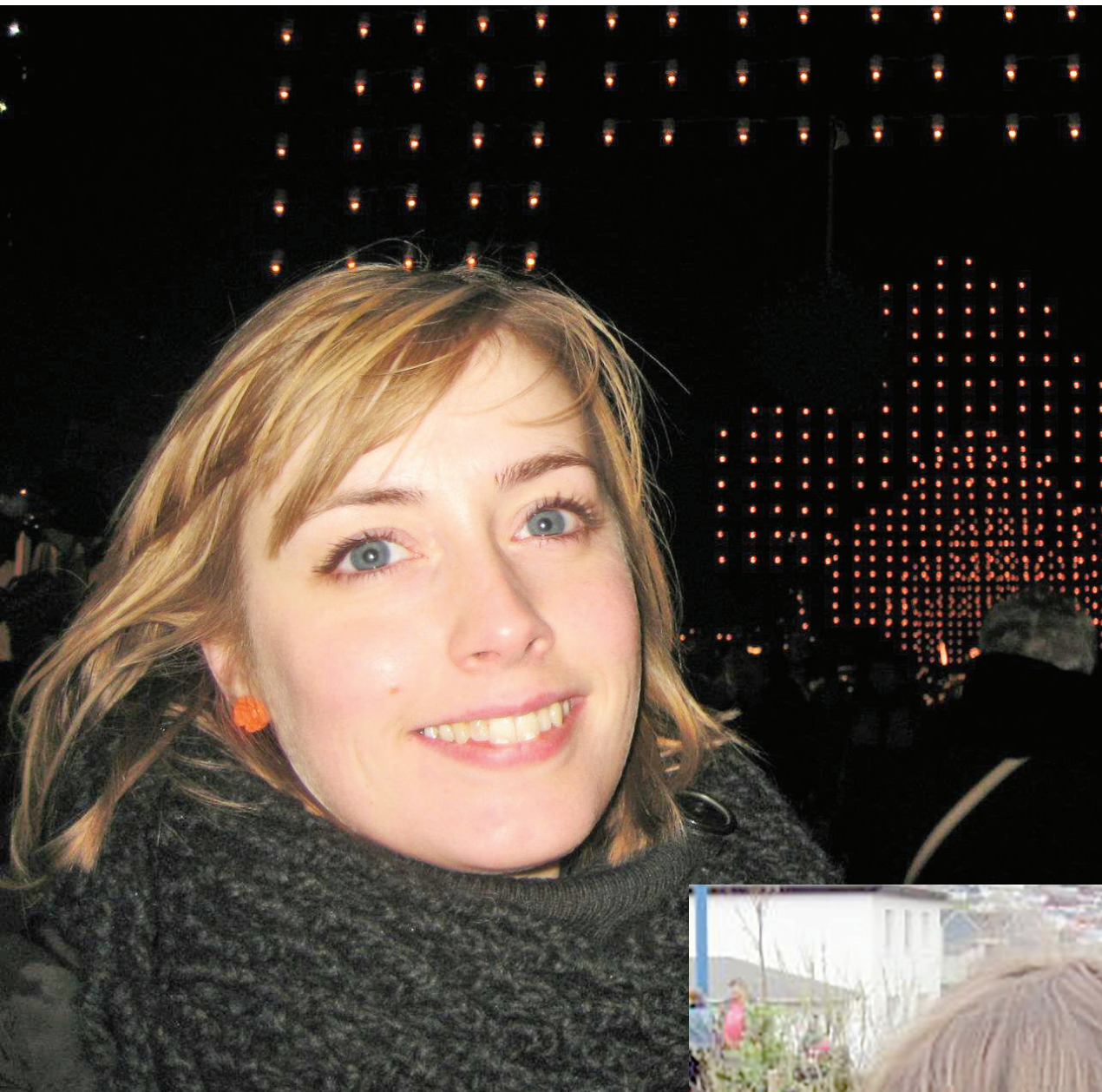




NAVN: MARJUN EGHOLM HØJGAARD
ALDUR: 34 ÁR
ÚTBÚGVING: BA Í NÁMSFRØÐI OG
KANDIDAT Í PÆDAGOGIKARI PSYKOLOGI
MAKI: ANDRIAS HØJGAARD
BØRN: TVEY BØRN, SUM ERU 8 OG 4ÁR
BÚSTAÐUR: GLYVRAR



NAVN: GUNNHILD DAHL NICLASSEN
ALDUR: 33 ÁR
ÚTBÚGVING: BA Í STJØRNAMÁLAFRØÐI
OG MA Í HUMANØKOLOGI
MAKI: KÁRI KLETTSKARÐ Í
KONGSSTOVU
BØRN: TVEY BØRN, SUM ERU 3 OG 6ÁR
BÚSTAÐUR: KLAKSvíK

Gunnhild Dahl Niclasen heldur, at fólk eru nógv meir tilvitað í dag, enn tey vóru fyri bert fáum árum síðani.

– Tað vóru fá, sum tosaðu um mat sum umhvørvisdálkandi fyrr. Nú fer man aftur til tað, sum var fyrr og tað, sum burdi verið náttúrligt, og eg royni at umboða hetta, sigur hon

Hon sigur at hugburðurin hjá henni broyttist nógv, tá hon flutti til Svørikis.

– Eg fekk betri innlit í tingini og varð meir tilvitað um, hvar pengarnir hjá okkum fara, hvar valdið er og hvussu langt okkara persónliga frælsi røkkur, áðrenn tað ávirkar hini, sigur Gunnhild Dahl Niclasen.

– Summi halda, at eg eri strævin, tí eg altíð havi eina viðmerking til órættvísi í heiminum, men tá eg havi hetta innlitið, so kann eg ikki loyva mær at ignorera tað, leggur hon afturat.

Marjun sigur at tá hon fer til handils, so hugsar hon heldur um góðsku enn um mongd.

– Eg brúki eg pengar uppá tað, sum eg meti er av høgari góðsku, og so ger tað onki, um vit eta pasta við pesto til nátturða ein dag í vikuni.

– Man skal venja seg við at hugsa soleiðis, og tað eru nógvir ymiskir møguleikar, um tú kannar teir. Tað nýtist heldur ikki at verða meir kostnaðarmikið, um man er tilvitaður, heldur Marjun Eghold Højgaard.

Matætlan, ella ikki?

Um tú ynskir at eta heilsugott og spara pengar, so eru ráðini ofta at gera eina matætlan hvørja viku. Tá tú hevur eina ætlan, so er lættari at halda seg til røttu valini og ikki keypa impulsivt. Ætlanin tørvar tó ikki at vera skrivað niður, men eisini ber til, sum hjá Marjuni og Gunnhild, at gera ætlan eftir einum grønmetiskassa ella fiskinum, sum verður fiskaður ta vikuna.

– Eg fái ein grønmetis- og fruktkassa, við vistfrøðiligari vøru, hvørja viku. Í honum liggur ymiskt, sum eg síðani brúki til døgverðarnar ta vikuna. Gerandisdagar gera vit lættar døgverðar, og eg royni at brúka vøru, sum eg eigi inni, sigur Marjun Egholm Højgaard.

Gunnhild Dahl Niclasen sigur at tey ikki leggja ætlan fyri vikuna, og tað er tí at tey ikki altíð vita hvat verður á matskránni.

Tey fáa eisini grønmetiskassa, og gagnnýta tað, sum náttúran hevur at bjóða.

– Onkuntíð rør Kári út, og tá fáa vit fisk. Ta vikuna gera vit fiskarættir, salatir og suppu úr soðnum. Alt verður brúkt, sigur hon.

At velja bíligu loysnina

At keypa inn fleiri ferðir um vikuna, kann ofta hava við sær, at meir fer í innkeypsvognin enn upprunaliga ætlað. Hóast maturin er dýrur í Føroyum, so skalt tú sjálvsagt av við meir pening, um tú harafturat keypur vøru, sum familjan ikki hevur tørv á – ofta vøra,

sum eisini endar í rusk.

– Í gerandisdegnum hugsi eg um, at tey tingini vit keypa skulu ikki kosta alt ov nógv. Eg vil eisini fegin brúka allan matin, sum eg keypi, so vit gera nógv djús og smootie við grønnum og frukt, sum er vorðið eitt sindur gamalt. Soleiðis spara vit uttan at hugsa um tað.

sigur hon.

Hon leggur afturat, at tað eru nógvar orsøkir til, at man ikki skal oyðsla við mati.

– Brúka vit allan matin, sum vit keypa og framleiða sjálvi, so eru pengar at spara, sigur hon.

Vit keypa tó onkra vøru hvønn dag, so sum breyð til matpakkarnar, sigur Marjun Egholm Højgaard.

Gunnhild Dahl Niclasen greiðir frá, at tey velja, sum útgangastøði at keypa eftir árstíðini.

– Vit keypa nógvar føroyskar røtur um heystið, og eta tær saman við nógvum at rættunum ta tíðina, og so súlta við eisini eina rúgvu av rótum, sum vit eta alt árið, og eisini geva øðrum í gávu,