

mat

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Sum sild í dós

Fólkaheilsuráðið biður færoyingar eta meira av fiski. Teir hava víst á, at vit eru farin at eta minni av fiski. Feskur fiskur er nummar eitt, men kortini er eisini skilagott at skifta millum fiskasløgini. Og viðhvørt kann tað vera hent við ómakaleysari niðursjóðari fiskavøru.

Í dag umrøði eg sardinina (*Sardina pilchardus*), hetta lítla fiskaslagið av silda-ættini. Hon er eftir øllum at døma uppkallað eftir ítalsku oynni, Sardinia. Sardinin livir í stórum torvum í fleiri av hævunum, har hitin er hægri. Ikki so langt norðuri sum hjá okkum. Umframt portugisjar, so gera øll londini við Miðalhavinum nógv burtúr hesum fiski. Sardini er sera væl umtókt, serliga stókt feska á grilli. Tað finnast festivalar, ið heiðra hesa lítlu sild.

Sum øll onnur sild, er sardinin góð protein-kelda. Hon er feit og inniheldur góðu omega-3 feitt syrunar. Tó inniheldur hon eisini fitt av kolesteroli, ið vit skula vera varin við. Harumframt inniheldur sardinin B12, D-vitamin og calcium, ið er gott fyri okkum.

Siðurin at niðursjóða sardinir er umfatandi. Matvørustovnurin FAO hevur skrásett 21 ymisk smá sildasløg, ið kunna finnast í dósum við sardinum. Sløgini líkjast nógv. Okkurt er ivaleyst brisling.

Tá ið tað kemur til góðskuna av niðursjóðaðum sardinum hevur

rávøran sjálvandi ein týðning, men handverkið hevur saniliga eisini nógv at týða. Um garnarnir í sildini eru væl tømdir áðrenn hon verður kruvd. Hetta gera teir umborð á fiskiskipunum við at lata sildina liva í stórum tangum nakrar dagar uttan føðslu.

At kryvja og reinsa so lítið fiskaslag er eitt kynstur. Og so ikki at gloyma hvussu sardinin verður búnað.

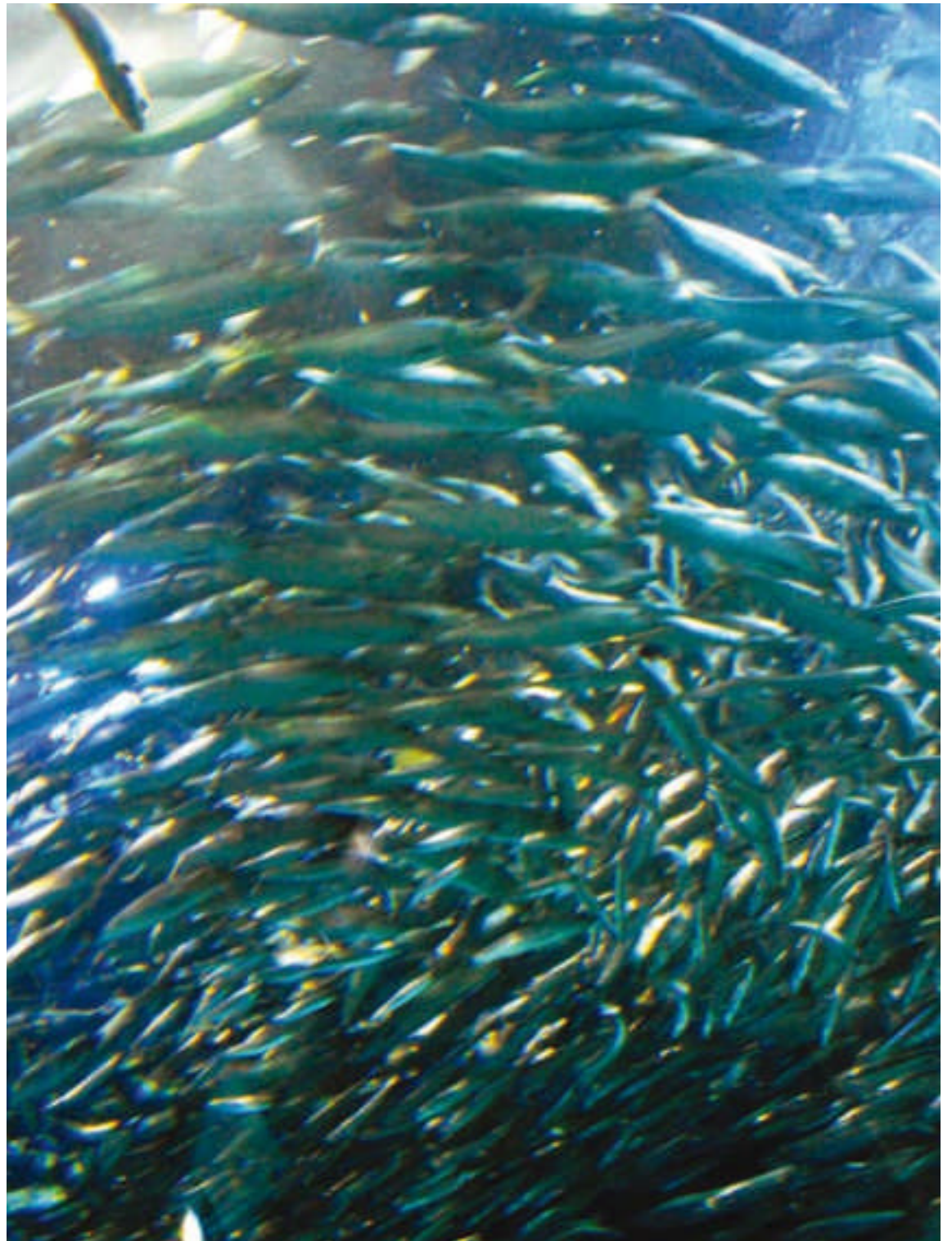
Og har duga summi virki betur enn onnur.

Dósirnar eg fann á handilshillarnar kunna ikki heilt samanberast. Oljurnar tær liggja í eru ymiskar og ein liggur í kryddsós. Men her er tað heildarmyndin, ið telur fyri skoðsmálið.

Og sum tað sæst er góðskan á høgum støði, men merkið Capitaine Cook er tó í serflokki. Teir eru eisini gitnir fyri at niðursjóða í Formel 1-flokinum.

Snerkt rugbreyð, sardin, fíntskorin leykur og køld epli. Og eina bjór afturvíð. Tað er góður frokostmatur. Í hvussu so er fyri harrarnar.

Mortan í Hamrabyrgi
ummælir mat úr føroysku
matvøruhandlunum.
Skoðsmálini eru latin í
mun til góðsku.



Belamar
(Miklagarður)

kr. 9,95/125 g (kr. 79,60/kg)
Rættiliga penur og feitur fiskur.
Væl kruvdur og reinsaður og
heilt góður og samansettur
smakur.

★★★★★☆☆



Capitaine Cook
Olivinolja (FK)

kr. 29,95/115 g (kr. 260,43/kg)
Sera vakur og feitur fiskur. Ein
fragd fyri eygað. Sera, sera
samansettur smakur. Mums!

★★★★★★★



Capitaine Cook
Kryddsós (FK)

kr. 29,95/115 g (kr. 260,43/kg)
Somuleiðis fullkomið hand-
verk av dygdarvøru. Framúr
smakur. Hetta er fiskavøra í
heimsflokki.

★★★★★★★