mat ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Reyða saft

Vit missa fleiri litrar av vætu hvønn einasta dag í lívi okkara. Tað er ikki bara nøgdin umvegis nýru og bløðru, sum vit missa. Eisini sveitta og anda vit fitta nøgd av vætu. Tá ið okkurt fer út, skal annað inn. Reint kranavatn er allarbest fyri likamið. Børn hava gott av hálvum litri av mjólk eisini. Heilsumyndugleikarnir mæla til at vit eta frukt hvønn dag. Her kann góð djús ella saft vera eitt ískoyti. Hvat eyðkennir so eina góða saft? Saft og djús er ikki sama vøra! Djús skal vera rein plantu-sevja uttan tilsetningur. Saft er ein leskidrykkur, ið kann vera tilsettur bæði sukur, lit, haldevni og tynt við vatn osfr. Tað vil siga at saft er lægri í góðsku í mun til djús.
Men finst ikki saft, ið lýkur rímilig dygdar-krøv?
Jú sanniliga!
Í dag havi eg hugt nærri at reyðari saft. Bæði av blandaðum berum og fruktum og so eisini rein sólbersaft. Allar eru konsentreraðar og skula blandast upp við vatn. Sjálvasagt ber ikki til at samanbera súrepli og perur, men tankin við ummælunum í dag er at vísa á dygdina í mun til reina ber/frukt-sevju og hvør "snýtir" við at fylla vøruna við øllum møguligum øðrum lótum. Summar hava tilsett sukur. Tað kann vera í lagi um tað er í avmarkaðari nøgd og styðjar uppundir upprunaligu saftina. Sjálvsagt sukur kann brenna tenn og fáa okkum fitna um vit ikki vísa hóvsemi og skilagóðan atburð. Summir framleiðarar lata søtievni í. Har eri eg meira ivasamur. Hesi evni eru undir illgruna fyri alskyns keðiligt hjá-árin. Eitt nú leyst lív. Og so er vert at minnast til at hóast hesar light-sevjur kanska ikki brenna tennirnar, so eru tær sera súrar og kunna etja tann-emaljuna rættiliga illa um ikki ansað verður eftir. Hetta hava foreldur, ið óvitandi hava givið pinkubarninum blandaða saft í bobbufløskuna, kanska varnast. Sokallað babybottle syndrome, har mjólkatennirnar bæði gerast hol av sukrinum og etja av sýruni. Gevið børnunum heldur vatn at drekka í fløskuni um tað skal vera.
Eldru børnini og vit vaksnu skula so minnast til at "skola" eftir við vatni um vit sutla nógva saft allan dagin. Drekkið heldur saft eina ferð um dagin. Well, reyða saftin í dag røkkur líka í botn og upp á ovastu rók í dygd.
Skoðsmálini eru latin í mun til ráværu-dygd, autentiskum frukt/ber-smakki og javnvág. Húsarhaldsbúskapurin í hesum konsentratum er rættiliga ymiskur. Summi sløg skula blandast 1:4 og aftur onnur 1:11.

Morten Heiberg Sólber (FK)

kr. 29,95
Sera góður angi og smakkur av frískum sólberum. Gerst ikki betur.
★★★★★★

Supergross Sólber (Miklagarður)

kr. 7,00
Sera súra smakkur, og her er ei heldur nakað, ið líkist sólberum storvegis.
★☆☆☆☆☆

SunQuick Sólber (Miklagarður)

kr. 22,95
Sera góður angi og smakkur í hesi vøkru glasfløsku. Rein og neyv sólbersaft í góðari javnvág.
★★★★★☆

Ribena Sólber (FK)

kr. 29,95
Heilt góður angi og smakkur frá sólber-klassikaranum. Dygdarvøra.
★★★★★☆

Robinson Sólber/Súrepli (FK)

kr. 26,95
Bland av sólber og súrepli. Hampuligur reinur smakkur, men nakað lættur.
★★★☆☆☆

COOP Sólber (FK)

kr. 21,95
Miðalhampasmakkur, men ikki í topp í mun til reinleika og neyvleika.
★★★☆☆☆

Fun Light Sólber (FK)

kr. 14,95
Óalmindilig vánalig saft. Ýlandi súr og smakkar eftirgjørd.
☆☆☆☆☆☆

Rynkeby Rød (FK)

kr. 18,95
Heilt góð, rein og neyv. Natúrlig.
★★★★☆☆

Xtra Rød (FK)

kr. 9,95
Sera vánalig uppá allar mátar. Smakkar syntestisk og vatnut.
☆☆☆☆☆☆

Änglamark Sólber (FK)

kr. 24,95
Góður og kraftmikil ber-smakkur í javnvág.
★★★★☆☆

Kavli Sólber (FK)

kr. 27,95
Sólber-smakkurin reinur og kraftmikil. Góð saft.
★★★★☆☆

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