**Efnisyfirlit**

**Bls.**

**Yfirlit yfir myndir**

**Yfirlit yfir töflur**

Með góðu hráefni er ekki endilega átt við dýrasta og fínasta hráefnið. Þvert á móti eru margar ódýrari fæðutegundir ekki síður ákjósanlegar og því getur mæta vel farið saman átak til sparnaðar í heimilisrekstri og heilsusamlegra mataræði. Þennan boðskap má þó ekki misskilja þannig að ekki megi borða neina fitu og nánast ekkert nema grænmeti og grófmeti. Í fyrsta lagi væri ekki sérlega hollt að ganga svo langt í hollustuviðleitninni og auk þess væri sjálfsagt lítil ánægja af því að borða slíkan mat til lengdar.

Hóflega smurt brauð

Smyrjum brauðið minna og notum t.d. Létt og laggott, Léttu eða Sólblóma á brauðið.

Brauð er í eðli sínu fitulítil og holl matvara sem gott er að borða með sem flestum mat – svo framarlega sem brauðið er lítið smurt. Hins vegar fer lítið fyrir þessum kostum brauðsins ef þykku lagi af smjöri eða smjörlíki er smurt á hverja sneið. ![C:\Users\Notandi\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Low\Content.IE5\1NY0XY8Y\MC900112874[1].WMF]()

Fituminni sósur

Höfum minni fitu í sósunni. Margar algengar sósur eru fitulitlar, t.d. þær sem gerðar eru úr kjöt- eða grænmetiskrafti, tómatmauki eða niðursoðnum tómötum. Gamla, góða brúna sósan getur hæglega komist í þennan flokk ef hún er gerð úr kjötkrafti og jöfnuð með hveiti eða sósujafnara úr maísmjöli.

Kaffirjómi í stað rjóma

Í stað rjóma í uppskrift má yfirleitt nota kaffirjóma. Með því móti verður sósan ekki beinlínis fitusnauð, en þar sem venjulegur rjómi er þrisvar sinnum feitari en kaffirjómi sparast töluvert af fitu. Eins getur léttmjólk komið í stað nýmjólkur í allri matargerð.

Fituminni sýrður rjómi

Sýrður rjómi er fáanlegur í tveimur fituflokkum, 18% og 10% fitu. Sá fituminni hentar ekki síður í kaldar eða heitar sósur en sá feitari. Sama er að segja um fituskert majónes í staðinn fyrir venjulegt majónes. Þess ber þó að gæta að majónes er það fiturík vara að jafn­vel þó það sé fituskert eru um 40 grömm af fitu í hverjum dl.

Mysa, smur- og rjómasostur

Í stað rjóma í fiskisósur er hægt að nota smurost og mysu, rjómaost og mysu eða smurost og létt­mjólk. Með örlitlu maísmjöli til þykkingar fá sósurnar rjómakennda áferð – án mikillar fitu.

Matreiðslurjómi

Fituinnihald matreiðslurjóma er 15% sem er innan við helmingur þess fitu- og hitaeiningamagns sem er að finna í hefðbundnum rjóma. Rjóminn hentar vel til matargerðar og sem útálát en hann hentar ekki til þeytingar.

Olíur í staðinn fyrir smjör eða smjörlíki

Notum matarolíu eða ólífuolíu í staðinn fyrir smjörlíki eða smjör við alla matargerð þar sem því verður við komið.

Matarolían hentar ágætlega til steikingar, við brauð­bakstur, í pönnukökur og vöfflur, í ýmsar sósur og einnig er gott að nota olíu með sítrónu eða ediki út á salöt. Kostir olíunnar eru fólgnir í mýkt fitunnar.

Mjúk fita hækkar ekki kólesterólið í blóðinu en það gerir hins vegar hörð fita í smjörlíki og smjöri. ![C:\Users\Notandi\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Low\Content.IE5\1NY0XY8Y\MC900296146[1].WMF]()

Fituskert viðbit

Með því að nota fituskert viðbit í staðinn fyrir venjulegt smjör, smjörlíki eða smjörva minnkum við fit­una í hverri sneið um helming og það nokkurn veginn átakalaust. Þessar vörur henta hins vegar ekki til steikingar því við mikinn hita skilst fitan frá vatninu sem er blandað í þessar vörur.

Viðbit

Smjör Létt og laggott Sólblóma

Smjörvi Létta Klípa

Hollar matvörur

Dæmi um hollar matvörur sem við mættum borða meira af:

Grænmeti

Ávextir

Kartöflur

Kornvörur

Fiskur

Fituskertar mjólkurvörur

Transfitusýrur

Matvara Magn af heildarfitu (g) í 100 g vöru Magn mettaðrar fitu (g) í 100 g vöru Magn transfitusýra (g) í 100 g vöru

Örbylgjupoppkorn 10-26 2,1-8,2 0,1-6,8

Kex 12-22 6,1-10,5 0-0,1

Kleinur 16-24 3,5-7,9 0,1-6,1

Smjörlíki 80-84 25,9-38,8 0,3-18,1