

## Uppskerutíminn



## Gúrka

Fersk og góð með öllu



## Uppskriftir

Þær bestu í bænum



# ÍSLENSKT GRÆNMETI

SÖLUFÉLAG GARÐYRKJUMANNA

GEYMIÐ BLAÐIÐ

VOR 2015



## Laugaland í Borgarfirði

-gómsætar gúrkur allt árið

Fyrstu árin var hér mjög fjölbreytt ræktun, tómatar, gúrkur, sveppir, vínber, melónur, paprika og blóm“, segir Þórhallur Bjarnason garðyrkjubóndi á Laugalandi í Borgarfirði. Garðyrkjustöðin var stofnuð árið 1942 af tveimur bræðrum, Ólafi og Helga Bjarnasonum, sem áttu ættir að rekja í Borgarfjörð. Það var engin byggð á staðnum þegar þeir ákváðu að reisa þar gróðurhús. Jarðhiti er á staðnum og er hann notaður til að hita upp gróðurhúsin. Sama fjölskyldan hefur stundað garðyrkju á Laugalandi frá stofnun garðyrkjustöðvarinnar. Nú er þriðja kynslóð tekin við rekstrinum. Þórhallur Bjarnason, afkomandi Helga, og kona hans Erla Gunnlaugsdóttir tóku

við garðyrkjustöðinni árið 2001.

„Í upphafi var talið gott að hafa fjölbreytta ræktun, en svo fara garðyrkjubændur að sérhæfa sig og við förum alfarið að rækta gúrkur fyrir um tuttugu árum“, segir Þórhallur. Nú eru gúrkur ræktaðar allt árið með því að nota raflýsingu og jarðhitinn er nýttur til að hita upp góðurhúsin. Þau eru um 3600 fermetrar. Uppskeran er um 300 tonn á ári. Gúrkurnar eru tindar daglega og komið beint til neytenda þannig að ferskleikinn er tryggður.

Þórhallur segir að frá stofnun hafi menn lagt sig efir að sækja sér þekkingu á ræktun. Faðir hans, Bjarni fór í garðyrkjustólann að Reykjum í Hveragerði. Undanfarin ár hafa

ráðunautar komið hingað til lands frá Hollandi, Noregi og Finnlandi. „Finnar eru mjög framarlega í heilsársæktun og við höfum sótt þekkingu til þeirra undanfarin ár“, segir Þórhallur. Hann segir ómetanlegt að búa við gott vatn. Þá sé lítið um meindýr hér á landi og því auðvelt að beita lífrænum vörnum.

„Neytendur hafa tekið því vel að geta gengið að upprunamerktri vöru. Það skapar mikið aðhald fyrir okkur bændur“, segir Þórhallur. Hann segir að neytendur geti þá haft samband beint við bónda ef þeir vilja koma athugasemdum á framfæri eða hrósi, sem oft kemur fyrir.



Hjónin Þórhallur Bjarnason og Erla Gunnlaugsdóttir á Laugalandi í Borgarfirði rækta eingöngu gúrkur.

LJÓSMYND/HARI



KOKKA  
LANDS  
LIÐIÐ



Höfundur uppskrifta á blaðsíðum 4 og 5 er liðsmaður í kokkalandslíðinu, **Ylfa Helgadóttir**.



## Grísk tzatsiki ídyfa

frábært með gúrku

1 íslensk gúrka  
salt  
100 g hreint skyr, hrært  
1/2 dós hrein jógúrt  
2-4 hvítlauksgeirar, eftir smekk  
2 msk ólífuolía  
nýmalaður pipar  
e.t.v. nokkrar ólífur til skreytingar

Gúrkan rifin gróft á rifjárnri og síðan sett í sigti, svolitlu salti stráð yfir og farg lagt ofan á (t.d. diskur sem passar í sigtið og síðan niðursuðudós eða eitthvað annað þar ofan á). Sett yfir skál og látið standa í a.m.k. hálf tíma. Gott er að þrýsta farginu niður öðru hverju til að pressa sem allra mest af safanum úr. Skyr



og jógúrt hrært saman í skál, hvítlaukurinn pressaður yfir og síðan er ólífuolíu, pipar og rifnu gúrkunni hrært saman við. Smakkað og e.t.v. bragðbætt með meiri pipar og salti. Kælt dálitla stund og síðan borið fram í skál, e.t.v. skreytt með ólífum. Tzatsiki má hafa sem ídyfu með góðu brauði eða sem sósu með ýmsum grilluðum mat, t.d. grilluðum fiski eða lambakjöti.

NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR

## Næringarefni frá náttúrunnar hendi

Í nýjum ráðleggingum sérfræðinga hjá Landlæknisembættinu um mataræði, kemur fram að æskilegt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi. Þá er átt við grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, kjöt, olíur, fituminni mjólkurvörur og svo auðvitað vatn. Þetta kemur fram á vef landlæknis, landlaeknir.is. Ljóst er að landsmenn fara ekki að ráðum sérfræðinga því mikið vantar enn upp á að æskilegum neysluviðmiðum á grænmeti og ávöxtum sé náð, en það eru 500 gr. á dag. Þá kemur í ljós í neyslukönnun, sem birt er á síðu landlæknis, að sex ára börn fá fjórðung af orku sinni úr sælgæti og gosi.

Það vekur athygli að dr. Laufey Steingrímsdóttir prófessor við Háskóla Íslands, sem er í faghópi landlæknis, sem ráðleggur um mataræði, segir að umræðan um hollustu sé komin í ógöngur. Hún segir augljós dæmi um þessar ýktu áherslur séu auglýsingar í heilsuvikum matvöruverslana, þar sem kynnt séu alls kyns duft, pillur eða mauk, vörur sem eigi lítið skylt við mat, hvað þá hollan mat. Laufey spyr: „Hvernig væri að leggja áherslu á matinn? Gott og vandað, venjulegt hráefni sé ódýrara, umhverfisvænna og hollara en allt duftið, pillurnar og maukið.“ Þá segir hún að vitað sé meira um hollustu matvæla en fæðubótarefna.

Sölufélag garðyrkjumanna hefur lagt sig fram við að fá listakokka til vinna hollar uppskriftir fyrir heimasíðuna okkar, islenskt.is. Þannig leggjum við hönd á plóg við að ýta undir hollt mataræði landsmanna. Á heimasíðunni eru einfaldar og fljótlegar uppskriftir fyrir flest tækifæri og einnig greinar um lífsstíl og heilsu. Eins er mikinn fróðleik að finna inn á facebooksíðunni, islenskt.is. Þar eigum við rúmlega 28 þúsund vini, sem við höfum ánægjuleg samskipti við.

Tómátvörum frá Sölufélagi garðyrkjumanna, tómatsósunni, tómátgrunninum og tómátpastasósunni, hefur verið afskaplega vel tekið og ekki síður sýrðu gúrkunum, gúrkurelish og rauðkálínu. Mikil þróunarvinna hefur átt sér stað í marga mánuði og afraksturinn er nú kominn í ljós. Þessar góðu viðtökur urðu til þess að þróunarvinnunni hefur verið haldið áfram og von er á nýjum vörum úr tómötum, sem verður góð viðbót við vörulínu okkar.

Útgefandi: Sölufélag garðyrkjumanna

Ábyrgðarmaður: Kristín Linda Sveinsdóttir kristin@sfg.is

Myndir: Hari

Myndir af grænmeti á bls. 6-7 og myndir af kryddjurtum á baksíðu: Kristján Maack

Umbrot: Jón Óskar/Grái kötturinn jonoskarin@gmail.com

Umsjón með útgáfu: Katrín Pálsdóttir katri@sfg.is



Kíktu inn á nýju heimasíðuna okkar [islenskt.is](http://islenskt.is) og á fésbókina okkar [facebook.com/islenskt.is](https://www.facebook.com/islenskt.is)

NÝTT!

## Nýju vörulínunni vel tekið

Nú er hægt að fá þrjár gerðir af tómátvörum úr íslenskum tómötum í verslunum, einnig sýrðar gúrkur, gúrkurelish og rauðkál. Sölufélag garðyrkjumanna þakkar viðskiptavinum sínum mjög góðar viðtökur.

góðar með öllum mat t.d. kjöti, kjötbollum og fiski og gjarnan notaðar með smurbrauði.



### TÓMATSÓSA

Tómatsósan er ólík öllum þeim sem fyrir eru á markaði. Hún er eingöngu úr íslenskum tómötum og engu öðru er bætt í hana nema auðvitað kryddum. Þeir eru soðnir niður og þá nær sósan réttir þykkt en við suðuna gufar hluti af vatninu upp, þannig að í 100 g af tómatsósu eru 160 g af tómötum. Tómatsósan er einstaklega bragðgód enda var yngsta kynslóðin höfð í huga við gerð hennar.



### SÝRÐAR GÚRKUR

Þessi frábæra afurð er unnin úr íslenskum gúrkum. Sýrðar gúrkur eru



### 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 réttir þykkt og því eru í 100 g. af grunni 110 g. af tómötum.



### GÚRKU RELISH

Íslenskt gúrku relish, sem nú er komið á markað er unnið úr íslenskum gúrkum, íslenskri papriku og góðu kryddi. Gúrkurelish hefur verið aðlagð að íslenskum bragðlaukum.



Mikil þróunarvinna hefur átt sér stað undanfarna mánuði hjá Sölufélagi garðyrkjumanna og nú er afraksturinn kominn í ljós.



### TÓMAT PASTASÓSA

Tómát 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. Tómatararnir eru soðnir þar til þeir þykkna, en í 100g. af pastasósu eru 110g. af tómötum.

### 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 niðursóðið íslenskt rauðkál. Eftir mikla þróunarvinnu tókst að fá fram ljúffengt og gott bragð.



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





## Blandað salat

með baunum og ólífum

4 tómatar, vel þroskaðir  
200 g kirsiberjatómatar  
1 gúrka  
1 dós kjúklingabaunir  
12-15 grænar ólífur, steinlausar  
1 rauðlaukur  
1 poki íslenskt pokasalat  
4 msk olía  
1 msk epla- eða hvítvínседик  
2-3 msk steinselja, söxuð  
nýmalaður pipar  
salt

Tómatarnir skornir í helminga, fræin skafin úr þeim með skeið og þeir síðan skornir í geira. Kirsiberjatómatarnir



skornir í tvennt. Gúrkann skorin í litla teninga. Vökvanum hellt af kjúklingabauninum, ólífurnar skornar í tvennt eða þrennt og rauðlaukurinn saxaður smátt. Allt sett í skál ásamt Íslandssalatinu og blandað vel. Olía, edik, steinselja, pipar og salt hrist eða hrært vel saman, hellt yfir salatið og blandað. Látið standa smástund áður en það er boríð fram.

NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR

## Gúrkusalsa

með tómatar og papriku

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  
salt

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

NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR

## BER

# Framboð af berjum aldrei meira

Mein meira framboð verður í sumar af jarðarberjum og hindberjum en verið hefur undanfarin ár. Ræktunin hefur tvöfaldast á milli ára og gengið vel hjá stærstu framleiðendum, Jarðarberjalandi, Sólbyrgi og Silfurtúni. Þá hefur hindberjaræktunin einnig gengið vel hjá Garðyrkjustöðinni Kvistum. 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

Jarðarber hafa verið ræktað 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 jarðarberjablómisins. Litlu örðurnar sem líta út eins og fræ eru hin eiginlegu aldin jarðarbersins. Þau geyma hvert um sig lítið fræ. Líkt og brómber og hindber eru jarðarber samsettur ávöxtur.

Jarðarber eru ræktað í góðurhúsum hér á landi og koma á markað í apríl/maí og eru fánleg 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 rómantikur. 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.

### HINDBER

Hindber eru af rósaætt og hafa verið þekkt frá ómunatíð. Talið er að þau séu upprunnin í Austur-Asíu en hafi borist þaðan með þjóðflokkum yfir Beringssund til Ameríku. Lesa má um hindber í grískri goðafræði og þar kemur fram að berin voru eitt sinn hvít. Gríski guðinn Seifur sendi eina af þjónustustúlku sínum til að ná í ber en hún stakk sig á þyrni og blóð

draup úr fingri hennar á hvítu berin, þau urðu rauð af blóðinu og hafa verið það allar götur síðan. Gamlar heimildir herma að mikið hafi verið ræktað af hindberjum á Kít. Á miðöldum voru hindber notuð til lækninga, bæði berin og lafin og eru enn.

Evrópumenn fluttu hindberjarunna með sér til Ameríku en þar voru fyrir svört hindber. Árið 1771 var hafist handa við að rækta hindber í stórum stíl í Virginíu í Bandaríkjunum. Nú eru þekkt yfir 40 kvæmi af hindberjum, rauðum, svörtum og fjólubláum.

Hindber hafa verið ræktað á norðlægum slóðum lengi. Norðmenn eru brautryðjendur í ræktun hindberja og jarðarberja á norðurslóðum. Þeir hafa öldum saman nýtt sér villt ber en smám saman hófu þeir útiræktun á harðgerðum yrkjum. Hindberja- og jarðarberjaræktun hefur aukist verulega undanfarin ár með nýrri ræktunartækni. Mest hefur verið ræktað í sunnanverðum Noregi og þar hefur mjög góður árangur náðst.

Hindber eru jafn holl og þau eru falleg. Berin eru rík af C- vítamíni og andoxunarefnum. Í þeim er einnig dálítið af K-vítamíni auk þess eru þau mjög trefjarík.

Hindber eru best fersk t.d. með rjóma eða ís. Þá eru þau góð í salatið, í sósur, sultu, saft og í þeyting. Einnig eru þau góð í bökur.

Hindber geymast í allt að 8 daga í kæli en eru þó farin að "leka" eftir 5 - 6 daga. Kjörhiti er 4 - 8 °C. Auðvelt er að lausfrysta hindberin og þau geymast vel í frysti. Berin eru ýmist fryst þurr eða í sykurlegi; þíðið þau hægt eftir frýstingu. Mjög gott er að setja fryst hindber í þeyting.

### Norðmenn eru brautryðjendur í ræktun hindberja og jarðarberja á norðurslóðum.

## Minnkum kolefnis- sporin

– veljum íslenskt grænmeti

Með því að velja íslenskt grænmeti geta landsmenn lagt hönd á plóg við að minnka losun gróðurhúsalofttegunda og draga þar með úr hlýnun jarðar.

Hlýnun jarðar er talið vera eitt mesta vandamál sem mannkyn stendur frammi fyrir. Losun gróðurhúsalofttegunda af mannavöldum hefur þar mest áhrif. Það er augljóst að grípa þarf til aðgerða og alþjóðastofnanir hafa þegar skilgreint vandamálið. Við undirritun Kyoto viðaukans við rammasamning Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar árið 1997 skuldbundu iðnvæddar þjóðir heims sig til þess að draga saman losun sína á gróðurhúsalofttegundum á tímabilinu 2008–2012 um 5,2% miðað við losun þeirra árið 1990.

Bandaríska umhverfisstofnunin hefur sent frá sér upplýsingar um hnattræna losun gróðurhúsalofttegunda. Þar kemur fram að rúmlega fjórðung heildarlosunar megi rekja til orkuframleiðslu, þar á eftir koma landbúnaðar, samgöngur, iðnaður og skógarhögg. Þá kemur fram hjá stofnuninni að koltvísýringur, sem er þekktasta gróðurhúsalofttegundin, nemi þremur fjórðu hlutum losunar gróðurhúsalofttegunda. Losunin er mæld í koltvísýringisgildum og einn slíkur mælikvarði er kolefnisspor. Þau eru talin í koltvísýringisgildum og eru því einfaldur og skýr mælikvarði um það hversu mikil gróðurhúsaáhrif felast í ákveðinni afurð, framleiðsluferli eða framleiðslustað. Með því að nota viðmiðið kolefnisspor má mæla og bera saman losun gróðurhúsalofttegunda sem tengjast mismunandi framleiðslu.

Garðyrkja er skýrt dæmi um atvinnugrein sem getur minnkað kolefnisspor Íslands töluvert, ef valið er íslenskt grænmeti frekar en innflutt. Forskot íslenskrar garðyrkju er mest þegar litið er til innflutnings með flugi. Kolefnisspor íslenskra tómatara er aðeins 55 % af kolefnisspori þeirra innfluttu. Íslenska gúrkan skilur eftir sig 44 % af kolefnisspori innfluttrar gúrku og íslensku salötin 26% af þeim innfluttu. Flutningur vegur þungt þegar metið er kolefnisspor innflutts grænmetis, enda oft flogið með það heimsálfa á milli.

Innflutningur til Íslands er mikill og vegna legu landsins er óhjákvæmilegt að innflutningurinn skilji eftir sig stórt kolefnisspor. Það segir sig því sjálft að með því að landsmenn eru sjálfum sér nógir t.d. í framleiðslu á matvælum er hægt að minnka kolefnissporið umtalsvert.

HEIMILD: VERKFRÆÐISTOFA JÓHANNIS INDRIBASONAR EHF (2015). KOLEFNISPOR GARÐYRKJUNNAR.





# Faglegur metnaður dregur okkur áfram

-segir Ylfa Helgadóttir matreiðslumeistari

Það er skemmtilegt að vinna með gúrku og móta hana á ýmsa vegu, svo er hún líka full af vítamínum og andoxunarefnum“, segir Ylfa Helgadóttir matreiðslumeistari og liðsmaður í kokkalandslíðinu. Hún á heiðurinn af uppskriftunum hér á opnunni.

Ylfa segist snemma hafa fengið áhuga á matreiðslu og hafi bakað töluvert þegar hún var krakki. „Ég er alin upp við góðan mat og þegar ég sýndi bakstri áhuga fékk ég hvatningu, raunar hef ég alltaf fengið hvatningu frá mínum nánustu, sama hvað ég hef tekið mér fyrir hendur“, segir Ylfa.

Eftir stúdentspróf, sem Ylfa tók á þremur árum, fór hún að vinna á hótelnarum á Hótel Centrum. „Yfirmaður minn komst að því að ég hafði áhuga á að læra matreiðslu og hvatti mig til þess að láta drauminn rætast og fara í nám. Það gerði ég og var í starfsnámi á Fiskmarkaðinum, sem þá hafði nýlega opnað. Þar kláraði ég starfsnámið og útskrifaðist árið 2010“, segir Ylfa.

Eftir útskrif hélt Ylfa til Belgíu og vann þar við fagið. Hún segir að það hafi verið mikil og góð reynsla. Þegar hún kom heim tók við vinna á Grillmarkaðinum. Fyrir tveimur árum stofnaði Ylfa, ásamt Ástu Guðrúnu Óskarsdóttur, nýjan veitingastað, KOPAR, sem er við gömlu höfnina í miðbæ Reykjavíkur.

„Mér finnst að það sé nauðsynlegt að kynna iðgreinar betur í grunnskólanum. Það er ekki nóg að krakkarnir fái aðeins nasasjón af því út á hvað allar þessar iðngreinar ganga. Það er mikill skortur á iðnmenntuðum fólki og afkoman í iðngreinum getur verið mjög góð“, segir Ylfa.

Það hefur vakið athygli að aðeins tvær konur eru í kokkalandslíðinu. „Það er gríðarlega mikil vinna að vera í líðinu, æfingar eru langar og faglegar kröfur eru miklar, en það er áhugi og faglegur metnaður sem dregur okkur áfram“, segir Ylfa.



Ylfa Helgadóttir matreiðslumeistari á heiðurinn af uppskriftunum á opnunni.



Yfirpúkinn

## Yfirpúkinn

**Hollir og svalandi gúrkuisinnar með sítrónu, hunangi og vanillu**  
5dl gúrku djús (ca 2-3 djúsaðar gúrkur)  
2,5 dl ferskur sítrónusafi  
1,5 dl hunang  
½ tsk vanillu dropar

## Aðferð:

Öllu blandað saman. Ef hunangið er kristallað má bræða það upp, annað hvort í potti eða örbylgjuofni. Þá er auðveldara að blanda því við restina af safanum. Ekki hita gúrkuafann því þá tapast bæði bragð og vítamín.

Setja í íspinnaform og frysta.

Njótið

Tillaga: Til að gera pinnann grænni og vænni er mjög sniðugt að djúsa t.d. 50-100 g spinat og blanda úti.

## Algjör gúrka

**Grilluð gúrka með humarsalati og kotasælu**  
1 gúrka  
100g humar  
3 msk kotasæla

2 msk majónes

1-2 msk saxaðar kryddjurtir t.d. kóriander eða graslaukur  
Hnífsoddur salt og smá pipar  
Sítrónuraspur af einni sítrónu

## Aðferð:

Gúrkan er skorin langsum og kjarninn hreinsaður út. Best er að nota skeið við það.

Humar er skorinn smátt og settur í skál ásamt kotasælu, majonesi, salti og pipar, kryddjurtum og sítrónurasi.

Salati er raðað í miðja gúrku þar sem kjarninn var áður og gúrkan síðan sett á grillið eða grilluð inni ofni.

## Gúrkuloni

**Kjúklingur, rjómaostur, ananas og klettasalat vafið inni gúrkuborða**  
300g kjúklingur, td. úrb.læri  
50g rjómaostur  
Ananas – bestur ferskur en dósa ananas virkar fint líka  
1 gúrka  
100g klettasalat  
Salt og pipar

## Gúrkuloni



## Aðferð:

Gúrkan skorin í borða. Best að skera gúrkuna í tvennt, leggja einn bitann á brettið og hnifinn upp við og skera þunnar borða líkt og þú værir að flaka gúrkuna. Þetta er þolinmæðisvinna. Kjúklingur skorin í lengjur og eldaður í ofni eða pönnu með smjöri, salti og pipar á 150°C í ca 15-20 mín eftir hvað bitarnir eru stórir.

Ananas skorin í lengjur og síðan er gúrkuborðin smurður með rjómaosti, og ananas, kjúkling og kletta salati raðað á. Rúllað upp eins og fajitas vefju.

## Stökkar og súrar

**Djúpsteiktar súrar gúrkur með gráðostasósu**

## Algjör gúrka



## Gleikjó







Gúrku spagettini raw

1 krukka sýrðar íslenskar gúrkur eða gúrka sem búið er að leggja í pækil. 321 hlutföll edik,vatn,sykur.  
2dl brauðraspur  
1 egg  
½ dl mjólk  
1dl hveiti  
5d djúpsteikingarolía

**Gráðostasósa**  
1dl gráðostur  
1 dl majones  
1 dl sýrður rjómi  
1 hvítlaukur  
Salt og pipar  
Safi úr 1 sítrónu

**Aðferð:**  
Hveiti sett í skál, egg og mjólk slegið saman í aðra skál og brauðraspur settur í 3ju skálina.  
Pikluðu gúrkurnar eru skornar í sneiðar og þær lagðar í hveitið, síðan eggjablöndu og loks brauðrasp.  
Olían hituð í þykkpotna potti eða pönnu og þegar hún hefur náð ca 160-180°C gráðum þá eru gúrkurnar settar úti og steiktar þar til gullinbrúnar.  
Veiddar uppúr pottinum og lagðar á pappír eða viskustykki og oliunni leyft að leka úr.  
Majones, sýrður rjómi og gráðostur er sett í skál og ostur mulin gróflaga með gaffli. Hvítlaukur raspaður úti og smakkað til með salti, sítrónu og pipar.

**Gúrku spagettini raw**  
**Gúrkuspagetti með kasjúsósu, tómötum og vínberjum**  
1 gúrka skorin í spagettivél  
2 dl kasjú hnetur  
1 búnt rauð vínber  
5 sólþurrkaðir tómatar  
Salt og pipar  
2msk ólívuolía  
Basil ef vill

**Aðferð:**  
1,5dl af kasjú hnetum eru lagðar í bleyti í 2 klst.  
Eftir tvo tíma eru hneturnar settar í blender með smá af vatninu sem þær lágu í og ólívuolíunni og ca ¼ tsk salt. Maukað þar til silkimjúkt.  
Vínber skorin í helming og restin af kasjúhnetum saxaðar gróflaga.  
Gúrkuspagettinu er velt uppúr kasjú mauki og lagt á disk, þurrkuðu tómatararnir lagðir ofan á ásamt vínberjum og söxuðum kasjú.  
Skreytt með basil laufum.

**#freethecucumber**  
**Graflax snitta á gúrkubeði með sýrðum rjóma og rúgbrauði**  
2 rúgbrauðsneiðar  
100g graflax  
1d sýrður rjómi  
½ tsk saxað dill (ef vill)  
Salt og pipar  
½ gúrka  
1msk ólívuolía  
10g bleikju eða laxahrogn til skreytinga

**Aðferð:**  
Rúgbrauð skorið í hæfilega sneiðar og stungið út, t.d. með skot glasi eða öðru ca 3-4cm í þvermál.  
Graflax skorin til og settur ofan á

rúgbrauðið. Getur verið í sneiðum, kubbum eða bara hverju sem hentar.  
Sýrði rjóminn settur í skál með dilli og salti og pipar. Hrært saman.  
Gúrka skorin langsum og kjarnhreinsuð. Skorin þunnt á ská og velt uppúr góðri ólívuolíu.  
Sýrði rjóminn settur yfir laxinn og hrogn sett í miðjuna.  
Gúrkusalatið lagt á disk og rúgbrauðssnitturnar settar ofaná:!

**Gleikjó**  
**Öðruvísi sleikjó fyrir sykurlausa sumargleði**  
1 gúrka  
Allskonar ávextir eftir smekk hvers og eins. Eg notaði ananas, mangó, grænt epli, kantilópu og blóðappelsínu.  
Tannstönglar.  
Lika sniðugt að nota vatnsmelónu, appelsínu, peru og banana.

**Aðferð:**  
Gúrka skorin í ca 1cm þykkar sneiðar. Ef þú átt hringjasett þá er mjög gott að nota það, ef ekki þá er líka hægt að nota mjóla partinn af trek.  
Fyrst er gúrkan skræluð, ef vill, líka gaman að hafa skrælið á.  
Ávextir sem á að nota eru skornir í ca 1 ½ cm þykkar sneiðar.  
Kjarninn er stunginn út úr gúrkunni. Nota sama útstungu hring til að stinga út hringi af ávöxtunum.  
Ávaxtahringjunum er því næst þrýst inni gúrkuna og tannstöngull notaður til að festa sleikjóinn saman.  
Mjög sniðugt er að skera afskurðina af öllum ávöxtunum í ávaxtasalat!  
Svo er bara að passa að borða ekki allt í einu.

**Sólargúrkan**  
**Gómsætur sumardrykkur með gúrku og grænu epli**  
2 gúrkur  
1 knippi græn vínber  
2 lime  
1 grænt epli  
100g spínat

**Aðferð:**  
Vínber pilluð af stilkum. Epli kjarnhreinsað og skorin þannig það passi í djúsvél.  
Allt sett í gegnum djúserinn. Sett í lokaðan dall og hrist vel og kröftuglega.  
Falleg krukka eða glas fyllt með klökum, og grænum sumar safanum hellt yfir.  
Voila njótið vel!

Sólargúrkan



## Aefa fyrir Olympíuleika

**K**okkallandsliðið hefur svo sannarlega slegið í gegn bæði hér heima og erlendis undanfarin ár. Liðið hefur hlotið margar viðurkenningar og staðið sig vel í keppni á erlendri grund. Það náði frábærum árangri á síðast Heimsmeistaramóti þar sem ísland endaði í 5.sæti.

Það er Klúbbur matreiðslumeistara sem sér um allan rekstur liðsins. Það er valið í kokkallandsliðið. Farið er yfir umsóknir og reynt að raða í liðið eftir styrkleikum hvers og eins og til að fá sem sterkasta heild. „Þetta er eins og að velja í landsliðið í fótbolta, það þýðir ekki að velja bara sterka sóknarmenn, það verður að velja bestu mennina í allar stöður“, segir Þráinn Freyr Vigfússon, en hann er þjálfari kokkallandsliðsins.

Nú fara í hönd miklar æfingar fyrir Olympíuleikana, sem haldnir verða í Erfurt í Þýskalandi í október á næsta ári. Um 30 lönd mæta á leikana. Kokkallandsliðið hefur keppt nokkrum sinnum á Olympíuleikum og náð 8. og 9. sæti. Landsliðsmenn vinna í sjálfböðavinnu við að undirbúa keppnina. Liðið tekur með sér allt hráefni í keppnina og einnig nær allan búnað sem á þarf að halda. Það er því mikil vinna sem liggur að baki þátttöku í Olympíuleikum.

Kokkallandsliðið hefur að markmiði sínu að hafa jákvæð áhrif á matarmenningu landsins og er vettvangur fyrir efnilegustu kokka landsins til að þróast og verða enn betri.

Þykkar og súrar



#freethecucumber







# Grænmetisdagatalið



## B

Á grænmetisdagatalinu má auðveldlega sjá uppskerutíma og hvenær hver grænmetistegund er fáanleg. Sífellt bætist við tegundir sem grænmetisbændur bjóða uppá. Í dagatalinu eru 23 flokkar, en heildarfjöldi tegunda sem boðið er uppá er um sextíu.

**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 járn. 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.



**Hindber** hafa verið ræktuð á norðlægum slóðum lengi. Norðmenn eru brautryðjendur í ræktun hindberja og jarðarberja á norðurslóðum. Þeir hafa öldum saman nýtt sér villt ber en smám saman hófu þeir útiræktun á harðgerðum yrkjum. Hindber eru eins holl eins og þau eru falleg. Berin eru rík af C-vítamíni og andoxunarefnum. Í þeim er einnig dálítið af K-vítamíni. Þau eru mjög trefjarík. Hindber geymast í allt að 8 daga í kæli.



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, þurr og vel rauð. Best er að fjarlægja ekki krónublöð og stilk fyrir en rétt áður en berin eru skoluð og þeirra er neytt. Jarðarber geymast í allt að vikunni í kæli en svo má einnig frysta þau.



**Gulrótin** er mikilvæg matjurt. Í henni er mikið af litarefni 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, járn og fosfór. Best er að geyma gulrætur í kæli við 0 – 2°C og mikinn raka.



**Hnúðkál** hefur verið á borðum Indverja í margar aldir. Íbúar í norðurhéraðum 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 fyrir en um miðja síðustu öld. Það er trefjaríkt og mikilvæg og ódýr uppspretta A og C vítamína auk þess er í kálinu fólásín, 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 járn. Hvítkál geymist vel í kæli og gallalaus höfuð af snemmsprotnu káli ættu að geta geymist 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.



**Jarðarber** hafa verið ræktuð frá ómunatíð. Þau voru í miklu uppáhaldi hjá rómverskum keisurum og þegar Spánverjar komu til Ameríku kynntust þeir jarðarberjarækt indíána. Þau eru mjög rík af C-vítamíni. Í 100



**Kartaflan** er upprunin í norðurhluta Suður-Ameríku og hefur verið mikilvæg matjurt á þeim slóðum í þúsundir ára. Það voru frumbyggjar í Perú, hátt í Andesfjöllum, sem hófu 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, trefjaríkt og full af vítamínum og steinefnum. Í kartöflum eru 46 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, jodi og járn. 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.

**Sellerí** hefur verið ræktað í mörg hundruð ár á Ítalíu. Sellerí er mjög gott að hafa með ýmsum tegundum af ostum. Þá er það alveg ómissandi í hrásalatíð svo ekki sé minnst á waldorfsalatíð með hátíðamatnum. Sellerí er auðugt af vítamínum og steinefnum. Í því eru A, B, C og E vítamín, fólásín, kalk, kalíum og járn. Það er mjög hitaeiningasnautt, aðeins eru 20 hitaeiningar (kcal) í 100 g. Sellerí geymist í allt að 2 vikur í kæli, 0 – 2°C. Þar þarf að búa þannig um selleríið að það tapi ekki raka t.d. setja það í plastpoka eða nota plastfilmu.



**Rófan** er upprunin 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 upprunin 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 trefjaríkt og hitaeiningasnautt, 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.



**Spergilkál** er oft nefnt ofurkálíð meðal grænmetistegunda vegna þess hversu hollt það er. Rómverjar hafi ræktað og neytt spergilkál 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 fólgnin 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 grænmetisúffunni í ísskápnum. Upplagt er að frysta soðið spergilkál.

**Grænkál** er eitt næringarríkasta grænmeti sem fyrirfinnst. 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 hefur grænkálið verið mjög mikilvægur C vítamín gjafi. Fyrir meira en hundrað árum var grænkálið jafn algengt í matjurtargörðum bænda á Íslandi og kartöflur og rófur. Í því er mikið af A, B, C og E vítamínum, en einnig fólásín, kalk og mikið magn andoxunarefna. Í 100 gr. eru 56 hitaeiningar (kcal). Best er að geyma grænkál í kæli en gætið þess að raki sé á kálinu.



**Sveppategundir** skipta þúsundum og er þær að finna um allan heim. Flestar eru þær til gagns fyrir menn og náttúru. Í sveppum eru mörg næringarefni, en mjög fáar hitaeiningar, 30 kcal í 100 grömmum. Sveppir eru próteinríkari en flest annað grænmeti. Þeir eru einnig ríkir af B vítamíni, járn, kalki, kalí, seleni og trefjum. Þá er einnig A og C vítamín í sveppum að



ógleymdu D vítamíni. Best er að geyma þá í myrkri og um það bil tveggja gráðu hita og við mikinn raka.

**Paprika** er dregið af latneska orðinu piper og gríska orðinu piperi, sem þýðir pipar. Til eru margar gerðir af papriku sem eru ólíkar að stærð, lögun og lit en einnig er talsverður munur á bragðtölu. Plantan myndar fyrst græn aldin sem síðan verða rauð, gul, appelsínugul, hvít eða dökkfjólublá þegar

þau eru fullþroskuð. Sérstök sæt paprika er ræktuð hér á landi og er mjög vinsæl. Hún er í laginu eins og litla kryddpaprikan (chilli), en miklu stærri. 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. Geymsluþol papriku er nokkuð mismunandi, þó geymast græn óþroskuð aldin best. Þær geymast best við 8 – 12°C.



**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





	JANÚAR	FEBRÚAR	MARS	APRIL	MAÍ	JÚNÍ	JÚLÍ	AGÚST	SEPTEMBER	OKTÓBER	NÓVEMBER	DESEMBER
BLÓMKÁL												
GRÆNKÁL												
GULRÆTUR												
GÜRKUR												
HINDBER												
HNÚDKÁL												
HVÍTKÁL												
JARÐARBER												
KARTÓFLUR												
KÍNAKÁL												
KRYDDJURTIR												
PAPRIKA												
POKASALAT												
POTTASALAT												
RAUDKÁL												
RÓFUR												
SELLERI												
SPERGILKÁL												
STEINSELJA												
SVEPPIR												
SÆT PAPRIKA												
TÓMATAR												

eða fjólubláan 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 ° C.



Í ljóstillifun framleiða plöntur súrefni og sykur úr koltvísýringi og vatni. Í blaðgrænu er mikið af vítamínunum t.d. A, C, E og K vítamín, en einnig er beta karótín í blaðgrænni og töluvert af steinefnum t.d. magnesíum, járn og kalsíum. Poka- og pottasalat geymist best í kæli.

**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.



**Kryddjurtir** hafa margar þann eiginleika að ilma dásamlega og bragðast einstaklega vel. Kryddjurtir voru notaðar til lækninga fyrir á öldum bæði í Kína og á Indlandi. Þaðan barst þekkingin um nýtingu þeirra til Grikklands og til Rómaveldis. Enn eru kryddjurtir nýttar til að bæta heilsu og listakokkar nýta þær í matreiðslu. Úrval af íslenskum kryddjurtum er nú fáanlegt. Þær eru ríkar af vítamínunum og steinefnum. Best er að geyma kryddjurtir við stofuhita.

**Steinselja** er algengasta kryddjurtin í Evrópu. Af henni eru til tvö afbrigði, með hrokkinn blöð og með slétt blöð. Hrokknu blöðin eru oft notuð til skrauts t.d. á smurbrauðsneiðar, en sléttu blöðin eru þykk og bragðmikil. Steinseljan er mjög holl og C vítamínrík. Í henni er hlutfallslega meira af C vítamíni en í appelsínu og einnig A, B og E vítamín auk kalks, járn, kalíum og selen. Hún hefur háa andoxunarefni. Best er að geyma hana við 0-2°C. Einnig má frysta steinseljuna.



**Tómatplantan** er upprunnin í Mið-Ameríu og Perú en barst fyrst til Evrópu á tímum landafundanna miklu. Nafnið er komið frá Aztekum þar sem tómaturrinn heitir tumatl. Upphaflega voru aldin tómatplöntunnar mun minni en þau eru nú eða á stærð við kirsuber, en þaðan er einmitt komið nafnið á litlu kirsuberjatómatana. Það var fyrst í byrjun 19. aldar sem ræktun á tómat sem matjurt hófst að marki en nú er tómatur eitt algengasta aldinmetið sem við leggjum okkur til munn. Í tómtum er A- og C-vítamín, en auk þess eru þeir ríkir af steinefnum og ávaxtasýru. Í þeim eru fáar hitaeiningar. Í 100 g. eru

**Poka og pottasalat.** Til eru margar tegundir af poka og pottasalati. Grænu salötin eru sannkallað hollustufæði. Blaðgrænu (chlorophyll) er að finna í öllum grænum plöntum og er mikilvægasti þátturinn í ljóstillifun plantna.



aðeins 23 hitaeiningar. Lycopene sem er karótínefni gefur tómtum rauða litinn. Það er flokkað með plöntuefnum (phytonutrient) og liggur hollustugildi þess í því hversu öflugt andoxunarefni það er. Tómatar eru ákaflega viðkvæmir fyrir kælskemmdum og þá má ekki geyma í kæli, hitinn á að vera 10 – 12°C. Tómatar sem hafa orðið fyrir kælskemmdum verða fljótt linir og bragðlitlir.



Margar tegundir af tómtum eru á markaði frá íslenskum grænmetisbændum. Þeir hafa lagt sig fram við að þjóna íslenskum neytendum sem best og hafa því undanfarin ár bryddað upp á mörgum nýjungum í ræktun. Garðyrkjubændur rækta tómatana með fullkominni tækni á umhverfisvænan hátt með grænni orku, tæru vatni og lífrænum vörnum.



**Hefðbundnu tómatarnir** sem allir þekjka eru einstaklega bragðgóðir og ómissandi í hvers konar matargerð. Bragðgæði allra íslenskra tómatara eru m.a. tilkomin af því að þeir fá að fullþroskast á plöntunni.

**Konfektatómatar** eru mjög bragðgóðir, sætir og mildir. Þeir eru minni en hefðbundnir tómatar en stærri og kjötmeiri en kirsuberjatómatar. Konfektatómatar sem og aðrir tómatar eru einnig hollt og gott snakk.

**Stórir Heilsutómatar.** Í þeim er þrefalt meira magn

af andoxunarefninu lýkópene en í hefðbundnu tómtunum.

**Litlir Heilsutómatar.** Í þeim er einnig þrefalt meira magn af andoxunarefninu lýkópene en í hefðbundnum tómtum. Þessir eru sérlega bragðgóðir, sætir og mildir á bragðið.

**Kirsuberjatómatar** eru litlir og sérlega bragðgóðir. Bragðið er sætt og afgerandi. Þeir henta mjög vel til að bragðbæta og skerpa salöt eða í nestisboxið.

**Plómutómatar** einkennast af góðu og kröftugu bragði. Þeir eru kjötmiklir og henta því vel í salöt, sem álegg og í hvers konar matreiðslu. Lögum plómutómata gerir þá ennfremur frábugðna öðrum tómtum í útliti.

**Buff tómatar** eru mildir og frískandi á bragðið. Þeir eru stórir og mjög kjötmiklir. Henta mjög vel í salöt og eru frábærir á hamborgara.

**Kokteiltómatar** eru dökkrauðir, frekar kjötmiklir og sætir. Þeir eru heldur minni en konfektatómatar.

Kokteiltómatar eru einnig til gulir, þeir eru frekar kjötmiklir og sætir.

**Piccolotómatar** eru litlir, rauðir, sætir og safaríkir. Það þarf sérstakt leyfi til að rækta þessa litlu og bragðgóðu tómatana og aðeins útvaldir fá það. Þau Helena og Knútur á Friðheimum geta verið stolt af því að uppfylla þau skilyrði sem sett eru fyrir ræktuninni.

**Sólskinstómatar** eru á stærð við kokteiltómata. Þeir eru dökkrauðir, sætir og safamiklir og eru upplagðir í salatið og í nestisboxið.



## islenst.is

*Heimasíðan okkar, islenst.is hefur fengið góðar móttökur. Þar er að finna mikinn fróðleik um garðyrkjubændur og býli þeirra og einnig um íslenskt grænmeti. Við leggjum metnað okkar í að hafa mikið úrval af uppskriftum á síðunni og stöðugt bætast við uppskriftir eftir listakokka. Góðar myndir eru af öllum réttunum til að auðvelda eldamenskuna. Þá er einnig að finna á heimasíðunni úrval af greinum um lífsstíl og heilsu. Síðuna er hægt að skoða í tölvu, spjaldtölvu og farsíma.*

*Meira en 28 þúsund manns hafa gerst vinir okkar á islenst.is á facebook. Það er mikið ánægjuefni að vera í góðu sambandi við viðskiptavinum okkar og stuðningsmenn. Á síðunni má einnig finna úrval af uppskriftum og efni um heilsu og lífsstíl. Sjón er sögu ríkari.*



## Kartöflusalat

með sýrðum gúrkum

600 gr kartöflur soðnar, kældar niður og skornar í bita  
1 stk selleristöng smátt söxuð  
50 gr saxaðar ólíur  
100 gr saxað sýrðar agúrkur  
Handfylli af smátt saxaðri steinselju  
1 msk capers  
½ stk rauð paprika smátt söxuð  
Sósan saman stendur af 1 dós sýrðum  
1 msk sætt sinnep  
2 tsk limesafi  
1-2 tsk salt  
½ tsk pipar



Hræra öllu hráefninu vel saman og blanda saman við kartöflurnar, láta standa í 1 klst áður en það er borð fram og borðað. Flott að skreyta salatið með sneiddum radísum. Gott með grillmat.

HELGA MOGENSEN

## C - vítamín þruma

holl og góð

2 paprikur (rauðar, gular eða appelsínugular)  
1 handfylli kirsuberjatómatar  
½ gúrka  
safn úr ½ sítrónu  
0,3 lítrar kalt vatn



Allt sett í blandara og blandað vel

MARGRÉT LEIFSDÓTTIR

## GUFUHLÍÐ



Helgi Jakobsson og Hildur Ósk Sigurðardóttir, garðyrkjubændur í Gufuhlíð.

## Tölvustýrð gúrkuræktun í Gufuhlíð í Reykholti

Sama fjölskyldan hefur rekið stöðina frá árinu 1965 ...

Það hefur orðið grundvallarbreyting í ræktun í gróðurhúsum undanfárin ár. Garðyrkjubændur hafa tekið tæknina í sína þjónustu. Hér hjá okkur í Gufuhlíð er öllu stýrt með tölvu, hita, raka, lýsingu og vökvun“, segir Helgi Jakobsson garðyrkjubóndi í Gufuhlíð í Reykholti.

Garðyrkjustöðin Gufuhlíð var stofnuð árið 1943. 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.

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.

Helgi og kona hans Hildur Ósk Sigurðardóttir tóku við rekstrinum árið 1997. Þá var stöðin byggð upp og gróðurhúsin endurnýjuð og stækkuð. Nú þekja þau um 3800 fermetra. Einnig var raflysingu komið upp í gróðurhúsinum og því er uppskorið allt árið. Gróðurhúsin eru mjög fullkomin og ræktuninni stýrt með tölvum.

„Við garðyrkjubændur nýtum okkur erlenda ráðgjafa

óspart til að bæta uppskeruna“, segir Helgi Jakobsson garðyrkjubóndi og bætir við að hann hafi einnig notið ráðgjafa íslenskra sérfræðinga, sem hafa lagt margt gott til garðyrkjunnar í gengum árin.

Ræktunin í Gufuhlíð er vistvæn, gúrkurnar eru ræktaðar í vikri og lífrænum vörnum beitt og hefur gengið vel að ráða við meindýr með því móti.

Í Gufuhlíð eru framleidd um 600 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.

## Kryddplöntur frá Ártanga

Ártangaplöntur eru í pottum svo þær séu sem ferskastar þegar þú ferð með þær heim. Á meðan þær eru í pottinum fer best um þær við stofuhita. Ef þú klippir þær niður um leið og þú kemur heim geymast þær í kæli, en ekki basilikan, hún þolir aldrei undir 10° þá verður hún fljótt svört og ljót.

Ártangakryddplöntur eru ungar og því geturðu nýtt alla plöntuna og þarft í fæstum tilvikum að taka stilkinn frá. Gott er að nota hana sem fyrst. Við framhaldsræktun er nauðsynlegt að potta henni upp og gefa henni næringu og mikið ljós til að viðhalda bragðgæðum.

Ef svo óheppilega vill til að plantan þorni, ekki henda

henni. Klippu hana af rótinni og leggðu á pappír og þurrkaðu hana alveg. Hún er bara orðin að þurrkaðri kryddjurt og bragðið er það sama. Sagt er að maður geti aldrei notað of mikið af kryddjurtum, bara of lítið. Ef þú setur bara smá er það bara liturinn sem breytist ekki bragðið.

