



Matgerð

HESLINØTUÍSUR

Ein uppdagan á míni veganaraleið



TJÓÐHILD PATURSSON

Øll áttu roynt at verið veganarar – í øllum førum ein part av lívinum. Tí hóast meiningarnar eru ymiskar, um hvørt uppáhaldini um betri heilsu og bjargan av jørðini eru eftirfarandi, so er eingin, ið kann avvísa, at veganarar hava ríkað heimin við nýggjum mátum at gera mat.

Eg trúgvi, at fáir kokkar høvdu megnað at hugsa SO nógv uttanfyri kassan, sum veganarar gera – eg meini, tað skal ein heilt serlig drívmeði til at finna fram til, at kikkertravatn (ja, tað vatnið ið tú stoytir burtur, tá ið tú hevur kókað kikkertrar) kann pískast til skúm og kann brúkast í flestum uppskriftum í staðin fyri pískaðar eggjahvítar... Hvør skuldi trúð tí?

Og hvør ørlingur kundi funnið uppá at roynt tað? – Eingin annar enn ein ógvuliga marengsglaður veganari...

Ok, hatta var nokk ikki besta dømið uppá, hvussu veganarar hava ríkað okkum matmentanina, tí eg kann ikki reypa av at kikkertravatns-skúm smakkar nakað serliga væl – men tað gera pískaðir eggjahvítar nú heldur ikki.

Nøtuísur er nakað heilt annað! Í veganaraheiminum er tað at gera nøtuís nokk ein natúrlig avleiðing av at gera nøtumjól og nøturóma – tað er jú soleiðis vit onnur gera ís: við mjólk og róma.

Tað vanligasta er at gera ís av cashewnøtum – tær eru so bleytar, at tað er lætt at fáa ísin mjúkan – men tað ber saktans til at brúka aðrar nøtur. Mær dámar væl at brúka heslinøtir, tí at tær hava ein so deiligan nougatt-smakk.

Nógvir veganarir eru ógvuliga heilsutilvitaðir. Ikki allir, men nógvir. Tí verður sukur ógvuliga sjáldan brúkt í nøtuísunum, og tað søta kemur ístaðin frá dadlum.

Heslinøtuísur – til tvey fólk

Tað besta er, um tú setur nøtirnar á blot kvøldið fyri – tað ger, at tær eru lættari at blenda og ger ísin kremuttari.

Hetta stigið er serliga týðningarmikið, um tú ikki hevur ein so góðan blendara, ella um tú brúkar ein stavmiksara. Tað ber eisini til at brúka eina hvirlu, men tað riggar ikki so væl sum ein blendari. Blendarar eru best til sovorðið ið er flótandi, ímeðan hvirlurnar klára best tað turra (hakka og røra).

Hevur tú ikki sett heslinøtirnar á blot kvøldið fyri, so hjálpir tað eisini at hava tær á blot í eina løtu.

Tað ber eisini til at býta helvtina av heslinøtum um við cashewnøtir – cashewnøtir eru bleytari enn heslinøtir. Heslinøtasmakkurin verður tó ikki líka sterkur.

Tað er eisini snilt at koyra »skalið« av nøtum – hetta er eisini við til at gera ísin kremuttari, og kremutt er gott!

Fyri at fáa nougattsmakkin í heslinøtum betur fram, ber til at rista nøtirnar eitt sindur – á eini pannu, ella í ovninum. Tað er ikki neyðugt, men ger ísin betur. Ansa væl eftir, at tær ikki brenna.

Tilfar

100 gram av heslinøtum
50 gram av dadlum
3 dl av vatni
2 spsk av kakaopulvuri

Soleiðis gert tú:

Koyr alt tilfarið í blendaran og blenda eina góða løtu. Blenda til tað er tjúkt og kremutt. Tað ber væl til at gera pinnisar. So stoytir tú bara tilfarið í formarnar, setur ein pinn í og frystir.

Gert tú pinnisar, so er lekkurt at dyppa teir í smeltaða sjokolátu áðrenn tú serverar – so fáa teir eina lekra sjokolátaskorpu.

Gert tú ikki pinnisar, so er best at brúka eina ísmaskinu (tað ber tó væl til uttan). Lat ísin kólna, ímeðan ísmaskinan melur. Tá ið ísurin er um at verða harður, er hann klárur at eta. Etur tú hann ikki beinanvegin, so kanst tú koyra hann í frystiboksina.

Eigur tú onga ísmaskinu, frystir tú ísin beinleiðis í frystiboksini – men rør í honum hvønn hálva tíma – so verður ísurin mjúkari.