

SOÐ úr grönmetis»ruski«

Tað ber sjálvsagt til at brúka bótarmolar til at gera soð. Men tað er lætt og skjótt at gera sítt egna. Vanligt er at gera soð burturúr beinunum á høsnaunga, neyti, lambi... ella tí tú etir. Tað er so sjálvdan at eg eigi slíkt, og tí geri eg oftari soð burturúr grönmeti. Eg endurprenti her tað eg einaferð skrivaði um at gera soð burturúr grönmetis »ruski«. Hetta soðið er gott at brúka til leyksúpanina:

Seinastu árin er nógv blivið skrivað og tosað um at ansa eftir matoyðslinum. Um ikki at keypa ov nógv inn, um at gera mat burturúr tí man hevur inni, og um uppskriftir sum geva gomlu døgurðarestunum nýtt lív. Og hóast langt er á mál, eru flestu okkara vorðin meira tilvitað um okkara matoyðsl og ansa betur eftir hvat fer niður í ruskspannina.

Men tað finnst eitt annað slag av matoyðsli, sum vit sum oftast hugsað minni um. Tað er alt tað sum vit skera og pilka burturav tí vit eta. Leykskal, toppurin á gularótunum, eplaflus, endin á purrunum, toppurin á selleri og ymiskt annað sum vit kunnu finna uppá at skera burtur. Heima hjá summum verður alt hetta umvegis hønur umskapt til deilig egg. Men hjá okkum øðrum, sum enn ikki hava fingið okkum hønur, endar tað í ruskspannini. Og tað er spell, tí tað kan saktans brúkast:

Ígjøgnum vikuna savnar tú alt matarruskið saman í eina eskju í køliskápinum (ella í frystuskápinum, um tú ikki ætlar at gera rusksuppu hvørja viku). Leykskal, gularótatoppar o.s.fr.

Sunnudag leggur tú alt matarruskið í eina grýtu, letur kalt vatn í til tað er undir, og so kókar tú í ca 30 min. Síðani sílar tú matarruskið frá, og eftir hevur tú gylt vælsmakandi soð, sum er perfekt til suppu. So sleppst heilt undan supputerningum, sum oftast eru fyltir við kunstigum haldevnum og smakevnum.

Soðið og harvið suppan smakkar ymiskt, alt eftir hvat fyri matarrusk tú koyrir í. Rusk av leyki, soppum og selleri smakar serstakliga væl. Bitar av ingifer og killi er eisini gott - ein endi av einum parmesanosti er fantastiskt! Limir í Brassica-familjuni (kál, brokkoli o.s.fr) er betur at halda seg frá. Tað ger nemliga skjótt suppuna ov beiska.

