

mat

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Havragrýn

At havragrýn er heilsugóður kostur kann ikki skýrast at vera nýggj kollveltandi vitan!

Tað munna vera nógv fólk í Føroyum – eisini millum tey elstu ættarliðini – sum alt lív sítt hava etið havragrýn ella havragreyt hvønn tann einasta morgun. Næstan á rituellan hátt hava tey svorið til at leggja hendan góða botnin fyri dagin. At valsa og snerkja havra til grýn er okkurt um hundrað ára gamal siður. Áðrenn tað var havra mest nýtt sum fóður til ross. Nú er sjálvandi ikki talan um at taka ein dans við havra. At kelva havra er ivaleyst frægari heitið, tá ið havri verður rullað tunt.

Læknavísindaligar kanningar hava víst, at tey ið eta havragrýn regluliga, kunna halda kolesterol-talið hjá sær í góðari legu. Eisini eru ábendingar um at havragrýn kann minka um vansan fyri ymisk sløg av krabba. Og so verður havragrýn sjálvandi roknað fyri sera góður kostur, bæði í mun til tá fólk vilja slakna seg og til at halda idealvektina. Stórt innihald av kosttrevjum og fleirómettaðum feitti. Og næstan fullkomna javnvág millum innihald av protein, kolhydrati og feitti. Men hvat er heilsubetri, at eta havragrýnini rá ella kókaði til greyt? Nógvar meiningar eru um hetta, men tað er vist nakað tað sama. Tað sum hevur meira at týða, er hvørt tú oysir sukur omaná og brúkar feita mjólk afturvið. Sker heldur fríska frukt sum banan, kivi og ber omaná. Og kanska nakrar mandlur, nøtir og mjølvaði (mortaði) hørfræ. Og so er betri at brúka soltna mjólk. Er havragrýn so bara havragrýn? Tað er tann stóri

spurningurin í dag. Havi verið í handlarnar og kannað úrvalið. Tað er rættiliga stórt. Har eru bæði fínt- og grovvalsaði sløg. Merkivørur, private-label og heili fyra vistfrøðilig sløg. Aktuelt fyri vistfrøðina er fyri kortum komið fram í kanninum,

at vistfrøðiligar matvørur innihalda størri nøgdir av vitaminum samanborið við siðbundnu matvørurnar. So er spurningurin um munur er á smakkinum?

Prísurin á havragrýni er nakað hin sami, undantikið eina private-label slagið. Dýrast var

havragrýn frá Ota Sólgrýn. Men tá skula vit eisini gjalda fyri stuttligu Michael Laudrup-sjónvarpslýsingarnar! Skoðsmálini eru latin í mun til reinleika og innligheit av smakkinum av havra.

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



Änglamark Grov Vistfrøðilig (FK)

kr. 19,95/kg
Grýn við við næstan saftigum konsistensi, nøtakendum og kraftmiklum smakki.
★★★★★



Gammelby Mølle Grov Vistfrøðilig (Miklagarður)

kr. 20,95/kg
Hampuliga góður smakkur, men ikki so samansettur.
★★★★★



Kornkammeret Vistfrøðilig (Miklagarður)

kr. 21,95/kg
Reinur og heilt góður smakkur.
★★★★★



OTA Sólgrýn Grov (FK)

kr. 22,95/950 g (kr. 24,16/kg)
Kann Michael Laudrup fara skeivur? Hampuliga reinur smakkur, men sera veikur.
★★★★★



AXA Fín (Miklagarður)

kr. 19,95/kg
Sera fín grýn og at kalla eingin smakkur. Pappkent.
★★★★★



Coop Grov (FK)

kr. 21,95/kg
Sera veikur smakkur, men ikki skeivur, bara ov mildur.
★★★★★



Dalby Mølle Fín Vistfrøðilig (FK)

kr. 18,95/kg
Nakað "turr" grýn og veikur smakkur.
★★★★★



First Price Fín (Miklagarður)

kr. 12,00/kg
Sera veikur smakkur.
★★★★★