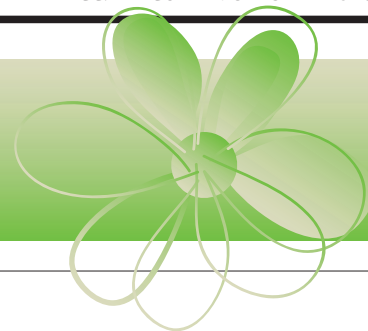




Matgerð



SPÍRAR OG VÆL- PUSSAÐAR GLORIUR

Sjálvforsýnandi grønmeti á vetri

TJÓÐHILD PATURSSON

Mítt Instagram-feed hefur hetta summarið verið fyllt av myndum av grønmeti. Heimadyrkaðum føroyskum grønmeti. Ikki tað at eg havi dyrka nakað serligt sjálv, nei, tað verður í komandi ár, men tað tikist sum um at forkelaða sjálvbjargnisrákið í vesturheiminum nú veruliga er komið til Føroyar.

Føroyingar í hópatali grava sær grasplenuna upp og seta niður epli, røtur, rabarbur, kál og annað gott. Misskil meg ikki, eg haldi at rákið er fantastiskt! Tað er gott bæði fyri likam og sál – bæði mína, tína og jørðsins. Men samstundis kennist rákið so sjálvhátíðarligt og forkelað. Vit kína okkum sjálvum um hárið, pussa okkum gloriuna, tí nú gera vit okkurt gott fyri heimin. Samvitskan gerst reinari

Men í veruleikanum gera vit ikki nakað annað, enn størsti parturin av heiminum ger framanundan. At eta tær røtur tú sjálv hefur velt, tað er einasti móguleikin hjá størsta parti av heiminum – so okkara ‘góða ger’ er móguliga ikki so ‘góð’. Okkara ‘góða ger’ er heldur ein steðgur í útnyttanini av okkara privilegieraðu støðu. Vit steðga við at innflyta (ella innflyta eit vet minni), steðga við at útnytta (ella útnytta eit vet minni)... Men átti tað ikki at verið útgangsstøðið? Tak gloriuna av høvdinum og



MYNDIR: TJÓÐHILD PATURSSON

send hana til onkran sum veruliga hefur uppiborið hana.

Ok, eg skal lata meg úr illsinta/grenjutta haminum, tað klæðir mær ikki – men hvør sigur nú eisini at eg altíð skal vera so ‘klæðilig’ og nydelig? Og fyri hvønn? Hygga-

síggj, nú datt eg longu úti aftur.

Nei, satt at siga eri eg sjálv lopin úti sjálvhátíðarligu gloriupussanina við báðum hondum (eg dugi ikki at pussa gloriur við beinunum). Tað er okkurt heilt fantastiska nøktandi í at velta og

fáa ting at grógva í garðinum, og eg vóni at eg komandi vár fari at hava betri tíð, soleiðis at størri partur av tí eg eti og tí eg matgerði á Kunningarstovuni, verður dyrkað her á oyggjunum.

Men nú er myrkrið við at koma, og tað gerst truplari og truplari at fáa nakað at grógva. Eins heppin vit í Føroyum eru um tær longu grórrárikandi summarnæturnar, eins óheppin eru vit um tað tølendi myrkrið sum á vetri leggur alt livandi í dvala - okkum og planturnar.

Fyri meg eru heimagjördir spírar ein góður (sjálvhátíðarligur og forkelaður) uggj. Eitt ljós í myrk-rinum millum innfluttu banan-irnar og hálvdeyðu avokadoirnar. Spírararnir sprella av lívið, og eg beri teir sjálv til lívs her í myrkrinum. Lat meg nú eta teir, svølgja nýggja spírandi lívið, gera tað til part av mær - gerast meira livandi her í myrkrinum.

Hví spíra?

Í flest øllum kornum, fræðum, nøtum, linsum og bønnum finnast evni, ið verja plantuna ímóti at spíra ov tíðliga. Hendan verjan syrgir fyri, at tey føðsluvirði, ið eru innan í plantuni ikki vera leyslatin fyrr enn umstøður eru hjá plantuni at vaksa - hetta merkir, at føðsluvirðini heldur ikki koma tær til góðar, uttan so at hendan innara verjan verður niðurløgd áðrenn tú etur. Verjan kann bloytast. Við at bloytleggja korn, fræ, linsir, nøtir og bønir áðrenn tú etir tær, brýtur

tú niður verjuna, og ger tað lættari fyri tína sodningarleið at upptaka alt tað góða ið maturin hevur at bjóða. Og tá ið tú hevur bloytt, so er spíringin komin hálvan vegin, so hví ikki?

Tað er tann tekniska síðan. Aðrar orsøkir til at spíra kunnu vera smakkur, munnkensla og stuttleiki. Spírar smakka væl, eru vakrir og knasa. Tað er orsøk nokk.

Hvat kann eg spíra?

So at siga øll fræ, allar kjarnir, nøtir, linsir og bønir kunnu spírast, men sumt er lættari at spíra enn annað. Mungbønir er tað sum eg spíri allar oftast, tað er lætt, vakurt og smakkar væl. Royn móguliga mungbønir fyrst.

Hvat brúki eg spírar til?

Spírar kunnu brúkast til alt móguligt. Teir eru vakrir oman á smyrjibreyð. Rígga væl omaná salat, og geva gott knas í eina tvíflýs. Tað ber eisini til at gera plantumjól av spíraðum fræum og nøtum.

Hvussu geri eg spírar?

Tað finnast nógv ymisk sløg av spírikrukkum, og summur eru betur enn aðrar. Men tað er ikki neyðugt at keypa eina spírikrukku, at byrja við ber saktans til at brúka eitt glas. Spírikrukkur eru lættari at brúka enn gløs, og tryggja betur ímóti óýnskum vøkstri (bakteriu og soppavøkstur) - men alt til sína tíð.

Soleiðis gert tú:

Set 1 spsk av t.d. mungbønnum á blot. Lat standa á blot yvir nátt. Stoyt vatnið av. Skola væl. Koyr nú mungbønirnar í spírikrukkuna, ella, um tú nýtir eitt glas - stoyt so nógv vatn av sum gjørligt, og lat mungbønirnar liggja í glasinum. Skola mungbønirnar minnst tvær ferðir um dagin – brúkar tú eitt glas er best at skola tær minnst 4 ferðir um dagin. Tað er ymiskt hvussu skjótt mungbønirnar spíra, men tað plagar at taka á leið 3 dagar. Et tær beinanvegin, ella koyr restina í køliskápið. Heldur sær í 2-3 dagar. Minnst til at seta nýggjar á blot – soleiðis hefur tú eina æviga forsýning av spírum, nýggjum lívi, at gloypa í myrkrinum.

