

upp
skriftin

mortan@hamrabyrgi.com

Snorri Patursson ger morgunmat

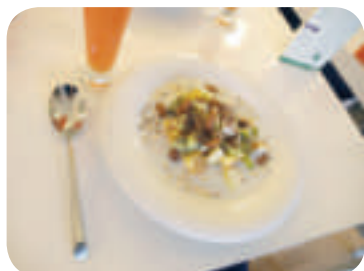
Herfyri varð undirritaði bjóðaður til morgunmatar á Josie's Juice Bar í Havn. Tað er hin ágrýtni og dugnaligi Snorri Patursson, sum hevur bygt upp heilt nýtt slag av matstovu í bygninginum Yviri við Strond, har eisini fitness-depilin Yndi Fitness húsast. Juicebarrir eru nógv frammi á evropeiska meginlandinum, har alskyns saftir, djús og smoothies verða skonkt.

Tey bæði Elsa Maria Bærentsen



og Jákup Jacobsen, ið eiga Yndi Fitness, tóku í vár stig til at stovna Josie's Juice Bar. So hava tey biðið ítróttarmannin Snorra Patursson við førleikum innan bæði føðslu og venjing at byggja upp ein leist, har heilsa, umhvørvi, dygd og smakk-uppliving renna saman í hægri eind.

Og tað má sigast at vera eydnast avbera væl! Snorri, ið lesur Human Ernæring á universiteti í Danmark er heima í lötuni og hevur tikið farloyvi frá lestirnum. Tað ikki bara sæst, men kennist eisini beinanvegin, at her er ein maður, ið veit hvat hann ger. Oftani kunna matarskráir vera rættiligar poetiskar uttan at tann veruligi maturin



kann liva upp til forvæntningarnir. Hjá Josie's er so at siga øvugt. Matarskráin, ið er greið, sera væl uppsett og á góðum føroyskum máli stendur



næstan ikki mát við dygdina á tí, ið tú sum kundi veruliga fært á borðið. Soleiðis at skilja, at dygðin í bæði rávørnum og matgerðini er væl hægri enn hvat matarskráin sum so boðar frá. Hvør lutur á Josie's er gjøgnumtonktur. Líka frá at hugsa um vistfrøði og flutnings-etiskt um at keypa rávørur frá nærumhvørvinum (laks frá Bakkafrost) til at brúka 'Functional Foods' og frískar

rávørur uttan óneyðugum sukri, feitti og salti. Functional Foods er matur, ið umframt føðsluvirði eisini hevur dokumenteraðar heilsugóðar eginleikar. Well, aftur til morgunmatin. Snorri hevði sett mær stevnu klokkan hálgum átta ein heystarkaldan hósmorgun. Snorri, ið hevur nógv uppá hjarta um góðan kost, helt at eg skuldi royna stór, góð, grov-

valsaði og broyskin vistfrøðilig havragrýn við frískskornari frukt, mandlum og hørfræ omaná. Og so soltna mjólk afturat. Hør-fræini skuldu fyrst ein túr í hvirluna, annars verða tey ikki upptikin í mannalikamnum. Afturvið gjørði Snorri eitt sokallað 'Immunverju-skot', ið er djús av frískum gularótum, súreplum, ingifer og appilsinum. Eg má siga, at eg gjørdist ovfa-

rin av, at nakað so einføld og gerandislig máltíð kann gerast so stór uppliving og ikki minst økja hugin til at eta slíkan heilsugóðan kost.

Havi eisini hug at nevna tað estetiska í øllum á Josie's. Ikki bara stílrein og ljós høli, men eisini mátin, ið maturin verður borðreiddur. Næstan við japanskum sushi-íblástri. Flott! Hóast støðið er høgt á Josie's hevur tað eydnast at gera staðið rættiliga fólkaligt kortini. Tað vóru bestemt ikki fitness-stereotypurnar, ið eg sá koma inn á gólv hendan fyrrapartin, men bæði handverkarar, ung-fólk, børn og barnakonur. Fyrimyndarligt átak!



Nú føroyska røtakálið er tikið upp, hevði verið upplagt at roynt røtur sum djús? Og til várs áttu plantur og urtir í føroysku náttúruni eisini at sloppið uppí part í nýggja djús-rákinum. Kanska ein føroyskur smoothie við urtaker-vili, rabarbum og timian (jú, tað veksur í føroysku náttúruni ymsastaðni)?

Kokkar og kokka-lærlingar í Føroyum umframt útlenskir stjørnu-kokkar skapa og hugleiða um uppskriftir.