

ENSKA
FRANSKA
ÞÝSKA
ÍSLENSKA
NORSKA

HOLLUR LÍFSSTÍLL OG SJÁLFBÆRNI Í MATVÆLAFRAMLÆIÐSLU



Co-funded by
the European Union

HANDBÓK EFNISYFIRLIT

Kynning

Kaflí 1: Matur og næringargildi hans

Kaflí 2: Dulið hungur

Kaflí 3: Sjálfbær matvælaframleiðsla og neysla

Kaflí 4: Hugsaðu þig tvisvar um áður en þú verðlar

Kaflí 5: Hagkvæmir valkostir fremur en erlendum vörum

Kaflí 6: Heilbrigð líf: Næring

Kaflí 7: Lífrænn matur

Kaflí 8: Ræktaðu matinn þinn heima

Kaflí 9: Matvælaframleiðsla og ferlið í matreiðslu

Kaflí 10: Uppskriftir frá Noregi, Íslandi og Luxemborg

KYNNING

Matur og næring haldast hönd í hönd. Það hefur fylgt þróun mannkyns að finna næringarríkri fæðu þegar plágur náttúrunnar hafa skaðleg áhrif á hana. Allt frá fyrstu veiðimönnum og söfnurum til nútímans höfum við alltaf leitast við að fá öll næringarefni okkar, í gegnum fjölbreyttar uppsrettur.

Þetta handbók sem ber heitið „Handbók um heilbrigðan líffstíl og sjálfbæran matvælaframleiðslu“ er þetta æskulýðsmiðað verk og tilgangur þess er að ungt fólk skilji gildi matar og næringar og veitir dýrmæta innsýn, fái upplýsingar og ráð til þess að skilja matinn sem þeir neyta nú þegar.

Þetta er samstarfsverkefni Dalpro Utvikling AS með aðsetur í Hitra í Noregi, Alliance for Global Development Asbl. með aðsetur í Lúxemborg og Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu með aðsetur í Sveitarfélaginu Hornafirði á Íslandi. Á vegum verkefnis HAPPEY (Heuristic APProach to Educating Youth on hidden hunger), sem styrkt er af norsku Erasmus + National Agency.

Við þurfum að borða til þess að mæta næringarþörf okkar, en fólk velur oft fæðuval sitt af ástæðum annara en næringar. Þó að matarvernjur og hefðir geti verið mismunandi milli menningaheima, þá inniheldur enginn einn matur öll þau næringarefni sem við þurfum til þess að vera heilbrigð eða það er ekkert “eitt hentugt” mataræði sem er rétt fyrir alla. Hollt og gott jafnvægi í mataræði gæti byggst á staðbundnu mynstri, með því að nota matvæli úr heimabyggð og virða þannig staðbundna matarsíði. Sérstaka athygli ætti að veita til einstakra næringar- og mataræðisþarfa eftir aldri, kyni, heilsufari og virkni í hreifingu.

Fyrstu tveir kaflarnir fjalla um matvæli og næringargildi þeirra og dulið hungur til að hjálpa lesendum að skilja samhengið. Næstu tveir kaflar eru um sjálfbæra matvælaframleiðslu og neyslu. Kaflarnir sem á eftir þeim koma fjalla um hvatningu einstaklinga til þess að kaupa staðbundin matvæli og velta fyrir sér þema heilsusamlegs lífs, lífrænna matvæla og matvælaræktunar heima fyrir.

Sérstakur hluti er tileinkaður hvatningu til ungs fólks í dag til að finna atvinnutækifæri í sjálfbærri matvælaframleiðslu og í neyslugeiranum sem og fjalla um hvernig þau geta opnað á atvinnumöguleika sína í náinni framtíð.

Búið ykkur undir, allir meistarakokkar, við höfum útbúið lista yfir uppskriftir frá okkar löndum Noregi, Íslandi og Lúxemborg sem þú lesandi getur prófað að elda sjálfur heima. Sumar uppskriftirnar eru mjög árstíðarbundnar, svo þú yrðir að láta bragðlaukana bíða eftir réttum tíma ársins!

Við vonum að þú finnir not af handbókinni, uppskriftum hennar og notið góðs af því.

Skál fyrir heilbrigðu lífi!

Ritstjórnir



Kafla 1:

MATUR OG NÆRINGARGILDI

Í Árið 1947 var helmingur jarðbúa langvarandi vannærður (á þeim tíma fyrst og fremst talið út frá ófullnægjandi orkuinntöku). Núna í dag stendur þessi tala í tæplega 12,5%. Þetta er eftirtektaverður árangur, en samt eru 868 milljónir manna enn vannærðir hvað varðar orkuinntöku og áætlað er að um 2 milljarðar manna þjáist af einum eða fleiri næringarskortum (FAO, IFAD og WFP, 2012).

Fæðukerfi um allan heim er fjölbreytt og breytist hratt, með djúpstæðum áhrifum á mataræði og næringargildi þess.

Þó að eðli og orsakir vannæringar séu flóknar, er samnefnari allra tegunda vannæringar, næringarfræðilega óviðeigandi mataræði.

GRUNNFÆÐRA

Grunnfæða er fæða sem er borðuð reglulega og í slíku magni að hún er ráðandi hluti af mataræði og útvegar stóran hluta af orkur og næringarþörfum.

Í HEIMINUM ERU YFIR 50.000 ÆTAR PLÖNTUR. BARA ÞRJÁR ÞEIRRA, HRÍSGRJÓN, MAÍS OG HVEITI, VEITA 60 PRÓSENT AF FÆÐUORKU HEIMSINS.

Í VESTUR-EVRÓPU ER GRUNNFÆÐI Í MEÐAL FÆÐU MANNINS (HVAÐ VARÐAR ORKUGJAFI) DÝRAAFURÐIR (33PRÓSENT), KORN (26PRÓSENT) OG RÓTARGRÆNMETI OG HNÝÐI (4PRÓSENT).

Grunnfæða uppfyllir ekki næringarþarfir heildarfjölda íbúa: fjölbreyttra matvæla er krafist. Þetta á sérstaklega við um börn og aðra hópa sem eru viðkvæmir.

Venjulega er grunnfæða hvers lands vel aðlöguð vextinum og aðstæðum á sínu svæði. Fæða á til dæmis að geta þolað þurrka, meindýr eða jarðveg sem hefur lítið af næringarefnum. Bændur treysta oft á grunnræktun til að draga úr áhættu og auka seiglu í landbúnarkerfi sínu

Flestir lifa á mataræði sem byggir á einu eða fleiri af eftirfarandi grunnefnum: hrísgrjón, hveiti, maís (korn), hirsí, dúrra, rötargrænmeti og hnýði (kartöflur, kassavarót, mjölrótir), og dýraafurðir eins og kjöt, mjólk, egg, ostur og fiskur.

Af meira en 50.000 ætum plöntutegundum er einungis hægt að nota nokkur hundruð af þeim til matar. Einungis 15 uppskeruplöntur veita 90% af orkuinntöku í heiminum. Eftirfarandi þrjár tegundir, hrísgrjón, maís og hveiti – er orka tveir þriðju jarðarinnar. Því má segja að þessar þrjár fæður séu grunnstoðir fyrir yfir 4 milljarða manna.

Þrátt fyrir að það séu yfir 10.000 tegundir í Grami neae (korn) fjölskyldunni, hafa fáar verið teknar til umhugsunar í ræktun undanfarin 2000 ár. Hrísgjón fæða næstum helming mannkynsins. Neysla á

hrísgrjónum á mann hefur almennt staðið í stað, eða aukist lítillega síðan á sjöunda áratugnum. Það hefur minnkað á undanförunum árum í mörgum af ríkari hrísgrjóna- neyslulöndunum eins og Japan, Kóreu og Tælandi, vegna þess að hækkandi tekjur hafa gert fólki kleift að borða fjölbreyttari fæðu.

Rötargrænmeti og hnýði eru mikilvæg undirstaða fyrir meira en milljarð manna í þróunarlöndunum. Rötargrænmeti og hnýði eru um það bil 40% af matnum sem helmingur íbúa í Afríku sunnan Sahara borðar. Þau innihalda mikið af kolvetnum, kalki og C-vítamíni, en lítið af próteini. Neysla á hvern íbúa af rötargrænmeti og hnýði hefur farið minnkandi í mörgum löndum frá upphafi áttunda áratugsins aðallega vegna þess að borgarþúum hefur reynst ódýrara og auðveldara að kaupa innflutt korn.

Mörg lönd eru að upplifa svipaða breytingu frá hefðbundnum matvælum, en það er vaxandi viðurkenning á mikilvægi þess að hafa hefðbundna mataruppskeru í næringarinntöku. Eftir margra ára orðróm um að vera álitinn sem “fátækramanna matur” eru sumar af þessum uppskerum að njóta sín aftur. Kassavarót, sem talin var minniháttar uppskera um aldamótin, er nú orðin ein mikilvægasta undirstaða þróunarheimsins sem veitir grunnfæðu fyrir um 500 milljónir manna. Eftirspurn á ræktun eykst hraðar en á nokkurri annrri uppskeru. Kínóa, korn sem ræktað er hátt í Andesfjöllum, er einnig að öðlast meiri viðurkenningu jafnvel utan Suður-Ameríku með tilkomu nýrra afbrigða og bættrar úrvinnslu.

AÐRIR MIKILVÆGIR NÆRINGJAFAR - VIÐBÓTARFÆÐA

Um allan heim gegnir viðbótarfæða mikilvægu hlutverki við að mæta þörfum næringarefna.

Viðbótarfæða inniheldur próteingjafa – kjöt, alifugla, fisk, belgjujurtir og mjólkurafurðir; orkugjafar – fita, olía og sykur; og vitamin og steinefni – ávextir, grænmeti og dýraafurðir.

Til viðbótar við hefðbundna ræktun og landbúnaðarafurðir eru fleiri dýrmætir næringargjafar. Mikilvægi þeirra eru sérstaklega augljós þegar skortur til dæmis vegna árstíðabundinna matvæla og vegna náttúruhamfara.

Villtar plöntur eru nauðsynlegar fyrir mörg dreifbýlisheimili; Talið er að minnsta kosti 1.000 milljónir manna noti þau. Í Gana eru til dæmis lauf yfir 100 tegundna villtra plantna og ávextir af um 200 villtum plöntum neytt til matar. Í dreifbýli Eswatini eru fleiri en 220 tegundir villtra plantna sem er stærri hluti af næringarinntökunni en það sem er ræktað. Í Indlandi, Malasíu og Tælandi hafa um 150 villtar plöntur verið skilgreindar sem uppspretta neyðarfæðis.

Villt dýr, þar á meðal skordýr, fuglar, fiskar, nagdýr og stærri spendýr, eru oft eina uppspretta dýrapróteina fyrir fólk í dreifbýli. Í hluta Amazon skógar í Perú, er til dæmis yfir 85% af dýraprótein í fæðu úr náttúrunni. Um 62 þróunarlönd reiða sig á dýralíf fyrir að minnsta kosti fimmtung af dýrapróteinum.

Fiskur er gott bætiefni við hrísgrjónafæðu margra norðaustur- taílenskra og laoskra- bændafjölskyldna. Bæði fiskar og froskar eru veiddir í lækjum, skurðum, síkjum, mýrum og ám.

Fæða af trjám og úr heimilisgörðum skila miklu fyrir næringu fólks í dreifbýli. Í Vestur-Java, Indónesíu, skila kókoshnetutré og heimilisgarðar 32% af heildar próteini í mat og 44% af heildar kaloríupörf. Í Púerto Ríko skila afurðir úr heimilisgörðum mun meiri A- og C- vítamínnum, sérstaklega fyrir börnin.

Skógarfæða getur veitt fjölbreytta fæðu allt árið um kring, sem inniheldur nauðsynleg steinefni og vitamin. Meðal þeirra eru: villt lauf, fræ og hnetur, rôtargrænmeti og hnýði, sveppi, hunang og dýraafurðir.

THE 'HIDDEN HUNGER' DUE TO MICRONUTRIENT DEFICIENCY DOES NOT PRODUCE HUNGER AS WE KNOW IT. YOU MIGHT NOT FEEL IT IN THE BELLY, BUT IT STRIKES AT THE CORE OF YOUR HEALTH AND VITALITY.

- KUL C. GAUTAM, FORMER DEPUTY EXECUTIVE DIRECTOR OF UNICEF

Kafli 2:

DULIÐ HUNGUR

Einnig þekkt sem “skortur á næringarefnum, dulið hungur hefur áhrif á meira en 2 milljarða manns á heimsvísu. Áhrif skorts á vítamínum og steinefnum getur verið bæði alvarlegur og langvarandi.

Hugmyndin um dulið hungur stafar af staðreyndinni að flestir einstaklingar átta sig ekki á skortinum. Síðustu áratugir hafa skilað gríðarlega miklu í þróun mannlegs samfélags, hvernig við borðum, líðan okkar og hugsunarháttur okkar.

Þar sem það er erfiðara að greina það sjónrænt, fær dulið hungur mun minni athygli en það í raun ber vitni. Vannæring veldur mjög mörgum heilsuvandamálum svipað og hungur sem er skilgreint í skorti á kalóríum. Dulið hungur er sérstaklega skaðlegt fyrir ung börn, konur á barneignaraldri og fátækustu þorpunum hjá íbúum í þróunarlöndunum. Eins og venjulegt hungur, þá kostar það milljónir mannlífa á hverju ári og kemur í veg fyrir að enn meiri fjöldi sleppi við fátækt.



NÚTÍMINN

Charlie Chaplin myndin frá 1936, bar nafnið “Modern Times” sýndi hún vandamálin við að borða mat í iðnaðarsamfélaginu. Það var tryggt að það væri sem minnstur tími fyrir þig sjálfan svo að iðnaðarvélarnar gætu haldið áfram að vinna og vinna. Þetta var á fyrri hluta 20.aldar.

Við stöndum frammi fyrir tímaskorti við að sinna daglegu starfi okkar og endum við á því að vanrækja mataræði okkar. Í dag stöndum við frammi fyrir gríðarlegu miklum mat og valkostirnir endalausir, en er allt gull sem glóir? Það er ekki allur matur næringarríkur.

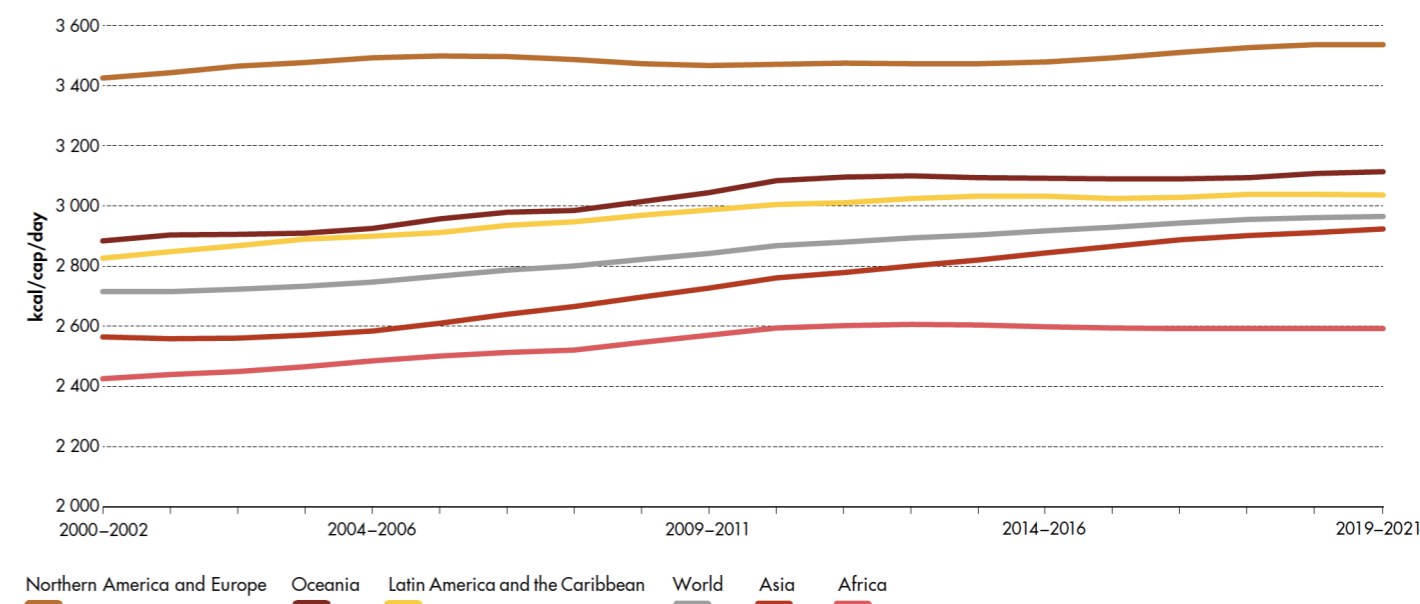
Algengi vannæringar sýnir að hluti fólks skortir reglulegt aðgengi að nægilegum hitaeyningum daglega og fer sá huti vaxandi, en allt að 828 milljónir manna þjást af vannæringu árið 2021 (tæp 11% jarðbúa).

FÆÐUÖRYGGI OG NÆRING

Eftir áratuga hnignun og fimm ára hlutfallslegan stöðuleika síðan 2014 hefur alþjóðlegt magn vannæringar (PoU) aukist verulega á milli 2019 og 2020 en hækkað hægar milli 2020 og 2021, í skugga COVID-19 heimsfaraldursins.

Matvælaframboð er það mesta í Norður-Ameríku og Evrópu eða um 3.540kcal á mann hvern dag.

AVERAGE DIETARY ENERGY SUPPLY BY REGION



Note: This series is used for estimating the prevalence of undernourishment. Values for 2020 and 2021 are projections.
 Source: FAO. 2022. FAOSTAT: Suite of Food Security Indicators. In: FAO. Rome. Cited October 2022. <https://www.fao.org/faostat/en/#data/FS>
<https://doi.org/10.4060/cc2211en-fig51>

Average Dietary Energy Supply Per Person

(Source: Statistical Yearbook 2022: World Food and Agriculture, FAO. <https://www.fao.org/3/cc2211en/cc2211en.pdf>)

UNNIN OG ÓUNNIN MATVÆLI: ÁHRIFAVALDUR TIL DULINS HUNGURS Í EVRÓPU

Óunnin eða lítið unnin matvæli eru hrein matvæli þar sem vítamínin og næringarefnin eru enn ósnortinn. Maturinn er í sínu náttúrulega (eða næstum því náttúrulega) ástandi. Þessum matvælum má breyta í lágmarki með því að fjarlægja óæta hluta, þurrka, mylja, steikja, sjóða, frysta eða gerilsneyða, til það gera matvælin hentugri til geymslu og öruggar til neyslu. Óunnin eða lítið unnin matvæli geta t.d. verið gulrætur, epli, hrár kjúklingur, melóna og hráar, ósaltaðar hnetur.

Þegar matvæli eru unnin breytast þau úr sínu náttúrulegu ástandi. Unnin matvæli eru í meginatriðum framleidd með því að bæta við salti, olíu, sykri eða öðrum efnum. Sem dæmi má nefna niðursoðinn fisk eða niðursoðinn grænmeti, ávexti í sírópi og nýbakað brauð. Flest unnin matvæli eru því með tvö eða þrjú innihaldsefni.

Sum matvæli eru mjög mikið unnin eða ofurunnin. Þau hafa líklega mjög viðbætt innihaldsefni eins og sykur, salt, fitu og gervi litarefni eða rotvarnarefni. Of unnin matvæli eru aðallega unnin úr efnum, svo sem fitu, sterkju, viðbættum sykri og hertri fitu. Þau geta einnig innihaldið aukaefni eins og gervi-, litar- og bragðefni. Dæmi um þessi matvæli eru frystar máltíðir, gosdrykkir, pylsur og álegg, skyndibiti, smákökur, kökur og söltuð sætindi.

ÓUNNIN MATVÆLI

Þau matvæli sem eru nátturleg í plöntu- og dýraafurðum eins og ávextir og grænmeti, hnetur eða kjöt sem ekki hefur verið meðhöndlað með rotvarnarefnum eða aukaefnum. Þó að allir hafa

mismunandi skilgreiningu á óunnum, soðnum mat (hvort sem það er í ofni eða á helluborði) telst samt óunnið fyrir flesta, allt eftir því hvernig þú ferð að því. Ef þú ert að skella matvælunum í mjög unna jurtaolíu, þá mun það ekki teljast til óunninna matvæli að mati ákveðinna sérfræðinga út í heimi.

LÁGMARKS UNNIN MATVÆLI

Innihalda þau matvæli sem hafa verið örlítið breyttar vegna varðveisluflerlisins, þar á meðal gerjun (súrar gúrkur), mölun(eins og hummus) eða gerilsneyðingu (eins og margar mjólkurvörur).

UNNIN MATREIÐSLU HRÁEFNI Í LÁGMARKI

Unnin matvæli eru framleidd með því að pressa, hreinsa eða mala. Hugsaðu um plöntuolíur, hveiti og pasta sem unnið er úr heilkorni.

UNNIN MATVÆLI

Þetta felur í sér matvæli sem hafa komið fyrir áður hér að ofan og gæta þau hafa bætt við sig salti, sykri eða fitu. Niðursoðnir ávextir og grænmeti, sumir ostar, nýbakað brauð og niðursoðinn fiskur eru nokkur dæmi. Þessi matvæli eru venjulega unnin úr að minnsta kosti 2 til 3 innihaldsefnum .

OFURUNNINN MATVÆLI

Þar á meðal er matur frá fyrri hópum hér að ofan og hefur verið bætt við það salti, sætuefnum, fitu, bragðefnum eða rotvarnarefnum. Þessu gæti verið bætt við til að auka geymsluþol, varðveita áferð og gera matvælin bragðmeiri. Þau eru venjulega tilbúin til þess að borða og þurfa ekki frekari undirbúning. Þessi matvæli eru oft lág í trefjum og næringasnaud. Sem dæmi má nefna smákökur í pakka, franskar og morgunkorn, frystir tilbúnir kvöldverðir og álegg.

ÓUNNIN EÐA LÍTIÐ UNNIN MATVÆLI

GRÆNMETI OG ÁVEXTIR

Lífrænar, árstíðarbundnar afurðir. Niðursoðnir ávextir og grænmeti geta verið heilbrigðir, góð og lítið unnin viðbót fyrir þitt mataræði

BAUNIR Þurrkaðar baunir (kjúklingabaunir, svartar baunir og fl.) eru auðveld leið til að forðast rotvarnarefni og natríum, en niðursoðnar tegundir eru einnig gott val sem fljótlegt er að undirbúa. Baunaálegg eins og hummus er einnig lítið unnið og hefur góð áhrif á heilsuna. Hnetur. Hráar hnetur eru minnst unnar, en þær sem eru ristaðar án margra aukaefnum eru líka góðar. Lágmarksunnið hnetusmjör sem inniheldur bara hnetur eru líka í lagi.

KJÖT OG SJÁVARFANG

Alfuglakjöt, nautakjöt, svínakjöt

og sjávarföng teljast óunnin (eða kannski lítið unnið þegar þú hefur eldað það). Fyrir suma er það forgangsatíði að borða hórmonalausan og lífrænan mat. Hvort sem maður steikir, bakar, grillar eða sýður. Vertu viss um að nota náttúrulegar jurtaolíur (ef einhverjar eru notaðar) og forðastu djúpsteikingu.

JURTIR OG KRYDD Rósmarín, óreganó, kúmen, chili, hvítlaukur, ásamt fleiri jurtum og kryddum, hvort sem það er malað eða hrátt, eru holl og góð viðbót fyrir óunnin matvæli.

EGG eru óunnin matvara og hægt er að elda þau á ýmsa ljúffenga vegu. Þau geta verið góð harðsoðin, þau eru frábær fersk eða þegar maður geymir þau og fær sér þau seinna.

MJÓLKURVÖRUR án fullt af aukaefnum er talið lítil unnin vara. Ógerilsneyddar mjólkurvörur eru tæknilega óunnar en geta fylgt aukin hætta á skaðlegum bakteríum, þess vegna ráðleggja læknar og FDA þeim sem eru ónæmisbældir að forðast það. Á endanum svo framarlega sem þú þolir laktósa vel, geta lítið unnar mjólkurafurðir verið hollar í hófi.

SUMAR OLÍUR og með sumum er átt við olíu í hófi. Ólifulóla hefur verið frábær þegar kemur að heilsu og fjölhæfni í matreiðslu.

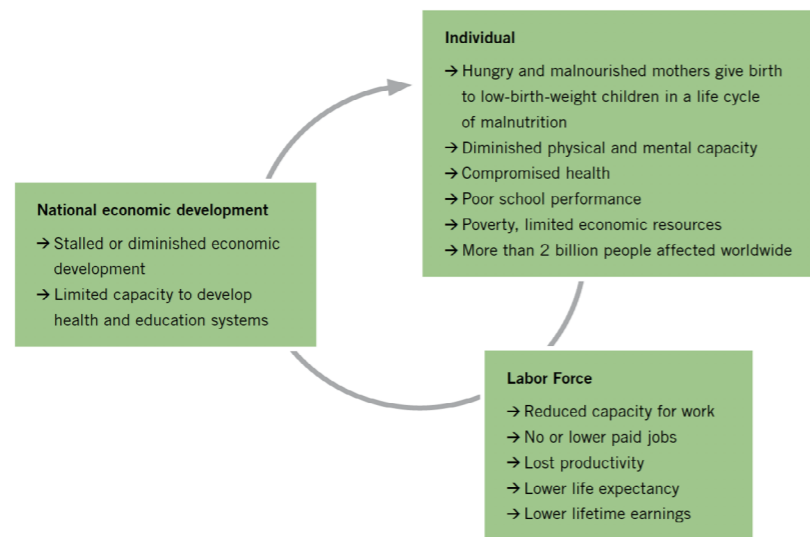
HEILKORN Þú getur fundið það í pasta, heilhveitibrauði, snakki og fleiru. Afleiðingar örnæringarefna getur leitt til skorts allan lífsferillinn

MJÖG UNNIN MATVÆLI

Sykraðir drykkir eins og gos súkkulaði og nammi Ís og eftirréttir, skyndibiti eins og franskar og hamborgari.

Frosinn matur eins og pizza og pasta, sætindi eins og muffins, bollur og kökur unnið kjöt eins og pylsur og álegg Matur sem inniheldur ákveðin aukaefni, eins og nítítum eða nítrot

FIGURE 3.4 CYCLE OF HIDDEN HUNGER, POVERTY, AND STALLED DEVELOPMENT



Sources: Black et al. (2013); IFPRI (2014); FAO (2013); von Grebmer et al. (2010).
 Note: The life cycle of malnutrition refers to how women who were poorly nourished as girls tend to give birth to underweight babies, perpetuating the cycle of undernutrition.

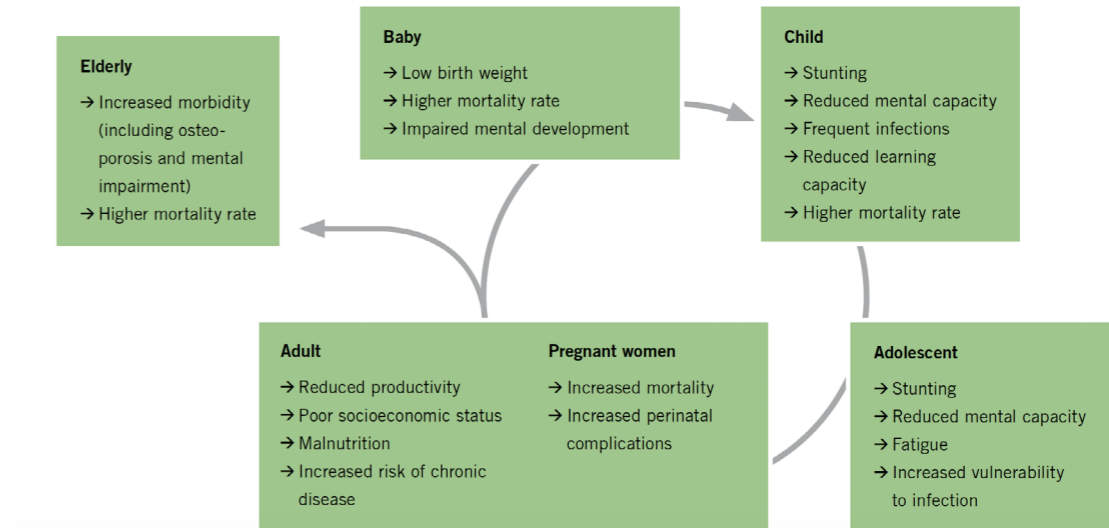
AFLEIÐINGAR SKORTS Á ÖRNÆRINGAREFNUM ÞÍNA LÍFSLEIÐ

Lélegt mataræði er algeng uppspretta dulins hungurs. Mataræði sem byggir að mestu á grunnræktun, eins og maís, hveiti, hrisgrjónum og kassavarót, sem veita stóra hluta orku en tiltölulega lítið magna af nauðsynlegum vítamínum og steinefnum, leiðir oft til duliðs hungurs.

Mataræði er mismunandi eftir svæðum og jafnvel löndum í Evrópu. Maturinn sem er borðaður og matarstíll er háður fjölmörgum þáttum og óskum sem mótast af menningu; hópþrýsting; og landfræðilegum umhverfis- og árstíðabundnum þáttum. Fórnalömb duliðs hungurs skilja kannski ekki mikilvægi jafnvægis og næringarríks mataræðis. Fórnarlömbin gætu ekki haft efni á eða haft greiðan aðgang að fjölbreyttu úrvali af næringarríkri fæðu eins og dýraafurðum (kjöt, egg, fisk og mjólkurvörum), ávöxtum eða græmeti.

Þegar matvælaverð hækkar, hafa neytendur tilhneigingu til að halda áfram að borða grunnfæði á meða þeir draga úr neyslu á óhefðbundnum matvælum sem hafa tilhneigingu til að vera mun ríkari af örnæringarefnum.

FIGURE 3.3 CONSEQUENCES OF MICRONUTRIENT DEFICIENCIES THROUGHOUT THE LIFE CYCLE



Mataræði hefur áhrif á upptöku næringarefna. Áfengisneysla getur einnig truflað við upptöku örnæringarefna.

Skortur á vítamínum og steinefnum leggst svakalega á fólk og samfélagið í heild sinni, bæði hvað varðar heilbrigðiskostnað og neikvæð áhrif á tapaðan mannauð og minni framleiðni í efnahagslífinu. Dulið hungur skerðir líkamlegan vöxt og takmarkar framleiðni og heldur manni alltaf í sömu hringrás.

Oft hafa hingað til hefðbundnar neysluaðferðir sem voru hluti af venjulegu mataræði í Evrópu og voru þær mjög næringarríkar en eru að hverfa vegna tilkomu skyndibitastaða í borgum og vegna þess að yngri kynslóð er löt og vill ekki leggja það á sig að elda mat heima hjá sér.

Þess vegna er góð leið til að byrja að koma á laggirnar góðum næringarvenjum meðal manna. Það þarf að bæta þekkingu og starfshætti sem tengjast góðri næringu, til þess þarf stórt úrtak til að snúa við þróuninni úr aukinni neyslu ofunnarinnar matvæla.

Kafli 3:

SJÁLFBÆR MATVÆLA- FRAMLÆIÐSLA OG NEYSLA

Í blómlegu vistkerfi finnum við besta dæmið um lokað hringrásarkerfi þar sem ekkert er til sem heitir úrgangur.

Hvernig getur þetta blómlega vistkerfi náttúrunnar hvatt þig til þess að lifa vistlegu lífi frá degi til dags?

Skilgreiningin á sjálfbærri þróun er að uppfylla þarfir samtímans án þess að skerða framtíð komandi kynslóða til þess að geta gert slíkt hið sama. Það nær yfir umhverfisvernd, notkun á hreinni orku, auknum atvinnutækifærum, áherslu á menningarverðmæti og hefðum, frið, öryggi og hagvöxt.

Sjálfbærni í matvælageiranum er skilgreind sem framleiðsla og neysla matvæla sem stuðla að heilbrigði þeirra sem búa á jörðinni, sem og umhverfinu sem nú er til staðar og til framtíðar. Það felur í sér að nota búskapavænar, samfélagslega ábyrgar og efnahagslega hagkvæmar aðferðir.

Þetta felur í sér að draga úr notkun skaðlegra efna sem vernda vatn og jarðveg ásamt því að vernda líffræðilegan fjölbreytileika og að stuðlað sé að sanngjörnum vinnubrögðum. Sjálfbær matvælaframleiðsla felur einnig í sér að draga úr matarsóun og stuðla að hollu og næringarríku mataræði. Markmið sjálfbærrar matvælaframleiðslu er að matur sé framleiddur á þann hátt sem er sjálfbær fyrir jörðina, fólkið og hagkerfið

Hver ákvörðun sem þú tekur, sama hversu lítil ákvörðunin er getur skipt máli.

KEYPTU MAT ÚR HEIMABYGGÐ

Það eru engin lög eða almenn viðurkennd skilgreining á því hvað matur úr heimabyggð er („local food“). En það er almennt sagt að matur sé „úr heimabyggð“ ef hann er ræktaður og tekinn upp innan 0km-160/650 km frá heimili þínu eða veitingastaðnum þar sem hann er borinn fram.

Maturinn kemur ekki frá stórum verslunarbýlum og hann er ekki flutt langar vegalengdir. Oft eru þessar vörur miklu ferskari, bragðast betur og innihalda meiri næringarefni vegna styttri tíma frá uppskeru þar til að maturinn er matreiddur. Framleiðandinn gæti hugsanlega dregið úr umbúðum og þarf að fara styttri vegalengdir og er því með mun minna kolefnisfótspor.

VELDU LÍFRÆNAN MAT

Með því að velja lífræn matvæli styður þú búskaparhætti sem fela ekki í sér notkun tilbúins áburðar eða eitrefna. Þú styður heilsu þína og heilsu plánetunnar. Með því að velja vörur frá bæjum sem vinna með endurnýjandi búskaparháttum styður þú búskap sem geymir í sér mun meiri kolefni og eykur jarðvegslíf fremur en aðrir búskaparhættir.

Lestu meira um þetta í kafla 7; Lífrænn matur.

SORPLAUST LÍF

Sorplaus lífsstíll er hugmyndafræði og lífsnálgun sem leggur áherslu á að lágmarka sóun og draga úr magni efna sem sent er á urðunarstaði og á brennslustöðvar. Markmiðið með því að lágmarka sóun er að endurhugsa hvernig við notum og framleiðum vörur þannig að enginn úrgangur myndist á nokkurn hátt í þróunarferli hverra vöru fyrir sig.

Til þess að stuðla að minni sóun getur þú:

1. Neita okkur því sem við þurfum ekki á að halda.
2. Draga úr neyslu okkar.
3. Endurnýta hluti eins mikið og hægt er.
4. Endurvinnna efni sem ekki hægt er að endurnýta.
5. Mynda jarðefni úr lífrænum úrgang.

Með því að tileinka sér sorplausum lífsstíl geta einstaklingar og samfélög dregið verulega úr áhrifum þeirra á umhverfið, varðveitt náttúruauðlindir og verndað heilsu manna. Sorplaus lífsstíll styður einnig hringlaga hagkerfið, þar sem sóun er í lágmarki og auðlindir eru endurnýttar og endurnýjaðar. Þetta mun hvertja til umskipta frá okkar núverandi línulega og vinnsluhagkerfis og í átt að hringlaga hagkerfinu sem styður rétt fólks og nátturunnar til bæði öruggs og heilbrigðs umhverfis.

Matreiðsla án úrgang, einning þekkt sem („zero-waste cooking“). Er aðferð við matreiðslu sem miðar að því að draga úr magni matarúrgangs sem myndast þegar eldað er. Þetta þýðir að nota alla hluti og hluta innihaldsefna, lágmarka notkun einnota umbúða, plasts og gefa afgangum nýtt líf. Með því að tileinka okkur þessa nálgun getum við dregið úr umhverfisáhrifum eldunar okkar og gert sem mest úr matnum sem við höfum, en jafnframt getur það verið sparnaðarsamt sparað og stutt.



Vissir þú að fiskisúpa elduð úr rækjuhausum og skeljum sem var afgangur af máltíðinni í gær gætiru verið komin með ertu þessa dýrindis fiskisúpu?

Að vinna gegn matarsóun er einn þáttur í sjálfbærri þróun. Á heimsvísu fer um 1/3 (33%) af framleiddum mat beint í ruslið samkvæmt FAO (Food and Agriculture Organization), eða um 1,3 milljarðar tonna af mat á ári. Það eru nokkrir hlutir sem þú getur gert til að draga úr matarsóun: Gerðu úttekt og skoðuðu búrskápin, ísskápin og frystinn áður en þú ferð í búðina til að koma í veg fyrir að kaupa meira en þú þarft. Þú getur búið til matarplan, geymt og borðað afganga eða notað þá á skapandi hátt, geymt mat á viðeigandi hátt, keypt „ljótan“ mat og sett matarfraga í meltu.



Mynd: Íslenskt snakk- **Ljót kartöflusnakk**. Ljótu kartöflurnar eru handgerðar kartöfluflögur úr íslenskum kartöflum. Kartöflurnar sem notaðar eru kartöflurnar sem standast ekki kröfur vegna lögunar eða útlits eða umframframleiðslu.

<https://www.ljotukartoflurnar.is/>



#icelandicfood #mataraudur

STY SJÁLFBÆRRAR VEIÐAR

Veiðar mega aldrei vera það miklar að fiskurinn, eða annað sjávarfang, getur fjölgað sér á sjálfbæran hátt. Veiðiaðferðirnar og magnið sem aflað er úr sjó, eru þær umhverfisvænar? Hvernig eru aðrar tegundir og búsvæði sem bregðast við veiðunum, haldast þær ósnortar og óskemmdar? Er farið eftir lögum og reglum?

Vísindaráðgjöf fyrir hollt og umhverfisvænt mataræði á Norðurlöndum og í Eystrasaltlöndunum, gefin út í júní 2023: „**Aukin neysla fisks úr sjálfbærrum stjórnunum stofnum styður bæði áhrifum á heilsufar og umhverfisfótspor.**

Makríll er einn af sjálfbærustu fiskunum sem mælt er með af WWF. Stofn hans er frekar stór og fiskurinn er líka mjög hollur. Kannski býrðu á stað þar sem þú getur farið að veiða? Það er auðvelt að ná þeim á veiðistöng og er það bara frekar gaman að veiða með vinum eða fjöldskyldu.



RÆKTAÐU ÞINN EIGIN MAT

Að rækta mat heima hefur margvíslegan ávinning, bæði fyrir einstaklinga og samfélagið í heild. Það veitir uppsprettu ferskra og heilsusamlegr afurða, það getur sparað þér hellings pening, þú getur dregið úr þeim afurðum sem þú kaupir út í búð og þú veist hvar, hvernig og úr hverju maturinn sem þú ræktar er gerður. Það getur einnig hjálpað við að draga úr kolefnisfótspori okkar með því að styðja við staðbundinn landbúnað og draga þannig úr kaupum á innfluttum matvælum. Við getum við hjálpað við

að byggja upp sjálfbærari matvælakefni. Að rækta eigin mat er frábær leið til að stuðla að heilsu, spara peninga, byggja upp samfélagið og styðja við sjálfbærri líf.

Þú getur séð nánar um þetta umræðuefni í kafla 8: Ræktaðu matinn þinn heima.

NOTAÐU LANDSLAGIÐ ÞITT

Með því að nota það sem þú getur fundið á þínu staðbundna svæði ertu að draga úr umbúðaúrgangi og minnka kolefnisfótspor þitt. Þú eyðir tíma úti og hreyfir þig með því að ganga um náttúruna sem er gott fyrir líkama þinn og huga. Hægt er að fara tína ber, safna jurtum eða tína sveppi. Þú getur fengið heimaræktað hráefni og prófað hefðbundnar uppskriftir. Hvaða gersemir er að finna á þínu svæði?

DRAGÐU ÚR UMBÚÐUM

Hægt er að draga úr umbúðum með því að velja vel það sem er ekki pakkað inn í umbúðir eins og ávextir og grænmeti og notað í stað endurnýtanlega poka. Þú getur ræktað þinn eigin mat og fengið mat frá nærliggjandi svæðum t.d. úti í náttúrunni færðu sveppi, ber og fleira. Með því að elda heima en ekki panta mat getur þú sparað þér mikið að óþarfa umbúðum en svo er líka alltaf hægt að koma með sitt eigið ílát að heiman.



#icelandicfood #mataraudur

KRÖFUR ERU AÐ BREYTAST:

Hér eru nokkrar hugmyndir um hvað þú getur gert en listinn getur haldið endalaust áfram. Með því að gera litlar breytingar á þínu daglega lífi geturðu hjálpað til við að viðhalda sjálfbærri matvælaframleiðslu.

Allt snýst þetta um framboð og eftirspurn, ef þú sem neytandi krefst eitthvers verða fyrirtæki að svara kallinu og útvega vöruna sem eftirspurn er eftir. Aukin umhverfisvitund síðustu ár hafa kallað eftir meiri eftirspurn um hollt mataræði, umhverfisvottað matvæli, o.s.frv. Bæði innanlands og erlendis. Breytt eftirspurn kallar á breyttar áherslu.

Án næringar er enginn vöxtur og þróun og án matar er ekkert líf!

Kafli 4:

HUGSAÐU ÞIG TVISVAR UM ÁÐUR EN ÞÚ VERSLAR

Við stöndum frammi fyrir mörgum valkostum þegar við kaupum mat. Sum okkar kaupa mat í matvöruverslunum en önnur fara á útimarkaði. Við ættum að vanda val á fæðu til að hafa heilbriggt og hollt hollt mataræði í forgangi. Allir hafa sínar ástæður til að borða það sem þeir borða, þar á meðal sínar matarvenjur, hefði, kostnað, bragð, o.s.frv.

Eins og fjallað var um í fyrri köflum getur ofnæring eða vannæring leit til dulis hungurs. Sjálfbær matvælaframleiðsla og neysla getur hjálpað til við að draga úr þessum tveimur vandamálum. Þó stundum höfum við tilhneigingu til að kaupa tilbúna hluti í umbúðum úr búðinni vegna skorts á valkostum.

AÐ KAUPA INNPAKKAÐAN MAT

Í búðum er matvælum pakkað í poka, öskjur, flöskur, dósir og umbúðir, neytandinn getur ekki greint gæði og magn matarins í gegnum sjón-, lyktar-, bragð- og snertiskyn. Þetta þýðir að framleiðandinn hefur upplýsingar um vöruna sem að neytandinn þekki ekki.

Þegar það er miklar upplýsingar á merkingum í búðum geta neytendur orðið ruglaðir af upplýsingum, sem getur komið í veg fyrir að þeir geti auðveldlega greint mikilvægar nauðsynlegar upplýsingar og fundið fyrir öruggum innkaupum á mat.

Oft, þegar við ætlum að borða hollt, lítum við á „næringargildið“ á umbúðunum. En hvert er næringargildið? Til þess að notandinn geti borið saman gildin verða allar upplýsingar að vera gefnar upp með grunnviðmiðun magns á 100g eða 100ml. Einnig er til staðar vítamín og steinefni til að tryggja að einstaklingar geti tekið upplýstar ákvarðanir um að hann nái daglegu ráðlögðum viðmiðum.

AÐ BÚA TIL GÓÐAR MÁLTÍÐIR HEFST MEÐ GÓÐU SKIPULAGI

Þegar ákveðið er hvaða mat eigi að setja í innkaupakörfuna er gagnlegt að: Skipuleggja máltíðir fyrirfram. Muna hvaða mat og máltíðir hafa verið borðaðar síðustu daga og reyndu að forðast að kaupa sama matinn. Athugaðu hvaða matur er til heima hjá þér til þess að forðast sóun og endurtekningu. Kauptu aðeins það sem þarft til þess að sporna við sóun og að matur skemmist.

Hafðu í huga ráðleggingar um fjölbreytni, magn og skammta:

- Kauptu matvæli úr öllum fæðuflokkunum.
- Breyttu til um þá fæðutegundir sem valdir eru innan hvers fæðuflokks.
- Kauptu lítið magn af mat sem á aðeins að vera lítil hluti af mataræðinu þínu (sykur, sætindi, fita og olía).
- Fyrir mikilvæg matvæli sem geta verið t.d. dýr eins

Sjálfbært mataræði er mataræði sem hefur lítil umhverfisáhrif sem stuðlar að fæðu- og næringaröryggi og heilbrigðu lífi fyrir núverandi og komandi kynslóðir. Sjálfbært mataræði er verndandi og ber virðingu fyrir líffræðilegum fjölbreytileika og vistkerfum, menningarlega ásættanlegt, aðgengilegt, efnahagslega sanngjarnt og á viðráðanlegu verði; næringarlega fullnægjandi, öruggt og heilbriggt; en hagræðingu náttúru- og mannaúts.

FAO, 2010, Sustainable Diets and Biodiversity.

og kjöt, fiskur, mjólk, mjólkurvörur, tilteknir ávextir og grænmeti. Taktu það með í kerruna og bættu svo við þurrkuðum baunum eða öðrum belgjurtum í stað þess að velja alltaf kjöt sem próteingjafa, veldu grænmeti og ávexti eftir því hvað er árstíðabundið hverju sinni.

- Keyptu mat í samræmi við næringaþarfir fjölskyldunnar / einstaklingsins

Þegar þú kaupir kornvörur:

- Veldu úrval af korni, brauði og mogunkorni, sérstaklega heilt óhreisað korn.
- Veldu kökur, smákökur og annað sælgæti sjaldnar, bara við sérstök tilefni.

Þegar þú kaupir ávexti og grænmeti:

- Veldu úrval af rauðu, appelsínugulu eða dökkgrænu grænmeti og ávöxtum; þeir innihalda venjulega meira næringarefni en þeir sem eru með ljósari liti.
- Fyrir besta bragðið og verðið skaltu kaupa ferska ávexti og grænmeti á árstíðabundna tímabili þeirra.
- Kaupið aðeins það sem hægt er að borða eða varðveita á næstu dögum; ávextir og grænmeti missa næringarefni og bragð þegar þau visna eða skemmast.
- Veldu frosið grænmeti sem þægilegan valkost við ferskt; það getur verið jafn næringarríkt og geymist vel og dregur úr undirbúningstímanum. Niðursoðið grænmeti er líka gott, en gæti innihaldið meira magn af salti.
- Skiptu yfir í frosna eða niðursoðna ávexti þegar ferskir ávextir eru ekki fáanlegir eða eru of dýrir (en athuga með viðbættan sykur).

- Veldu heila ávexti fram yfir ávaxtasafa (heilir ávextir eru trefjaríkari) og ávaxtasafa í stað ávaxtadrykkja. Ávaxtardrykkir geta innihaldið viðbættan sykur og lítið magn af ávaxtarsafa.

Þegar þú kaupir mjólk og mjólkurvörur:

- Hafið í huga að neyta fjölbreyttra mjólkurvara eins og osta og jógurt, ásamt mjólkinni.
- Leitaðu að fituminni vörum.

Þegar þú kaupir kjöt eða aðra valkosti:

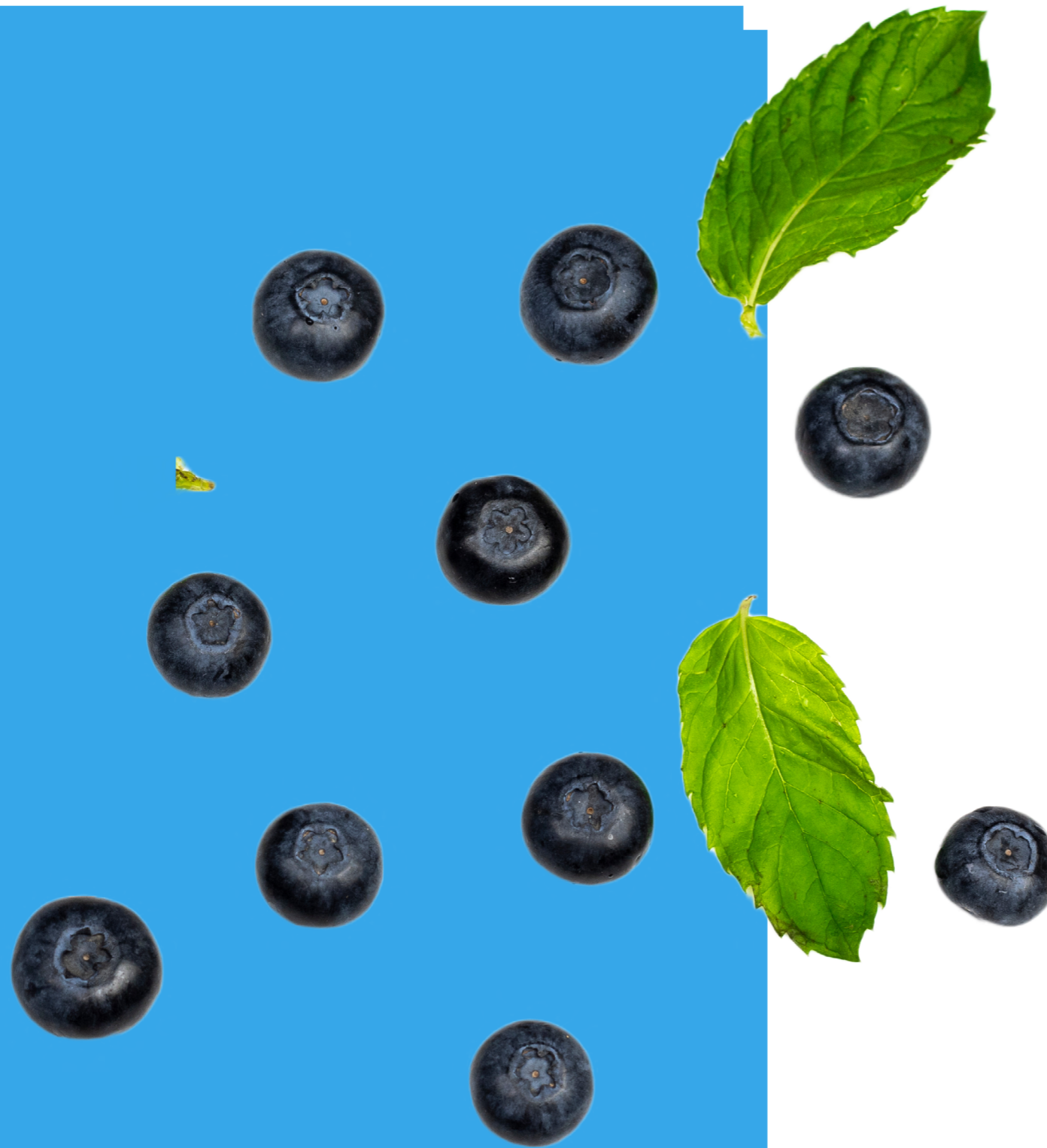
- Hafðu í huga fjölbreytni af rauðu og hvítu kjöti og alifuglakjöti.
- Veldu magurt kjöt eða kjöt með minni fitu.
- Látið fylgja með margs konar fisk og sjávarfang (ferskan, niðursoðinn eða frystann).
- Kaupið baunir, niðursoðnar, þurrkaðar; það er ódýr uppspretta próteins og er lág í fitu og mjög trefjarík.
- Láttu nokkrar hnetur og fræ fylgja með þau innihalda gott prótein.

Matvælamerkingin á innpökkuðum matvælum getur verið gagnleg uppspretta upplýsinga fyrir matarval og innkaup.



Hið fullkona mataræði ætti að innihalda dálítið af öllu: grunnfæðu, grænmeti, ávexti, dýrafurðurðir, belgjurtir, olíufræ, hnetur, fitu og olíur og sykur, þó í hæfilegu magni.

Source: Eating Well for Good Health, FAO 2013. E-ISBN 978-92-5-107611-8



Kafli 5:

HAGKVÆMARI KOSTUR VIÐ ERLENDUM VÖRUM

Staðbundin matvælaræktun er mjög víðtækt hugtak sem lýsir mat sem var ræktaður innan ákveðiðs landfræðilegs svæðis sem gæti talist staðbundið á þínu svæði. Hvort sem það er innan sýslu þinnar, borgar, hverfis eða jafnvel eigin bakgarðs, getur staðbundinn matur tekið á sig margar myndir. Það er engin lagaleg eða almennt viðurkennd skilgreining á því hvað staðbundinn matur er. En það er almennt sagt að matur sé „staðbundinn“ ef hann er ræktaður og tekinn upp innan 0 km-160/650 km frá heimili þínu eða veitingastaðnum þar sem hann er borinn fram. Það kemur ekki frá stórum atvinnubýlum og það er ekki flutt um langar vegalengdir.

Þegar þú kaupir staðbundin matvæli geturðu valið að kaupa mat sem var ræktaður eins nálægt heimabyggð og þú villt. Staðbundin matur er oft að finna í venjulegu matvöruversluninni þinni, á bændamörkuðum, innan samfélags sem þú býrð og jafnvel á síðum og hópum á samfélagsmiðlum. Sum býli bjóða jafnvel upp á „beint frá býli“ þar sem þú kemur og verslar við bændur.

ÞAÐ ER ENGINN EIN RÉTT LEIÐ

Í matvörubúðinni stendur maður frammi fyrir mörgum ákvörðunum þegar þú velur vörurnar sem þú vilt kaupa. Til dæmis verð, umbúðir, innihald, markaðssetning og fleira. Það er undir þér komið að vera meðvitaður neytandi, sem er ekki alltaf auðvelt. Umbúðir og merkingar geta verið mjög ruglingslegar. Þú gætir velt því fyrir þér hvort það sé betra að kaupa staðbundna ræktaða papriku sem er pökkuð inn í plast eða papriku sem eru ræktaðar í öðru landi og síðan fluttar í matvöruverslunina þína, en eru án umbúða. Þetta er spurning sem vert er að staldra við og íhuga, og það er kannski ekki eitt rétt svar.

Mynd: Tekin í matvöruverslun á Íslandi



VALKOSTIR

Ef þú fylgir uppskrift getur stundum verið mjög mikilvægt að fylgja hverju skrefi eftir og fara vel eftir uppskriftinni, til dæmis þegar þú bakar makkarónur. En í daglegu lífi þegar þú eldar kvöldmat þá getur verið allt í lagi að vera svolítið skapandi og hugrakkur til að prófa eitthvað annað með uppskriftinni til hliðsjónar. Ef þú ert að elda eitthvað með eggjum en þau hafa klárast, þá eru margir möguleikar; þú gætir hlaupið út í búð og keypt þér egg eða þú getur fundið eitthvað annað sem þú átt heima.

Eggjum skipt út fyrir:

- Edik og Matarsódi. Skiptu út 1 egg = 1tsk matarsóda, 1 matskeið ediki.
- Ósykrað eplamauk. Skiptu um 1 egg með = ¼ bolli eplamauk.
- Venjulegt eða vanillu sojajógurt. Skiptu út 1 egg fyrir = ¼ bola jógúrt
- Silki tófu
- Þroskaður banani.
- Malað hörfræ
- Chia fræ

Skoðum til dæmis "pestó" uppskrift:

2 bollar fersk basilíkublöð (engir stíkar).

Valkostir: Notaðu aðrar ferskar kryddjurtir sem þú átt, eins og steinselju eða villtan laukur.

2 matskeiðar furuhnetur eða valhnetur

Valkostir: Notaðu aðrar hnetur eða fræ sem þú hefur.

Möndlur og kasjúhnetur er gott að bleyta í vatni í nokkrar klukkustundir áður. Fræ eins og sólblómaolía og grasker geta líka verið notuð.

2 stór hvítlauksrif.

½ bolli extra virgin ólífuolía

½ bolli nýrifinn parmesanostur

Þú getur skorið ostinn út eða notað aðra tegund.

Skref 1

Blanda basilíkublöðum, furuhnetum eða valhnetum ásamt hvítlauk í matvinnsluvél og unnin þar til hann er mjög fínt hakkaður.

Skref 2

Meðan vélin er í gangi bætið olíuna rólega saman við og vinnið þar til blandan er slétt.

Skref 3

Bætið ostinum út í og vinnið mjög stutt, bara nógu lengi til þess að sameina. Geymið í kæli eða frysti.

Með opnum huga og hugrekki til þess að breyta einum hlut út fyrir annan, getur þú búið til þitt eigið pestó. Sem dæmi ef þú átt ekki furuhnetur. Möguleikarnir eru endalausir.



Kafli 6:

HEILBRIGT LÍF: NÆRING

VEISTU HVAÐ ÞÚ ERT AÐ BORÐA

Í heimi sem er fullur af upplýsingum, valkostum og ráðleggingum getur maður auðveldlega ruglast á hvað sé styður okkar líkama best. Góð næring skiptir miklu máli fyrir vöxt og þroska mannsins.

Vissir þú að kúkurinn þinn er 60-80% bakteríur, tilbúnar til endurvinnslu úti í heiminn? Svo hvert fer maturinn á leiðinni sinni niður úr þörmunum? Úr matnum sem þú borðar er töluvert mikið sem fer í blóðið og er notað til orku og til þess að byggja upp, viðhalda og gera við líkamann eftir þörfum. Sem og öll þessi yndislegu efnasambönd og trefjar sem styðja vellíða okkar allra og berjast við vírusa og önnur eiturefni.

Með því að vita hvað þú borðar og hvernig, muntu hafa meiri stjórn á því að ákveða hvað sé best fyrir þig og þína heilsu.

MATUR ER ORKA OG BYGGINGAREFNI

Orkumagnið jafngildir þeim hitaeningum sem þú færð úr mat og drykk. Ef þú borðar meiri orku (kaloríur) en þú notar dags daglega þá munt þú auka þyngd þína. Líkaminn okkar er byggður til að geyma orku til að nota síðar. Í þúsundir ára þurftu menn að byggja upp þessa færni þegar matur var lítill og af skornum skammti, eins og á veturnar eða á svæðum þar sem miklir þurrkar voru. Þannig aðlagaðist mannfólkið sig að náttúrunni. Því meiri orku sem við notum því meiri „áfyllingu“ af mat þurfum við.

MAKRÓNÆRINGAREFNI OG ÖRNÆRINGAREFNI:

ÞEGAR TALAD ER UM MAKRÓS ER ÁTT VIÐ ÞAU NÆRINGAREFNI SEM VIÐ ÞURFUM Í MIKLU MAGNI SEM AÐ FYLLIR ORKUBIRGÐIR OKKAR. ÞETTA ERU KOLVETNI, FITA OG PRÓTEIN.

KOLVETNI er helsti orkugjafi líkamans. Þau finnast í matvælum eins og ávöxtum, grænmeti, korni og mjólkurvörum. Kolvetni eru mjög flókin og stór hópur. Hér hefur þú allar mismunandi tegundir sykurs en einnig þær óbrjótanlegu trefjar.

FITA er annar mikilvægur orkugjafi fyrir líkamann. Þau finnast í matvælum eins og kjöti og mjólkurvörum, olíum, hnetum og fræjum. Fita veitir líkamanum einangrun, verndar innri líffæri og hjálpar til við að flytja vítamín og steinefni um líkamann. Ásamt því að vera mikilvægur þættir í líkama okkar eins og í frumuhimnu og í heilavef okkar. Við fáum mettaða fitu úr dýraafurður og ómettaða fitu úr matarolíum og fiski. Jafnvægi hinna mismunandi fitu í

mataræði okkar skiptir meira máli en magnið þegar kemur að hjarta- og æðasjúkdómum.

PRÓTEIN eru mikilvæg til að byggja upp og gera við vefi, svo sem vöðva, húð og hár. Þau finnast í matvælum eins og kjöti, fiski, alifuglum, eggjum, baunum og hnetum. Prótein eru gerð úr amínósýrum sem líkaminn notar til að búa til nýjar frumur og gera við skemmda vefi. Margar amínósýrur eru okkur nauðsynlegar og við fáum þær í gegnum mataræðið til að byggja upp þau prótein sem við þurfum.

ÖRNÆRINGAREFNI: VÍTAMÍN, STEINEFNI, SNEFILEFNI OG ANDOXUNAREFNI

Örnæringarefni eru nauðsynleg næringarefni sem líkami okkar þarf í litlu magni til að virka eðlilega. Það eru fjórar megingerðir örnæringarefna: vítamín, steinefni, snefilefni og andoxunarefni. Vítamín eru lífræn efnasambönd sem eru nauðsynleg fyrir margs konar líkamsstarfsemi,

þar með talið ónæmiskerfið, orkuframleiðslu og viðhald heilbrigðra húðar, hárs og nagla. Það eru alls 13 vítamín sem við þurfum úr fæðunni, þar á meðal A-vítamín, B-flókin vítamín, C-, D-, E- og K-vítamín.

Steinefni eru ólífræn efnasambönd sem eru mikilvæg fyrir fjölbreytta líkamsstarfsemi, þar á meðal myndun beina og tanna, taugastarfsemi og blóðþrýstingsstjórnun. Sum algeng steinefni eru kalsíum, járn, magnesíum, kalíum og sink. Snefilefni eru steinefni sem líkaminn þarfnast í mjög litlu magni. Þar á meðal eru selen, kopar, króm og joð. Snefilefni gegna mikilvægu hlutverki í mörgum þáttum líkamsstarfseminnar, þar á meðal ónæmiskerfinu, starfsemi skjaldkirtils og andoxunar vörn.

Andoxunarefni eru efnasambönd sem vernda líkamann gegn skaða af sindurefnum, sem geta stuðlað

að langvinnum sjúkdómum eins og krabbameini, hjartasjúkdómum og Alzheimerssjúkdóm. Sum algeng andoxunarefni eru vítamín C og E, beta-karótín og selen. Almennt séð getur hollt og fjölbreytt mataræði, ríkt af ávöxtum, grænmeti, heilkorni, próteini og hollri fitu, veitt öll þau örnæringarefni sem líkaminn þarfnast. Hins vegar, í sumum tilfellum, gæti verið mælt með fæðubótarefnum til að hjálpa til við að fylla upp í eyður í mataræðinu.

BORÐAÐU REGNBOGANN

Þegar við borðum fjölbreytt grænmeti, ávexti og plöntur borðum við líka mikið úrval af mismunandi náttúrulegum litum. Þessir litir gegna lykilhlutverki í plöntunni sem vörn gegn ógnum. Þegar við borðum þá bjóða þeir okkur líka vernd gegn ýmsum ógnum. Eitt gott dæmi er fjólublár, þessi „litur“ sem þú finnur í bláberjum, vínberjum og rauðkáli svo eitthvað sé nefnt. Þessi blái litur er frábær til að vernda heila okkar og æðar og framfylgir áhrifum C-vítamíns. Önnur svipuð lífvirk efnasambönd sem þú finnur í öðrum litum í plöntunum.

Mataræði sem er ríkt af litríku grænmeti, berjum, kryddi og ávöxtum er sterklega tengt færri tilfellum af ýmsum krabbameinum og hjarta- og æðasjúkdómum.

MINNKAÐU SALITIÐ, EKKI BRAGÐIÐ

Rannsóknir hafa sýnt að minna salt í mataræði okkar dregur úr líkum á háum blóðþrýstingi. Of mikið salt mun einnig gera bragðlaukana okkar ónæma. Prófaðu að bæta við kryddjurtum og öðru kryddi í staðinn.

TREFJAR

Trefjar eru tegund kolvetna sem finnast í matvælum úr jurtaríkinu sem líkami okkar getur ekki melt eða tekið upp að fullu. Það fer í gegnum meltingarkerfið tiltölulega heilt og hefur nokkrar nauðsynlegar aðgerðir. Trefjar auka magn í hægðum, stuðla að reglulegum hægðum og koma í veg fyrir hægðatregðu. Með því að gera það stuðla þeir einnig að langtíma heilsu þarma og koma í veg fyrir krabbamein og sjúkdóma í þörmum. Trefjar lækka einnig upptöku blóðsykurs og munu virka til að koma í veg fyrir sykursýki og hjartasjúkdóma. Ákveðnar

tegundir trefja, þekktar sem góðgerlar, þjóna sem fæða fyrir gagnlegar þarmabakteríur. Með því að stuðla að heilbrigðu jafnvægi þarmabaktería, stuðla trefjar að sterku ónæmiskerfi og bæta almenna þarmaheilbrigði.

Mælt er með því að neyta fjölbreyttrar trefjaríkrar fæðu, þar á meðal ávexti, grænmeti, heilkorn, belgjurtir, hnetur og fræ. Ráðlagður dagskammtur trefja er mismunandi eftir aldri, kyni og þörfum hvers og eins, en almennt ættu fullorðnir að miða við 25 til 38 grömm af trefjum á dag.

ÖRVERA – ÞARMAHEIMURINN ÞINN

Líkaminn þinn býr yfir trilljónum og trilljónum örvera. Flestar þeirra eru bakteríur sem finnast í þörmum okkar í fjölda og rúmmáli er það allt að 2-3 kg fyrir einn fullorðinn. Þessi þarmaheimur er kallaðar örverur og finnast innan sviðs rannsókna í læknisfræði og hafa mikil áhrif á mörg málefni er varða heilsu okkar. Þær hjálpa okkur að melta mat, senda merki um líkamsástand okkar og framleiða jafnvel vítamín eins og K vítamín. Þegar við komum í ójafnvægi, eða (dysbiosis) eins og það er líka kallað, munum við oft taka eftir áhrifum á heilsu okkar. Þetta getur komið fram sem einkenni frá lekum í þörmum, truflaðra meltingu þinnar eða haft áhrif á önnur heilsufarsvandamál.

Þegar örveran í þörmunum þínum er í jafnvægi og dafnar mun það endurspeglast í heilsu þinni í heild sinni. Þær gefa frá sér aukaafurð stuttkeðju fitusýrur sem næra þarmafrumurnar og hafa samskipti við taugakerfið okkar, efnaskipti og heila. Rétt fæða og trefjar munu auka skilyrði fyrir góða örveru í þörmum.

Fæða með háu trefjahlutfalli er sú fæða sem munu næra og fæða þarmabakteríur þínar. Það eru margar tegundir af trefjum og best er að borða eins fjölbreytt og hægt er.

Trefjaríkur matur er ríkur af virkum bakteríum sem munu hjálpa meltingunni þinni með að melta gerjaðan mat og kefir mjólkur.

MIKILVÆGI BRJÓSTAGJAFAR

Brjóstagjöf er mikilvægt fyrir bæði móður og barn.

Hér eru nokkrar ástæður fyrir því:

Næring: Brjóstamjólk er fullkomin fæða fyrir börn og veitir þeim öll þau næringarefni sem þau þurfa fyrir heilbrigðan vöxt og þroska. Brjóstamjólk inniheldur einnig mótefni sem hjálpa til við að vernda barnið gegn sjúkdómum og sýkingum.

Tenging: Brjóstagjöf gefur móður og barni tækifæri til að tengjast með snertingu, húð við húð.

Heilsuhagur fyrir móðir: Brjóstagjöf hefur verið tengd minni hættu á brjósta- og eggjastokkkrabbameini, sem og minni hættu á sykursýki af tegund 2 og fæðingarpunglyndi.

Hagkvæmt: Brjóstagjöf er ókeypis og krefst ekki sérstaks búnaðar eða vista, sem gerir það að hagkvæmri leið til að fæða barn.

Umhverfisáhrif: Brjóstagjöf er umhverfisvæn þar sem hún krefst ekki framleiðslu, flutnings eða förgunar á formúludósum og flöskum .

Á heildina litið er brjóstagjöf náttúruleg og heilbrigð leið til að næra barn og stuðla að sterkum tengslum milli móðurs og barns.

LÍKAMLEG HREYFING

Líkamleg hreyfing er mikilvæg fyrir alla, óháð aldri. Fyrir fullorðna er mælt með því að vera í hóflegri hreyfingu í að minnsta kosti 2,5 til 5 klukkustundir á viku. Til þess að uppskera meiri heilsufarslegan ávinning skaltu auka virknina. Ef þú situr mikið yfir daginn, reyndu þá að bæta upp með einhvers konar auka virkni.

HAMINGJUSAMUR HEILI

Það er vel þekkt núna að hreyfing eykur hormónaflæði sem hefur áhrif á skap okkar og vellíðan. En vissir þú að það er baktería í jarðveginum sem örvar serótónínframleiðslu okkar? Þegar við vinnum í jarðvegi með höndunum komumst við í snertingu við bakteríurnar „mycobacterium vaccae“. Í enskri rannsókn fundu þeir að áhrifin virkuðu svipuð og þunglyndislyf! Það er full ástæða til að láta garðyrkjuna vera stað fyrir athafnasemi og bata sem og uppsprettu góðrar sjálfbærni, hollrar matar og að vera í tengslum við náttúruna.

OFUR-UNNIN MATVÆLI

eru aðallega unnin úr efnum sem unnin eru úr matvælum, svo sem fitu, sterkju, viðbætts sykurs og hertri fitu. Þau geta einnig innihaldið aukefni eins og gervi-, lita- og bragðefni eða sveiflujafnara. Dæmi um þessa matvæli eru frystar máltíðir, gosdrykkir, pylsur og álegg, skyndibiti, smákökur, kökur og saltað snakk.

VÍTAMÍN OG STEINEFNI:

VÍTAMÍN:

VÍTAMÍN A: Styður sjónina, ónæmiskerfið og frumu vöxt. Það er finna í lifri, fisk, mjólkurvörum, appelsínugulum og gulum ávöxtum og í grænmeti.

VÍTAMÍN B FLÓKID: Inniheldur ýmis B-vítamín eins og B1 (tíamín), B2 (ríbóflavin), B3 (níasín), B5 (pantópensýra), B6 (pýridoxín), B7 (bíótín), B9 (fólat eða fólínsýra), og B12 (kóbalmín). Þau vítamínin gegna mikilvægu hlutverki í orkuframleiðslu, efnaskiptum og taugastarfsemi. B-vítamín finnst í heilkorni, belgjurtum, kjöti, eggjum og grænu grænmeti.

VÍTAMÍN C: Andoxunarefni sem hjálpar við kollagenmyndun, ónæmiskerfið og upptöku járns. Sítrusávextir, jarðaber, kíwi, kartöflur með hýði, paprika og grænt grænmeti er gott í inntöku.

VÍTAMÍN D: Er mikilvægt fyrir beinin, virkni ónæmiskerfis og kalsíumupptöku. Það getur myndast af líkamanum þegar við verðum fyrir sólargeislum og einnig er það að

finna í feitum fiski, viðbætt í sumar mjólkurafurðir og í eggjarauðum.

VÍTAMÍN E: Er Andoxunarefni sem verndar frumur gegn skemmdum. Það er hægt að finna í hnetum, fræjum, jurtaolíu og grænu grænmeti.

VÍTAMÍN K: Gegnir hlutverki í blóðstorknun og beinheilsu. Grænt grænmeti, sperilkál og þroskaðir ostar eru gott fæði. Þarmabakteríurnar okkar búa einnig til K-vítamín fyrir okkur.

STEINEFNI:

KALSÍUM: Mikilvægt fyrir sterk bein og tennur, vöðvastarfsemi og taugaflutning. Mjólkurvörur, grænt grænmeti, kalsíumbætt matvæli, skelfiskur og fiskur með ætum beinum er tilvalið.

JÁRN: Mikilvægt fyrir súrefnisflutning og orkuframleiðslu. Rautt kjöt, alífuglar, fiskur, belgjurtir, styrkt korn og grænt grænmeti eru allt uppsprettur járns.

MAGNESÍUM: Styður starfsemi vöðva og tauga, orkuframleiðslu og beinheilsu. Það er hægt að finna í hnetum, heilkornum, belgjurtum og grænu grænmeti.

KALÍUM: Hjálpar við að viðhalda vökvajafnvægi, taugastarfsemi og vöðvasamdrætti. Það er mikið af kalíum í ávöxtum, grænmeti, mjólkurvörum og belgjurtum.

SINK: Mikilvægt fyrir ónæmiskerfið, sáragræðslu og DNA nýmyndun. Kjöt, skelfiskur, belgjurtir, fræ og hnetur eru góðar uppsprettur sinks.

Mundu að þetta er aðeins stutt yfirlit og hvert vítamín og steinefni hafa ýmsar hlutverkum að genga og uppsprettur þeirra misjafnar. Það er alltaf best að halda jafnvægi á mataræði til að tryggja fullnægjandi inntöku þessara nauðsynlegu næringarefna.



Kafli 7:

LÍFRÆNN MATUR

Fyrir heilsu bóndans, fyrir heilsuna þína og heilsu náttúrunnar.

Í rannsókn voru skoðaðir 27 enskunema frá Newcastle háskóla sem fóru til Krítar í fimm vikur á námskeið. Þeir borðuðu hefðbundinn mat í Englandi en breyttu yfir í Miðjarðarhafsmatargerð á Krít. Nemendum var fylgt eftir með þvagsýnum. Hluti af þessum 27 nemendum breyttu yfir í lífrænan Miðjarðarhafsmat en hinn hópurinn í bara Miðjarðarhafsmataræði. Þeir sem skiptu yfir í lífrænan mat höfðu minnkað magn skordýraeiturs í þvagi á meðan þeir sem héldu áfram að borða það sama en ekki lífrænt, höfðu aukið magn skordýraeiturs í þvagi.

Þessi saga segir okkur það að mikilvægi þess að borða lífrænt en einnig um hversu erfitt það er að forðast kokteil af mismunandi gerviefnum í ávöxtum og grænmeti. Það er ekki auðvelt að velja vel fyrir heilsuna og á sama tíma reyna að forðast kokteilinn sem við erum úsett fyrir í gegnum það sem við borðum og drekkum.

LÍFRÆN RÆKTUN ÞARF AÐ FRAMFYLGJA ÁKVEÐNUM REGLUM

Meginregla heilsu; Lífrænn landbúnaður ætti að halda uppi og auka heilbrigði jarðvegs, plantna, dýra, mannfólks og plánetna sem ein og heild.

Meginregla vistfræði; Lífrænn landbúnaður ætti að vera byggt á lifandi vistkerfum og hringrásum, vinna með þeim, líkja eftir þeim eftir og hjálpa til við að viðhalda þeim.

Regla sanngirnis; Lífrænn landbúnaður ætti að byggjast upp á samböndum sem eiga að tryggja sanngirni með umhverfi og lífstækifæra til hliðsjónar.

Meginreglan um umönnun; Lífrænn landbúnaður ætti að vera stjórnað með varkárnum og ábyrgum hætti sem vernda heilsu og vellíðan núverandi og komandi kynslóðir ásamt umhverfinu.

VOTTUN Á LÍFRÆNUM MATVÆLUM Í ESB

Vottun á lífrænum matvælum í ESB Ef lífrænt merki ESB er notað á vöru gefur það til kynna að varan sé í fullu samræmi við skilyrði og reglugerðir fyrir lífræna landbúnað sem settar eru af Evrópusambandinu. Fyrir unnar vörur þýðir það að að minnsta kosti 95% af hráefni landbúnaðarins sé lífræn.

AFHVERJU ÆTTUM VIÐ AÐ KAUPA LÍFRÆNAN MAT?

Lífræn ræktun forðast notkun gerviefna skordýraeiturs, illgresiseiturs og erfðabreyttum lífverum (GMOs) og með því að velja lífrænan mat getur þú hjálpað til við að lágmarka útsetningu fyrir þessum óæskilegu efnum.

Lífræn búfjárrækt bannar venjubundna notkun á sýklalyfjum og vaxtarhormón.

Lífrænar ræktunaraðferðir setja heilbrigði jarðvegs í forgang, líffræðilegan fjölbreytileika og vistfræðilegt jafnvægi. Lífrænt bændur vinna að því að draga úr áhrifum þeirra á umhverfi með því að nota aðferðir eins og uppskeruskripti, jarðgerð og náttúruleg meindýraeitur. Sumar rannsóknir benda til þess að lífræn matvæli gætu innihaldið meira magn næringarefni miðað við hefðbundið ræktaðan mat, fleiri góðar fitusýrur og meira af andoxunarefni og eitthvað fleiri vítamín.

Lífræn ræktun miðar að því að auka innihald næringarefna jarðvegsins sem getur hugsanlega skilað sér í næringarríkari framleiðslu. Mörg lífræn býli eru smáfyrirtæki í fjölskyldueigu. Með því að velja lífrænar vörur geturðu stutt þessa bændur á staðnum og stuðlað að vexti sjálfbærs landbúnaðar. Lífrænir ræktunarstaðlar innihalda venjulega kröfur um

dýravelferð, svo sem að veita aðgang að útisvæðum og tryggja að dýr séu alin upp á náttúrulegan og mannúðlegan hátt.

Það er athyglisvert að á meðan lífræn matvæli hafa sína kosti, getur það verið dýrara miðað við hefðbundið ræktað mat vegna hærri kostnaðar sem tengist lífrænum búskaparháttum.

KRÖFUMIKLAR PLÖNTUR ERU OFT RÆKTAÐAR Í EINRÆKT

Sumar landbúnaðarplöntur hafa meiri neikvæð áhrif en aðrar. Að rækta ákveðnar plöntur á risastórum svæðum í einræktun (sem þýðir að aðeins eitt plöntuafbrigði er ræktað) er vandamál vegna þess hve margar vélar sem þarft er að hafa til staðar, og aðferðirnar sem notaðar eru munu eyða jarðvegi og valda rofi. Jarðvegur sem meðhöndlaður er með þessum hætti mun fljótt missa næringarefni og getu til að halda vatni og jarðvegslífi.

Dæmi um plöntur sem eru ræktaðar í miklu magni með ekki svo góðar aukaverkanir: Númer eitt er **sykur**, sykurplantekrur eyðileggja mestan líffræðilegan fjölbreytileika í heiminum. **Súkkulaði**, plantan vex aðeins í vissu svæði og þarf um 2000 lítra af vatni til að búa til 100g af súkkulaði.

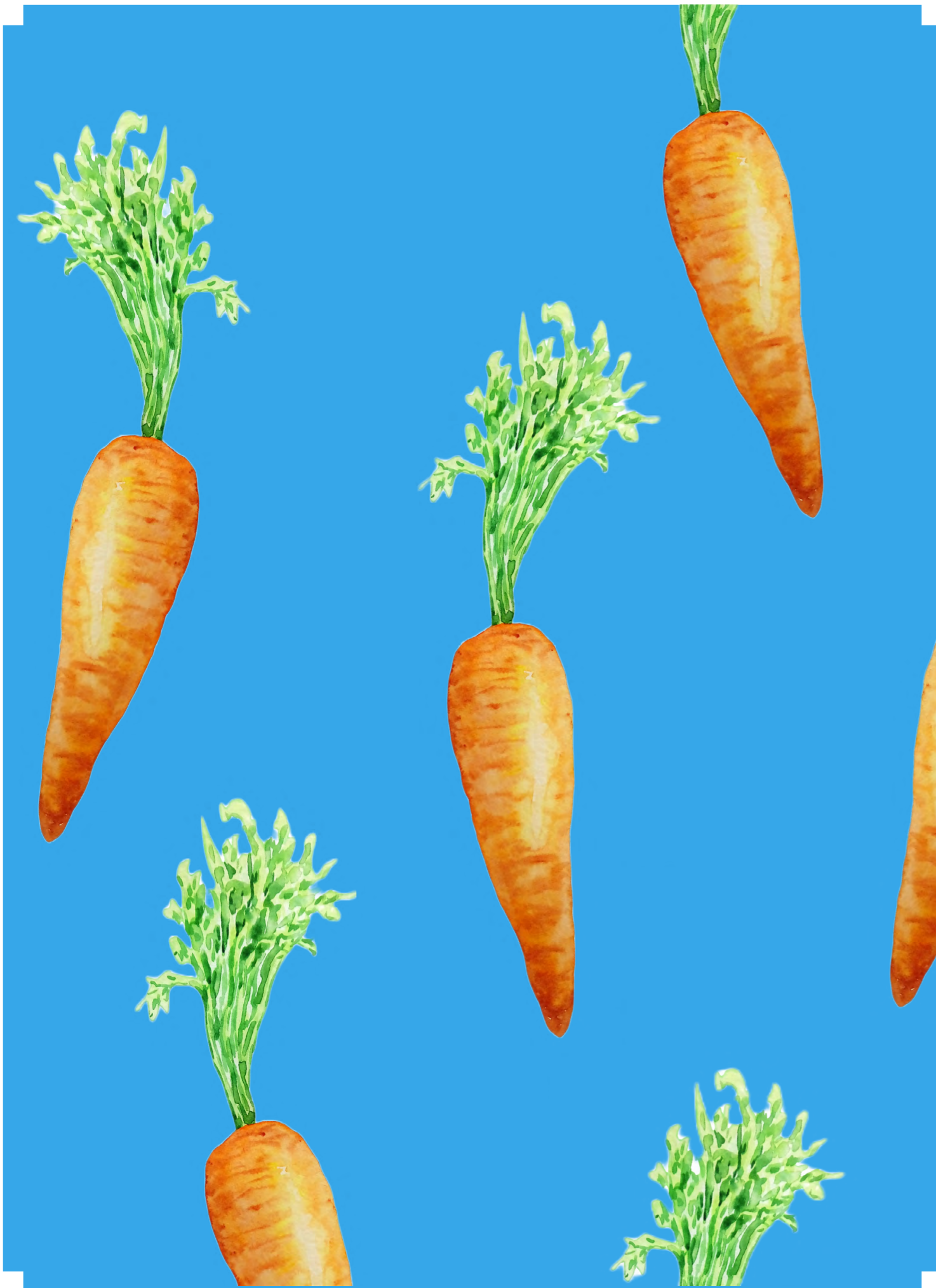
Kaffi er svipað og súkkulaði, en plantan er í stakk búin til að vaxa í skugga trjáa en til að gera það einfaldara er kaffi ræktað í fullri birtu, oft með miklum skaða á trjám, of mikið vatn og mikil jarðvegseyðing.

VOTTUN UM ÁBYRGÐ Á MISMUNANDI SVIÐUM TIL AÐ HJÁLPA VIÐSKIPTAVINUM AÐ VELJA VÖRUR

Framleiðsla matvæla og áhrif sem hún hefur á umhverfi okkar og líf eru veruleg. Stundum meira en annað. Að taka ákvarðanir í daglegu lífi okkar þegar við veljum hvaða vörur við kaupum er einn af þeim smáhlutum sem geta skipt miklu. Mismunandi vottanir leggja áherslu á mismunandi gildi eins og velferð starfsmanna, velferð dýra eða sjálfbærni. Sum eru alþjóðleg og önnur eru fyrir hvert land fyrir sig. Samtök eins og Fairtrade og Rainforest Alliance eru oft á innfluttum vörum eins og kaffi eða kakó. MSC er vottun fyrir sjálfbæran fisk.

Samtök um lífræna framleiðslu finnast oft í hverju landi líka. Í Noregi eru þeir með eina vottun sem heitir Debio, sem er stöðluð lífræn vottun eins og er í ESB, en Demeter er einnig lífræn vottun en þar er einnig sett regla fyrir líffræðilegan búskap. Líffræðilegur staðall sem segir að býli eigi að virka sem lifandi lífverur. Með öðrum orðum, líffræðilegt bú er það sem vex margs konar ræktun, ekki er notaður tilbúinn áburð og skordýraeitur og hefur almennt kerfi til staðar sem líkja eftir því sem náttúran myndi gera á eigin spýtur.

Leitaðu að litlu selunum í matvöruversluninni næst þegar þú ferð út í búð.



Kafli 8:

RÆKTAÐU MATINN HEIMA

Matvælarækt heima hefur margvíslega ávinning, bæði fyrir einstaklinga og samfélagið í heild sinni. Fyrst og fremst veitir það uppsprettu ferskrar og hollrar afurðar sem hægt er að uppskera og ná hámarks þroska, sem tryggir sem best bragð og hámarks næringargildi.

Að rækta mat heima getur líka verið frábær leið til að spara peninga. Með því að rækta þína eigin ávexti og grænmeti geturðu dregið úr því að þú trausti þínu á að þurfa að kaupa afurðir í verslunum, sem getur verið dýrt og er kannski ekki alltaf fánlegar eða ferskar. Auk þess geturðu forðast notkun skaðlegra efna og skordýraeiturs sem oft finnast á keyptum vörum og tryggt að maturinn þinn sé hollur og öruggur. Að auki getur ræktun matar heima verið skemmtileg og gefandi starfsemi sem getur leitt fjölskyldur og samfélög saman. Það getur líka hjálpað til við að draga úr kolefnisfótspori okkar með því að draga úr þörf fyrir langa flutninga afurða og tilheyrandi losun og útblæstri. Með því að styðja staðbundinn landbúnað og draga úr trausti okkar á innfluttum matvælum getum við hjálpað til við að byggja upp öruggt og sjálfbært matvælakerfi.

Horfðu á mjög góða teiknimynd um næringa-refnahjólreiðar hér:



Að rækta eigin mat er frábær leið til að stuðla að heilsu, spara peninga, byggja upp samfélag og styðja við sjálfbært líf.

Dr.Elaine Ingham er heimsþekkt sem fremsti jarðvegslíffræðingur og hefur þróað þekkingu okkar á fæðuvef jarðvegsins í yfir 4 áratugi. Hún stofnaði Soil Food Web School. Lærðu meira um þau á soilfoodweb.com

HVAÐ ER GÓÐUR JARÐVEGUR?

Hefur þú einhvern tíma verið að grafa í dúnkenndri mold í garði eða prófað að grafa holu með höndum þínum í þungum leirjarðvegi? Að greina hvað er góður jarðvegur er ekki alltaf auðvelt, sérstaklega ef þú ert nýr í garðyrkju. Óhreinindi eru steinefni og lífræn efni, loft og vatn. Þegar þessir þættir eru í jafnvægi getur jarðvegslíf dafnað. Ein teskeið af jarðvegi inniheldur billjónir og billjónir af örverum sem stuðla mjög að heilbrigðu jarðvegslífi. Við viljum ekki að jarðvegurinn sé sandur, hann þornar fljótt og næringarefni skolast auðveldlega burt. Ef jarðvegurinn er aðeins lífrænt efni eins og í mýri, eða er þungur leir, lokar hann loftinu og ekkert vex. Góður jarðvegur er blanda af sandi og lífrænu kolefnisríku efni, molnar auðveldlega og hefur kornbyggingu. Ánamaðkar sem eru til staðar í jarðvegi eru góð vísbending, litlir eru þeir en þeir hjálpa gríðarlega. Þeir búa til öndunarvegi í jarðveginum og vissir þú að með því að þeir borði mold og losi sig við hana aftur út hefur það auðgað moldina með næringarríku köfnunarefnis 12 sinnum! Sérstaklega góð vísbending er að fylgjast með því hvernig hægt er að kreista jarðveginn í lausan klump í hendinni (góð blanda af sandi, lífrænum, leir o.s.frv.) Óhreinindin hafa kornbyggingu, sem er merki um ríkt jarðvegslíf, og passaðu þig á ánamöðkunum. Því meira, því betra.

Hægt er að betrubæta hvaða jarðveg sem er. Það er afar sjaldgæft að þegar við byrjum garðyrkju á nýjum stað sé allt fullkomið. En með því að stunda garðyrkju og að gera hluti eins og að hlífðarþekja bætum við þetta auðveldlega og staðurinn verður betri með tímanum. Því meira kolefni sem þú getur geymt, því betri verður jarðvegurinn. Undantekningin er á svæðum sem hafa verið menguð af iðnaði eða efna-/eitruðum efnum

HINN FULLKOMNI LITLI MATJURTAGARÐUR

er sá sem veitir vitneskju, vöxt, ferska næringarríka framleiðslu, gleði, smá svita og tár. Það skiptir minna máli hvernig hann lítur út eða hvort það er ekki eins og þú bjóst við að það yrði. Vertu góður við sjálfan þig. Garður er aldrei fullkominn og hver árstíð er öðruvísi, maður verður bara að prufa sig áfram. Veistu að með því að styðja þig við eigin garðyrkju styður þú líka við skordýr og náttúruna.

Þú getur ræktað mikið á nokkrum fermetrum. Kannski hefurðu pláss fyrir eins og einn fermetra í garðinum þínum? Að rækta í pottum eða kerum er líka góð hugmynd fyrir smærri staði og svalir.

Í fyrsta lagi veitir staðsetningin nóg sólarljós fyrir grænmeti til þess að vaxa? Hvernig er frárennslið? Ef svæðið er oft með vatnstjarnir og er blautt gæti verið vænleg hugmynd að rækta í upphækkuðum beðum, eða að minnsta kosti hruga því upp frá jörðu niðri. Þetta mun hjálpa til við að tæma vatn, hleypa lofti inn og hita upp jarðveginn. Eru möguleg „rándýr“ á svæðinu. Dýr eins og dádýr, elgir og kanínur geta valdið miklum skaða á stuttum tíma. Hugsaðu hvað gæti ógnað þínum framtíðar garði. Þú gætir þurft girðingu eða eitthvað til þess að setja yfir kálplönturnar þínar og alltaf er best að nota skordýranet líka.

Gerðu nokkrar rannsóknir á plöntum sem þú vilt rækta. Á bakhlið fræpakkans eru upplýsingar um hvenær og hvernig á að sá, hvert bilið eigi að vera, hversu há plantan verður og hvenær búast má við uppskeru. Skipuleggðu hluti eins og bil, næringarþarfir, vaxtarhæð og gróðursetningardýpt.



Þetta er þúsluspil en með því að byrja smátt veistu að þú lærir með því að prófa þig áfram. Að halda dagbók er sniðug hugmynd til þess að geta flett upp í framtíðinni og munað hvenær og hvar á að planta og svo framvegis.

AÐ BYRJA RÆKTUN GRÆNMETISPLANTNA INNANHÚSS

Til gróðursetningar eftir hættu á undir núll gráðum, þurrka, eða villast í illgresi.

Vor og sumar koma á ýmsum tímum í Evrópu. Í hlýrri hlutum er hægt að planta svo mörgu beint úti en aftur á móti getur verið erfitt að fá hluti til að vaxa ef það er of þurrt. Að byrja að rækta plöntur innandyrá getur verið örugg leið til að koma plöntum af stað jafnvel þótt þú búir á mjög þurrri svæði.

Ef þú átt ekki gróðursetningarpotta eða bakka geturðu líka notað það sem þú finnur sem passar fyrir plönturnar þínar. Gakktu úr skugga um að það sé frárennsli eða búðu til lítil göt svo aðgangsvatn geti runnið af. Jarðvegur til gróðursetningar innandyrá er best að kaupa í garðyrkjustöð eða álíka. Segðu þeim hvers vegna þú þarft það til að geta valið það besta. Lýsing er mikilvæg fyrir plöntur. Gakktu úr skugga um að þau fái nægt ljós, ef ekki verða þau löng og veik og deyja áður en þú færir þau út. Veldu stað við suðurglugga, notaðu ljós frá vaxtarljósum eða venjulegt flúrljós og settu plönturnar 30-40 cm undir ljósið. Stilltu birtu og næringarefni eftir því hvernig þau vaxa.



AUÐVELDAR PLÖNTUR FYRIR NÝLIÐA Í GARÐYRKJU

ERTUR/BAUNIR/FLÆKJUR

Þetta eru plönturnar sem þú getur byrjað mjög snemma á tímabilinu að rækta úti. Ertur þurfa oft eitthvað til þess að klifra á og sumar tegundir þeirra verða yfir 2 metrar. Í Noregi eru hestabaunir próteinríkasta plantan sem hægt er að rækta fyrir norðan. Þær klifra ekki, en það þarf að hjálpa þeim aðeins til þess að þær vaxi hærra.

SALAT

Margar tegundir eru hér til þess að velja um. Sáíð þeim einni og einni til útiplöntunar, sáið beint og flokkið síðar. Þegar sáið er salatblöðum í raðir má skera þær 4-5 sinnum áður en þær verða of gamlar og það er auðvelt að blanda þeim saman við mismunandi tegundir.

RADÍSUR OG RÓFUR

Vaxa vel í nánast hvaða jarðvegi sem er, en áskorunin við þetta grænmeti er að þau eru svo viðkvæm fyrir dagsbirtu. Of mikið ljós og þá soðna þau, (það er þá sem þeir framleiða stilk í stað fræs).

Þetta grænmeti byrjar snemma á vorin eða frá ágúst og áfram. Það sem er sérstaklega gott við þær að þær þurfa ekki nema 5 til 6 vikur áður en þær eru tilbúnar.

KÁLHÖFUÐ

Nefnt undir einu nafni en þetta eru margar mismunandi plöntur frá vetrarkáli, sperkikáli og grænkáli. Með næringarríkustu plantna sem við getum borðað, en íka þær sem krefjast mest fóðurs. Þessar plöntur líkar vel við auka magn af góðum rotmassa eða áburði við gróðursetningu.

GULRÆTUR

Sáið snemma úti. Einnig er mikilvægt að halda illgresinu frá og hafa gott bil á milli. Fræin þurfa 2-3 vikur áður en þau fá að spretta og á þeim tíma gætu þau druknað í illgresi og ómögulegt er að finna þær. Fátt grænmeti er eins sætt eins og nýuppteknar gulrætur. Vissir þú að eftir því sem gulrótin berst meira, því bitrari verður hún á bragðið? Þess vegna gulræturnar sem eru í

búðinni oft með mismunandi bragð. Gulrætur byrja að framleiða beiskt bragð sem varnarkerfi þegar það er ekki farið vel með þær

KARTÖFLUR

Notast er við minni kartöflur í uppskeru. Hægt er að kaupa í garðverslunum eða álíka til gróðursetningar. Það er ekki góð hugmynd að planta þeim sem þú keyptir í matvörubúðinni því þú gætir fengið sjúkdóma með henni. Reyndu að nota aðeins vottaðar útsæðiskartöflur í fyrsta skipti. Þegar þú uppskerir geturu tekið minnstu kartöflurnar og sett þær niður og þær verða klárar ári seinna. Kartöflur er frábær uppskera til að hafa á nýjum ræktunarsvæðum þar sem þú ætlar að rækta annað grænmeti á næsta ári.

TÓMATAR

Tómatar þurfa hlýjan og sólríkan stað, hvort sem það er úti eða inni þeir þurfa líka góðan jarðveg og þeir geta gefið frá sér fullt af fallegum tómötum fram að frosti. Það þarf að hefja plöntunarferli snemma. Fyrir norðurhlutann helst innandyra í mars og gróðursetningu í gróðurhúsi eða úti eftir að frost fer úr jörðu. Þegar gróðursett er úti á helst planta þeim djúpt. Það áhugaverða við tómata er að ef þeir eru gróðursettir djúpt munu þeir þróa fleiri rætur úr stilknum. Þetta gerir þeim kleift að vaxa betur. Tómata þarf að klippa en það er mismunandi eftir því hvort það er runnaafbrigði eða klifurafrbrigði. Athugaðu

fræpakkann eða á netinu fyrir leiðbeiningar.

BLÓM

Ræktaðu mörg mismunandi blóm, það er mörg sumarblóm sem eru æt. Gott fyrir skordýrin og gott fyrir okkur. Bættu krónublöðum og blómum í salöt, skreyttu foccía brauð og skreyttu réttina þína með blómum. Algengustu ætu blómin sem auðvelt er að rækta eru kornblóm, fjólan, sóley og skjaldafléttu.

SPÍRUR OG ÖRGRÆNMETI

Ferskir sprotar af ýmsum grænmetum sem eru frá 1-3 vikna gamlir. Venjulega ræktað í jarðvegi eða á sérstakar mottur svo það sé auðvelt að skera með skærum eða hníf við notkun. Vítamínviðbót í fæðu fyrir þig. Þarf ekki mikið pláss til ræktunar. Þú getur fengið sérstök fræ til þess að rækta spýrur. Gott dæmi um svoleiðis grænmeti er sperkikál eða kál, sólblóm og baunir.

RÆKTUN Á SVÖLUM EÐA Í KERJUM

Ræktun í kerjum er aðferð til að rækta plöntur í pottum, fötum eða öðrum ílátum í stað þess að planta þeim beint í jörðu. Það er frábær kostur fyrir fólk sem hefur takmarkað pláss eða vill rækta plöntur innandyra. Ræktun í kerjum gerir þér kleift að rækta ýmsar plöntur, þar á meðal blóm, grænmeti og kryddjurtir, á litlu svæði. Það er líka frábær leið til að stjórna jarðvegsgæðum og vatnsyfirborði sem gerir það auðveldara að sjá um plönturnar þínar. Með ræktun í kerjum getur þú bætt fegurð við heimili þitt eða íbúð á meðan þú nýtur góðs af því að rækta þínar eigin plöntur.

TÓMATAR Á HVOLFI? – JÁ ÞÚ GETUR ÞAÐ REYNDAR!

Það er skrítið að gera það, en það virkar. Þetta er flott að gera með ræktunarpoka eða fötu og sparar mikið pláss. Þar sem það er á hvolfi er gott að hafa gatið undir því eins lítið og hægt er á meðan hægt er að planta tómatplöntu. Ef plantan er stór skaltu bara gera gatið aðeins stærra og loka því á eftir með einhverju í kringum plöntuna svo óhreinindin falli ekki í gegn. Það er gott að velja minni tómatplöntu, helst afbrigði fyrir ílát. Þegar inn er komið geturðu bara fyllt á með jarðvegi. Hengdu tómatplöntuna þar sem þú vilt hafa hana, en ekki gleyma að vökva hana.

VERTU MEÐ ÖÐRUM UM AÐ BÚA TIL SAMFÉLAGSGARÐA

Samfélagsgarðar er venja þar sem hópur fólks kemur saman til að rækta land í sameiningu. Þessir garðar eru venjulega staðsettir í þéttbýli þar sem aðgangur er að grænum svæðum og aðgangur að ferskvöru er takmarkaður. (Garðrækt í þéttbýli vísar til ræktunar á plöntum og ræktun í þéttbýli, svo sem á húspökum, svölum og í samfélagsgörðum. Eftir því sem fleira fólk flytur inn í borgir hefur garðyrkja í borgum orðið sífellt vinsælli leið til að framleiða ferskan mat, fegra borgarmynd, og stuðla að sjálfbærni. Garðyrkja í þéttbýli getur tekið á sig ýmsar myndir, þar á meðal garðyrkja í kerjum, garðyrkja á háum gróðra kössum og lóðrétt garðyrkja.)

Meðlimir samfélagsins vinna saman að því að gróðursetja, viðhalda og uppskera garðinn og deila ábyrgðinni og uppskerunni.

Garðyrkja í samfélagi veitir margvíslegan ávinning, þar á meðal framleiðslu á hollum og lífrænum matvælum, félagslegum samskiptum nágranna og að skapa tilfinningu fyrir eignarhaldi og stolti samfélagsins. Það stuðlar einnig að hreyfingu, dregur úr streitu og stuðlar að fegrun þéttbýlis. Þar að auki eru samfélagsgarðar frábær leið til að stuðla að sjálfbærni og umhverfisvitund. Með því að nota rotmassa og náttúrulegan áburð, draga úr vatnsnotkun og forðast notkun skaðlegra skordýraeiturs getur garðyrkja samfélagsins hjálpað til við að draga úr kolefnisfótspori þéttbýlissvæða og stuðla að baráttunni gegn loftslagsbreytingum.

Á heildina litið er samfélagsgarðyrkja skemmtileg, gefandi og umhverfisvæn leið til að leiða fólk saman og auka lífsgæði í þéttbýli.

LLGRESI, GRÓÐURSETNING OG HLÍÐARÞEKJUN

Grænmetið okkar þarf pláss og líkar ekki við samkeppni í moldinni. Við viljum líka sjá heildræna möguleika grænmetisins okkar. Með því að rífa illgresi og bæta hlífðarþekjuna gefum við garðinum okkar góðan grunn til að blómstra.

Áður en við byrjum að gróðursetja og sá í garðin okkar, verðum við að undirbúa lóðina. Við gröfum upp allt illgresi, rætur og fjarlægðu þær í garðmoltu eða annað álíka. Þegar við gröfum, fjarlægjum illgresi og mótum garðinn okkar sem við erum líka á sama tíma að lofta um jarðveginn. Jarðvegslífið þarf líka loft til að flýta fyrir ferli þeirra og jarðvegurinn verður hlýrri. Ef við þurfum að bæta nokkrum góðum lagfæringum við jarðveginn eins og rotmassa, þá er þetta hentugur tími til að blanda því við hann.

Illgresi er til í mörgum afbrigðum, einyrt og fjölært. Við þurfum að fjarlægja allar rætur, sérstaklega á fjölærðu illgresi, svo það komi ekki aftur. Einyrt illgresi getur líka vera mikið vesen og við viljum fjarlægja það frá garðyrkjunni áður en þeir kæfa plöntuna okkar og stela næringarefnum úr jarðveginum eða dreifa fræjum.

Gróðursettu úti eftir hættu á frosti og plönturnar eru nógu sterkar til að lifa það af. Taktu plönturnar út í sól og góðu veðri nokkrum dögum áður, í pottunum sínum til að herða þær svolítið. Þannig munu þær venjast áður en þær eru gróðuesettar í jarðveginn. Dýpt og bil fer eftir plöntunni. Kálplöntur þurfa oft sem allt að 50 cm á milli hverrar plöntu á meðan það er nóg að vera með 10 cm þegar rófa er gróðursett. Gróðursetningardýpt getur líka verið mismunandi.

Að hlífðarþekja er þegar við bætum við lag af lífrænu eða ólífrænu efni sem dreift er yfir jarðveginn í kringum



plöntur. Það getur verið úr laufblöðum, grasafklippum, viðarflísam, hálmum eða öðru efni. Kostirnir við að melta eru fjölmargir. Moltan hjálpar til við að halda raka í jarðvegi, draga úr þörf fyrir tíða vökvun. Það síðasta er sérstaklega mikilvægt á svæðum með heitt og þurrt veður. Það mun líka hindra rof ef þú býrð á svæði með þungum og sjaldgæfum úrkomum og halda miklu meira af vatni. Hlífðarþekja hjálpar til við að bæla vöxt illgresis með því að hindra sólarljósið sem það þarf til að spíra og vaxa. Jarðvegshitastjórnun þar sem hlífðarþekja er virkar sem einangrunarefni, stjórnar jarðvegshita og vernda rætur plantna frá miklum hita, háum og lágum. Þegar þekjan brotnar niður, losar það næringarefni í jarðveginn, auðgar hann og veitir nauðsynleg næringarefni fyrir vöxt plantna. Fersk grasafklippa er dæmi um mjög næringarríka þekju sem mun bæta miklum vaxtarkrafti við næringarefni krefjandi plantnanna. Viðarfísar eru næringasnauðar og munu taka næringu úr jarðveginum ef þú blandar því í, en þeir eru frábær sem þekjulag í kringum plönturnar og á göngustígum. Á heildina litið er hlífðarþekja einföld og áhrifarík leið til að bæta heilsu og framleiðni plantna í garði.

Það sparar vatn, bælir illgresi, stjórnar jarðvegshitastigi, auðgar jarðveginn og kemur í veg fyrir rof. Að þekja í kringum plöntur, garðyrkjumenn geta sparað tíma og átak, um leið og stuðlað er að heilbrigðum og fallegum garði.

GARÐYRKJUN HJÁLPAR TIL FRAMLEIÐSLU Á HAMINGJU HORMÓNA

Vissir þú að það er baktería í jarðveginum, sem kallast (*Mycobacterium vaccae*), sem þegar við höfum samband við hana mun stuðla að serótónínframleiðslu. Í snertingu er átt við með höndum okkar og húð. Einnig eru jarðvegsagnir sem við öndum að okkur. Þannig að það er gott að nota ekki hanska og jarðvegur er náttúrulegt þunglyndislyf. Þetta var uppgötvað og er staðfest með enskri rannsókn.

Hormón sem bæta almennt skap okkar verða einnig framleidd þegar við vinnum líkamlega í garðinum. Það er líka sýnt í rannsóknum að það að vera í náttúrunni, sjá fallega náttúru eða hafa bara mynd af náttúrunni á skrifstofu í borginni mun bæta heilsu þína.



GRÆNMETI OG JURTI SEM ÞÚ GETUR LÁTIÐ ENDURVAXA HEIMA HJÁ ÞÉR

Margt grænmeti sem við kaupum er hægt að rækta aftur. Það mun ekki framleiða nákvæmlega sama grænmetið og ekki sömu uppskeru en mun bjóða þér (og móður náttúru) fleiri næringarefni og gildi fyrir peningana þína. Að sjá um sumar lifandi plöntur er líka notaleg viðbót við eldhúsvinnuna og bragðgóð næringarrík viðbót við matinn. Mikilvægast er að taka eftir því hvaða grænmeti hefur möguleikann á að endurrækta. Allir hlutar þar sem þú færð smá af rótinni eða hluta sem þú getur tekið afskurð af. Og svo eftir nokkurn tíma í glerkrukku geturðu séð nýjar rætur myndast.

Skiptu stundum vatninu á grænmetis „rótunum“

SÍTRÓNUGRAS

Geymið rötarendana og setjið þá í glas með vatni. Það gæti tekið nokkurn tíma en oftast byrja þeir að vaxa. Eftir einhvern tíma geturðu svo sett hana í mold. Mundu að það þessar plöntur sem eru náskyldar eiga margar er suðræn planta og

hafðu það í huga hvar sé best að setja hana. Hún lifir venjulega, en mun ekki vaxa í það miklum kulda. Efir smá stund er gott að setja hana í pott með mold. Mundu þetta!

KÍNAKÁL OG PAK CHOY

Þessar plöntur sem eru náskyldar heita mörgum mismunandi nöfnum. Þeir eru oft með rötarenda þar sem þeir geta endurræktað laufblöð. Setjið í litla skál með smá vatni undir, engin þörf á að hylja. Eftir nokkra daga ættu rætur að koma og ný laufblöð að koma.

ER LAUKURINN Í ÍSSKÁPNUM ORÐINN GRÆNN OG BLAUTUR?

Þú getur þá bara sett hann niður í jarðveginn, látið þá róta sig og ræktað græna stilkinn. Notaðu grænu lafin ung. Þegar þau eru orðin gömul og stærri verða þau trefjarík og eru ekki svo góð til að borða. Ef þú skilur það eftir í jarðveginum mun það gefa af sér dásamlegan graslauk í staðinn. Á vorin er hægt að halda stilknum og setja í vatn eða jarðveg og þeir vaxa aftur.

SELLERÍ

Skertið neðri hlutann af og setjið í bolla eða ílát og bætið við smá vatni. Það mun byrja að vaxa grænt sellerí sem er tilvalið í súpur og karrí, eða fínt saxað í salöt eða til þess að skreyta matinn.

JURTI Í POTTUM MEÐ MOLD

Í Noregi finnum við oft kryddjurtir til sölu í pottum með mold. Þannig getur það haft lengra geymsluþol. Að vera nógu þolinmóður mun oft gefa þér margfalt til baka. T.d með ferskum kryddjurtum eins og steinselju, dilli og kóríander. Að kljúfa upp jarðveginn og ræturnar og planta þeim í potta með nýjum jarðvegi getur gert það að verkum að þau endast allt tímabilið. Frá þéttum kryddjurtum eins og rósmarín, estragon og salvíu geturðu líka tekið nýjar græðlingar. Þetta eru jurtir sem geta enst í mörg ár svo lengi sem þær frjósa ekki á veturna.

GEYMIÐ YKKAR EIGIN TÓMATAFRÆ

Að sjá um fræ úr tómotum. Langar þig til að taka sorplausan lífsstíl skrefinu lengra? Eða fannst þú ýmsar tómatu sem þú vilt líka rækta sjálf/ur, svona heldurðu áfram.

Skertið tómatinn í tvennt. Skafðu út öllu gumsinu sem inniheldur öll fræin. Safnaðu öllu saman í krukku með loki eða öðrum umbúðum með loftþéttu loki og geymdu það við eldhúsbekkinn þinn eða á öðrum stað sem auðvelt er að nálgast. Fræin munu nú byrja að gerjast. Hristu krukkuna nokkrum sinnum í þrjá daga og á þriðja degi skolaðu fræin og láttu renna af þeim í sigti. Skolaðu með vatni og þá losnar gelhúðin þeirra. Auðveldara gert núna eftir gerjun. En aðalástæðan er sú að það er besta leiðin til að hreinsa fræin þín frá vírusum og sjúkdómum sem annars hafa mikla mengunarhættu





Kafli 9:

MATVÆLA FRAMLEIÐSLA OG FERLIÐ Í MATREIÐSLU

Matur gegnir mikilvægu hlutverki í lífi okkar, allt frá því að við fæðumst til síðasta andardráttar. Matur er lífsnauðsynlegur. Að vinna við matvælaframleiðslu, ef þú vinnur á stórum eða litlum býli eða garði, hefur það oft gildi umfram skammsýnan efnahagslegan ávinning og stefnu um auðlindavinnslu.

Með því að vinna í matvælum- og matvælaframleiðslu getur ungt fólk lagt sitt af mörkum til að takast á við alþjóðlegar áskoranir eins og hungur, vannæringu og sjálfbærni í umhverfinu í staðbundnu samhengi.

Náið samstarf við náttúruna eflir ábyrgðartilfinningu og skilning á náttúrunni og gefur dýrmæta innsýn og færni sem hægt er að beita á ýmsum sviðum.

Matvælaframleiðsla hefur sterk tengsl við samfélög. Með því að starfa á þessu sviði getur ungt fólk lagt sitt af mörkum til efnahagslegrar þróunar samfélaga sinna og styrkt matvælakerfið á staðnum. Þau geta átt þátt í að efla næringarríkt og hollt mataræði og stutt þannig við heilsu og vellíðan íbúa þar.

HVAÐ ER ENDURNÝJANLEGUR LANDBÚNAÐUR?

Þegar þú notar endurnýjunaraðferðir í búskap leggur þú áherslu á að byggja meiri gróðurmold og geyma þar meira kolefni en það sem þú notar úr landinu. Þetta er heildræn og kerfisbundin nálgun sem felur oft í sér hvernig þú notar búfé í beit, hvernig þú sparar vatn og notar venjur eins og ræktunarskipti og þekju ræktun á sama tíma og þú endurheimtir heilbrigði jarðvegs og stuðlar að líffræðilegri fjölbreytni. Ávinningur fyrir framtíðina og nálgun fleiri og fleiri bændur leita til í mörgum löndum um allan heim.

MARKAÐSGARÐAR

Markaðsgarðar eru tegund grænmetisframleiðslu í litlum mæli þar sem afurðin er seld beint til viðskiptavinarins á mörkuðum eða beint til veitingahúsa til dæmis. Markaðsgarðslíkanið er ekki nýtt en byggir á þeirri tegund framleiðslu sem þeir hafa haft mikið af í suðurhluta Evrópu og Asíu þar sem ræktað land er takmarkað og framleiðslan er að mestu handrekin með því að nýta allt það pláss sem til er og mismunandi grænmetistegundir sem vaxa á mismunandi tímum í landinu. ári. Undanfarin ár hefur þessi leið til að rækta árlegt grænmeti til sölu fengið endurreisn með góðum dæmum um nútíma

nýsköpun í hvernig grænmeti er framleitt og selt.

Dæmigert

fyrir markaðsgarð er hagkvæm landnotkun, og lífræn vinnubrögð við notkun rotmassa og lífræns áburðar. Ræktunarbeðin eru oft varanleg með lítið sem ekkert snúningur á jarðvegi. Eitt dæmi um markaðsgarð getur verið bóndi sem vinnur í fullu starfi á 10000 m² akri. Mest af verkinu er gert í höndunum og með hjálp auðveldra rafmagnsverkfæra og kannski lítill traktor. Um það bil 20 mismunandi grænmeti er gróðursett allt tímabilið með harðgerðar plönturnar á vorin, eins og baunir, spínat og radísur. Í kjölfarið koma plöntur háannatímans eins og tómatar, gúrkur, kartöflur, lauk og haustuppskera eins og rófur, grasker og kál. Svona er hægt að nýta landið á sem bestan hátt út tímabilið.

Viltu læra meira um mismunandi búskaparhætti í gegnum menntaskólastig eða herra? Í flestum löndum eru skólar þar sem þú getur sótt um og ráðið þannig hvar þú býrð á meðan þú lærir. Í Noregi höfum við Sogn Jord og Hagebruksskole (SJH <https://sjh.no>), þetta er framhaldsskólaskóli í stórum fjórðum í Noregi þar sem nemendur á öllum aldri mæta. Þeir bjóða upp á mikið nám og eru líka með styttri námskeið í handverki eins og ostagerð.

UMHUGSUNAREFNI: UM REKSTUR LÍTILLA ENDURNÝJANDI BÓNDABÆJA Í GRÆNMETISFRAMLEIÐSLU

Ég held að framtíðin sé ekki í höndum hefðbundinna bænda fjölskyldna. Við þurfum ekki einn 100 hektara býli utan borgarinnar, við þurfum hundrað 10 hektara býli utan borgarinnar. Við getum framleitt 50 sinnum meira en iðnaðarbúskapur bæði hvað varðar gæði og

magn á fermetra, ferskleika og staðsetning. Iðnaðar búskapur getur ekki keppt við það. En við þurfum miklu meira fólk í búskap, það er á hreinu.“ Þetta eru orð Ricard Perkins sem lýsir sjálfur sér sem bóndi, kennara og sérfræðingi í endurnýjun landbúnaðar sem leggur áherslu á að hjálpa þér að gera það gott og lifa góðu lífi ásamt því að njóta góðs af.

Endurnýjunar bóndabýli sem hann hefur byggt upp í Svíþjóð hefur hvatt fjölda ungs fólks um alla Evrópu til að stofna smábýli sín eða kaupgarða.

Ridgedale Farm: <https://www.ridgedalepermaculture.com> Lærðu meira og skoðaðu námskeiðin hans hér: <https://www.richardperkins.co/about/>

Nota markmimð eins og „zero waste“ sem tækifæri og stefnu til að skapa ný sjálfbær fyrirtæki. Átt þú ekki bóndabæ en langar að stofna form af staðbundinni matvælaframleiðslu? Kannski er bóndi inni þínu samfélagi, eða einhver sem framleiðir mat og hefur úrgangsefni sem þeir geta ekki selt. Gæti „sóunar“ vörur frá öðrum framleiðendum orðið grunnurinn þinn fyrir að búa til nýjar vörur? Kannski ertu með skóg í nágrenninu með mikið af sveppum, hnetum eða berjum sem þú getur nýtt uppskeruna? Að stofna lítið fyrirtæki sem sér fyrir mat, eða drykk úr heimabyggð, viðskiptin munu gefa þér marga nýja eiginleika og reynslu á sama tíma og þau skapa og auka verðmæti í samfélagi þínu.

Skoðaðu þetta fyrirtæki í Noregi sem býr til grasdrykkji með villtum og sjálfbærum plöntum, ásamt gamalli handverkun;

<https://villbrygg.com/>

Norski villibóndinn:

<https://trondelagsankeri.no>

FARÐU Í KOKKANÁM OG OPNAÐU Á MARGA STARFSMÖGULEIKA

Þegar þú starfar sem matreiðslumaður vinnurðu ekki bara með mat heldur verður þú líka að læra að skipuleggja, meðhöndla hráefni, fæðuöryggi og þrif, hafa góð samskipti við viðskiptavinum og skipuleggja matseðla og samhengi. Með því að vinna í stóru eldhúsi verður yfirkokkur í forsvari sem sinnir mestu ábyrgðarstörfum. Sums staðar vinna matreiðslumenn á mismunandi sviðum í eldhúsinu, eins og með eftirrétti og aðalréttir eða að búa til sósur.

Þeir þurfa þjálfaða matreiðslumenn alls staðar, allt frá veitingastöðum, kaffihúsum og stórum mótuneytum og stofnunum. Í herinn og matvælaíðnaðinum. Í siglingum og fiskveiðum, við ströndina og á hafi úti. Með bakgrunn sem kokkur eða í matvælaíðnaðinum geturðu að sjálfsögðu stofnað þitt eigið fyrirtæki. Hins vegar að hafa unnið á mismunandi sviðum og prófað mismunandi vinnur og er alltaf gott til að öðlast reynslu og færni.



#icelandicfood #mataraudur

AÐ VINNA MEÐ AUÐLINDIR ÚR SJÓNUM

Í dag í Noregi og á Íslandi er sjávarútvegurinn enn mikilvægur atvinnuvegur. Í báðum löndum er að finna lax og önnur fiskeldi. Noregur er stærsti framleiðandi og stendur fyrir meira en 50% af heimsframleiðslu á laxi. Þegar unnið er í laxeldi eru mörg atvinnutækifæri allt frá flutningum og skrifstofustörfum til eldis og vinnslu.

Stór hluti fiskveiða í Norður-Evrópu fer fram á bátum af mismunandi stærðum. Allt frá stærri fyrirtækjum með mismunandi þungan búnað til smærri báta, niður í strandveiðimenn í heimabyggð sem vinna sjálfstætt á sínum eigin bátum.

Í Trøndelag-héraði í Noregi finnur þú einnig stærstu krabbavinnslustöð í Evrópu sem sér einnig um ýmsar

tegundir sjávarfangs eins og humar og hörpudisk með sífelldri leit að nýjum sjálfbærum vörum.

Í dag er litið á þang og þara sem næsta stóra hlutinn með mörgum möguleikum til að þróa afurðir eins og lífgas fyrir orku, áburð, fóður fyrir eldisfiska ásamt mat og næringarefni fyrir menn til dæmis. Þang vex hraðar en plöntur á landi á meðan það hjálpar vistkerfi þeirra þar sem þau eru ræktuð og þarf ekki ferskvatn eða kemísk efni. Í framtíðinni munum við líklega búa til plast úr þessu, lífplasti! Er það ekki bara frábært?



Fiskeldi á laxi er hraðast vaxandi matvælaframleiðslukerfi í heiminum, með 70% (2,5 milljónir tonna) af markaðnum.

Kafli 10:

UPPSKRIFTIR FRÁ NOREGI, ÍSLANDI OG LÚXEMBOURG



SÝRÐUR RJÓMAGRAUTUR

Uppskrift fyrir 4.

5dl sýrður rjómi
2dl hveiti
5dl mjólk
½ teskeið salt

HEFÐBUNDIN VIÐBÓT:

Sugar
Cinnamon
Butter
Raisins
Valfrjálst hliðina disk: Lifrapysla eða kindakjöt og flatbraut.

Látið sýrða rjómann sjóða rólega undir loki í um 2 mínútur. Stráið helmingnum af hveitinu út í á meðan hrært er í pottinum.

Smjörið mun byrja að leka út.

Takið smjörið út með skeið og setjið í litla skál og geymið og haldið vheitu þar til það er borið fram. Stráið afganginum af hveitinu út í og hrærið vel. Hellið mjólkinni mjög hægt út í á meðan hrært er þar til hann hefur góða þykkt fyrir graut og er kekkjalaus.

Bætið salti í lokin. Ef það er látið standa í smá stund þá mun hann þykkna, þá er hægt að hræra auka mjólk fyrir þá sem vilja.

Berið fram í skálum með «bræddu» smjöri (eða köldu smjöri í miðjunni), sykri og kanill

ATHUGIÐ UM SÝRÐAN RJÓMA

Í Noregi erum við með fulla fitu í sýrða rjómanum okkar, sem þýðir um 35% fitu. Þetta er ákjósanlegasti kosturinn til þess að nota í sýrða rjómagrautinn en þó ekki nauðsynlegt. Það eru afbrigði hér líka með minni fitu. Notaðu bara það sem þú hefur í boði en svo gætir þú þurft að bæta við smjöri eftir þörfum.

STEIKT LAXFILE MEÐ SÝRÐUM RJÓMA, KARTÖFLUM OG GÚRKUSALATI

Fyrir áætlaða skammtastærð reiknaðu 300 grömm af fiski í skammtinum, tvær kartöflur og 1/3 eða ¼ agúrka. Hefðin er sú í Noregi, er að þar er haft soðnar kartöflur í hverri kvöldmáltíð, hvort sem það sé fiskur eða kjöt. Lax hefur verið háttíðarmáltíð en fyrir fáeinum árum síðan varð Noregur fyrsti og stærsti laxaframleiðandi í heiminum það er nú algengt meðal flestir að fá sér lax sem hversdagslegan kvöldverð. Þetta er einfaldur réttur sem auðvelt er að gera í tíma á meðan kartöflurnar sjóða.

Þvoðu og byrjaðu að sjóða kartöflurnar þínar, með eða án hýðinu. Með því að borða kartöflurnar með hýðinu á færðu bæði góðar trefjar og C-vítamín og þú spornar gegn sóun, svo það er sko hægt að mæla með því.

Kartöflurnar eru soðnar, það tekur venjulega um 20-30 mín og hægt er að athuga hvort smjörhnífur fari auðveldlega í gegnum kartöfluna, ef svo er þá eru þær tilbúnar. Á meðan þær eru að sjóða má steikja laxinn.

Laxaflök annahvort með eða án roðs, það skiptir ekki máli. Þú getur steikt hann á pönnu með smjöri eða olíu, eða þú getur sett hann í ofninn við um 200 gráður celsíus. Laxinn er venjulega tilbúinn eftir um 10 mín.

Kryddið með salti og pipar fyrir eldun eða á meðan. Ef hann er steiktur á pönnu geturðu snúið henni einu sinni, ef hún er í ofninum getur bara sleppt því.

Hvernig á að sjá hvort laxinn sé eldaður í gegn eða hvaða fiskur sem er, er að þú sérð að hann breytir um lit alla leið í gegn og kjötið og klotnar auðveldlega í flögur.

GÚRKUSALAT:

1 agúrka skorin í þunnar sneiðar.

Blandið saman og hellið yfir í skál:

4 msk vatn

4 msk edik 7%, venjulegt (Valfrjálst: hvítvínasedik eða eplaedik)

2 msk sykurl

0,5 tsk salt og smá pipar.

Bætið dilli við ef ykkur líkar það ofan á.

Með fisknum er svo gott að hafa með sýrðan rjóma til hliðar eða yfir fiskinn og kartöflurnar. Njóttu!





FERSKAR VORRÚLLUR MEÐ LAX OG GRÆNMETI

(Nútímaleg uppskrift innblásin af asískri matargerð). Þú þarft vorrúllublöð fyrir þessar fersku vorrúllur. Veldu grænmetið sem þú kýst. Mæli með að nota niðurskorið grænmeti eins og vorlauk, agúrka og gulrætur skorið í stöngla, kínakál eða rauðkál. Þar sem þetta er kaldur réttur og þunnur hrísgrjónapappírinn er gegnsær líta vorrúllurnar út eins og fínt laufsteinselja með ætum blómum innan í.

Skerið laxinn í litla aflanga bita. Látið hann marinerast í smá skvettu af sojasósu og sítrónusafa, hálf á helming, í nokkrar mínútur (klukkutími er í lagi) áður en bætt er við.

Fyrst finnuru þú til hreint slétt yfirborð eða stóran disk. Setur vorrúllupappírinn í volgt vatni og leyfir því að vera þar í um 30 sekúndur. Taktu það varlega úr og settu það á diskinn. Ímyndaðu þér nú hvernig þú vilt að það líti út. Settu grænmeti að eigin vali ásamt laxinum saman í línu í miðjuna. Brjótið vorrúllublaðið þétt saman og rúllið því saman. Berið rúllurnar fram strax. Dýfðu í súrsæta sósu og njóttu!

TILMÆLI ÞEGAR NOTAÐUR ER HRÁR FISKUR Í RÉTTI

Lax er talinn öruggur fyrir öllum sníkjudýr. Það er oft sushi bita eða Salma gæði sem þú getur nýtt þér. Þetta eru stykki sem eru sérstaklega valin til að vera í hráum réttum. Aðrar fisktegundir eru aðeins taldar öruggar í notkun ef svo hefur verið fryst 24-48 klukkustundum fyrir notkun.

FISKIKÖKUR MEÐ BYGG SALATI

Fiskikökur: Upprunaleg uppskift frá heimamanni á Hitra, í Noreg.

Þessi uppskrift er fyrir fiskhakk sem hægt er að nota og móta fyrir bæði fiskikökur eða fiskistykki, fiskborgara eða bollur. Þú verður að nota matvinnsluvél fyrir þessa uppskrift, eða mauka fiskinn í kjötkvörn og blanda saman í höndunum. Fiskibollur og hamborgara getur þú steikt á hvorri hlið á pönnu í smjöri, fiskibollan er látin malla í léttisöltu vatni í 15-20 mínútur.

Þorskur og aðrar tegundir af hvítum fisk eru ákjósanlegur kostur. Fiskflökin verða að vera fersk og ekki úr frosnum fisk. Þeir geta líka hafa legið í frysti í 2-3 dögum áður hjálpar lítilsháttar þroska fisksins prótein bindast betur. Vökvinn sem kemur úr fiskinum filet í skálinni er sterkjuríkt og gott að bæta í blöndu.

750 gramma fiskiflök

3-4 tsk salt

Um hálfur hálfur laukur: Blandið vel saman

1 msk hveiti

2 msk kartöflusterkja(hveiti): Blandið vel saman

4-5 dl mjólk til að bæta hægt út í.

Blandið öllu saman, sjáið blönduna verða jafna og næstum smá froðukennda eða rjómalagaða.

Nú er það tilbúið til mótunar. Notaðu hendurnar, settu pínu vatn á hreinar hendurnar, eða dýfðu þeim í skál með vatni. Taktu hluta af blöndunum og mótið áður en það er sett í heita pönnu með smjöri/olíu. Miðlungs hiti, steikið þar til fallega brúnt á hvorri hlið.

Gott að frysta í skömmtum, það sem maður borðar ekki sama dag. En vertu viss um að borða að minnsta kosti eina beint af pönnunni, svo góðar eru þær!

BYGG SALAT

Bygg er korn sem þú getur eldað og notað alveg eins og hrísgrjón og er mjög hollt. Í norðurhluta Evrópu vex það mjög vel, er mjög lítið í glúten og hefur hátt próteingildi ásamt mörgum vítamínum og steinefnum.

Eldið byggið með grænmetistening eða bætið einhverjum ferskum kryddjurtum og salt við. Skoðaðu vandlega leiðbeiningarnar á umbúðunum. Þegar það er soðið, blandið saman með hráefni að eigin vali eins og tómötum og agúrka í teningum og salat.

Þessi máltíð bragðast vel með tzatziki eða öðrum sýrðum rjóma eða jógúrt dressingar. Blandið náttúrulegri jógúrt saman við sweet chili sósa eða saxaðar ferskar kryddjurtir og smá salt.



VERTU KLIKKADUR – ENGJASÆTU LÍMONAÐI

(*Filipendula ulmaria*)

Þetta límonaði er búið til með blómahausum úr mjög algengri villtri plöntu í Skandinavíu; Engjasætur (maðjurt). Þú getur líka notað aðrar kryddjurtir eins og sætar jurtir (græn lauf og blóm), sólberjalauf (því yngri því betra) og ylliblóm. Engjasæta er eins og nafnið gefur til kynna mjög sæt svo eitt og sér verður þetta mjög sætur drykkur, en sítrónan mun koma honum í jafnvægi. Þegar tilbúið er blandað saman við vatn eins sterkt og þú vilt. Við uppskeru úr náttúrunni skaltu velja blómhausa sem líta heillega út og eru ekki sýkt af meindýrum. Skolið vandlega af áður en bætt er við.

150 grömm af engjablómum.

1,5 lítrar af vatni

1 kg sykur

1 sítróna (helst lífræn þar sem við bætum berkinum líka við)

Settu blómahausana í ílátið sem þú ætlar að nota fyrir límonaði. Sjóðið upp vatn og sykur og bætið við sítrónuna í sneiðum. Bætið nú blómunum við eða hellið í sykurvatn yfir blómahausana. Lokið með loki eða klút. Geymið í köldu herbergi eða ísskáp í um 24 klukkustundir, sigtaðu hratið frá og þá er það tilbúið. Geymið í ísskáp í allt að viku. Geymið með því að frysta niður í skömmtum. Þessa leið getur fengið sumarbragð allan veturinn.

RÁÐ TIL AÐ FRYSTA VÖKVA Í ENDURNOTKUN SULTUKRUKKUR

Geymdu glös með loki og notaðu þau sem ílát fyrir frystingu. Það eina sem þarf að muna er að ekki fylla upp alveg að toppnum en láta pláss fyrir efnið til að stækka þegar það frýs. Gömul sultukrukka og þess háttar eru oftast fullkomin til endur notkunar fyrir ýmislegt, vertu bara viss um að plasthúðin á lokinu sé ekki skemmd. Með því að nota gler, þá forðast þú líka efni sem gætu lekið úr plastinu í sumum tilfellum.





KJÖTSÚPA

Það sem er svo dásamlegt við þessa uppskrift er að það er enginn leið rétt og það eru til óteljandi útgáfur sem eru mismunandi eftir fjölskyldum. Þessi uppskrift er því kjörið tækifæri til að nýta það sem til er í ísskápnum og búa til sína eigin útgáfu. Það er ekkert leyndarmál að súpan bragðast betur daginn eftir. Hún er það vissulega og er góð í allt að 3-5 daga eftir. Geymið hana bara í ísskápnum í lokuðu íláti og hitið aðeins þá skammta sem þú ætlar að borða hverju sinni. Að því sögðu, reyndu að hita hana ekki alla í einu og kældu hana svo aftur (það má alltaf setja súpuna í smærri skömmtum í box og frysta hana).

3 lítrar af vatni
 1,5-2 kg súpukjöt (lambakjöt).
 1/2 dl hrísgrjón/ spaghetti/bygg/núðlur
 2 tsk salt (og smá hvítur pipar)
 5-8 gulrætur
 8-10 kartöflur
 1-2 gulrófur
 1/4 hvítkál
 1 laukur
 1 dl súpajurtir

-Skolaðu kjötið og settu það í pottinn ásamt 3 lítrum af vatni. Við suðuna er eðlilegt að brún froða myndist ofan á. Taktu það í burtu með skeið eða ausu eins og það myndast. Sjóðið í 45 mínútur

-Á meðan kjötið er eldað, undirbúið grænmetið. Sneiðið gulræturnar, skerið gulrófur í teninga, afhýðið og skerið kartöflurnar, skerið laukinn í litla bita (mun minni en annað grænmeti) og skerið kálhausinn í teninga.

-Eftir 45 mínútur af suðu á kjötinu, bætið þá við 1 dl af súpajurtum, lauk, kartöflum, rófum, gulrótum, salti, smá hvítum pipar og ef þið viljið 1/2 dl af hrísgrjónum (þeim var oft bætt við til þess að drýgja súpuna en margir eru vanir því að hafa hrísgrjón í súpunni). Til dæmis mætti nota afganga af hrísgrjónum/spaghetí/byggi/annað eða sleppa þeim.

PLOKKFISKUR

HRÁEFNI:

700 grömm af fiski (ýsa eða þorskur)
4-500 gr kartöflur
100 grömm smjör
2 saxaðir laukar
1 1/2 dl hveiti
2 dl mjólk/rjómi
2 dl fisksoð
salt og hvítur pipar

AÐFERÐ:

-Sjóðið fiskinn í vatni og setjið til hliðar (munið að henda ekki soðinu).
-Sjóðið kartöflur.
-Bræðið smjör á pönnu og látið laukinn mýkjast í nokkra mínútur. Bætið hveiti út í og hrærið saman og bætið að lokum fiski saman við soðið og mjólk eða rjóma. Hrærið og þynnið ef þarf.
-Stappið fiskinn og skerið kartöflurnar í bita og bætið við þeim í pottinn.
-Bætið við salti og pipar.
Best að bera fram með góðu rúgbrauði.



GNOCCHI MEÐ RÓSMARÝ OG SMJÖRI

(Komið frá Ítalíu)

Áttu mikinn afgang af kartöflum, eða bara slatta af kartöflum? Þetta er auðveld uppskrift og tilvalið að nota afganga eða bara til þess að nota það sem þú átt til í ísskápnum.

HRÁEFNI:

1 kg kartöflur
2 egg
150 grömm af hveiti
Smjör
Ferskt rósmarín
Salt og pipar

AÐFERÐ:

Sjóðið kartöflurnar eða notið afganga af kartöflum, flysið þær, og maukið þær vel saman. Bætið eggjunum út í einu í einu og blandaðu saman og kryddaðu eins og þú vilt. Þá er hveitið bætt út í blönduna þar til deigið hefur náð vel saman (stundum gæti þurft að bæta aðeins meira hveiti við).

Skiptið deiginu í fjóra jafnstóra bita og rúllið í pulsu. Skerið síðan rúllurnar í um það bil 1 cm bita og veltið þeim yfir með gaffli til að ná gnocchi útlitinu.

Bræðið smjörið (smekksatriði hversu mikið smjör á að gera setja) eða bæta 2-3 greinum af rósmarín í pottinn. Láttu það látið malla á lágum hita þar til smjörið er orðið brúnt.

Blandið nú smjörinu saman við pastað og stráið parmesanost yfir.



HJÓNABANDSSÆLA

170 grömm af hveiti
170 grömm hafrar
150 gr sykur / púðursykur
1 msk lyftiduft
150 grömm af mjúku smjöri
salt á hnífsoddinum
Örlítið af vatni ef þarf til að ná deiginu saman
Rabarbarasulta
Marsipan (má sleppa)

-Kveikið á ofninum á 180° gráður. Blandið öllu hráefninu saman (nema sultuna) í skál og hnoðið deigið.
-Setjið $\frac{2}{3}$ af deiginu í smurt hringlaga bökunarform.
-Deigið fer í botn formsins og upp á hliðum. Síðan seturðu $\frac{1}{2}$ -1 krukku af rabarbarasultu yfir.
-Notaðu $\frac{1}{3}$ af afganginum af deiginu og settu í litla bita yfir sulta. Setjið smá marsipan yfir kökuna á undan áður en það er sett inn í forhitaðan ofn í um 30-40 mínútur.





BAUNASÚPA (BOUNESCHLUPP)

HRÁEFNI:

1 kg baunir (helst ferskar baunir frá Bouneschlupp, fáanleg á markaðnum frá miðjum júlí)
 0,5 kg kartöflur
 1 stór dós (800 g) af skrældum tómötum
 400 g beikon
 Salt
 Pipar
 Rjómi

AÐFERÐ:

1. Saxið baunirnar, afhýðið og skerið kartöflurnar í teninga.
2. Setjið baunirnar og kartöflurnar í stóran pott, fyllið með vatn þar til það bara er þakið og sjóðið þar til þær eru mjúkar en enn fast við bitið. Á meðan er beikonið steikt á pönnu.
3. Bætið skrældu tómötunum og beikoninu út í baunirnar og kartöflur og látið suðuna koma upp í stutta stund aftur. Kryddið með salti og pipar.
4. Bætið með skvettu af rjóma og berðu fram.

ÁBENDINGAR

Ef þér líkar það sterkt geturðu bætt smávegis af ferskum chili við skera í beikonið og tómátana.

BÓKHVEITI DUMPLINGS (STÄERZELEN)**HRÁEFNI:**

2½ bollar (600 ml) vatn

1 tsk fínt sjávarsalt

2 bollar (300 g) bókhveiti (létt eða venjulegt)

¼ bolli (60 ml) bráðið smjör (valfrjálst, til að þjóna):

heit mjólk eða rjóma mulið soðið beikon (um 4 sneiðar)

AÐFERÐ:

1. Hitið vatnið og saltið að suðu í meðalstórum potti. Settu pönnu á helluborð snúið á lágan hita (eða hafa hitaða skál nálægt).
2. Mælið bókhveitimjölið í íláti eða skál, svo það er tilbúið að bæta fljótt við vatni.
3. Þegar vatnið kemur að suðu skaltu hella bókhveitinu út í vatnið hratt í þykkum straumi, á meðan hrærirðu kröftuglega með tréskíð með hinni hendinni. Blandan festist og verður næstum þykk samstundis. Haltu áfram að hræra stífa deigkúluna þar til allt er hveiti er vætt. Þetta mun aðeins taka nokkrar sekúndur. Lækkið hitann á brennaranum í mjög lágan.
4. Notaðu málm teskeið, dýfðu henni í bráðið smjör, ausaðu síðan út örlítið hrúgaðri skeið (Stäerzel) af brauðdeiginu. Mótaðu toppinn á dumplingum með fingrunum ef það er frekar tötralegt, en ekki hafa áhyggjur um að vera of nákvæmur. Þessum dumplings er ætlað að vera sveitalegur. Settu dumplinginn í forhitunarpönnu á helluborðið.
5. Haltu áfram að ausa deigið út og búa til meira „Stäerzelen“, dýfðu skeiðinni í smjörið í hvert skipti, þar til þú hefur notað allt deigið.
6. Hellið afganginum af bræddu smjöri yfir „Stäerzelen“. Á þessum tímamarki eru þeir tilbúnir sem meðlæti, eða hægt að hækka hitann aðeins og steikja bókhveitið dumplings aðeins meira, snúa þeim varlega, þar til sumir af þær verða létt gylltir á yfirborði þeirra.
7. Ef þú útbýr „Stäerzelen“ sem aðalrétt skaltu safna þeim saman í flatar skálar og hellið heitum rjóma eða mjólk yfir stráðið þeim handfylli af soðnu, muldu beikoni yfir eða flekki. Eða toppaðu þá með rifnum osti eða einhverju af þínum uppáhalds sósur.
8. Matur fyrir 4 sem meðlæti eða 2 sem aðalrétt.



HVÍTUR ASPAS MEÐ HOLLANDAISE SÓSU OG KARTÖFLUM

HRÁEFNI:

Fyrir grænmetið

1. 500 g kartöflur
2. 1 tsk salt
3. 750 g hvítur eða grænn aspas
4. Sykur
5. Sítrónusafi

Fyrir hollandaise sósuna

1. ½ sítróna
2. 250 g smjör
3. 3 eggjarauður
4. 50ml þurrt hvítvín

Til skrauts

1. 2 msk smjör
2. 2 msk nýsöxuð steinselja

AÐFERÐ:

1. Fyrir grænmetið: skolið og afhýðið kartöflurnar og eldið í 25-30 mínútur í sjóðandi söltu vatni.
2. Afhýðið á meðan aspasinn og skerið viðarkennda hlutann af. Í pott, láttu sjóða nóg af vatni, með salt, sykri og smá sítrónu.
3. Bætið aspasnum út í og látið malla í 15-20 mínútur.
4. Fyrir hollandaise sósuna, kreistið safann úr 1 sítrónu. Bræðið smjörið í litlum potti yfir meðal hita og takið af hellunni. Þeytið egginn með hvítvíni, saltið og sítrónusafann í skál yfir heitu vatni þar til froðukennt. Takið af hitanum og haldið áfram að þeyta, bætið smjörinu út í í þunnum straum þar til sósan er orðinn gljáandi. Kryddið með salti og sítrónusafa.
5. Sigið kartöflurnar, setjið á pönnu með bræddu smjöri og nýsaxaðri steinselju og blandað saman til að hjúpa.
6. Berið aspasinn fram með kartöflum á diskum og hellið hollandaise sósunni yfir.



LÚXEMBORGSKUR MAGI (OFTAST NAUTAMAGI): KUDDELFLECK

HRÁEFNI:

1. 750 g soðinn magi
2. 2 egg
3. Hveiti
4. salt
5. Pipar
6. Olía

Fyrir sósuna:

1. 1 skarlottulaukur
2. 2 Gúrkur
3. 2 teskeiðar af „capers“
4. Steinselja
5. Graslaukur
6. 50 g smjör
7. 1 full matskeið af hveiti
8. ½ lítra seyði eða kjötkraftur
9. Elbling hvítvín, eða annað þurrt hvítvín

AÐFERÐ:

1. Maginn fæst tilbúin í kjötbúðinni. Skerið það í rétthyrninga 5 x 8 cm.
 2. Taktu tvær súpuskálar. Blandið saman eggjum, salti og pipar í eina. Setjið hveitið í hina.
 3. Dýfðu bitunum fyrst í eggjið og síðan í hveitið.
 4. Í millitíðinni hefur olían verið hituð á pönnu.
 5. Bitarnir eru síðan steiktir á báðum hliðum þar til þeir verða stökkir.
 6. Setjið bitana þegar þeir soðnir á disk sem er þakinn pappír eða servíettu
- Fyrir sósuna:
1. Best er að útbúa sósuna áður en þú steikir magann. Það tekur um tuttugu mínútur að elda.
 2. Steikið fínt söxuðu skalottlaukana upp úr smjöri og setjið á aðra hliðina.
 3. Bræðið restina af smjörinu á háum hita.
 4. Sigið og hrærið hveitinu saman við, leyfið því að brúnast.
 5. Takið pottinn af hellunni og bætið soðinu rólega út í og hrærið.
 6. Eldið í smá stund lengur, hrærið af og til.
 7. Bætið við góðri slettu af Elbling eða öðru þurru hvítvíni.

8. Bætið soðnum skalottlaukum út í, smásaxunum, smátt skornum og „capers“
9. Kryddið eftir smekk með salti, pipar og kannski Tabasco.
10. Bætið steinseljunni og söxuðum graslauk út í.
11. Berið fram með soðnum kartöflum og góðu þurru hvítvíni.
12. Þennan rétt má líka útbúa með tómatósú.



HEIMILDIR

KAFLI 1: MATUR OG NÆRINGARGILDI HANS

KAFLI 2: DULIÐ HUNGUR

<https://www.fao.org/sustainable-development-goals/did-you-know/detail-news/en/c/211122>

(https://www.ifpri.org/sites/default/files/ghi/2014/feature_1818.html)

<https://theconversation.com/hidden-hunger-affects-nearly-2-billion-worldwide-are-solutions-in-plain-sight-104740>

<https://www.fao.org/documents/card/en/c/0943ae90-4ed0-5245-b758-310e4bb1e67e>: The State of Food and Agriculture 2013 Food System for Better Nutrition

<https://www.fao.org/documents/card/en/c/0943ae90-4ed0-5245-b758-310e4bb1e67e>: The State of Food and Agriculture 2013 Food System for Better Nutrition

Global Hunger Index 2022 <https://www.globalhungerindex.org/pdf/en/2022.pdf>

Statistical Yearbook 2022: World Food and Agriculture, FAO. <https://www.fao.org/3/cc2211en/cc2211en.pdf>

<https://www.health.harvard.edu/blog/what-are-ultra-processed-foods-and-are-they-bad-for-our-health-2020010918605>)

Bouis, Eozenou, and Rahman 2011

Bouis, H. E., P. Eozenou, and A. Rahman. 2011. "Food Prices, Household Income, and Resource Allocation: Socioeconomic Perspectives on Their Effects on Dietary Quality and Nutritional Status." Food and Nutrition Bulletin 21 (1): S14–23.).

Source: K. von Grebmer, A. Saltzman, E. Birol, D. Wiesmann, N. Prasai, S. Yin, Y. Yohannes, P. Menon, J. Thompson, A. Sonntag. 2014. 2014 Global Hunger Index: The Challenge of Hidden Hunger. Bonn, Washington, D.C., and Dublin: Welthungerhilfe, International Food Policy Research Institute, and Concern Worldwide.. Doi: <http://dx.doi.org/10.2499/9780896299580>

Source: K. von Grebmer, A. Saltzman, E. Birol, D. Wiesmann, N. Prasai, S. Yin, Y. Yohannes, P. Menon, J. Thompson, A.

Sonntag. 2014. 2014 Global Hunger Index: The Challenge of Hidden Hunger. Bonn, Washington, D.C., and Dublin: Welthungerhilfe, International Food Policy Research Institute, and Concern Worldwide. Doi: <http://dx.doi.org/10.2499/9780896299580>

KAFLI 3: SJÁLFBÆR MATVÆLAFRAMLEIÐSLA OG NEYSLA

https://www.hi.is/visindin/sjalfbaer_matvaelaframleidsla

<https://mataraudur.is/sjalfbaerni/>

<https://mataraudur.is/matarsaga-islendinga/#event-ingolfur-og-hallveig-nema-land-asamt-orum>

<https://www.virtua.org/articles/is-eating-locally-grown-food-healthier-for-you#:~:text=The%20main%20health%20benefit%20of,it's%20most%20dense%20with%20nutrients.>

https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

<https://zerowasteeurope.eu/about/about-zero-waste/>

<https://www.britannica.com/topic/organic-food>

<https://www.msc.org>

KAFLI 4: HUGSAÐU IG TVISVAR UM ÁÐUR EN Ú VERSLAR

KAFLI 5: HAGKVÆMIR VALKOSTIR FREMUR EN ERLENDUM VÖRUM

<https://cooking.nytimes.com/recipes/2653-basic-pesto>

KAFLI 6: HEILBRIGT LÍF: NÆRING

Nordic Nutrition recommendations:

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>

https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kostrad-om-fett-en-oppdatering-og-vurdering-av-kunnskapsgrunlaget/>

Kostråd%20om%20fett%20-%20En%20oppdatering%20og%20vurdering%20av%20kunnskapsgrunnlaget.pdf/_/attachment/inline/6dc3e4d8-3336-45e3-9088-ceaa1beb1278:ed565ff9547d5dd31fed7f46605a9ff3c9d5895f/Kostråd%20om%20fett%20-%20En%20oppdatering%20og%20vurdering%20av%20kunnskapsgrunnlaget.pdf
Nordic nutrition recommendations. Published June 2023.
<https://pub.norden.org/nord2023-003/nord2023-003.pdf>
Michael Pollan: "Foodrules, An Eaters Manual."
https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/kosthandboken/Kosthandboken%20-%20Veileder%20i%20ernæringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.pdf/_/attachment/inline/afa62b36-b684-43a8-8c80-c534466da4a7:52844b0c770996b97f2bf3a3946ac3a10166ec28/Kosthandboken%20-%20Veileder%20i%20ernæringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.pdf
<https://www.health.harvard.edu/blog/what-are-ultra-processed-foods-and-are-they-bad-for-our-health-2020010918605>
Vitamins and minerals/Breastfeeding: chat with OpenAi
05.05.23

KAFLI 7: LÍFRÆNN MATUR

<https://mataraudur.is/en/sjalfbaerni/>
[https://www.mast.is/is/neytendur/mataraedi/lifraent'](https://www.mast.is/is/neytendur/mataraedi/lifraent)

<https://youmatter.world/en/10-worst-popular-foods/>
<https://www.ifoam.bio/why-organic/shaping-agriculture/four-principles-organic>
<https://www.fairtrade.net>
https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organic-logo_en
<https://01impact.com/sustainable-ethical-food-certifications/>
<https://www.msc.org>

KAFLI 8: RÆKTAÐU MATINN ÞINN HEIMA

<https://orgprints.org/id/eprint/37074/2/Jordlappen%20>

rapportform%20NORSØK%20Rapport%202020%20.pdf
www.agropub.no
Årshjul for hagen:
<https://vitenparken.no/skolehage/eksempel-pa-arshjul-for-skolehage/>
Ringblomstsalve:
<https://vitenparken.no/skolehage/ringblomstsalve/>
<http://soilfoodweb.com>

KAFLI 9: MATVÆLAFRAMLEIÐSLA OG FERLIÐ Í MATREIÐSLU

Kokk
Utdanning.no 28.06.23
<https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/kokk>
Fisker
Utdanning.no 28.06.23
<https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/fisker>
<https://sjomatnorge.no/wp-content/uploads/2018/06/ISFA-Report-2018-FINAL-FOR-WEB.pdf>
Small scale farmer/ Regenerative agriculture
<https://sjh.no>
<https://www.regenerativefarmersofamerica.com>
<https://savory.global>

KAFLI 10: UPPSKRIFTIR FRÁ NOREGI, ÍSLANDI OG LUXEMBOURG



Áletrun

Verkefni nr. : 2022-1-NO02-KA210-YOU-000083324
Nafn Verkefnis : *Heuristic APPROach to Educating Youth on Hidden Hunger*

Titill : *Hollur Lífsstíll og Sjálfbærni í Matvælaframleiðslu*
Upprunalegur Titill : *Guidebook on Healthy Living and Sustainable Food*

Tungumál : enska
Þýðingar : franska, þýska, íslenska, norska
Ár : 2023

Fyrirvari

Þetta verkefni hefur verið styrkt með stuðningi frá framkvæmdastjórn Evrópusambandsins í gegnum Bufdir – Barne-, ungdoms og familiedirektoratet, Landsskrifstofan í Noregi. Þetta rit endurspeglar aðeins skoðanir þátttakenda / ritstjóra gagnvart undirbúningi efnis og framkvæmdastjórnin getur ekki borið ábyrgð á notkun sem gæti verið gerð á upplýsingum sem þar eru.

Samstarfsaðilar Verkefnasamsteypunnar

Noregi : DalPro Utvikling AS
Lúxemborg : Alliance for Global Development Asbl.
Ísland : Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu



Co-funded by
the European Union

