

HEILSA



BJÓÐAR TÚ VEGETARINUM TIL DUNNUSTEIK JÓLAAFTAN?

Tú kanst velja at halda fast um siðbundna jólamatin ella vera forvitin eftir at royna okkurt nýtt. Kanska kann tað vera vert at royna okkurt øðrvísi, tí matur og kenslur verða ofta samantvinnað

Vilmund Jacobsen

"Og so skulu gás vit hava..."

Soleiðis verður skrivað í bókini, Peters Jul. Men, tað er nógv vatn runnið í ánni, síðan Peters Jul varð skrivað í 1866.

Eins og við nógvum øðrum traditiónum, er eisini siðbundni jóladøgurðin í einari broytingartíð.

Helst hevur altíð verið kjak um siðvenjur. Nøkur hava brúk fyri at halda fast um siðvenjur, tí tey halda, at tað eru so fáar slíkar eftir.

Tá alt "uttan fyri" kann tykjast so kaotiskt, kann jóladøgurðin vera ein máti at savnast um siðvenjur – at halda fast um ein part av tí, sum var.

Og í flestu familjum riggar hetta eisini fint.

Siðvenjur kunnu sum vanar geva tryggleika, men tær kunnu tíverri eisini spenna bein fyri trivnaði í familjuni.

Tá jóladøgurðin skal fyrireikast, og ymiskar siðvenjur og mentanir skulu sita til borðs saman, eiga vit at hugsa gjølliga um, hvørjir vanarnir eru.

Alt broytist, sum tíðin gongur – eisini mongu siðvenjurnar, sum hava tilknýti til jólini.

Matur er kærleiki

Hvat er týðningarmest fyri teg á jólum?

Fyri mong er matur tað sama sum kærleiki.

Hugsu tær, hvat tað ger við okkum, tá tey smáu ikki eta matin. So, um gestirnir ikki vilja eta tað, sum borðreitt verður við, kann hetta kennast sum ein havnan.

Tú kanst velja at halda fast um siðbundna jólamatin ella vera forvitin eftir at royna okkurt nýtt.

Tað kann kanska vera eina roynd vert at royna okkurt øðrvísi, tí matur og kenslur verða ofta samantvinnað.

Eins og pengar og gávur hjá summum, kann matur hjá øðrum tala eitt kærleiksmál.

Ymiskar siðvenjur

Lone Carmel, sum er familjuráðgevi og rit-høvundur, skrivur í www.helse.dk, at hon í sínum arbeiði hevur hjálpt nógvum familjum, sum



tíverri hava verið noyddir at skilja seg sundur til ávís høvi, tí siðvenjurnar hava verið so ymiskar.

Hon heldur tað tiskil vera týðningarmikið, at tey, sum skulu til døgurða á jólum, fortelja vertunum um síni ynski.

- Eins væl eigur verturin eisini at fortelja sínum gestum, hvørjum borðreitt verður við til jóladøgurðan, sigur familjuráðgevin og rit-høvundurin.

Matur og mentan

Hon vísir eisini á, at tá fólk úr øðrum mentanum ella

tingini skulu fyriganga. Ynskja gestirnir okkurt annað enn tað, tú hugsar tær at borðreiða við - ja, so noyðist tú sum vertur at siga frá, at tú ikki hevur hug at gera annan mat til høvi enn tann, tú plagar at gera.

Vegetarur og jól

Tað øvuta kann eisini gera seg galdandi, tá vegetarurin – ella urta-átarin – heldur jól.

- Tá kanst tú biðja gestirnar taka matin við – ella, tit gera eina neyðsemju, um vilji og hugur er til tess.

Lone Carmel sigur, at maturin hevur týðning fyri felagsskapin. Men, hugnin og stemningurin kunnu eisini gerast leys av matinum, tá familjan hugsar um, at tað eru nærvera, samvera og soleiðis felagsskapurin, sum eru í hásæti í jólahugnanum.

Opin fyri frábrigdum

Lone Carmel greiðir frá, at í hennara nærmastu familju eru onkrir veg-anar, glutenallergikarar, vegetarar, ein sum hevur sukursjúku og ein sum

ikki tolir mjólk – ella sum er laktosuintolerantur, sum tað so fint verður rópt.

- Tí verður jóladøgurðin eisini fjølbroyttur í okkara familju, tó at dun-na eisini er við, sigur hon.

Tað er altíð soleiðis, sigur ráðgevin, at fólk hava ymiskar meiningar um heilsu og vælveru. Men, higartil kunnu eitt nú grønmeti og bønir etast av teimum flestu.

- Flestu dáma hetta, og møguleikarnir eru óendaligir, eins og grønmeti og bønir rigga væl saman við steikini, tú kanska gjarna vil hava á borðinum á jólum, sigur familjuráðgevin.

Fjølbroytt jólaborð

Lone Carmel vísir á, at salat, suppa og kókað ella bakað grønmeti smakka jú sera væl, og kanska hava gestirnir, sum tú fært til borðs, eisini onkur hugskot.

- Eg ynski tykkum ein góð jól saman við øllum tí, sum kann hoyra til eitt fjølbroytt jólaborð, leggur familjuráðgevin og rit-høvundurin aftrat.