



Lífrænir dagar

JÚLÍ –
ÁGÚST

Lífrænir dagar

JÚLÍ –
ÁGÚST



GRÆNN LÍFSSTÍLL Á VAXANDI FYLGI AÐ FAGNA VÍÐA UM HEIM EN Í HONUM FELST MEÐAL ANNARS AÐ FLOKKA ÚRGANG, KAUPA LÍFRÆNT RÆKTUÐ MATVÆLI OG HÆTTA AÐ NOTA INNKAUPAPOKA ÚR PLASTI. HÉR Á LANDI HEFUR ÚRVAL LÍFRÆNT RÆKTAÐRA MATVARA AUKIST TIL MUNA Á UNDAFÖRNUM ÁRUM OG Í VÍNBÚÐUNUM ER LÖGÐ ÁHERSLA Á AÐ EFLA FRAMBOÐ Á LÍFRÆNUM VÍNUM OG BJÓÐA ÞANNIG UPP Á VALKOST SEM VERÐUR SÍFELT VINSÆLLI.



HELSTU ÁSTÆÐUR ÞESS AÐ SUMIR VELJA LÍFRÆNT VÍN

Móðir Jörð

Þeir sem kjósa grænan lífsstíl og þar með lífræn vín vilja bæta umgengni við náttúruna og stuðla að því að landbúnaður sé sjálfbær. Lífræn ræktun á vínokru lýtur í grunninn sömu kröfum og í landbúnaði almennt. Bannað er að nota tilbúinn áburð, skordýraeitur og öll önnur eiturefni sem notuð eru til verndar gegn sníkjudýrum. Þess í stað eru notaðar náttúrulegar leiðir til að vernda vínviðinn sem hafa þann tilgang að bæta jarðvegin og gera hann sjálfbæran, lifandi og nærandi fyrir plöntuna.

Því er ekki að neita að kolefnisfótsporin sem vínframleiðsla getur skilið eftir sig eru umtalsverð. Nægir þar að nefna bensínfrek landbúnaðartæki á vínokrunum og vínflutninga með skipum. Sumir vínframleiðendur hafa brugðist við þessu með því að leggja sig fram um að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda frá framleiðslunni auk þess að kolefnisjafna vegna útblásturs sem ekki verður hjá komist. Þannig hafa þeir sem kjósa grænan lífsstíl kost á að kaupa kolefnisjöfnuð vín.

Hrein fæða

Þeir neytendur sem gera ríka kröfu um hreinleika og rekjanleika matvæla eru líklegri til að velja lífræn vín af sömu ástæðu og þeir kjósa að borða t.d. lífrænt ræktað korn eða grænmeti. Úr lifandi og sjálfbærum jarðvegi sem notaður er í lífrænni ræktun fæst uppskera sem er ríkari af næringu, vítamínum og steinefnum auk þess sem hún hefur ekki komist í snertingu við kemísk efni. Þess má líka geta að mörgum finnst bragðið af lífrænt ræktuðum matvælum vera meira og betra en gengur og gerist.

Í aldaraðir hefur súlfíti (brennisteinsdíoxíði) verið blandað í vín til að auka geymsluþol og varðveita bragð. Sumum finnst það vera „ónáttúruleg“ viðbót en þó verður að hafa í huga að í vínframleiðsluferlinu myndast náttúrulegt súlfít þegar þrúgurnar gerjast. Þótt hóflegt magn súlfíts sé hvorki talið skaðlegt fyrir manneskjur né umhverfi þá eru örfáir astmaveikir einstaklingar sem hafa ofnæmi fyrir því. Fyrir þá sem annaðhvort vilja ekki eða geta ekki valið vín með viðbættu súlfíti er á boðstólum **vín án súlfíts** sem nálgast má í Vínbúðunum.

FRAMBOÐ AF VÍNI FYRIR VIÐSKIPTAVINI SEM AÐHYLLAST GRÆNAN LÍFSSTÍL EYKST JAFNT OG ÞÉTT Í VÍNBÚÐUNUM



Fjölbreyttir valkostir

Þeir sem kjósa grænan lífsstíl eru fjölbreyttur hópur og hafa vínframleiðendur komið til móts við mismunandi þarfir þeirra með því að bjóða upp á ýmsa valkosti. Má þar nefna vegan vín sem eru í boði fyrir grænmetisætur sem hafna öllu úr dýraríkinu í sínu mataræði. **Vegan vín** eru síuð með steinefnum í stað hefðbundinna efna úr dýraafurðum. **Lífefld vín (biodynamic)** uppfylla kröfur um vistfræðilega sjálfbærni í anda Rudolf Steiner en þau eru gjarnan valin af hugsjónafólki sem vill leggja áherslu á siðræna og andlega þætti í ræktun.

Náttúruleg vín (natural) er enn einn flokkur lífrænna vína þar sem framleiðandinn grípur sem minnst inn í náttúrulega lögun vinsins og nýtir sér ekki þá tækni eða hjálparefni sem völ er á. Enn eru ekki til viðurkenndar skilgreiningar eða vottun á náttúrulegum vínum en almennt má segja um lífræn vín að þau séu búin að fara í gegnum vottunarferli sem tryggir að neytendur fá vín sem samræmist vali þeirra um grænan lífsstíl.

Loks má nefna að samvinnufélög undir merkjum **sanngjarnrar framleiðslu (Fairtrade)** er að finna meðal vínræktenda í fátækum löndum. Verðið fyrir vörur þeirra er fyrirfram ákveðið og allt að 60% af áætlaðri uppskeru greidd fyrirfram. Einnig þurfa Fairtrade vínræktendur að greiða vinnufólki sanngjörn laun og tryggja heilbriggt vinnumhverfi.



Lífrænir dagar

JÚLÍ –
ÁGÚST

*Í júlí og ágúst verða lífræn vín
í hávegum höfð í Vínbúðunum.
Í þessum bæklingi er að finna
uppskriftir frá Krúsku að
girnilegum réttum. Njóttu vel!*



KRÚSKA

Steinar Þór Þorfinnsson,
matreiðslumeistari Krúsku

Krúska er veitingastaður sem hefur hollustu, heilbrigði og hreint hráefni að leiðarljósi. Á Krúsku er boðið upp á heilsusamlegan mat eldaðan úr besta og ferskasta hráefni sem fæst hverju sinni. Krúska býður upp á kjötrétti, grænmetisrétti og veganrétti svo að allir fái mat við sitt hæfi. Að undanfögnu hefur Krúska lagt áherslu á að vinna gegn matarsóun með því að nýta hráefnið á sem bestan hátt og nota allt hráefni sem eftir verður við matargerðina. Verði einhver matur afgangs er hann gefinn til hjálparstofnana.

Eigendur Krúsku eru Steinar Þór Þorfinnsson matreiðslumeistari og Guðrún Helga Magnúsdóttir framkvæmdastjóri.

Allar uppskriftirnar eru fyrir fjóra.

Tandoori kjúklingur

8 stk. kjúklingalæri

TANDOORI KRYDDLÖGUR

350 g grískt jógurt

1 msk. olía

10-15 g tómatauk

4 cm fersk engiferrót, rifin

1-2 hvítlauksgeirar, pressaðir

1 stk. ferskur chili, fínt

sneiddur og fræhreinsaður

½ tsk. paprikuduft

½ tsk. kanilduft

2 tsk. garam masala

½ tsk. turmerik

Salt

Pipar

Allt maukað saman í blandara. Kjúklingalærin sett í kryddlöginn og látin liggja í allt að sólarhring.

RAUÐRÓFU-RAITA

350 g grískt jógurt

1 rauðrófa, rifin

3 hvítlauksgeirar, pressaðir

2 msk. sítrónusafi

2 msk. ólífuoía

Smá salt eftir smekk

Öllu blandað saman í skál og borið fram með kjúklingnum.









Nautasalat með parmesan

600 g nautakjöt
2 pokar klettsalat
Parmesan
Balsamedik eftir smekk

Nautakjötið er skorið í strimla og steikt á pönnu með smá salti og pipar. Balsamediki bætt á pönnuna og látið sjóða í ca 1-2 mín. Nautakjötið tekið af pönnunni og balsamedikið soðið niður um helming. Klettsalatið er sett á disk, nautakjötinu og balsamedikinu dreift yfir. Loks er parmesan rifinn með ostaskera yfir salatið.



Piri piri lax með kúskús og sætum kartöflum

PIRI PIRI KRYDDLÖGUR

6 stk. ferskur chili
2 stk. hvítlaukur
1 tsk. oregano
50 ml ólífuolía
1 msk. rauðvínshedik
¼ tsk. salt

Hvítlaukur er bakaður ásamt chili í ofni við 180°C í 10 mín. Allt sett í matvinnsluvél og maukað saman.

LAXINN

600 g lax

Laxinn er hreinsaður og skorinn í 150 g bita. Piri piri kryddleginum er smurt á laxinn og hann bakaður í ofni við 200°C í 8 mín.

KÚSKÚS

2 bollar kúskús
2 msk. kummin, malað
2 msk. kóríander, malað
1 msk. ólífuolía
1 lúka ferskt kóríander, saxað
1 stk. sæt kartafla
¼ tsk. salt

Sæta kartaflan er afhýdd og skorin í teninga, bökuð í ofni með smá olíu við 180°C í ca 15 mín. Kúskús er blandað saman við kummin, kóríander, ólífuolíu og smá salt. Síðan er sjóðandi vatni hellt yfir blönduna, lok sett á og látið standa í ca 10 mín. Loks er sætu kartöflunum og fersku kóríander blandað saman við kúskús.



Risarækjur

með ananas- og avókadó salati

24 stk. risarækjur
½ stk. ananas
2 stk. avókadó
2 msk. kapers
¼ stk. rauðlaukur
½ búnt ferskt kóríander
¼ stk. chili
¼ stk. engifer
2-3 hvítlauksgeirar

Hvítlaukur og engifer er maukað í matvinnsluvél með smá olíu. Risarækjurnar eru látnar liggja í blöndunni í 10 mín. og síðan eru þær grillaðar í ca 2-3 mín. á hvorri hlið. Ananas, avókadó, kapers, rauðlaukur, chili og ferskt kóríander er skorið frekar smátt og blandað saman. Gott er að bæta við smá salti.





Grilluð polenta

með grískri jógurt

100 g polenta (mjöl)
100 g mjólk
200 g vatn
30 g smjör
30 g parmesan
Salt

Polenta, vatn og mjólk er soðið saman í ca 10 mín. og hrært í blöndunni allan tímann. Þá er smjör, salti og parmesan bætt í, sett í form og látið kólna. Að lokum er polentan skorin í strimla og grilluð.

GRÍSK JÓGURTSÓSA MEÐ BASIL

350 g grískt jógurt
1-2 hvítlauksgeirar
½ búnt basil
1 sítróna, safi
2 msk. ólífuolía

Hvítlaukur og basil er skorið smátt eða sett í matvinnsluvél. Jógúrtið er sett í skál og hvítlauki og basil bætt út í. Safa úr einni sítrónu er kreist út í blönduna og gott er að bæta við smá salti eftir smekk.





Volg súkkulaðikaka

250 g sykur
150 ml vatn
400 g súkkulaði
250 g smjör
4 stk. egg
4 msk. hveiti

Sykur, vatn og smjör er soðið saman í potti. Súkkulaði bætt í heitan vökvann og látið bráðna.

Eggjunum er hrært út í einu í einu. Að lokum er hveitið sigtað í vökvann og öllu hrært saman. Deigið er sett í eitt stórt kökuform og bakað við 160°C í 40 mín. Fallegt er að sigta flórsykur yfir kökuna þegar hún er fullbökuð. Borin fram volg með rjóma eða ís og skreytt með berjum.