

mat

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Hálvræstur ostur



Ostur skal etast við máta!

So er tað sagt. Vit tola ikki at eta ov nógv av hesum framúr vælsmakandi og aldargamla matvøru úr mjólk. Ov nógv ómettað feitt økir um vandan fyri sokallaðu lívsstílsjúkurnar, hjartaæðrasjúkur. Men ikki so, ostur í avmarkaðum nøgdum er eisini heilsugóður matur og er sum kunnugt góð kelda til calcium, protein, fosfor, jod og vitamin B2 og vitamin B12.

Í Grikkalandi og Fraklandi eta tey tó upp til eitt pund av osti um vikuna uttan at tittleikin av hjartaæðrasjúkum er hægri enn aðrastaðni. So ilt er at siga

hvat er upp og niður. Summir granskarar hava víst á, at tað er dagliga samansetingin av osti og víni í hesum londum, ið ger ostin minni skaðiligan fyri líkamið. Fólk, ið vilja vita meira um hetta kunna lesa um sokallaða "franska paradoksið", har vísindaligar kanningar hava staðfest eitt slíkt samband millum feitan mat og vín.

Well, heilsuymyndugleikarnir í Føroyum viðmæla okkum at eta ost við máta. So er tað upp til hvønn einstakan, um ein ynskir at eta ostar við lágum feitt-innihaldi, ið

aloftast smakka sum at stinga tunguna út úr vindeyganum ella veruligan ost við vanligum feitt-innihaldi í smærri nøgdum og sum smakka væl.

Í dag er danski Danbo-osturin á skránni. Talan er um vælkenda fasta skeriostin, ið vit í Føroyum ivaleyst eta allarmest av. Hann finst sum feskur, hálvræstur, ræstur og so heilt fúlur. Viðhvørt kryddaður við kummanfræ. Í dag havi eg valt tann hálvræsta, tann millumlagraða. 10 sløg fann eg. Eg skal gera vart við at sami ostur oftast fæst í fleiri handlum enn tann nevndi í

ummælinum.

Ostur er matmentan á høgum støði! Eingin dugir at siga hvussu leingi menniskjað hevur gjørt ost. Tað hava vit gjørt í túsunda ár og áðrenn nakrar søgubækur vórðu skrivaðar. Vit hava brúkt mjólkina undan neytum, geitum og seyði at gera til ost. Ostur er í dag oftani lokalur stoltleiki í nógvum londum – rundan um okkum. Í Føroyum eiga vit ongan ost, hóast bæði seyður og neyt ganga í haganum. Kendasta dømið um osta-tjóð er ivaleyst Frakland við sínum hundrættum ostum,

har fleiri ivaleyst minnst orðini hjá franska forsetanum, Charles de Gaulle í 1968: hvussu kanst tú stýra einari tjóð við 265 ymiskum ostum?

Skoðsmálini eru latin í mun til kraftleika og javnvág í smakkinum.

Og er onkur sum ivast hvat hasi tølini á ostinum merkja, so kemur frágreiðingin her. 45+ merkir at 45 % av turrevnum í ostinum er feitt. Tað samsvarar oftast við at 25 % av osta-vøruni er feitt.



**Änglamark/Thise
Vistfrøðiligur (FK)**

kr. 59,95/0,586 kg (kr. 102,30/kg)
Kraftmikil, tó rundur og við nakað stingangi ammoniak-broddi.

★★★★★☆☆



**Coop
(FK)**

kr. 56,95/0,662 kg (kr. 85,35/kg)
Meðalkraftmikil, sera góð javnvág.

★★★★★☆☆



**De 5 Gaarde Kirstine
(FK)**

kr. 56,95/0,621 kg (kr. 91,71/kg)
Næstan veikur, trillrundur smakkur. Vantar karakter hóast royalur framleiðari.

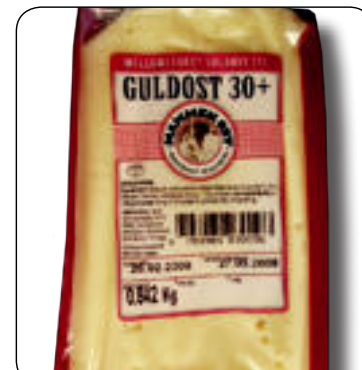
★★★★★☆☆



**Klovborg
(FK)**

kr. 66,95/0,728 kg (kr. 91,96/kg)
Nakað saltur, men kraftmikil og rundur smakkur.

★★★★★☆☆



**Mammen Guld
(FK)**

kr. 62,95/0,842 kg (kr. 74,76/kg)
Skerflatur og næstan feskur. Leiðiligur.

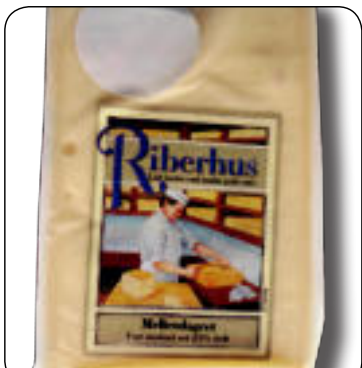
★★★☆☆☆☆



**PE
(Samkeyp/PE)**

kr. 39,58/0,495 kg (kr. 79,96/kg)
Meðal kraftmikil, men ikki serliga samansettan smakk.

★★★★★☆☆



**Riberhus
(FK)**

kr. 66,95/0,744 kg (kr. 89,99/kg)
Veikur og rundur. Einku spæl í smakkinum.

★★★★★☆☆



**Supergros
(Bónus)**

kr. 49,90/0,843 kg (kr. 59,19/kg)
Ammoniak-tónin er framherjandi, men annars rættiliga leiðiligur.

★★★★★☆☆



**Tistrup
(FK)**

kr. 69,95/0,756 kg (kr. 92,53/kg)
Kraftmikil, samansettur og góð javnvág.

★★★★★☆☆



**X-tra
(FK)**

kr. 57,95/0,976 kg (kr. 59,38/kg)
Veikur, rundur og leiðiligur.

★★★★★☆☆