

upp skriftin

mortan@hamrabyrgi.com

Elin Dimon Næs ger hør-keks

Læknar tosa um at ein fiti-epidemi ger um seg í Vesturheiminum. Øll, børn, ung, vaksin, eldri, menn og kvinnur gerast feitari enn gott er. Hetta er eisini galdandi í Norðanlondum og ivaleyst eisini hjá okkum. Avleiðingarnir síggja vit millum annað í vælferðarsjúkum. Tær kosta samfelagnum nógv. Ein kann í vikuni vísti millum annað at tey 3 prosent sjúkastu í Danmark brúka næstan helmingin av pengunum í heilsuverkinum. Okkurt um 70 milliardir krónur! Her er ivaleyst okkurt at spara við at fyrbygja, tí tað eru vælferðarsjúkurnar sum raka okkum í stórum í stíli.

Hvat er á vási? Er vesturlendski lívsstílin, maturin íroknaður, vorðin ein apokalyptisk marra? Nógvar eru meiningarnir um hetta. Men tað er ivaleyst tengt at tí matinum vit eta. Bæði dygdin og nøgdirnar. Og so ikki minst hvussu vit røra okkum. Her kunna kostráðgevar (í samráð við kommunalæknan) leiðbeina okkum á røttu kós aftur. Oscar Umahro Cadogan, ið er umrøddur í Bókaummælinum er ein slíkur. 39 ára gamla Elin Dimon Næs úr Hvalba er ein onnur. Elin er útbúgvin kostráðgevi á Hover Sundhedshøjskole í Danmark og hevur millum annað havt sami Oscar Umahro Cadogan og navnframa íslenska Thorbjörg Hafsteinsdóttir sum undirvisarar. Fyri kortum stovnaði Elin sitt egna virki í Føroyum har hon bjóðar seg fram at ráðgeva um matvanar og kosttilskot. Virkið rópast Gagnmeti. Ein heimasíða er

eisini tengt at virkseminum: www.gagnmeti.com Nógvar rák eru innan føðslulæru í dag og nógv gransking fer fram. Almennu kostráðini frá Fólkaheilsuráðnum kenna vit. Elin Næs arbeiðir eftir einum leisti frá USA, ið rópast Functional Medicine.

Elin greiðir frá:

- Um fólk eru troytt, illa uppløgd ella hava trupulleikar við sodningini kann tað verða tengt at matinum, ið tey eta, sigur Elin Næs.

- Tá kann tað hjálpa at broyta matvanar. Kanska vita fólk væl, at tey ikki eta sum tey áttu. Tá kann eg hjálpa at seta hol á ringu samvitskuni, sigur Elin. - Eg haldi, at tað er nokk so ringt at fáa føroyingar at verða so víðgongdir ella miðvísir sum Functional Medicine tilmælir, men tað veldst eisini hvat einum feilar, sigur Elin.

- Nógvar foreldur fortelja mær at børn teirra hava ringt við at finna frið og eru meira vasut enn gott er. Tað kann eisini vera nakað við at børnini fáa skeivan kost, sigur Elin. Summi hava kanska longu hoyrt Elina halda fyrilestur á Seglloftinum á Tvøroyri, men annars bjóðar hon seg eisini fram fyri barnagørðum, skúlum og virkjum at siga nærri frá heilsugóðum kosti.

Kokkar og kokkalæringar í Føroyum umframt útlandskir stjærnu-kokkar skapa og hugleiða um uppskriftir.



Hørkeks Ein góður sunnur leskibiti í staðin fyri ymisk "snacks"

Innihald til 100 stk

Fyrsta dag

- 150 g sesamfræ
- 50 g hørfræ
- verður sett í blot 6-7 tímar í 2 dl av vatni

Annan dag verður latið í:

- 250 g havragrýn
- 100 g hveitimjøl
- 75 g smør
- 50 g speltmjøl
- 100 g kokosmjøl
- 25 g rørsukur (ikki neyðugt)
- ½ dl kaltpressað vistfrøðilg olivinolja
- 2 tsk. bakipulvur
- uml. 2 dl vatni

Um einki sukur verður latið í, kann eitt sindur meira av kokosmjøli verða nýtt.

Framferðarháttur:

Smørið verður morlað í havragrýn og mjøl.

Tey turru evnini, tey bloyttu sesamfræini og hørfræini verða latin í.

Ger eina kullu har vatn og olivinolja verða latin í, og alt verður elt saman.

Deiggið verður síðani rullað tunt út á bakipappir og skorið í passaligar fýrakantar.

Verða bakaðar gott broysknir 10-15 min við 200 hitastigum.