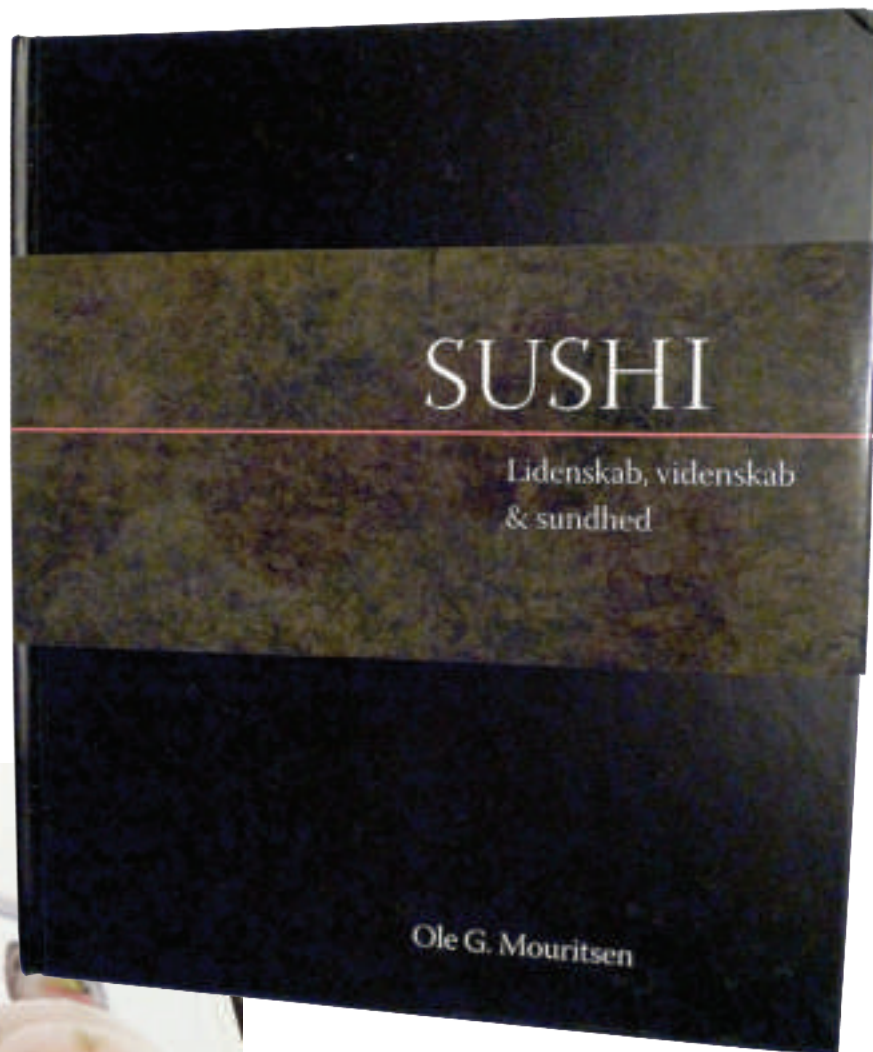


bóka

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com



Sushi ger okkum klókari

Mong eru tey, ið eta røst riv nýggjársaftan. Og væl smakkar hesin góði siðbundni maturin, ið vit kenna so væl. Men fleiri eru eisini farin at royna okkurt nýtt og lættari hetta seinasta kvøldið í árinum. Eitt nú sushi, ið sum kunnugt er ráur fiskur við rís og tara eftir japanskum matmentanar-leisti.

Eftir øllum at døma hevur japanska sushi-rákið eisini gjørt innrás her heima. Í ávísan mun. Eingin sushi-bar finst í

Føroyum, men onkur einstøk matstova ger tó sushi eftir áheitan. Og summi royna seg eisini sjálvi heima við hús. Útgerð og rávørur fáast til keyps í fleiri matvøruhandlum. Meginrávøran, spillfiski fiskurin, átti ikki at verið nakar trupulleiki her hjá okkum. Tó ráða heilsu-myndugleikarnir til at frysta hann niður til -20 gradir í 24 tímar fyri at drepa møguligar snultarar (parasittar) í fiskinum. Sum nevnt fáast bæði serligu

sushi-rísini, rís-edikan, bambus-máttirnar og turkaði Nori-tarin (*Porphyra umbilicalis*) til keyps. Men tað hevði nú verið stuttligari at nýtt føroyskan tara!

Hvussu ger man so sushi? Fleiri bókur finnast um hetta evnið, men tann besta og mest upplýsandi bókini um sushi, ið eg kenni til, er tann hjá danska professaranum í biofysik á Syddansk Universitet, Ole G. Mouritsen. Umframt at teljast millum bestu høvðini í heiminum innan granskning í lipidir og membranar, so hevur Ole G. Mouritsen fingið ein brennandi tokka til sushi, eftir at hann fyrstu ferð smakkaði 'Nigiri' og 'Maki' á ferð í Kanada í 1980.

Í 2006 gav hann út verkið 'Sushi – Lidenskab, videnskab & sundhed'. Á 330 blaðsíðum tekur høvundurin við brennandi eldhuga og vísindaligum innliti lesaran inn í fantastiska sushi-heimin. Í innganginum stendur millum annað:

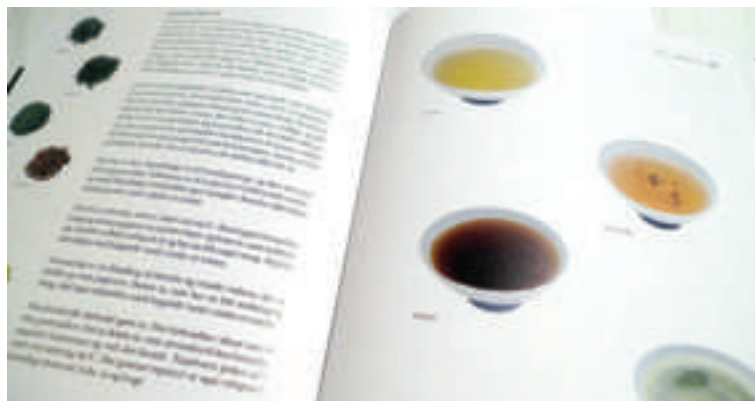
-Sushi er kostur, ið er gott fyri likamið, stimbrar heilan og ein fragd fyri eygað. Sushi er heilsugóður matur, har góðskan á rávøruni, smakkurin, kemiska samansetingin, struktururin og estetiska framtrínin eru samangreipaðar eindir. Sushi er matur, har gleðin at fyrireika, at tilgerða og at seta á borðið er líka týðningamikil partur av upplivingina sum sjálva máltíðina.

Tað ljóðar, at tað tekur 17 ár at gerast sushi-kokkur í Japan, men við hesari bókini er skjótt hjá okkum amatørur at fáa innlit í mentanarsøguni handan sushi. Bókin lýsir allar rávørur út í æsir og gevur góð prei um tilgerð. Leiðbeiningar eru um øll sløg av sushi. Eisini leggur høvundurin lag á hvussu tilhoyr kann samansetast. At enda greiðir Ole G. Mouritsen okkum eisini frá hví sushi er so heilsugóður kostur.

Við stóði í heilsuvísindaligari granskning minnir høvundurin

og professarin okkum á hvussu týðningamiklar fleirómettaðu feittsýrurnar, tær sokallaðu Omega-3-feittsýrurnar - í fiski eru fyri menning av heilanum. Ole G. Mouritsen plagar at taka til, at tey 'býttu' djórini liva á gras-slættunum inni á landi, meðan tey 'klóku' djórini, eins og menniskjað hevur ment seg við strandarøkjum har atgongdin til fisk, skeljadjór og tara hevur verið stór.

Sushi – Lidenskab, videnskab & sundhed, Ole G. Mouritsen, Jepsen & Co, 330 blaðsíður, innbundin, uml. kr.



Mortan í Hamrabyrgi
umrøður nýggjar bókur
um mat og drekka.