

Tey fimm jólaboðini

– Tað er ómetaliga vanligt at hugsa, at jólamaturin er serligur á tann hátt, at hann bert er tøkur um jólini. Hav vit og skil við tær gjøgnum jólahøgtíðina, og minst til, at maturin sum vit eta um jólini eisini kann etast hinar dagarnar um árið. Tað snýr seg tí ikki um at eta alt tað, vit megna um jólini, sigur Sølva Jansdóttir Joensen, BA í føðslu og heilsu og persónligur venjari, sum her eisini kemur við fimm ráðum fyri, hvussu vit sjálvi taka stýringina og eta tað vit hava hug til, dáma og tíma – og harvið eisini njóta matin meir

Framhald á síðu 32



*Sølva sigur:
“Minst til Tað
kiksar hjá
øllum viðhvørt,
sjálvandi ger
tað tað. Tó so
ræður tað um
at blíva við
at granska
mynstur og
atferð, tá tað
snýr seg um
mat”*