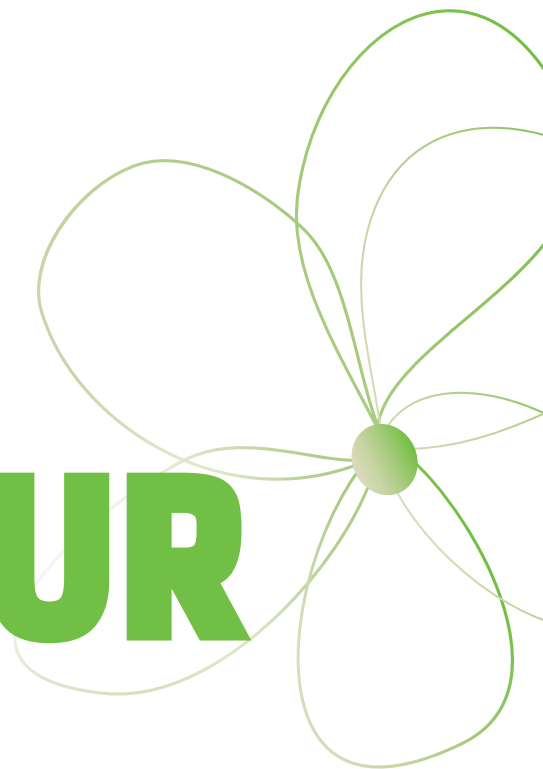




Matgerð

1. NOVEMBER: ALTJÓÐA VEGANARADAGUR



– Takka einum veganara í dag

TIÓÐHILD PATURSSON

Enn eitt heyst er um at vera farið framvið. Krovini hanga í hjallunum, blóðþylsur verða gjørdar og fyrstu seyðarhøvdini eru etin. Man kann siga at vit í hesum døgum hátíðarhalda ein part av tí sum føroyska náttúran og lívið í Føroyum hevur at bjóða. Og tað er fantastiskt. Eingin ivi um tað.

Men hví so hátíðarhalda Altjóða Veganaradag? Hevur veganisman nakað at bjóða okkum føroyingum, sum stríðast við at fáa nøkur neyðarslig jarðber at vaksa í garðinum og eydnusom eta hasar 5 gularøturnar sum komu upp í ár – afturvið einum lambsbógvi av einum einaferð so fittum gimurlambi – tí soleiðis er nú einaferð lívið, ha?

Tankin um at eta veganskt í Føroyum kann tykkast so býttligur og so veruleikafjarður. Tí kann tað veruliga vera meira 'rætt' at í Føroyum eta papaya heldur enn grind? (Handan viðmerkingin frá Valentina Crast, næstforkvinnu fyri Sea Shepherd Danmark, verður nokk ongantíð niðurløgd. Um tú ikki hevur sæð filmsbrotið, kanst tú googla: grindedrab papaya).

Man kann halda tað man vil um



veganarar. Men eg eri heilt ótrúliga glað fyri at tey finnast. Tí eg eri so eydnusom um allar tær fantastisku uppskriftirnar sum eru til, bara tí at veganarar kring allan heimin hava toyt hugflogið út til markið av tí, vit onnur hildu bera til. Hvør hevði trúð

at bananir kundu verða grundarlagið í lekkrum ísi, ella at tað bar til at gera »omelett« uttan egg. Hevði tað ikki verið fyri hesi fólkinum, sum hvønn dag hugsa nýtt, og gera mat uttan egg, uttan kjøt, uttan mjólk, ja, so hevði tað verið ein rúgva av mati og matmøguleikum, sum enn ikki vóru uppdagaðir. Tað eri eg vís í.

Míni tíðarskeið við veganskum mati hava í øllum førum latið míni eygu upp fyri óteljandi nýggjum mat-hugskotum og matsamansetingum; og hóast eg ikki ráði til at eta papaya til morgunmat hvønn dag, so finnst ein rúgva av góðum hugskotum, sum vit í føroyum kundu tikið til okkum. Grønkálkips er eitt teirra. Takk, takk veganarar fyri at tit eru til. Takk fyri at tit halda eitt vakið eyga við djóra-vælferðini, og takk fyri øll tey mongu góðu mathugskotini tit eiga allan heiðurin av.

Grønkálkips (grunduppskrift)

Til 1-2 fólk

Eg veit. Eg veit tað væl. Tað ljóðar lægið: Grønkál og kips í sama setningi. Men royn tað nú bara. Tað er fantastiskt! Uppskriftin her er ein grunduppskrift. Tað finnst óteljandi variatiónir av grønkálkipsi. Googla: Kale Chips.

- 6 grønkálsbløð
- 1 spsk av olivenolju
- 1 spsk av tamari/soya ella eitt nips av salti

Set ovnin á 150 hitastig. Vaska grønkálið. Turka væl. Sker bløðini av stelkinum, og petta tey í passandi munnbitar. Massera grønkálið við olivenolju og tamari/soya/salt. Tá ið eg sigi massera, meini eg at tú við hondunum syrgir fyri at hvørt grønkálsblað verður smurt við olju.



Merk eitt sindur av veganskum plantukærleika ímeðan tú ert í gongd. Tað kann ikki skaða.

Stroy út á bakiplátu við baki-pappíri. Syrg fyri at hvørt grønkálsblaðið fær pláss. Tað kann vera neyðugt at brúka tvær plátur - alt eftir støddini á ovninum. Baka í uml 30 min, men halt eyga við tí. Grønkálkipsið fer skjótt frá perfekt knasut til brent. Grønkálkipsini eru liðug, tá ið tey eru knasut og einki »bleytt« er eftir.

Ímeðan tú bíðar eftir fyrstu portið, kanst tú gera eina portið afturat klára. Tí grønkálkipsini hvørva skjótt!

Um tú goymir tey lufttætt, kunnu grønkálkipsini halda sær í uml. 2 dagar. Men tey eru, sum so nógv annað, best nýgjørð. Og so eru tey eisini sum øll onnur kips - etur tú eitt, so etur tú øll.

