

GRØNIR FØROYINGAR

Lambskjøtið er skift út við nøtir og høsnaðungin við tomat. Tað er rættiliga óvanligt at vera vegetarur í Føroyum. Men fólkin, sum vit hava prátað við, eru livandi prógv um, at tað saktans ber til.

Tekstur: Dorit Hansen
Myndir: Álvur Haraldsen

VEGETARAR

Vegetarisma er ein liviháttur, har tú ikki etur kjøt av nøkrum djóri. Hóast summi kalla seg vegetarar, men eta fisk, er hetta ikki rættiliga eftir bókini. Nakrir vegetarar eta heldur ikki aðrar údráttir úr djórum, so sum mjólkaúdráttir og egg. Og summir vegetarar frávelja eisini klæðir, sum hava við deyð djór at gera, til dømis leður og pelsar.

VEGANAR

Veganisma er ein liviháttur, sum útihýsir øllum djóraúdráttum, líkamikið um maturin ella vóran hevur viðført deyða fyri djóri. Veganar frávelja tí allar mjólkaúdráttir, egg, honning, ull, silki, fjarðar og so víðari.

"Eg var troyttur av at liva ósunt"

Hans Martin á Vágalið hevur valt at vera vegetarur, tí vegetarar liva eitt heilsugott lív. Men hann skilir væl, at hetta tykist fremmant fyri mong

Fyri 25 ára gamla Hans Martin, sum hevur verið vegetarur í knappliga eitt ár, er tað ikki at eta kjøt ein uppgerð við eitt ósunt lív.

– Eg var troyttur av at liva ósunt. Eg livdi mest av tilgjørdum mati á matstovum, bomm, cola og øðrum svansi. Samstundis dámdi mær at lesa um fólk, sum livdu sunt og raðfestu heilsuna høgt.

Hans Martin er tann einasti í hansara familju sum er vegetarur, og hóast hini virða hansara val, so undrast tey eisini.

– Fyri tey eldru er hetta púra fremmant, og eg skilji teirra hugsunarhátt. Fyrr kundi tú ikki yvirliva í Føroyum uttan kjøt, sigur ungi havnarmaðurin, sum lesur stjórnmálafrøði á Fróðskaparsetrinum.

Lívið sum vegetarur er eitt gott lív, staðfestir Hans Martin. Hann mungar ongantíð eftir kjøti, og hann elskar at leggja seg til songar á kvøldi við luttum kroppi og lættari samvitsku. Hann hevur funnið sær eina unnustu, sum er vegetarur, og mamma hennara er eisini vegetarur, og tær hava lært hann nógv um góðan og vælsnakkandi vegetarmat.

– Tað nyttar onki bara at leggja av at eta kjøt. Fyri meg hevur tað nógv størri týðning, at eg fái eitt heilsugott lív. Tú verður heldur ikki vegetarur eftir einum degi. Í fyrstani dugdi eg ikki nógv væl at finna annan mat, men tað er ongin trupulleiki í dag, sigur Hans Martin, sum hevur givið Rákinum eina uppskrift upp á vegetarbúffar úr nøtum og kjarnum, sum eru bæði kaloriuríkir og feitir, men eisini heilsugóðir, tí feittið er ómettað og ongi evni eru í, sum kroppinum ikki tørvar.

Avgerðin at hugsa meira um heilsuna hevur broytt lívið hjá Hans Martin. Hann etur ikki so nógv úti longur, hann situr ikki í biografínum og fyllir seg við bomm og poppkorn, og hann hevur eisini valt tubbak og alkohol frá. Hóast tað so kennir hann tað meira sum, at lívið gert ríkari heldur enn fátækari.

– Eg havi fingið tað nógv betri og havi eitt betri lív. Men eg ætli mær ongantíð at vera fanatiskur. Um eg eri í føðingardegi ella í brúdleypi, lagi eg meg eftir umstøðunum, og eg skilji væl, at fólk halda, at tað er absurd at vera vegetarur, sigur Hans Martin smílandi.

