

mat

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com



Jogurt

Jogurt er súrgaður mjólkurdráttur. Hann verður gjörður burtúr mjólk, sum verður súrgað við mjólkarsýrubakterium. Vanliga verða tvær bakteriar nýttar at fermentera ella gera mjólkina. Talan er um *Lactobacillus bulgaricus* og *Streptococcus salivarius*. Mjólkasukrið (laktosa) verður umgjørt til mjólkasýru (laktat), ið síðani broytir protein-strukturin í mjólkina. Við hesum fæst kendi tjúkki konsistensurin og lætt súrligi smakkurin, ið nógv av okkum seta so stóran prís uppá.

Jogurt kann vera heilsugóður kostur. Inniheldur protein, calcium, riboflavin og B-vitaminir og mineralir. Eisini fleiri laktose-allergikarar tola jogurt, av tí at laktose-innihaldið er lægri enn í mjólk, men her eigur man sjálvandi at ráðføra seg við lækna. Mest kendu heilsugóðu eiginleikarnir í jogurti eru fyri sodningarlagið. Bakteriurnar í jogurti megna í ávisan mun at rætta upp á javnvágina í tí økoskipan av mikroverum, ið finst har. Hetta er eisini galdandi í øðrum pørtum av mannalíkaninum. Umframt intestinalu skipanini, so kann jogurt eisini ávirka javnvágina í bæði vulvovaginalu og oralu skipanini. Fleiri kanningar hava víst á, at serliga Bifido-gróður kann minka um tær bakteriar, ið eru við til at elva til caries (hol) í tonnunum (Çaglar E, Sandalli N, Twetman S, Selvi S, Ergeneli S, Kavaloglu S, Acta Odontol Scand 2005 Nov;63(6):317-

320). Bifido-bakteriurnar sigast at hava probiotiskar eiginleikar. Nógvar tjóðir royna at taka sær heiðurin fyri at hava "uppfunnið" jogurt. Heimildir eru um at menniskjað hevur gjørt jogurt seinastu 4-5.000 árin. Allarhelst hava tað verið nomadur í Kaukasus-økinum, ið av tilvild eru komin at gera jogurt. Bakteriur frá húðini av djórinum eru komin í mjólkina og ein fermentering er farin fram uttan at mjólkkin er vorðin

spilt. Bæði turkar, grikkar og georgiarar siga seg eiga jogurt. Tað er í hvussu so er ein sannroynd, at hesar tjóðir eru kendar fyri at gera heimsins besta jogurt.

Jogurt er annars frálíkt at brúka í bæði matgerð og bakstri. Ummæli í dag trý sløg av jogurti. Tvey frá okkara egnu Mjólkavirki Búnaðarmanna (MBM) og so eitt innflutt grikst jogurt. Fiti-prosentið er rættiliga ymiskt. Vanligt jogurt

inniheldur sum oftast 4-5 % feitt. MBM hevur eitt lættijogurt, ið einans inniheldur 0,9 % feitt. Tað er gott hjá teimum, ið royna at slakna seg. Grikska jogurtið inniheldur heili 10 % feitt.

Havi ikki viljað ummælt jogurt við tilsettari súltutoys-frukt. Inniheldur alt ov nógv sukur og eigur heldur at samanberast við dessertum. Roynið heldur sjálvi at skerið fríska frukt í reinum jogurti.

Hvat er so ein "rættur" jogurtsmakkur? Fyrst og fremst kunna ymiskar bakteriar, ymiskur sýrugróður geva ymiskan smakk. Feitt-innihaldið ávirkar sjálvandi nakað, men sum heild eigur jogurt eftir mínum tykki at hava reinan, neyvan og djúpan smakk. Frískligur, lætt súrligur og við stórari fyllu samstundis. Mínar referensur eru dygdar-jogurt eg sjálvur havi smakkað í Grikkalandi og í Georgia í Kaukasus.



**MBM Jogurt Reint
3,4 % (Miklagarður)**

kr. 6,85/170 g

(kr. 40,29/kg)

Her er heilt galið. Ein atsmakkur av osti órógvur alt annað (havi smakkað fleiri pakkar á ymsum døgum úr fleiri handlum). Eingin rein- ella neyv-leiki. Stórur skeivleiki. Vánaligt jogurt.

★☆☆☆☆



**MBM Lættijogurt Reint
0,9 % (Miklagarður)**

kr. 15,50/ L

Sama skilið. Skeivur smakkur, har er okkurt ostakent, ið fullkomiliga oyðileggur alt annað. Vánaligt.

★☆☆☆☆



**Antos Griksk Yoghurt
10 % (Miklagarður)**

kr. 14,95/200 g

(kr. 74,75/kg)

Lekri tjúkki og kremuti konsistensurin frá kenda feita grikska jogurtinum. Hampuligur súrligur smakkur við rímiliga góðari fyllu, men her er ein lítill skeivleiki í sjálvum jogurt-smakkinum. Ikki nóg reinur.

★★★★☆

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