

Hetta hendir um vikuskiftið...



Guðrið Hansdóttir í Spaniastovu

Ein av okkara best umtóktu songkvinnum – Guðrið Hansdóttir – hevur konsert í Spaniastovu leygarkvøldið klukkan 22.00. Høvi verður at hoyra nýtt tilfar, sum Guðrið arbeiðir við, og sum ætlandi skal vera á komandi fløgu.

Konsert...

Rósa Maria eyka- sýning



Mikukvøldið var frumsýningin av dramakonsertini Rósa Maria. Hvørt kvøld fram til sunnukvøldið eru konsertirnar útseldar, men nú hevur

Norðurlandahúsið boða frá eykasýning mánadagin klukkan 19.30.

Dramakonsertin »Rósa Maria« byggir á søgu hjá føroyska rithøvundanum Jens Paula Heinesen, sála, við sama heiti. Fleiri ymiskar lagnur í Havn verða flættaðar saman í eitt nútímans drama um svik, sorg, kærleika, kæti, tráan og trongd.

Unga gentan Rósa Maria stendur í miðjuni. Vit fylgja stríði hennara at mennast til eina búna kvinnu í eini torførari tíð. Bergur Rasmussen hevur skrivað tekstirnar, og Jónleif Jensen hevur smíðað og lagt øll lögini til rættis í dramakonsertini.



KOSTRÁÐ

Rannvá Øssursdóttir, kostfrøðingur



Et árstíðarinnar frukt og grønt



MODELLMYND

Regn, rótfruktir og ríkiligt av grýtirættum og suppum. Veturin er myrka og kalda árstíðin, og til hesa ársins tíð hóska langtíðar kókaður matur við eitt nú káli og rótfruktum seg sera væl

Rótfruktir so sum reyðrøtur, persillurót, sellerí og gularøtur eru frálíkar tá tær eru skornar í bitar og bakaðar í ovnum við eitt sindur av olju og kryddurtum. Rótfruktirnar kunnu eisini nýtast í suppum ella kókast og morlast. Tær smakka eisini væl rár, tá tær verða rívnar og nýtast til rákost við einum góðum dressingi afturvið. Ávís sløg av grønmæti og fruktum eru at fáa árið runt, meðan onnur sløg eru treytaði av árstíðini.

Tað fína og tað grova

Ein eykaágóði av at eta nógvar rötfruktir ella kál er, at tað inniheldur eina rúgvu av kostrevjum. Hetta mettar væl og gevur eina góða kenslu í magan.

Hvat viðvíkur grønmæti, skilur man ímillum fínu og grovu grønmæti.

Fínu grønmæti innihalda í hægsta lagi 1,5 gramm av kostrevjum pr. 100 gramm, meðan grovu grønmæti innihalda 1,5,6 gramm av kostrevjum pr. 100 gramm.

Novembur grønmæti og fruktir

Grov grønmæti – Hvíttkál, pastinakk, persillurót, purra, rósukál, reyðrøtur, reyðkál og sellerí. Fín grønmæti – Kinakál og savojkál. Fruktir – Klementinir og súreplir.

Kremut Novembursuppa



Nokk til tveir dagar. Tá veturin vísir seg frá sínari vindharðastu síðu, er einki betur enn ein stór skál av suppu. Til hesa uppskriftina er ríkiligt til eina pastasós dagin eftir.

Tilfar:

1 kg rötsellerí, pastinakk ella persillurøtur, ½ kg av eplum, 1 leyk, 1 súsk. olivenolju, 1 pungur hvítleyki, 1 ¼ litur grønmætisboullion, 3 timiankvist, 1 dl mjólk, salt og pipar.

Tilhoyr:

Dag 1: 2 súreplir, 1 lítið bundi av grasleyki og breyð.
Dag 2: Pasta, parmesanostur og frikst basilikum.

Mannagongd:

Flys sellerí, pastinakk og persillurøtur og sker í smáar bitar. Flys eplini og sker í smáar bitar. Hakka leykin. Hita oljuna í einari grýtu og brúnka leykin og hvítleykin. Koyr grønmæti og eplir í og brúnka í nakrar minuttir. Koyr síðan 6 dl av boullion í grýtuna saman við timiankvistunum. Lat suppuna smákóka undir loki í á leið 15 min. til grønmæti er bleytt. Tak timiankvisturnar úr grýtuni og blenda suppuna. Tak á leið helvtina av suppuni, og koyr í annað ílat til dagin eftir. Koyr restina av boullionini og mjólk í suppuna og fá hana upp á kók. Smakka til við salt og pipar.

Dag 1: Sker súreplini í tunnar bátar. Borðreið suppuna við súreplum, grasleyki og breyði.
Dag 2: Hita restina av suppuni og koyr kóka pasta í. Stroy parmesanost og frikst basilikum útyvir.

Væl gagnist!