



Í hesi greinarøð, sum er í 10 pørtum, skriva vísindafólk á Fróðskaparsetri Føroya um evni, tey granska í. Hesaferð skrivar Sigga Rasmussen.

FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

VITAN & VÍSINDI

SIGGA RASMUSSEN
Adjungeraður námslektari
í plantufrøði



VILLAR PLANTUR TIL MATNA

»Á **LANDSBYGD** HAR ETA TEY **SÝRULEGG** OG **HVONN**«
OG **TAÐ** GERA TEY **EISINI** Á **NOMA** – HEIMSINS BESTU **MATSTOVU**...

Á finaru matstovunum borðreiða tey við villum, og mestsum gloymdum plantum úr náttúruni, og á tallerkunum sært tú hagasólju, sýru, arva og myntu sum kokkarnir helst sjálvir hava savnað.

Tí søtur er sjálgvin biti.

Og í handlunum uttanlanda kanst tú nú eisini keypa tær bæði notur, geitarkál og sjáldsom plantusløg hentað úr náttúruni og helst á serstøkum lendum.

Spurningurin er, um hetta nú bara er so einfalt, rætt og ráðiligt, – ella eru vit kanska ov góðvarin?

Norðurlenskar plantur

Rákið er, at vit skulu gagnnýta okkaru egnu norðurlensku plantusløg, og tað helst úr nærumhvørvinum, og helst tað tíð, tá tær eru tókar og frískar. Hetta verður mett at vera betri bæði fyri fólkaheilsu, veðurlag, samleika og eisini ferðavinnu.

Tað er eisini eitt rák í tíðini sum hevur við sær, at tað hjá fjepparum ikki longur er nóg mikið, bara at eta tað vanliga kenda grønmeti og fruktina sum liggur á handilshillunum. Tað skal helst vera serstakt, ørvísið og meira forkunnugt. Og tað er heldur



Heima- el. bjargahvonn (*Angelica archangelica* L. subsp. *archangelica*)

ikki longur nóg mikið við sløgum úr fjarskotnum londum. Nei tað skal helst vera heimadyrkað, eisini um tú býrt í býunum. Býardyrking kallað tey tað, ella »urban gardening«. Sjálvt Michelle Obama veltir grønmeti á grasvøllinum við Hvítu húsini.

Men um tú hevur tíð og vitan, so eru tey villu etandi plantusløgini uppafur hægri í metum. Og tann sum hevur stundir til at sóknast eftir og finna okkurt sjáldsamt og vælsmakandi í náttúruni, er ein hetja og kemur í fjølmiðlarnar.

Tíverri fara onnur út í náttúruna og tey ódyrkaðu lendini at leita eftir somu sløgum, og gloyma alt um skynsemi, burðardygga nýtslu, og at slögini kunnu týnast til komandi ættarlið.

Føroysk sløg

Í føroysku florum hava vit umleið 60 ymisk sløg av villum plantum, sum í útlensku miðlunum verða nevnd at kunna nýtast til matna. Og tá eru

tarar og soppar ikki taldir við. Summi av sløgnum eru sera sjáldsom her, og eiga at verjast.

Harumframt finnast mong onnur vill sløg sum kunnu flokkast undir nyttuplantur t.d. litingarurtir, lekiurtir, snapsaurtir o.a. Tørvur er á kanningum sum lýsa, hvussu vit kunnu gagnnýta hesi sløg trygt og við skynsemi.

Villar ella vanligar plantur til matna?

Tey villu plantusløgini eru ikki roynd, kannaði og lýst, eins og tær vælkendu dyrkaðu matplanturnar. Vóru tey tað, so vóru tey sum royndust væl sum plantuføði, jú langt síðani tikin inn til dyrking og sølu.

Harafturímóti hava nóg av vanligu plantusløgnum, sum vit innflyta til matna verið dyrkaðar sum matplantur í øldir, t.d. kornslögini, frukt- og berslögini, grønmetisslögini og kryddurtirnar.

Tey verða framhaldandi kynbøtt,

roynd og granskað, eisini tí at stóri framtíðar fólkavøksturinn fer at krevja enn meira heilsugóða og burðardygga plantuføði.

Somuleiðis væntast, at veðurlagsbroytingarnar fara at seta onnur krøv til dyrking og plantuframløslu.

Fleiri av kendu matplantunum eru útvaldar og kynbøttar so nóg, at tær als ikki longur líkjast sínum villu upprunasløgum hvørki í útsjón, innihaldi ella smakki, fyri ikki at tala um stødd, úrtøku, haldfæri og mótstøðufæri móti sjúkum og skaðadýrum. Helst hava vit eisini mist ella frávalt onkrar eginleikar á leiðini t.d. góðan anga og sterkan atsmakk. Felags er tó, at vit vita rættiliga neyvt hvørji evni tær innihalda, eitt nú vitaminir, mineralir, sukurevni, proteinir, fiti, aromaevni og nú eisini teir áhugaverdu sekunderu

Nøkur føroysk vill plantusløg sum tykjast at vera átulig, og sum tað ofta er nóg mikið til av, antin í náttúruni, í gørdum, ella kanska kanska sum lok í veltum og opinekrum.

Átuligi parturin kann t.d. vera:

Unga fræplantan, rót, leggur, blað, blaðstelkur, blóma, fræ, frukt, ber. Tað hevur týðning, um tað eru ungir plantulitir ella eldri, tilgjørdir ella ráir.

- Heima- el. bjargahvonn (*Angelica archangelica* L. subsp. *archangelica*)
- Sotur urtakervil (*Myrrhis odorata*)
- Tásársgeitarkál (*Aegopodium podagraria*)
- Opinekruravi (*Stellaria media*)
- Tvíbýlisnota (*Urtica dioica*)
- Leggsýra (*Rumex acetosa*)
- Várhagasólja (*Taraxacum* sp.)
- Aksmýnta (*Mentha spicata*)
- Hirdahjartaarvi (*Capsella bursa-pastoris*)
- Vanligur berjalyngur (*Empetrum nigrum* subsp. *nigrum*)



Tásársgeitarkál (*Aegopodium podagraria*), ungar plantur