Uppskriftir

Bráðhollar og góðar

Plöntuefnin

Verja frumur líkamans

Grænkál

Ofurfæða allt árið

Jarðarberin

Framlengja sumarið

ÍSLENSKT GRÆNMETI

ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR

SÖLUFÉLAG GARÐYRKJUMANNA

GEYMIÐ BLAÐIÐ

HAUST 2015

Ferskar kryddjurtir allt árið

-frá Ártanga í Grímsnesi

Hjónin Sigurdís Edda Jóhannesdóttir og Gunnar Þorgeirsson garðyrkjufræðingur reka garðyrkjustöðina Ártanga í Grímsnesi. Stöðin var reist árið 1986 á landi sem áður tilheyrði Ormsstöðum, en þar hefur Edda búið frá 7 ára aldri.

Þegar borað var eftir heitu vatni á Ormsstöðum, sem átti að nota til húshitunar, kom í ljós að mun meira var af vatni en talið var. Í ársbyrjun 1986 byggðu þau Gunnar og Edda gróðurhús og þá kom heita vatnið í góðar þarfir við upphitun. Þau voru nýkomin heim frá Danmörku, þar sem Gunnar stundaði nám í garðyrkju.

Fyrsta gróðurhúsið var aðeins 200 fermetrar og í því ræktuðu hjónin pottaplöntur. Smám saman stækkaði garðyrkjustöðin og þegar umfangið var mest ræktuðu þau 300 til 400 tegundir af pottaplöntum í 3000 fermetrum og seldu t.d. í Blómavali. Árið 2002 bættu þau við laukblómum og byggðu 500 fermetra kælirými við stöðina.

Árið 2013 ákváðu þau að hætta að rækta pottaplöntur og snúa sér að kryddjurtum. Nú eru ræktaðar 12 tegundir af kryddjurtum í Ártanga, en mest er ræktað af basilikku, kóriander, grænni myntu, steinselju, rósmarín og timjan.

Þau Gunnar og Edda fóru til Noregs áður en kryddplönturæktunin hófst og hafa nýtt sér reynslu Norðmanna við ræktunina.

Ártangi er vistvæn stöð og lögð áhersla á að endurnýta vatn, áburð og mold. Þá er lífrænum vörnum beitt við ræktunina. Tíu starfsmenn vinna í Ártanga þegar mest er að gera. Tvær dætur þeirra Gunnars og Eddu starfa einnig við stöðina, en sonur þeirra, sem er verkfræðingur hefur verið liðtækur þegar tæknimálin eru annars vegar.

Landsmenn hafa tekið ferskum kryddjurtum afskaplega vel og eftirspurnin hefur aukist ár frá ári.

KOKKA LANDS LIÐIÐ

Kokkalandsliðið

Höfundur uppskrifta á blaðsíðum 4 og 5 er liðsmaður í kokkalandsliðinu, **Steinn Óskar Sigurðsson**.

Blómkálsgratín

með gráðostasósu

um 800 g íslenskt blómkál
salt
250 ml matreiðslurjómi eða rjómi
100 g gráðaostur
75 g rjómaostur
1/4 tsk timjan, þurrkað
nýmalaður pipar
2 egg
nokkrir valhnetukjarnar
smjör til að smyrja formið

Ofninn hitaður í 200°C. Blómkálið snyrt, skipt í kvisti og soðið í saltvatni í 3-4 mínútur. Hellt í sigti og látið renna vel af því. Rjóminn hitaður í potti, muldum gráðaosti og rjómaosti hrært saman við og hrært þar til osturinn er bráðinn. Kryddað með timjani, pipar og salti. Eggin þeytt létt í skál, heitri gráðaostssósunni hrært saman við í mjórri bunu og hrært rösklega á meðan. Blómkálinu dreift í vel smurt form, valhneturnar muldar yfir og síðan er sósunni hellt jafnt yfir allt saman. Sett í ofninn og bakað í 15-20 mínútur, eða þar til fyllingin hefur stífnað og tekið góðan lit.

NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR

Gulrætur og bjartsýni

Vísindamenn hafa fundið rúmlega fjögur þúsund plöntuefni, sem gætu haft áhrif á heilsu manna. Sum eru áhugaverðari en önnur og aðgengilegri fyrir almenning. Dæmi um þetta er lýkópen, sem er efni sem gerir tómata rauða. Lýkópen er kröftugt andoxunarefni og rannsóknir benta til þess að fólk sem borðar mikið af tómatafurðum eigi síður á hættu að fá krabbamein. Andoxunarefnin eru einnig í spergilkáli, hvítkáli, blómkáli, blaðsalati, rauðrófum,rauðum paprikum, jarðarberjum, kartöflum og bláberjum.

Vísindamenn í Finnlandi hafa rannsakað áhrif lýkópens. Rannsóknin náði til um eittþúsund einstaklinga og stóð í 12 ár. Í ljós kom að þeir sem höfðu mest af lýkópeni í blóðinu voru síður í hættu á að fá heilablóðfall. Þeir sem borðuðu mikið af tómötum drógu úr hættu á heilablóðfalli um allt að 55 prósent. Íslenskir heilsutómatar hafa verið á boðstólnum í nokkur ár. Í þeim er þrefallt meira lýkópen en í þeim hefðbundnu. Þá kemur einnig fram að lýkópenið helst jafn gott í unnum tómatvörum og má því benda á tómatvörulínu Sölufélagsins í því sambandi.

Annað plöntuefni sem hefur verið mikið rannsakað er karótín. Í gulrótum er mikið karótín, sem gerir þær appelsínugular á litinn. Rannsóknir benda til þess að karótín getið dregið úr hættu á krabbameini. Fræðimenn í Harvard School of Public Health hafa gert margar rannsóknir um grænmetisneyslu og heilsufar. Nýlega birtu þeir rannsókn þar sem þeir sýndu fram á að tengsl eru á milli grænmetisneyslu og bjartsýni. Rannsóknin tók til um eittþúsund manns. Í ljós kom að þeir bjartsýnu voru með allt að 13 prósent meira karótín í blóðinu.

Íslenskir fræðimenn eru iðnir við að benda landsmönnum á nauðsyn þess að borða meira af hollu og góðu grænmeti. Ráðlagður dagskammtur af grænmeti og ávöxtum er 500 gr. en landsmenn neyta að meðaltali aðeins 120 gramma af grænmeti á dag. Það er því langt í land að ráðlögðum dagskammti sé náð. Í opnu blaðsins eru sérstaklega næringaríkar og góðar uppskriftir. Þær ættu allir þeir sem hafa mikið fyrir stafni að nýta sér. Eins er það mikilvægt fyrir íþróttafólk að neyta hollrar fæðu. Það hefur komið í ljós í íslenskum rannsóknum að töluvert vantar uppá að íþróttafólk geri það. Í rannsóknum Hafrúnar Kristjánsdóttur sálfræðings og sviðsstjóra íþróttafræðisviðs Háskólans í Reykjavík kemur fram að íþróttafólk er margt með bjagaðar matarvenjur og jafnvel svelti sig.

Á heimasíðu Sölufélags garðyrkjumanna, islenskt.is, er mikið af góðum uppskrifum fyrir öll tækifæri og eins eru þar góðar greinar um lífsstíl og heilsu. Eins má benda á facebooksíðuna okkar, islenskt.is, en þar höfum við ánægjuleg og góð samskipti við um 29 þúsund manns, sem nýta sér uppskriftir eftir listakokka.

Kristín Linda Sveinsdóttir
Markaðsstjóri
Sölufélags
garðyrkjumanna

kristin@sfg.is

„Íslenskir fræðimenn eru iðnir við að benda landsmönnum á nauðsyn þess að borða meira af hollu og góðu grænmeti."

Útgefandi: Sölufélag garðyrkjumanna
Ábyrgðarmaður: Kristín Linda Sveinsdóttir *kristin@sfg.is*
Myndir: Hari
Myndir Mynd af grænkáli bls. 2 og myndir af grænmeti bls. 7 - Kristján Maack
Umbrot: Jón Óskar/Grái kötturinn *jonoskarin@gmail.com*
Umsjón með útgáfu: Katrín Pálsdóttir *katrin@sfg.is*

islenskt.is
Kíktu inn á nýju heimasíðuna okkar *islenskt.is* og á fésbókina okkar *facebook.com/islenskt.is*

GRÆNKÁL

Ofurfæðan grænkál

-ómissandi í salatið og þeytinginn

Nú er hægt að fá íslenskt grænkál allt árið. Það kom á markaðinn eftir nokkurt hlé og því hefur verið mjög vel tekið. Grænkál hefur verið ræktað við sunnanvert Miðjarðarhaf í 5 þúsund ár. Egyptar höfðu mikið dálæti á grænkáli og ræktuðu það sér til matar og til lækninga. Kálið barst til Norður-Evrópu með Rómverjum. Rússneskir innflytjendur hófu ræktun á því í Kanada og þaðað barst það til Bandaríkjanna. Í Norður-Evrópu og á Norðurlöndum var grænkálið mjög mikilvægur C vítamín gjafi. Fyrir meira en hundrað árum var grænkálið jafn algengt í matjurtargörðum bænda á Íslandi og kartöflur og rófur. Grænkálið hefur skotist aftur upp á vinsældarlistann hjá landsmönnum og er nú talið ómissandi í salöt, heilsurétti og heilsudrykki. Þá er hægt að útbúa grænkálsflögur, sem eru gott snarl og geta komið í staðinn fyrir popp eða kartöfluflögur. Rífið blöðin í litla bita og raðið á bökunarplötu. Stráið salti og pipar yfir og smá olíu. Bakið í ofni við 200 °C í fimm til tíu mínútur, eða þar til grænkálið er orðið stökkt. Hver og einn getur kryddað að villd t.d. með fræjum, cilli, papriku eða parmesanosti.

NÆRINGARGILDI
Grænkálið er eitt næringarríkasta grænmeti sem fyrirfinnst. Það er stútfullt af vítamínum og steinefnum og er trefjaríkt. Það er sannkallað ofurfæði. Í því er A, B, C, K og E vítamín, en einnig fólasín, kalk og mikið magn andoxunarefna. Líkt og spergilkál inniheldur grænkál sulforaphane, en það er talið hafa verndandi áhrif gegn krabbameini. Þá hefur grænkál einnig góð áhrif á kólesterólmagn líkamans.

GEYMSLA
Blöð grænkáls eiga að vera dökkgræn og jafnlit. . Best er að geyma grænkál í kæli en gætið þess að raki sé á kálinu. Grænkálið er næmt fyrir etýleni og því ber að varast það að hafa það nálægt eplum, perum eða tómötum.

Íslensk jarðarber

-hægt að bragða á sumrinu langt fram á haust

Mun meira framboð verður í haust af jarðarberjum en verið hefur undanfarin ár. Ræktunin hefur tvöfaldast á milli ára og gengið vel hjá stærstu framleiðendunum, Jarðarberjalandi, Kvistum, Sólbyrgi og Silfurtúni. Neytendur hafa tekið berjunum afskaplega vel og hafa þau rokið út. Berin eru ný og fersk þegar þau koma á markaðinn, enda tínd daginn áður en þau koma í verslanir.

Jarðarber hafa verið ræktuð frá ómunatíð. Þau voru í miklu uppáhaldi hjá rómverskum keisurum og þegar Spánverjar komu til Ameríku kynntust þeir jarðarberjarækt indíána. Þar voru berin smá og uxu víða villt. Frönskum garðyrkjumönnum tókst að rækta stór jarðarber snemma á 18. öld með því að blanda saman ræktun evrópskra berja og berja frá Chile. Jarðarber vaxa víða villt hér á landi en þau eru smá og oft ná þau ekki fullum þroska.

Jarðarber eru ekki eiginleg ber heldur blómbotn jarðarberjablómsins. Litlu örðurnar sem líta út eins og fræ eru hin eiginlegu aldin jarðarbersins. Þau geyma hvert um sig lítið fræ. Líkt og

Fylltir konfekttómatar

með mozzarella

1 askja heilsutómatar
1 poki litlar mozzarellakúlur
Gróft sjávarsalt og svartur pipar
(ef þið ætlið að steikja tómatana)
2 greinar rósmarin
Olivuolía

Skerið tómatana í tvennt og kjarnhreinsið þá. Setjið mozzarellaostinn inn í miðjuna og stingið tannstöngli í gegnum tómatinn. Kryddið með salti og pipar. Einnig er hægt að léttsteikja tómatana á pönnu upp úr olíu með smá rósmarin á. Þá bráðnar osturinn smá og það kemur skemmtilegt bragð að rósmarininu.

HREFNA SÆTRAN

NÆRING

Átröskun meira vandamál hjá íþróttafólki en almenningi

-segir Hafrún Kristjánsdóttir sálfræðingur

Rannsóknir Hafrúnar Kristjánsdóttur sálfræðings og sviðsstjóra íþróttafræðisviðs Háskólans í Reykjavík benda til þess að átröskun hjá íþróttafólki sé meira vandamál en hjá almenningi. Undanfarin misseri hefur Hafrún ásamt nemendum sínum greint þennan vanda hjá iðkendum í handbolta, fimleikum og ballett. Í ljós kom að margir íþróttaiðkendur eru með bjagaðar matarvenjur þeir svelta sig eða borða allt of litla matarskammta. Þá kom einnig fram að íþróttafólk kastar upp og notar lyf til að þeir brenni matnum hraðar. Þessir einstaklingar eru ekki með greiningu um að þeir séu með átröskun.

„Við töldum að meira væri um átröskun hjá iðkendum í ballett og fimleikum, en svo er ekki, það er ekki marktækur munur á þessum hópum og handboltaiðkendum“, segir Hafrún Kristjánsdóttir.

Átröskun er algengari hjá konum en körlum og margt bendir til þess að hún sé algengari meðal íþróttafólks en annarra þjóðfélagshópa. Sérstaklega benda rannsóknir til þess að átröskun sé algeng hjá þeim íþróttaiðkendum þar sem líkamsvöxtur skiptir miklu máli.

Hafrún segir að rannsóknir sýni að ungt fólk sé almennt ekki nægilega vel að sér varðandi næringarfræði. Hún segir að auðvelt sé að selja ungu íþróttafólki fæðubótarefni, sem því sé talin trú um að komi í staðin fyrir hollan mat. Þeim sé sagt að þau séu lykilinn að betri árangri. „Það hefur komið í ljós að sumt íþróttafólk borðar allt of lítið af góðum kolvetnum, en þess í stað allt of mikið magn af próteini í alls konar þeytingum,drykkjum og næringarstykkjum.Margarrannsóknir benda til þess að besta næringin komi úr góðum venjulegum heimilismat. Kolvetnin eru nauðsynleg t.d til að geta hlaupið og staðið sig í heilum handboltaleik. Þá sé alls konar sérviska varðandi mataræði oft upphafið af því að færast nær átröskun“, segir Hafrún.

Með hverju árinu batnar menntun þjálfara hjá íþróttafélögunum og því hefur fræðslan um næringu einnig tekið miklum framförum. Hafrún segir að fræðsla sé lykillinn að því að koma í veg fyrir að íþróttaiðkendur þrói með sér átröskun, sem hafi í mörgum tilfellum þær afleiðingar að góðir íþróttamenn hætti að stunda íþrótt sína.

Sérstaklega benda rannsóknir til þess að átröskun sé algeng hjá þeim íþróttaiðkendum þar sem líkamsvöxtur skiptir miklu máli.

Grænkálið er eitt næringarríkasta grænmeti sem fyrirfinnst.

Pokasalat

-fullt af vítamínum

Til eru margar tegundir af pokasalati. Grænu salötin eru sannkallað hollustufæði. Blaðgrænu (chlorophyll) er að finna í öllum grænum plöntum og er mikilvægasti þátturinn í ljóstillífun plantna. Í ljóstillífun framleiða plöntur súrefni og sykur úr koltvísýringi og vatni. Í blaðgrænu er mikið af vítamínum t.d. A, C, E og K vítamín, en einnig er beta karótín í blaðgrænunni og töluvert af steinefnum t.d. magnesíum, járn og kalsíum. Pokasalat geymist best í kæli.

brómber og hindber eru jarðarber samsettur ávöxtur.

Jarðarber eru ræktuð í góðurhúsum hér á landi og koma á markað í apríl/maí og eru fáanleg fram í október.

Þau eru rómuð fyrir bragðgæði og ferskleika, enda stutt á markaðinn frá ræktunarstað.

Oft er sagt að jarðarber séu eru tákn ástar og rómantíkur. Þau eru oft borin fram súkkulaðihjúpuð með kampavíni þegar við á.

Jarðarber eru mjög rík af C-vítamíni. Í 100 gr. af ferskum jarðarberjum eru aðeins 45 hitaeiningar. Margir telja að jarðarber hafi góð áhrif á gigt.

Þegar velja á jarðarber er mikilvægt að þau séu stinn, þur og vel rauð. Best er að fjarlægja ekki krónublöð og stilk fyrr en rétt áður en berin eru skoluð og þeirra er neytt. Ef krónublöð og stilkur eru fjarlægð áður en berin eru skoluð sjúga þau í sig vatn og linast.

Þegar frysta á jarðarber er best að skola þau undir rennandi köldu vatni með krónublöðunum á og síðan frysta í bökkum. Þegar berin eru gegnfrosin má pakka þeim í aðrar umbúðir og frysta þannig.

Orku pizza með grænmeti, eggi, Tandoori kjúklingi og kotasælusósu

Ferskt hnúðkálssalat og kryddhjúpaður lax

Bráðhollar uppskriftir

-segir Steinn Óskar Sigurðsson landsliðskokkur

Steinn Óskar Sigurðsson matreiðslumeistari er höfundur uppskriftanna hér á opnunni. Hann hefur verið í Kokkalandsliðinu í mörg ár. Hann sótti menntun sína til Danmerkur, í Hótel- og veitingaskólann í Kaupmannahöfn. Eftir dvöl þar lauk hann námi sínu hér á landi. „Ég var í Danmörku fyrir tuttugu árum og áður en ég fór út var ekki mikið úrval af grænmeti hér heima. Ég þekkti bara rófur og gulrætur og lítið annað“, segir Steinn Óskar. Nú er öldin önnur og íslenska Kokkalandsliðið hefur lagt sig fram við að nýta sér íslenskt hráefni á ferðum sínum um heiminn. „Það er greinilegur bragðmunur á íslenska grænmetinu og því innflutta, það íslenska er mun bragðmeira“, segir Steinn Óskar og bætir við að matreiðslumeistarar velji það íslenska frekar, enda hráefnið ávallt ferskara úr heimahögunum.

Eftir nám starfaði Steinn Óskar hjá mörgum úrvalsveitingastöðum t.d. Humarhúsinu, Sjávarkjallaranum og hjá Lifandi markaði.

Uppskriftirnar hér á opnunni eru næringarríkar og bragðgóðar. Í þeim er hæfileg blanda af kolvetnum og próteini, sem er bráðnauðsynlegt fyrir alla sem hugsa vel um heilsuna, hafa mikið fyrir stafni eða stunda íþróttir.

Orku pizza með grænmeti, eggi, Tandoori kjúklingi og kotasælusósu
fyrir 4

Pizza:
4 stk 10” heilhveiti tortillas kökur
400 g eldaðir kjúklingastrimlar
2 msk Tandoori sósa
2 stk spergilkál (450 g)
16 stk kirsuberjatómatar
4 stk harðsoðin egg
4 msk rifin parmesan ostur
1 tsk Maldon salt

Aðferð:
Kryddið kjúklingastrimlana með tandoori sósunni og skiptið jafnt á tortillas kökurnar.
Skerið stilkinn af spergilkálinu og skerið hann síðan í örþunnar sneiðar til dæmis í áleggshníf eða með ostaskera, og leggið í ískalt vatn í um það bil 10 mínútur. skerið toppana af spergilkálinu í fallega bita og steikið snöggt á pönnu og skiptið jafnt á “pizzuna” ásamt kirsuberjatómötunum.
Stráið parmesan ostinum yfir pizzuna og bakið við 180°C í 3-4 mínútur.
Þegar “pizzurnar” eru tilbúnar eru spergilkálstrimlarnir veiddir upp úr vatninu, þeir þerraðir og skipt jafnt á pizzurnar.
Að lokum er sósunni dreift á pizzurnar og þær kryddaðar með smá Maldon salti

Kotasælusósa:
100 g kotasæla
1 msk olífuolía
2 msk saxað ferskt basil
1 tsk salt
Smá pipar

Aðferð:
Öllu blandað saman og skipt jafnt á pizzurna.

Ferskt hnúðkálssalat og kryddhjúpaður lax
fyrir 4

Hnúðkálsalat:
600 g hnúðkál
80 g grískt jógúrt
30 g 18% sýrður rjómi
1 stk saxaður hvítlauksgeiri
safi úr 1 sítrónu
1 msk olífuolía
2 msk söxuð mynta
2 búnt vatankarsi
100 g strengjabaunir
12 stk kirsuberjatómatar

Aðferð:
Hnúðkálið er flysjað og skorið í teninga og tómatarnir til helminga.
Strengjabauninrnar eru soðnar í saltvatni í 1 mínútur og látnar kólna, þvínæst eru þær skornar í tvennt.
Gríska jógúrtin, sýrði rjóminn og olíunni er hrært saman og smakkað til með sítrónusafanum og myntunni.
Sósunni er að lokum hrært saman við hnúðkálið, tómatana, baunirnar og vatnakarsana og salatinu skipt jafnt á fjóra dikska.
Kryddhjúpaður lax
600 g ferskur lax
1 msk olífu olía
2 msk paprikuduft
1 tsk chilliduft
2 msk karrýduft
1 tsk salt
1 msk koriander duft / ferskt koriander
3 msk sesamfræ

Aðferð:
Laxinn er skorinn í um það bil 1 cm þykka strimla. Hitið ólífu olíuna á pönnu og steikið laxa strimlana í um það 30-50 sek á sitt hvorri hlið.
Þurrkryddunum er blandað saman og steikta laxinum velt upp úr kryddblöndunni og hann síðan borinn fram með salatinu.
Gott að hafa soðnar íslenskar kartöflur með, kryddaðar með steinselju.

Túnfisksalat á gulróta- og graskersbrauð
fyrir 4

Túnfisksalat:
600 g túnfiskur (úr dós) (kreistið allan vökvann úr)
100 g kotasæla
20 g 18% sýrður rjómi
4 stk harðsoðin egg
2 stk appelsínugul paprika
1 stk rauðlaukur
4 stk vorlaukar, saxaðir
3 msk saxaður ferskur graslaukur
salt og pipar

Aðferð:
Blandið saman túnfisknum, kotasælunni og sýrða rjómanum.
Eggin eru skorið á tvo vegu og hrært varlega saman við túnfiskinn ásamt paprikunni sem skorin er í teninga, söxuðum rauðlauknum, vorlauknum og graslauknum. Að lokum er salatið smakkað til með salti og pipar

Gulróta- og graskersbrauð:
200 g heilhveiti eða heilhveit spelt
1 msk lyftiduft
80 g gulrætur
90 g kotasæla
1 msk olífuolía
100 ml vatn (gæti þurft aðeins meira)
40 g graskersfræ
1 tsk salt

Aðferð:
Gulræturnar eru burstaðar með grænmetisbursta undir rennandi köldu vatni og rifnar fínt á rifjárni.
Þurrefnum er blandað saman í skál og gulrótunum blandað þar

Grænt Byggotto með kjúkling, fetaosti og rauðrófum

Túnfisksalat á gulróta- og graskersbrauð

Haust grænmetissúpa með linsubaunum og rótargrænmetissalat með jógúrtdressingu

Fyllt Rauð paprika með hýðisgrjónum og "asian"pestó

saman við ásamt kotasælunni, fræjunum og olíunni. Deigið er hrært varlega saman og vatninu bætt smátt og smátt saman við. Gætið þess að hafa deigið ekki of blautt. Klæðið jólakökuform að innan með smjörpappír og hellið deiginu í formið. Brauðið er bakað í 50 mínútur við 200°C og það síðan tekið úr forminu ag það bakað í 10-15 mínútur til viðbótar.

Haust grænmetissúpa með linsubaunum og rótargrænmetissalat með jógúrtdressingu

fyrir 4

1 stk laukur
2 stk hvítlauksgeirar
100 g sæt kartafla
50 g hnúðkál
100 g gulrætur
50 g sellerírót
50 g rauðar linsubaunir
1/2 stk rautt chilli
20 g engifer rót
200 ml gulrótasafi
400 ml vatn
1 teningur kjúklingakraftur
50 ml kókosmjólk
salt og pipar

Aðferð:

Skrælið allt rótargrænmetið, skerið það í litla bita og brúnið létt í potti ásamt lauknum, hvítlauknum, chill og engifernum, vökvanum er bætt út í og súpan látin malla í um það bil 1 klst á vægum hita. Maukið súpuna með töfrasprota og smakkið hana til með smá salti og pipar.

Rótargrænmetissalat:

40 g rauðrófur
40 g gulrætur
40 g hnúðkál
Safi og börkur af 1 stk lime
1 msk saxað koriander
1 msk söxuð mynta
1 msk söxuð steinselja
1 tsk eplaedik
smá salt

Aðferð:

Rótargrænmetið er skorið í þunna strimla og blandað saman í skál ásamt lime berkinum, kryddjurtunum, lime safanum og eplaedikinu og það síðan smakkað til með smá salti.

Jógúrt dressing:

4 msk grískt jógúrt
safi og börkur úr 1 stk lime

Aðferð:

Gríska jógúrtin er smökkuð til með lime berkinum og safanum. Berið dressinguna fram með rótargrænmetis salatinu í súpudisknum.

Rófu salat með fíkjum, heilhveitipasta og tígrisrækjum

Fyrir 4

2 stk rófur, litlar (u.þ.b. 600 g)
3 msk olífuolía
40 ml balsamic edik

1 msk hunang
12 stk vorlaukur
1 stk rauður chilli
6 stk fíkjur
200 g tígrisrækjur
200 g penne pasta (heilhveiti)
Maldon sjávarsalt og pipar

Aðferð:

Skolið rófur vel og skerið úr þeim allar skemmdir. Skerið þær í báta, með hýðinu á, og veltið upp úr olíunni. Kryddið með salti og pipar, bakið í 20 mínútur við 200°C og kælið síðan.
Balsamic edikið og hunangið er soðið saman í sýróp, það er síðan kælt.
Vorlaukurinn er saxaður fint, chillíið skorið í þunnar sneiðar og fíkjurnar í litla báta
Tígrisrækjurnar eru snögg steiktar á pönnu og pastað soðið í saltvatni í um það bil 15 mínútur.
Raðið rófunum, rækjunum, fíkjunum og pastanu á diskana og stráið vorlauknum, chillíinu og sjávarsaltinu yfir, hellið að lokum balsamic sýrópinu yfir salatið.

Rófu salat með fíkjum, heilhveitipasta og tígrisrækjum

Grænt Byggotto með kjúkling, fetaosti og rauðrófum

fyrir 4

Byggottó:

300 g perlubygg
700 ml kjúklingasoð (eða vatn og kraftur)
2 stk fínt saxaður shallotlaukur
1 stk fínt saxaður hvítlauksgeiri
50 g rifin parmesanostur
60 g 36% sýrður rjómi
100 g grænar ertur
50 g strengjabaunir
50 g grænkál í strimlum
2 msk kryddjurtaolía
1 msk olífuolía

Aðferð:

Byggið, shallotlaukurinn og hvítlaukurinn er svitað létt í olífuolíunni í heitum potti og helmingnum af soðinu er bætt í pottinn og látið sjóða. Þegar mestur hlutinn af soðinu hefur gufað upp er restinni af soðinu bætt út í í nokkrum skömmtum og hrært reglulega í bygginu á meðan. Þegar byggið er full soðið er sýrða rjómanum og kryddjurtarolíunni hrært saman við og potturinn tekin af hitanum.
Baunirnar eru soðnar í um það bil 1 mínútu í saltvatni og þeim síðan bætt út í byggottóið og það smakkað til með smá salti

Rauðrófan:

1 stk rauðrófa (um það bil 150 g)
3 msk salt

Aðferð:

Rauðrófan er bökuð með saltinu í lokuðu eldföstu móti í 90 mínútur við 200°C. þegar rófan er tilbúin þá er hún látin kólna í stutta stund áður en hún er afhýdd, skorin í bita og skipt jafnt yfir byggottóið.

Kjúklingurinn:

600 g kjúklingabringa (4 litlar bringur)
50 g fetaostur í kryddolíu
2 msk kúmen

Aðferð:

Kjúklingabringurnar eru steiktar á pönnu í um það bil 3 mínútur á hvorri hlið. Setjið bringurnar í eldfast mót, dreifið feta ostinum yfir ásamt kúmeninu og bakið bringurnar í ofni í um 20 mínútur við 180°C eða þar til kjarnhitinn hefur náð 72°C. Sneiðið bringurnar og leggði þær yfir byggottóið á disknum.

Fyllt Rauð paprika með hýðisgrjónum og "asian"pestó

fyrir 4

Fyllt paprika:

4 stk rauð paprika
4 msk sólþurkaðir tómatar
1 stk hvítlauksgeiri
1/2 stk rauðlaukur
200 g rifnar gulrætur
200 g soðnar sætar kartöflur
200 g soðnar rauða linsubaunir (ef niðursoðnar, skola undir köldu vatni)
50 g rifin parmesanostur
1/2 tsk salt
1 tsk karrýduft
1 tsk paprikuduft
1 msk ferskt saxað koriandir

Aðferð:

Paprikan er skorin í tvennt og kjarninn hreinsaður innan úr, hún síðan lögð í eldfast fat með opna endann upp. Afgangnum af hráefninu er blandað létt saman í matvinsluvél og fyllingunni skipt jafnt í hráa paprikuna.
Paprikan er bökuð við 200°C með loki á í 20 mínútur og síðan í 10 mínútur til viðbótar án loksins.

Hýðisgrjón:

2 bollar hýðishrísgrjón
6 bollar vatn
1 msk olía
1 tsk salt

Aðferð:

Hrísgrjónin eru soðin í potti með loki í um það bil 30-40 mínútur.

"Asian" pestó

100 g klettasalat
1/2 búnt myntulauf
1 stk hvítlauksgeiri
1/2 stk rautt chilli
1 msk saxað engifer
safi úr 1 lime
100 ml olífuolía
100 g kasjúhnetur
20 gr parmesan ostur
1/2 tsk salt

Aðferð:

Allt hráefnið er maukað saman í matvinsluvél og smakka með saltinu. Það er gott að bera fram ferskt klettasalat og rifin parmesanost með paprikunni.

Þú veist hvaðan það kemur

Fiskisúpa

með rófum og chilli

500 ml fisksoð (hægt að kaupa tilbúið)
gróft salt
hvítur pipar
chiliduft á hnífsoddi
1 tsk karrý
1 stk hvítlaukur
2 stk laukar
3 stk rófur,
1 msk dill
1msk steinselja, söxuð
vorlaukur smá
2 stk lárviðarlauf

Kaupa má ½ lítra af fisksoði og bæta svo 1 lítra af vatni saman við
Það er best að byrja á því að mykja laukinn og hvítlaukinn í ólífuolíu ásamt smá salti. Hræra síðan kryddunum saman við áður en fiskisoðinuog vatni er bætt útí.
Rófurnar skrældar og skornar í litla bita og bætt saman við og látnar sjóða i 15 mín eða þar til þær eru orðnar meyrar.
Lækka undir og þeyta súpuna gróflega með töfrasprotanum eða matvinnsluvél.
Mögulega þarf að bragðbæta súpuna ásamt því að setja örlítið af sítrónusafa til að draga fram ferskleika hennar.
400 gr fiskur (þorskur), smátt skorinn og settur út í sjóðandi heita súpuna rétt undir lokin ásamt smátt söxuðu dilli og steinselju.

Helga Mogensen

Plöntuefnin verja frumur líkamans

Í grænmeti eru efni sem vísindamenn telja að geti varið frumur líkamans gegn skemmdum. Rannsóknir hafa bent til þess að með því að borða meira af grænmeti og ávöxtum sé hægt að draga úr líkum á krabbameini um allt að 40 prósent. Nokkur gagnlegustu plöntuefnin eru: Beta Karótín sem eru í grænmeti og ávöxtum. Pólýfenól sem er í mörgum tegundum af grænmeti, ávöxtum og grænu tei. Ísóþíósýanatar sem er í grænmeti af krossblómaætt, t.d. spergilkáli, hnúðkáli, grænkáli og blómkáli.

Vísindamenn hafa borið kennsl á rúmlega 4 þúsund plöntuefni, en 150 hafa verið rannsökuð til hlítar. Heilsusamlegum plöntuefnum er skipt í nokkra aðalflokka.

Lýkópen er efni sem gerir tómata rauða á lit svo og aðra rauða eða appelsínurauða ávexti og grænmeti. Mest er af lýkópen í unnum tómötum, en einnig er mikið af því í vatnsmelónum, rauðum greipaldinum og ferskum tómötum. Lýkópen er kröftugt andoxunarefni. Rannsóknir benda til að fólk sem borðar mikið af tómatafurðum eigi síður á hættu að fá krabbamein í lungu, blöðruhálskirtil og maga. Hugsanlegt er einnig að lýkópen geti stuðlað að því að verja líkamann krabbameini í hálsi, brjóstum, brisi, ristli og vélinda.

Andoxunarefni verja frumur líkamans gegn sindurefnum, sem eru óstöðug mólekúl sem verða til við eðlilega frumustarfsemi. Mengun, geislun, tóbaksreykur og illgresiseyðir getur t.d. myndað sindurefni. Þau geta skaðað arfbera og hrundið af stað ferli þar sem frumur taka að vaxa stjórnlaust. Andoxunarefni eru t.d. í spergilkáli, hvítkáli, blómkáli, tómötum, blaðsalati, rauðrófum, rauðum paprikum, jarðarberjum, kartölfum og bláberjum.

Flavonóíða er að finna í fjölmörgum tegundum grænmetis og ávaxta. Vísindamenn eru að rannsaka einginleika flavonóíða í því skyni að komast að því hvort þeir geti dregið úr hættu á ákveðnum tegundum krabbameins og hjartasjúkdómum.

Karótín gerir gulrætur, sætar kartöflur og apríkósur appelsínugul á litinn. Rannsóknir benda til þess að karótín geti dregið úr hættu á krabbameini.

Anþósýanín gefur bláberjum, hindberjum og vínberjum bláa litinn sem sýnt hefur verið fram á með rannsóknum á tilraunastofum að hefur bólgu og æxliseyðandi eiginleika.

(Heimild: brjostakrabbamein.is - Landspítali)

PAPRIKA

Reitur á Kleppjárnsreykjum

-rækta stórar og safaríkar paprikur

Hjónin Dagur Andrésson og Bára Einarsdóttir eiga garðyrkjustöðina Reit á Kleppjárnsreykjum í Reykholtsdal. Stöðina, sem var stofnuð árið 1978, keyptu þau árið 2005 og hófu ræktun á papriku, en þar hafði einnig verið tómata- og gúrkurækt á árum áður. Árið 2007 stækkuðu þau stöðina sem nú er 2.300 m2. Þá hófu þau einnig ræktun í íslenskum vikri í stað jarðvegs.

Í Reit eru ræktaðar paprikur frá miðjum apríl fram í byrjun desember en rækunin hefst með sáningu um 10. janúar. Á uppskerutímanum eru paprikur klipptar af plöntunum tvisvar í viku, þeim pakkað samdægurs og síðan sendar til Sölufélags garðyrkjumanna að morgni næsta dags.

Lögð er áhersla á lífrænar varnir við ræktunina, auk þess sem býflugur eru notaðar við frævun blómanna sem stuðlar að stærri og safaríkari aldinum. Ársframleiðsla er um 46 tonn og má ætla að það séu um 250 þúsund paprikur.

Garðyrkjustöðin í Reit er hituð upp með vatni úr Kleppjárnsreykjahver en aðgangur að miklu magni af heitu vatni er frumskilyrði ylræktar af þessu tagi. Við ræktunina, auk áburðar og hreins vatns, er kolsýra (CO2) skömmtuð inn í gróðurhúsin til að örva aldinframleiðslu plantnanna og má líkja því við kjarnfóðurgjöf hjá mjólkurkúm. Þetta allt ásamt gnægð sólarljóss og vinnandi handa er efniviðurinn í paprikunum frá Reit sem eru hluti af þeirri litríku flóru sem íslenskt grænmeti er.

C vítamín sprengja

-full af andoxunarefnum sem verja frumur líkamans

Paprikuplantan er upprunnin í Mið-Ameríku og Suðaustur-Asíu. Spánverjar fluttu hana með sér frá Ameríku til Evrópu á sautjándu öld. Orðið paprika er dregið af latneska orðinu piper og gríska orðinu piperi, sem þýðir pipar.

Eftir síðari heimsstyrjöldina barst paprikan til norðanverðrar Evrópu. Lengi vel var paprika mest ræktuð í Ungverjalandi, Búlgaríu, Rúmeníu og Miðjarðarhafslöndunum en nú eru vinsældir hennar það miklar að hún er ræktuð í flestum löndum Evrópu, bæði utandyra og í gróðurhúsum.

Paprika er samheiti yfir aldin tegundarinnar capsicum annuum sem eru stór og mild á bragðið. Til eru margar gerðir af papriku sem eru ólíkar að stærð, lögun og lit en einnig er talsverður munur á bragðinu. Plantan myndar fyrst græn aldin sem síðan verða rauð, gul, appelsínugul, hvít eða dökkfjólublá þegar þau eru fullþroskuð. Rauð og gul paprika er því í raun fullþroskuð græn paprika sem hefur skipt um lit. Við meiri þroska eykst sætuinnihald aldina, þannig að lituð aldin eru að jafnaði bragðbetri en þau grænu. Sérstök sæt paprika er ræktuð hér á landi og er mjög vinsæl. Hún er í laginu eins og litla kryddpaprikan (chilli), en miklu stærri.

NÆRINGARGILDI

Best er að fá vítamín og steinefni úr fæðunni og þá sérstaklega úr grænmeti og ávöxtum. Allt grænmeti er hollt fyrir líkamann en dökkt og litsterkt grænmeti er almennt næringarríkara en það ljósara.

Paprika er mjög rík af C vítamíni. Í rauðum aldinum er þrisvar sinnum meira C vítamín en í appelsínu og í grænum aldinum tvöfalt meira af C vítamíni en í appelsínu. Í papriku er einnig mikið af A vítamíni, B vítamíni, steinefnum og trefjum.

Grænar og gular paprikur eru mjög ríkar af beta-karótíni sem umbreytist í A-vítamín í líkamanum. Beta-karótín flokkast sem andoxunarefni og ver frumur líkamans gegn slæmum áhrifum súrefnis og mengunar. Einnig er talið að andoxunarefni eins og beta-karótín og C-vítamín minnki hættu á myndun krabbameins í líkamanum auk þess að draga úr oxun LDL kólesteróls í æðum sem hefur bein áhrif á lægri tíðni kransæðasjúkdóma. Í paprikku eru einnig svokölluð plöntuefni (phytochemicals) sem flokkast ekki með vítamínum en efla varnir líkamans og auka heilbrigði hans. Í papriku, eins og öllu grænmeti, eru trefjar sem eru nauðsynlegar fyrir heilbrigði meltingarkerfisins.

Paprika er hitaeiningasnauð, í 100g eru 36 hitaeiningar (kcal).

GEYMSLA

Geymsluþol papriku er nokkuð mismunandi. Græn óþroskuð aldin geymast best. Réttur hiti er 8 – 12 °C. Papriku hættir nokkuð til að tapa vatni í þurru lofti. Hún þolir illa að vera nálægt vörum sem mynda etýlen t.d.eplum, tómötum og perum.

Ofnbakaðar rófur

með eplum

3 stórar rófur, skrældar, skornar þversum og síðan í ½ cm þykkar sneiðar
3 græn epli sama aðferð og með rófurnar
2 laukar sama aðferð
Smá olía ásamt sítrónusafa, eplasafa og rifnum engifer
½ tsk kanill,
gróft salt
½ msk tamari sósa (soyasósa)

Þegar búið er að skera grænmetið og eplin er því raðað í eldfast mót og smá olíu og salti stráð yfir.
Bakað í ofni við 200°C í 30-40 mín.
Blanda saman olíu, eplasafa, tamarisósu, kanil og salti og strá yfir þegar rétturinn er tilbúinn til að bera hann fram og skreyta með söxuðum kóríander.

Helga Mogensen

Útiræktað grænmeti

Ferskt og fullt af góðum næringarefnum

Nú eru grænmetisbændur að uppskera útiræktaða grænmetið og senda það ferskt á markað. Útiræktunin er sérstök á Íslandi samanborið við það sem gerist og gengur í nágrannalöndum. Grænmetið vex hægar en í nágrannalöndunum vegna veðráttunnar og er því bragðmikið og fullt af góðum næringarefnum.

Blómkál er eins og annað kál mjög trefjaríkt. Trefjar eru ómeltanlegur hluti plantna sem eru í öllu grænmeti. Trefjaneysla landsmanna hefur eins og annarra vestrænna þjóða verið langt undir ráðleggingum næringarfræðinga. Neysla á grænmeti er mjög mikilvæg til að bæta meltinguna. Í blómkáli er mikið af vítamínum og steinefnum. Það er ríkt af A, B og C vítamíni og járni. Í 100 gr. eru aðeins 30 hitaeiningar (kcal). Blómkál geymist vel ef skilyrði í geymslunni eru góð. Rakinn þarf að vera mikill og hitastig lágt 0 – 2 gráður. Blómkál ætti alls ekki að geyma nálægt öðru grænmeti eða ávöxtum sem mynda etýlen t.d. eplum, tómötum og perum.

Hnúðkál hefur verið á borðum Indverja í margar aldir. Íbúar í norðurhéruðum landsins t.d. í Kashmír hafa miklar mætur á því. Í Kashmír er hnúðkál jafn algengur matur og kartöflur eru á Íslandi. Hnúðkál er ríkt af A og C vítamínum og steinefnum og er trefjaríkt. Í 100 gr. eru aðeins 46 hitaeiningar (kcal). Best er að geyma hnúðkál í kæli á svipaðan hátt og rófur og gulrætur.

Hvítkál hefur verið þekkt við suðaustanvert Miðjarðarhaf í um 5 þúsund ár. Það var ræktað á dögum Forn-Egypta mörg þúsund árum fyrir Kristburð, bæði til matar og ekki síður vegna lækningamáttar. Ræktun hvítkáls verður ekki almenn hér á landi fyrr en um miðja síðustu öld. Það er trefjaríkt og mikilvæg og ódýr uppspretta A og C vítamína auk þess er í kálinu fólasín, kalk og kalíum. Eins og hjá öðrum káltegundum eru það ystu blöðin sem eru næringarríkust og því grænni sem þau eru þeim mun meira er í þeim af vítamínum og járni. Hvítkál geymist vel í kæli og gallalaus höfuð af snemmsprottnu káli ættu að geta geymst í nokkrar vikur í kæli við 0 – 5°. Seinsprottið kál geymist enn lengur eða allt í 5 mánuði ef hitinn er rétt yfir frostmarki og rakinn mikill.

fyrstir að rækta kartöflur sér til matar fyrir tíu þúsund árum. Árið 1758 er talið að fyrstu kartöflurnar hafi verið ræktaðar hér á landi á Bessastöðum. Kartaflan er næringarrík, trefjarík og full af vítamínum og steinefnum. Í kartöflum eru fáar hitaeiningar, aðeins 88 (kcal) í 100 gr.
Þær eru með mikilvægustu uppsprettum B og C vítamíns í fæðunni. Þær eru ríkar af steinefnum, sérstaklega kalíum en einnig fosfór, joði og járni. Kartöflur á að geyma við 4-6° C og mikinn raka en við slík skilyrði geymast þær í allt að 6 mánuði án þess að dragi úr gæðum.

Rófan er upprunnin á norðurslóðum og líklega hefur hún einnig vaxið villt í Rússlandi. Fyrstu prentuðu heimildir um rófu eru frá Sviss. Árið 1620 segir svissneskur bóndi frá rófnarækt og tekur fram að rófan sé upprunnin í Svíþjóð og þar vaxi hún villt. Rófan er stundum nefnd „appelsína norðursins“ vegna þess hversu rík hún er af C vítamíni. Auk þess er í henni mikið af A vítamíni í formi karótíns. Hún er trefjarík og hitaeiningasnauð, aðeins 49 (kcal) í 100 gr. Hún er seðjandi og því upplögð sem millibiti. Rófur á að geyma í kæli við sem næst 0 gráður og í sem mestum raka.

Rauðkál er náskylt hvítkáli og var þekkt í Noregi á víkingatímanum. Rauðkál er afbrigði af höfuðkáli og getur verið jafn breytilegt í lögun og hvítkál. Í öllum tegundum af höfuðkáli er rautt litarefni í einhverjum mæli en óvenju mikið af því gefur kálinu dökkrauðan eða fjólublá lit. Rauðkál er hitaeiningasnautt, aðeins 27 heitaeiningar (kcal) í 100 gr. Það er mjög góð uppspretta C-vítamíns. Auk þess er í því járn. Rauðkál geymist vel í kæli við 0 – 5 °

Gulrótin er mikilvæg matjurt. Í henni er mikið af litarefninu karótín sem er í meira magni í gulrótinni en í nokkurri annarri ætri plöntu. Því stærri og litsterkari sem ræturnar eru þeim mun meira karótín er í þeim. Karótín ummyndast yfir í A-vítamín í líkamanum sem meðal annars er mikilvægt fyrir sjónina, húðina og slímhimnur líkamans. Skortur á A-vítamíni getur leitt af sér náttblindu en hún er algengari en áður var talið. Auk þess er í gulrótum lýkópen, B og C vítamín ásamt mikilvægum steinefnum eins og kalí, kalki, járni og fosfór. Best er að geyma gulrætur í kæli við 0 – 2°C og mikinn raka.

Spergilkál er oft nefnt ofurkálið meðal grænmetistegunda vegna þess hversu hollt það er. Rómverjar hafi ræktað og neytt spergilkáls frá því á 1. öld fyrir Krist. Á tímum rómversku keisaranna var það vel metið og bændur nefndu það hina grænu fingur Júpíters. Spergilkál er ríkt af vítamínum og steinefnum. Eins og í blómkáli er stór hluti næringargildsins fólginn í stilknum og blöðunum. Spergilkál er trefjaríkt og járnríkt. Það er auðugt af A, B og C vítamíni. Í 100 gr. eru aðeins 42 (kcal) hitaeiningar. Spergilkál geymist vel í grænmetisskúffunni í ísskápnum. Upplagt er að frysta soðið spergilkál.

Kínakál er ættað frá Kína eins og nafnið gefur til kynna. Kínakál hefur verið ræktað í um 6.000 ár, en frá þeim tíma hafa fundist fræ af kínakáli. Elstu rituðu heimildir um kínakál í Evrópu eru frá 1751, en talið er að það hafi borist mun fyrr með trúboðum sem komu frá Austurlöndum. Kínakál er næringarríkt og ódýr uppspretta fyrir A og C vítamín ásamt steinefnum. Kínakál geymist fremur vel við 0-2°C.

„Það vantar rannsóknir“

-segir Júlíus Sigurþórsson garðyrkjubóndi

Í landi Hólmahjáleigu um 9 kílómetra frá Landeyjahöfn spretta kartöflurnar vel hjá Júlíusi Sigurþórsson garðyrkjubónda. Hann ræktar þrjár tegundir og einnig talsvert af gulrótum. Sú uppskera sem Júlíus er taka upp í haust er sú fyrsta sem hann ræktar.

„Ég er úr Mosfellssveit og hef alltaf verið mikill sveitamaður og hef lengi átt mér þann draum að verða bóndi“, segir Júlíus. Hann hefur undirbúið það lengi að rækta landið og sótti sér því þekkingu í Landbúnaðarháskólann á Hvanneyri. Júlíus hefur starfað í Noregi og þekkir vel til hvað Norðmenn rækta og hvernig framboðið á grænmeti er í verslunum þar. „Við gætum boðið upp á meiri fjölbreyttni, en það kemur eflaust með tímanum“, segir Júlíus. Hann leggur áherslu á að á norðlægum slóðum vaxi plöntur hægar og séu þar af leiðandi bragðbetri og í þeim séu meiri og betri næringarefni. „Þetta er eins og með trjáviðinn, því hægar sem trén vaxa þeim mun betri og þéttari er viðurinn“, segir Júlíus. Hann segir að landsmenn þurfi að stefna að því að rækta nær allt grænmeti hér á landi. „Það stefna flestar þjóðir að vera sjálfum sér nógar þegar kemur að matvælaframleiðslu. Matvælaverð í heiminum fer hækkandi og bændur þurfa að rækta meira, enda fjölgar mannkyni um nokkra milljarða næstu fimmtíu ár“.

Júlíus segir að hann hafi kynnt sér garðyrkju víða erlendis. Þar sé mikið um skordýr og illgresi sem bændur þurfa að kljást við og það geri þeir með því að nota eitur. Hér á landi getum við hrósað happi yfir því að vera að mestu laus við skordýr. Ræktunin á Íslandi sé því hrein og ómenguð. Hann vill sjá meiri rannsóknir í landbúnaðinum og segir þær grundvöll þróunar. Júlíus vill að veitt sé meira fé til Landbúnaðarháskóla til að hægt sé að halda áfram ómetanlegum rannsóknum fyrir íslenskan landbúnað. Þá vill hann einnig sjá sömu þróun og í sjávarútvegi þar sem íslenski sjávarklasinn geti verið fyrirmynd að sambærilegum klasa fyrir landbúnaðinn.

Gratineraðar kartöflur

bæði meðlæti og aðalréttur
1,5 kg kartöflur
30 g smjör
400 ml mjólk
200 ml rjómi
1 stk hvítlaukur, saxaður eða kraminn (má sleppa)
salt, pipar og múskat

Hitið ofinn í 190°C. Smyrjið form með smjöri. Blandið saman mjólk, rjóma, hvítlauk, salti og pipar í skál. Smakkið til. Skrælið og sneiðið kartöflurnar í sneiðar. Setjið kartöflurnar í formið og hellið mjólkinni yfir. Setjið í miðjan ofn og eldið í sirka 1 klukkustund eða þar til kartöflurnar eru mjúkar.

Rokkolí

Blómkál,sellerí og spergilkál
1 handfylli spergilká
1 handfylli blómká
1 stilkur sellerí
2 epli
½ avocado
safi úr ¼ af sítrónu
0,5 lítrar kalt vatn

Allt sett í blandara og blandað vel

MARGRÉT LEIFSDÓTTIR

Úr tómötum og gúrkum fyrir sælkera

Nú er hægt að fá þrjár gerðir af tómatvörum úr íslenskum tómötum í verslunum, einnig sýrðar gúrkur og gúrkurelish. Mikil þróunarvinna hefur átt sér stað undanfarna mánuði hjá Sölufélagi garðyrkjumanna og afrakstrinum hefur verið vel tekið.

TÓMATSÓSA

Tómatsósan sem nú er komin í verslanir er ólík öllum þeim sem þar eru fyrir. Hún er eingöngu úr íslenskum tómötum og engu öðru er bætt í hana nema auðvitað kryddum. Þeir eru soðnir niður og þá nær sósan réttri þykkt en við suðuna gufar hluti af vatninu upp, þannig að í 100 g af tómatsósu eru 160 g af tómötum. Síðan er sósan siktuð til að skilja frá hýði og fræ. Sósan hefur grófari áferð en flestar aðrar sósur og það helgast af aðferðinni sem er notuð. Tómatsósan er einstaklega bragðgóð enda var yngsta kynslóðin höfð í huga við gerð hennar.

Umbúðirnar eru nettar og handhægar. Þyngdin er 460 g. Ráðlegt er að geyma hana í ísskáp eftir að flaskan hefur verið opnuð.

TÓMAT PASTASÓSA

Tómat pastasósan er eins og nafnið bendir til ætluð með pasta en einnig er hægt að nota hana t.d. á pizzu, í lasagne eða í alls konar rétti sem í eru tómatar. Tómatarnir eru soðnir þar til þeir þykkna, en í 100g. af pastasósu eru 110g. af tómötum. Síðan eru fræ og hýði siktað frá og tómatarnir hakkaðir. Pastasósan ber keim af basiliku og hvítlauk sem eru vinsælustu kryddin þegar pastasósur eru annars vegnar. Þyngdin er 390 g.

TÓMATGRUNNUR

Í tómatgrunninum eru auðvitað íslenskir tómatar og ef það er hægt að tala um hreina vöru þá er það í þessu tilfelli. Í tómatgrunni eru eingöngu íslenskir tómatar og ekkert annað. Þeir eru soðnir niður þar til grunnurinn nær réttri þykkt og því eru í 100 g. af grunni 110 g. af tómötum. Nafnið tómatgrunnur var valið vegna þess að þetta er góður grunnur í þína eigin uppskrift af súpu eða sósu eða öðrum mat sem krefst tómata. Kryddaðu að vild og þú ert komin með úrvals grunn í matargerðina. Þyngdin er 380g.

Upplagt er að nota krukkurnar eftir að þær hafa verið tæmdar og nýta þær áfram fyrir heimatilbúin matvæli.

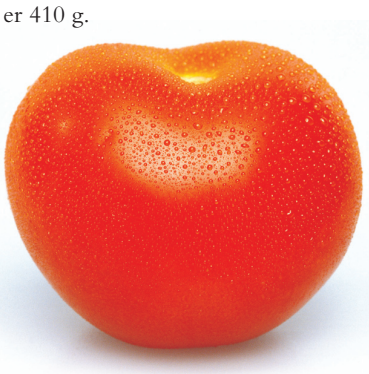
SÝRÐAR GÚRKUR

Þessi frábæra afurð er unnin úr íslenskum gúrkum. Sýrðar gúrkur eru góðar með öllum mat t.d. kjöti, kjötbollum og fiski og gjarnan notaðar með smurbrauði. Í kryddleginum er m.a. sinnepsfræ, kóriander, dill og pipar sem gefur einstaklega gott bragð. Þyngdin er 400 g. þar af gúrkur 250 g.

GÚRKU RELISH

Relish er upprunnið á Indlandi en þar gerðu menn það til að geta nýtt og geymt grænmeti betur. Þaðan barst kunnáttan til Bretlands og til Evrópulanda. Relish er í miklu uppáhalda hjá Bandaríkjamönnum sem nota það með flestum réttum en sérstaklega með hamborgurum og grilluðum mat.

Íslenskt gúrku relish, sem nú er komið á markað er unnið úr íslenskum gúrkum, íslenskri papriku og góðu kryddi. Gúrku relish hefur verið aðlagað að íslenskum bragðlaukum. Það er framleitt fyrir Sölufélag garðyrkjumanna af GEO matvælum í Hveragerði. Notaður er jarðhiti við framleiðsluna. Þyngdin er 410 g.



TÓMATAR

Heilsutómatar frá Melum

-með þrefalt meira af andoxunarefninu lýkópeni

Guðjón Birgisson og kona hans Sigríður Helga Karlsdóttir eru garðyrkjubændur á Melum á Flúðum. Bæði Guðjón og Helga eru alin upp við garðyrkju og grænmetisrækt en Guðjón kynntist grænmetisræktun í Garði í Hrunamannahreppi, þangað sem hann fór í sveit á hverju sumri frá tólf ára aldri. Helga og Guðjón byggðu fyrsta gróðurhúsið árið 1980.

Þau Guðjón og Sigríður Helga eru frumkvöðlar og brautryðjendur í sinni grein. Það urðu tímamót í garðyrkju í Evrópu árið 1994 þegar þau hófu fyrst garðyrkjubænda tilraunir með lýsingu í ylrækt. „Þetta tókst með mikilli þolinmæði að nýta lýsinguna í ræktun á tómötum, en það gekk erfiðlega í byrjun“, segir Guðjón. „Með lýsingunni gátum við lengt ræktunartímabilið og gátum ræktað í gróðurhúsunum allt árið“.

Heilsutómata, litla og stóra, hafa þau ræktað frá árinu 2005 eftir að hafa kynnst ræktun þeirra í Hollandi. Heilsutómatar eru bragðmeiri en venjulegir tómatar og hollari þar sem í þeim er þrefalt meira magn af andoxunarefninu lýkópen, en rannsóknir benda til þess að lýkópen veiti vörn gegn hjartasjúkdómum og krabbameini.

Auk tómatanna er útiræktað á Melum. Þar er ræktað kínakál, blómkál, brokkólí, salat, hnúðkál ásamt fleiri tegundum. Gæði og ferskleiki eru höfð í fyrirrúmi á Melum og er þannig allt grænmetið handplantað og síðan handtínt og skorið, og sérvalið í neytendapakkningar. Það fer svo samdægurs til neytenda. Ræktunin á Melum er vistvæn sem felur í sér að býflugur sjá um að frjóvga tómataplönturnar og engin eiturefni eru notuð á grænmetið en lífrænum vörnum beitt í baráttu við meindýr. Græn orka er höfð í fyrirrúmi, notaðar eru auðlindir jarðar við garðyrkjuna. Grænmetið á Melum er meðal annars ræktað í vikri frá Heklu og vökvað með ferskvatni. Gróðurhúsin eru hituð upp með heitu vatni sem nóg er af í jörðu, einnig kemur kolsýran úr jörðu og rafmagn úr fallvötnum.