

Grøn vika á Hotel Føroyum:

Her er eingin grønur atsmakkur

- Maturin smakkar væl, og tú verður meiri enn mettur, siga luttakararnir í Grønu Vikuni, ið hevur verið á Hotel Føroyum hesa vikuna. Tað er mest fyri at broyta ósunnar matvanar, at fólk tekna seg til hetta tiltakið.

TURID KJOLBRO

Nógv minnstuttan íva myndina í blóðnum av Tórhardu Bláhamar fyri nøkrum árum síðani, av-myndað við síðuna av 30 rugbreyðum. Tað sum hesi nógvu rugbreyðini viga, tað vil siga eini 40 kilo, var tað sum Tórharda hevði tapt í vekt.

Og hon smæðist ikki við at siga, at henda myndin av henni hevur hingið upp í læknaviðtaluhølum um landið sum eitt ræðudømi um, hvussu tað kann ganga, um ein ikki ansar eftir, hvat ein etur.

Tað er í grundini eftir eini einfaldari mannagongd, at Tórharda hevur tapt 40 kilo. Hon hevur lagt allan feitan og sotan mat á hillina, og er í staðin farin at eta soltið, grønmeti og frukt. Út frá egnum royndum hevur hon síðstu árin skipað fyri Grønari Viku. Eitt slíkt skeið hevur verið hesa vikuna á Hotel Føroyum við seytjan luttakurum, fimtan konufólki og tveimum mannafólki.

- Eg gevi meg als ikki út fyri at vera nakar serfrøðingur. Eg leggi skeiðið til rættis soleiðis sum eg sjálv havi klænkað meg uppá. Tað er at eta frukt, grønmeti, pasta, ris, og annan soltlan og fipurríkan mat. Føroyski maturin er sum so ikki ov feitur, men eg siggi, at ung-fólk eta rættiliga ósunt, grillmat, chips og cola. Eg eri als ikki fanatikkari, tað skal bara vera soltið, sigur Tórharda, sum sjálv hevur tikið lut í grønum vikuni í Danmark.

- Tað er ringt at halda nýggjar matvanar við líka, men eg havi varugan av, at fólk klára væl at fylgja forskriftunum tey fáa á skeiðnum. Summi tapa seg upp til fimm kilo við at taka lut í Grønu viku, og eg veit um, at onkur hevur tapt upp til 30 kilo við at broyta matvanar, sigur Tórharda.

Luttakararnir á skeiðnum verða vígaðir hvønn morgun og fáa uppskriftir heim við.

Væl smakkandi matur

Tey seytjan á skeiðnum hjá Tórhardu hesa vikuna eru á einum máli um, at orsøkin til, at fólk eta ov lítið grønmeti og frukt er, at tey ikki vita, hvussu væl hesum maturi í grundini smakkar.

- Tað eru serliga mann-fólk, ið hava forðómar móti slíkum mati. Konufólk vita væl, at grønur matur er sunnur og góður. Hesin matur smakkar væl og kann gerast rættiliga spennandi, sigur Tórharda.

Og Óli Petersen, teknari á Sosialinum, sum hevur verið á Grønu Viku, er samdur við Tórhardu.

- Tað er eingin grønur atsmakkur, sigur Óli skemtandi.

Hann hevur sett sær fyri at tapa ikki minni enn 16 kilo, og tað er mest fyri at fáa gongd í at broyta matvanarnar, at Óli er farin til hetta grøna tiltakið.

- Eg havi leingi putlast við at tapa meg, men tað er ongantíð blivið til nakað. At fara á Grønu Viku er fyri at fáa eina ordiliga byrjan og fyri at koma burtur frá mínum egnu kolískapi. Mær dámar væl her, maturin er mettandi og smakkar heilt ógílga væl. Hann er í grundini nógv øðrvísi enn tað eg eti til dagligt. Eg eti alt ov lítið grønmeti og frukt, men eg eri byrjaður uppá at ansa eftir ikki at eta ov feitan mat.

- Eg havi altíð etið breyð við osti til morgunmat, men nú leggi eg ostin á hillina og eti frukt uppá breyð í staðin. Vónandi klári eg at halda hesa nýggju mat-skrána við líka, tá ið eg komi heim til mín egnu køk. Eg ætli mær í øllum førum at royna, sigur Óli Petersen, sum ætlar sær úr 106 kilo niður á 90 kilo.

- Til dagligt feli eg ikki, at eg eri 16 kilo ov tungur, men skuldi eg gjørt nakað kropsligt arbeiði hevði eg følt tað.

Fyri at fáa gongd á

Fyri ikki so langari tíð síðani var ein lækni frammi og segði, at føroyingar sum heild eru alt ov feittir. Tað



Tíggju av luttakarunum saman við fyriskiparanum, Tórhardu Bláhamar, á Grønu Vikuni á Hotel Føroyum.

Mynd: Jens Kr. Vang.

er kortini ikki hetta úttal-ilsíð, sum hevði fingið hvøkk í teir seytjan luttak-ararnar at tekna seg til Grønu viku.

- Eg eri komin á Grønu Viku fyri at tapa meg og fyri at leggja mær matvanarnar um. Hetta er fyrstu ferð eg eri her og mær dámar væl, sigur Asta Abrahamsen úr Klaksvík.

- Síðani eg helt uppat at roykja havi eg tikið nógv uppá. At taka lut á einum sovorðnum skeiði er fyri at fáa gongd á at tapa meg. Maturin smakkar sera væl og tú verður meiri enn mettur. Eg veit ikki, um eg fari at klára at halda forskrift-irnar allan vegin ígjøgnum, men eg fari so at royna. Tað ringasta verður at leggja av at fáa mær ein drekkamunn, áðrenn eg fari til songar, sigur Jastrid Thomsen úr Oyndarfirði. Og tá taka hinir luttakararnir undir við.

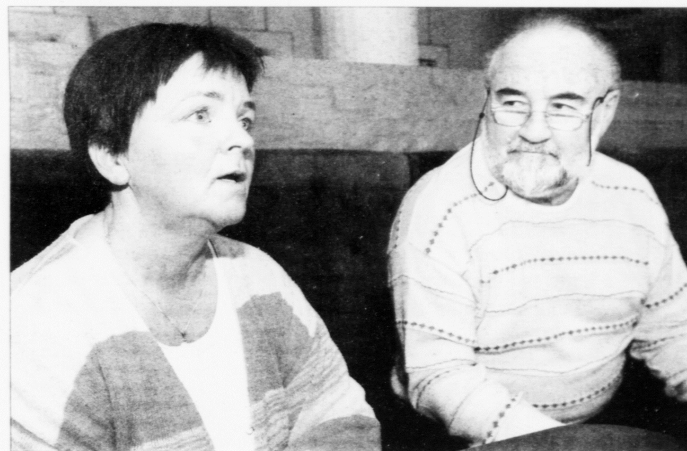
Elsti luttakarinn á skeiðnum er Nancy Vesturbú í Havn. Hon er farin av teim áttati, men aldurin sæst ikki á henni. Hon er frísk, ferðug og rørir seg nógv.

- Hetta er fyrstu ferð eg eri her og eg eri komin higar fyri at liva betur og orka betur. Og fyri at taka tað rólígar, sigur Nancy Vesturbú.

- Fólk eru rættiliga vanabundin, tá ið tað snýr seg um mat. Til dagligt eti eg soltan mat, men tá ið eg ikki kann røra meg stórvæ-is er ringt at halda vektini niðri, sigur Jóhild á Løg-mansbø úr Miðvági, sum hevur verið á grønum skeið-um bæði í Danmark og Fø-royum fleiri ferðir.

Sosial samvera

Fyri at kunna taka lut í Grønu Viku nýtist einum



- Eg fái javnan áheitanir frá fólk um at skipa fyri Grønari Viku, sigur Tórharda Bláhamar. Mynd: Jens Kr. Vang.

ikkei at viga nakað ávíst.

- Onkur hevur tørv á einum skumpi til at broyta mat-vanar, onnur vilja bara sleppa at liva sunt í eina viku. Nógv hava roynt hetta undanfarnin ár og vilja koma aftur. Annars eru tað líka so nógv fólk, kanska serliga kvinnum, sum hava tørv á at koma saman við øðrum kvinnum, sigur Tórharda, sum javnan fær áheitanir frá fólk um at skipa fyri slíkum skeiðum.

- Eg havi leingi putlast við at tapa meg, men nú skal tað vera, sigur Óli Peter-sen, ein av luttakarunum á Grønu Vikuni. Mynd: Jens Kr. Vang.

