Jólakrás uttan

Sjálvt um tú hvørki kanst eta sukur og feitt - ella hevur ovurviðkvæmi, ið ger, at tú ikki kanst eta hvat sum helst - so nýtast jólini ikki at verða keðilig kortini. Vit borðreiða her við trimum leskiligum rættum, ið ikki standa eitt vet aftanfyri søta og feita jólamatin, vit vanliga kenna

JÓLAMATUR
Orð og myndir:
Rúna Sivertsen
runa@sosialurin.fo

Keðiligt er ikki at kunna eta tað sama, sum øll hini. Serstakliga nú stákast verður til jóla, nógv verður gjørt burtur úr matgerðini, og borðreitt verður tíðliga og seint við góðum mati og góðgæti.

Hetta kenna tey alt til, ið hava sukursjúku ella av øðrum orsøkum ikki kunnu eta tað, sum teimum lystir.

Men tað eru ikki bara tey, ið eru sjúk, sum kenna sviðan av at eta sukur og feitt. Alt fleirri og fleiri fólk í vesturheiminum eru ov feit og fáa við árunum plágur, sum standast av nútíðar matvanunum.

Og flest øll munnu eisini kenna til at oveta seg um jóltíðir og angra seg grønan aftan á hvørja máltíð um alt tað, sum aftur hesaferð fór niður í búkin.

Men tað ber til at finna upp á okkurt, ið hvørki er søtt ella feitt, og tað nýtist ikki at vera keðiligt, um bert hugflogið og viljin eru til staðar at finna fram tað, sum krevst til eina slíka máltíð.

Nú ein dagin vóru vit og vitjaðu Olgu á Toftum, sum hevði lovað at gera nakað av jólamati við okkum. Tá vit komu innar, var hon longu byrjað at matgera, og tað luktaði so væl, at tað skjótt fór at renna úr tonnunum.

Eftir at hava gjørt matin til, borðreiddi hon við trimum leskiligum rættum, og tað var við spenningi, vit settu okkum til borðs at smakka henda forkunnuga jólamat.

Og vit vóru sanniliga ikki vónsvikin, tí hesin heilsugóði jólamatur stóð ikki eitt vet aftanfyri søta og feita høgtíðskostin, vit vanliga kenna.

Fyrst fingu vit eina góða rótasúpan. Súpanin smakkaði sera væl og hitaði líka niður í tærnar, og reyði liturin gjørdi súpanina bæði átiliga og festliga.

Síðani borðreiddi hon við reyðum, gulum og grønum piparfruktum, fyltum við eitt nú rísi og soyakjøti. Hesin rætturin bæði smakkar og mettar væl.

Omaná gjørdi hon eina fruktsjele-dessert av jarðberum,