

mat

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Tun í blikkum, niðursjóðaður tun-fiskur kenna vit øll. Meðan feskur tun-fiskur næstan ikki er keypandi verður dósa-tun roknaður sum bíligur matur. Í londunum rundan um okkum er tun í blikkum sera væl dámt. Fólk eta sera nógv dósa-tun, men eg hugsi at støðan ikki er heilt hin sama í Føroyum. Tun er soltin fiskur og sum so sunnur matur. Nógv selen og A-vitamin umframt heilsugóðu omega-3 feitissýruni er í. Tó eru eisini trupulleikar við tun-fiskinum. Hann kann vera umhvørvisdálkaður og innihalda kyksilvur (eins og tvøst og spik). Hetta er tó mest galdandi fyri stóran tun-fisk. Her eiga barnakonur og børn at avmarka nýtsluna til 100 gram um vikuna, sambært donsku matvøru-myndugleikarnar. Tað er tó sum oftast smærri tun-fiskur, ið verður brúktur at niðursjóða og her er kyksilvur-innihaldið vanligi ikki nakar trupulleiki. Eitt annað mál við tun, ið vit eiga at geva gætur, er ov høgt innihald av histamini. Hetta evnið kann í størri nøgðum virka sum eiturevni og geva symptomur sum rodnan, sviðandi varrar og trongd. Ov høgt histamin-innihald kemst av ov vánaliga køling av tun-fiskinum, tá ið hann verður haggreiddur. Well, annars er tun-fiskurin frálíkur matur og vinnan kannar regluliga blikka-tun fyri hesar trupulleikar. Pál Weihe, formaður í Fólkaheilsuráðnum segði í



vár, at ábendingar eru um at føroyingar eru farnir at eta minni av fiski í mun til undanfarin ár. Fiskur er góður matur. Helst skula vit eta so fjøllbroytt sum møguligt og gjarna feskan fisk. Men í hesum skund-tíðum kann tað vera skilagott at fara í handlarnar at keypa fiska-viðskera. Hann telur eisini við sum fiskur í føðslu-roknskapinum. Og her er blikka-tun rættiliga ómakaleyst. Kann brúkast uppá nógvar mátar. Í salatir osfr. Herfyri var eg so og hugdi hvat var at fáa í handlarnar. Ymiskt

var, prísurin byrjaði úr kr. 78 og heilt uppum kr. 600 fyri kilo. Tun-fiskur er heldur ikki bara tun-fiskur. Fleri sløg eru og tað sæst millum annað á litinum á kjøtinum. Tongol-tun hevur ljósari kjøt, meðan Bonito hevur enn ljósari og sera vakurt kjøt, hóast at Bonito kortini ikki eigur at verða roknaður sum tun-fiskur. Meginparturin av tun er trol-fiskur, meðan Bonito verður fiskaður við húki í sponsku Biskeia-víkini. Í dag havi eg valt tun, sum er niðursjóðaður í plantuolju. Smakkar best, men eisini eru fleiri kaloriur í.

Skoðsmálini eru latin í mun til smakk, saltjavnvág og struktur. Ein serlig orsök er til at Lorea Ventresca er væl dýrari enn hini sløgini. Talan er um eina delikatessu. Tað er feita bók-stykkið, ið nógv brellast eftir. Spaniólar rópa tað fyri Ventresca og japanar fyri Toro.

Mortan í Hamrabyrgi ummælir mat úr føroysku matvøruhandlunum. **Skoðsmálini eru latin í mun til góðsku.**

Lorea Ventresca (FK)

kr. 49,95/81 g
(kr. 616,67/kg)
Bonito-tun. Her er tað feita bók-stykkið, ið nevnist Ventresca, sum er brúkt. Sera vakurt kjøt og smakkurin somuleiðis silkimjúkur og góður, men harða saltingin telur niður.
★★★★★

Coop (FK)

kr. 15,95/140 g
(kr. 113,93/kg)
Tongol-tun. Morlutur fiskur og ikki vakur at sjá, men heilt góður smakkur. Hóskandi saltað.
★★★★★

Glyngøre (FK)

kr. 18,95/140 g
(kr. 135,36/kg)
Tun av Tongol-slagnum, sum í hesum føri er veiddur forsvarliga. Vøkur og ljós heil petti av flaki. Mildur og sera reinur fiskasmakkur. Góð saltjavnvág.
★★★★★

Golden Sail (FK)

kr. 10,95/140 g
(kr. 78,21/kg)
Heilt greitt discount-tun. Myrkari og nakað morlutur fiskur. Smakkarveruliga av konserver. Ov saltur og við súrum atsmakki.
★★★★★

Lorea Blikk (FK)

kr. 19,95/81 g
(kr. 246,30/kg)
Bonito-tun. Sera ljós og vøkur fløk-stykki. Smakkurin er reinur og mildur, men saltingin er dekan og hørð.
★★★★★

Lorea Glas (FK)

kr. 34,95/150 g
(kr. 233,00/kg)
Bonito-tun. Stór vøkur petti av flaki. Sera reinur og góður smakkur og saltingin er júst sum hon skal vera. Besta tun í dag.
★★★★★