

Efnisyfirlit

Ágrip.....	3
Formáli	4
Inngangur	7
1. Val á ritgerðarefni	9
1.1. En nú vilja allir eithvað hollt?.....	9
2. Rökstuðningur.....	11
3. Uppruni uppskrifta á Íslandi	13
4. Matarvenjur á Austurlandi	15
4.1. Matarvenjur við sjávarsíðuna.....	15
4.2. Matarvenjur í sveitinni.....	18
Lokaorð.....	22
Heimildaskrá.....	24
Viðauki.....	26
Spurningar til Láru Ingibjargar	27
Spurningar til Svanfríðar.....	28