Efnisyfirlit

Töfluskrá

Myndaskrá

Listi yfir myndrit

Íslenskar matarhefðir og héraðskrásir

Héraðskrásir – arfur okkar

Meðal þess eftirminnilegasta við ferðir til annarra landa er að kynnast matarhefðum viðkomandi lands. Að ferðast úr einu héraði til annars og bragða á því sem er sérstakt fyrir hvert þeirra er eins og að setjast á skólabekk og fræðast um þjóðlíf og menningu íbúanna um aldir. Hver kantóna í Sviss á sinn kartöflurétt, á Ítalíu er fátt meira spennandi en að bragða á öllum þeim aragrúa rétta sem búnir eru til úr gömlu brauði og forréttum úr grænmetisafgöngum.

Hvað skapar matarhefð?

Matarhefð er ofin úr ótal þráðum og ræður þar náttúrufar og lega staðarins, framboð hráefnis, þekking og verkkunnátta, efnahagur þjóðar. Einkennandi fyrir íslenskt eldhús var lengst af nýr eða þurrkaður fiskur, eldiviðarskortur, saltleysi og kornekla. Um aldir hafði einangrun þjóðarinnar mikið að segja, en einnig vöntun á hvers kyns eldunaráhöldum og ílátum.

Guðrún Hallgrímsdóttir matvælaverkfræðingur

er sjálfstætt starfandi sérfræðingur í Reykjavíkur Akademíunni.

Matvæla- og næringarfræðafélag Íslands

Matvæla- og næringarfræðafélag Íslands er fagfélag fólks sem hefur háskólamenntun í matvæla- og næringargreinum. Starfstéttir og störf félagsmanna tengjast mat og næringu á mismunandi hátt og er samvinna þeirra mikil.[[1]](#footnote-1)

Næringarráðgjöf – kynningarfundir

Boðið verður upp á sérsniðna næringarráðgjöf að eigin þörfum hvers og eins á fundum félagsins sem haldnir verða í næsta mánuði. Hafir þú áhuga á að nýta þér þessa ráðgjöf láttu endilega vita á jon@radgjof.is fyrir mánaðamót.

Kveðja

f.h. félagsins

Hollt og gott skal það vera

Myndræn framsetning á heildarorku 15 ára unglinga

Upprunalegar og tilbúnar matarhefðir

Héraðstenging

Norrænn matur og matarmenning eru í mikilli sókn um þessar mundir, bæði fyrir tilstilli stjórnvalda og vegna aukins áhuga markaðarins. En nú horfir svo við að matur er ekki bara matur.

Erindi um héraðskrásir o.fl.

Richard Tellström, Ph.D., er fræðimaður við veitinga- og matargerðardeild Háskólans í Örebro í Svíþjóð. Í doktorsritgerð sinni frá 2006 fjallaði hann um hvernig matarmenning hefur verið markaðssett og aðlöguð að þjóðernissjónarmiðum í Svíþjóð og hinum Norðurlöndunum allt síðan á 19. öld. Verkefnið Ný norræn matargerðarlist hefur verið stutt af Norrænu ráðherranefndinni.

Kleinuuppskriftir

Eldri kleinuuppskrift

Í kleinur þarf hveitimjöl, eftir því, sem þær eiga margar að vera, nokkuð af rifnum sítrónuberki, sé hann til, 3 eða 4 spónablöð af góðum súrum rjóma, lítið eitt af steyttu sykri, og nokkur egg.

Úr þessu öllu er vel seigt deig gagnelt saman, og síðan ofurþunnt útflatt, skorið svo upp með knífi í ferhyrnd mjó og vel eitt qvartils löng stykki, viðlíka löguð og teikningin sýnir: Eru svo tvær rifur báðummegin við miðjuna, sem heil sé, gjörðar langs eftir, og hvörjum enda kökunnar ein- eða tvíbrugðið í gegnum rifurnar, svo að snúningur komi á deigið báðummegin þeirra.

Þær eru svo soðnar í bræddu smjöri í potti eða kastarólu, uns þær fljóta vel upp og virðast nóg bakaðar; kaldar borðast þær með sykri útásköfnu.

Yngri kleinuuppskrift

Kleinur

1 kg hveiti

250 g sykur

175 g smjörlíki

2 egg

5 tsk. lyftiduft

1 tsk. hjartarsalt

1 tsk. kardemommudropar

1 tsk. salt

4,5 dl mjólk

Deigið hnoðað og flatt út. Kleinurnar skornar út með kleinujárni, snúið upp á þær og síðan steikar í feiti.

Heimildir

Guðrún Hallgrímsdóttir. (2008, 16. október). Steikt roð og súrir sporðar [fyrirlestur]. Fyrirlestur fluttur á Matvæladegi Matvæla- og næringarfræðafélags Íslands. https://mni.is/D10/\_FILES/Steikt...gudrun-hallgrimsd.pdf

Marta María Stephensen. (1800). Einfalt matreiðsluvasakver fyrir heldri manna húsfreyjur. Íslands konúnglega Uppfrædingar Stiptun.

Uppskriftavefurinn. (2010). Kleinur. http://uppskrift.belgur.net/index.php?title=Kleinur

**Texti fyrir neðanmálsgrein 1 – Athugið að neðanmálsgrein númer 2 er í textanum:**

**1)**

Í matvælafræðinni er fengist við margvíslega eiginleika matvæla, áhrif þeirra á vinnslu, geymsluþol og öryggi matvælanna og hagnýtingu þeirra við vöruþróun.





1. Matvælafræðingar vinna margvísleg störf í matvælaiðnaði svo sem við vöruþróun, gæðastjórnun og framleiðslustjórnun. [↑](#footnote-ref-1)