

FUSK VIÐ

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos

DAGLIGA **BORÐREIÐA** VIT VIÐ E621, E300, E407 OG E323. **EVNI**, IÐ VIT IKKI VITA NAKAÐ UM, MEN SUM VIT **ETA** 6-7 KILO AV ÁRLIGA. NÓGV AV HESUM ERU EVNI, IÐ VERÐA LATIN Í **VANLIGAN** MAT Í STAÐIN FYRI TAÐ, TÚ **HELDUR** ER Í. TAÐ GEVUR **PYLSUNI** MEIRA SMAKK AV KJØTI, ÍSINUM MEIRA **SMAKK** AV RÓMA OG SAFTINI MEIRA SMAKK AV **FRUKT**.

Mats-Eric Nilsson
hefur skriva tvær
bøkur um matfusk



Tí skal tú velja **E621** frá

E621 – mononatriumglutamat – lær teg tað uttamat og vel matvørur, sum innihalda hetta evni, frá. Tað mælir høvundin Mats-Eric Nilsson øllum brúkarum at gera. **E621** er ein tann vanligasti smakkstyrkjari og verður nógv brúktur í virkisframleiddum mati, sum til dømis pulvursósium, livurpostei, chips, soju, sitrónpiparið osfr. Teir heilsuvandar, ið **E621** er kent fyri at elva til, er ovurvíðhvæmi, ið vísur seg sum høvuðpínu, tryst yvir bringuna, sveitta, bróstsviða, ørlisi og spýggju. Kann eisini verða ósunt fyri børn at eta.

Yogurt bollar frá Kohlberg
Inniheldur 15
ymisk evni - 4
ymisk E-nummar



Ísblóma (vanilja) frá Fóm

Inniheldur mest sukur, síðan mjólkarturrevni og síðani plantufita. Restina av innihaldinum eru E471, E401, E407, E410 og E412 og smakkevni. Ikki eitt orð um vanilju, ið ísurin eitur.



Høsnasalat frá X-tra

Av teimum 300 gramum eru 84 gram høsnakjót, Inniheldur 31 ymisk evni.

Aromat frá Knorr

Inniheldur mest salt og E621 - mononatriumglutamat, ið er kendasti smakkstyrkjari og kann elva til ovurvíðhvæmi.

Tey sokallaðu »E-numrini« eru at finna allastaðni. Føroyar hava somu reglur sum Danmark á hesum økinum, og Danmark og øll onnur ES-lond loyva 316 ymisk E-numrum.

Tað, ið goymur seg aftanfyrir tøluni, eru evni, ið á ymiskan hátt betra um matin, so at hann tykist meiri lokkandi fyri okkum brúkarum. Tað kann vera at betra um litin á ísinum, gera jogurtið tjúkkari, breydið søtari og kryddblandingina sterkari.

Spurningurin er, hví maturin hevur brúk fyri hesum – hevur hann tað ikki í sær natúrligt?

Svarið er í flestum førum, at nútíðar maturin er so kemiskt viðgjørdur, at hann hevur mist stóran part av natúrliga smakkinum, og tí er neyðugt at styrkja smakkin fyri at gera matin borðbaran.

Grønur av spinat

Høvundin Mats-Eric Nilsson hevur givið tvær bøkur út um hetta evni. Tann fyrra æt »Den hemlige kokken« og tann seinna »Ekte vare«. Hann greiður frá, hvussu hansara áhugi fyri nútíðarmatinum var vaktur:

»Eg og beiggi mín vóru ein túr á strondini. Beiggin hevði hug at keypa ein ís og keypti ein »Pistacie-Magnum«. Meðan vit sót og ótu ísin, læs beiggin á innihaldsyvirlitinum og brast útúr: »Henda kemiska evjan kann ikki kallast fyri ísur«. Tað vóru ongar pistaciunøtir, ið gjørdur ísin grøn, tað var spinat og ymisk E-nummar.«

Mats fór at hugsa um, tað kundi vera soleiðis við fleiri matvørum, og úrslitið varð tvær bøkur og nógvakjak í Svøríki, Finnlandi og Norra um íblandingarevni og smakkstyrkjarar í okkara dagliga kosti.

Hann kom millum annað fram til, at ein miðal brúkari í vesturheiminum fær millum 6 og 7

kilo av íblandingarevni í seg árliga. Hetta er ein stór mongd, tí flestu smakkstyrkjarar og ílatingarevni eru so sterk, at bara ein lítill mongd er nokk.

Samanlagt keypur altjóða matvøruíðnaðurin íblandingarevni fyri 150 milliardir krónur um árið. Tey siga, at tey verja brúkaran við at nýta hesi evni, tí maturin heldur sær longri, og brúkarin ikki gerst sjúkur av mateitran.

Men tað er bara ein brøkpartur, ið betra um haldbarið. Níggju av tíggju ílatingarevnum eru kosmetisk. Tað vil siga, at tey betra um konsistensin og útsjónina á matinum.

Lesi ikki innihald

Flestu brúkarar lesa ikki innihaldsyvirlitið, tá ið tey keypa mat. Onki löggið er í tí, eftirsum tað oftast er sett við so smáum stavum og á so óróliga bakgrund, at tað nærur er ógjørlegt at lesa. Men í innihaldsyvirlitinum finnur ein svarið uppá, um ein matvøra er tað reina fusk, ella um hon inniheldur tað, ið pakkin lovar, at hon inniheldur.

Eitt alment ráð, ið Mats-Eric Nilsson gevur, er, at halda seg vekk frá mati, ið hevur langt innihaldsyvirlit. Tað er oftast tekin um, at maturin hevur langa bakgrund á virkjum, og at rávøran hevur mist sín natúrliga smakk og útsjón.

Eitt dømi, sum flestu føroyingar kanska vita, er, at laksur ikki er ljósareyður. Hann er grábrúnur, og ljósareyði liturin verður givin laksinum fyri, at hann skal síggja leskiligari út.

Eitt annað dømi uppá sokallað fusk er vanilja. Einans 2-3 prosent av allari vanilju í heiminum kemur frá tí orkideini, ið hevur givið vaniljuni sítt navn. Restin eru meira ella minni vælgjørdar eftirlíkningar. Ein háttur at gera vanilju er úr rotinum grannviði,

tí evnið lignin er í granntrøðum, og líkist hetta evni nógva ektaðari vanilju. Vaniljuskakururin verður eisini framleiddur úr petrokemiskum evnum, og sami vaniljuskakur, ið vit lata í køkur og ís, verður eisini brúktur til reingerð og vaskipulvur.

Venja okkum

Ein avleiðing av at vit eta meira og meira av mati, ið er viðgjørdur við ílatingarevnum er, at okkara smakk-sansur venur seg við eftirgjørdan smakkin, og tí velja vit heldur kemiskt framleidda matin enn tann natúrliga.

Spurningurin er so, hvat øll hesi kemisku evni gera við okkum menniskju. Nógva av teimum eru bara testað á rottir og onnur djór. Summi veit man elva til ovurvíðhvæmi, men eru hóast tað loyvd.

Av teimum 316 loyvdu E-numrunum er tað eitt, ið Mats-Eric Nilsson serliga vil ávara ímóti. Tað er evni E621 – mononatriumglutamat. Tað er ein smakkstyrkjari, ið verður nýttur til mat, ið er so fátækur, at hann hevur mist sín natúrliga smakk. Nógva fólk hava eisini greitt frá, at tey hava fingið ovurvíðhvæmi av at nýta E621.

Okkara skyld

Vit brúkarar hava ein part av skuldini fyri at matvøruíðnaðurin ger á henda hátt. Vit vilja hava mat, ið tekur lítla tíð at gera og helst skal hann verða bíligur eisini. Íðnaðurin mætir hesum kravi við at geva dýrunum hormonir, so at tey veksa skjótari, minkað verður um rávøruna og ymisk kemisk evni verða latin í ístaðin. Eisini verður ymiskt pulvur gjørt, ið bara er at blanda við og so vips hava vit náttverðan á borðinum.

So spurningurin er um vit hava tann mat, ið vit hava uppiborið, og hvat vit velja at gera við tað!