ ERU RÁÐINI UM **FØROYSKA** MATIN, SÓSINA OG SKUNDVERÐAN.



SOLEIÐIS VERÐUR FØROYSKUR MATUR SUNNARI

Tað er altíð gott at samanseta máltíðina eftir Y-tallerkinum, og tað ber eisini væl til at gera tað, tá ið tú etur føroyskan mat. Við at nýta Y-tallerkin verða nøgdirnar av kjøti ikki so stórar, og tilhoyrið ger, at tú fær eina góða orkusamanseting. Harvið verður innihaldið av feitti í máltíðini ikki so stórt. Grønmeti sum kál, røtur og gularøtur hóska væl til øll sløgini av seyðakjøti og eisini til knettir og fiskafrikadellir.

Prei

- Seyðakjót inniheldur mettað feitt, so sker alt tað sjónliga feittið burtur
- Skúma alt feittið omanav sós og súpan, áðrenn soðið verður nýtt
- Um knettir og frikadellir skulu innihalda tál, brúka so ein stóran tálarmola, ið kann takast úr aftur, áðrenn tú etur
- Um blóðpylsan skal innihalda tál er best at nýta stórar tálarmolar, sum kunnu takast úr aftur, áðrenn tú etur
- Brúka rapsolju ella Becel flótandi til garnatálgina og hav bert 1-2 tsk afturvið
- Brúka bert 2 tsk. av rapsolju ella Becel flótandi til leykasmelt og harafturat umleið 1 dl av bótarmola (bouillon)

SOLEIÐIS GER TÚ SOLTNA SÓS

Sum vætu til sósina kann tú brúka grønmetis- ella eplavatn, bótarsóð (bouillon) ella suppu/soð, har ið feittið er skúmað av.

Sósín verður javnað við maizenamjøli, ið tú stroyir beinleiðis í sósina. Um tú vil hava eina sós, ið minnir um rómásós, kann tú javna við einum blandingi av 2 dl A38 og 1 spsk. av maizenamjøli.

Tú kann tilseta grønmeti (ið kann vera purerað), tomatpuré, sinnop, frískar/turkaðar kryddaraurtir ella onnur kryddariðir. Harumframt kann tú tilseta edik ella lit. Tað er javningin, ið ger sósina tjúcka og ikki feittinnihaldið.

Tú kann við góðari samvitsku eta soltna sós!



Vel rætt tá ið tú etur fast food

Skundverðir eru til dømis burgari, pitsa, pylsir ella tvíflís. Nøkur eta skundverðir sum eina millummáltíð, meðan onnur eta tað til døgurða ella nátturða. Skundverðir nýtast ikki at vera ósunnir, men eru tað ofta. Tað stendst av, at teir ofta innihalda ov nógv feitt og kanska eisini sukur. Til dømis keypir tú ofta ein burgara sum eina matarskrá saman við kipsi og sodavatni, sum gevur ávikavist feitt og sukur. Nøgdirnar eru eisini vorðnar størri tey síðstu árin og innihalda harvið so nógv orku, at tað eigur at galda sum ein høvuðsmáltíð og ikki sum ein millummáltíð.

Pitsa verður ofta borðreidd við nógvum osti og feitari kjøtfyllu omaná. Hon verður harvið sera orkurík. Um tú velur eina pitsu við nógvum osti og t.d. pepperonipylsu, er best at hava salat og grønmeti afturvið. Ein pitsa kann innihalda heilt upp til 80 g av feitti. Tað svarar til, hvat ið ein vaksinn maður í mesta lagi kann eta ein dag.

Tann klassiska pylsan við breyði er ofta feit, men hon fyllir ikki so nógv í orkurokn-skapinum. Fyri at fáa eitt sindur av javnvág í, kann tú eta tvey breyð til hvørja pylsu. Pylsan skal helst vera kókað og ikki ristað og sveipað í royktum fleski. Tað finnast nakrar pylsur á marknaðinum, ið hava eitt lægri feittinnihald og sum kunnu vera ein annar góður valmøguleiki.

Tey seinastu árin hava vit fingð aðrar sunnari valmøguleikar, til dømis tvíflís og ymiskar salatir.

Breyð við til dømis høsrununga og salat er ein sera góð máltíð, tá ið salatin ikki er fyllt við feitari kryddsós og osti. Um tú er í iva, kann tú spyrja, um kryddsósín er gjørd av majonesu ella súrróma. Um hon er gjørd av majonesu, kann tú minka um nøgdina ella biða um eina tvíflís uttan kryddsós. Um tú keypir eina matarskrá við tvíflís, kipsi og sodavatni, fær tú skjótt eitt høgt orkuinntak við ov nógvum feitti og sukri.

Lægst orkuinnihald

- Pitasandwich inniheldur millum 550-940 kJ/100g



Burgari saman við kipsi og sodavatni inniheldur alt ov nógv sukur og feitt

Miðal orkuinnihald

- Burgari, tvíflís, grillaður høsrunungi og várrullir innihalda millum 870-1080 kJ/100g

Høgt orkuinnihald

- Pylsir innihalda millum 1080-1320 kJ/100g
- Fiskaflak, kebabmixs, høsrununga-nuggets og kips innihalda millum 1170-1330 kJ/100g
- Pitsa inniheldur millum 943-1373 kJ/100g

Alt í alt eru allar vørurnar tó orkutættar i mun til til dømis hakkibúff við sós og eplum ella spagetti við kjótsós, ið innihalda umleið 600 kJ/100g. Samanborið innihalda skundverðirnir millum 800-1400 kJ/100g.

Prei

- Et ikki skundverðir ov ofta – 1-2 ferðir um mánaðin
- Et minni nøgdir – být eina pitsu ella et pitasandwich

- Lat vera við at eta friturustoktar rættir, t.d. kips og fiskaflak, innbakaðar rækjur, nuggets og høguslokkaringar
- Bið um hálva mongd av osti til pitsuna, minni kryddsós, majonesu, remulátu og salt
- Vraka sodavatn og drekk vatn afturvið



SUSHI

Sushi er ein bæði sunn og soltin máltíð, sum tú kann eta uttan at hava ringa samvitsku. Frá fiskinum fær tú nógv føðsluevni sum omega-3-feittsýrur, D-vitamin, jod, zink og selen.

Prei

Laksur er rættiliga feitur, men inniheldur tó nógvvar sunnar feittsýrur. Vil tú hava soltnan fisk, so vel sushi við antin kongafiski ella rækjum.