

mat

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

# Tomatsós

Nei, eftir at fakkunnleikin hevur koldømt grindina sum mannaføði, skula vit ikki øll nú bara – við gron - eta ússaligt útlendskt pasta og tomatsós, - sum onkur annars hevur roynt at rógva uppundir. Kanska ikki líka mansligt at standa í køkinum í fyrirlæði og kóka eina spaghetti bolognese sum at standa í klovstylvum í hjallinum og salta spik. Men harragud, allur identiteturin í føroyska manninum kann væl ikki liggja fjaldur í grindamentanini!? Vit skula harmast, at lagnan

bleiv so hørð hjá hesum fantastisku og heilt óseku súgdjórnum í havinum. Vit takka fyri, at tey góvu okkum bæði mat í munnin og ikki minst matupplivingar. Vónandi gerst framtíðar-tilveran sum ovureitraður hvalur í havinum ikki ov pínufull. Góðan byrð! Føroyingar eta pasta og tomat-sós frammanundan og skula ikki eta meira av hesum sum so, men tað kann vera áhuga-vert at kanna, hvat er gott og hvat er minni gott av hesum á handilshillunum her heima.

Serliga smábørnunum dáma væl pasta. Tað kenna flestu foreldur ivaleyst væl. Vanligt pasta er úr hvítum mjøli og eigur at etast við máta. Fullkorns-pasta er betri fyri okkum. Í dag er tað reyða tomatsósin, sum verður umrødd. Og hon er slettis ikki so galin í mun til heilsu, sum nógv kanska halda. Vistu tit, at tað næstan er heilsubetri at eta tomatsós enn frískar tomatir? Í hvussu so er í mun til innihaldið av sterka og týðningamikla anti-oksí-dantinum lycopen. Tað er nógv

meira til av lycopen í tomatsós (og ketsjuppi) enn í frískum tomatumog kroppurin upptekur eisini hetta lættari í mun til í frískum tomatum. Tað snýr seg um, at lycopen sleppur leyst úr tomatini, tá ið hon verður kókað. Samanumtikið, so skula vit sanniliga halda fram at eta frískar tomatir, men eingin orsök til at hava ringa samvitsku um børnini (ella tey vaksnu) eta tomatsós viðhvørt (ansið tó eftir sukurinnihaldinum). Hvat er so ein tomatsós? Vit kenna hana best úr ítalska kø-

kinum, - 'sugo' sum italiumenn rópa hana. Flusnar tomatir,salt og kryddurtir. Tað er alt! Um tomatirnar ikki hava verið nóg búnar tilseta summir eyka sukur at káva útyvir. Tomat inniheldur í sær sjálvum ríkiligt av sýru, so javnvágin átti at verið í lagi. Skoðsmálini í dag eru latin í mun til smakk (frískur tomatsmakkur í mun til niðursjóðaður tomatpuré-smakkur) og javnvág í krydd.



**Beauvais**  
(Miklagarður)

kr. 16,95/470 g (kr. 36,06/kg)  
Smakkar ov nógv av puré og sukur. Vánaligt.



**Dolmio Vistfrøilig**  
(Miklagarður)

kr. 24,95/500 g (kr. 49,90/kg)  
Alt ov sukursøtur. Eisini onkur syntetiskur smakkur. Vamlisligt.



**Don Pomodoro**  
(Miklagarður)

kr. 29,95/350 g (kr. 85,57/kg)  
Reinur og kraftmikil tomatsmakkur. Sera góð javnvág.



**Il Fornaio**  
(FK)

kr. 29,95/700 mL (kr. 42,79/kg)  
Lættur, men sera, sera reinur smakkur av tomat. Framúr.



**Barilla**  
(Miklagarður)

kr. 19,95/400 g (kr. 49,88/kg)  
Sera reinur og kraftmikil smakkur av tomat og krydd. Góð javnvág.



**Coop**  
(FK)

kr. 14,95/700 g (kr. 21,36/kg)  
Lættur, men nøkulunda reinur smakkur. Ein feril av puré tó. Hampulig javnvág.



**Knorr**  
(Miklagarður)

kr. 18,95/515 g (kr. 36,80/kg)  
Ræðuligt sukursøtt og puré-kent. Vánaligt.



**SuperGros**  
(Miklagarður)

kr. 12,00/480 g (kr. 25,00/kg)  
Alt ov sukursøtt. Vánaligt.



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