



Njótingarsami heilin

Matur kann njótast!

Eingin ivi um tað. Tað uppliva vit øll hvønn dag umvegis sansir og heila og ikki minst nú stundar til jóla, - eitt gastronomiskt hæddarpunkt hjá nógvum. Men eiga vit at njóta matin? Hevur tað nakran týdning?

Ein danskur granskari, Morten Kringelbach, ið herfyri gav út bók um evnið, hevur víst á hvussu stóra ávirkan vándandi njóting hevur á tunglyndi, støðuga pínu og etingarólag.

Ábendingar eru eftir øllum at døma um, at vit eiga at loyva okkum at njóta matin.

Ber tað so til at njóta mat uttan at ein prísur skal gjaldast? Eg hugsi um ovurfita og sjúku.

Tað veldst um hvat tú sum brúkari velur at taka niður frá handilshillunum. Hvørja góðsku tú velur. Vit liva í einari tíð, har tað ongantíð áður í søguni hava verið so nógvir vánaligar matvørur og góður matvørur, - samstundis! Marknaðurin er polariseraður. Tað er næstan einki lágmark fyri hvussu ússalig ein matvøra kann vera í dag.

Kanska er hon ikki vandamikil at eta sum so, men kann vera skruvað saman á ein hátt í mun til kolhydrat, protein og feitt, at vit ótilvitaði koma at eta alt ov stórar nøgdir av henni. Og gerast tjúkk. Men tað finnast eisini fantastiskar matvørur í dag, sum ikki nýtast at vera nógv dýrari at keypa um ein hyggur at innihaldinum og orku-samansetingini. Nógvir vánaligar og bíligar matvørur eru pumpaðar upp við fyllevni, so sum feitt, sukur, salt, vatn ella luft.

Eitt dømi er myrk sjokoláta. Er hon góð, so eta vit nakrar fáar puntar og njóta hana til fulnar. Er góðskan á sjokolátuni meira ivasom, tvs. at hon í besta føri bara smakkar sukursøt og í versta føri als ikki inniheldur kakao (!), so er skjótt at kveyla eina heila plátu í okkum. Og einans fáa ein sukurrús burður. Skjótt er tá at gjalda fleiri pengar fyri verri mat-uppliving! Og tómar kaloriur.

Kvinnan Mireille Guiliano, ið er fødd og uppvaksin í Fraklandi, men hevur búð sítt vaksna

lív í USA, skrivaði fyri tveimum árum síðani eina bók – Franske Kvinder Bliver Ikke Fede – har hon samanber hesar báðar matmentanir, ið hon hevur kent á sín egna kropp. Tann franska, sum er kend fyri at virða hægstu góðskuna og so tann amerikanska, ið er tiltikin fyri vánaliga dygd. Hvussu ber tað til at franskar kvinnur ikki gerast prúðar, hóast at tær tvær ferðir um dagin eta 3-rættaða menu, drekka vín afturvið og hata at íðka fitness? Eg kann avdúka, at njótisi hevur ein leiklut. Men annars kunna tit lesa meira um hetta í Bókaummælinum har bókin hjá Guiliano verður umrødd.

Njótisi er evni, ið eisini fær nógv umrøðu innan heimspeki. Vit kenna mótsetningarnar: epikuristurin, ið tráar eftir njótisi fyri at gerast lukkuligur og asketurin, ið hevur svorið fráhald frá øllum njótisi her á fold. Her er skjótt at fyrbrigdið 'synd' kemur uppi leikin. Vit kenna orðingina 'at synda', tá ið vit unna okkum okkurt gott. Fólk, ið hava lisið

bókina ella sæð filmin um Babettes Gæstebud, vita hvat eg tosi um. Er tað heppið í einari mentan at synd verður tengt at njótisi? Spurningurin er hervið latin víðari!

Eitt veit eg bara. Úrvalið av myrkari sjokolátu í Føroyum er syndarlaga vánaligt! Ikki eitt einasta slag er vert at keypa eftir mínum tykki. Hvar eru allar tær fantastisku sjokoláturnar, ið heimurin er ríkaður við?

Grams verður aftur millum jól og nýggjár, har sjampanjublæðurnar verða kannaðar.

Gleðilig jól!

At enda fari eg at heita á lesarar um at tekna seg til eitt komandi tíðindabráv, ið umvegis telduposti - fer at kunna um hvat rørir seg í Grams-høpi annars.

Hetta gerst heilt einfalt við at skriva til mortan@hamrabyrgi.com og upplýsa navn og teldupostadressu.



Morten í Hamrabyrgi

Mortan í Hamrabyrgi