



Matgerð

ETUR TÚ ONGANTÍÐ DØGURÐA?

– SALAT TIL DØGURÐA: EIN VEGLEIÐING

»Etur tú so ongantíð døgurða?« soleiðis ljóðaði spurningurin við matarborðið

TIÓÐHILD PATURSSON

Egarbeiddi nakrar mánaðar á Hagstovuni, fyrstu tíðina í Føroyum, eftir at eg fystu ferð flutti heim úr Svøríki.

Eftir nakrar dagar legði ein teirra til merkis, at eg ongantíð hevði kjøt við í matpaknum. Hon spurdi, um eg var vegetarur – ein spurningur, ið altíð ger meg sindur ótilpass, tí eg veit ikki rættliga, hvat eg skal svara. »Eg eti kjøt, tá ið eg verið boðin, men sleppi eg at gera av sjálv, so velji eg oftast okkurt annað«, tað plagar at vera mítt lunkaða svar.

Hon hugdi bilsin og stúrin at mær og spurdi so spurningin, eg ongantíð gloymi: »Etur tú so ongantíð døgurða?«. Fyrst skilti eg ikki rættliga, hvat hon meinti.

Eg hugdi at hennara døgurðatallerkið frá kantínuni og so at mínum matpakka.

Ok, jú, hennara fleskasteik sá meira døgurðakend út enn salat – ið øllum førum um tú ert von við, at salat er »iceberg við nøkrum tomatum og eitt sindur av piparfrukt«, ja, so er einki undur í stúrna eygnabránum – átst tú iceberg salat til døgurða í nakrar dagar, so hevði tú svøldað – ella tømmt Keypsamtøkuna fyri icebergsalat (tað skal altso ORDILIGA nógv til áðrenn, tú fær nógv varðandi kaloríur) – eitt heilt fjall av iceberg! Ísfjall av iceberg, ísfjall av ísfjalla salatið. Eg havi altíð undrað meg um navnið, kanska er tað tí tað stendst av? At tú mást eta eitt heilt fjall, áðrenn tað munar nakað?

Men tað er eingin orsök at stúra fyri vegetarunum. Vegetarar eta annað enn salat, og eta ofta »døgurða« – og salat kann saktans vera ein av døgurðunum.

Salat til døgurða?! Tú mást vera ørð! – Ja, eg eri nokk meira enn hálv-ørð, men tað ger ikki so nógv (annaðhvørt í ørðviti, líka sum øll

onnur – ikki so?). Men tá ið eg eti salat til døgurða, so er tað altso IKKI ísfjallasalat!

Sum skilst dámar mær einki serligt ísfjalla salat, og heldur ikki kinakál. Ísfjallasalat og kinakál eru nokk orsökirnar til, at eg ikki byrjaði at eta salat fyrr enn eg var í 20'unum – eg havi nøkur keðiligi »fyrstu-salat-minnir«.

Mítt tilknýtið til salat broyttist, tá ið eg fyrst í 20'unum fór á ferð inn í vegetariska heimin, tað er fantastisk, sum kjøt-avmarkingin setur hugflogið hjá fólki í gongd! Nú, eftir fleiri ára salat-royndir, so geri eg lættliga gott og mettandi salat – men eg minnist, hvussu trupult tað var at byrja við. So »uppskriftin« hesuferð, er meira ein vegleiðing enn ein uppskrift. Ein vegleiðing í hvussu tú skalt hugsa, um tú vilt gera salat ið mettar (og smakkar!):

- **TAD GRØNA:** Legg eina grund av tí grøna. Hetta KANN sjálvsagt vera icebergsalat/kinakál, men royn við onkrum øðrum. Sjálv dámar mær best grøntkál, spískál ella rukkola.

- **FYLLAN:** Legg nú á okkurt ið kann fylla búkin. Eg plagi at brúka okkurt slag av korni, epli, grillaðar reyðrøtur, pasta ella líknandi. Hetta gevur salatinum tyngd. Hetta er eisini ein góður máti at fáa brúkt restir frá døgurðanum fyri.

- **TAD TUNGA:** Eg HATI, tá ið fólk tosa um mat sum var tað vísund, men júst tá ið tað kemur til eina vegleiðing i, hvussu tú verður mett/mettúr av salati, ja, so kann tað tykjast eitt sindur vísundakent. Eg geri tí her eitt undantak, og tosið um feitt og protein...

Í eini máltíð er altíð gott at syrgja fyri, at allir føðslubólkar eru við: kolhydratir, protein og feitt. Vanliga hendir hetta

ógvuliga nattúrliga – vit koyra mjólk í havragrýnið og eta ost upp á breyð. Men tað er ikki altíð, at hetta hendir av sær sjálvum, tá ið tú gert salat, og tí er gott at hugsa seg um.

Tað tunga kann vera: Fiskur, kjøt, egg, ostur, nøtir, kjarnir, bønir, linsir, tofu, jogurt – alt hetta gevru tær ivaleyst av proteinum. Avokado kann eisini leggjast afturat sum eitt gott tungt feitt innslag.

- **TAD LEKKRA:** Tað er ikki meiningin, at vit skulu stríðast við at eta salat. Dámar tær ikki salat – lat so vera við at eta tað lær teg so at gera betur salat.

Lívið er ov stutt til vánaligt salat! Koyr okkurt lekkurt í títt salat. Okkurt sum tær dámar, og sum veruliga fær tað at renna úr tonnnum ;)

Hetta kann fyri meg vera: Grillað grønmesti, stoktir soppar, avokado, saltar nøtir, oliven, turka frukt, fekst grønmesti mær dámar (tað er tó bert um summarið at eg brúki hetta, tí oftast dámar mær væl, at hetta innslagið er eitt sindur heitt – hóskar seg betur í køldu Føroyum, haldi eg), spejlegg, krutongir, falaffel, frukt, baka frukt, hakkaðar kryddurtir... mmmhhh! EG fari at eta salat til døgurða í kvøld!

- **DRESSINGUR:** Eg haldi ikki, at nakar átti at sloppið at etið salat uttan dressing. Dressingurin er tað ið ger salatið, og NEI, eg tosi ikki um tousand islands-dressing. Hitt mest simpla er at blanda eittsindru av sýru (tí sitrónsaft ella súrepla edikk) við olju (tí olivenolju ella hasselnøtsolju) og salt – eitt sindur av hunangi ger tað ikki verri. Blanda saman og stoyt útyvir salatið – ella, elt helvtina inn í grønu grundina,

og stoyr restina útyvir salatið. Ja, tað plagar at rigga væl.

OBS: Og ger nógv nógv – tú skalt eta nógv størri mongdir, tá ið tú etir salat. So tað ræður um at gera nógv nógv. Tað er ein myta, at tú ikki kanst fáa mettuna av salati. Men tað er eingin myta, at tú ikki verður mett/ur av eini lítari skál... Ger nógv!

Fruktsalat, makrelsalat og pastasalat – hvørjir eru felagsnevnarnir?

Fruktsalat, pastasalat, makrelsalat, rákotsalat...

Nei, tað er ikki nógv hesi hava til felags, og ein kann undrast á, hvussu tað ber til, at tey øll sleppa at eita salat – hvør er felagsnevnanin? Eg dugi ikki at gera nakra fullfíggaðar greinin av, hvat salat kann vera, men flestu salat hava hetta til felags:

- Tað er ymiskt, ið er blandað saman
- Ofta er tað mesta tilfarið kalt
- Ofta er tað vent í onkrum dressingi ella røru
- Ofta, men ikki altíð, er okkurt grønt uppi
- Tílfarið er ofta sovorðið, sum kundi verið restir frá døgurða (kalt pasta, kalt rís, ein biti av makrel o.s.fr.) Fruktsalat, makrelsalat og pastasalat – hvørjir eru felagsnevnarnir?

