

A-vitaminir

fært tú í hesum fruktum og grønmæti: Appelsinum, gularótum, mandarinum, sitrónum, grapefrukt, abrikosum, brokkoli, ertrum, spinati, grønkáli, rósinkáli, persillu, grønum bønnum, eggum, mjólk og osti. A-vitaminin styrkir holdið, hárið, negl og órinsverjuna.

Kelda: Samvirke



Spinat

Í spinati er nógvar vitaminir, mineral og antioxidantar. Í grønu bløðunum er høgt innihald av evninum folat, sum kroppinum tørvar at framleiða protein.



Umhvørvi og vistfrøði viga nóg

– Viðskiftafólk okkara leggja dent á góðsku og velja í størri mun enn fyrr sokallaðu discountvørurnar frá, sigur Bent Lundsgaard, deildarstjóri í Føroya Keyppssamtøku í Hoyvík

Simona Weihe

Seinastu árin er úrvalið av vistfrøðiligum vørum í handlunum økt nóg. Sjálv havi eg havt varhugan av, at serliga seinastu mánaðirnar er úrvalið eisini størri enn nakrantíð og tí meira sjónligt.

Eg havi tosað við Bent Lundsgaard, sum er deildarstjóri í FK í Hoyvík, fyri at hoyra, hvussu teirra handil handfer hendan marknaðin.

Hann sigur, at tey seinastu árin hava merkt ein størri og størri eftirspurning eftir vistfrøðiligum vørum. Hetta hevur sjálvsagt økt kappingin millum handlarar um at hava størsta útboðið og lægstu prísirnar.

Tá eg fari til handils, hvussu er so møguleikin at fáa vistfrøðiligar vørur? Eg hugsi alt frá frukt og grønmæti til vaskievni o.t.

– Vit hava alternativ til flestu vanligar vørur. Tó er úrvalið størri í summum av handlum okkara. Fyrr varð sagt, at í Havn var størsti eftirspurningur. Men soleiðis er ikki í dag. Fleiri og fleiri velja vistfrøðiligu vørurnar. Jú, so tú kanst siga, at tað ber at keypa tær flestu vørurnar.

– Hugburðurin er týðiliga broyttur frá, hvussu hann var fyri bara einum tveimum árum síðan. Viðskiftafólk okkara leggja dent á góðsku og vraka í størri mun sokallaðu discountvørurnar, sigur Bent.

Hvussu við GMO?

– Vit keypa næsta bara frá COOP í Danmark, og eru á tann hátt væl fyri, tí COOP setur strong krøv til, at teirra vørur ikki mugu hava GMO.

– Tá tað kemur siðbundnu framleiðsluna av svína- og neytakjøti, so er trupult at garantera, at dyrini ikki hava fingið gmo-fóður ella at tað finnast restir av tí í kjøtinum.

– Vit hava tó gott úrval av vistfrøðiligum svína- og oksakjøti og høsnarungum, so tað ber til at tryggja sær gmo-frjár vørur. Prísirnar eru tó væl hægri á kjøtvørnum, men møguleiki er har.

– Í januar í ár setti COOP í Danmark prísirnar 10% niður á vistfrøðiligum og umhvørvisvinarligum vørum. Vit settu eisini prísirnar 10% niður. Hetta kom væl við hjá viðskiftafólki okkara, og hetta hava vit merkt serliga nóg á söluni av frukt og grønmæti.

– Eftirspurningurin hevur stundum verið so stórr, at hjá COOP hava tey stúrt fyri, um tey klára at nøkta eftirspurningin. Men tað hevur higartil borið til, hóast tað hendinga viku hevur staðið á at útvega onkra frukt og grønmæti. Vistfrøðilig egg hava vit tó ikki kunnað skaffað onkrar vikur.

Framtíðin

Hvat kunnu viðskiftafólk tykkara vænta sær komandi tíðina?

– COOP, sum fyrr sagt, ið er okkara høvuðsleverandørur, gongur á odda á danska marknaðin innan vistfrøðiligar og umhvørvisvinarligar vørur. So viðskiftafólk okkara kunnu gleða seg til og vænta enn størri og úrval av heilsugóðu vørunum komandi árin. Og prísirnar verða helst eisini lægri, sigur Bent Lundsgaard at enda.

simona@sosialurin.fo



– Viðskiftafólk okkara eru glað fyri okkara fjølbroytta úrval av vistfrøðiligum og umhvørvisvinarligum vørum, sigur Bent Lundsgaard

Mynd: Álvur Haraldsen

Nøkur av merkjunum, sum vistfrøðiligar vørur eru merktar við



GMO

(Ílegumanipulasjón)

Ein ílegumanipulerað kykna, stýtt GMO, er ein kykna, sum tøkniliga er broytt við til dømis at hava fingið ílegu frá aðrari kyknu. Tað kann ofta vera frá kyknu, sum hon als ikki er í ætt við. Í landbúnaðinum verða plantur GMO-viðgjørðar, so tær verða harðførari móti skaðadjörum og týningarevnum (pesticidum).

Fyrsta GMO-avgrøðin varð dyrkað í USA í 1996. Tíggju ár seinni varð velt GMO-avgrøði í Argentina, Brasil, Kanada og India. Í Europa dyrka m.a. Spania, Frakland, Portugal, Týskland og Kekkia GMO-avgrøði.

Vistfrøðilig matvøruframleiðsla

- Dentur verður lagdur á at verja og betra fruktarbæri í jørðini
- Handilstøð og týningarevni verða ikki brúkt
- Húsdýr skulu hava umstøður til at liva eftir sínari íbornu atferð
- Húsdýr skulu hava tað rúmsátt í fjósum og stallum
- Húsdýr skulu hava møguleika at vera úti í náttúruni – á bønnum, í høsnagørðum o.s.fr.
- Tað er ikki loyvt at skurðviðgera, sum til dømis at klippa halan á grísum og fíla av nevinum á hønum
- Reglugerðir gera heilivágsnýtslu til húsdýr sera avmarkaða
- Ílegubroyttar plantur og smáverur (GMO) verða ikki brúktar
- Brúkt verður so lítið sum møguligt av íblandingarevnum í tilgerð av vistfrøðiligum matvørum

Kelda: LANDBRUG & FØDEVARER

