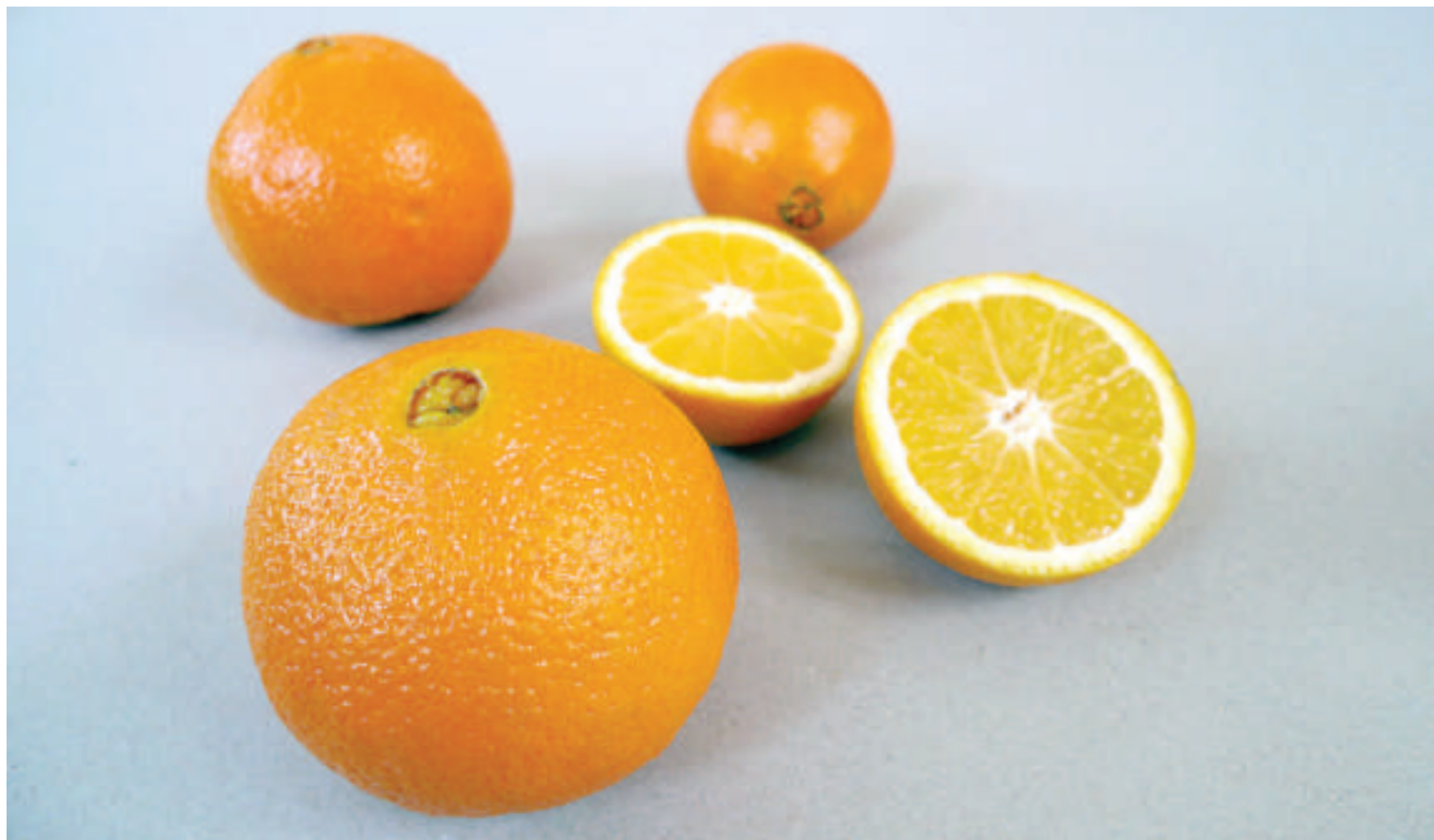


mat

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com



Nalvungar

Væluamtókta og heilsugóða appilsin-fruktin stavar upprunaliga úr fjareystri. Allarhelst Kína. Orðið appilsin hava vit lænt frá hollenska 'Sinaasappel' og týska 'Apfelsine', ið merkir kinverska súreplið.

Appilsinin kom til Evropa í 15. øld og tað gjørdist skjótt móti hjá kongum og fúrstum at planta vakurt Orangeri ella appilsin-lund. Síðani ferðaðist appilsinin við Kolumbussi til Karibia í 1493. Í dag er USA heimsins størsti framleiðari av appilsinum. Aðrir stórir framleiðarir eru Spania, Italia, Grikkaland, Turkaland, Ísrael og Norðurafrika.

Tað finnast í høvuðsheitum tvinni sløg av appilsinum. Valencia og Navel. Valencia-appilsinir sípa til kenda spanska økið, meðal Navel merkir nalvi á enskum máli. Rættiliga øvugt so vaksa Valencia-appilsinirnar í størstan mun í Suðuramerika og í Spania er Navel-appilsinin tann, ið prýðir appilsin-lundirnar.

Valencia-appilsinir hava tunt flus og eru sera sevjumiklar. Navel-appilsinir eru nakað heilt serligt. Tær hava tjúkt flus og ein nalva mótsettu megin leggin. Nalvin er úrslit av, at tvær fruktir eru innan fyri flusið. Nalva-appilsinin er ein tvíburður! Ein stór frukt er, sum vit kenna hana og so beint innan fyri 'nalvan' er ein lítill pinku-appilsin, - eitt neyðardýr. Hetta fyrbrigdið kann dagfestast aftur til eina hending í kleystri í Brasil í 1820. Ljóðar sum ein skrøggsøga, men tað skal vera vist at ein spontan genetisk mutatióin í appilsinlundini fór

fram hetta árið, ið skapaði hesa löggu nalva-appilsin.

Navel-appilsinin er lívsør og hevur tiskil ongar steinar. Hetta er tó ein praktiskur fyrimunur fyri brúkaran. Tí gjørdist slagið væl umtøkt. Men av tí at fruktin er lívsør er neyðugt at klona fyri at fáa fleiri appilsintrø. Hetta varð gjørt í Kaliforniu í 1870 og síðani fóru nalvungarnir kring allan heim og eru at fáa til keyps allastaðni nú. Allar Navel-appilsinir kunna sigast at vera undan hesum eina træi í munkekleystrinum í Brasil í 1820.

Kjøtið í nalva-appilsinum er søtt og sevjumikið og hevur eina góða leskiliga javnvág við súrligu og beisku undirtónarnar, ið hóska so væl saman. Men hvat er ein góð appilsin, tá ið veljast skal 8-fyri-20 úr rúgvuni? Hon skal kennast tung í hondini, vera fóst og jøvn, ikki bleyt, ei heldur mislitt.

Sesongin fyri frískar nalva-appilsinir eru um veturin og tíðliga á vári. Hendan dagin eg gekk mæri í Føroya Keyssamtøku, Miklagarð og Samkeyp fann eg Navel-appilsinir úr Grikkalandi og Egyptalandi. Prísurin kann skifta nakað, men fleiri handlar bjóða frukt-tilboðið: 8 fyri kr. 20.

Tað er ilt at taka dagar í millum hvør er betri av hesum. Sjálvandi er stór frukt-variatióin. Eisini frá viku til viku. Men aftaná at hava etið meg ígjøgnum fleiri av hesum c-vitaminbumbum haldi eg meg kunna siga, at tær griksku eru størri og kennast meira sevjumiklar. Kanska



ein feril meira vatnutar í mun til tær egyptisku. Men ein góð javnvág millum tað søta, súra og beiska. Vakur djúpur appelsingulur litur ☺ Egyptisku appilsinirnar eru smærri, men meira innligar og søtligar í smakkinum. Kjøtið er nakað ljósari í mun til tær griksku. Samanumtikið smakka tær griksku og egyptisku Navel-appilsinirnar líka væl. Meira umráðandi er at vit eta meira av hesi heilsugóðu fruktini. Tær kunna fáast fyri kr. 2,25 stykkið!

Fólkaheilsuráðið mælir okkum til at eta 600 gram frukt um dagin. Best er at eta heila frukt. So fært tú eisini trevurnar við. Tað er gott fyri sodningarlagið. Í hesu myrku tíð, tá ið so nógvar aðrar matvørur innihalda minni av vitaminum, er appilsin kærkomin. Ein sonn bumba av vitaminum (serliga C) og mineralum (serliga kalium). Ci-vitamin styrkir immunverjuna í mannalikaminum og kanningar vísa, at vit fáa best burtúr at eta appilsinir heldur enn c-vitamin bollar. Men alt við máta. Sevjan í appilsinum er súr, pH=2,5. So um tú smá-etur appilsinir allan dagin kunna tennirnar fara illa. Emaljan etjar av. Og hon kemur ikki aftur.