

EINGIN REVSING AT ETA SUNT

ÆTLANIN ER IKKI, AT FØROYINGAR SKULU GNAGA EITT BROKKOLIHØVD. ENDAMÁLID ER HELDUR IKKI, AT FØROYINGAR SKULU FARA FRÁ GARNATÁLGINI AFTUR VIÐ RØSTUM FISKI, TÍ TAÐ ER SUNNARI AT ETA OLIVENOLJU. MÁLIÐ ER HINVEGIN AT FÁA FØROYINGAR AT KÓKA RØTUR OG GULARØTUR AFTUR VIÐ RÆSTA FISKINUM OG GEVA GARNATÁLGINUM MINNI RÚMD Á TALLERKINUM



SUNNUR KOSTUR

Uni Holm Johannesen
uni@socialurin.fo

– Seinastu tvey árin hava verið rørsluár. Tað er sera einfalt. Annað hvørt hava vit lurtað og eru farin út at renna at ganga, ella hava vit ikki. Nú er kostár. Vit sleppa ikki undan mati og eru tengd at honum hvønn dag.

Soleiðis tekur Snorri Patursson til. Hann er ein av trimum kostfrøðingum, sum skulu fremja ymisk átøk, sum hava til endamáls at gera matvanarnar í Føroyum so góðar sum tilber.

Hví skal eg eta sunt?

– Eitt vanligt svar er, at kroppurin verður glaðari. Kroppurin og sálin fær tað betri. Eta vit rættan mat, orka vit betur, eru væl uppløgd og fáa meira frá hondini. Rættu kostur er eisini týðandi, tá ið ræður um at fyrirbyggja lívsstílsjúkum, so sum ov høgum blóðtrýsti, ovurfiti, sukursjúku og æðrakálfing. Matvanar er eitt eynt evni, og í grundini skal tað eisini fáa frið. Endamálið hjá okkum er ikki at fáa føroyingar at fara frá garnatálginum aftur við røstum fiski, tí tað er sunnari at eta olivenolju. Vit ætla hinvegin at fáa føroyingar at kóka røtur og gularøtur aftur við ræsta fiskinum og læta garnatálgina fylla minni á tallerkinum.

Er tað stuttligt at eta sunt?

– Eg haldi tað vera stuttligt at gera »ljótt« og undirmett grønmæti til part av einari leskiligari máltíð. Tað er hugvekjandi, hvussu nógvir goymdir skattir eru í at blanda

sitrusfruktir og rótfruktir saman. Tað festligasta av øllum er, at júst hetta »ljóta« grønmæti oftast er tað biligasta, og eisini oftast hevur nógv hægri føðsluvirðið. Hugburðurin er onkursvegna, at um tú ikki etur eina rúgvu av salatbløðum, so etur tú ikki sunt. Vit ætla ikki, at føroyingar skulu gnaga eitt brokkolið um dagin. At eta sunt skal ikki kennast sum ein revsing. Ætlanin er at sníkja sunnheit inn í gerandiskostin, sum tildømis at læta rivnar rótfruktir í eina kjøfars.

Samstundis, sum vit røra okkum meira enn nakrantíð áður, hava vit heldur ongantíð havt so stórar trupulleikar av ovurfiti. Hvussu ber tað til?

– Eins og vit hava eina stóra gjógv millum rík og fátøk, hava vit eina stóra gjógv millum tey, ið eru sunn og ósunn. Føroyar hava somu trupulleikar, sum londini kring okkum. Vit røra okkum snøgt sagt alt ov lítið, sammett við okkara inntøku av mati. Matur verður ikki raðfestur serliga høgt. Kosturin er ein avgreiðslusurningur. Hugin er lítil til at standa framman fyri grýtunum. Úrslitið er skjótur og ósunnur matur.

Matsendingar og góð ráð um kostvanar floyma yvir okkum sum ongantíð áður. Skilir tú, at fólk hava torført at fylgja øllum ráðunum?

– Ein stóru trupulleiki hevur verið hesir sjálvútlærdu sunnheitsapotslarnir, sum fáa pláss og tíð í miðlunum. Tað er ein lótuvinningur hjá teimum at sleppa framat og vísa á, at tað er ikki sunt at eta hetta og hatta. Granskarar

draga eina línu, eingin ivi um tað. Besta dømið er tey átta kostráðini. Tað er vísind. Tung gransking tekur langa tíð, men úrslitið er væl og virðiliga eftirfarandi. Vit skulu eisini duga at skilja frá. Eg kann ikki torga, tá føroyingar siga mær, at nú siga »tey«, at tað er ikki sunt at eta eplir. Hvørji eru tey? Er tað eftirfarandi? Vit skulu eisini hava keldukritikk, tá tað snýr seg um mat.

Hvussu kunnu vit føroyingar heilt einfalt eta sunnari?

Vit áttu at raðfest okkara proteinríka fisk, sum floymir kring okkum, munandi hægri. Tað snilda, sum vit kanska ikki hugsa so nógv um, er, at protein mettar meira enn kolhydrat og feitt. Tað er eisini umráðanadi, at vit eta grovari kost, sum tildømis meira fullkorn í breyði. Vit kunnu eisini skifta morgunmatarskálina av kornflakes út við havragrýn, og tað ber eisini til at brúka meira havragrýn í dagligu matgerðini. Skilagott er at eta meira av kálsløgum, rótfruktum, bjølgfruktum og ymsum nøtum. Harumframt er sera týðningarmikið at hava í huga, hvussu stórar mongdir av mati, vit fylla á tallerkin.

Nýggjastu ráðini eru nú, at vit skulu eta nógv av summum fruktum, millum annað appelsinum og súreplum, men búnar bananir og ananas skulu vit ikki eta nógv av. Hví?

– Svarið er einfalt. Tað skal ikki skiljast soleiðis, at bananir eru ósunnar, og at vit ikki skulu eta ananas, hesar hava eitt hægri innihald av sukri og tiskil eisini eina hægri orkunøgd.

Pasta, hvussu sunt er tað?

– Pasta er sunt, men fullkornspasta er sunnari. Tú verður meira mettur av fullkornspasta, og tú etur minni av tí.

Hvat saknar tú av mati í Føroyum?

– Tað er stóru saknur í størri úrvali. Tað ræður um at gera tað lættari hjá brúkarinum at velja sunt. Sum dømi sakni eg nógv fleiri fiskasløg í handlunum og á matstovunum í Føroyum. Millum annað feskan makrel, ið smakkar fantastisk bæði á grill og pannu. Eisini kundi eg hugsa mær fleiri viðskerar framleiddar í Føroyum. Eg sakni, at føroysku matstovurnar hugsa meira um grovt grønmæti, fullkornsbakstur og heilsugóðan kost. Tað ber væl til at eta salat og grønmæti aftur við einum góðum búffi. Trupulleikin er, at búffurin fyllir ov nógv, meðan grønmæti ikki fær stórvægis rúmd á tallerkinum. Tað eru slík smá viðurskifti, sum kunnu broyta nógv.

Tú er partur av einum toymi, sum er sett í samband við kostárið 2011. Hvør er tykkara størsta avbjóðing?

– Vit standa ikki á odda fyri einari heksajagt, sum skal geva føroyingar ringa samvitsku, hvørja ferð, teir eta ósunt. Endamálið hjá okkum er at upplýsa og gera greitt, at tað ber væl til at eta sunt, uttan at broyta matvanarnar stórvægis. Vit skulu prógva, at við at smáum broytingum, og við at hugsa seg eitt sindur um, er gjørligt at liva væl sunnari.