

mat

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Rosinir

Víndrúvuna ella vínberið kenna vit væl at eta sum frískt ber frá drúvutyski ella ikki at gloyma sum rávørna til hitt góða vínið. Men turkaðar víndrúvur kenna vit eisini sum væl dámur rosinirnar.

Rosin er upprunaliga franskt lániorð úr enskum máli. Tey frankofili kenna orðið 'raisin', ið merkir drúva á fronskum máli.

Tað munna ivaleyst vera børni, ið seta størstan prís á rosinir sum leskiligt góðgæti.

Men eru rosinir bara rosinir ella finnast fleiri sløg og dygdir? Og er tað sunt hjá børnum at eta rosinir?

Nógv sløg av rosinum eru til. Tað veldst m.a. um slagid av víndrúvu. Á okkara leiðum eru tað ivaleyst sólurkaðu Thompson Seedless-rosinurnar úr Kalifornia, sum siggjast oftast á handilshillarnar.

Men ikki allar rosinur eru sólurkaðar. Summir framleiðarar nýta eisini sokallaði turkiloft. Fleiri kenna ivaleyst rosin-heitini 'korender' og 'sultanas'. Ikki minst til bakstur. Hesi sløgini eru ávíkavist lítill og myrk og størri og ljós rosin-sløg. Korender hava fingið heitið frá grikska býnum, Korinth, sum í øldir var víðagitin fyri rosin-framleiðslu. Sultana-rosinur hava sín uppruna í Turkalandi. Í ummælinum í dag eru talan um vanligar Thompson Seedless undantikin tann hjá

Urtekram, ið er av Sultanaslagnum.

Rosinur verða í dag framleiddar um allan heim, har nógv sól og hiti er. Serliga í oyðimark-økjum í Kina og Kili eru tey farin at gera meira burturúr rosinu-framleiðslu.

Hvussu sunt er tað so at eta rosinur?

Fyrst og fremst er rímligt at staðfesta, at rosinur er tað bera sukur, umleið 60-80 %, av slagnum fruktosa. Likam okkara tørvar sukur, men í avmarkaðum nøgdum og gjarna ikki bara sum raffinerað hvítt sukur (melis). Turkað frukt kann vera skilagott góðgæti at geva børnum, men júst í førinum við rosinir, hava verið ymisk viðurskipti frammi, ið ein eigur at geva ans.

Rosinir er sukur. Og enntá av klistruta slagnum. Eins og karamellir. Tvs. at tá ið vit eta rosinir leggast tær væl og leingi millum tennirnar og økir sjálvsagt um vandan fyri hol (caries). Her kann tantráður hjálpa. Harafturat hava granskarar funnið eitt evni, ið møguliga kann koma fyri í rosinum (eisini tær vistfrøðiligu). Tað er soppaeiturið ochratoksin A. Hetta evnið tola serliga smábørn illa og tí ávara heilsumyndugleikar um, at børn yngri enn 3 ár, ikki skula eta meira 50 (hálvtrýss) gram av rosinum um vikuna. Hetta er nakað tað sama sum triggjar av pinku-pakkunum hjá

Sun-Maid um vikuna. So tað er ikki nógv, ið børnini koma leska sær við! Men tað finnast onnur sløg av turkaðari frukt og ikki minst fríska frukt, ið børnini kunna fáa afturat.

Ein annar trupulleiki við rosinum er evnið sulfit, sum ídnaðurin brúkar at tilseta fyri haldevnið. Sulfit tolir líkmað ikki ov nógv av. Kanningar hava víst eitt samband millum sulfit og ovurviðkvæmi (allergi) og sulfit og astma-tilburð. Her ber so til at keypa vistfrøðiligar rosinir. Tá er bannað at tilseta sulfit.

At enda er tað sokallaða herdaða plantufeittið, ið summir



framleiðarar tilseta. So segði hann, tað reina forgift! Eisini kent sum ídnaðar-transfeitt-sýrur. Hetta evnið hevur mannalikamið als onki gagn av. Tvørturímóti. Transfeitt er millum annað eitt av teimum evnunum, ið donsku heilsu-myndugleikarnir arbeiða fyri at fáa bannað í alt ES. Danir hava longu eitt hámark fyri, hvat er loyvt hjá matídnaðinum at nýta av hesum evni, ið kann elva til hjarta-æðra-sjúkur.

Trý av rosin-sløgnum í dag nýta tíverri herdað plantufeitt, at rosinurnar ikki skula klistra so illa. Tey eru Food-Line, X-tra og Heinrich Brüning.

Annars – aftaná øll hesi fyrivarni - er tað eisini ein sannroynd, at rosinir eru kendar sum góð kelda til bæði jarn, kalium og anti-oxidantar. Eg skal aftur gera vart við, at fleiri av rosin-sløgnum fáast í fleiri handlum enn tær nevndu.

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



SunMaid Vistfrøðilig (Miklagarður)

kr. 15,95/125 g (x9) (kr. 127,60/kg)
Sevjutar og góðan samansettan smakk, ið er nakað "ljósari" enn hjá hinum. 4 stjørnur ****



X-tra (FK)

kr. 9,95/250 g (kr. 39,80/kg)
Turrar og sera einfaldan smakk.



Heinrich Brüning (Miklagarður)

kr. 8,95/ 250 g (kr.35,80/kg)
Rímliga sevjumiklar, men sera einfaldur og leiðiligur smakkur.



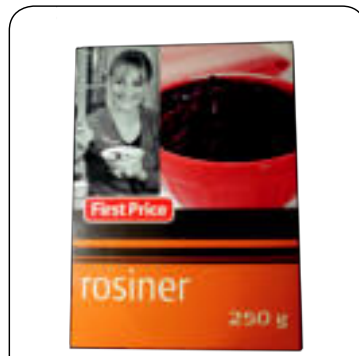
Urtekram Vistfrøðilig (Miklagarður)

kr. 23,95/400 g (kr. 59,88/kg)
Stórar sultanas. Mjúkar, sevjutar og samansettur sukur-smakkur.



SunMaid (Miklagarður)

kr. 12,95/ 250g (kr. 51,80/kg)
Mjúkar og rættiligar sevjumiklar. Heilt góður søtligur smakkur.



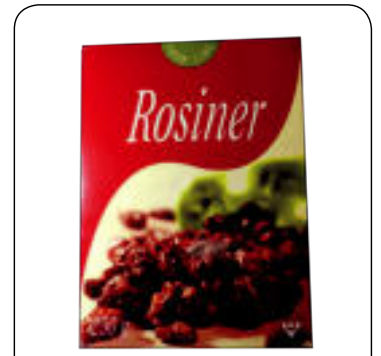
First Price (Miklagarður)

kr. 9,95/250 g (kr. 39,80/kg)
Smakkurin er hampuliga samansettur og rosinurnar eru rímliga sevjutar.



COOP (FK)

kr. 6,95/250 g (kr. 27,80/kg)
Sevjumiklar og sera spennandi og samansettan sukur-smakk. Skutin frammanfyri næstbestu.



FoodLine (Miklagarður)

kr. 8,95/250 g (kr. 35,80/kg)
Konsistensurin er í lagi, men søtligi smakkurin er sera einfaldur.

