

KJØT

Kjøtið, vit eta mest av, er seyðakjöt og neytakjöt, men vit eta eisini nokk so nógv av svínakjøti. Aðrastaðni eta tey eisini rossakjöt, men tað er ikki vanligt í Føroyum. Av og á er meira forkunnugt kjøt, t.d. reinsdjórakjöt, at fáa.

Hvat er kjøt?

Tað, vit nevna kjøt, er vøddar, feitt, bein, brósk og æðrar. Vøddarnir eru gjørdir úr vøddatægurum. Bindivevnaður bindur tægrarnar saman í bundi og bundini saman í tann stóra vøddan. Vøddarnir eru so festir at beininum við sinum.



Kjøtið av ungum dýrum er vanliga ljósari reytt enn kjøtið av eldri dýrum. Kjøtið av ungum dýrum hefur minni bindivevnað enn kjøtið av eldri dýrum. Tað merkir, at kjøtið av eldri dýrum er seigari. Mesti bindivevnaðurin er í teimum vøddunum,



ið verða mest nýttir, t.d. í bógvunum. Í lundunum er næstan eingin bindivevnaður. Kjøtið av eldri dýrum er vanliga feitari enn kjøtið av ungum dýrum.

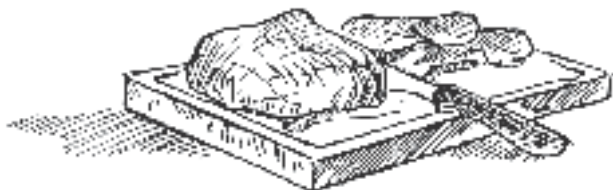
Búning og góðska

Nýflett kjøt er hart og seigt. Skal kjøtið verða moyrt og gott, skal tað hanga eina tíð, áðrenn tað verður havt til matna. Vit siga, at kjøtið búnast. Neytakjöt skal hanga ikki styttri enn 14 dagar í kuldarúmi. Hongur kjøtið ikki í kuldarúmi, men í hjalli, skal tað ikki hanga so leingi. Seyðakjøti og svínakjøti nýtist ikki at hanga longur enn í ein dag.

Tað hefur nógv at siga fyri kjøtdygdina, hvat dýrið hefur fingið at eta, at tað ikki er útlúgvað, tá ið tað verður dripið og flett, og hvussu kjøtið verður tikið til haldar.

Verður ikki gingið nóg reinliga um, tá ið flett verður, kunnu bakteriur spilla kjøt-

ið. Tað er umráðandi, at amboðini, sum brúkt verða, eru rein.



Kjöt og óreinskað grønmeti mugu ongan tíð koma í samband við hvørt annað. Kemur kjötið í samband við jarðbakteriur, t.d. um tað liggur saman við óreinskaðum grønmeti ella eplum við mold á, kann bakteriueitur gerast í kjötinum, og tað kann elva álvarsama magæitran.

Viðgerðarhættir

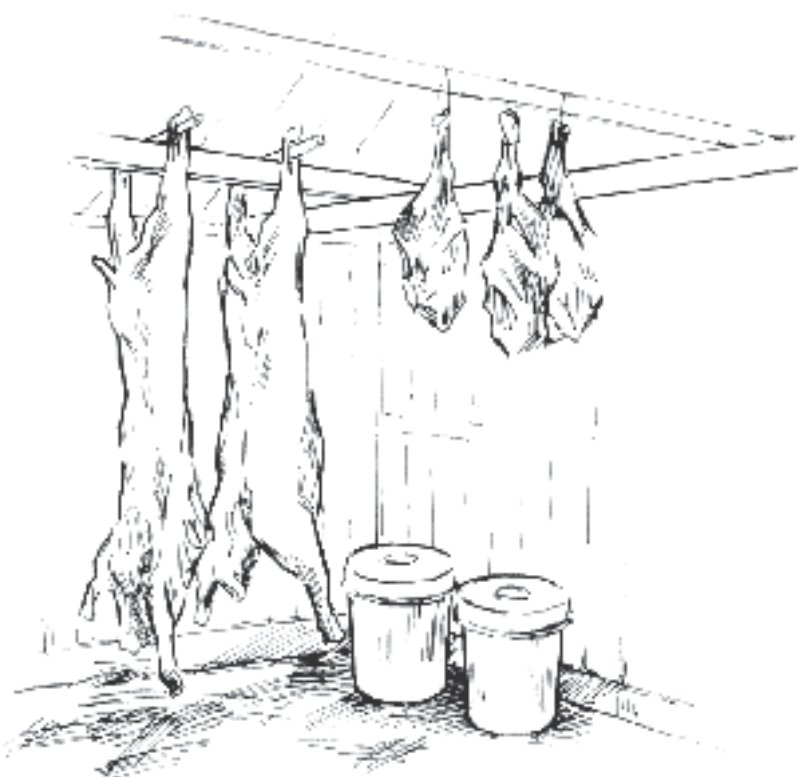
Keypa vit neytakjöt, kálvakjöt og svínakjöt, er tað vanliga feskt, fryst ella niðursjóðað, t.d. skinka og corned beef. Seyðakjöt brúka vit feskt, ræst ella turkað.

Skal kjötið brúkast feskt, er neyðugt at goyma tað kalt. Besti máti at goyma feskt kjöt er at frysta tað.

Skal kjötið ræsast, skal tað verða hongt upp í hjallinum. Umráðandi er, at hjallurin er reinur, áðrenn kjötið verður hongt upp. Um jóltíðir plagar kjötið at vera nóg ræst at kóka. Tá hevur tað hingið uppi í umleið 3 mánaðir. Nú kann tað takast nið-

ur, bjálvast og frystast. Tað kann eisini hanga og torna. Um mánaðarskiptið mars-apríl er kjötið nóg turt at eta, og tað verður nú kallað turt kjöt. Nú kann kjötið verða bjálvað og fryst. Síðurnar, ryggurin og bøgirnir torna skjótari enn tjógvini. Kjöt, ið hongur til næsta heystskurðin, nevna vit skerpikjöt.

Veðurlagið hevur nógv at siga, tá ið kjöt verður hongt upp. Er ov lýtt í veðrinum, kann tað vera trupult at fáa gott ræst kjöt. Kjötið verður tá meiri at kalla rotað, og tá er eisini stórrur vandi fyri, at maðkur kemur í. Er veturin hinvegin ov kaldur, verður kjötið turt, uttan at tað verður ræst.



Keyp, goymsla, haldgóðska og vörulýsing

Alt kjöt, sum verður innflutt, skal vera stemplað í upprunalandinum, og djóralæknaváttan skal fylgja við, sum sigur, at kjötið er av frískum dýri. Heilsufrøðiliga Starvsstovan hevur eftirlit við øllum kjöti og kann nokta fyri, at kjöt kemur í handlarnar, um illgruni er um, at tað er smittað.

Tá ið vit keypa feskt kjöt, eiga vit at hyggja eftir, at kjötið er blankt, bleytt og gyrðið (elastiskt). Feskt kjöt eigur at hava ein frískligan anga, tað má hvørki ganga súrur ella ræstur roykur at tí. Kjötið skal hava reinan, reyðan lit.



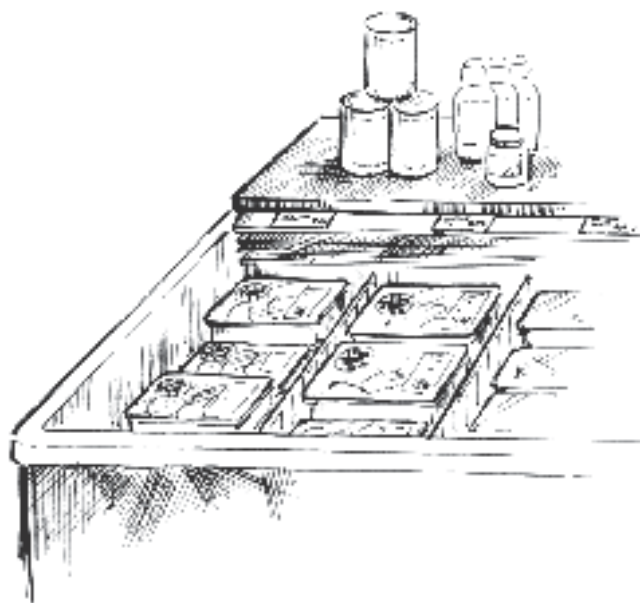
Tá ið kjöt verður skorið sundur ella malið, verður flatin, sum bakteriurnar kunnu gera seg inn á, nógvar ferðir størri enn á einum heilum kjötstykki. Tí eigur malið kjöt, sundurskorið kjöt og kjötdeiggj ikki at verða goymt, men kókað ella steikt sama dag, tað er keypt ella gjørt til heima

við hús. So kann tað verða goymt í kulda-skápi í nakrar dagar. Tá ber eisini til at frysta tað, og tá heldur tað sær leingi.

Livur, hjarta og nýru spillast skjótt. Best er at frysta, kóka ella steikja tey sum skjótast. Ikki er ráðiligt at goyma tey í kulda-skápi í fleiri enn 2 samdøgur. Blóð og vomb kunnu eisini verða fryst. Tálgin eigur at verða kókað, krympað, áðrenn hon verður fryst ella saltað.

Vanligt er, at kjötið, vit keypa, liggur pakkað í plasti í kølidiskinum. Tá síggja vit bara, hvussu kjötið sær út uttaná. Tí er neyðugt, at vit fáa at vita:

- nær vøran er pakkað, og hvussu leingi hon heldur sær
- hvussu vøran skal goymast
- hvat er latið í kjötið
- nøgd og prís



Hetta eigur alt at standa á pakkanum.

Flatin á tí bjálvaða kjøtinum er ikki turrur, men slavin. Summar bakteriar trívast væl í hesum umhvørvi. Tí heldur kjøtið sær ikki leingi í kølidiskinum og kuldaskápinum.

- Sundurskorið kjøt heldur sær í umleið 2 samdøgur,
- malið kjøt og kjøtdeiggj skulu steikjast ella kókast sama dag,
- heil kjøtstykki halda sær eitt sindur longur.

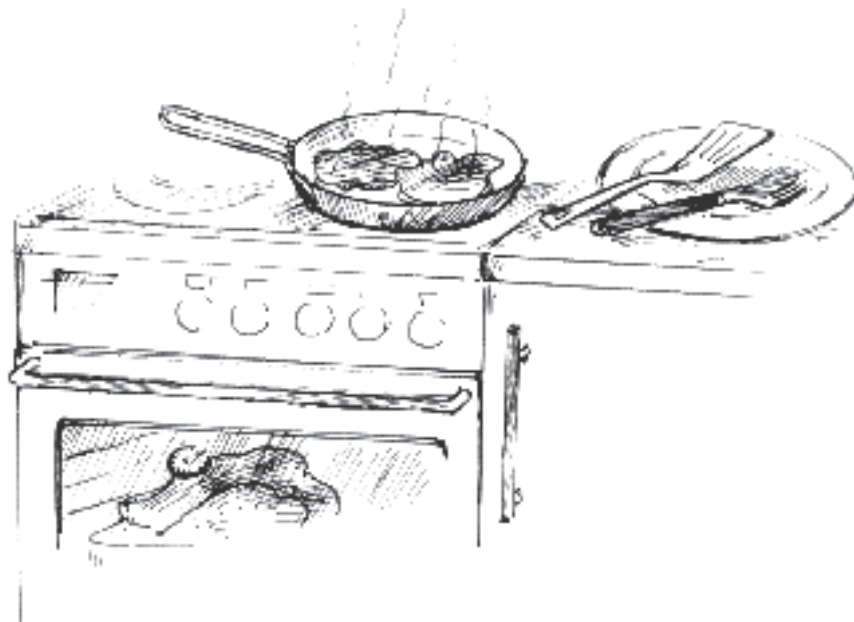
Verður kjøtið fryst, heldur tað sær nógv longur. Best er at leggja fryst kjøt í kulda-skápið at tíðna.

Kjøt er dýrt at keypa. Hetta er nógv mikið av kjøti til eitt fólk:

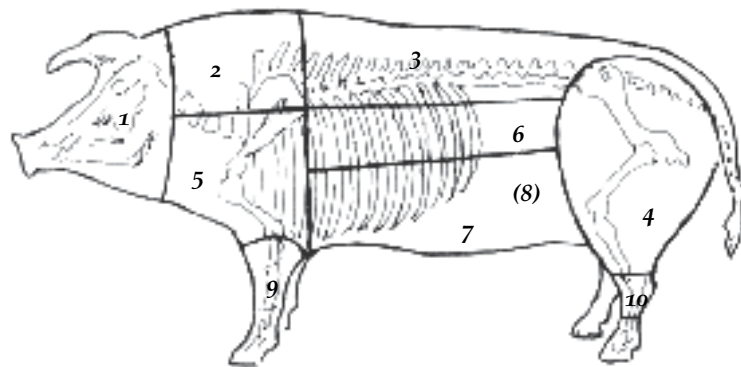
- 200 - 250 g av kjøti við beini
- 300 - 350 g av seyðakjøti, t.d. ryggi
- 100 - 150 g av kjøti við ongum beini
- 75 - 125 g av malnum kjøti til búff
- 75 - 100 g av malnum kjøti ella smá-kjøti til samankókaðan rætt

At kóka og steikja kjøt

Tá ið vit seta kjøt útá at kóka, rennur altíð nakað av kjøtsevju úr teimum sundurskornu kyknunum út í løgin. Móðan, sum legst omaná, er næstan bara protein. Er nógv av bróski og beini í kjøtinum, fyrst og fremst í kjøti av ungum dýrum, er soð-ið sum lím, tá ið tað kølnar. Tá ið kjøtið kókar, loysist bindivevnaðurin, og kjøtið moyrkast. Kjøt skal bara smákóka. Stend-

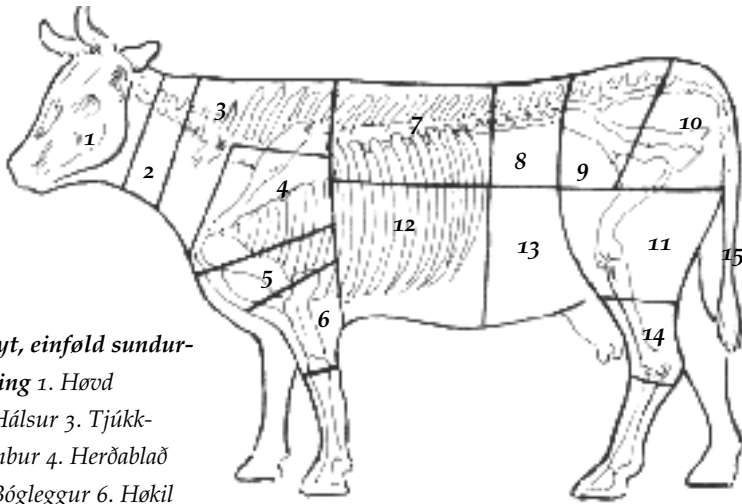


ur kjøt og spruttkókar, verður tað turt og trevjut. Kjøt við nógvum bindivevnaði dugir best at kóka, tí at bindivevnaðurin loysist ikki sundur, tá ið stókt verður.



Svín, einföld sundurluting

1. Høvd
2. Nakkakambur
3. Svínakambur, svínaháryggur
4. Skinka
5. Bógvur
6. Steikiflesk
7. Kókiflesk
8. Huppur
9. Høkil
10. Langleggur



Neyt, einföld sundurluting

1. Hóvð
2. Hálsur
3. Tjúkk-kambur
4. Herðablað
5. Bógleggur
6. Høkil
7. Háryggur
8. Framman av mjóryggi, tunnsteyk
9. Aftan av mjóryggi, tjúkksteyk
10. Halastykki
- 11a. Innan av tjónum, innlær
- 11b. Uttan av tjónum v/lærtungu, uttanlær
- 11c. Vøddi
- 11d. Smørsinan, klumpur
12. Síða
13. Huppur
14. Langleggur
15. Hali

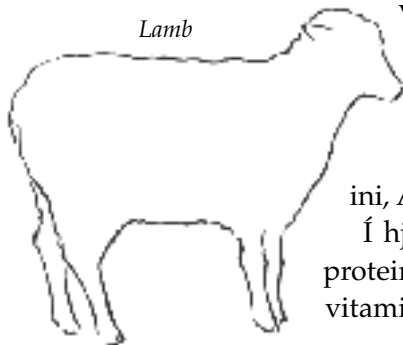
Framparturin, har sum mesti bindivevnaðurin er, dugir best at kóka. Tá ið vit steykja, er best ikki at hava ov bráðan hita. Eitt steykitermometur er hent at hava til stóra steyk.

Føðsluvirði

Í kjóti er nógv av góðum proteini, jarni og B1-vitamins. Tað er ymiskt, hvussu feitt kjót er, men mesta fitin er mettað feitt. Glarfíti er meira ómettað enn tálgarfíti. Glarfíti er tann bleyta og glara fitin, sum vit kenna frá onkrum lambskjóti ella veðrakjóti. Tálgarfíti er tann fasta og hvíta fitin.

Í livur er nógv og gott protein. Í livrini er eisini nógv jarn, flestu B-vitaminsini, A-vitamin og D-vitamin.

Í hjartanum er nógv av góðum proteini, jarni, B1-vitaminsini og B2-vitaminsini.



Úr nýrunum fáa vit protein, jarn, B1-vitamin, B2-vitamin og A-vitamin.

Úr blóðinum fáa vit m.a. protein, men blóð er fyrst og fremst sera góður jarnveitari.

