

Dagny Joensen
Jens Kr. Vang

Nú nærkast jólini, og vit hava úr at gera við at keypa inn, baka, koka og steikja hópin av góðum mati at bordreiða við jóladagarnar og dagarnar til nýggjárs.

Tað er hugnaligt at samlast um jólaborðið, taka í-móti gestum og fara út at vitja familju, vinir og kenningar. Tað er ein partur av jólahaldinum.

Trupulleikin er bert, at vit eta alt og nógv, ov ofta og slíkan mat, sum vit ikki eta vanligar dagar.

Hertil kemur, at vit ikki røra okkum serliga nógv, flyta okkum frá spísiborðinum og yvir í sofaheimið, har kaffiborð við alskyns kókum og góðgæti stendur til reiðar.

Tað er bara alt ov mikið, og tað vita vit væl, men kortini taka vit til okkara, hóast vit so ríkiliga hava fingið mettuna.

Aftaná hátíðina iðra vit okkum, tí vit hava gjørt ov nógv av, og fara nú at kanna, um vit eru framfarin av øllum átinum.

Tað nýtast vit kanska ikki at hugsa so nógv um.

Sambært Mariann Patursson, kostráðgeva á Landssjúkrahúsinum, hevur tað einki at týða, um vit eta nógv í nakrar dagar. Visir vekttilið at vit eru framfarin, kemur vektin á beint aftur, tá gerandisdagurin byrjar, og farið verður aftur til góðar kostvanar.

Hugsu um hvat vit eta millum nýggjárs og jól

Tað er meira tað, sum vit eta millum nýggjárs og jól, sum ger munin, sigur Mariann Patursson. Hon fæst dagliga við at ráðgeva fólk, sum hava havt hjartatrupulleikar, eru ovurfeit ella eru diabetikarar, og hvat er rætt og skeiðt at eta, eins og hvussu kann bætast um, við at umleggja kostvanarnir.

Í práttinum við Sosíalín, tosa vit bert um vanlig fólk, og hvørji ráðini eru til at taka, fyrri at koma so lætt og hugaliga sum til ber gjøgnum borðhaldini í sambandi við hátíðina.

– Trupulleikin er, at vit eta ov nógv á jóli, og at nógv fáa ilt í búkin, tí vit bjóða maganum nógvan og feitan mat. Av hesum kenna vit okkum uppsvølpð og ofta gongur tað eisini út yvir svøvnlagið, sigur Mariann Patursson.

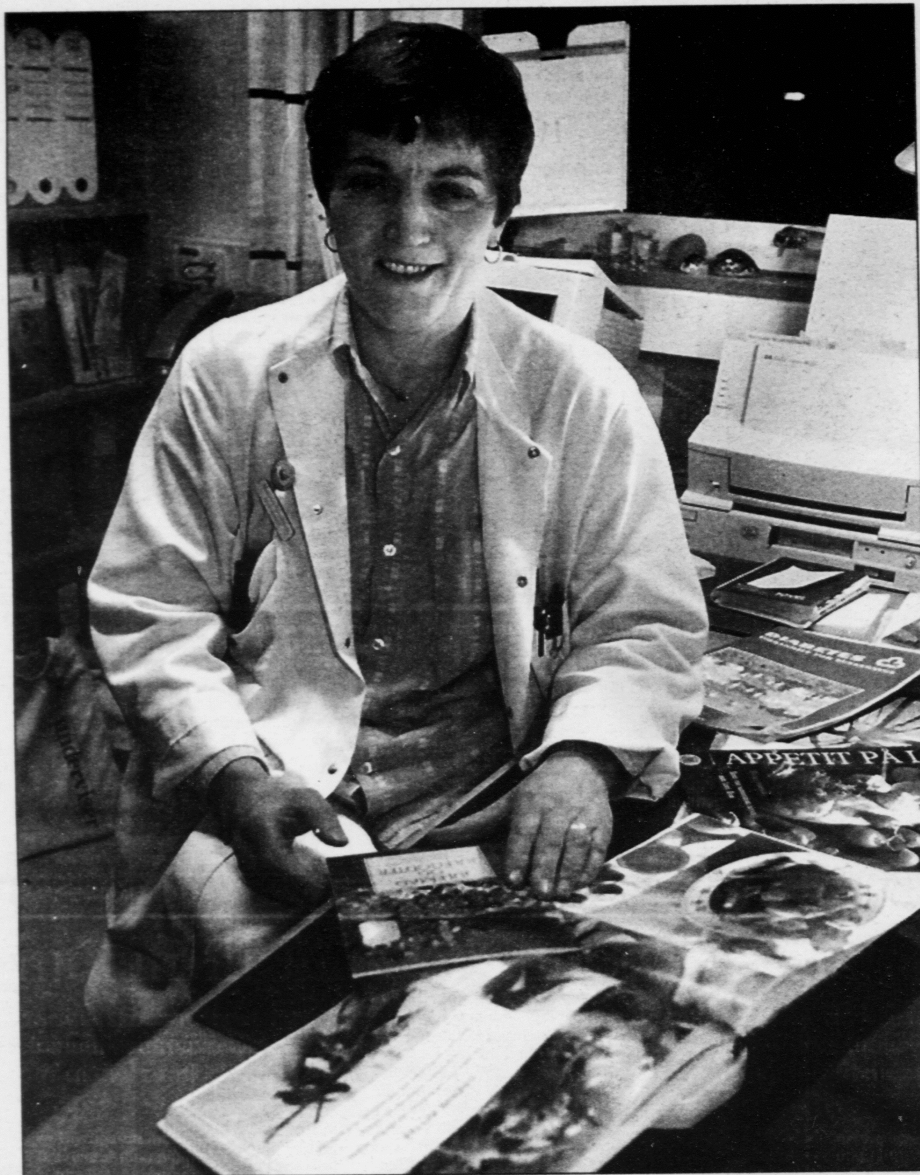
– Tað sakar einki um vit eta nógv og kanska eisini ósunnan mat hesar dagar, tó at yektin hjá onkrum kvinkast upp eftir.

– Hvat borðreiðir tú við á jóli?

– Vit fáa gás og risalamande jólaaftan, ræst kjøt fyrsta dag og kalvafisk annan jóladag, sigur Mariann Patursson.

Búkpínu og feitti

Hon heldur, at tað er umráðandi at stoyta feittuð av soðnum, tá t.d. sósin til gásasteikina skal gerast, men annars gjarna baka sósin upp, eftir sum tað er til jóladøgurðan.



Jólini eru eisini tey stóru borðhaldini:

– Eingin fitnar av at eta meir enn vanligt á jóli

Tað er ikki tann góði og ofta feiti maturin, vit eta á jóli og fram til nýggjárs, sum økir um líkamsvektina, men heldur tað tú etur frá á nýggjársinum og til jóla, sigur Mariann Patursson, kostráðgevi á Landssjúkrahúsinum

– Tað er ikki tí, at tú fitnar av at eta feita sós av og á, men meira av tí at fólk fáa ilt av feittinum. Tí er best, um fólk eta nógv epli, og eisini brúnaði epli, reyðkál, gularøtur og bønir afturvíð. Harnæst er góð regla ikki at eta seg ov mettan, av tí at hetta er treystur kostur, sum kann geva bróstsviða og vaml.

Fara vit til kaffiborðið aftaná, har smákokur konfekt o.a. tilfært er á borðinum, skulu fólk taka til sín við máta.

– Eini ráð eru at hava eina skál við fruktum á borðinum, so sum appelsinir, klemmentinir, víndrúir, dadlir, fikir, rosindir og nøtur.

– Tað er ikki so tyngjandi fyrri magan, og fólk gerast

betur fyrri av tí. Annað kann vera at hava kransakøku og marengs við frískum fruktum, við einum sløg av róma omaná.

– Tað vanliga er at hava sirupskøkur, kleyrnir og vanilljukransar o.s.fr. afturvíð kaffinum, og tað er eisini í lagi, men her er nógv feitt í, og tað skulu fólk ikki eta ov nógv av.

Vanligt er eisini at hava skálir við góðgæti, so sum karamellir, sukurlátu og marsipan á borðinum, men hetta mugu fólk ikki eta uttan tamarhald.

Slíkt góðgæti átti ikki at staðið frammi alla tíðina. Hóast børnini ikki gerast sjúk av hesum, so verða tey ússalig og fáa ilt í búkin av at fylla seg við slíkum.

– Tað er í lagi at eta nógvan og góðan mat á jóli, men best er ikki at eta seg ov mettan, og at ansa eftir ikki at eta ov nógv feitt. Nógv fáa ilt í búkin, bróstsviða og vaml av feittum mati

– Hevði tað børt um at farið út at spáka aftaná slíkt borðhald?

– Ja, tað hevði avgjört verið skilagott, at fara ein gongutúr og fáa friska luft. Tað er eisini gagnligt at ganga sær ein túr, áðrenn farið verður til jólaborðið.

– Samanumtikið hevði tað gagnað, um fólk gjørdur meir burtur úr at fara út at ganga jóladagarnar, av tí at tey eta nógv, og eru minni virkin hesar dagar.

Til tað stóra jólaborðið, sum nógvur familjur samlast um ein av jóladøggunum, er eisini ofta nógv sløg av viðskera og heitum rættum, og oftani treystur matur.

Mariann Patursson heldur, at her er umráðandi eisini at hava salatblanding við káli, appelsinum, nøtum og tilílikum, sum fólk sjálvi kunnu blanda saman, og at ein dressing er fyri seg á borðinum.

Gott at eta nógv breið afturvíð

Tað er eisini gott at hava nógv sløg av breiði til at taka: grovt breið, drýl og bollar.

– Um gott breið er á borðinum, fáa fólk mettuna skjótari. Tað ger, at tey kanska ikki eta so nógv av hinum, sigur Mariann Patursson, sum eisini hevur boð uppá, hvussu jólaborðið við ræstum kjøti t.d., skal borðreiðast.

– Hetta er treystur matur, og tí er best at eta nógv epli, røtur og gularøtur afturvíð. Tá etur tú vónandi minni av kjøti, og tí nógv oveta seg av tí ræsta kjøtinum og fáa ilt í búkin. Til súpanina er best at kanna sum mest av fitini oman av.

Vanligt er at hava t.d. eplakøka omaná. Tað riggar væl, men best er at hava róman í ílati fyrri seg, so fólk sjálvi kunnu gera av, hvussu nógvan róma tey vilja hava. Mariann hevur eisini annað hugskot at hava omaná.

– Tað er at hola eitt súr-epli og fylla tað við marsipan og baka tað í ovnumum. Har nýtist eingin rómi. Annars er bakað súr-epli við kan-el og róma afturvíð, eisini gott at hava omaná, sigur Mariann Patursson.

Vínið bætir um soðningarlagið

Vit hava ikki tosað um drekkjuvørur, men kostráðgevin heldur, at eitt glas av víni ella bæði tvey, er í lagi afturvíð góðum mati, og at tað kann lætta um soðningina.

Tað er eisini vanligt at fólk fáa snaps og øl afturvíð føroyskum mati, og hóast tað gevur góðan matarlust, so hoyra hesar drekkjuvørur eisini víð til jólaborðhaldið.