

SUNNA LÍVIÐ HJÁ HANSU

HANSA HANSEN býr við Manni sínum **HARDI** og **TRIMUM SYNUM** sínum í **NORÐRAGØTU**. Hon bjóðar **VISTFRØÐILIGT KAFFI** í hugnaligu stovuni áðrenn hon byrjar at tosa um **EVNIÐ**, sum **FYLLIR** nógv í **LÍVI** hennara. **HEILSUGÓÐUR MATUR**



SAMRØÐA

Annika Kunoy lm
annikak@sosialurin.fo

Heilsugóður matur er ordiligur, óviðgjørdur matur, sum vit fáa frá náttúruni við so fáum millummonnum sum gjørligt, greiðir Hansa frá. Hesin er helst vistfrøðiligur og heimagjørdur við kærleika og umhugsni. Heilsugóður matur er ikki neyðturviliga ein kurur, heldur ikki er tað nóg mikið at seta eina salat á borðið og kalla døgurðan heilsugóðan, sigur hon.

Sunna lívið hjá Hansu snýr seg ikki bert um mat, men eisini um vørur, vit brúka at vaska okkum og húsini við. Hon brúkar ikki luktilsi ella bleikingarevni. Ístaðin brúkar hon essentiellar oljur, um hon ynskir góðan anga og

kokusfeitt til kropp og hár. Hesin lívsstíllurin snýr seg ikki bert um okkum, men eisini um at vera góð við náttúruna, sigur hon.

Tá man á heimsbasis hyggur at, hvussu tjúkk vit øll eru, og nær vit byrjaðu at blíva tjúkk, so er eyðsýnt, at tann kurvan byrjaði, tá matur varð hópframleiddur, fólk góvust at gera egnan mat og »light«-vørunar komu á marknaðin, greiðir Hansa frá.

Light framleiðsla er ikki sunn

Hon hevur sitið til fyrrilestrar saman við øðrum foreldrum, har tey hava fingið at vita, at tey skulu geva børnunum margarin ístaðin fyri smør og lættjogurt ístaðin fyri vanligt jogurt. Tá hevur verið torført hjá Hansu ikki at mótmæla. Sjálv sigur hon, at hon er idealistisk og hevur eina meining um,

hvussu heimurin skal vera og roynir eisini at liva eftir tí sannføringini.

»Light« framleiðsla er øðiliga viðgjørdur matur, og Hansa heldur ikki, at tað er sunnur matur. Ístaðin fyri at hugsa um kaloriur og feitt, skulu vit hugsa um óviðgjørdan og lokalan mat til okkum og børnini, sigur hon.

– Eg eri ikki samd í teimum ráðunum, vit fáa, og eg eri glað fyri, at vit ikki bara fáa vitan harfrá, tí tann vitanin er ikki nóg góð, sigur hon.

Týðningarmikið at eta vanligt

Tó er ikki soleiðis, at Hansa og familjan eru viðgongd. Friggjakvøld keypa tey eisini onkuntíð bomm og hugna sær við tí. Tað týðningarmesta er tó, at tey eta heilsugott í gerandisdegnum.

Hóast Hansa leggur stóran dent á matin, hvaðani hann kemur, og hvat er í

honum, etur familjan Hansen vanligan mat. Hon ger sín egna vanliga mat við mati úr nærumhvørvinum. Finnist maturin ikki í nærumhvørvinum, so keypir hon altíð vistfrøðiligt. Um dreingirnir til dømis vilja hava bollar í karry til døgurða, so ger Hansa kjøtballarnar sjálv úr neytakjøti frá bóndanum. Eisini ger hon karrysuppuna úr vistfrøðiligum grønmeti við róma ella kokusmjólk.

– Hesar kjøtballarnar kann eg standa inn fyri, sigur hon avgjørd.

Børnini eta eisini ofta »ommukrem« upp á breyð, men tá er breyðið heima-bakað og ommukremið geimagjørt – alt við vistfrøðiligum vørur.

– Tað má vera vanligt, og man má kunna liva, sigur hon.

Tað tekur tíð at finna javnvág

Hansa sigur, at tá man byrjar at broyta