



Matgerð

TAHINI-SJOKOLÁTA-KØKA

– Heilt víst ekki vakrast! Men rík er hon, rík í sjokolátu!

TJÓÐHILD PATURSSON

Nógvar kvinnur minnst við kroppskjálvtum og ræðslu aftur á laks, banan, brokkoli, mjólk, ella okkurt heilt fimta, sum varð tað ið barnsburðurin absolutt ikki loyvdi tær at eta. Ikki tí at tað var ólógligt, men heldur tí, at so skjótt tín nøs, tín muður ella bara onkur partur av tínum kroppi nærkaðis matinum, so skriggjaði hann NEI – og flestu kvinnur skilja eitt nei... Kroppurin ger tað í øllum førum. Tað var eingin møguleiki í øllum heiminum fyri at klára at eta júst hatta, sum beint nú (og onkuntíð í allar tíðir eftir) kendist sum hitt mest andstyggiliga í heiminum.

Mítt var:

1. Laksur og rækjur
2. Mjólk og ostur
3. Kjøt
4. Egg

Altso alt animalskt. Tað var nokk í stóran mun í tonkunum: Rækjur minntu meg ov nógv um fostur. Við laksinum var tað sjálvur smakkurin. Eggini minntu meg eisini á tað ið vaks í mínum búki – sum jú var sprottið úr einum eggi; og kjøt, ja eg veit ikki, tað kendist bara so deytt í mun til tað livandi sprellið sum rørdist innan í mær.

Nr 2., nr. 3 og nr. 4 kann eg eta eittsindur av nú, og onkra rækju havi eg eisini klára at etið (hóast handan fostur-samanberingin er torfør at sleppa av við), men tankin um at eta laks fær enn alt at vendast í mær. Løgið, tí laksur var annars nakað av tí ið mær dámdi allar best sum barn... Í mínum høvdi ímyndi eg mær, at nakrir smaksleiðarar eru blivnir umbýttir ímeðan eg var við barn (eg veit væl at tað riggar ikki soleiðis í veruleikanum, men tað er altso ímyndina í mínum høvdi eg skrivi um) – tí samstundis sum eg ikki kundi (og møguliga ongantíð aftur fari at kunna) eta laks, so eru aðrir smakkir, sum vuksu og vuksu og vuksu – skjótari enn barnið – upp til toppin á mátistokkinum, og sum enn teljast millum mínar yndissmakkir. Hesir eru serliga:

1. Tahini
 2. Súrkál
- Nei, ikki saman (...ella jú, møguliga. Gott hugskot Tjóðhild! Tað má roynast). Súrkál smakkar ikki SO væl, sum tað gjørdi tá ið Ýr enn var innan í mær – og Ýr hevur ikki sama tokka til súrkál sum eg hevði tá; men tahini, TAÐ elska vit báðar enn.

Tí var tað mær ein rein opinbering, tá ið eg herfyri læs eina sjokoláta-køku-uppskrift við tahini (sí, Erica Palmcrantz Aziz, Mitt nya Raw

Food Køk). Nú tað stundar til mín føðingardag so var rætta lótan at royna. Mín variatióin er broytt eitt sindur, men ikki so nógv.

Tahini-sjokoláta føðingardagskøka

Ja, nú eri eg liðug at skriva um føðingardagar – eg veit, triggjar seinastu matgreinarnar hava í onkran mun verið um føðingardagar. Men nú er altso eitt heilt ár eftir til næstu ferð.

Hetta er absolutt ikki vakrasta føðingardagskøkan eg havi gjørt, og tað er gott, tí annars hevði staðið illa til. Hinvegin havi eg leingi leita eftir eini køku sum var so rík í sjokoláta-smakkið, at enntá ein sum eg fekk nokk við einum stykki. Lat meg siga tað soleiðis, eg klári ikki at eta meira enn eitt lítið stykki av hesari, so er allur mín sjokolátatørvur nøktaður. Pynta køkuna so sum tú vil. Eg fari at koyra eitt sindur av róma við frystum berum á mína.

- Til botnin:
- 100 gr av valnøtum
 - 100 gr av bleytum dadlum (tær frá anglemark er góðar)

Koyr tilfarið í ein sterkan blendara, ella í eina hvirlu, og blanda saman til tað verður eitt javnt deiggj. Trýst síðani deiggið úr í ein form – eg havi



Mær dámar væl køkur sum ikki skulu bakast. Tað er ikki so nógv sum kann ganga galið. Og so halda tær seg eisini góðar væl longri enn tær bakaðu. Summi vilja esini vera við at sokallaðar Raw Food-køkur eru sunnari enn hinar - men skulu vit ikki lata okkara eftirtíð avgera tað? Hvat ið er sunt og ikki broytist jú sum vindurin vendir, og tað orki eg ikki at mínir matvanar skulu



Botnurin skal bara pressast niður í okkurt ílat. Eg eigi ongan springform her í Svøríki, so ein grýta við bakipappíri passar væl

roynt bæði við einum lítlum og einum miðal formi og bæði riggar væl. Millum 15 og 20 cm í diametur er passandi - køkan verður sjálvsagt

væl hægri um tú brúkar ein form á 15 cm enn 20 cm, men hon smakkar tað sama.

Til fylluna:

Hvat er TAHINI?

Eg veit ikki í hvønn mun føroyingar kenna tahini. Eg hitti fyrstu ferð eg skuldi gera hummus. Tahini er sesamfræ sum eru malin til eitt smør/pasta. Altso sesamfræ sum eru kníst so fint at tey eru vordin mjúk bleyt og klár at smyrja uppá breyð, koyra í hummus, ella í hesa lekkru køkuna. Tú kanst lættliga gera títt egna tahini við at rista sesamfræ og síðani mæla tey so leingi í eini hvirlu at tey gerast bleyt og mjúk sum smør. Ella tú kanst keypa tað í handlunum.

Men tahini er absolutt ymiskt. So dámar tær ikki tað fyrsta tú roynit, royn so eitt annað slag.

Tahini er ikki bara tahini. Tahini er ógvuliga ymiskt, sumt er smábeikst og annað er nærur søtt. Hetta á myndini er tað slagið mær dámar best. Tá ið eg var við barn át eg tað við skeið upp úr glasinum. Tað geri eg ikki longur, men eg kundi. Hetta slagið færst í Keypsamtøkuni í Miðbýnum. Dámar tær tað ikki, ja, so er møguliga okkurt av hinum merkjunum sum fellur betur í tín smakk

