

Tómatsósa

Sú eina sanna



Tómatgrunnur

Þar sem tómatar koma við sögu



Pastasósa

Sú besta í bænum



Gúrkur

Góðar með öllu



ÍSLENSKT GRÆNMETI

SÖLUFÉLAG GARÐYRKJUMANNA

GEYMIÐ BLAÐIÐ

VOR 2014



Sveinn Björnsson „Öll börnin mín fimm hafa hjálpað til við garðyrkjuna en farið svo sínar eigin leiðir, en þau koma oft um háannatímann og leggja hönd á plóg.“

Hafa ræktað tómata á Varmalandi í 75 ár

Ég lagði fyrst inn hjá Sölufélagi garðyrkjumanna þegar ég var 19 ára og hef gert það síðan“, segir Sveinn Björnsson garðyrkjumaður á Varmalandi í Borgarfirði. Hann hefur því átt viðskipti við Sölufélagið í 50 ár og sat um tíma í stjórn félagsins.

Garðyrkjustöðin Varmaland í Borgarfirði var byggð árið 1938 í landi Reykholt og er því með elstu garðyrkjustöðvum á landinu. Þar hafa verið ræktaðir tómatar í 75 ár. Sveinn Björnsson segir að hann hafi byrjað að hjálpa föður sínum í garðyrkjunni þegar hann var 8 ára. Þá hafi hann tekið að sér að vökva. Allt grænmetið var flutt í trékössum sem tóku 5- 6 kíló. „Við fengum sent kassaefnið og ég fékk að setja þá saman. Mér fannst svo gaman að smíða að ég sagðist ætla að verða smiður“, segir Sveinn. Hann segist alla tíð hafa unnið við uppbyggingu á Varmalandi og hafi auk smíðavinnu unnið við múrverk og pípuþagnir.

Sveinn hóf rekstur garðyrkjustöðvar á Varmalandi árið 1964 en árið 1973 tók hann einnig við rekstri garðyrkjustöðvar föðurs síns. Ekkert af upphaflegu gróðurhúsunum sem byggð voru á árunum eftir 1938 stendur enn. Sveinn hóf uppbyggingu og endurnýjun á gróðurhúsum árið 1979 og vann meira og minna að þeirri uppbyggingu sjálfur. Húsin þekja nú um 2060 fermetra lands.

„Þróunin í garðyrkjunni hefur orðið mjög mikil og hröð undanfarin ár. Garðyrkjustöðvum hefur

fækkað og þær hafa stækkað. Garðyrkjubændur hafa sótt sér mikla þekkingu t.d. til Hollands og Finnlands og það styrkir okkar atvinnugrein og gerir hana hæfari til að takast á við samkeppnina“, segir Sveinn. Hann segir mjög ánægjulegt að nú sé garðyrkjan fyrirmynd fyrir allan landbúnað hér á landi þegar litið sé til rekjanleika. Garðyrkjubændur fóru að upprunamerkja vöru sína fyrir tíu árum og hægt er að rekja framleiðsluna beint til bóndans. Sveinn segir þetta mjög mikið aðhald fyrir bændur enda séu gæðamálin í góðu lagi hjá þeim.

Sveinn segir að þegar horft sé til framtíðar sé augljóst að hægt sé að rækta meira grænmeti á Íslandi og landsmenn gætu auðveldlega verið sjálfum sér nógir. „Það hafa komið góðir garðyrkjubændur inn í greinina undanfarin ár og það styrkir okkur verulega“, segir Sveinn. Hann bætir við að grunnurinn að velgengni í ræktun sé að hafa brennandi áhuga og það hafi íslenskir garðyrkjubændur, það sé skýringin á því hversu góð framleiðslan er. Eins megi ekki gleyma dýrmætustu auðlindinni sem er heitt og kalt vatn.

Á Varmalandi eru eingöngu ræktaðir tómatar og er ársframleiðslan um það bil 60 tonn. Tómatarnir eru ræktaðir í jarðvegi, þeim er sáð í desember og eru hafðir undir lýsingu fram í febrúar. Tínslan hefst svo um miðjan apríl og eru tómatarnir tíndir út nóvember. Eftir það er allt hreinsað út úr gróðurhúsunum og þau sóttgreinsuð áður en

sáð er á ný. Ræktunin í Varmalandi er vistvæn, býflugur sjá um að frjóvga plönturnar og leggur Sveinn áherslu á halda húsunum hreinum og hefur Garðyrkjustöðin Varmaland verið laus við alla óværu síðustu ár.

Í gengum árin hefur öll fjölskyldan komið að ræktuninni á Varmalandi. „Öll börnin mín fimm hafa hjálpað til við garðyrkjuna en farið svo sínar eigin leiðir, en þau koma oft um háannatímann og leggja hönd á plóg“, segir Sveinn.

Tómatarnir á Varmalandi eru tíndir þrisvar í viku og þeim pakkað á staðnum. Sendingar fara tvisvar í viku frá garðyrkjustöðinni til neytenda. Gróðurhúsin eru hituð upp með jarðhita úr borholu sem var tekin í notkun 1974. Garðyrkjustöðin er í nágrenni við tvo sögufræga hvera, Skriflu og Dynk. Heitt vatn frá hverunum hefur verið nýtt í Reyholti öldum saman en við fornleifauppgroft hafa fundist veitustokkar út frá Skriflu sem grafnir voru á miðöldum.



ELSA BJÖRG MAGNUSDÓTTIR

Listakokkar

Höfundar uppskrifta í blaðinu eru: Nanna Rögnvaldsdóttir, Helga Mogensen, Hrefna Sætran, og Margrét Leifsdóttir.



HARI



HARI



HARI



Tómatbaka – ljúffeng og góð

200 g hveiti
90 g smjör, skorið í bita
1 egg
3 msk sýrður rjómi (helst 36%) eða rjómi
1 msk dijon-sinnep
8 tómatar, vel þroskaðir
nýmalaður pipar
salt
nokkrar greinar af fersku timjani

Hveiti og smjör sett í matvinnsluvél og hún látin ganga smástund. Egginu bætt út í og vélin látin ganga þar til unnt er að hnoða deigið saman. Svölutlu hveiti bætt við ef deigið er of lint, köldu vatni ef það er of stíft. Vafið í plast og kælt í



hálf tíma. Ofninn hitaður í 180°C. Deigið er svo flatt þunnt út (gott að breiða bökunarpappír undir og fletja það út á honum), lagt yfir meðalstórt bökuform eða lausbotna form, þrýst létt niður og barmarnir snyrtir. Sýrðum rjóma og sinnepi blandað saman og smurt á botninn. Tómatarnir helmingaðir, fræin skafin úr þeim með teskeið og þeir síðan skornir í sneiðar eða geira sem raðað er á bökubotninn. Kryddað með pipar og salti, blöðin strokin af timjangleinum og dreift yfir, og bakað í 40-45 mínútur, eða þar til tómatarnir eru byrjaðir að taka lit.

Nanna Rögnvaldardóttir

Tómata trönuberjasafi!

Góður fyrir hjartað
Djúsa 8 tómata ásamt ferskum engifer ca 2 cm og 4 stönglum og blöðum af myntu.

Hræra síðan ½ glasi af trönuberjasafa saman við...

Helga Mogensen



Saman í liði

Það er mjög ánægjulegt að sjá niðurstöður í nýrri könnun Capacent um viðhorf til íslensks grænmetis. Könnunin var gerð í vor. Tæplega 95 prósent landsmanna eru jákvæð í garð grænmetisbænda sem er mjög ánægjuleg niðurstaða. Meirihluti landsmanna telur íslenska grænmetið bragðgott og ferskt og einnig nauðsynlegt að vita uppruna grænmetis. Það er einnig athyglisvert að fram kemur í könnuninni að nærri 40 prósent segjast vilja enn skýrari merkingar á grænmetinu. Þetta er áhugavert í ljósi þess að grænmetisbændur hafa oft kvartað undan því að sérstakir grænir kassar sem ætlaðir eru undir íslenskt grænmeti í lausu eru notaðir undir innflutt grænmeti. Þessu verður að breyta þannig að neytendur geti treyst því hvaðan grænmetið kemur. Neytendur standa þétt við bakið á garðyrkjubændum ef marka má könnun Capacent. Þá er einnig ljóst samkvæmt könnuninni að fólk styður kröfu grænmetisbænda um lækkað raforkuverð, eða 87 prósent þeirra sem spurðir voru.

Það er gott að finna stuðning landsmanna og hvetur garðyrkjubændur til að gera enn betur og auka fjölbreytni. Aldrei hafa komið á markað jafn margar tegundir af íslensku grænmeti og í vor. Berjaræktun hefur aukist og nú er svo komið að garðyrkjubændur senda jarðarber og hindber á markaðinn frá því snemma vors og fram á haust.

Úrval af tómatvörum úr íslenskum tómatum er nú komið á markaðinn og hafa viðtökur verið mjög góðar. Mjög var vandað til verka við framleiðsluna og nú er fánleg tómatasósa, pastasósa og tómatgrunnur úr íslenskum tómatum. En við höfum einnig unnið vöru úr íslensku gúrkunum, sýrðar gúrkur og gúrkurelish.

Lögð hefur verið rækt við að fá góðar uppskriftir sem henta vel íslenska grænmetinu. Í þessu blaði eru úrvalsuppskriftir úr nýju tómatvörum eftir listakokka. Það er notalegt að finna það að garðyrkjubændur og landsmenn eru saman í liði og stefnan er sú að gera enn betur og auka úrvalið enn meira á næstu árum.



Kristín Linda Sveinsdóttir

Markaðsstjóri
Sölufélags
garðyrkjumanna

kristin@sfg.is



Það er gott að finna stuðning landsmanna og hvetur garðyrkjubændur til að gera enn betur og auka fjölbreytni. ...

Í FYRSTA SINN Á ÍSLANDI



Tómatvörur úr íslenskum tómatum

Nú er hægt að fá þrjár gerðir af tómatvörum úr íslenskum tómatum í verslunum. Þetta er í fyrsta sinn sem tómatvörur eru settar á markað úr íslenskum tómatum. Mikil þróunarvinna hefur átt sér stað undanfarna mánuði og nú er afraksturinn kominn í ljós. Nú eru þrjár gerðir af tómatvörum fánlegar í verslunum, tómatasósa, tómatgrunnur og tómatpastasósa.

TÓMATASÓSA

Tómatasósan sem nú er komin í verslanir er ólík öllum þeim sem þar eru fyrir. Hún er eingöngu úr íslenskum tómatum og engu öðru er bætt í hana nema auðvitað kryddum. Þeir eru soðnir niður og þá nær sósan réttu þykkt en við suðuna gufar hluti af vatninu upp, þannig að í 100 g af tómatasósu eru 160 g af tómatum. Síðan er sósan siktud til að skilja frá hýði og fræ. Sósan hefur grófarí áferð en flestar aðrar sósur og það helgast af aðferðinni sem er notuð. Tómatasósan 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 tómatum. Síðan eru fræ og hýði siktad 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 réttu þykkt og því eru í 100 g af grunni 110 g af tómatum. Nafnið tómatgrunnur var valið vegna þess að þetta er góður grunnur í þína eigin uppskrift af súpu eða sósu eða öðrum mat sem krefst tómat. 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 upprunið 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 papriku 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.

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



Útgefandi: Sölufélag garðyrkjumanna

Ábyrgðarmaður: Kristín Linda Sveinsdóttir kristin@sfg.is

Myndir: Hari

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](https://www.facebook.com/islenskt.is)

Miðjarðarhafspeytingur – suðræn stemming

4 vel þroskaðir tómatar
3 stíllkar sellerí með laufunum
75 gr. fjallaspínat eða annað íslenskt spínat (góð
2 handfylli)
1 handfylli íslenskt klettsalat
1 avókadó (má sleppa)
½ bolli ferskt basil
safí úr einni sítrónu
0,4 l vatn

Allt sett í blandara og blandað vel
Margrét Leifsdóttir



JARÐARBER



Hjónin Eiríkur Ágústsson og Olga Lind Guðmundsdóttir keyptu Silfurtún árið 2002 og héldu áfram þeirri ræktun sem fyrir var.

Silfurtún á Flúðum

Garðyrkja hófst í Silfurtúni á Flúðum á sjöunda áratugnum. Eigandi stöðvarinnar Örn Einarsson var frumkvöðull í því að rækta jarðarber í gróðurhúsi. Hann ræktaði einnig tómata og gúrkur og var með útirækt. Hjónin Eiríkur Ágústsson og Olga Lind Guðmundsdóttir keyptu Silfurtún árið 2002 og héldu áfram þeirri ræktun sem fyrir var meðal annars jarðarberjaræktuninni.

Eiríkur og Olga Lind hafa lagt mikla alúð við jarðarberjaræktina og Silfurtún var eina garðyrkjustöðin sem sendi jarðarber á markaðinn í tíu ár. Það var ekki fyrr en fyrir tveimur árum sem fleiri garðyrkjustöðvar hófu jarðarberjarækt. Garðyrkjustöðin

Silfurtún hefur vaxið og dafnað undanfarin ár og jarðarber eru nú ræktað í um 4000 fermetra húsi og tómatar í um 3000 fermetrum.

Það þarf mikla nákvæmni við jarðarberjaræktina því þau eru viðkvæm í ræktun. Ræktunin er vistvæn en býflugur sjá um að fjölvoga jarðarberjablómin og lífrænum vörnum er beitt. Uppskerutíminn er frá maí og til októberloka. Berin eru tind ofan í öskjur. Starfsmenn gæta ítrasta hreinlætis og nota hanska þegar þeir tína af plöntunum. Berin fara samdægurs í verslanir. Íslensku jarðarberin eru einstaklega sæt og bragðgóð og þakka menn það íslenska vatninu sem notað er við ræktunina.

Silfurtún var eina garðyrkjustöðin sem sendi jarðarber á markaðinn í tíu ár



Gunnlaugur Karlsson framkvæmdastjóri Sölufélags garðyrkjumanna. „Við getum ekki keppt í verði við grænmeti sem ræktað er í Suður-Evrópu þar sem sólin er ókeypis.“

Sólin er ókeypis

- en raflýsing er svar norðursins

Við sáum það strax þegar innflutningur á grænmeti var gefinn fjáls að við þurftum að gera eitthvað til að aðgreina íslenska grænmetið frá því innflutta og þess vegna fórum við út í að upprunamerkja okkar vöru“, segir Gunnlaugur Karlsson framkvæmdastjóri Sölufélags garðyrkjumanna.

Gunnlaugur kom til starfa sem framkvæmdastjóri Sölufélags garðyrkjumanna árið 2002. Það sama ár voru innflutningstollar á grænmeti afnumdir og innflutningur gefinn fjáls. Gunnlaugur er uppalinn á Flúðum, þar sem foreldrar hans ráku garðyrkjustöð. Þar vann hann í skólafríum og hefur því mikil og góð tengsl við greinina. Gunnlaugur er markaðsfræðingur að mennt og sérhæfði sig í alþjóðlegri markaðsfræði. Eftir nám hóf hann störf á Íslensku auglýsingastofunni og þar starfaði hann þar til hann tók við framkvæmdastarfinu hjá Sölufélagi garðyrkjumanna.

„Við höfum alltaf lagt mikla áherslu á að eiga gott samstarf við neytendur. Við metum það samstarf mikils og viljum rækta það enn frekar t.d. í gengum heimasíðuna okkar, islenskt.is og facebooksíðuna okkar“, segir Gunnlaugur.

„Mér finnst það réttur neytandans að fá upplýsingar um uppruna vörunnar og þess vegna er afskaplega ánægjulegt að sjá að forystumenn í Bændasamtökunum ætla að fara þessa leið og eru að móta stefnu um að upprunamerkja alla sína framleiðslu.“

Garðyrkjubændur eru um þessar mundir að innleiða nýtt gæðakerfi í garðyrkjustöðvarnar í nánú samstarfi við MATÍS. „Það má alltaf gera betur, sú hugsun er það sem leiðir okkur áfram til að skila enn betri vöru til neytandans“, segir Gunnlaugur. Hann segir að garðyrkjubændur leggi áherslu á

ferskeikann og hollustuna. Það sé hægt vegna nálægðar við markaðinn. Grænmetið sé tínt eða tekið upp að morgni og er oft komið til neytenda að kvöldi. Gunnlaugur segist vilja nefna tvennt þegar kemur að bragðgæðum. Í fyrsta lagi er það vatnið og í öðru lagi að grænmetið fær að þroskast vel á plöntunni. Garðyrkjubændur hafi ávallt vandað sig við að velja góð yrki sem skili góðri vöru. Hann segir að aðstæður á Íslandi til að rækta grænmeti séu mjög góðar. Meindýr séu í lágmarki og gott að beita lífrænum vörnum í ræktun.

„Við getum ekki keppt í verði við grænmeti sem ræktað er í Suður-Evrópu þar sem sólin er ókeypis“, segir Gunnlaugur. Garðyrkjubændur greiða mjög hátt verð fyrir raforku og dreifingu hennar. Garðyrkjan er búin að vera stórnotandi í þrjá áratugi. Stöðvarnar greiða fyrir dreifinguna eftir því hvort þær eru staðsettar í dreifibýli eða þéttbýli. Orkukostnaðurinn er nú kominn upp í það sama og launakostnaðurinn. Garðyrkjubændur hafa lengi talað fyrir daufum eyrum stjórnvalda um lækkan á raforkuverðinu og vonast þeir eftir því að biðin langa sé senn á enda þannig að neytendur geti notið góðs af.

Enn vantar mikið upp á að grænmetisneysla landsmanna uppfylli ráðleggingarnar frá Landlækni. Þó að hún hafi aukist undanfarin ár þá vantar um helming upp á ráðlagðan dagskammt. „Stjórnmöld verða að fara að átta sig á því hvert framlag garðyrkjunnar er til lýðheilsu og meta þá vinnu sem garðyrkjubændur leggja í þjóðarbúið því framlag þeirra sparar landsmönnum gríðarlegar upphæðir í gjaldyri“, segir Gunnlaugur Karlsson framkvæmdastjóri Sölufélags garðyrkjumanna.

C-vítamín bomba -þrisvar sinnum meira C-vítamín í rauðri papriku en í appelsínu

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 Miðjarðarhafs-löndunum 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, tómata og kartöflu. Í öllum tegundum papriku er kapsíkín, efnið sem gefur þeim hið sterka og einkennandi bragð. Það finnst einkum í fræjunum og himnum innan í aldinum. 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 aldina en efnið kapsíkín 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 kryddpapriku (chilli), en miklu stærri. Kryddpaprika myndar minni aldin en verjuleg 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 umbreyttist 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 idýfu. Paprikur eru einnig ljúffengar í kjöt- og fiskrétti, pastarétti, grænmetisrétti, súpur, á grillið og fylltar t.d. með kjöti og hrisgrjónum. Paprikur eru sérlega góðar með tómötum og ólífuolíu og í ýmis konar kryddlegi. Paprika er hitaæingnasauð, í 100g eru 36 hitaæiningar (kcal).

Geymsla

Geymslupól 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.

Balsam plómutómatar með tagliatelle

6-8 plómutómatar, þroskaðir
4 msk ólífuolía
1 tsk sykur, helst hrásykur
nýmalaður pipar
salt
1/2 tsk basilíka, þurrkuð (má sleppa)
balsamedik
300 g pasta, t.d. tagliatelle
hnafafylli af íslensku klettsalati

Ofninn hitaður í 140°C.
Tómatarnir skornir í fjórðunga
eftir endilöngu. Dálftillí olíu dreift
í eldfast mót og tómtunum
raðað í það (hýðið látið snúa
niður). Svoltlum sykri dreift



yfir, tómatarnir kryddaðir
með pipar, salti og e.t.v.
þurrkaðri basilíku, og síðan
er balsamedikinu ýrti yfir
ásamt afganginum af oliunni.
Sett í ofninn og bakað í
45-60 mínútur, eða þar til
tómatarnir eru hálfþurrir
og unaðslega bragðmiklir.
Pastað soðið í saltvatni
samkvæmt leiðbeiningum
á umbúðum, hellt í sigti og
síðan hvolfi í skál eða á fat.
Oliunni af tómtunum ýrt
yfir og klettsalatinu blandað
saman við. Tómtunum
raðað ofan á.
Nanna Rögnvaldardóttir



TÓMATAR

Eldrauðir og bráð hollir

Uppskriftir: Helga Mogensen

Tómatplantan er upprunnin í Mið-Ameríu og Perú en barst fyrst til Evrópu á tímum landafundanna miklu. Nafnið er komið frá Aztekum þar sem tómaturnir heitir tumatl. Lengi vel var tómatplantan ræktuð eingöngu til skrauts, þar sem menn töldu að hin dökkrauðu aldin hennar væru eitruð.

Upphaflega voru aldin tómatplöntunnar mun minni en þau eru nú eða á stærð við kirsuber, en þaðan er einmitt komið nafnið á litlu kirsuberjatómata. Það var fyrst í byrjun 19. aldar sem ræktun á tómat sem matjurt hófst að marki en nú er tómat eitt algengasta aldinmetið sem við leggjum okkur til munns.

NÆRINGARGILDI

Í tómtum er A- og C-vítamín, en auk þess eru þeir ríkir af steinefnum og ávaxtasýru. Í þeim eru fjar hitaeiningar. Í 100 g. eru aðeins 23 hitaeiningar.

Lycopene sem er karótínafni gefur tómtum rauða litinn. Það er flokkað með plöntuefnum (phytonutrient) og liggur hollustugildi þess í því hversu öflugt andoxunarefni það er. Vísindamenn við Kuopio háskólann í Austur-Finnlandi hafa rannsakað áhrif lýkópens. Það dregur úr bólgum og kemur í veg fyrir að tappa myndist í blóði. Rannsóknin náði til um eittþúsund manns og stóð í 12 ár. Í ljós kom að þeir sem höfðu mest af lýkópeni í blóðinu voru síður í hættu en aðrir að fá heilablóðafall. Í ljós kom að þeir sem borðuðu mikið af tómtum drógu úr hættu á heilablóðfalli um allt að 55 prósent.

Talið er að andoxunarefni verji frumur líkamans gegn stakeindum (free radicals) sem geta skemmt frumuhimnur, valdið þrúnun (oxun) fitusýra og ráðist á DNA erfðaeftir og skemmt það. Þrúnun slæma kólesterólsins, LDL, er einmitt fyrsta skrefið í keðjuverkandi ferli þar sem LDL verður fyrir oxun og afleiðing þess er meiri viðloðun við æðaveggina sem að lokum getur orðið til þess að æðin stíflast.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að lycopene nýtist líkamanum betur þegar búíð er að elda tómatinn og því er tilvalið að setja tómat á grillið, baka þá í ofni eða nota þá í ýmis konar rétti. Við hitunina rofna frumuhimnurnar í tómatinum og þannig á lycopenið greiðari leið út. Mest má finna af næringarefnum í vökvunum sem umlykur fræin og er því mikilvægt að sá vökvu sé hafður með í matreiðslunni.

GEYMSLA

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.

TÍU TEGUNDIR AF TÓMÖTUM

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 undanfarið ár bryddað upp á mörgum nýjungum í ræktun. Gardyrkjubændur 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.

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

Stórir Heilsutómatar. Í þeim er þrefalt meira magn af andoxunarefni líkópene en í hefðbundnu tómtunum.

Litlir Heilsutómatar. Í þeim er einnig þrefalt meira magn af andoxunarefni líkópene 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 hamburgara.

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

Piccolotómatar eru litlir, rauðir, sætir og safaríkir. Það þarf sérstakt leyfi til að rækta þessa litlu og bragðgóðu tómatara 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.



Bleik idýfa, flott með öllu!!

100 ml tómatagrúnnur
1 dós sýrður
½ - 1 tsk gróft salt
2 tsk hunang eða agavesýróp
¼ tsk cayennapipar

Hræra hráefnin vel saman og saxa nokkur blöð (ca 1 msk) af basil saman við. Góð sem idýfa á grænmetið eða sósá með grillmatnum.



Tómatasósá með engifer...

1 dós sýrður rjómi
Hræra saman við 60 ml tómatasósá
Ásamt ½ tsk salt og 2 tsk engifer safi
Saxa smá myntublöð saman við og skreyta



Tikka Masala sósá!

Þessi sósá er góð með grænmetisréttum, kjötréttum og fiski...
Sósan;
1 msk sitrónusafi
2 msk rifinn engifer ferskur
1 ½ tsp salt
1 hvítlauksgeiri smátt saxaður
½ tsk cayennapipar
2 msk olífuolía
200 ml hrein jógúrt
1 ½ stk laukur smátt skorinn laukur
3 tsk garam masala.
200 ml tómatasósá.
Handfylli af söxuðum kóríander.

Byrjar á því að setja olíu á pönnuna ásamt söxuðum lauk, hvítlauk og kryddum. Mýkja laukinn á lagum hita, bæta tómatasósú saman við. Láta malla í 15 mín. Slökkva undir og setja sitrónusafa og kóríander úti og jógúrtið hræra vel saman.

Heilheitastaréttur með

pastasósú – þessi einfaldi

Sjóða heilheitapasta samkvæmt leiðbeiningum á pakkningu

Hita pastasósuna upp.

Og setja yfir pastað.

Súper gott að rífa niður pharmanost og

njóta með góðu

súrdeigsbrauði.



Tómatasúpa með steiktum brauðmolum

1 stk krukka tómatagrúnnur
1stk laukur smátt saxaður
2 stk gulrætur smátt saxaður
2 stk hvítlaukur marinn og smátt saxaður
1 tsk lárvíðrarlauf
Smátt saxaður steinselja 2 msk
2 tsk laukduft
1 tsk pipar
1 tsk paprikuduft
2 tsk gróft salt
3 msk olía

Hita olíu í góðum potti, létt steikja laukinn og hvítlauk ásamt salti. Gulrætur og önnur krydd sett úti ásamt 100 ml af vatni. Láta suðuna koma upp þá að setja tómatagrúnninn saman við. Lækka undir og láta malla í ca 15 mín. Fjarlægja lárvíðralaufið. Taka fram tófraspottann og mauka súpuna. Smakka til með salti. Skreyta súpuna með sýrðum og saxaðri steinselju. Þessi súpa er dásamlega góð með krydduðum brauðmolum.



Partýpizzur – tilvaldar í veisluna!

1 pk nan brauð (má nota pizzubotn eða jafnvel smjördeig)
2 stk tómatar
40 g sólþurrkaðir tómatar
2 msk furuhnetur
50 g rjómaostur
1 stk shallottulaukur
1 rif hvítlaukur
salt og pipar
Álegg á pizzuna:
þunn skornir tómatar og fersk basilikka.
Olivuolía
Gróft sjávarsalt og pipar



Setjið tómata (fersku og sólþurrkuðu), shallottulaukinn, hvítlaukinn og rjómaostinn í matvinnsluvél. Bætið furuhnetunum út í og maukið létt. Kryddi með salti og pipar. Stingið nan-brauðið út í litla hringi og smyrjið pesóinu á brauðið. Raðið svo tómatsneiðum og basil laufum til skiptis á pizzuna og kryddið með grófu sjávarsalti og svörtum pipar. Að lokum smá hellið smá olivuolíu á toppinn. Hrefna Sætran



Sumarlegar samlokur með relish rjómaosti!

150 gr Hreinn rjómaostur
1 stk hvítlauksrif
4 msk relish frá SFG
Gott brauð
Salat
Tómatar
Spíurur

Kreista hvítlaukinn saman við rjómaostinn og hræra saman við relish. Smyjra góðu þykku lagi ofan á brauðsneiðina, skreyta fallega með salati og tómötum og skreyta með spíurum. Toppa með annari smurðri brauðsneið. Fersktar og góðar hvenær sem er...



Lasagnasósa

Djúsi lasagna stútfullt af grænmeti með eða án kjöts...
1 krukka af tilbúni pastasósu.
150 gr sveppi smátt saxaðir
1 stk smátt söxuð gulrót skræld og skorin í litla bita.
½ stk sæt kartafla skræld og smátt skorin.
1 stk paprika fræhreinsaðar og smátt söxuð..
Handfylli af saxaðri steinselju og handfylli af basil
2 tsk tímían
1 tsk oregano
1 tsk salt og 1 tsk hvítur pipar
1 tsk paprika
50 ml góð repjuolia

Hita olluna á góðri pönnu ásamt kryddum, setja grænmetið saman við og steikja í 5 mín, hræra vel í. Setja 150 ml af vatni sama við og sjóða í nokkra mín til viðbótar. Þá kemur pastasósan saman við. Lækka undir og láta malla þar til að grænmetið er orðið mjúkt. Saxa fersku jurtirnar úti. Þessi grunnur er góður sem grænmetislasagna, setja pastaplötur á milli grænmetislasaga. En þetta er líka dásamleg sósa fyrir kjötlasagna. Toppaðu þetta með kotasælu og góðum osti. Frábærlega einfalt og svo gott. Njótið í góðum félagskap...

Kartöflusalat með sýrðum agúrkum!

600 gr kartöflur soðnar, kældar niður og skornar í bita
1 stk selleristöng smátt söxuð
50 gr saxaðar ólíur
100 gr saxað 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 borið fram og borðað, Flott að skreyta salatið með sneiddum radísum.. Gott með grillmat...

p.s
En ekkert eins gott og smurt brauð að hætti dana að þessu sinni vel ég gott rúgbrauð með lifrakæfu og fullt af sýrðum agúrkum, glas af góðum bjór. Vá er suarið komið?



Súpergóð og einföld pizzasósa!

1 krukka tómatagrunnur(maukaðir tómatar)
30 gr rifinn parmesan ostur
2 stk rif af smátt söxuðum hvítlauk
1 msk af hunang
2 1/2 tsk laukrydd
½ tsk þurrkað oregano
½ tsk marjoram
½ tsk þurrkað basil
½ tsk svartur pipar
1/2 tsk cayennapipar
1 ½ tsk gróft salt.

Setja hvítlaukinn og tilbúna sósunu í pottinn og leyfa hitanum að koma upp. Lækka undir og láta malla í 5 mín, setja öll kryddin saman við, hræra vel. Láta sósunu taka sig á lágum hita.rifa pharmanastóstin saman við. Þessi sósupgrunnur geymist vel í góðu íláti í ísskáp..

Tómatsósa, pastasósa og tómatagrunnur úr íslenskum tómötum

-Helga Mogensen þróaði nýju vörurnar

Þetta er í fyrsta sinn sem framleiddar eru tómavörur úr íslenskum tómötum. Þetta var mjög ánægjulegt og vandasamt, segir Helga Mogensen en hún leiddi framleiðslu Sölufélags garðyrkjumanna á nýjum vörum úr íslenskum tómötum. Helga og samstarfsmenn hennar hjá Sölufélaginu hafa þróað tómatsósu, tómatagrunn og pastasósu.

Helga segir að í tómatsósuna, tómatagrunninn og pastasósuna séu notaðir íslenskir tómatar sem komast ekki í úrvalsflokk vegna stærðar. „Þetta er úrvalsvara en tómatarirnir komast ekki í upprunamerktar neytendaumbúðir vegna þess að þeir eru t.d. of stórir eða of litlir. Þá er auðvitað upplagt að nota þá í alls konar tómavörur. Með þessu ná garðyrkjubændur að fullnýta uppskeru sína. Tómavörurnar eru auðvitað framleiddar samkvæmt ströngustu gæðakröfum og innihalds- og næringargildi eru einnig unnin samkvæmt nýjustu reglugerðum Matvælastofnunar – MAST“, segir Helga.

Helga Mogensen er brautryðjandi þegar kemur að hollu matarræði. Hún hefur leitt þróun í veitingahúsarekstri í áratugi. „Það hefur orðið bylting á neysluvenjum landsmanna og frábært að sjá hvað landsmenn eru orðnir meðvitaðir um gæði matvæla. Ég á mér þann

draum að landsmenn geti orðið sjálfum sér nógir hvað varðar grænmeti og þurfi alls ekki að flytja það inn. Það sparar gjaldeyri og skapar störf. Ég ber mikla virðingu fyrir því sem grænmetisbændur eru að gera og þeir senda úrvalshráefni á markaðinn með mikilli fyrirhöfn“, segir Helga.

Þar sem þetta er í fyrsta sinn sem tómavörur eru framleiddar úr íslenskum tómötum hér á landi þá hlýtur það að vera vandasamt verk að finna hið eina rétta bragðið. „Auðvitað var það stórmál, það veltur allt á bragðinu. Ég hef unnið við matargerð í um þrjátíu ár og hef gert óteljandi uppskriftir. Þetta kemur með æfingunni. Í þessu tilfelli studdi ég mig við ítalskar hefðir í matargerð og ég tel að okkur hafi tekist vel til. Við fengum í lið með okkar matgæðinga til að ná rétta bragðinu“, segir Helga.

Tómatsósan er krydduð með úrvalskryddum sem Helga valdi og eins pastasósan, en í tómatagrunninum eru engin krydd. Engin rotvarnarefni eru í sósunum né heldur þykkingar- eða bindiefni.

Sýrðar íslenskar gúrkur eru einnig komnar á markaðinn. „Sýrðar gúrkur er klassískt meðlæti t.d. með fiski og kjöti. Ég leitaði fyrirmynda í Danmörku þegar ég var að vinna þessa vöru“, segir Helga.

„Ég á mér þann draum að landsmenn geti orðið sjálfum sér nógir hvað varðar grænmeti ...“

Grillaðir tómatar með gráðaosti og basil

4 stk tómatar
1 pk gráðaostur
1 stk shallottulaukur
1 rif hvítlaukur
1 bréf basil
Salt og pipar
Álpappír



Skerið toppinn af tómötunum og takið kjarnann úr þeim. Blandið kjarnanum við gráðaostinn, saxaðann shallottulaukinn og hvítlaukinn. Rífið basilblöðin niður, bætið þeim út í og kryddið með salti og pipar. Fyllið tómátana með fyllingunni og vefjið í álpappír. Grillið eða ofnbakið í c.a. 20 mín.
Hrefna Sætran

Tómata — rauðrófupeytingur

Góður fyrir ræktina
1 stk Rauðrófur
6 stk tómatar
100 ml vatn
1 cm ferskar engifer.

Skræla rauðrófuna og skera í litla bita, setja í blandarann ásamt tómötum og engifer og vatni. Peyta vel og lengi.
Helga Mogensen



JARÐARBER

Íslensk jarðarber

- Sæt og safarík

Jarðarber hafa verið ræktuð frá ómunatíð. Þau voru í miklu upphaldi 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 jarðarberjablómans. 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 ræktuð í góðurhúsum hér á landi og koma á markað í apríl/maí og eru fánleg fram í október.

Þau eru rómuð fyrir bragðgæði og ferkleika, 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.



NÆRINGARGILDI

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

GEYMSLA

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. 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 frysta í bökkum. Þegar berin eru gegnfrosin má pakka þeim í aðrar umbúðir og frysta þannig.

Jarðarberjaland í Reykholti

Astrid Kooij garðyrkjubóndi í Jarðarberjalandi í Reykholti á ekki langt að sækja græna fingur. Faðir hennar og afi voru garðyrkjubændur í Hollandi og hún segir að garðyrkjan sé í blóðinu. „Það kom ekkert annað til greina en að gerast garðyrkjubóndi“, segir Astrid, sem rekur garðyrkjustöðina ásamt sambylismanni sínum Ehud Kafri.

Það má segja að það sé fyrir tilviljun að hún er nú garðyrkjubóndi í Jarðarberjalandi. „Þabbi minn var með viðskipti vegna garðyrkjunnar við ræktendur í Bandaríkjunum. Eitt sinn þegar hann var að huga að flugi til Baltimore þar sem hann ætlaði að hitta viðskiptavin, rakst hann á hagstætt flug með íslensku flugfélagi sem hét Flugleiðir. Hann ákvað að stoppa á Íslandi og komst að því að Ísland væri tilvalinn staður fyrir uppeldi stofublóma sem þurftu að vera í köldum gróðurhúsum“, segir Astrid.

Faðir Astridar rak gróðurhús í nokkur ár í Reykholti eða þar til að hann þurfti ekki lengur á því að halda að ala upp stofublómín á Íslandi. Gróðurhúsið stóð autt um tíma, en árið 2011 tók Astrid við gróðurhúsinu. „Ég hafði komið til Íslands og er mjög ánægð hér og því var það sem ég ákvað að nýta gróðurhúsið undir jarðarberjarækt. Þetta er þriðja árið sem ég sendi jarðarber á markaðinn. Ég átti við smá byrjunarörðuleika að



Það kom ekkert annað til greina en að gerast garðyrkjubóndi ...

striða fyrsta árið en nú gengur þetta eins og í sögu“, segir Astrid. Í Jarðarberjalandi er notuð lýsing við ræktunina. Fyrsta uppskeran fæst í lok mars og sú síðasta í desember. Gróðurhúsin eru tæmd einu sinni ár ári og nýjar plöntur settar niður.

„Við erum að rannsaka hvort og þá hvernig við getum nýtt heitavatnið til að fá sulfat fyrir plönturnar“, segir Astrid. Í Jarðarberjalandi er vistvæn ræktun og Astrid segir að tínt sé af plöntunum og beint ofan í öskjur.

Ehud Kafri og Astrid Kooij „Við erum að rannsaka hvort og þá hvernig við getum nýtt heitavatnið til að fá sulfat fyrir plönturnar.“

Frísklegri með gúrku

Estu heimildir um gúrkuræktun eru frá Indlandi en hún hefur verið ræktuð þar í þrjú þúsund ár. Gúrkur barst frá Indlandi til Grikklands og þaðan til Ítalíu. Rómversku keisararnir höfðu þær á borðum daglega en talið er að það hafi verið Tíberíus keisari sem ríkti frá árinu 14 til 37 e. kr. sem hóf að rækta þær í gróðurhúsum yfir veturinn. Rómverjar notuðu gúrku til að leggja á skordýrabít og til að leggja yfir augun til að fá frískara útlit og skerpa sjónina. Gúrkur barst með Spánverjum til Ameríku. Indíánar tóku henni vel og náðu þeir góðum árangri í ræktun hennar í Norður- og Suður Dakota.

Gúrkur er ekki grænmeti heldur ávöxtur eða stórt ber. Hún er aldin klifurjurt 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 agúrkur eru oft bragðmeiri en þær stærri.

NÆRINGARGILDI

Gúrkur eru hollar og hitaainingsnaugar, 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 eins og annað grænmeti, upplagðar sem snakk ásamt léttri idýfu t.d. úr kotasælu eða jógúrt. Á Indlandi er algengt að brytja gúrkur út í jógúrt og nota sem meðlæti með sterkum karryréttum.

GEYMSLA

Góðar og heilbrigðar gúrkur geymast í rúma viku án þess að dragi úr gæðum 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.





Antipasti salatdiskur

grand salat

3-4 íslenskir tómatar, vel þroskaðir
1-2 íslenskar paprikur, ferskar eða grillaðar
2-3 harðsoðin egg
½ höfðingi, dala-brie eða annar ostur
hráskinka eða annað kjötálegg í sneiðum
grænar eða svartar ólífur
½ knippi fersk basilika
nýmalaður pipar
sjávarsalt



Salatið rífið sundur í blöð, þvegið og þerrað og síðan er blöðunum raðað á stóran, kringlóttan disk eða fat. Tómatarnir skornir í báta, paprikurnar í ræmur og egginn í báta. Osturinn í bita. Öllu raðað ofan á salatblöðin og basilikuknippi sett í miðjuna. Kryddað með pipar og sjávarsalti og berið fram með nógu af góðu brauði, annað hvort sem forréttur eða léttur aðalréttur.

Nanna Rögnvaldardóttir

HINDBER



Hólmfríður Geirsdóttir „Í dag eru ræktaðar skógarplöntur og stálpaðar sumarbústaðaplöntur ásamt hindberjum og jarðarberjum.“

Garðyrkjustöðin Kvistar í Reykholti í Biskupstungum

Víð byrjuðum berjarækt árið 2010 en fyrstu hindberin sendum við á markað 2011“, segir Hólmfríður Geirsdóttir garðyrkjubóndi á Kvistum í Reykholti í Biskupstungum. Hún lauk námi við Garðyrkjuskóla ríkisins árið 1982 og hefur starfað við garðyrkju síðan. „Við settum garðyrkjustöðina á fót árið 2000 og fluttum hingað í Reykholt. „Í byrjun vorum við eingöngu með skógarplöntur. Í dag eru ræktaðar skógarplöntur og stálpaðar sumarbústaðaplöntur ásamt hindberjum og jarðarberjum“, segir Hólmfríður. Hún og maður hennar Steinar Jenssen, sem er rafvélavirki, vinna saman við garðyrkjuna en Hólmfríður segir að þetta henti mjög vel því hún sjái um ræktunina og hann allt viðhald og uppbyggingu.

Hindberin á Kvistum eru ræktað í glerhúsi. Uppskeran er frá maí og fram í október. Hólmfríður segir að hindberin séu viðkvæm og fara verði sérstaklega varlega þegar þau eru tínd af plöntunni. „Við leggjum mikla áherslu á hreinlætið og þeir sem tína þvo sér

vel og rækilega og svo notum við handspritt. Berin eru svo tínd bein ofan í öskjur.

Jarðarberin eru ræktað í plastsýlum. Notuð er yrkið Elsanta sem gefur af sér sæt og bragðmikil ber. Innan tveggja klst. eru berin komin inn á kæligeymslu.

Garðyrkjustöðin Kvistar hefur verið með í verkefni Atlantberry frá upphafi. Ræktendur komu hingað til lands árið 2009 frá Noregi. „Norðmenn eru langt komnir í ræktun hindberja á norðlægum slóðum og þeir hafa miðlað okkur af dýrmætri reynslu sinni og árangurinn er góður, við höfum lent í áföllum en það er bara til að læra af“, segir Hólmfríður.

Hindber eru ræktað í 1800 fermetrum og jarðarber í 1000 fermetrum.

Vistvæn ræktun er á Kvistum og þar eru bíflugur notaðar við fjóvgun plantna og notaðar eru lífrænar varnir.

Garðyrkjustöðin Kvistar er með heimasölu á plöntum og berjum.

Holl og falleg

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. Það má lesa um hindber í grískri goðafræði. Þar kemur fram að berin voru eitt sinn hvít. Gríski guðinn Seifur sendi eina af þjónustustúlkum sínum til að ná í ber en hún stakk sig á þyrni og blöð 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 Krít. 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.

Árið 2009 fóru Norðmenn af stað

með verkefni sem þeir nefndu Atlantberry, en þáttakendur í því eru Íslendingar, Færeyingar og Grænlandingar. Markmiðið með verkefniinu var að auka berjarækt á norðlægum slóðum og nýta þá reynslu sem Norðmenn höfðu aflað sér í berjarækt. Megin áherslan var á ræktun hindberja og jarðarberja í köldum plastsýlum. Fyrir Íslands hönd tóku garðyrkjustöðvarnar Kvistar, Engi og Dalsgarður þátt í verkefniinu. Þá kom Landbúnaðarháskóli Íslands að því.

Þegar verkefnið hófst var mjög lítið um berjarækt á Íslandi, fár stöðvar ræktuðu jarðarber og sendu á markað. Nú hefur reynsla Norðmanna heldur betur skilað sér hingað til lands því hér eru íslensk jarðarber og hindber á markaði frá apríl/maí og fram á haust.

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 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, þau geymast vel í frysti. Berin eru ýmist fryst þurr eða í sykurlagi; þíðið þau hægt eftir frystingu. Mjög gott er að setja fryst hindber í þeyting.

Norðmenn eru langt komnir í ræktun hindberja á norðlægum slóðum og þeir hafa miðlað okkur af dýrmætri reynslu ...



Fylltir konfektómatar með mozzarella

1 askja konfekt tómatar
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 tannstóngli 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



C - vítamín þruma

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

Allt sett í blandara og blandað vel
Margrét Leifsdóttir



Íslenskir fylltir grillsveppir eru ómótstæðilega góðir. Frábærir með grillmatnum. Gott er að grilla sveppina í álbackanum á vel heitu grilli í 3 - 5 mínútur. Svo getur verið gott að strá smá salti yfir þegar búið er að grilla. Ennfremur er hægt að hita sveppina í ofni (180°C) eða smörsteykja þá á pönnu.



Sölufélag garðyrkjumanna kynnir nú nýju tómatvörurnar sínar með því að stilla þeim fram í sérstökum stöndum og gera þær þannig enn aðgengilegru fyrir neytendur.

JARÐARBER



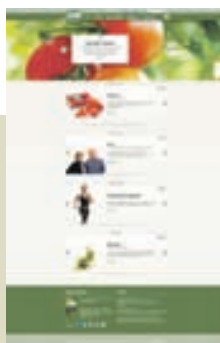
Kristjana Jónsdóttir og Einar Pálsson þegar þeim bauðst að kaupa Sólbyrgi ákváðu þau að gerast garðyrkjubændur.

Sólbyrgi Kleppjárnsreykjum í Borgarfirði

Nú eru aðallega ræktuð jarðarber á Sólbyrgi, en einnig kirsberjatómatar, salat, kryddjurtir og er þar nokkur útirækt.

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 er 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 ræktuð jarðarber á Sólbyrgi, en einnig kirsberjatómatar, salat, kryddjurtir og er þar nokkur útirækt.



Islenskt.is

Það er okkur mikil ánægja að kynna fyrir ykkur nýja og endurbætta heimasíðu okkar, islenskt.is.

Á heimasíðunni er mikill fróðleikur um garðyrkjubændur og býli þeirra og að sjálfsögðu um íslenskt grænmeti. Einnig

Jarðarberjaræktin hófst af krafti á Sólbyrgi árið 2013. Einar segir skilyrði til að rækta jarðarber mjög góða og þakkar það vatninu, sem hann segir að sé margfalt betra en þekkt hjá ræktendum erlendis. Hann vill einnig þakka vatninu það hversu einstaklega bragðgóð íslensku jarðarberin eru. Húsin eru hituð upp með jarðvarma, hunangsflugur frjóvga 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 kolefnisspor. Þau séu orðin æði mörg þegar grænmeti og ber séu komin hingað til lands frá suðlægum löndum.

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

eru þar úrvalsuppskriftir eftir listakokka og fallegar myndir af öllum réttum til að auðvelda eldamennskuna. Þá er þar einnig að finna ýmsar greinar um lífsstíl og heilsu.

Síðuna er hægt að skoða jafnt í tölvu,

spjaltdölvu og farsíma.

Yfir 26 þúsund hafa gerst vinir okkar á facebook og það er mikið ánægjuefni að vera í góðu sambandi við viðskiptavinum okkar og stuðningsmenn. Sjón er sögu ríkari.