Matur

Matur er hvert það efni sem menn borða og drekka sér til næringar og ánægju. Það sem önnur dýr éta er hins vegar kallað fæða eða fóður. Efnafræðilega er uppistaðan í flestum mat vatn, kolvetni, fita og prótín. Flest af því sem fólk hefur til matar eru afurðir jurta eða dýra, þótt til sé matur unninn úr sveppum; til dæmis áfengi sem er afurð gersvepps. Elsta aðferðin við öflun matvæla er með veiðum og söfnun.[[1]](#footnote-1)

Menningarsamfélög eiga sér yfirleitt matarhefð, safn hefðbundinna matreiðsluaðferða, geymsluaðferða og matarsmekk sem er rannsóknarefni matreiðslufræði. Mörg samfélög búa við gríðarlega fjölbreytni í mat, bæði hvað varðar framleiðslu, vinnslu og matreiðslu. Þessi fjölbreytni stafar meðal annars af virkum matvælamarkaði sem er meginuppistaða útflutnings í mörgum löndum.

Í mörgum samfélögum eru stundaðar rannsóknir á matarvenjum. Þótt menn séu alætur, þá hafa trúarbrögð og önnur félagsleg atriði, eins og t.d. siðferði, mikil áhrif á það hvaða matar er neytt. Áhyggjur af mataröryggi stafa meðal annars af matareitrunum sem valda mörgum dauðsföllum árlega. Einnig eru matarvenjur rannsakaðar út frá hollustu og hættunni á lífstílssjúkdómum.

Margar fræðigreinar fást við rannsóknir á mat. Má þar t.d. nefna næringarfræði, matvælafræði og matreiðslufræði.

Hrísgrjón

Hrísgrjón eru fræ tveggja tegunda grasplantna, Oryza sativa og Oryza glaberrima, sem eru upprunnar í Asíu og Afríku en til eru ótal afbrigði. Villihrísgrjón eru ekki eiginleg hrísgrjón heldur af annarri, náskyldri, ættkvísl grass sem er upprunnin í Norður-Ameríku.

Hrísgrjón eru gríðarlega mikilvæg fæðutegund manna um allan heim. Meira en einn fimmti hluti allra hitaeininga sem menn neyta kemur úr hrísgrjónum. Hrísgrjónajurtin er einær jurt sem verður 1 til 1,8 m á hæð með löng mjó blöð. Hún er yfirleitt ræktuð á flæðiökrum þar sem hún þolir vel stöðugan raka og vatnið hindrar illgresi.

Um helmingur jarðarbúa borðar hrísgrjón á hverjum degi. Í Asíu eru hrísgrjón helsta uppspretta næringar yfir tveggja milljarða manna og ræktun þess eykst hratt í Afríku þar sem þau verða sífellt mikilvægari sem fæða.

Hrísgrjón hafa líklega fætt fleiri og í lengri tíma en nokkur önnur planta. Þau eru gríðarlega mikilvæg fæða enn í dag því meira en einn fimmti allra hitaeininga sem jarðarbúar neyta koma úr hrísgrjónum.[[2]](#footnote-2)

Fornleifarannsóknir í Kína sýna að ræktun hrísgrjóna nær að minnsta kosti tíu þúsund ár aftur í tímann, aðrir segja ræktunina vera allt að fimmtán þúsund ára gamla. Rannsóknir á erfðum hrísgrjóna benda til að ræktun þeirra sé upprunninn og hafi breiðst út frá bökkum Yangze-árinnar sem er lengsta á í Asíu og sú þriðja lengsta í heimi.

Hrísgrjón eru þriðja mest ræktaða planta í heimi á eftir hveiti og maís og nam heimsframleiðsla á þeim árið 2013 tæpum 500 milljón tonnum og þar af rækta Kínverjar rúmlega 200 þúsund tonn.[[3]](#footnote-3)

Af öðrum löndum sem framleiða mikið af hrísgrjónum má nefna Indland, Indónesíu, Víetnam, Taíland, Brasilíu og Japan.[[4]](#footnote-4)

Heimildir

Hrísgrjón. (2019, 2. apríl). *Wikipedia, Frjálsa alfræðiritið*. //is.wikipedia.org/w/index.php?title=Hr%C3%ADsgrj%C3%B3n&oldid=1630677

Matur. (2021, 29. september). *Wikipedia, Frjálsa alfræðiritið*. //is.wikipedia.org/w/index.php?title=Matur&oldid=1731198

Vilmundur Hansen. (2021. 6. september). *Hrísgrjón – þriðja mest ræktaða planta í heimi.* Veitingageirinn. https://veitingageirinn.is/hrisgrjon-thridja-mest-raektada-planta-i-heimi/

1. Í dag nota þó flest mannleg samfélög fjölda aðferða, svo sem landbúnað, eldi og fiskveiðar, og þótt veiðar og tínsla þekkist meðfram þá eru þessar aðferðir ekki uppistaðan í matvælaöflun nútímasamfélaga. [↑](#footnote-ref-1)
2. Hrísgrjón eru ræktuð á um 10% af öllu ræktanlegu landi í heiminum. [↑](#footnote-ref-2)
3. Meðalframleiðsla á hektara er rúm 4,5 tonn en í Ástralíu þar sem hún er mest er uppskeran yfir 10 tonn á hektara. [↑](#footnote-ref-3)
4. Langstærstur hluti hrísgrjónaframleiðslu þessara ríkja er ræktaður af smábændum og fer til manneldis innanlands. Þar sem mest er neytt af hrísgrjónum er hún um 500 grömm á dag en meðalneysla Evrópubúa er um þrjú kíló á ári. [↑](#footnote-ref-4)