



Hvanngarður í Koltri



Aksmynta (*Mentha spicata*)

metabolittarnir, so sum plantulitevnini og onnur flavonoid. Vit vita eisini væl hvør plantulatur á plantuni er áhuga-verdur at eta, og hvussu hann kann tilgerast.

Eplaplantan er eitt dømi um eina plantu, sum er tikin úr ódyrkaðum náttúrulendi.

Í fyrstani vistu fólk ikki, at tað var sjálvt eplið sum kundi etast og ikki bløðini, og at eplið mátti kókast, og at alt grønt á plantuni var eitrandi. Heldur ikki vistu fólk hvussu epli skuldi veltast og kynbøtast og tey vistu einki um



Tvíbýlisnota (*Urtica dioica*)

innihald ella mongu herviligu epla-sjúkurnar.

Og enn duga vit illa at varðveita villu eplaplanturnar á sínum upprunastøðum. Tað er neyðugt, tí at upprunaplantur eru altíð virðismiklar sum ílegutilfeingi til framhaldandi kynbøtararbeiði.

Villar plantur kunnu vera væl-smakkandi og forvitnisligar at royna til matna. Og mangt bendir á, at plantu-sløg sum grógva norðaliga og á sínum norðurmarkið innihalda hægri nøgdir av t.d. ávísu vitaminum og smakk-evnum enn sløg, ið vaksa sunnanfyri. Tosað verður eisini um norðurlendsk »terroir«, tað er ávirkanin av vakstrar-korunum sum ger rávøruna serliga og einastandandi, eins og tá tosað verður um ávís vinsløg. Vit kenna hetta aftur, tá tosað verður um skerpikjøt úr ávísu hagaparti ella smakkin hjá nýupptiknum sandeplum.

Men villar plantur kunnu eisini innihalda evni sum eru óheppin fyri heilsuna – ella kanska eitrandi.

Tí er umráðandi at kanna innihald, velja út og kanska kynbøta, eins og við eplinum, hvør plantulatur kann etast, ungur ella eldri, ráur ella tilgjørdur, nær á árinum, og á hvørjum lendi plantan smakkar best og trívist best. Hetta krevur vitan, kanningar og figging og tað kann taka sína tíð, – men plantutilfeingið eiga vit. Harumframt hava vit onnur sløg t.d. summir tarar og soppar sum avgjørt eisini kunnu vera áhugaverdir til matna.

Og um tað tá vísir seg at vera áhuga-vert, so eiga vit at ala fram hesi villu sløg við sølu fyri eygað. Tá kundu bæði matstovur og vit onnur borðreitt við villum aldum heilsugóðum plantum.

At taka tey fyrilitleyst úr náttúruni



Sotur urtakervil (*Myrrhis odorata*)



Várhagasólja (*Taraxacum* sp.)

er ikki rætt í okkara viðbrekna lendi og tað er eisini alt ov tíðarkrevjandi og eingin trygd er fyri at planturnar eru heilsugóðar og at tær ikki eru dálkaðar.

Góð varsemisráð til tín sum vil royna villar plantur

1. Náttúra okkara er viðkvømd, seyðurin tekur mestsum alt, ið grønt er, og vit sum mentað fólk, eiga als ikki at týna restina, hvørki sum einstaklingar og als ikki í størri nøgdum til matstovur, gildir og sølu. Latið villa gróðurin fáa frið – lítið er til av summum sløgum, og nøkur plantusløg eru hót.

2. Henta bara sunnar villar plantur sum tit kenna væl, helst á egnum øki, kanska grógva tær villar sum lok (ókrút) í garðinum. Sum tey siga: If you can't beat them – eat them. Og um tit ikki megna at henta øll, ansið tá eftir, at hesi kvomu sløg ikki verða til ampa og villast útaftur.

3. At henta og eta villar plantur krevur góðan plantukunnleika, leita tær vitan, byrja í smáum og lær teg fyrst fá sløg at kenna og tilgera. Ikki royta tær upp, klipp heldur av í smáum. Ofta eru ungir partar av plantuni bestir. Et sum minst av óroyndum sløgum. Vit kenna ikki so neyvt hvat tey innihalda og hvat hvør toli. Fyri tað at ein planta sigst at kunna nýtast til matna, so kann tað hava álvarsligar fylgjur at eta skeivan part av henni, at eta ov nógv av henni, ella at eta hana ráa.

4. Brúka plantubøkur og myndir t.d. Føroysk Flora at finna rætta heiti. Tá er lætt at leita fram meira vitan. Um tit nýta matuppskriftir t.d. av alnótini so mugu tit tryggja tykkum at plantuheiti er tað rætta á latíni. Tað fyrbygir mongum mistøkum, tí ymiskt er hvussu vanlig fólk og eisini matkøn fólk kalla somu plantu.

5. Planturnar mugu ikki verða dálkaðar av skarni hvørki frá húsdjórum, seyði, fugli ella øðrum og heldur ikki mugu tær vera fongdar av soppi, sjúku og øðrum plágum. Reinsa tær væl. Henta ikki plantur sum kunnu vera dálkaðar av kemiskum evnum.

6. Lærið børnini at vera varin, tað kann hava álvarsligar fylgjur at mistaka seg. Verið serliga varin uttanlanda.

7. Tað ber til at ala fram tey flestu villu sløgini í reinum umhvørvi, eisini í størri nøgdum bæði í ílætum, krukum, veltum ella í gørdum. Summi dyrka tey longu, bið tey um plantur. Sløgini kunnu nærast antin við fræ ella við plantulutum. Og summum sløgum er ovikið til av í gørdum og veltum, summi lúkað tey – onnur eta tey.