



Matgerð

SÚRDEIGGJ

– Tín stressmátari og títt kelidjór

TIÐHILD PATURSSON

Eg plagi at kalla mínar plantur mínar stress-mátarar. Tá ið tær trívast, er tað tí, at eg trívist – havi orku og yvirskot. Tá ið tær mistrívast, falla í órøkt, byrja at følna, fyri í næstu løtu at drukna í bjargarroyndini – ja, so er tað oftast tí, at eisini eg mistrívist og mangli yvirskot. Øll burdu havt nakrar plantur – og øll burdu havt súrdeiggj! Ein annar fantastiskur stress-mátari.

Ja, planturnar eru ikki hin einasta verkætlanin, sum eg vendi aftur til ferð eftir ferð – Seti í gongd tá ið eg eri full av sprettandi hugskotum, men lati falla í órøkt áðrenn heystingin er komin. Súrdeiggið hevur eisini verið ein sovorðin ævigheitsverkætlan.

Eg havi roynt so ofta: Røra saman mjøl, fanga góðar bakteriur, gleðast um bobblandi, vælangandi og væleydnaða súrdeiggið, bakað fantastiskt breyð einaferð, og síðani gloyma alt um tað – og at enda, nakrar vikur eftir, irriterast yvir at eg ikki ansaði betur eftir súrdeigginum.

Tí eg vil vera ein sovorðin, sum eigur sama súrdeiggj í 20 ár – eitt sovorðið sum míni langommubørn kunnu arva (finnast hasi fólkin í veruleikanum? Sovorðin sum eru so røkin, at tey kunnu halda lív í sama súrdeggi í fleiri áratíggju? – Ella eru tey ein myta?).

Eftir at í eina tíð at vera ill við meg sjálva, og irriterast inn á mitt vanrøkti, byrji eg at irriterast inn á mína egnu irritatiún, og í berum treiskni byrji eg av nýggjum, og finni aftur gleðina í tí sum er byrjanin til eina nýggja byrjan, byrjanin til nýtt lív í súrdeiggj-ílatinum.

Men altso, misskiljið meg ikki. Høvuðsuppgávan hjá súrdeigginum er ikki at vera stressmátari – tað er bara ein góður síðuvinningur. Súrdeiggið hevur sum høvuðsuppgávu at gera tær lekkurt breyð, knekkbreyð og alt møguligt annað gott.

Tað verður meira skrivað um í næsta blaði. Stig eitt er at útvega tær súrdeiggj. Tað eru í tí stóra og heila triggir mátar:

1. Fáa frá onkrum

Ein máti at fáa súrdeiggj til vega er at spyrja onkran tú kennir – og sum eigur súrdeiggj – um tú kanst fáa eitt sindur frá teimum. Tað er oftast eingin trupulleiki, og tey kunnu óivað geva tær góð ráð um, hvussu tú best ansar júst hesum súrdeigginum – súrdeiggj eru eitt sindur ymisk.

Fyrimunir: Tað er skjótari enn at gera tað sjálv/ur, og tú kanst byrja at baka við súrdeigginum longu í dag. Harumframt hevur tú altíð onkran at spyrja til ráðs, møguliga tey enntá hava eina góða uppskrift, sum hóska væl til júst hetta súrdeiggið.

Vansar: Fyri summi er súrdeiggj næstan heilagt. Við at fáa eitt petti av súrdeiggi, hevur tú møguliga fingið eitt petti av (bakteriu)

arvinum frá langommuni. Tey fara at spyrja, hvussu tað gongur við súrdeigginum. Fellur tað í órøkt, ella møguliga doyr... ja, so kanst tú royna at bjóða inn til eina virðiliga jarðarferð, men eg ivist í, at tað fellur í góða jørð.

Hin møguleikin er at í allar ævir spæla, at súrdeiggið enn er á lívi – Møguliga tú kanst royna teg við møguleikanum niðanfyrir. Men ver varin! Vit vilja helst sleppa undan fleiri jarðarferðum.

2. Stjala frá onkrum

Stolnir gróðurkvistar av plantum vaksa betur enn teir, tú hevur fingið – soleiðis siga summi. Eg veit ikki, um tað sama er galdandi fyri súrdeiggj. Men nakrir fyrimunir eru í øllum førum við at stjála.

Fyrimunir: Tú sleppur undan



MYNDIR: TIÐHILD PATURSSON

Ótrúligt at tað ber til at fáa breyð at ganga uttan ger – bert við mjøli og vatni!

Rugsúrdeiggj hóska seg at baka rugbreyð við. Um tú vilt royna teg við t.d. hveitisúrdeiggj, so blandar tú eina súpiskeið av rugsúrdeiggj við 2 súpiskeiðir av hveitimjøl og 2 súpiskeiðir av vatni. Letur tað standa yvir nátt, og so er klárt at brúka