



Í hesi greinarøð, sum er í 10 þortum, skriva viðsindafólk á Fróðskaparsetri Føroya um evni, tey granska í. Hesaferð skrivar Sigga Rasmussen.

FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

SIGGA RASMUSSEN

Adjungeraður námslektari
í plantufrøði



VITAN & VÍSINDI

VILLAR PLANTUR TIL MATNA

»Á LANDSBYGD HAR ETA TEY SÝRULEGG OG HVONN«
OG TAÐ GERA TEY EISINI Á NOMA – HEIMSINS BESTU MATSTOVU...

Á finaru matstovunum borðreiða tey við villum, og mestum gloymdu plantum úr náttúruni, og á tallerkunum sært tú hagasólju, sýru, arva og myntu sum kokkarnir helst sjálvir hava savnað.

Tí sotur er sjálvgivin biti.

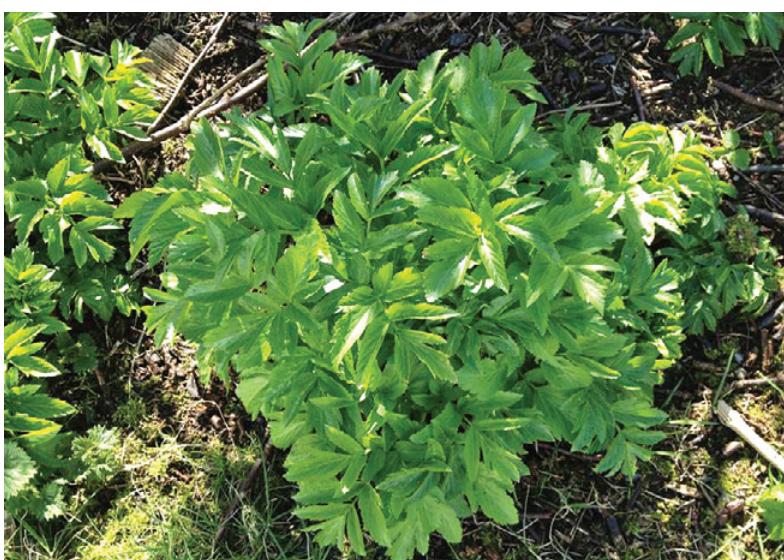
Og í handlunum uttanlanda kanst tú nú eisini keypa tær bæði notur, geitarkál og sjáldsom plantuslög hentað úr náttúruni og helst á serstökum lendum.

Spurningurin er, um hetta nú bara er so einfalt, rætt og ráðiligt, – ella eru vit kanska ov góðarin?

Norðurlenskar plantur

Rákið er, at vit skulu gagnnýta okkaru egnu norðurlensku plantuslög, og tað helst úr nærumhvørvinum, og helst tað tíð, tá tær eru tókar og frískar. Hetta verður mett at vera betri bæði fyri fóldaheilsu, veðurlag, samleika og eisini ferðavinnum.

Tað er eisini eitt rák í tíðini sum hevir við sær, at tað hjá fjepparum ikki longur er nóg mikið, bara at eta tað vanliga kenda grønmeti og fruktina sum liggar á handilhillunum. Tað skal helst vera serstakt, örvisið og meira forkunnugt. Og tað er heldur



Heima- el. bjargahvonn (*Angelica archangelica L. subsp. archangelica*)

ikki longur nóg mikið við slögum úr fjarskotnum londum. Nei tað skal helst vera heimadyrkað, eisini um tú bírt í býnum. Bíaryrking kallað tey tað, ella »urban gardening«. Sjálv Michelle Obama veltir grønmeti á grasvöllinum við Hvítu húsini.

Men um tú hevir tíð og vitan, so eru tey villu etandi plantuslögini uppaftur hægri í metum. Og tann sum hevir stundir til at sóknast eftir og finna okkurt sjáldsamt og vælsmakkandi í náttúruni, er ein hetja og kemur í fjölmöldarnar.

Tíverri fara onnur út í náttúruna og tey ódyrkaðu lendini at leita eftir somu slögum, og gloyma alt um skynsemi, burðardygga nýtslu, og at slögini kunnu týnast til komandi ættarlið.

Føroysk slög

Í føroystu floruni hava vit umleið 60 ymisk slög av villum plantum, sum í útlendsku miðlunum verða nevnd at kunna nýtast til matna. Og tá eru

tarar og soppar ikki taldir við. Summi av slögnum eru sera sjáldsom her, og eiga at verjast.

Harumframt finnast mong onnur vill slög sum kunnu flokkast undir nyttuplantur t.d. litingarurtir, lekiurtir, snapsaurtir o.a. Tørvur er á kanningum sum lýsa, hvussu vit kunnu gagnnýta hesi slög trygt og við skynsemi.

Villar ella vanligar plantur til matna?

Tey villu plantuslögini eru ikki roynd, kannaði og lýst, eins og tær vælkendu dyrkaðu matplanturnar. Vóru tey tað, so vóru tey sum royndust væl sum plantuföði, jú langt síðani tikin inn til dyrking og sölù.

Harafturímóti hava nóg av vanligu plantuslögnum, sum vit innflyta til matna verið dyrkaðar sum matplantur í øldir, t.d. kornslögini, frukt- og berslögini, grønmetisslögini og kryddurirnar.

Tey verða framhaldandi kynbött,

roynd og granskað, eisini tí at stóri framtíðar fólkavæksturin fer at krevja enn meira heilsugóða og burðardygga plantuföði.

Somuleiðis væntast, at veðurlagsbroytingarnar fara at seta onnur krøv til dyrking og plantuframleiðslu.

Fleiri av kendu matplantunum eru útvaldar og kynböttar so nögv, at tær als ikki longur líkjast sínum villu upprunaslögum hvørki í útsjónd, innihaldi ella smakki, fyri ikki at tala um stödd, úrteku, haldføri og móttstöðuføri móti sjúkum og skaðadýrum. Helst hava vit eisini mist ella frávalt onkrar eginleikar á leiðini t.d. góðan anga og sterkan atsmakk. Felags er tó, at vit vita rættliga neyvt hvørji evni tær innihalda, eitt nú vitaminir, mineralir, sukurevni, proteinir, fiti, aromaevni og nú eisini teir áhugaverdu sekunderu

Nøkur føroysk vill plantuslög sum tykjast at vera átulig, og sum tað ofta er nóg mikið til av, antin í náttúruni, í góðrum, ella kanska kanska sum lok í veltum og opinekrum.

Átuligi parturin kann t.d. vera:

Unga fræplantan, rót, leggur, blað, blaðstelkur, blóma, fræ, frukt, ber. Tað hevir týdning, um tað eru ungr plantulutir ella eldri, tilgjördir ella ráir.

- Heima- el. bjargahvonn (*Angelica archangelica L. subsp. archangelica*)
- Sötur urtakervil (*Myrrhis odorata*)
- Tásársgeitarkál (*Aegopodium podagraria*)
- Opinekruvari (*Stellaria media*)
- Tvíbýlisnota (*Urtica dioica*)
- Leggsýra (*Rumex acetosa*)
- Várhagasólja (*Taraxacum sp.*)
- Aksmynta (*Mentha spicata*)
- Hirðahjartaarvi (*Capsella bursa-pastoris*)
- Vanligur berjalyngur (*Empetrum nigrum subsp. nigrum*)



Tásársgeitarkál (*Aegopodium podagraria*), ungar plantur



Hvanngarður í Koltri

Aksmynta (*Mentha spicata*)

metabolittarnir, so sum plantulitevnini og onnur flavonoid. Vit vita eisini væl hvør plantulutur á plantuni er áhuga-verdur at eta, og hvussu hann kann tilgerast.

Eplaplantan er eitt dömi um eina plantu, sum er tikan úr ódyrkaðum náttúrulendi.

Í fyrstani vistu fólk ikki, at tað var sjálvt eplið sum kundi etast og ikki blöðini, og at eplið mátti kókast, og at alt grønt á plantuni var eitrandi. Heldur ikki vistu fólk hvussu epli skuldi veltast og kynbóta og tey vistu einki um

innihald ella mongu herviligu eplasjúkurnar.

Og enn duga vit illa at varðveita villu eplaplanturnar á sínum upprunastöðum. Tað er neyðugt, tí at upprunaplantur eru altíð virðismiklar sum ilegutilfeingi til framhaldandi kynbótararbeiði.

Villar plantur kunnu vera væl-smakkandi og forvitnisligar at royna til matna. Og mangt bendir á, at plantuslög sum grógvva norðaliga og á sínum norðurmarkið innihalda hægri nøgdir av t.d. ávísum vitaminum og smakk-evnum enn slög, ið vaksa sunnanfyri. Tosað verður eisini um norðurlendsk »terroir«, tað er ávirkanin av vakstrar-korunum sum ger rávorusserliga og einastandandi, eins og tá tosað verður um ávis vínslög. Vit kenna hetta aftur, tá tosað verður um skerpkjöt úr ávísum hagaparti ella smakkin hjá nýupptiknum sandeplum.

Men villar plantur kunnu eisini innihalda evni sum eru óheppin fyri heilsuna – ella kaska eitrandi.

Tí er umráðandi at kanna innihald, velja út og kaska kynbóta, eins og við eplinum, hvør plantulutur kann etast, ungr ella eldri, ráur ella tilgjördur, nær á árinum, og á hvorjum lendi plantan smakkar best og trúrist best. Hetta krevur vitan, kanningar og figg-ning og tað kann taka sína tíð, – men plantutilfeingið eiga vit. Harumframt hava vit onnur slög t.d. summir tarar og soppar sum avgjört eisini kunnu vera áhugaverdir til matna.

Og um tað tá vísir seg at vera áhuga-vert, so eiga vit at ala fram hesi villu slög við sölù fyri eygað. Tá kundu bæði maststovur og vit onnur borðreitt við villum aldum heilsugóðum plantum.

At taka tey fyrilitarleyst úr náttúruni

Søtur urtakervil (*Myrrhis odorata*)Várhagasólja (*Taraxacum sp.*)

er ikki rætt í okkara viðbrekna lendi og tað er eisini alt ov tíðarkrevjandi og eingin trygd er fyri at planturnar eru heilsugóðar og at tær ikki eru dálk-ðar.

Góð varsemisráð til tín sum vil royna villar plantur

1. Náttúra okkara er viðkvom, seyðurin tekur mestum alt, ið grønt er, og vit sum mentað fólk, eiga als ikki at týna restina, hvørki sum einstaklingar og als ikki í stórra nøgdum til matstovur, gildir og sölù. Latið villa gróðurin fáa frið – lítið er til av summum slögum, og nøkur plantuslög eru hótt.

2. Henta bara sunnar villar plantur sum tit kenna væl, helst á eignum óki, kaska grógvva tær villar sum lok (ókrút) í garðinum. Sum tey siga: If you can't beat them – eat them. Og um tit ikki megna at henta óll, ansið tá eftir, at hesi kvomu slög ikki verða til ampa og villast útaftur.

3. At henta og eta villar plantur krevur góðan plantukunnleika, leita tær vitan, byrja í smáum og lær teg fyrst fá slög at kenna til tilgera. Ikki roya tær upp, klipp heldur av í smáum. Ofta eru ungr partar av plantuni bestir. Et sum minst av óroyndum slögum. Vit kenna ikki so neytt hvat tey innihalda og hvat hvør tolir. Fyri tað at ein planta sigst at kunna nýtast til matna, so kann tað hava ávárligarr fylgjur at eta skeivan part av henni, at eta ov nögv af henni, ella at eta hana ráa.

4. Brúka plantubókur og myndir t.d. Føroysk Flora at finna rætt heiti. Tá er lætt at leita fram meira vitan. Um tit nýta matuppskriftir t.d. av alnótini so muget um tryggja tykkum at plantuhitti er tað rættá á latini. Tað fyrbyrgir mongum mistókum, tí ymskt er hvussu vanlig fólk og eisini matkøn fólk kalla som plantu.

5. Planturnar mugu ikki verða dálkaðar av skarni hvørki frá húsdjórum, seyði, fugli ella örðum og heldur ikki mugu tær vera fongdar av soppi, sjúku og örðum plágum. Reinsa tær væl. Henta ikki plantur sum kunnu vera dálkaðar av kemiskum evnum.

6. Lærið børnini at vera varin, tað kann hava ávárligarr fylgjur at mistaka seg. Verið serliga varin utanlanda.

7. Tað ber til at ala fram tey flestu villu slögini í reinum umhvørvi, eisini í stórra nøgdum bæði í flóturnum, krukkum, veltum ella í góðum. Summi dyrka tey longu, bið tey um plantur. Slögini kunnu nørast antin við fræ ella við plantulutum. Og summu slögum er ovnikið til av í góðum og veltum, summi lúkað tey – onnur eta eisini.

Tvíþylisnota (*Urtica dioica*)