

FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

Í hesi greinarøð, sum er í 10 pørtum, skriva vísindafólk á Fróðskaparsetri Føroya um evni, tey granska í. Hesaferð skrivur Sigga Rasmussen.

VITAN & VÍSINDI

SIGGA RASMUSSEN
Adjungeraður námslektari
í plantufrøði

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 mestsum gloymdum plantum úr náttúruni, og á tallerkunum sært tú hagasólju, sýru, arva og myntu sum kokkarnir helst sjálvir hava savnað.

Tí søtur er sjálgvín bití.

Og í handlunum uttanlanda kanst tú nú eisini keypa tær bæði notur, geitarkál og sjáldsom plantusløg 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 góðvarin?

Norðurlenskar plantur

Rákið er, at vit skulu gagnnýta okkaru egnu norðurlensku plantusløg, og tað helst úr nærumhvørvinum, og helst tað tíð, tá tær eru tøk og frískar. Hetta verður mett at vera betri bæði fyri fólkaheilsu, veðurlag, samleika og eisini ferðavinnu.

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



Tósársgeitarkál (*Aegopodium podagraria*), ungar plantur



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

ikki longur nóg mikið við sløgum úr fjarskotnum londum. Nei tað skal helst vera heimadyrkað, eisini um tú býrt í býnum. Býardyrking kallað tey tað, ella »urban gardening«. Sjálvt Michelle Obama veltir grønmeti á grasvøllinum við Hvítu húsinu.

Men um tú hevur tíð og vitan, so eru tey villu etandi plantusløgini uppafur hægri í metum. Og tann sum hevur stundir til at sóknast eftir og finna okkurt sjáldsamt og vælsmakandi í náttúruni, er ein hetja og kemur í fjølmíðlarnar.

Tiverri fara onnur út í náttúruna og tey ódyrkaðu lendini at leita eftir somu sløgum, og gloyma alt um skynsemi, burðardyggja nýtslu, og at sløginu kunnu týnast til komandi ættarlíð.

Føroysk sløg

Í føroysku florum hava vit umleið 60 ymisk sløg av villum plantum, sum í útlensku miðlunum verða nevnd at kunna nýtast til matna. Og tá eru

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

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

Villar ella vanligar plantur til matna?

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

Harafurrimóti hava nógv av vanligu plantusløgnum, sum vit innflyta til matna verið dyrkaðar sum matplantur í öldir, t.d. kornsløginu, frukt- og bersløgini, grønmetissløgini og kryddurtirnar.

Tey verða framhaldandi kynbøtt,

roynd og granskað, eisini tí at stóri framtíðar fólkavøksturin fer at krevja enn meira heilsugóða og burðardyggja plantuføði.

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

Fleiri av kendu matplantunum eru útvaldar og kynbøttar so nógv, at tær als ikki longur líkjast sínum villu upprunasløgum hvørki í útsjón, innihaldi ella smakki, fyri ikki at tala um stodd, úrtøku, haldfæri og móttøufæri 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 rættiliga neyvt hvørji evni tær innihalda, eitt nú vitaminir, mineralir, sukurevni, proteinir, fiti, aromaevni og nú eisini teir áhugaverdu sekunderu

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

Átuligi parturin kann t.d. vera:

Unga fræplantan, rót, leggur, bláð, bláðstelkur, blóma, fræ, frukt, ber. Tað hevur týðning, um tað eru ungir plantulutir ella eldri, tilgjørdir ella ráir.

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



Hvanngarður í Koltri



Sötur urtakervil (*Myrrhis odorata*)



Aksmýnta (*Mentha spicata*)



Várhagasólja (*Taraxacum* sp.)

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

Eplaplantan er eitt dømi um eina plantu, sum er tikin úr ódyrkaðum náttúrlendi.

Í fyrstani vistu fólk ikki, at tað var sjálvst eplið sum kundir etast og ikki bløðini, og at eplið mátti kókast, og at alt grønt á plantuni var eitrandi. Heldur ikki vistu fólk hvussu epli skuldi veltast og kynbøttast og tey vistu einki um



Tvíbýlisnota (*Urtica dioica*)

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

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

Villar plantur kunnu vera vælsmakandi og forvitnisligar at royna til matna. Og mangt bendir á, at plantusløg sum grógva norðaliga og á sínum norðurmakið innihalda hægri nøgdir av t.d. ávisum vitaminum og smakk-evnum enn sløg, ið vaksa sunnanfyri. Tosað verður eisini um norðurlenskt »terroir«, tað er ávirkanin av vakstrar-korunum sum ger rávørna serliga og einastandandi, eins og tá tosað verður um ávis vínsløg. Vit kenna hetta aftur, tá tosað verður um skerpið úr ávisum hagaparti ella smakkin hjá nýupptíkninum sandeplum.

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

Ti er umráðandi at kanna innihald, velja út og kanska kynbøta, eins og við eplinum, hvør plantulitur kann etast, ungar ella eldri, ráur ella tilgjørdir, nær á árinum, og á hvørjum lendi plantan smakkar best og trívist best. Hetta krevur vitan, kanningar og figging og tað kann taka sína tíð, – men plantutilfeingið eiga vit. Harumframt hava vit onnur sløg t.d. summir tarar og soppar sum avgjørt eisini kunnu vera áhugaverdir til matna.

Og um tað tá visir seg at vera áhuga-vert, so eiga vit at ala fram hesi villu sløg við sølu fyri eygað. Tá kundu bæði matstovur og vit onnur borðreit við villum aldum heilsugóðum plantum.

At taka tey fyrilitalyst úr náttúruni

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- adar.

Góð varsemisráð til tín sum vil royna villar plantur

1. Náttúra okkara er víðkvom, seyðurin tekur mestsum alt, ið grønt er, og vit sum mentað fólk, eiga als ikki at týna restina, hvørki sum einstaklingar og als ikki í størri nøgdum til matstovur, gildir og sølu. Latíð villa grøðurin fáa frið – litíð er til av summum sløgum, og nøkur plantusløg eru hótt.
2. Henta bara sunnar villar plantur sum tit kenna væl, helst á egnum øki, kanska grógva 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 øll, ansíð tá eftir, at hesi kvomu sløg ikki verða til ampa og villast útaftur.
3. At henta og eta villar plantur krevur góðan plantukunnleika, leita tær vitan, byrja í smáum og læt teg fyrst fá sløg at kenna og tilgera. Ikki royta tær upp, klipp heldur av í smáum. Ofta eru ungar partar av plantuni bestir. Et sum minst av óroyndum sløgum. Vit kenna ikki so neyvt hvat tey innihalda og hvat hvør tolar. Fyri tað at ein planta sigst at kunna nýtast til matna, so kann tað hava álvarsligar fylgjur at eta skeivan part av henni, at eta ov nógv av henni, ella at eta hana ráa.
4. Brúka plantubøkur og myndir t.d. Føroysk Flora at finna rætta heiti. Tá er lætt at leita fram meira vitan. Um tit nýta matuppskriftir t.d. av alnótini so mugu tit tryggja tykkum at plantuheiti er tað rætta á latíni. Tað fyrirygrir mongum mistøkum, tí ymiskt er hvussu vanlig fólk og eisini matkan fólk kalla somu plantu.
5. Planturnar mugu ikki verða dálkaðar av skarni hvørki frá húsdjörum, seyði, fugli ella øðrum og heldur ikki mugu tær vera fongdar av soppi, sjúkum og øðrum plögum. Reinsa tær væl. Henta ikki plantur sum kunnu vera dálkaðar av kemiskum evnum.
6. Lærið børnini at vera varin, tað kann hava álvarsligar fylgjur at mistaka seg. Verið serliga varin uttanlanda.
7. Tað ber til at ala fram tey flestu villu sløgini í reinum umhvørvi, eisini í størri nøgdum bæði í iløtum, krukkum, veltum ella í gørdum. Summi dyrka tey longu, bið tey um plantur. Sløginu kunnu nærast antin við fræ ella við plantulutum. Og summum sløgum er ovmiðlið til av gørdum og veltum, summi líkað tey – onnur eta tey.