

Uppskriftir

Ómótstæðilega góðar



Gúrkur

Bæta útlitið



Grænkál

Ofurfæða  
allt árið



Berir

Aldrei meira úrval



DÚ VEIST  
HVADAN ÞAD  
KEMUR

# ÍSLENSKT GRÆNMETI

SÖLUFÉLAG GARÐYRKJUMANNA

GEYMIÐ BLAÐIÐ

VOR 2016



## Sæt og góð jarðarber

-allt hreina og tæra íslenska vatninu að þakka

Sporin eru orðin æði mörg þegar grænmeti og ber eru flutt hingað til lands frá suðlægum löndum.

Hjónin Einar Pálsson og Kristjana Jónsdóttir búa á Sólbyrgi á Kleppjárnsreykjum í Borgarfirði. Þangað fluttu þau frá Vestmannaeyjum árið 2008, þegar þau keyptu gróðrarstöðina. Einar var sjómaður í Eyjum, en hann hafði lengi dreymt um að búa í sveit. Þau hjónin stefndu að því að fara út í hefðbundinn búskap og höfðu leitað lengi að bújörð. Þegar þeim bauðst að kaupa Sólbyrgi ákváðu þau að gerast garðyrkjubændur. Staðurinn heillaði þau og garðyrkjustöðin, sem stendur á um 10 hektara landi, er vel í sveit sett og stutt í skóla fyrir börnin.

Einar lauk prófi frá Garðyrkjuskólanum stuttu eftir að þau hjón fluttu á Sólbyrgi. Þegar

hann tók við stöðinni voru þar nær eingöngu ræktaðar gulrætur. Hann nýtti sér þekkingu sína á ræktun og hóf mikla uppbyggingu og breytingar í samræmi við nýjustu kröfur í ylrækt. Nú eru aðallega ræktað jarðarber á Sólbyrgð, en einnig kirsuberjatómatar, salat, kryddjurtir og einnig er þar nokkur útirækt.

Jarðarberjaræktin hófst af krafti á Sólbyrgi árið 2013. Einar segir skilyrði til að rækta jarðarber mjög góð og þakkar það vatninu, sem hann segir að sé margfalt betra en þekkist hjá ræktendum erlendis. Hann vill einnig þakka vatninu það hversu einstaklega bragðgóð íslensku jarðarberin eru. Húsin eru hituð upp með jarðvarma, hunangsflugur frjófva plönturnar og lífrænar varnir eru notaðar.

Einar segist líta svo á að íslenska garðyrkjan sé sú umhverfisvænsta í heimi því hún skilji ekki eftir sig mörg kolefnisspor. Sporin eru orðin æði mörg þegar grænmeti og ber eru flutt hingað til lands frá suðlægum löndum.

Á Sólbyrgi eru jarðarberin tínd beint ofan í öskjurnar. Einar og Kristjana leggja mikla áherslu á að gæta fyllsta hreinlætis og nota hanska við berjatínluna. Jarðarberin eru komin á markaðinn aðeins nokkrum klukkustundum eftir að þau eru tínd.

Í einum bolla af jarðarberjum eru 50 kaloríur og þau eru rík af C vítamíni. Berin geymast í 5 – 7 daga og kjörhiti á þeim er 4 – 8 °C. Upplagt er að frysta jarðarber.

Einar Pálsson og Kristjana Jónsdóttir garðyrkjubændur á Sólbyrgi í Borgarfirði



Listakokkur

Höfundur uppskrifta í blaðinu er listakokkurinn Nanna Rögnvaldardóttir.



## Ristað grænkál og kjúklingabaunir

léttur réttur fyrir 4

Vel kryddað og gómsætt snarl sem hægt er að hafa með eða án sósu.

1 dós kjúklingabaunir (geyma vökvann)  
2 tsk paprikuduft  
1 tsk kummin  
1 tsk kóríanderduft  
e.t.v. cayennepipar á hnífisoddi  
pipar  
salt  
250 g grænkál  
3 msk olía

Hitaðu ofninn í 200°C og settu bökunarpappír á tvær plötur. Helltu leginum af kjúklingabaunum en geymdu 3 msk af honum. Láttu renna af baunum á eldhúspappír. Blandaðu öllu kryddinu saman í

lítilli skál og settu svo helminginn af því í stærri skál. Settu baunirnar út í, veltu þeim fram og aftur til að þekja þær kryddblöndu, og dreifðu þeim svo á aðra plötuna. Settu hana í ofninn og bakaðu baunirnar í 20-25 mínútur.

Skerðu á meðan svera stílka úr grænkálsblöðunum og saxaðu þau gróft. Settu afganginn af kryddinu í stóru skálina, blandaðu oliúnni saman við og settu svo grænkálið út í og blandaðu vel með höndunum. Dreifðu grænkálinu á hina plötuna og bakaðu það með baunum í um 10 mínútur, eða þar til það er dökk og stökkt.

Blandaðu baunum og grænkáli saman í skál eða á fati og dreyptu dálitilli tahinisósu yfir. Berðu afganginn af sósunni fram með. Einnig mætti nota t.d. pestó, eða sleppa sósunni alveg.



## Leggjum okkar af mörkum til að minnka matarsóun

Sjúrnvöld hér á landi hafa undanfarið ár unnið að því að minnka matarsóun. Umhverfis og auðlindaráðuneytið hefur sent frá sér tillögur til úrbóta og einnig almenna stefnu um úrgangsförvarnir til ársins 2027. Grænmetisbændur fagna þessu framtaki.

Norðmenn og Danir hafa rannsakað matarsóun hjá sér og þar kemur í ljós að matarsóunin hjá Dönum er metin á um 230 milljarða íslenskra króna. Matvæla- og landbúnaðarstofnun Sameinuðu þjóðanna (FAO) áætla að þriðjungur matvælaframleiðslu, um 1,3 milljarðar tonna matvæla, fari til spillis. Mat Evrópusambandsins á matarsóun er að um 100 milljónum tonna af mat hafi verið sóað árið 2014 eða sem nemur um 200 kg á íbúa (gert ráð fyrir 500 milljón íbúum í ESB). Rannsóknir hafa ekki verið gerðar hér á landi en ætla má að matarsóun sé ekki minni hér en í Evrópusambandsríkjunum, eða 200 kg á hvern landsmann.

Í stefnu Umhverfis- og auðlindaráðuneytisins er lögð áhersla á að vinna með níu flokka á næstu 12 árum. Þar verður áhersla t.d. lögð á grænar byggingar, minni pappír, raftæki og vistvænan textíl. Þessum flokkum er skipt niður og lögð áhersla á þá í tvö ár í senn. Árin 2016 og 2017 verður vakin athygli á matarsóun. Í stefnunni segir að með því að draga úr myndun matarúrgangs og því magni sem fer til förgunar er mögulegt að draga umtalsvert úr myndun úrgangs á landsvísi og draga úr losun gróðurhúsalofttegunda og bæta nýtingu auðlinda.

Garðyrkjubændur hafa lagt sitt af mörkum varðandi matarsóun. Nú er lögð áhersla á fullnýtingu grænmetis. Sölufélag garðyrkjumanna hefur undanfarið lagt mikla vinnu í að þróa nýjar vörur úr t.d. tómötum, gúrkum, rauðkáli, kartöflum og gulrótum. Grænmetið sem notað er í vinnslu er jafn nýtt og ferskt og það sem er boðið upp á í verslunum. Það sem fer í vinnsluna uppfyllir ekki útlitsskilyrði sem neytendur gera. Tómatarnir eru litlir eða of stórir og gulræturnar ekki nógu beinvaxnar. Mikil þróunarvinna heldur áfram og nú kynnum við nýjungar sem hafa bæst við tómatlínuna, salsasósu og pizzasósu.

Neytendur kunna vel að meta það að við leggjum okkar af mörkum til að minnka matarsóun. Það sjáum við á viðtökunum á þeim vörum sem við höfum sett á markaðinn. Við þökkum viðskiptavinum okkar kærlega fyrir og höldum ótraud áfram að nýta grænmetið sem best.

Útgefandi: Sölufélag garðyrkjumanna  
Ábyrgðarmaður: Kristín Linda Sveinsdóttir kristin@sfg.is  
Myndir: Hari  
Myndir af tómötum á baksíðu: Kristján Maack  
Myndir af uppskriftum í miðjuopnu: Nanna Rögnvaldardóttir  
Umbrot: Jón Óskar/Grái kötturinn jonoskarin@gmail.com  
Umsjón með útgáfu: Katrín Pálsdóttir katrin@sfg.is



Kíktu inn á heimasíðuna okkar [islenskt.is](http://islenskt.is) og á fésbókina okkar [facebook.com/islenskt.is](https://www.facebook.com/islenskt.is) Skoðuðu einnig [PINTEREST](https://www.pinterest.com/islenskt.is) og [INSTAGRAM](https://www.instagram.com/islenskt.is) síðurnar okkar, þar er mikinn fróðleik að finna.

## VÖRULÍNA

# Fullnýting á framleiðslu

Garðyrkjubændur huga vel að því að ekkert fari til spillis í ræktuninni. Það kemst ekki öll framleiðslan í úrvalsflokk. Það geta ekki allir verið fallegastir. Þeir tómatar sem eru of stórir eða of litlir komast ekki í úrvalsflokk vegna útlitsins, en eru í úrvalsflokki þegar bragðgæði og ferskleiki eru annars vegnar. Þessir tómatar eru unnir í tómatsósu, tómátpastasósu, tómátgrunn, salsasósu eða pizzasósu. Eins eru ekki allar gúrkur sem komast í fallegasta hópinn, en úr þeim verða sýrðar gúrkur og gúrku relish. Þær vörur sem gerðar eru úr þessu grænmeti eru úrvalsvörur sem mikil vörubrúun hefur verið lögð í að gera sem bestar.



### 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. Tómatarnir eru soðnir niður og þá nær sósan réttu þykkt en við suðuna gufar hluti af vatninu upp, þannig að í 100 g af tómatsósu eru 160 g af tómötum. Síðan er sósan siktud 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 bragðgöð 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 siktad frá og tómatarnir hakkaðir. Pastasósan ber keim af basilíku og hvítlauk sem eru vinsælustu kryddin þegar pastasósur eru annars vegnar. Þyngdin er 390 g.

### TÓMATGRUNNUR

Í tómátgrunninum eru auðvitað íslenskir tómatar og ef það er hægt að tala um hreina vöru þá er það í þessu tilfelli. Í tómátgrunni eru eingöngu íslenskir tómatar og ekkert annað. Þeir eru soðnir niður þar til grunnurinn nær réttu þykkt og því eru í 100 g. af grunni 110 g. af tómötum. Nafnið tómátgrunnur var valið vegna þess að þetta er góður grunnur í þína eigin uppskrift af súpu eða sósu eða öðrum mat sem krefst tómatata. 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, kóríander, 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 uppáhaldi 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 papríku og góðu kryddi. Gúrku relish hefur verið aðlagð að íslenskum bragðlaukum. Það er framleitt fyrir Sölufélag garðyrkjumanna af GEO matvælum í Hveragerði. Notaður er jarðhiti við framleiðsluna. Þyngdin er 410 g.



### RAUÐKÁL

Hér á landi hefur rauðkál hingað til einungis verið ræktað til að selja það ferskt. Nú hefur orðið breyting þar á, því nú er hægt að fá niðursoðið íslenskt rauðkál. Eftir mikla þróunarvinnu tókst að fá fram ljúffengt og gott bragð.



### SALSASÓSA

Salsasósan er aðallega unnin úr íslenskum tómötum en í hana er einnig bætt íslenskri papríku. Sérfræðingar í vörubrúun hafa unnið lengi að því að ná fram rétta bragðinu. Salsasósan er frekar mild en bragðmikil. Hún er væntanleg á markað innan fárra vikna og við erum viss um að neytendur kunna að meta það að fá salsasósu sem eingöngu er unnin úr íslensku hráefni.



### PIZZASÓSA

Pizzasósan er eingöngu unnin úr íslenskum tómötum. Hún ber keim af basilíku, oregano og hvítlauk. Við erum sannfærð um að neytendur kunna vel að meta nýju pizzasósuna, enda var lögð mikil þróunarvinna í að gera hana sem besta. Hún kemur á markað innan fárra vikna.

Þær vörur sem gerðar eru úr þessu grænmeti eru úrvalsvörur sem mikil vörubrúun hefur verið lögð í að gera sem bestar.

**Tahinisósa** (eggjalaust majónes)

50 ml vökví úr kjúklingabaunadó  
1 tsk sítrónusafi, og meira eftir þörfum  
pipar  
salt  
50 ml ólífuolía  
50 ml repjuolía (eða önnur olía)  
1-2 msk tahini

Settu kjúklingabaunasoð, sítrónusafa, pipar og salt í skál og þeyttu mjög vel í hrærivél eða með handþeytara – vökvinn þeytist eins og eggjahvítur. Þeyttu ólífuolíunni og síðan repjuolíunni smátt og smátt saman við. Þeyttu að lokum tahini saman við og bættu við kryddi ef þarf.

## Fersk jarðarberjasulta með chiafræjum

1 krukka

Eiginlega er þetta mauk fremur en sulta – hægt að gera þetta án viðbættis sykurs og svo er það þykkt með chiafræjum og því er suðutíminn mjög stuttur. Sultan geymist í nokkra daga í ísskáp en svo má frysta hana í litlum krukum eða boxum. Hún er góð með ostum og kexi en svo má líka nota hana sem íssósu.

500 g íslensk jarðarber  
safi úr ½ sítrónu  
e.t.v. 1-2 msk hunang eða sykur  
1½ msk chiafræ

Hreinsaðu berin og skerðu þau e.t.v. í grófa bita. Settu þau í pott ásamt sítrónusafanum, hitaðu þau og láttu malla rólega í nokkrar mínútur, þar til þau eru mjúk. Einnig má láta þau malla þar til þau eru komin í mauk. Taktu þau af hitanum, bragðbættu með svolitlu hunangi eða sykri ef þurfa þykir og hrærðu svo chiafræjunum saman við. Helltu í krukku og kældu vel.



## JARÐARBER



# Bragðgóð og fersk

Jarðarber, hindber, brómber og kirsuber. Aldrei meira framboð af íslenskum berjum

Framboð af íslenskum berjum hefur aldrei verið meira. Þau eru rómuð fyrir bragðgæði og ferskleika, enda stutt á markaðinn frá ræktunarstað. Berin eru ræktuð í góðurhúsum hér á landi og koma á markað í apríl/mái og eru fánleg fram á haust.

Íslenskir garðyrkjubændur fjölga tegundum ár frá ári og nú er hægt að fá fjórar tegundir af íslenskum berjum nær allt árið. Ræktunin hefur margfaldast á milli ára og gengið vel hjá stærstu framleiðendum, Sólbyrgi, Jarðarberjalandi, Garðyrkjustöðinni Kvistum og Silfurtúni. Í vor er boðið upp á jarðarber, kirsuber, brómber, hindber og gul hindber. 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.

### NÆRINGARGILDI

Íslensku berin eru rík af C- vítamíni og andoxunarefnum. Í þeim er einnig dálítið af K-vítamíni auk þess eru þau mjög trefjarík. Í 100 gr. af ferskum berjum eru aðeins 45 hitaeiningar. Margir telja að ber hafi góð áhrif á gigt.

### GEYMSLA

Þegar velja á ber er mikilvægt að þau séu stinn og þurr. Best er að fjarlægja ekki krónublöð og stilk fyrir en rétt áður en berin eru skoluð og þeirra er neytt. Ef krónublöð og stilkar eru fjarlægð áður en berin eru skoluð, þá sjúga þau í sig vatn og linast.

Þegar frysta á ber 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. Ber geymast í allt að 8 daga í kæli en eru þó farin að "leka" eftir 5 - 6 daga. Kjörhiti er 4 - 8 °C. Því er best að neyta berjana sem fyrst eftir að þau eru keypt.

Neytendur hafa tekið berjunum afskaplega vel og hafa þau rokið út.

## Réttar uppruna- og tegundamerkingar skilyrði hjá Sölufélagi garðyrkjumanna

Það er skylda að uppruna- og tegundamerkja allt grænmeti og það hefur Sölufélag garðyrkjumanna gert frá árinu 2002. Garðyrkjubændur hafa lagt mikla vinnu og alúð við vöruna og einnig lagt áherslu á að eiga í góðu samstarfi við neytendur", segir Gunnlaugur Karlsson framkvæmdastjóri Sölufélgs garðyrkjumanna.



Þeir garðyrkjubændur sem standa að Sölufélagi garðyrkjumanna þurfa að samþykkja mjög strangar kröfur um gæði og merkingar á vörunni. Það hefur komið fyrir hjá bændum sem okkur eru óviðkomandi og eru ekki í Sölufélagi garðyrkjumanna að merkingar hafa ekki verið réttar og garðyrkjubóndinn ekki farið að lögum og reglum varðandi merkingar. „Það skaðar ekki aðeins orðspor þess garðyrkjubónða, heldur getur það einnig varpað skugga á bændur sem eru í Sölufélagi garðyrkjumanna og hafa ávallt staðið vaktina varðandi merkingar“, segir Gunnlaugur.

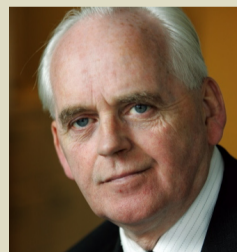
„Varðandi innflutt grænmeti má segja að það sé allt of algennt að upprunaland sé ekki getið og einnig er oft um bæði villandi og rangar merkingar að ræða. Óskastadan er sú að neytendur hafi ávallt réttar og greinagóðar upplýsingar um vöruna“.

## Skylda að hafa skýrar upprunamerkingar

-segir Jóhannes Gunnarsson formaður Neytendasamtakanna

Neytendasamtökin hafa um árabíl unnið að því að neytendur geti treyst upprunamerkinum á grænmeti og ávöxtum. Einnig að merkingar séu skýrar og greinilegar á umbúðum. Fyrir rúmu ári gerðu Bændasamtök Íslands, Neytendasamtökin og Samtök atvinnulífsins með sér samkomulag þar sem bent er á mikilvægi þess að neytendum sé ávallt ljóst hvert upprunaland matvöru er, bæði í verslunum og í veitingahúsum. Samtökin hvöttu til þess að innlendir framleiðendur og innflytjendur standi vel að merkingum matvæla, enda séu það sjálfsögð réttindi neytenda. Það sé einnig forsenda þess að neytendur geti á upplýstan hátt valið sér matvæli.

„Það er alltaf talsvert um kvartanir vegna upprunamerkinga. En við finnum það greinilega að neytendur vilja hafa þetta í lagi“, segir Jóhannes Gunnarsson formaður Neytendasamtakanna. Hann segir að það sé grundvallaratriði að neytendur fái réttar og góðar upplýsingar um uppruna vörunnar, enda sé það allra hagur. „Við höfum sett frétir á síðuna okkar þegar pottur er brotinn í þessum efnum og haft samband við viðkomandi framleiðanda eða verslun“, segir Jóhannes. Hann tekur fram að þegar athugasemdir um ófullnægjandi merkingar sé komið á framfæri þá sé því yfirleitt vel tekið og úrbætur gerðar.



Jóhannes segir að samkvæmt lögum og reglugerðum á Íslandi og í ESB og EES ríkjum séu upprunamerkingar skylda. Hann tekur fram að í lögum um matvæli nr. 93/1995 segir að óheimil sé að hafa matvæli á boðstólum eða dreifa þeim þannig að þau blekki kaupanda hvað varðar uppruna, tegund, gæðaflokkun, samsetningu, magn, eðli eða áhrif.

„Það kemur fram í öllum könnunum sem gerðar hafa verið um merkingar á matvælum að yfirgnæfandi hluti neytenda vill hafa þetta í lagi. Á það verðum við að hlusta“, segir Jóhannes.

# Sælgæti úr íslenskum berjum

**N**anna Rögnvaldardóttir er höfundur uppskrifanna hér á opnunni og hún myndaði einnig alla réttina. Nanna er löngu orðin landsfræg fyrir uppskriftir sínar. Hún hefur sent frá sér hátt í tuttugu matreiðslubækur þar á meðal bækurnar Matarást og Matreiðslubók Nönnu. Hún hefur verið tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna og hlotið viðurkenningu Hagþenkis fyrir verk sín.



Nanna hefur undanfarin ár lagt áherslu á að minnka sykur í uppskriftum sínum. Tvær síðustu bækur hennar, Létt og litríkt og Sætmeti án sykurs og sætuefna hafa að geyma uppskriftir með nær engum sykri. Það sama má segja um uppskriftirnar hér á opnunni. Í þeim eru íslensku berin, jarðarber, hindber, brómber og kirsuber, í hávegum höfð. Uppskriftirnar eru því bæði hollar og ekki þarf að ræða um bragðgæðin þegar uppskriftir frá Nönnu eru annars vegar.



## Sumarlegur morgungrautur

fyrir 2

Sumir tengja hafragraut helst við kalda vetrarmorgna en sé berjum bætt við getur hann sannarlega verið sumarlegur, litríkur og ótrúlega góður.

150 ml hafragrjón  
50 ml kókosmjöl  
400 ml vatn, eða eftir þörfum salt  
1-2 tsk möndlusmjör (má sleppa)

blönduð íslensk ber nokkrar vallmetur eða pekanhnetur, grófmuldar e.t.v. hunang mjólk

Settu hafragrjón, kókosmjöl og vatn í pott, hitaðu að suðu og láttu malla í 1-2 mínútur. Bættu við meira vatni ef þarf. Saltaðu grautinn eftir smekk og hrærðu e.t.v. svolitlu möndlusmjöri saman við. Berðu grautinn fram með berjum og muldum hnetum til að strá yfir og hafðu e.t.v. þunnt hunang og mjólk með.



## Berjapítsa

fyrir 4

Eftirréttur sem fellur börnum og fullorðnum jafn vel, tilvalinn á eftir grillmatnum – það mætti jafnvel baka pítsuna á lokuðu grilli. Hér henta jarðarber og brómber best en það má alveg nota önnur ber líka.

pítsudeig, heimatilbúið eða keypt  
2 tsk ólífíolía  
1 brie-ostur  
6-8 íslensk jarðarber  
100 g íslensk brómber  
blöð af 1-2 timjangleinum (má sleppa)  
nýmalaður pipar  
basílikulauf  
1-2 tsk gott balsamedik

Hitaðu ofninn í 230°C og hitaðu pítsusteini eða bökunarplötu með. Botninn þarf að vera þunnur og það er best að nota útflett, upprúllað pítsudeig en annars er það flatt mjög þunnt út og sett á bökunarpappír. Penslaðu pítsubotninn með ólífíolíu. Skerðu brie-ostinn í þunnar sneiðar og dreifðu þeim á botninn. Hreinsaðu jarðarberin og skerðu þau í sneiðar. Dreifðu þeim yfir ostinn, ásamt brómberjunum, stráðu e.t.v. timjani yfir og malaðu dálitinn pipar yfir allt saman. Bakaðu pítsuna í miðjum ofni í 6-7 mínútur. Stráðu basílikublöðum á hana og dreyptu dálitlum balsamediki yfir.



## Hindberja-panna cotta

fyrir 4

400 ml rjómi  
5 matarlímsblöð  
150 ml hindberjasulta  
125 g íslensk hindber

Settu rjómann í pott, hitaðu hann að suðu og láttu malla í 5 mínútur. Leggðu á meðan matarlímsblöðin í bleyti í kalt vatn. Taktu svo pottinn af hitanum, kreistu vatnið úr matarlíminu og hrærðu því saman við, ásamt hindberjasultunni. Helltu blöndunni í fjögur lítil form eða bolla. Settu 3-4 hindber í hvert form og kældu í 3-4 klst., eða þar til búðingarnir eru stífir. Losaðu þá úr formunum og hvolfðu þeim á diska (einnig má bera þá fram í formunum og þá duga 4 matarlímsblöð). Skreyttu með hindberjum.

## Jarðarberjatrifli

fyrir 8

Nútímaleg útgáfa af gömlum og góðum eftirrétti. Þeir sem vilja forðast viðbættan sykur sleppa því bara að fara ofan í neðsta lagið, sykurinn er bara í kexinu. Djúpglerskál hentar bet fyrir trifli en það má auðvitað nota hvaða skál sem er.



1 pakki fingurkex (ladyfingers) – einnig má nota makrónukökur eða bara svampertubotn  
100 ml jarðarberjasulta  
100 ml vatn  
150 g döðlur, steinhreinsaðar  
250 g mascarponeostur, mjúkur  
200 g sýrður rjómi (36%)  
1 tsk vanilluessens  
400-500 g íslensk jarðarber  
250 ml rjómi

Raðaðu fingurkexinu eða makrónukökunum á botninn á fállegri skál. Ef skálin er lítil er lagið haft tvöfalt. Hitaðu sultu og vatn saman í potti og dreyptu blöndunni jafnt yfir kexið til að bleyta í því. Maukaðu döðlur, mascarponeost og sýrðan rjóma saman í matvinnsluvél og bragðbættu með vanillu. Það má líka sleppa döðlunum en nota í staðinn sykur eftir smekk. Stíðþeyttu rjómann.

Taktu nokkur ber frá til að setja ofan á en skiptu hinum í tvennt og skerðu þau í sneiðar. Raðaðu eða dreifðu öðrum helmingnum ofan á kexið, settu mascarponekremið þar ofan á og sléttu úr því og settu svo hinn helminginn af berjunum þar ofan á. Dreifðu rjómanum yfir og skreyttu með fráteknu berjunum. Kældu triflið í ísskáp.

## Jarðarberjaís

fyrir 6

Gómsætur ís með frísklegu jarðarberjabragði. Auðvitað mætti einnig nota hindber í hann.

300 g íslensk jarðarber (og meira til að skreyta)  
1-2 msk sítrónusafi  
6 eggjarauður  
100 ml þunnt hunang  
250 ml rjómi

Maukaðu jarðarberin með sítrónusafanum. Þeyttu eggjarauður og hunang mjög vel saman og blandaðu svo jarðarberjamaukinu saman við með sleikju. Stíðþeyttu rjómann og blandaðu honum gætilega saman við. Settu í form og frystu í nokkrar klukkustundir.

Láttu ísinn mýkjast smástund áður en hann er borinn fram með meiri jarðarberjum og e.t.v. með jarðarberjasósu, t.d. jarðarberjasultu með chiafræjum, þynntri svolítið með vatni eða hvítvíni.



## Brómberjalummur

10-12 lummur

Sykur- og glútenlausar lummur. Brómberin henta einkar vel hér, þótt nota mætti önnur ber, og gaman að hafa þau heil í lummunum.

2 egg  
100 ml hrein jógúrt  
75 g möndlumjöl  
25 g maismjöl (gult)  
½ tsk lyftiduft  
¼ tsk matarsóði  
¼ tsk kanill  
50 g smjör eða olía (og meira til steikingar)  
100 g íslensk brómber  
sýrður rjómi, þeyttur rjómi eða mascarponeostur  
ber til að hafa með

Hrærdu egg og jógúrt saman í skál. Blandaðu saman möndlumjöli, maismjöli, lyftiefnum og kanil saman í annarri skál og hrærdu þessu svo saman við eggja-jógúrtblönduna. Bræddu smjórið á pönnu og hrærdu því (eða olíunni) saman við. Blandaðu að lokum brómberjunum saman við.

Bræddu smjörklípu á pönnu og settu lummusoppuna á pönnuna – svona 3-4 msk í hverja lumbu og reyndu að hafa svona tvö brómber í hverri. Steiktu lummurnar við meðalhita þar til loftbólur fara að sjást á yfirborðinu. Snúðu þeim þá við og steiktu í smástund á hinni hliðinni.

Berðu lummurnar fram með meiri brómberjum eða öðrum berjum og e.t.v. rjóma, sýrðum rjóma eða mascarponeosti. Og kannski sírópi eða hunangi fyrir þá sem vilja.

## Kjúklingasalat með brómberjum

léttur réttur fyrir 4

Brómber henta öðrum berjum betur í ýmiss konar salöt og ósæta rétti. Hér eru heil brómber í salatinnu og maukuð brómber í salatsósunni.

2 kjúklingabringur  
1 msk olía  
½ tsk herbes de provence eða önnur kryddjurtablanda  
pipar  
salt  
125 g íslensk brómber  
lófafylli af basilíku  
1 msk balsamedik  
3 msk ólifuolía  
kalt vatn eftir þörfum  
klettasalat eða salatblanda  
eftir smekk  
40 g pekanhnetur

Hitaðu ofninn í 200°C. Hitaðu olíu á pönnu, kryddaðu bringurnar

með kryddjurtablöndu, pipar og salti og brúnaðu þær á báðum hliðum við góðan hita. Settu þær í eldfast mót, breiddu álpappír yfir og steiktu þær í ofni í um 15 mínútur, eða þar til þær eru rétt steiktar í gegn. Láttu þær kólna og skerðu þær svo í sneiðar þvert yfir.

Taktu 10-12 brómber og settu í matvinnsluvél eða blandara ásamt basilíkublöðum, balsamediki, pipar og salti. Maukaðu þetta og þeyttu olíunni smátt og smátt saman við. Þynnðu brómberjasósunu með köldu vatni eftir þörfum, hún á að vera frekar þykk.

Settu 2-3 lúkur af salatblöðum á fat. Dreifðu kjúklingi, pekanhnetum og afganginum af brómberjunum yfir, bættu við aðeins meiri salatblöðum og dreyptu hluta af brómberjasósunni yfir. Berðu afganginn fram með.



## Kirsiberja-clafoutis

fyrir 6-8

Clafoutis er þekktur eftirréttur frá Limousinhéraði í Frakklandi, samkvæmt hefð alltaf með kirsiberjum þótt nú séu stundum notaðir aðrir ávextir. Þessi útgáfa er að mestu ættuð frá bandaríska matreiðslubókarhöfundinum Juliu Child.

250-300 g íslensk kirsiber  
300 ml mjólk  
3 egg  
100 g sykur  
1 tsk vanilluessens  
75 g hveiti  
salt á hnífsoðdi  
smjör til að smyrja formið  
e.t.v. flórsykur

Hitaðu ofninn í 175°C. Steinhreinsaðu e.t.v. kirsiberin. Það er gott að hafa steinana með því þeir gefa bragð en hins vegar er líka gott að losna við þá og þurfa ekki að skyrpa þeim út úr sér þegar bakan er borðuð.

Þeyttu mjólk, egg, 50 g af sykri og vanilluessens og blandaðu svo hveitinu og saltinu saman við. Smyrðu meðalstórt bökuform og helltu u.þ.b. fjórðungi af deigsoppunni í það. Bakaðu í 7-8 mínútur, eða þar til deigið er farið að stífna. Taktu formið þá út, stráðu afganginum af sykrunum yfir deigið, dreifðu kirsiberjunum þar yfir og helltu afganginum af deiginu gætilega yfir allt saman. Bakaðu áfram í um 35 mínútur, eða þar til bakan er stífnuð og hefur tekið góðan lit.

Berðu hana fram volga. Hún sígur þegar hún fer að kólna, það er eðlilegt. Sigtaðu e.t.v. svolitinn flórsykur yfir hana áður en hún er borin fram.



## Gúrkusalsa

með tómatar og paprika

- 1 stór íslensk gúrka
- 3 íslenskir tómatar, þroskaðir
- 1 litill rauðlaukur
- 1/2 græn íslensk paprika
- 1/4 gul íslensk paprika
- 1 sítróna
- 3 msk ólífuolía
- 1/2-1 steinseljuknippi, saxað
- 3-4 msk graslaukur, saxaður (má nota vorlauk)
- 3/4 tsk nýmalaður pipar, helst regnbogapipar (fimmilít piparblanda)
- salt

Gúrkan skorin í litla teninga. Tómatarnir skornir í helminga, fræin skafin úr þeim með skeið og þeir síðan skornir í teninga. Rauðlaukurinn skorinn í litla bita og paprikurnar fræhreinsaðar og skornar í teninga. Öllu blandað saman í skál. Safinn kreistur úr sítrónunni og hrístur saman við olíu, steinselju, graslauk, pipar og salt. Helt yfir grænmetið og blandað vel. Látið standa nokkra stund.

Borið fram t.d. sem meðlæti með grillmat eða steiktu kjöti eða fiski.

NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR



## Gúrkusalat með fetaosti

- 1 stór íslensk gúrka
- 3 íslenskir tómatar, þroskaðir
- 1 litill rauðlaukur
- 1/2 græn íslensk paprika
- 1/4 gul eða rauð íslensk paprika
- 1 sítróna
- 3 msk ólífuolía
- 1/2-1 steinseljuknippi, saxað
- 3-4 msk graslaukur, saxaður (má nota vorlauk)
- 3/4 tsk nýmalaður pipar, helst regnbogapipar (fimmilít piparblanda)
- salt



## Gúrka

-fegrunarlyf fyrir húðina

Elstu heimildir um gúrkuræktun eru frá Indlandi en hún hefur verið ræktuð þar í þrjú þúsund ár. Gúrkan barst frá Indlandi til Grikklands og þaðan til Ítalíu. Rómversku keisararnir höfðu þær á borðum daglega. Rómverjar notuðu gúrku sem fegrunarlyf fyrir húðina, þeir lögðu gúrkusneiðar á andlitið, sérstaklega í kringum augun. Gúrkan barst með Spánverjum til Ameríku. Indíánar tóku henni vel og náðu þeir góðum árangri í ræktun hennar í Norður- og Suður Dakota.

Gúrkan er ekki grænmeti heldur ávöxtur eða stórt ber. Hún er aldin klífurjurt af kúrbítsætt og er náskyld tegundum eins og melónu og graskeri. Hún hefur verið ræktuð hér á landi frá því á þriðja áratugnum, en neysla hennar jókst verulega eftir seinna stríð. Gúrkur geta verið mjög mismunandi að stærð og lögun, en litlar gúrkur eru oft bragðmeiri en þær stærri.

### NÆRINGARGILDI

Gúrkur eru hollar og hitaainingsauðar, aðeins 12 hitaainingar (kcal) í 100 g. Vökvainnihald þeirra er hátt, um 96 prósent. Í gúrkum er A, B og C vítamín auk þess er í þeim kalk og járn. Gúrkur eru upplagðar sem snakk ásamt léttu ídýfu t.d. úr kotasælu eða jógúrt. Á Indlandi er algengt að brytja gúrkur út í jógúrt og nota sem meðlæti með sterkum karrýréttum.

### GEYMSLA

Góðar og heilbrigðar gúrkur geymast í rúma viku ef aðstæður í geymslunni eru réttar. Besti geymsluhiti fyrir gúrkur er 12°C. Þeim er mjög hætt við kælskemmdum ef hitinn fer undir 10°C en hafi þær verið geymdar við lægri hita er réttast að halda honum eins út geymslutímann því gúrkur spillast fljótt við stofuhita eftir slíka meðhöndlun. Aðalatriðið er að græni liturinn sé jafn og að þær séu stinnar. Gott er að meta það með því að þrýsta létt á stilkendann því þar linast þær fyrst.



## AGÚRKUR



Helgi Jakobsson og Hildur Ósk Sigurðardóttir, garðyrkjubændur í Gufuhlíð.

# Tölvustýrð gúrkuræktun í Gufuhlíð í Reykholti

Það hefur orðið grundvallarbreyting í ræktun í gróðurhúsum undanfarið ár. Garðyrkjubændur hafa tekið tæknina í sína þjónustu. Í garðyrkjustöðinni í Gufuhlíð í Reykholti er öllu stýrt með tölvu, hita, raka, lýsingu og vökvun. Þar búa hjónin Helgi Jakobsson og Hildur Ósk Sigurðardóttir.

Garðyrkjustöðin Gufuhlíð var stofnuð árið 1943. Sama fjölskyldan hefur rekið stöðina frá árinu 1965 þegar foreldrar Helga keyptu hana og hófu ræktun á tómötum og gúrkum. Nú eru eingöngu ræktaðar gúrkur í Gufuhlíð.

Staðurinn þótti mjög heppilegur til ylræktar því fyrir ofan byggðina er hver og þaðan fæst sjálfrennandi heitt vatn. Nú er það hitaveita Bláskógabyggðar sem miðlar vatninu til notenda. Þegar vatnið hefur verið notað í

gróðurhúsum til upphitunar, er því aftur veitt til baka í hitaveitutankinn til endurnýtingar. Affallið af gróðurhúsum er það heitt að þegar því er veitt til baka lækkar hitastig vatnsins mjög lítið þegar það kemur saman við veituna. Þannig er vatnið endurnýtt. Fjórar garðyrkjustöðvar nýta vatnið frá hitaveitunni á þennan hátt.

Helgi og Hildur Ósk komu inn í reksturinn með foreldrum Helga árið 1997 og hófst þá endurnýjun á gróðurhúsum og garðyrkjustöðin stækkuð. Nú þekja þau um 3800 fermetra. Einnig var raflýsingu komið upp í gróðurhúsum og því er uppskorið allt árið. Gróðurhúsin eru mjög fullkomin og ræktuninni stýrt með tölvum.

„Við hér í Gufuhlíð nýtum okkur íslenska ráðgjafa óspart til að bæta uppskeruna“, segir Helgi Jakobsson garðyrkjubóndi og bætir við að hann hafi einnig notið ráðgjafar erlendra sérfræðinga, sem hafa lagt margt gott til garðyrkjunnar í

gengum árin.

Ræktunin í Gufuhlíð er vistvæn, gúrkurnar eru ræktaðar í Hekluvíkri og lífrænum vörnum beitt og hefur gengið vel að ráða við meindýr með því móti. Það sem er ef til vill lykilinn að því hversu íslenskar gúrkur eru góð afurð er að vökvad er með hreinu og tæru vatni, sem vekur alltaf athygli erlendra ráðgjafa sem koma hingað til lands að skoða garðyrkjuna. Hreint og tært vatn er auðlind sem metin er mjög mikils og ekki er fánleg í garðyrkju t.d. víða í Evrópu. Vökvunarvatnið er endurunnið, því er safnað saman, síað og sótthreinsað og blandað við nýtt vökvunarvatn aftur og fara því engin næringarefni út í náttúruna. Í Gufuhlíð eru framleidd um 600 - 700 tonn af gúrkum á ári. Þær eru tíndar sjö daga vikunnar, þeim pakkað á staðnum og fara sendingar fjórum sinnum í viku frá garðyrkjustöðinni til neytenda.

Það sem er ef til vill lykilinn að því hversu íslenskar gúrkur eru góð afurð er að vökvad er með hreinu og tæru vatni, sem vekur alltaf athygli erlendra ráðgjafa sem koma hingað til lands að skoða garðyrkjuna.

## Grænkáls- og graskersfræjapestó

Gúrkan skorin í litla teninga. Tómatarnir skornir í helminga, fræin skafin úr þeim með skeið og þeir síðan skornir í teninga. Rauðlaukurinn skorinn í litla bita og paprikurnar fræhreinsaðar og skornar í teninga. Öllu blandað saman í skál. Safinn kreistur úr sítrónunni og hristur saman við olíu, steinselju, graslauk, pipar og salt. Hellt yfir grænmetið og blandað vel. Látið standa nokkra stund.

Borið fram t.d. sem meðlæti með grillmat eða steiktu kjöti eða fiski.

NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR

Fagurgrænt, frísklegt og frábærlega gott pestó sem hentar vel á brauð og kex en einnig með ýmsum mat og svo má líka þynna það dálítið með olíu og nota út á pasta eða sem salatsósu.

150 g grænkál  
50 g graskersfræ  
3 hvítlauksgeirar, saxaðir  
2 döðlur, steinhreinsaðar (eða svolítið hunang)  
safi úr ½ sítrónu  
pipar  
salt  
50 ml ólífulía  
100 ml matarolía

Skerðu svera stílka úr grænkálsblöðunum og grófsaxaðu þau. Settu þau í matvinnsluvél eða blandara ásamt graskersfræjum, hvítlauk, döðlum, sítrónusafa, pipar og salti. Maukaðu þetta vel saman og helltu svo ólífulíunni og síðan matarolíunni saman við smátt og smátt og láttu vélna ganga á meðan. Smakkaðu og bragðbættu með pipar, salti og sítrónusafa eftir smekk.



## SVEPPIR

# Flúðasveppir – vistvæn og sjálbær ræktun

-sveppir ræktaðir í rotmassa, sem gerður er á staðnum og nýttist síðan sem úrvals gróðurmold

Georg Ottósson eigandi Flúðasveppa tók við rekstrinum árið 2005. Gríðarlegar framfarir hafa orðið í svepparektuninni á síðustu árum. Ræktaðar eru tvær tegundir af sveppum hjá Flúðasveppum, hvítir massasveppir og brúnir kastaníusveppir. Flúðasveppir og Matís ásamt sænskum vísindamönnum gerðu tilraunir með að auka D-vítamín í sveppum, með því að lýsa þá sérstaklega. Tilraunin tókst það vel að nú eru D-vítamín ríkir sveppir seldir í verslunum. Kastaníusveppir hafa verið notaðir í þessum tilraunum og hefur D-vítamínið sjöfaldast við lýsingu.

Flúðasveppir er myndarlegt býli sem gegnir mikilvægu hlutverki í sjálfbærri ræktun.

Ottósson hefur það að markmiði að bæta framleiðsluna ár frá ári og leggur mikið upp úr samvinnu við aðra bændur í héraðinu. Hjá Flúðasveppum er framleiddur rotmassi sem sveppirnir eru ræktaðir í. Í rotmassan er notað korn af ökrum í Gunnarsholti en einnig hálmur frá kornræktarbændum. Georg er eini garðyrkjubóndinn sem ræktar strandreyr hér á landi. Strandreyrinn er ræktaður í

Hvítárholti til íblöndunar í sveppamassa.

Afgangshálmi frá kornræktarbændum á Suðurlandi og skít frá kjúklingabúum í Rangárvallasýslu er blandað saman við vatn og látið molta í nokkrar vikur, áður en sveppagróum er sáð í hann. Eftir svepparektina eru klefarnir, sem sveppirnir eru ræktaðir í, sótthreinsaðir með heitu vatni og síðan er massinn látinn moltast í nokkrar vikur og verður hann þá orðinn úrvals gróðurmold, sem er fánleg verslunum. Um er að ræða Flúðamold, sem margir nota í vistvæna ræktun og Lífrænn massi.

Um 30 manns vinna hjá Flúðasveppum. Sveppirnir eru handtíndir og er um helmingur starfsfólks eingöngu við að tína. Sveppirnir eru flokkaðir í höndunum og þeim pakkað á staðnum áður en þeir eru sendir til neytenda.



## Sveppir

– fullir af góðum næringarefnum

Sveppategundir skipta þúsundum og er þær að finna um allan heim. Flestar eru þær til gagns fyrir menn og náttúru. Frá örófi alda hafa menn tínt sveppi og matreitt þá. Þeim lærðist fljótt að sumar tegundir sveppa voru ljúfengar og aðrar bragðvondar eða jafnvel eitradar. Sá sveppur sem er algengastur í matargerð

er upprunninn sunnan úr Evrópu. Frakkar hófu að rækta hann og oft er hann kallaður franskur sveppurinn. Franska orðið „champignon“ er orðið alþjóðlegt yfir þessa tegund af sveppum.

Sveppir voru lengi vel taldir tilheyra jurtaárinu vegna þess að þeir birtast innan um annan gróður. En þegar betur er að gá þá tilheyra þeir sínu eigin ríki,

svepparíkinu. Frumbjarga plöntur umbreyta ólífrænum efnum, koltvísyringi og vatni, yfir í lífræn efni við ljóstillífun. Það er flókið ferli og byggist á því að grænu efni plantanna umbreytir orku sólarljóssins í efnaorku. Sveppir vinna næringu og orku úr plöntuvefjum.

Neysla á ferskum sveppum hefur aukist mjög mikið undanfarin ár. Landsmönnum stendur til boða ferskir íslenskir sveppir allt árið. Matsveppir sem fást hér í verslunum nefnast ætissveppir (*Agaricus campestris*). Tveir stofnar af ætissveppum eru einkum ræktaðir, en það eru venjulegir hvítir hnappasveppir og brúnleitir kastaníusveppir. Hnappasveppir eru þessir algengu hvítu sem allir þekkjja, með mildu en ákveðnu bragði. Kastaníusveppirnir eru bragðmeiri og henta vel þegar við viljum gera okkur dagamun eða undirstrika villibráð.

### NÆRINGARGILDI

Í sveppum eru mörg næringarefni, en

mjög fáar hitaeiningar, 30 kcal í 100 grómmum.

Sveppir eru próteinríkari en flest grænmeti. Þeir eru einnig ríkir af B vítamíni, járn, kalki, kalí, seleni og trefjum. Þá er einnig A og C vítamín í sveppum að ögleymsdu D vítamíni.

### GEYMSLA

Matsveppir eiga að vera safaríkir og næstum hvítir á lit. Á þeim eiga ekki að vera brúnir blettir. Allir matsveppir hafa takmarkað geymsluþol. Best er að geyma þá í myrkri og um það bil tveggja gráðu hita og við mikinn raka.

## Grænkál

– íslensk ofurfæða

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 þaðan 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 vinsældarlistann hjá landsmönnum og er nú talið ómissandi í salöt, heilsurétti og heilsudrykki.

### 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 mikið af A, B, C og E vítamínum, en einnig fólásin, kalk og mikið magn andoxunarefna. Grænkálið er upplagt að nota í alls konar næringardrykki sem gerðir eru í blandara. Í 100 g. eru 56 hitaeiningar (kcal).

### 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.



## Fylltar paprikur með kínoá

fyrir 6

Kínoákornið – sem reyndar er fræ en ekki korn – þykir sérlega næringarríkt og hentar vel fyrir þá sem vilja forðast glúten. En það mætti líka nota t.d. hrísgrjón í þennan rétt. Ef verið er að elda eitthvað annað úr paprikum er upplagt að taka botnana frá og nota til að fylla en það má líka nota hálfar paprikur, skornar langsum.

3 paprikur eða botnar af 6 paprikum  
3 msk ólífuolíu  
150 g kínoá  
2-3 hvítlauksgeirar, saxaðir smátt  
3 vorlaukar, saxaðir  
½ - 1 chilialdin, fræhreinsað og saxað  
1 tsk kummin  
pipar  
salt  
3-4 tómatar, saxaðir  
300 ml vatn  
1 tsk grænmetiskraftur  
e.t.v. fetaostur



Hitaðu ofninn í 200°C. Skerðu paprikurnar í tvennt (eða notaðu neðri helminginn eða þriðjunginn af nokkrum paprikum) og hreinsaðu burt fræin og hvítu rifin innan úr þeim. Raðaðu þeim í eldfast mót, dreyptu 1 msk af olíu jafnt yfir og bakaðu paprikurnar í 15 mínútur.

Settu kínoað í fínt sigti, skolaðu það vel undir kalda krananum og láttu svo renna af því. Hitaðu 1 ½ msk af olíu í potti og láttu hvítlauk, vorlauk og chili krauma í nokkrar mínútur. Kryddaðu með kummini, pipar og salti og settu svo kínoað út í, ásamt tómötum, vatni og grænmetiskrafti. Láttu malla í 15 mínútur.

Taktu paprikurnar út þegar þær eru aðeins farnar að mýkjast, skiptu fyllingunni jafnt á þær, myldu e.t.v. dálitinn fetaost yfir og bakaðu í 15-20 mínútur, eða þar til paprikurnar eru meyrar og osturinn farinn að taka lit. Berðu þær fram heitar með salati.



Buff tómatar



Sólskinstómatar



Konfektstómatar



Piccolotómatar



Kokteiltómatar, rauðir og gulir



## Tómatar

-ræktaðir með tæru vatni, grænni orku og lífrænum vörnum.

Margar tegundir af tómötum eru á markaði frá íslenskum grænmetisbændum. Þeir hafa lagt sig fram við að þjónusta íslenska neytendur sem best og hafa því undanfarið ár bryddað upp á mörgum nýjungum í ræktun. Garðyrkjubændur rækta tómata með fullkominni tækni á umhverfisvænan hátt með grænni orku, tæru vatni og lífrænum vörnum.



Stórir heilsutómatar



Litlir heilsutómatar



Kirsuberjatómatar



Plómutómatar



Hefðbundnu tómatararnir

## PAPRIKA

# Sæta C-vítamín bomban

Paprikuplantann er upprunninn í Mið-Ameríku og Suðaustur-Asíu. Spánverjar fluttu hana með sér frá Ameríku til Evrópu á sautjándu öld. Það var svo ekki fyrr en eftir síðari heimsstyrjöldina að hún barst til norðanverðrar Evrópu. Orðið paprika er dregið af latneska orðinu piper og gríska orðinu piperi, sem þýðir pipar. Á hebresku er heitið paprika og á japönsku papurika. Lengi vel var paprika mest ræktað í Ungverjalandi, Búlgaríu, Rúmeníu og Miðjarðarhafslöndunum en nú eru vinsældir hennar það miklar að hún er ræktað í flestum löndum Evrópu, bæði utandyra og í gróðurhúsum.

Paprikan er af náttskuggaætt (Solanaceae) og því náskyld eggaldini, tómato og kartöflu. Í öllum tegundum papriku er kapsikín, efnið sem gefur þeim hið sterka og einkennandi bragð. Það finnst einkum í fræjunum og himnum innan í aldinu. Úr þessum hlutum aldinsins í kryddpapriku er unnið svokallað chilli duft. Himnurnar og fræin eru einnig nokkuð bragðsterk í venjulegri papriku. 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 alдина en efnið kapsikín minnkar þannig að lituð aldin eru að jafnaði bragðbetri en þau grænu. Sérstök sæt paprika er ræktað hér á landi og er mjög vinsæl. Hún er í laginu eins og litla kryddpaprikan (chilli), en miklu stærri. Kryddpaprika myndar minni aldin en venjuleg paprika en er mun bragðsterkari.

### 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 appelsínunum og í grænum aldinum tvöfalt meira. 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 papriku 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. Paprikur má nota á óteljandi vegu. Hráar eru þær notaðar í salöt, sem álegg ofan á brauð, með ostum og kexi eða með ídýfu. Paprikur eru einnig ljúffengar í kjöt- og fiskrétti, pastarétti, grænmetisrétti, súpur, á grillið og fylltar t.d. með kjöti og hrísgrjónum. Paprikur eru sérlega góðar með tómötum og ólífuolíu og í ýmis konar kryddlegi. Paprika er hitaeningasnauð, í 100gr. eru 36 hitaeningar (kcal).

### GEYMSLA

Geymsluþol papriku er nokkuð mismunandi, þó geymast græn óþroskuð aldin 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.

Plantan myndar fyrst græn aldin sem síðan verða rauð, gul, appelsínugul, hvít eða dökkfjólublá þegar þau eru fullþroskuð.

