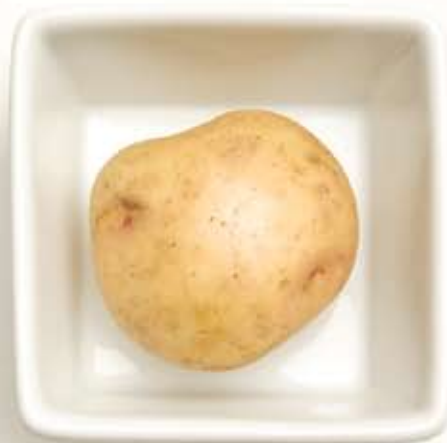
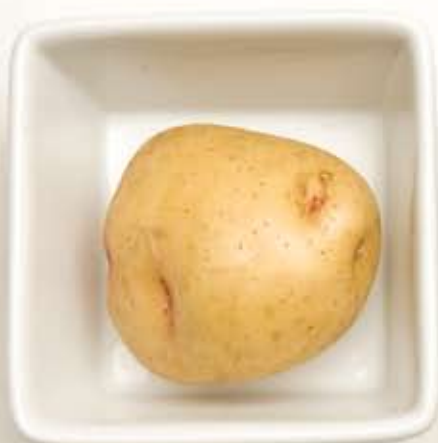


10 kartöfluuppskriftir

Í TILFNI
AF ÁRI
KARTÖFLUNNAR
2008





Sigríður valdís bergvinsdóttir

Hársnyrtimeistari og áhugamanneskja um íslensku kartöfluna og framkvæmdastjóri yfir „Ári kartöflunnar 2008“

Þar sem ég er fædd og uppalin í kartöflugarðinum og kartöflugeymslunni er ekki að undra að ég hafi alltaf verið mikill aðdáandi kartafna. Kartöflur eru algeng afurð á matborðinu á mínu heimili og þar sem ég hef mikla unun af matargerð þá hafa ýmsar uppskriftir orðið til í mínu eldhúsi. Það er nánast alveg sama hvað maður er að elda, það er alltaf hægt að nota kartöflur í réttinn. Kartöflur má til dæmis **gratínera, nota í heit og köld salöt, á pizzur, í tortillur, rúllutertubrauð, brauðtertur, í kökur og tertur, í brauð og muffins og gera konfekt úr** (auk þess að sjóða, steikja, ofnbaka, djúpsteikja og mauka). Einnig er gott að elda kartöflur í örbylgjuofni, bæði tekur það margfalt styttri tíma og þar sem lítið vatn er notað gufusjóðast kartöflunnar og næringarefnin haldast því betur. Það er líka hægt að hagræða öllum uppskriftunum og nota spelthveiti í stað venju-legs, það er í raun bara smekksatriði hvaða yrki eða tegund af kartöflum er notað í hvern rétt. Það var í raun erfitt að velja aðeins 10 uppskriftir í þennan bækling, en ég ákvað að hafa þær svolítið fjölbreyttar og vonandi líka nýstárlegar. Ég valdi líka úr uppskriftum sem eru vinsælastar á mínu heimili og lagði áherslu á að setja uppskriftirnar og annan fróðleik fram á sem einfaldasta máta. Til að gera þetta enn skemmtilegra allt saman fékk ég til liðs við mig áhugafólk um kartöflur sem segir stuttlega frá sínum kynnum af íslensku kartöflunni til hliðar við hverja uppskrift. Nú er bara að prófa sig áfram og hafa gaman af – þannig verða bestu réttirnir til! Njótið vel...

—Sigga

Merk er ein jurt sem Íslendingar unna þó ekki líkist fögrum blómarunna undan grasi á einu sumri er sprottin upp svo kippt og hent ofan í pottinn.

Gullaugun hennar glóa móti sól góð er hún brúnuð með steikinni um jól stöppuð og jöfnuð, stungið ofan í feiti stórlega holl hún er að öllu leyti.

Hingað flutt sautján hundruð fimmtíu og átta fagnaði sólskini íslenskra sumarnátta kvartþúsundára kella hér er núna kætt hefur um aldir marga frúna.

Þegar þurfti að metta svanga munna mikilvægt var á kartöfluna að kunna. Gratínera, grilla, steikja og baka greinilegt að af nógu er að taka.

Gera konfekt, gómsæt brauð og kökur svo getum við líka kveðið um hana stökur. Gjöfin af himnum gullaugað fagurbúna glæstar og rauðar og mandlan litla brúna.

Allar svo undur mjúkar upp við góminn ekki verra ef hafður er með þeim rjóminn. Það rótarbrauð í jafning allir eti einkum ef borið er fram með hangiketi.

Svo skreytir hún akra, skartar blómum hvítum er skart hennar á öðru ári lítum, með gula miðju, svo glæsileg og fríð það gerist helst þá allra best er tíð.

Frá sulti hefur bjargað heilum þjóðum hátíðleg sést í málverkum og ljóðum, rótarávöxtur, gullin og rjóð sem rós rekkar og snótir! hún á skilið hrós.



bergvin jóhannsson
Kartöflubóndi á Áshóli
Formaður félags kartöflubænda

„Það má hrópa þrefalt húrra fyrir kartöflunni árið 2008. Sameinuðu þjóðirnar tileinkuðu kartöflunni árið 2008, hún á 250 ára afmæli á Íslandi og 200 ára afmæli í Eyjafirði. Sameinuðu þjóðirnar tileinka hvert ár einhverju málefni sem varðar heill mannkyns. Ástæðan fyrir valinu á kartöflunni árið 2008 er sú að hún er talin geta hjálpað til að ná einu af átta þúsaldar-markmiðum Sameinuðu þjóðanna sem er að fækka þeim sem þjást vegna fátæktar og hungurs um helming fyrir árið 2015. Kartaflan hefur verið lofsungin sem „gjöf af himnum“ og „brauð jarðar,“ enda var hún mikil blessun fyrir almúgann í Evrópu og bjargaði heilu þjóðunum frá sulti. Kartöflur voru fyrst ræktaðar hér á landi fyrir 250 árum á Bessastöðum. Kartöflur eru ríkar af C-vítamíni og kalíum og með hýðinu eru þær ríkar af trefjum. Í kartöflum er auk þess fólásín. Við eigum hreint og fagurt land og ómengaðan jarðveg til að rækta í. Kartöflur eru mikilvægur hluti holls og fjölbreytts mataræðis, nokkuð sem allir ættu að leggja áherslu á fyrir bættu heilsu og betri líðan.“

1. kartöflusaltfiskréttur



guðjón davið karlsson

Leikari hjá Leikfélagi
Akureyrar síðan 2005

Fyrir utan að hafa farið með burðarhlutverk hjá LA í fjölmörgum leiksýningum tók Góí þátt í nokkrum söngleikjum fyrir útskrift sína, var einn af stofnendum leikhópsins Lifandi leikhús og hefur verið iðinn við að talsetja teiknimyndir.

„Kartöflur: Soðnar, steiktar, bakaðar- en eftir að hafa kynnst Siggu þá er greinilega hægt að nýta þetta góða hráefni miklu betur.“

500g kartöflur (premier)
500g saltfiskur
5 egg
Nokkrir konfektómatar
1 paprika (gul, rauð, eða græn)
1 haus spergilkál (brokkoli)
3 bollar hrísgrjón
1 hvítlauksostur
Nýmalaður pipar
Salt
1 bréf hlaupefni (Géle) frá Toro

Sósa:

3 msk hunang
9 msk Létt majones
1 msk Dijon sinnep
Dill

Sjóðið kartöflurnar, saltfiskinn, eggin, hrísgrjónin og spergilkálið. Hrærið kartöflurnar og saltfiskinn saman með sleif og geymið í skál. Hrærið hrísgrjónin og spergilkálið saman og rífið ostinn út í blönduna, geymið í skál. Leysið gelið upp samkvæmt leiðbeiningum á bréfi og kælið. Síðan er bara að leika sér með eggin, paprikuna og tómátana. Skerið þetta niður að vild og raðið í kringlótt form eða lítil form. Ég set oft eggin neðst í formið, jafnvel litla papriku á milli þeirra eða konfektómátana neðst, ásamt papriku. Svo er gott að setja hrísgrjónablönduna ofan á, síðan meira af eggjum, þarnaest kartöflusaltfiskblönduna og enda á að raða vel af papriku. Hægt er að ýta papriku eða eggjum niður með hliðunum til skreytingar. Þessu næst er gelblöndunni hellt varlega yfir þar til flýtur vel yfir. Sett í ísskáp í sólarhring.

Sósa: Öllu hrært saman.

Fróðleikur: Það er hægt að leika sér heil ósköp með þetta og raða á ýmsan hátt í formin. Líka er hægt að setja ýmislegt fleira með, svo sem rækjur, hörpudisk, eða hvaða fisk sem er, gulrætur og margt fleira, endilega láta hugmyndaflugið fá útrás. Þessi réttur er góður í nokkra daga í kæli. Gott er að bera fram með réttinum ristað brauð, kartöflubollur eða kartöflufjallagrasabrauð, auk sósunnar.



2. kartöfluhumarsúpa



svanur berg jóhannsson

Ungur, er eldhress og orkumikill hesta- og fótboltadrengur á Akureyri

Svanur hefur ótrúlega orku og er kraftmikill allan liðlangan daginn. Hann er eldhress og skopsamur drengur sem hefur gaman af ýmiss konar fróðleik og pælingum um lífið og tilveruna. Það skemmtilegasta sem Svanur Berg gerir er að fara í sveitina og leika sér við frænkur sínar, fara í útilegur, gönguferðir og hestaferðir og spila á trommusettið sitt.

„Kartöflusúpan hennar mömmu er roooosalega góð og svo finnast mér kartöflubollurnar og brauðin geggjuð. Mér finnst líka rosalega gaman að taka upp kartöflur í sveitinni á haustin.“

4 lítrar vatn
6 súputeningar (grænmetis og fiski)
1 blaðlaukur og handfylli af graslauk
20 kartöflur (flysjaðar)
1 haus blómkál
1 rauð paprika
1 tsk þurrkað timjan
1 tsk blóðberg
Fiskikrydd frá Italia
10 humrar (skelflettir)
½ lítri rjómi
Salt og nýmalaður pipar

Kartöfluföndur:
kartafla (hrá)
spýta af íspinna
efnisbútur (ca. 25x15 cm)
rauður föndurpenni
límbyssá
1 rúsína
2 negulnaglar

Setið vatnið og súputeningana í pott og látið suðuna koma upp. Skerið kartöflurnar í fernt og blóm-kálið og paprikuna í bita og setjið út í. Sjóðið í um 15 mínútur og bætið síðan lauknum, timjaninu, blóðberginu og fiskikryddinu út í. Látið sjóða í 5 mínútur í viðbót. Setjið rjómann varlega út í og saltið og piprið eftir smekk. Ég læt humarinn bara í súpuskálina og helli svo súpunni yfir og læt bíða í 2 mínútur áður en ég ber fram.

Fróðleikur: Þegar kartöflurnar eru nýjar þarf auðvitað ekki að flysja þær. Við þurfum að smakka súpuna og finna sjálf hversu mikið af kryddi, salti og pipar við viljum bæta í. Einnig má alveg bæta meiri rjóma út í ef gera á súpuna finni og auðvitað er mjög gott að setja hvítvín út í hana. Einnig má líka sleppa rjómanum alveg. Verði ykkur að góðu.

Gerid lítið gat fyrir íspinnaspýtuna neðan í kartöfluna og límið spýtuna með límbyssunni. Takið negulnaglana og setjið sem augu í kartöfluna og rúsínu sem nef. Teiknið munn og jafnvel gleraugu með rauða pennanum. Saumið með nál og tvinna í einn útjaðarinn á efninu og dragið saman svo myndist rykking og límið þann hluta utan um hálsinn á kartöflukerlingunni svo úr verði kjóll. Takið jafnvel smá efnisbút og bindið um hálsinn slaufu og límið garn sem hár.

Það er mjög gaman að geyma kartöflukerlinguna en mín kona er orðin 3 ára og er orðin mjög elliaer og hrum. Fyrst var hún mjög fersk, á fyrsta ári fór að vaxa á hana hár (spíurnar) og á næsta ári missti hún svo hárið. Að lokum fór sjónin (negulnaglarnir dattu úr), heyrnin versnaði og hárið datt af henni. Í dag er hún grjóthörð og hrukkótt og dökk yfirlitum.



3. kartöflugerbrauð



guðbjörg ósk sveinsdóttir

Ung og kraftmikil bóndadóttir

Guðbjörg hefur alltaf verið hörku-
dugleg í öllu sem hún tekur sér fyrir
hendur, ýmist við bústörf, heimilis-
störf eða barnapössun, þótt ung sé að
árum. Hún hefur tekið þátt í
íþróttum af miklum krafti bæði
frjálsum, hlaupum og fótbolta og
yfirleitt unnið til verðlauna.

„Mér finnast kartöflur ROSALEGA
góðar, það besta sem ég fæ með
lambakjöti. Kartöflurnar sem ég fæ að
heiman eru bestu kartöflurnar. Mér
finnst kartöflusúpan hennar Siggu
langbest og líka kartöflubrauðið.“

5 dl vatn
400g hveiti
300g heilhveiti
300g soðnar stappaðar kartöflur (rauðar)
1 bréf þurrger
1 tsk salt
½ dl ólífuolía

Egg til að pensla og alls konar fræ til að
setja ofan á bollurnar

Fróðleikur: Það er alltaf gott að láta deigið
hefa sig tvisvar, en það er ekki alltaf tími til
þess og bollurnar verða ljómandi góðar þó
ég hnoði deigið, geri bollurnar strax, setji
þær á bökunarplötu og láti viskastykki
ofan á og bíði þannig í 15 mín. Skella svo
slegnu eggjum ofan á, fullt af fræjum og inn
í ofn í um 20 mínútur. Ekkert mál.

Grunnuppskrift – bollur (sjá mynd hjá uppskrift nr. 2 og 4): Hafið vatnið ylvogt, setjið allt í bökunarvél, hrærivél eða hnoðið. Manni var kennt að leysa gerið upp í vatninu og hnoða svo hveiti, salti og ólífuolíu út í en ég ætla að gefa ykkur mína uppskrift. Ég á bökunarvél sem ég hef notað mjög mikið. Ég set vatnið fyrst, svo hveitið, geri smá holu í miðjuna á hveitinu og set þar gerið og saltið. Ólíunni helli ég svo utanmeð allan hringinn. Vélin sér svo um að hræra saman, hnoða og hefa deigið. Algjör snilld. Þegar deigið er tilbúið nota ég lítið ílát, t.d. eggjabikar, skelli ofan á deigið utan með og sný örlítið og set á bökunarplötuna. Ef ég nota ekki bökunarvélinu heldur hrærivél þá fer allt í skálina og hnoðarinn settur af stað. Þegar deigið er orðið eins og góð kúla er viskastykki látið yfir skálina og deigið látið hefa sig í um 20 til 30 mín. Því næst eru mótaðar litlar kúlur úr deiginu og bakað í 210 gráðu heitum ofni í um 15-20 mínútur.

Brauðlengjur (sjá mynd): Takið deigið í grunnuppskriftinni og skiptið í tvo hluta. Fletjið hvorn hluta út og smyrjið skinkumyrju ofan á. Síðan er hugmyndaflugið látið ráða og sett ofan á t.d. alls konar rifinn ostur, kartöflur, skinka, pepperoni, sveppir, paprika, sólþurrkaðir tómatar, mozzarella ostur, alls konar grænmeti (léttsteikt eða soðið), fræ af ýmsu tagi eða saltfiskur.

Rúllið deiginu upp, setjið á ofnplötu, penslið með eggjum eða undanrennu og stráið fræjum yfir. Bakið í 210 gráðu heitum ofni í um 20 mínútur.

Úr grunnuppskriftinni má líka gera pizzubotna (setja þá pizzusósu í staðinn fyrir skinkumyrju), skinkuhorn eða litla pizzusnúða.



4. kartöflu gratín



valgarður egilsson

Læknir og rithöfundur. Sækir kartöflu hátíðir í Ljubljana í Slóveníu

Valgarður hefur lengi verið áhugamaður um kartöflur og sótt uppskeruhátíðir í september-byrjun ár hvert í Ljubljana í Slóveníu. Hann og kona hans, Katrín Fjeldsted læknir og fv. alþingismaður, hafa verið í félagi kartöfluáhugamanna í Slóveníu um nokkurt skeið. Félagið hefur á stefnuskrá sinni að hvetja til neyslu hefðbundinna matarrétta með séráherslu á kartöflurétti og er því ætlað að vinna gegn alheimsþróun skyndibitakeðjanna.

„Þetta eru miklar hátíðir, um 3000 manns, hljómsveitir leika balkanska tónlist og boðið er upp á

700g kartöflur skornar í sneiðar (soðnar í um 15 mín.)

Slatti af blaðlauk, graslauk eða púrrulauk

Sósa I:
1 dós sýrður rjómi
100g smjörlíki
200g rifinn ostur
¼ lítri rjómi

Sósa II:
1 stk piparostur
½ lítri rjómi

Sósa III:
2 dósir sítrónukotasæla
Sítrónumellisa (ef fæst fersk)
Sítrónupipar
½ lítri matreiðslurjómi

40-50 kartöflurétti. Kartöfluáhuginn hófst í æsku, en foreldrar mínir bjuggu þá í Hléskógum í Höfðahverfi austan Eyjafjarðar. Ég hafði gaman af að taka upp kartöflur. Sautján ára leigði ég spildu af Jóhanni í Áshóli (afa þínum, Sigríður) sem var gott land fyrir slíka ræktun. Um sumarið vann ég svo í síld á Raufarhöfn

Kartöflusneiðunum og lauknum raðað í eldfast mót.

Sósa: Allt sett saman í pott og hitað, hrært vel í á meðan. Kryddað með salti og nýmöluðum pipar. Hellt yfir kartöflublönduna og rifinn ostur settur yfir. Bakað í ofni við 210 gráður í 25 mínútur.

Fróðleikur: Það að forsjóða kartöflurnar í 15 mín. eftir að búið er að skera þær niður styttrir tímann sem rétturinn er hafður inni í ofninum. Ef þær eru ekki soðnar á undan þarf rétturinn að vera klukkutíma í ofninum en annars eru 25 mín. nóg. Svo má leika sér heil ósköp með að bræða alls konar osta í rjóma og hella yfir.

hjá Sveini Ben. Ég spurði hann hvort hann vildi kaupa land austan megin Eyjafjarðar og hefja með mér kartöflurækt í stórum stíl, en Sveinn hafnaði hugmyndinni. Árið eftir keypti ég Hólakot rétt utan við Grenivík og breytti túninu í akra. Ég varð ríkur maður í tvö ár, en þriðja árið varð ég fátækur, þá gerði snjóa mjög snemma og ég seldi kotið.“



5. kartöflufjallagrasabrauð



Sólveig Eiríksdóttir

Matarhönnuður og ráðgjafi hjá
Himneskri hollustu, betur þekkt sem
Solla á Grænum kosti

„Í mörg ár hlakkaði ég svipað til jólanna og þess að mamma matreiddi fyrstu kartöflurnar úr garðinum. Þetta var uppáhaldsmaturinn minn svo ótrúlega lengi. Enda hafa kartöflur gert ýmislegt fyrir mig. Fyrir mörgum árum, þegar ég var að opna Grænan kost, var ég heima í heilan vetur að búa til og þróa uppskriftir til að hafa á veitingastaðnum. Ég var í fæðingarorlofi og var „skítblönk“ og ég þráði að komast til útlanda, þó ekki væri nema eina helgi, aðeins til að fá innblástur. Þá rak ég augun í auglýsingu í Mogganum, um uppskriftarsamkeppni og var vinningurinn ferð til Parísar. Ég setti á mig svuntu, kveikti á ofninum og bjó til

1 kg heilheiti
5 bollar haframjöl
6 tsk lyftiduft
1 tsk natron
½ lítri súrmjólk
Dálítið salt
1 msk púðursykur
300g rifnar kartöflur
4 hnefar fjallagrös
½ lítri vatn

Setjið fjallagrös in í pott ásamt rifnu kartöflunum. Setjið 1/2 lítra af vatni út í ásamt salti og örlitlu af púðursykri, eftir smekk. Soðið í 15 mínútur. Blandan látin í matvinnsluvél í örstutta stund. (Því má þó sleppa, þá verða grösin bara grófari í brauðinu.) Heilheiti, haframjöl, lyftiduft, natron og salt sett í hræivélarskál, stillt á lægsta hraða og súrmjólkinni bætt smám saman við. Að lokum er kartöflu-fjallagrasamaukið sett út í. Sett í tvö ilöng brauðform og bakað í 2 klst. við 200 gráðu hita.

Fróðleikur: Gott er að hvolfra bökunarplötu yfir formin á meðan bakað er. Brauðin eru látin kólna undir rökum klút. Þar sem þetta er stór uppskrift þá er mjög gott að skera brauðin niður í sneiðar og setja í frysti. Þessi brauð eru algjört sælgæti nýbökuað með smjöri og osti.

uppskrift sem ég kallaði Kartöflu-
lasagna. Svo sendi ég uppskriftina inn og á hverjum degi sá ég sjálfa mig fyrir mér röltandi á milli grænmetisstaða og heilsu-
búða Parísarborgar. Nokkrum mánuðum síðar kom upphringing: „Þú hefur unnið ferð til Parísar fyrir tvo.“ „Skemmtileg notkun á kartöflum gerði gæfumuninn,“ sagði dómnefndin...“



6. kartöflubaka



ingibjörg eydís ingimarsd.

Hjúkrunarfræðingur og áhuga-
manneskja um útivist og gönguferðir

Ingibjörg hefur farið í lengri og skemmri gönguferðir víða um landið, meðal annars á Hvannadalshnjúk.

Einnig hefur hún ferðast með gönguhópi um svæði í Slóveníu.

„Fyrir mér eru kartöflur miklu meira en meðlæti, þær geta verið heil máltíð í sjálfu sér.“

Botn:
120g heilhveiti
50g smjör (mjúkt)
5 msk vatn
½ tsk salt

Kartöflublanda:
1/2 blómkálshöfuð
8 kartöflur (rauðar ísl.)
½ paprika
Smávegis beikon

Eggjablanda:
2 egg
1 eggjarauða
2 dl mjólk
150g Camembert ostur – skorinn í bita
Salt og grænmetiskrydd frá Italia

Botn: Setjið heilhveitið í hrærivél með hnoðara á, bætið salti og smjöri varlega út í og svo vatninu. Hafið smjörið mjúkt svo það samlagist þokkalega án þess að það þurfi að bræða það. Takið deigið úr skálinni og hnoðið í höndunum ef með þarf, þó ekki of lengi. Setjið það í poka og kælið í ísskáp í um 30 mínútur, þá er betra að fletja það út.

Kartöflublanda: Allt skorið niður og steikt í dálitilli olíu á pönnu í 10 mínútur.

Eggjablanda: Hrærið saman egg, eggjarauðu og mjólk, og kryddið.

Fletjið deigið út, setjið í kringlótt eldfast mót og bakið í 10 mín. í 180 gráðu heitum ofni. Takið úr ofninum, setjið kartöflublönduna út á og hellið svo eggjablöndunni yfir. Stingið svo litlum bitum af Camembert ostinum í bökuna hér og þar. Bakað í 25 mínútur við 180 gráður.

Fróðleikur: Deigið er hægt að geyma í allt að tvo daga í ísskáp og nota eftir þörfum. Þess vegna er ágætt að gera stærri uppskrift og eiga í nokkra daga. Það er hægt að nota hvaða grænmeti sem er og það er sérstaklega gott að setja rifinn ost yfir. Krökkunum mínum finnst þetta ekkert síðra en pizza, ég nota bara skinku, pepperoni og mikið af osti út í og svo eggjablönduna yfir, bara gott!



7. kartöflukanilkaka



hrafnhildur hafsteinsd.

Verkefnastjóri MBA í Háskólanum
í Reykjavík

„Það er ótrúlegt hvað er hægt
að gera úr kartöflum.
Endalausir möguleikar.“

4 egg
100g sykur
100g púðursykur
1 tsk vanilla
300g rifnar hráar kartöflur (rauðar ísl.)
240g hveiti
2 tsk matarsóði
½ tsk salt
1 msk kanill
2 ½ dl matarolía

Krem:

400g rjómaostur
1/2 dós sýrður rjómi
80g flórsykur
1 tsk vanillusykur

Hindberjasósa með jarðarberjum:

100g hindber
100g jarðarber
30g sykur

Þeytið saman egg, sykur, púðursykur og vanillu-
dropa í hrærivél þar til blandan verður létt og ljós.
Rífið kartöflurnar og blandið saman við, sigtið
saman hveiti, matarsóða, salt og kanil og látið út
í ásamt matarolíu. Bakað í 2 smurðum formum við
175 gráður í ½ klst. (eða nokkrum litlum formum
eins og á myndinni).

Krem: Hrærið rjómaostinn í hrærivél þar til hann
er mjúkur og sléttur. Hrærið sýrðan rjóma út í
ásamt flórsykri og vanillusykr. Hrærið þar til kremið
verður létt. Setjið á milli botnanna og ofan á
kökuna, eða smyrjið ofan á litlu formin.

Sósa: Hindber, jarðarber og sykur sett í pott og
soðið í um 10 mínútur. Sósan borin fram annað
hvort heit eða köld með kökunni.

Fróðleikur: Þessi kaka er mjög mjúk og er góð
í viku frá því hún er gerð. Gott er að hafa ýmist
hindber, jarðarber, bláber, kókosflögur eða ristaðar
hnetuflögur ofan á henni.



8. kartöflusúkkulaðikaka



Jón Arnar Guðbrandsson

Matreiðslumaður, stofnandi og um tíma eigandi Veisluþjónustunnar Kokkanna ásamt félagá sínum Rúnari. Núna er Nonni verslunarmaður í Habitat.

„Ég er alinn upp á einu af helstu kartöflubýlum landsins, Áshóli í Grýtubakkahreppi, og kartöflur skipa stóran sess í mínu lífi. Á uppvaxtarárunum var ekkert leiðinlegra en þegar maður kom heim úr skólanum og varð að fara beint út í ískalda kartöflugeymsluna að flokka kartöflur í stað þess að fara inn og leika. En fljótlega upp úr 10-12 ára aldri fór þetta aðeins að breytast þegar maður fór að biða með eftirvæntingu eftir fyrstu uppskerunni í pottana á sumrin. Ég hef á mínum árum sem matreiðslumaður

haft mikinn áhuga á að leika mér með kartöflur. Ég man meðal annars eftir því þegar faðir minn heitinn varð fimmtugur. Þá var 15 rétta hlaðborð þar sem allir réttirnir höfðu kartöflur sem uppistöðuhráefni. Þetta var stórkostlegt og hefðu fáir trúað hvað var hægt að gera þetta fjölbreytt. Kartöflur eru

Súkkulaðiblanda:

125g súkkulaði (70%)
100g smjör
4 msk hveiti
3 egg

Kartöflublanda:

3 dl vatn
20 döðlur
200g kartöflur (rauðar, rifnar á rifjárn)

Bræðið smjörið í potti og setjið súkkulaðið út í, hrærið vel í á meðan og hafið hitann ekki of háan. Bætið eggjunum út í einu í senn og hrærið vel. Því næst er hveitið sett út í.

Setjið vatnið í pott og döðlurnar og kartöflurnar út í. Sjóðið í 10 mínútur. Látið í matvinnsluvél og maukið.

Setjið kartöflublönduna út í súkkulaðiblönduna. Setjið í eldfast mót og inn í 175 gráðu heitan ofn í 10 mínútur.

Fróðleikur: Þessi kaka er algjört lostæti, en til að kóróna hana má bera hana fram með hindberja-sósunni sem getið er hér að framan, eða karamellukremið sem finna má í næstu uppskrift. Nauðsynlegt er þó að hafa með henni þeyttan rjóma eða ís.

Kakan á að vera fljótandi mjúk í miðjunni og er mjög skemmtilegt að setja deigið í alls konar lítil silikonmót eða litlar skálar og fá þannig litlar hjartalaga kökur eða ýmsar útfærslur sem passa sem eftirréttur fyrir einn. Þá getur þurft að baka hana í örlítið lengri tíma svo hægt sé að ná henni úr mótunum án þess hún fljóti út um allt. Bera svo fram með rjóma, ís, sósu og berjum.

mikið notaðar í matreiðslu um allan heim og eru víðast hvar eitt af undirstöðuhráefnunum. Við getum verið stolt af okkar frábæru kartöflum og ég hvet alla til að láta hugmyndaflugið njóta sín og búa til kartöflusúpur, kartöflulasagna, kartöflubuff, kartöflupure, kartöflugratín, kartöflubrauð og svona gæti maður talið upp endalaust.“



9. kartöfluskyrkaka



arnar grant

Húsasmiður, alþjóðlegur kynbótadómari hesta og einkaþjálfari í World Class Laugum.

Arnar Grant er margfaldur Íslands- og bikarmeistari í fitness. Hann er fæddur á Akureyri og alinn upp í innbænum þar sem foreldrar hans ræktuðu kartöflur í stórum garði í brekkunni bak við hús.

„Til að ná árangri í líkamsrækt verður mataræðið að vera í lagi. Kartöflur borða ég á hverjum degi enda eru þær mikilvægur hluti holls og fjölbreytts mataræðis. Oftast eru kartöflur borðaðar með hýðinu á mínu heimili enda fást þannig mestu næringarefnin út úr kartöflunni. Þær eru ríkar af flóknum

kolvetnum sem gefa orku til lengri tíma og því afar hentugar þeim sem stunda mikla hreyfingu. Þessi flóknu kolvetni eru að auki einn helsti orkugjafinn fyrir taugakerfið og heilann. Einnig eru kartöflurnar auðmeltanlegar og fara vel í maga. Í 100g af kartöflum eru einungis 70 kkal. Þær eru því í senn fitusnauðar, trefjaríkar, steinefna- og vítamínríkar.“

Botn:
1 pk kex (t.d. Homeblest)
50g smjör eða smjörlíki

Kartöflublanda:
400g soðnar kartöflur (Gullauga)
50g flórsykur
1 tsk sítrónudropar

Skyrkrem:
500g vanilluskur
2 1/2 dl rjómi
5 stk matarlímsblöð
2 stk egg
1 1/2 tsk vanilludropar
1 stk sítróna

Karamellukrem:
1 dl rjómi
100g púðursykur
100g smjör
1/2 tsk sítrónudropar

Botn: Bræðið smjórið og myljið kexið út í. Hrærið saman. Setjið smjörpappír í botninn á smelluformi, 26 cm í þvermál. Setjið blönduna í botninn á forminu.

Kartöflublanda: Soðnu kartöflurnar flysjaðar og stappaðar, flórsykrinum bætt út í ásamt sítrónudropum. Blandan sett ofan á kexbotninn og þjappað niður.

Skyrkrem: Leggið matarlímsblöð í bleyti í kalt vatn. Þeytið rjómann og bætið skyrinu út í. Hituð vatn og bræðið matarlímsblöðin í vökvanum, kælið aðeins. Hellið vökvanum síðan í mjörri bunu saman við skyrbönduna. Hrærið eggjunum saman við og svo vanilludropunum. Rífið niður sítrónubörk og setjið út í og kreistið svo sítrónusafa út í blönduna. Setjið blönduna ofan á kartöflublönduna og kælið.

Karamellukrem: Látið rjómann, púðursykurinn, smjórið og sítrónudropana í pott og látið suðuna koma upp, hrærið vel í á meðan, lækkið hitann og látið malla í 10 - 15 mínútur.

Fróðleikur: Gott er að hafa alls konar ávexti með kökunni og gott að setja smávegis af karamellukreminu ofan á kökuna, en þá má hún ekki vera of heit. Einnig er hægt að leika sér með kartöflublönduna og í staðinn fyrir sítrónudropa má setja smávegis sérrí líkjör (t.d. Grand Mariner). Einnig er gott að hita sérrí og bræða matarlímsblöðin upp í því og hella svo í skyrbönduna. Gaman er að breyta til og setja kökuna í litil álform og fá þá litlar og skemmtilegar kartöfluskýrkökur sem passa sem eftirréttur fyrir einn. Einnig er gott að setja t.d. 400g af rjómaosti í staðinn fyrir skyrið. Gaman!



10. kartöflukonfekt siggu



Friðrik v. karlsson

Matreiðslumaður á veitingastaðnum
Friðrik V í miðbæ Akureyrar

Húsnæðið á að baki sér 100 ára sögu og hýsti á sínum tíma fjölbreytta matvælastarfsemi. Veitingastaðurinn hefur getið sér orð fyrir vandaða matargerð, með áherslu á svæðisbundið hráefni. Að baki þessu stendur fjölskylda Friðriks með honum. Það er algjör unun að setjast inn á Friðrik V, gæða sér á réttum þeirra og njóta umhverfis og þjónustu.

„Kartöflur eru sennilega það hráefni til matargerðar sem flestir Íslendingar þekkja hvað best, enda fjórða mest ræktaða ferskvara í heiminum á eftir hrísgrjónum, hveiti og maís. Elstu heimildir um kartöflu-

200g soðnar kartöflur
100g möndlur
100g heslihnetur
50g kókosmjöl
½ dl kakóduft
¼ tsk möndludropar
1 dl síróp (agave)

Til að setja utan á:
Súkkulaðihjúpur (bræddur)
Hvítir súkkulaðidropar til skrauts
Pistasíukjarnar

Allt sett í matvinnsluvél og maukað saman. Sett í kæli í ½ klst. og svo mótaðar litlar kúlur og velt upp úr súkkulaðihjúp. Pistasíukjarnar eða hvítir súkkulaðidropar settir ofan á.

Fróðleikur: Það má leika sér heil ósköp með þetta konfekt og láta hugmyndaflugið algjörlega ráða ferðinni. Gott er að setja alls konar þurrkaða ávexti í konfektblönduna og einnig aðra dropa eins og vanilludropa eða bara sérrí. Einnig má sleppa einhverju af möndlunum, heslihnetunum eða kókosmjölinu. Eftir að búið er að búa til litlar kúlur er alltaf gott að setja þær í svolitla stund á diskinn í frysti. Þá er auðveldara að hjúpa þær með súkkulaðinu. Gott er að hafa smjörpappír undir þeim því súkkulaðið vill annars festast við diskana. Þegar búið er að hjúpa konfektinu er mjög gott að skella á það smá núggatstykki og vera tilbúinn með smávegis brætt hvítt súkkulaði og setja með teskeið yfir núggatið. Þá er kominn hinn flottasti og þessi líka ljúffengi súkkulaðimoli. Verði ykkur að góðu.

rækt í Evrópu eru frá Kanaríeyjum árið 1567. Í dag er kartaflan ein af undirstöðuhráefnum í evrópskri matargerð og Evrópubúar, ásamt Ameríkönnum, helstu neytendur hennar. Vinsældir kartöflunnar verða sífellt meiri í Asíu og er Kína nú stærsti kartöfluframleiðandi álfunnar. Kartöflurækt var ekki algeng á Íslandi fyrr en á 19. öld en árið 1807 kom útsæði til Akureyrar sjóleiðina frá Ameríku. Kaupmaðurinn Hans Wilhelm Laver hóf

kartöflurækt í Lækjargilinu á Akureyri en þaðan breiddist ræktunin út um Norður- og Austurland. Árið 1757 reyndi Friðrik V. konungur að fá Íslendinga til að rækta kál, kartöflur og fleira. Þetta sýnir hversu framsýnn Friðrik V. var en Íslendingar hófu ekki kartöflurækt fyrr en hálfri öld síðar. Eyfirskar kartöflur verða áberandi á matseðlum veitingastaðar okkar á árinu 2008, bæði vegna 200 ára afmælis kartöfluræktarinnar á Akureyri og einnig til að minna á að Sameinuðu þjóðirnar tileinka árinu kartöflunni.“



kartöfluþing

í AkureyrarAkademíunni

Kartöflur verða miðpunktur málþings sem haldið verður á vegum Akureyrar-Akademíunnar í september 2008. Á þinginu verður tekið á þverfaglegan hátt á nokkrum málefnum sem tengjast þessari menningarplöntu okkar og rættun hennar. Þar má nefna stöðu kartöfluræktar og landbúnaðar á Íslandi í dag, sögu kartöflunnar í menningu okkar, rættunarmöguleika, neytendamál, umhverfismál og auðvitað matargerðarlist. Þingið verður opið öllum. Nánari dagskrá og dagsetning þingsins verða auglýst síðar. Fylgist með á slóðinni www.akureyrarakademian.is

næringargildi

í 100g af kartöflum er u.þ.b.:

Orka.....	300kJ / 71 kkal
Prótein	2g
Kolvetni	15g
Sterkja.....	14g
Sykrur.....	0,6g
Trefjaefni.....	2g
Fita.....	0,3g
Natríum.....	15mg
Járn.....	0,6mg
C vítamín.....	11mg
B1 vítamín (þíamín).....	0,09mg
Fólasín	25µg

Úr gagnagrunni Matis.

Ritsjóri og umsjónarmaður: Sigríður Valdís Bergvinsdóttir (netfang: siggaf@simnet.is). **Hönnun og umbrot:** Ó! Auglýsingastofa.

Listrænn stjórnandi: María Ericsdóttir (Ó!). **Ljósmyndari:** Finn-bogi Marinósson á Dagsljósi. **Próförk:** Sigríður Dóra Gísladóttir.

Kvæði: Guðrún Jónína Magnúsdóttir. **Prent:** Ásprent.

íslenskar
kartöflur

