

ÚTLENDISK RÁK KOMIN FYRI AT VERA

Ræstur fiskur, skerpikjót, turrur fiskur og grind, hetta er millum tað ið flestu okkara hugsað, tá ið vit tosa um føroyska matmentan

TIÓÐHILD PATURSSON

Men døgurðaborðið hjá flestu føroyingum sær nógv øðrvísi út, og eisini føroyingar vera ávirkaðir av altjóða matrákum og mat áskoðanum. Paleo, 5:2, lowcarb og annar serkostur eru vorðin gerandis- orð, men tað ið møguliga liggur allar longest burturi frá siðubunda føroyska matinum, er vegetariskur og veganskur kostur.

Tað finnast ikki tøl fyri hvussu nógvir vegetarar og veganarar eru í Føroyum, men vegetarisk matgerð er vorðin alsamt meira sjónlig seinastu árin. Nógvar matstovur bjóða vegetariskar rættir, og matstovan

SMAKKA er (næstan) vegetarisk burturav. Eisini í sosialu miðlunum sæst vegetariski maturin aftur. Í einum facebook bólki skriva føroyskir vegetarar sínar millum um vegetarismu og øllum í har til hoyrir, og á facebooksiðuni 'Kjótfríur Mánadagur' siggjast hvønn mánadag nýggj kjótfri mathugskot.

Men hvat er so ein vegetarur, og hvat er ein veganari?

Veganari

Upprunaliga blivu veganarar nevndir vegetarar, og í dag eru enn summi (serliga veganarar sjálvir) ið royna at halda fast í hesum. Onkuntíð verður veganskur kostur nevndur heil-

vegetariskur. Hetta kann vera eittsindur forvirrandi. Allar flestu siga tó veganari.

Ein veganari er ein sum ikki etur nakran mat sum stavar frá djórum. Ikki kjót, fisk og fugl. Ikki mjólk og egg. Ikki hugnang. Og ofta velja veganarar eisini ull, leður og annað frá, ið vit vanliga brúka til klæðir, í kremi og sminku. Veganarar velja frá, alt tað ið stavar frá djórum.

Vegetarur

Ein vegetarur etur ikki kjót, fisk og fugl. Onkuntíð verða vegetarar nevndir lakto-vegetarar (um teir eta mjólkaúrdráttir), ella lakto-ovo-vegetarar (um teir eta bæði mjólk og egg). Hetta er ein leivd frá, at tað upprunaliga vóru veganarar ið blivu kallaðir vegetarar. Í gerandis máli verður tó ið dag bert sagt vegetarur.

Hvat eta tey so?

Veganarar kunnu eta alt úr planturíkinum: Frukt og grønt. Korn, bønir, linsir og nøtir. Vegetarar eta harafturat egg, mjólkaúrdráttir og hugnang.



POST@SOSIALURIN.FO

Møguliga hin fyrsti føroyski vegetarurin

Hóast vegetarisma kann tykjast at vera eitt nýtt fyribrygdi í Føroyum, er hetta ikki heilt so

Fyri góðum 100 árum síðani búði ein maður í Kirkjubø í kallaðist Gazet Patursson, hann át ikki kjót. Hvørjar orðkirnar vóru eru bara gitingar um.

– Sum ungur lesandi í Danmark fekk hann gulsótt. Tá í tíðini var ikki ordiliga nøkur viðger fyri gulsótt. Vit vita at hann var nakrar ferðir á Skodsborg í viðger, og møguliga er tað har hann hevur lært um vegetariskan kost, og at hetta hevur ávirkað hann til at velja ta sunnu lívsleiðina. Men eisini hansara stóri áhugi í grønmeti og plantum man hava ávirkað. Sigur Rasmus Patursson, abba-sonur Gazet.

Gazet Patursson hevði vakstarhúsið í Kirkjubø, og brúkti størsta partin av lívi sínum til at dyrka, og at kanna plantur og smákykt. Hann hevði ein ótrúligan urtagarð, og tað sigst at hann fekk alt at vaksa.

Nógvir føroyskir vegetarar í

dag, nevna sosiala trýstið sum er á vegetarum; tí tað passar ikki heilt inn, ikki at eta kjót. Til allar høgtíðir og hátíðarhald eta vit kjót, og oftast eisini í gerandisdegnum.

– Man tosaði ikki so nógva um tað at hann ikki át kjót. Soleiðis var tað bara. Hann hevði eittsindur av jørð og átti eittsindur av seyði, men hann át ikki kjótið. Tað var bara ikki hann. Ístaðin gav hann tað burtur ella hini í familjuni ótu tað. Eg minnst at hann plagdi at eta okkurt úr blikkum, okkurt hann kundi eta. Eg veit ikki hvat tað man hava verið. Fortelur Rasmus Patursson og heldur fram

– Hann var serstakur, sum hini syskini (millum annað Jóhannes, Siggert, Sverri og Súsanna Helena Patursson), hann kom lítið út millum fólk, lívið var tað sum var rundan um hann. Men nógva fólk vitjaðu har hjá honum, og tað var altíð spennandi at sleppa at royna ymiskt av tí í vaks í garðinum.

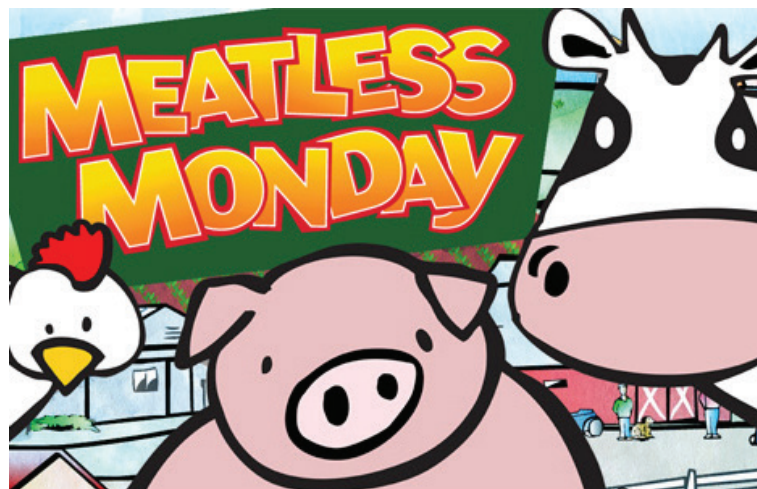
Kjótfríur Mánadagur

Átakið Meatless Monday bleiv skapt í 2003 í USA í eini roynd at fáa fólk at royna vegetariskan mat

Serliga umhvørvis árinini av kjótframleiðslu bleiv drigið fram sum ein orsök at royna tað. Vit vita øll at vit skulu spara uppá heita vatnið, slökkja lampurnar tá ið vit fara út og seta bilin. Men ikki øll vita, hvussu stóra ávirkan maturin, vit eta, hevur á umhvørvið. Ein kanning sum NIRAS hevur gjørt, vísir á, at útvið 50 % av umhvørvisporinum, danskarar seta eftir seg, stendst av teirra matvanum – stóra nýtslan av kjóti og øðrum proteínrikum vörum sigst at vera hvuðsorsøkin.

Meatless Monday er vorðið partur av gerandismálinum í stóra partinum av enskttalandi heiminum, og er seinnu árinini eisini vorðin partur av tí føroyska.

»Kjótfríur Mánadagur« eitur facebooksiðan sum hvønn mánadag sendir grønt mathugskot út til føroysku døgurðaborðini. Kvinnurnar handan facebook bólkin byrjaðu at leggja uppskriftir út í 2013. At byrja við hendi ikki so nógva, men í dag hevur siðan nærum 1000 'likes'.



Endamálið við siðuni hevur verið at gera tað lætt fyri fólk at royna vegetariskan mat, og at vísa á hvussu lekkur vegetariskur matur kann vera. Á siðuni stendur: »Til tín, ið ynskir at eta meira umhvørvisvinarligt og ynskir at geva øðrum íblástur til tað sama«.

Umhvørvisárinini av industrielt framleiddum kjóti eru stór, og vónin

er at geva føroyingum íblástur til at velja vegetarisk, um ikki annað, einaferð um vikuna.

– Vit eru ikki allar vegetarar, men vit eru allar mat og umhvørvis-áhugaðar, og vilja fegnar vísa fólki hvussu lætt tað kann vera at gera góðan vegetariskan mat, sigur ein av stigtakarunum handan bólkin.

POST@SOSIALURIN.FO