

mat ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Makrelur í tomatsós

Makrelur er virðismikil fiskur og færingar fiska heilt fitt av hesum fiskaslaga, eini 13.000 tons um árið. Seinnu árinu er fiskiskapurin av makreli hjá føroyskum reiðarum vaksin. Sum vanligur brúkarar kenna vit ivaleyst bert makrelina sum fryst agn ella sum roykta delikatessu í matvøruhandlunum. Og so ikki at gloyma niðursjóðaðu makrelina í tomatsós í dós.

Fólkaheilsuráðið mælir færingum til at eta enn meira av fiski. Í fjør vísti ráðið til eina kannung, har staðfest var, at færingar eta munandi minni av fiski samanborið við undanfarnar ár. Tilmælið er 300 g av fiski um vikuna. Her telur fiskaviðskeri eisini uppí. Makrelur í tomat er sera væl dámdur viðskeri, kanska serliga hjá børnum. Tað sæst á ómetaliga stóra úrvalinum. Hendan dagin fann eg heili 12 ymisk sløg av makreli í tomatsós.

Fiskaoljan í makreli inniheldur fitt av n-3 feittsýrum, ið kunna fyrbyggja hjarta-æðrasjúkum hjá fólki. Danska Fødevarestyrelsen hevur skipað eitt átak við framerking, ið teir rópa Spis Mest/Mindre/Mindst. Tá ið umræður fiskaviðskeri sum niðursjóðaður makrelur verður hugt eftir innihaldinum av fiski í prosentum og innihaldinum av feitti og mettaðum feitti. Feitt kann stava frá tomat-sósini, so her ræður um at vera ansin. Skal ein vora fáa framerkið Spis Mest krevst í minsta lagi 70 % innihald av fiski og minni enn 10 g feitt/100 g vora og harafturat minni enn 4 g

mettað feitt/100 g vora. Engin av makrelunum í ummælinum í dag lúka hesi krøv. Men tað er líka við hjá summum. Nógvum dáma væl at smyrja majones omaná makrel. Tá gerst føðsluvirðið enn verri. Væl smakkar, men majones inniheldur nógv mettað feitt og er ikki hósandi at eta hvønn dag í matpakkanum. Roynið við sitrón-flis og onkra grøna kryddurt í staðin fyri.

Skoðsmálini í dag eru latin í mun til smakk sum heild, men hugt verður eftir bygnaðin og smakinum av fiskinum fyri seg og somuleiðis eisini tomatsósini fyri seg. Føðsluvirðið á ymsu makrelunum líkjast nakað. Tey flestu eru í Spis Mindre-bólkinum.



Danfjord (FK)

kr. 19,95/375 g (3x125 g) (kr. 53,20/kg)
64 % makrelur. Pen stykki av flaki og góður smakkur í bæði fiskinum og sósini.

★★★★★



Supergros (Miklagarður)

kr. 24,00/375 g (3x125 g) (kr. 64,00/kg)
60 % makrelur. Rímiliga frískur smakkur, men nakað morlutur fiskur.

★★★★★



Dronningen (Miklagarður)

kr. 20,95/250 g (2x125 g) (kr. 83,80/kg)
60 % makrelur. Fiskurin púrasta morlaður sundur. Sósini smakkar súr og er sera vamlislig.

★★★★★



Frederikshavner (Miklagarður)

kr. 24,95/400 g (2x200 g) (kr. 62,38/kg)
Fiskurin morlutur og smakkar ikki av nógvum. Sósini ov søtlig.

★★★★★



Sunnmøre (Miklagarður)

kr. 15,95/170 g (kr. 93,82/kg)
68 % makrelur. Stórt og vakurt stykki av flak. Sera góður smakkur. Sósini hevur góðan og reinan smakk av tomat. Seks lítlar.

★★★★★



Coop (FK)

kr. 9,95/125 g (kr. 79,60/kg)
64 % makrelur. Góð stykki av makrel-flaki. Sera góður fiskasmakkur og tomatsósini er rein og sera vælsmakkandi. Besta keyp!

★★★★★



Amanda (Miklagarður)

kr. 14,95/125 g (kr. 119,60/kg)
56 % makrelur. Pen stykkir av makrel-flaki. Smakkurin í fiskinum er í lagi, men sósini er ikki góð. Vamlisligt kryddað.

★★★★★



Fiskeduserne (Miklagarður)

kr. 9,95/75 g (kr. 132,67/kg)
52 % makrelur. Fiskurin er morlaður sundur og so er smakkurin av fiski at kalla fullkomiliga fjaldur. Løgin smakkur av søtligari grønmetis-bót.

★★★★★



Glyngøre (Miklagarður)

kr. 14,95/125 g (kr. 119,60/kg)
64 % makrelur. Góð stykki av flaki. Heilt góður smakkur. Sósini hevur reinan og góðan tomatsmakk.

★★★★★



Blue Ocean (Miklagarður)

kr. 10,95/125 g (kr. 87,60/kg)
64 % makrelur. Heil stykki av flaki. Góður fiska-smakkur og sósini er eisini væl gjørd.

★★★★★



Glyngøre Makrelguf (Miklagarður)

kr. 22,95/132 g (6x22 g) (kr. 173,86/kg)
50 % makrelur. Malið sundur til pinkubarna-morl. Sósini er óalmindiliga søt og vamlislig.

★★★★★



Capitaine Cook (FK)

kr. 26,95/185 g (kr. 145,68/kg)
57 % makrelur. Sera vakurt flak av makreli. Framúr smakkur og somuleiðis er sósini sera raffinerað. Besta vora!

★★★★★