

Nerisaqarnermi ilitsersuut:

Sukkunik sapigaqartunut

Sukkunik arrortitsisinnaannginneq (Sakkaroseintolerans)



Imai:

Sakkarose (sukkut) suuppat.....	3
Sukkunik arrortitsisinnaanginneq sunaava	3
Ersiutit	4
Nerisaqarnermut ilitersuut siunnersuutitsialaallu.....	4
Nioqqutissat sananeqaataasa nassuiaataat	5
Sukkunut taarsiullugit tunisassiat.....	6
Malitassat, suut ulluinnarni nerineqarsinnaappat suullu pisariaqangillat.....	7
Meeraaqqanut nerisassat.....	9
Iffiorneq iffiornermilu najoqqutassiaq	11
Inuit akornanni sukkunik arrortitsisinnaanginneq	11
Nerisaqarnermut innersuussutit.....	12

Sukkunik sioraasanillu arrortitsisinnaanginneq

(Sakkaroseintolerans)

Quppersagaq manna makkunannga suliarineqarpoq:

Nerisassat pillugit ilitersuisartut Ulla Uhrskov aamma Lillian Andersen,

Dronning Ingridip Napparsimmavissua 1999

Quppersagaq nutarterlugu aaqqissorneqarpoq 2012

Saqqummersitsisoq:

Peqqissutsimut Attaveqarnermullu Naalakkersuisoqarfik & Nerisaqarnermut Timigissarnermullu

Siunnersiusoqatigiit

Suliarinnittut ilusilersuisullu: Info Design aps • Nuuk 2014

Quppersagaq manna ilinnut sukkunik sapigaqartumut tunngatitaavoq, tassa sukkunik arrortitsisinnaanngitsutit nakorsap paasisimappagu.

Nerisassat sukkunik annertuumik akullit pinaveersaernerisigut naarluttarnivit qanoq annikillisinneqarsinnaanera pillugu quppersagaq ilitersuutaavoq.

Quppersagaq manna sukkornermut (diabetes-imut) tunngassuteqanngilaq, taanami nappaataavoq allaalluinnartoq.

Sakkarose suua?

Sakkarose tassaavoq sukkoq sioraasallu. Sakkarose nerisassarpassuarni, soorlu paarnani naatillu ilaanni nalinginnaasuvoq. Sakkarose aamma nerissanut (igariaannangorlugit) suliaasunut akuliuqqartarpoq.



Sukkunik arrortitsisinnaannginneq sunaava?

Sukkut imaluunniit nerisassat nalinginnaasumik sukkunik akullit nerigaangatsigit aqajaqutsinniit inalukkatsinnut ingerlasarput.

Sukkoq sananeqaatinik kaanngartiterilluni katiterisartoq (enzym) sakkarase ikiortigalugu sukcut stoffiunut minnerusunut (monosakkarider) inalukkami aggoqqartarpoq.

Monosakkaridet inalukkami tiguneqartarput, aallu ingerlaanera aqcutigalugu timimut siaruallutik nukingguuttarlutik.

Sukkunik arrortitsisinnaannginnermi sukcut aqajaqqumi uukkuminaatsinneqartarput.

Sukkunik arrortitsisinnaannginnermi sananeqaatinik kaanngartiterilluni katiterisartoq sakkarase annikillisarpoq. Sukkoq aggoqqanngikkaangami inalukkaniiginnartarpoq. Taamaattoqaraangat inaluaq immattarpoq timinnermillu kinguneqartarluni. Sukkoq inalukkami tappiorannartunit nungusameqaraangami naakkut ippigusutsisinnasunik pilersitsisarpoq, soorlu naakkut silaannaninneq, pullanganeq nasserineq timinnerlu.

Taakku atorlugit tujorminarsinnaapput, inersimasunullu navianartuunngillat. Meeqqat sukkunik arrortitsisinnaanngitsut nerisaat sukkunik akullit killilerneqanngippata, alliartorunnaarsinnaapput atugarliulerlutillu.

Sukkunik arrortitsisinnaannginneq kingornut-tagaavoq. Taamaammat angajoqqaat ilaqtaminni sukkunik arrortitsisinnaanngitsunik ilaqarunik, meeqqatik immikkut eqqummaariffigilluartariaqarpaat. Sukkunik arrortitsisinnaannginneq inunnguusaavoq. Naalungiar-suit nerisassanik nalinginnaasunik nerisale-raangata ersiutit takkussuukkajuttarput.

Meeqqani ersiutit

Naalungiarsuit sukkunik arrortitsisinnaangit-suit timminneq, sitsoqinneq, akulikitsumik qiarujussuarterneq, aseruuttoukulaneq, oqiliartorneq alliartorunnaernerluunniit ajoqutigilersinnaavaat. Naalungiarsuit ilaat nipaatsorujussuusinnaapput, aalarpiaasanatik, uumi lasarlutik meerujuusinnaallutillu.

Sivisuumik timminneq naalungiarsuit inuunerannik navianartorsioritsisinnaavoq, tassa ananeq aqquqitalugu timip erga annertoq annaneqartarami, timilu imermik amigaateqalersillugu (timi panerluni).

Timminnermi aamma anami inuussutissarpasuit annaneqartarput, taamalu inuussutissanik naammattumik peqarunnaartarluni, kingunerisinnaavaalu aseruuttoornernut, soorlu torluup aqquataatigit nuaqalersarnermut (bronkitis), puallunernerut, siutitigit maqisoomernerut toqqusaarlunnernullu akiussutissamik amigaateqalerneq.

Nerisassat sukkunik akullit killilernerqaraangata ullualunnguit qaangiunneranni naarlukkunnaartoqartarpoq.

Pasitsaakkukku illit qitornalluunniit sukkunik arrortitsisinnaanasi nakorsaq tamatigut attavigisariaqarpat.



Nerisassat pillugit ilitsersuut

Timip inuussutissat pisariaqartitani tamaasa pissappagit pingaaruteqarpoq, nerisassanik assigiinngiiaartunik nerisaqartarnissaq.

Illit/qitornat arrortitsisinnaanasi paasitinnerarussi, ippigisaarunnissavit/qitornavit ippigisaarunnissaata tungaanut nerisassanik imeruersaatinillu sukkunik akoqarpallaartunik piffissami siullermi pinngivittarnissarsi innersuussutigineqarpoq.

Malitassani qupp. 7-8 ikiutaasinnaapput paaserusukukku, nerisassat suut ulluinnaami nerisinnaaneritit nerisassallu suut nerinaveersaartariaqarrit.

Nerisassat sunik akoqarnerusut paaserusukkaanni nioqquutissat sananeqaataasa nassuiaatitaat atuarneqartariaqarput. Qupp. 5-imi nioqquutissat sananeqaataasa nassuiaatitaat atuakkit.

Ippigisaarukku/qitornat ippigisaaruppat nerisassat sukkunik akoqarnerusut nerillattaarlugit aallartissinnaavusi.

Nerisassat pinngitsoorsinnaanginnerusut aallarniutigisigit. Taakku nerisassanik sukkukinnerusunik tamatigut ilallugit nerisakkit. Tassa sukkut aqajaqqumiit inalukkanut ingerlaartarnerat taamatut nerisaqarnikkut arriinnerusarami, taamalu sukkut amerlanertigut pitsaanerusumik sunniuteqartarlutik.

Sukkoq qanoq sapigarineqartiginersoq inummiit inummut assigiinngiiaaqaq. Taamaamat nerisassat annikitsunnguakkuutaarlugit misilerarneqartarnissaat aamma nerisassat ataasiakkaarlugit misilinnerneqartarnissaat innersuussutigineqarpoq.

Siunnersuutitsialaat:

- Aallaqqaammut nerisassat annertuumik sukkuqartut pinaveersaakkit
 - Nerisassat sukkuunik akullit nerisassanik al-lanik ilallugit tamatigut nerisakkit
 - Nerisassat sukkuullit/mamakujuttut pinnagit naatitartorlutillu paarnatortarit
- Sukku annikinnerusut nerisaraluarlugit naak-kut ippigisatit tammanngippata nakorsamu-kaqqigit.

Vitaminut mineralillu

Ullormut multivitaminmineralitortarnissaq in-nersuussutaavoq, tassa paarnanik naatitanillu annikitsukkuutaaginnarnik nerisoqarsinnaa-nera pissutigalugu vitaminut mineralillu pisari-aqartitat tamakkerlugit pinissaat ajornaku-soorsinnaagami.

Maluginiaruk vitaminut nakorsaatillu, soorlu penicillinut imerpalasut sukkuunik akoqarsin-naammata.

Nioqqutissat sananeqaataannik nassuiaatit

Nerisassat sukkuunik akullit

Sukku inuussutissarpassuarni nalinginnaa-suupput, sukkuorli aamma nerisassarpassuar-nut akuliullugu atorneqartarpoq. Taamaam-mat nerisassat sunik akoqarnersut paasini-arlugu nioqqutissat sananeqaataasa nassui-aatitaat atuarluartassavatit.

Nerisassat ikkuteriaannangorlugit sanaat su-nik akoqarneranik paasissutissartaqanngitsut pisiarinaveersaartakkit.

Nerisassat nalinginnaasumik sukkuoqarluartut aamma maluginiartakkit, soorlu qaqqortaris-sat, paarnat naatitallu ilaat.

Kalaalimerngit sukkuunik akuugaaneq ajora-mik amerlanernit sapigarineqartanngillat.

Nioqqutissat sananeqaataasa nassuiaatitaani sukkuqartut ersarissarneqarnerat ataani assersuusiorneqarpoq.



Müsli paarnanik akulik

Akui: Issingiassat (havreflager), qajusiassat (hvedeflager), **sukkut**, naasut orsuat, qajusiassat naatsiartassaat sikatsitat (puffede hvedekerner), **11 % paarnat panertitat** (seqquluttuaqqat, **iipilit, paarmarsuit qemertut**), **tungusunnitsuut**.

100 gramimut inuussutissartai:

Nukik 1900 kJ

Protein 8,5 gram

Orsoq 13,0 gram

Kulhydrat 74,0 gram,

taakkunanga **sukkut 29,0 gram**

Nioqqutissat nassuiaataanni sukcut ima taaguuteqarsinnaapput: sukcut (sukker), sukcut ivigarsuarnit sanaat (rørsukker), ruuanit sukculiat (roesukker), sakkarose, saccharose, sukrose, sucrose, sioraasat ilaat (strørsukker), siilipi (sirup), tungusunnitsuut (honning), sioraasat (melis), kukkarnaat.

Sukkunut taartissatut nioqqutissiat

Sukkunut taartissat pisiniarfinni pisiarineqarsinnaasut tassaapput tungusunnissaatit viinnissallu sukkuu. Taakku sukkinut taarsiullugit tungusunnissaatit atorsinnaapput. Qanoq annertutigisoo atussanerlugu maluginiaruk, tassa tungusunnissaatitaa sukkinut allaanerisnaammatt.

Pisaniarfinni nioqqutissat sukkoqanngitsut maanna amerlanerulersimapput. Kalaallit Nunaanni sumi najugaqarnerisut apeqqutaalluni nioqqutissat amerlassusaat allanngorarsinnaapput. Suut pisiarineqarsinnaanersut ataani assersuutigineqarput, najukkanni pisiniarfiit aperiuq.

Cevera®

Nioqqutissioartarpoq sukkinut akuugaanngitsunik. Pisiassat ilaat makuupput: marmalaadit, paarnanik kinguleqqiutissiat, imermik akullugit imeruersaasiassat, tomatinit ketchuppiliaq seernartuliallu.

isis®

Nioqqutissioartarpoq sukkinut akuugaanngitsunik. Toqqagassat makuupput: siku, marmalaadit, saftiliassat, kinguleqqiutit, mama-kujuttut kaagiliassallu akuukkat.



INUUSSUTISSAT	Nerisassat sukkunik annikitsuinnarmik akullit, ullut tamaasa nerineqarsinnaasut:	Nerisassat sukkunik annertuumik akullit, pinaveersaaneqartariaqartut:
Neqit	Neqit sulluunniit, taamaattoq neqit taratsunik, sukkunik assigisaannillu tagiussivigineqarnik (gravad), suaasat (uanitsutaqanngitsut), kukkarnaat (aak panertitaq)	puulukip neqaa tagiussivigineqarnik, ner-pik/neqi tagiussivigineqarnik, puisu tagiussivigineqarnik, arfeq tagiussivigineqarnik, aammik pølsiliaq
Aalisakkat	Aalisakkat sulluunniit, ammassassuit sukkoqanngitsumik seernartulikkat	kapisilik tagiussivigineqarnik, eqaluk tagiussivigineqarnik, eqaluk seernartuligaq, ammassassuit karryllit/saaneeraajakkat seernartullit, ansjosit
Manniit	Manniit nutaat, manniit kissallugit tappiorannartuiakkat sukkunik akoqanngitsut	manniit kajortortaat kissallugit tappiorannartuiakkat sukkullit
Naatsiiat	Naatsiiat	naatsiiat aserortigaliassat (kartoffelmosilias-sat)
Qaqorteqqasut	Qaqorteqqasut sulluunniit	
Pasta, spaghetti	pastat/spaghettilu sulluunniit	
Iffiat	Iffiat sulluunniit boorlullu sukkoqanngitsut	iffiat, boorlut kalaallilu kaagia sukkullit
Kaagit	Kaagit sukkoqanngitsut	kaagit sukkullit
Knækbrødit	Knækbrødit sulluunniit müsilitaqanngitsut sukkoqanngitsullu	knækbrødit müsillit sukkullillu
Kissit	riskagit, Cream Crackers (tungujortut), Digestivet sukkoqanngitsut. Pisiassap sananeqaataata nassuiaatitaa takoqqaartuaannaruk	kissit sukkullit tamarmik, soorlu nagguteeqqat, mariekissit, digestivet
Qajuusat	Qajuusat suaasallu sulluunniit	
Ullaakkorsiutit	Ullaakkorsiutit issigingassat, ymerdrys aamma immialaat sukkoqanngitsut	cornflakes, guldorn, havrefras, frosties, frost rice, chokopops, müsli, ymerdrys sukkullit allallu tunisassiat sukkullit
Immuk		immuk kimittoneq, immuk kimikinneq, immuk qalerperniigaq, fløde, youghurt naatitartalik, koldskål, kakaomælk, piskeskum, immuk silaannaagaq aamma tunisassiat sukkullit naatitallillu
Siku	siku imeruusaammit sukkoqanngitsumit sanaaq	nioqqutissat sukkullit naatitallillu siku sulluunniit sukkullit immullillu/flødelillu
Immussuaq	Immussuit sulluunniit sukkoqanngitsut, naatitartaqanngitsut qaqqortariartaqanngitsullu	immussuit sukkullit, naatitartallit qaqqortariartallillu, soorlu pikantost immussuillu allat susunnissaasikkat. Norgemiut immussuaataat myseost (immussuaq aqitsoq kajuusatorlu)

INUUSSUTISSAT	Nerisassat sukkunik aannikitsuinnarmik akullit, ullut tamaasa nerineqarsinnaasut:	Nerisassat sukkunik annertuumik akullit, pinaveersaarneqartariaqartut:
Naatitat	<p>kuanni, agurki, tomati, tomati amiigaaq, tomati sequtseqqissaagaq, radise, champignoni, salaatit, squash, persille, kaarsi, fennikel, oliveni, qasilisut, avocado, hvidløg, blomkål, hvidkål, asparges, rødkål uunneqanngitsaq, grønkål, aubergine, spinatit, bladselleri, porre, broccoli, eertat</p> <p>seernartuliat sukkoqanngitsut, soorlu agurkit asiunaveersakkat, aasiat aamma rødkål</p> <p>Nerinerमत atatillugu suppeuritortoqalaarsinnaavoq (alussaaitit 1-2)</p>	<p>naatitat sorlaa suulluunniit: kuuloruuju, selleri, ruuat, rubiat, pastinak aamma persillerod. Naatitat allat. soorlu: eertat, unaisut, majsit, rosenkål, gule-eertat, kantarelsvampe, eertat panertut aamma bønnespiret, il.il.</p> <p>ketchuppi, remoulade, siinuppi tungusunnitsoq</p> <p>Seernartuliat sukkullit, soorlu agurkit seernartulikkat asiunaveersakkat, aasiat, rubiat aamma rødkål.</p>
Paarnat	<p>paarnat, paarnarsuit kigutillit, kuanniusat aamma stikkelsbærit</p> <p>Paarnat taakku sukkoqanngitsut, nerisassanut allanut akuliullugit annikitsuunnaakuutaarlugit nerigaanni saperneqanngissinnaapput. Paarnat allattorsimaffimmi siulliullutik allasimasut sukkoqanngitsut.</p> <p>Hindbærit, jordbærit, kigutaarnat, kirsebærit, kimmernat, citronit, kiwit, solbærit, kigutaarnaasat, viinnissat, seqqullutut, iipilit, pærit, honningmelonit, paarnarsuit, paarnarsuarnit qallersuusiat.</p>	<p>grapefrugtit, vandmelonit, netmelonit, mandariinat, appelsinaat, bananit, ferskenit, ananassit allallu</p> <p>Paarnat panertitat: lipilit, paarnarsuit, dadlerit, abrikosit, naatitanit qallersuutissiat frugtstængillu</p> <p>Marmelaadit, syltetøj, issortitat, paarnat qillertuusaneersut, mandlerit, qaqqortarissat aamma peanuitsit.</p>
Orsoq	punnerit, makkariinat uuliallu suulluunniit	dressingit "pisiassat", peanutbuttert
Nerisassat ikkuteriaannaat		nerisassat ikkuteriaannaat tamangajammik sukkunik akoqarput, kinguleqqiutit, suppat, miseqqat, unukkorsiutit, kissatassat qillertuusaneersut
Tamulugassat (snacks)	saltstængit, popkornit, riskagit, oliven	chipsit, pisiassat sananeqaataasa nassuiaataat takuuk tungusunnitsoq, viinnissap sukku, tungusunniisaatit, mamakujuttut sukkoqanngitsut, sukkoqanngitsut sukkoqanngitsut sukku/sioraasat, igutsaap sukku, mamakujuttut, sukku-laak, tamorasat, sukkoqanngitsut qallersuutissiat, Nutella, siku
Imeruusaatit	imeq, imeruusaatit sukkoqanngitsut, sodavandit sukkoqanngitsut, danskvandit, tonicvandit, tomatjuice, viinnit sukkoqanngitsut, aalakoornartut akuitsut	sodavandit sukkullit, saftit, juicit, hvidtøl, immiaaqqat, iceteat, cappuccinot, viinnit sukkoqanngitsut
Naalungiar-suit nerisassat (Pisiniar-fimmit)	Meeqqanut nerisassat qupp. 9-mi takukkit.	suasaaliat imerpalasut kinertuallu, kiisalu nerisassat aserortikkat (mos) sukkunik tungusunniisaasikkat, frugtmosit kuuloruujunik, eertanik majsiniq sellerinillu akusat

Meeraaqanut nerisassiat

Meeqqat sukkuunik arrortitsinnaangitsut suk-kunut malussajatorujussuupput, taamaammat nerisassat akuisa eqqummaariffigilluarneqar-nissaat pingaaruteqarluinnarpoq.

Meeqqat 0-imiit 6-inut qaammatillit

Naalungjarsunnut 0-6-inik qaammatilin-nut inuussutissaq pitsaanerpaaq tassaavoq anaanap immua, tassaniimmatami meeq-qap inuussutissanik pisariaqartitai tamarmik. Anaanap immuanik immuttortinneqarsin-naangippat, anaanap immuanut taartinik milutsitsisoqarsinnaavoq. Inoorlaat sukku-limik imertinneqartassanngillat.

Meeqqat 6-inik qaammatillit

(ilaatigut 4-nik qaammatillit)

Anaanap immua tassungaluunniit taarsiullu-gu immummut taartigitinneqartartooq inuus-sutigissallugit suli pingaarnerpaapput. Mee-raq alussaaserlugu nerisinneqarsinnaalersar-poq siusinnerpaamik sisamanik qaammate-qalermerani. Suaasanik imerpalasunik aam-ma anaanap immua tassungaluunniit taar-taartooq atorlugit rismelinik, maizenanik hirsenuunniit uutsilluni kinertulianik nerisit-soqarsinnaavoq. Nersussuup immua meeq-qap tartuunik suli inerilluarsimanngitsunik ajoqusiinnaammat tunniunneqartariaqan-gilaq.

Immialaat issingiassallu meeqqanut 6-it sin-nerlugit qaammatilinnut taamaallaat nerisin-neqartariaqarput, tassa taakkua glutenimik akoqaramik inalukkamik ippigutsitsilersin-naasumik.



Eqqaamallugu alussaateeqqamut ataatsimut orsoq, soorlu uulia punnerluunniit suaasanut imerpalasulianut kinertulianullu akuliuttarnisaa, tassa nerisat qaarsillarnarnerusarmata nukissamillu naammattumik tunisisarlutik.

Meeraq aamma naatsiiyanik aserorterluakkanik (mos) nerisarnissamut sungiusarneqasaaq. Naatsiiat naatitanik nutaanik imaluunniit qerisunik, soorlu broccolinik, blomkålinik imaluunniit eertanik qorsuusunik taakku sukkoqarpiangimmata akullugit uukkit (qupp. 8-mi najoqqutassiaq takuuk).

Naatsiiat naatitallu ajassaammik blenderimilluunniit aserortikkik, alussaateeqqamut orsoq soorlu uulia punnerluunniit anaanaq immuanik imaluunniit anaanaq immuanut taartimik akullugit akuliutikkik.

Meeqqanut ataaseq inorlugu ukiulinnut taratsut atornaveersaakkit, tartui suli inerillu-anginnamik.

Meeqqat 6-9-nik qaammatillit

Piffissami tassani meeqqat nerisassanut alussaaserluni nerineqartussanut sungiussigalut-tuinnartarput. Anaanaq immua aamma anaanaq immuanut taartigineqartartoq najoqqarneqartarput nerisassanullu akuliunneqartarlutik. Imeq imerusuersaatitut tunniunneqarsinnaavoq. Yoghurt naturel aamma Cultura maanna nerisinnegarsinnaalerput.

Maanna immialaat issigingassallu nerisinnegarsinnaalerput.

Maanna nerisinnegarsinnaalerput neqi aserortigaq uutaq imaluunniit aalisakkap nerpia annikitsumik uutaq naatsiiyanut imaluunniit naatitanut sequtsikkanut (mos) akuliullugit.

Eqqaamallugu alussaateeqqamut orsoq su-aasalianut imerpalasunut, kinertulianut sequtsikkanullu akuliutissagakku, tassa nerisat

qaarsillarnarlutillu nukissanik naammattunik pissarsiffiginarlugit.

Meeraq maanna suppanik qaqorteqqasortalinnik (suaasat), suaasaarortalinnik imaluunniit naatsiiarortalinnik pisinnaalerpoq. Neqi aalisagarlu sequtseqqissaarneqassapput suppeurtillu killilersimaarlugit.

Meeraq kiguitaartulerpat millu-gassaanic mangiagassaanic tunineqarsinnaalissaaq. Panertut, nikkut, knækrød, riskage tarajoqanngitsaq, iffiat agguarakkat qallersuusikkat.

9-nik qaammateqalerneranit 3-nik ukioqalerneranut

Ilaqutariit sinnerisa nerisartagaannik meeqqat nerineruleriartortarput. Ataatsilli missaanik ukioqalernissaata tungaanut taratsut atorneqannginnissaat suli innersuussutaavoq.

Immuk kimittuneq maanna meeqqap ataatsimik ukioqalernissaata tungaanut tunniunneqarsinnaalerpoq. Tamatuma kingorna immuk kimikinnek innersuussutaavoq.

Meeqqap ataatsimik ukioqalernissaata tungaanut alussaateeqqamut orsoq suaasalianut imerpalasunut, kinertulianut sequtsikkanullu akulerunneqartassaaq, tassa meeqqap naammattumik nukissaqarnissaa qulakkeerniarlugu.



Iffiorneq

Apeqqutigineqakkajuttoq tassaavoq: "Taava kaagit mamakujuttumerngillu tassa peqqineqassanngillat?" Taamaavittariaqanngilaq, kisianni naarlulinnginniassagaanni nerisasiorluni najoqqutassiat allanngortilaarnissaat pisariaqarsinnaavoq.

Boorlut, kalaallit kaagiat iffiallu sukkunik akokkajupput, kisianni taakku aamma ilanngutinnngilluaanneqarsinnaapput. Boorlulusaguit kaagiliussaguilluunniit tungusunniisilaarniarlugulu sukkunut taarsiullugu tungusunniissaat atorsinnaavat. Eqqumaffigissavat tungusunniissaat amerlanertigut sukkuinnarnit tungusuninnerusarmata. Taamaamat pisiassap sananeqaataata nassuiaatitaa takuuk, tassa nerisasiorluni najoqqutassiami sukkoq taarsemiarlugulu tungusunniissaatip anertussusissaa eqqortoq atomiarlugulu.

Issigingassanik, seqquluttunik, iipilinik kanelinillu akullugit boorluliat (16-iniit 20-nut amerlassusillit)

Qapuit panertut poortaq ataaseq
6 dl imeq kissalaartoq
150 g (4 dl) issigingassat
lipilit qalipallit marluk aseqqorluttut (200 g)
100 g seqquluttut
Alussaateeqqamut ataatsimut kanel
aserortigaq
Alussaatinut marlunnut uulia
Alussaateeqqamut ataatsimut taratsut
800 g (13½ dl) qajjuusat

Akussai panertut tamaasa akulerutikkit, qapuit ilanngullugit.

Imeq kissalaartoq akussaalu allat ilanngutikkit. Nippussaarunnaarnissaata tungaanut naqittaruk. Annoraaminermik qallerlugu akunnerup ataatsip missaani kialaartumi qaffasseruk. Naqittakkat naqittaqqeriarlugulu boorluliassatit ammalorsakkit. Plademi 30 minutsit missaanni qaffasseqqikkit. Boorluliassatit imermik mannimmilluunniit aalaterluakkamik tanikkit.

UUNNEQASSAPPUT: 20 min. missaanni kisarsuutip qeqqani 225° C-nik kissassusilimmi.



Inuiaat akornanni sukkunik arrortitsinnaannginneq

Sukknunik arrortitsinnaannginneq inuit issittormiut akornanniinnangajak atugaavoq. Misissuinerit takutippaat Kalaallit Nunaanni innuttaasut 5%-iisa missaanniittut sukkunik sapiqaqtuusut.



NERISAQARNERMUT INNERSUUSUTIT QULIT

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005

6

Sukkunik, mamakujuttunik, chips- inik kaaginilla annikinnerusumik nerisarit



Sukkoqangitsumik imaluunniit annikinneru-
sumik sukculimmik kaffisortarit tiitortarillu.
Paamat iffiukkallu mamakujuttunik, chipsinik
kaaginilla qaarsillamamerupput.
Sapaatip akunneranarut ulloq ataasiinnaq chip-
sitoritari mamakujuttortarillu.

1

Allanngorartunik nerisarit

Innersuussut siulleq pingaarnerpaarlul.



7

Imerkik imertarit – annikinneru- mik saftimik sodavandinilla imertarit



Imeq kuummeersoq imerlu nillarissoq imer-
taruk.
Safit sodavandinilla annertuumik sukumik
akoqarput taamaattumillu piffinni aalajanger-
simasuni akuttusuunik atorinnaat innersuus-
utigineqarput.

2

Kalaallit nerisassaataannik nerisarit; akulikitsumik aalisakkanik aalisak- kanilla qallersuusianik



Ukiup ingerlaanera malittariuk aamma im-
mami nunamilu uumasut paarlakajaartakkik.
Nunatta paarnai naatitaalu atorakkik.
Ullup qeqqasiornermi aamma aalisakkanik
qallersuusiat atorakkik.

8

Akulikitsumik nerisarit, ingasaannaguli



Ullormut pingasoriarlutit nerisarfinni pingaar-
nermi nerisarit.
Ullaakkorsiorneq ullormut aallarnutigalugu
pitsassuuvoq. Aamma ullup ingerlanerani
annikitsukkaarlugit nerisarit, paarnaq imaluun-
niit naatitaq, knækbrød imaluunniit aalisakka-
t paerut.

3

Paarnanik naatitanilla ullut tamaasa nerisarit



Suliartuleraangavit imaluunniit tuariartuleraa-
ngavit paarnanik naatitamilluunniit nassartarit
Kissartumik nerinermi tamatigut naatitanik
akoqartinnissaat ileqqunngortiguk.
Paarnat naatitallu qerisut nutaatulli pitsaati-
gippit.

9

Ullormut minnerpaamik nal. ak. ataaseq aalasarit



Aalaneq tassaasinnaavoq pisulluni/sikkileru-
ni suliartorneq, piniafiarneq, eqqiaaneq,
timersorneq, arsarujorneq allarpassuilla.

4

Iffiukkanik seqummarluttunik sanaanik, issingigassanilla ullut tamaasa nerisarit. Naatsiat, qaqorteqqasut pastallu akulikitsumik pisakkit



Iffiat iffiukkanik qaqortunik qaarsillamameru-
put. Knækbrødít seqummarluttunik sanaat
aamma pitsaasuupput. Qaqorteqqasut, pastat
naatsiallu kissartunik nerinermi paarlakajaar-
takkik.

10

Suut nerimerlugit eqqarsaatigisaruk



Nerinermut ileqqorisatit niuernermi aallartit-
tarput. Peqqinnartunik pisisarit.
Meeqqatit peqatigalugit igasarit.
Unnukkat nerineq ilagutarinnit
katersuffinngortiguk.

5

Eqqarsarluarlutit orsutorarit



Orsoq sipaaruk:
Iffiuqqap taninnerani tarngut kilioraruk.
Immuk, immussuag, neqit qallersuusissallu
annikitsumik orsulit toqqartakkik.
Iganermi naasunit margarina imaluunniit
naasunit uulla atorakkik.

Suut nerisaraavut?



*Agguaqatigiissillugit: 75%-it kalorialinnit nerisarneq
nioqqutissanit eqqussukkanik pisarput,
kalaallit nerisassaataannit 25%-it!*

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005

GRAFISK PRODUKTION: INFO DESIGN APS