



## Núggi Føroyski Køkurin

Uppskriftirnar á næstu síðunum eru mentar út frá grundsjónarmiðunum í Núggja Føroyska Køkinum, har høvuðsráðvøran skal vera føroysk, tilhoyrið kann vera innflutt og tilgerðarhátturin nútímans. Tað snýr seg um at taka animalska feittið úr, stýra og raffinera ræsta smakkin og strukturin og á estetiskan hátt seta hann saman við núggjum tilhoyri, ið sensoriskt spælir saman ella upp ímóti. At drekka afturvið umami-smakkinum í røstum ella føroyskum aðalroti hóskar væl turt sjerri. Manzanilla er sjerri-slag, ið er ljóst og turt (ikki-søtt) og hevur serligan anga, ið tey nevna Flor. Amontillado er sjerri-slag, ið er ravgylt á liti, turt til hálturt og hevur nótakendan smakk. Viðvíkjandi hvonn og bótarurt uttan fyri sesong ber til at venda sær til Útoyggjafelagið, [www.utoyggj.fo](http://www.utoyggj.fo).



## Siðbundni føroyski køkurin

### Ræstur fiskur og garnatálg:

Ikki kann tað koma óvart á, at her hóskar öl og snaps væl afturvið. Ljóst öl við miðal beiskleika og løttum humli- og maltsmakki hóskar væl til sum samanspæl ella undirspæl. Men garnatálgin krevur eitt reinsandi mótspæl. Her hóskar ein sterkur og ísa-kaldur norðurlendskur snapsur til, ið ikki er parfumeraður ov nógv, men sum megnar at reinsa góman fyri snik.

### Ræst kjøt og súpan:

Ein hálvmýrk og sterk bjór við meira fyllu og humlu- og maltsmakki hóskar væl til sum samanspæl til kraftmikla ræsta smakkin. Tað kann vera ein kraftmikil gullöl ella tað meira aromatiska klassik slag. Steikir tú ræst kjøt í ovnum og dárar væl vín, so kanst tú royndu kraftmikið suðurafrikanskt

reyðvín úr drúvuni Pinotage afturvið sum frukt mótspæl.

### Turrur fiskur (og spik):

Her hóskar aftur ein ljós öl við miðal beiskleika og løttum humli- og maltsmakki væl til sum samanspæl. Tey sum velja at eta spik afturvið kunna við fyrimuni njóta ein sterkan og svalligan norðurlendskan snaps, ið ikki er parfumeraður ov nógv.

### Turt kjøt:

Ein ljós öl við miðal beiskleika og løttum humli- og maltsmakki hóskar væl til sum samanspæl. Hevur onkur hug at royndu okkurt nýtt, so hóskar kalt, turt (ikki-søtt) Amontillado sjerri væl afturvið sum samanspæl. Sjerri fær umami-smakkin meira fram í turra kjøtinum.

FOROVAPRENT - SVANAMERKTUR PRENTLUTUR 641 705



# Aftur við røstum



# Aftur við røstum

Føroyska íkastið á altjóða gastronomiska pallinum er ræsti smakkurin. Hesin eyðkendi smakur er hornasteinurin í føroyska køkinum. Eitt úrslit av samansettum fyrbrigdum í føroysku náttúruni og av kynstrum hjá nógvum ættarliðum. Tað ræsta er forna søgan um at lívbjarga sær í Føroyum í öldir, men eisini nýggja ímyndin hjá ungu føroysku kokkunum á matstovunum, at skapa føroyskt aðalrot sum ein nútíðsmans raffineraðan smakk.

## Hvat hóskar seg at drekka aftur við røstum?

Fyri at svara hesum spurningi, mugu vit fyrst spyrja, hvussu ræst smakkar? Ber yvirhøvur til at lýsa so samansettan smakk sum tað ræsta í orðum?

Vit kunnu royna at brúka vísindina at seta orð á ta sensoriska uppliving vit fáa í góman av tí ræsta.

Í stuttum kunnu vit á akademiskum máli siga, at tað ræsta ber brá av umami. Vit kenna teir fjóra grundsmakkinar súrt, søtt, salt og beiskt. Tann fimti og meira ókendi grundsmakkurin nevnist umami. Einans 20 ár eru liðin síðan umami varð viðurkent sum ein grundsmakur. Heitið umami er japanskt og merkir smakk Gott.

Evnafroðiliga er tað aminosýran glutaminsýra, ið eyðmerkir serliga umami smakkin. Í gómanum finnast serligir umami reseptorar, ið staðfesta smakk, tá ið glutaminsýru jónin glutamat er í nánd.

Umami smakur kemur millum annað fram í kjöti, fiski ella grønmeti, tá ið protein verður fermenterað. Um tað er í parmesan osti, Worchester sós, japanskari miso, turrum fiski ella røstum kjöti, so er tað sami grundsmakur av umami.

Tá ið vit skulu seta saman mat og drekka, eiga vit at leggja dent á bæði høvuðs rávørna og tilhoyrið/sósina. Viðhvørt er tað sterkt smakkandi tilhoyrið/sósina, sum avgerð, hvat hóskar seg at drekka afturvið og í øðrum høpi er tað høvuðs rávøran sjálv.

## Hvat merkir tað at ,hóska afturvið' kunna vit rímiliga spyrja?

Nógvar drykkivørur kunnu smakka frálíkt í sjálvum sær, men tað er í leikinum afturvið mati – í samanspælinum ella í mótspælinum – at alt rennur saman í hægri eind, – harmoni.

Í stuttum so spæla lættir drykkir saman við lottum mati og kraftmiklir drykkir spæla saman við kraftmiklum mati. Ein lættur/kraftmikil drykkur samsvarar bæði við alkoholstyrki, luktstyrki, smakkstyrki og gómakenslu til matin. Ein kryddaður drykkur spælir somuleiðis saman við kryddaðum mati.

Drykkir við beiskleika (humla, urtir, garvasýra) spæla væl upp ímóti feitum mati. Drykkir við søtleika spæla væl upp ímóti søltum, feitum og sterkum (umami ríkkum) mati.



## Ræstur fiskur og mjólkasós við bótarurt og oljuberum

Ræstur fiskur  
4 dl mjólk (3%)  
4 eggjahvítar (pasteurisaraðar)  
Garnatálg (2x2x2 cm)  
Fiskabótarmoli  
Bótarurt (løvstikke)  
Grøn oljuber  
Gott grovt havsalt

**Afturvið:**  
Manzanilla sjerri, skonkt við 5-6 hitastigum

### Tilgerðarháttur:

**Ræstur fiskur**  
Kóka ræsta fiskin sum vanligt, tak skræðuna av og pilka av beinunum.

**Mjólkasós (til 4 fólk)**  
Smelta varliga garnatálgina saman við bótar-molanum. Lat mjólkina úti og hita upp uttan at tað kemur uppá kók. Lat eggjahvítarnar í grýtuna, ein í senn og píska samstundis við stavpískara full speed til sósina gerst froðandi og kremut.

**Borðreiðing**  
Servera ræsta fiskin uttan bein og skræðu í djúpum tallerki. Lat froðandi sósina omanyvir og pynta við fínnskornari bótarurt og oljuberum. At enda havsalt. Kraftmikli maskulini ræsti smakkurin frá fiskinum og garnatálgini, feminini parfumeraði bótarurt angin og tað beiska og fruktkenda frá oljuberunum hóska væl saman við samansetta sjerri-smakkin í Manzanilla.

**Vælgagnist!**



## Súлта av røstum kjöti við kandisseraðari hvonn og rapsolju-valnøt

1 ræstur lambsryggur/bógvur  
5 leggir av hvonn  
500 g sukur  
20 valnøtir  
– gjarna tær fronsku úr Grenoble  
Rapsolju við sitrón  
Husblas  
Gott grovt havsalt

**Afturvið:**  
Amontillado sjerri, skonkt við 10-12 hitastigum

### Tilgerðarháttur:

**Røst súлта**  
Kóka varliga ræsta kjötið í 3-4 tímar uttan salt og skúma so hvørt omanav. Um tað kókar ov hart gerst soðið gruggut. Tak kjötið upp og pilka kjötið av beinunum. Síla soðið og kóka inn til umleið 2 dl eru eftir. Skúma feittið av so hvørt. Lat eitt blað av husblas í sum fyriskrivað. Lat kjötið í eitt ílat og stoyt soðið omanyvir. Set í køliskápið 12 tímar.

**Kandisserað hvonn**  
Leggirnir av hvonn verða vaskaðir væl, flusnir, skornir í 10 cm longd og síðani latnir í kókandi vatn 30 sek. Lat sukrið í grýtu við 2 l av frískum vatni og lat varliga koma uppá kók. Slökk síðani fyri hitanum og lat hvannleggirnir í grýtuna eina nátt. Tak hvannleggirnir upp úr grýtuni og legg teir á bakipappír og inn í ovnin við 50 hitastigum nakrar tímar til teir eru kandisseraðir og sukat kendir.

**Rapsolju-valnøtir**  
Knekk valnøtirnar og lat tær í sitrónrapsoljulaka eina nátt.

**Borðreiðing**  
Sker eina flís av ræstari súltu og pynta við kandisseraðari hvonn, rapsoljuvalnøtum og grovum havsalti. Kraftmikli maskulini ræsti smakkurin, feminini parfumeraði søttligi hvann-angin og tað nøtakenda frá rapsoljuni og valnøtum hóska væl saman við samansetta sjerri-smakkin í Amontillado.

**Vælgagnist!**