

Sjúklig køku- og kostmentan

KOSTVANAR – Vit hava eina sjúkliga køkumentan í Føroyum, og eg haldi tað vera ótrúligt, at man ikki kann finna útav at selja ordiligan mat á matstovum, í kantinum og umborð á ferjum. Sumt, sum tú kanst keypa, er ikki egnað sum mannaføði, og tað átti ikki at verið loyvt at selt tað. Tað sigur Magni Mohr, ítróttargranskari

Eydna Skaale

Hann veit nógv um rørslu og kost. Kanska meiri enn nakar annar her á landi, og hann er eisini eftirspurdur hjá heimsins fremstu fótbóltsfeløgum.

Magni Mohr tosar beint fram og við stórum stavum, tá hann verður spurdur um føroyskar kostvanar.

Imponerandi vánaligt

– Í Føroyum eru nógv ting, ið vit als ikki hugsa um. Kosturin er bara eitt av teimum tingunum. Men vit hava veruliga eina sera vánaliga tilgongd til kostin. Til dømis hava vit eina sjúkliga køkumentan, og vit eta alt ov nógv kjøt. Faktiskt óneyðuga nógv, heldur Magni.

Eisini ungdómurin verður eisini drigin við í teir vánaligu vanarnar.

– Allar ítróttarhallir við virðing fyri sær sjálvari hava eitt kafeteria við góðgæti og junk-food, og tú fært ongan ordiligan mat. Støðan er tann sama, um tú fert út á arbeiðspláss, tí tað eru fram-



KØKUMENTAN

– Vit hava eina sjúkliga køkumentan í Føroyum, sigur Magni Mohr
Tilvildarlig mynd

hevur sera lágan kvalitet. Ella chips og pylsur. Ella okkurt annað av vánaligari góðsku.

– Tað er undrunarvert, at matstovur yvirhøvur fáa loyvi til at selja sovorði til børn.

Gerið nýggjar vanar

Men tað hoyrist ofta, at tað er torført at fáa børnini at eta heilsugóðan mat. Tey eru mangan kræsin og vilja heldur hava tann ósunna matin.

– Ja, tað eru kanska tí, at man ikki sjálvur tímir at eta heilsugott. Um tú etur ordiligan mat, so halda børnini, at tað er vanligt at eta gott. Tey skulu læra at hugsa um kvaliteten av matinum. Men um tey fáa valið millum eina góða, sunna máltíð og so vánaligu barnamatskránna, so velja tey flestu heldur hana. So situr man har og etur ein góðan døgverða sjálvur og gevur børnunum lortin. Og tí eigur handan matskráin slett ikki at vera har. Børnini skulu eisini hava heilsugóðan kost. Har haldi eg, at matstovureigarar áttu at hugsað seg eitt sindur betri um. Serliga tá tað er kostár.



Magni Mohr, ítróttargranskari
Mynd: Álvur Haraldsen

Allar ítróttarhallir við virðing fyri sær sjálvari hava eitt kafeteria við góðgæti og junk-food, og tú fært ongan ordiligan mat

vegis nógv, sum hava elendig ar kantinur.

Magni Mohr staðfestir, at føroyingar eru aftarlaga á nógvum økjum, og kosturin er avgjørt eitt av økjum, sum haltar.

– Nú sigli eg ofta til Suðuroyar við Smyrli, sum man hevur reypað so nógv um, tí tað skal vera eitt so fantastiskt skip. So haldi eg tað vera ótrúligt, at man ikki kann finna útav at selja

ordiligan mat til tey, sum sigla. Tað haldi eg snøgt sagt er imponerandi.

Óegnað til mannaføði

Magni sigur seg hugsa nógv um, hvat hann sjálvur etur. Og serliga hvat børnini eta.

– Eg vil ikki siga, at tað er nakað fanatiskt yvirhøvur. Tað er heldur soleiðis, at vit royna at skapa eina mentan, har tað er nattúrligt at eta rætt og sunt, vísir Magni á.

Hann heldur, at maturin, sum føroysk børn fáa, ofta er sera lágt raðfestur.

– Hyggja vit at matstovunum, so hava tær flestu barnamatskráir. Men tað er fyri tað mesta matur, sum ikki er egnaður sum mannaføði.

– Um tú fert út at eta við familjuni, kanst tú bíleggja bæði góðan og heilsugóðan mat til tín sjálvs, men til børnini kanst tú bíleggja til dømis pitsa við osti og skinku, og tað er skinka, sum

Umleggið kostin fyri at lætna

Magni Mohr loyvir sær at ivast í, um tað fer at hava nakra stóra ávirkan at hava eitt kostár.

– Eg veit ikki um kostárið er loysnin, eg haldi tað vera betri at hava fokus á øllum tingunum allatíðina. Men kosturin er nakað, sum liggur djúpt í fólki. Tað er kanska nakað, tey eru uppdrigin við, og nakað, tey seta í samband við okkurt

positivt frá fortíðini. So tí er tað ofta ringt at broyta matvanarnar, og tað er øgiliga stór móttøða ímóti at gera kostbroytingar.

Tað tykist vera lættari hjá fólki at fara at venja.

– Øgiliga nógv fólk fara at venja, tí tey hava trupulleikar við vektini. Men um vekttað er endamálið við venjingini, sum tað er hjá nógvum, so er tað nógv

meiri effektivt at umleggja kostin, leggur Magni áherðslu á.

– Men tað, sum ofta hendir, tá man fer at venja, er, at man fær tað sálarliga yvirskotið, sum krevst fyri at umleggja kostin. Tá er lættari at lata vera við at eta tey tingini, sum man veit man ikki skal eta.

eydna@sosialurin.fo

25% betri, um tú etur rætt

Eisini toppótróttarfólkini eru rakt av líkagleðini við-víkjandi kostinum, sum valdar í føroyska samfelagnum.

– Tað er prógvað, at um tú kappast á longum ella miðjallongum teinum, iðkar bóltspæl ella annað, har tú skal vera í gongd í meiri enn ein tíma, so kanst tú gerast 20-25% betri, bara við at eta rætt. So stóran týðning hevur kosturin.

Magni greiðir frá, at máltíðirnar beint eftir venjingarnar, eru serliga áhugaverdar.

– Tað henda nøkur fysiologisk ting í kroppinum, tá tú hevur vant, tí kroppurin skal byggja seg sjálvan upp aftur. Tær prosessirnar kanst tú skunda undir, um tú etir

rættan mat á rættari tíð, soleiðis, at tú bæði fært meiri burturúr venjingini og verður skjótari klárur at venja aftur. Hetta vita ítróttarfólk úti í heimi, men í Føroyum tykjast tey einki leggja í tað.

Magni vísir á, at máltíðin, sum tú etur beint áðrenn kapping, er tann minst áhugaverda av øllum.

– Í Føroyum tykjast ítróttarfólk bara hugsa um júst hana. Men hon ávirkar einki.

Um vit ætla okkum upp á hægstu tindar, so spælir kosturin ein stóran leiklut. Tí hevur tað týðning, at tey, sum gera matin, verða uppdrigin av nýggjum í mun til kostvanar.

eydna@sosialurin.fo