

# Fagur fiskur, þættirnir og áhrif þeirra

Þættirnir „Fagur fiskur“ sem framleiddir voru af Matis og Sagafilm voru sýndir á RÚV haustið 2010 við miklar vinsældir (www.fagurfiskur.is). Þeir hlutu m.a. Edduverðlaunin 2011 sem „Menningar- eða lífsstíls-þáttur ársins“. Tilgangurinn með þáttunum var ekki einungis að búa til skemmtilegt sjónvarpsfni heldur var þetta einnig tilraun til þess að fræða Íslendinga, þó sérstaklega ungt fólk, um alla þá óþrjótandi möguleika á notkun á því frábæra hráefni sem finnst í hafinu í kringum landið. Sveinn Kjartansson, matreiðslumeistari, var fenginn til að kynna sérstöðu, gæði og möguleika íslensks sjávarfangs á nýstárlegan og spennandi hátt.

## Kveikja þáttanna

Kveikjan að þáttunum var sú staðreynd að Íslendingar neyta minni fisks en aðrir, sérstaklega ungt fólk. Fjölmargir þættir hafa áhrif á fiskneyslu fólks, eins og meistara verkefni Gunnþórunnar Einarsdóttur um viðhorf og fiskneyslu ungs fólks sýndi árið 2006. Það að borða fisk í asku hefur áhrif á fiskneysluna síðar á ævinni og því bera foreldrar og skólar mikla ábyrgð. Mikilvægt er að kenna ungu fólki að meðhöndla og elda fisk, en rannsóknin sýndi að ungt fólk var mjög óöruggt hvað varðar þessa þætti. Fram kom að matreiðsluþættir geta verið hvetjandi þáttur varðandi neyslu á fiski. Könnun á fiskneyslu úr meistara verkefni Gunnþórunnar var endurtekin nú í sumar og benda niðurstöðurnar til ákveðinnar breytingar á síðustu 5 árum.

## Matarmenning Íslendinga

Jafnframt því að ýta undir jákvæða mynd og auka neyslu og áhuga ungs fólks á sjávarfangi þá var verkefninu einnig ætlað að efla og styrkja íslenska matarhefð með því að undirstrika menningarlegt mikilvægi fiskneyslu.

Mikilvægt er fyrir Íslendinga sem fiskveiðipjóð og söluáðila að halda við eigin hefðum varðandi fiskneyslu og vera í fararbroddi varðandi nýjungar og þekkingu um meðferð fisks. Í þessu samhengi er nauðsynlegt að ungrir Íslendingar hafi þekkingu á tengslum þjóðarinnar við sjávarfang, næringarfræðilegum áhrifum afurðanna og læri jafnframt að matreiða



Tilgangur þáttanna var að búa til skemmtilegt sjónvarpsfni en um leið fræða Íslendinga um alla þá fjölmörgu möguleika á notkun fisks í matargerð.

og neyta fisks og annarra sjávarafurða. Í jákvæðri mynd og viðhorfum fólks felast mikil verðmæti sem geta smitast auðveldlega út fyrir landsteinana og þar með eftir mynd íslensks

sjávarútvegs og sjávarafurða á erlendri grundu.

Þær þjóðir sem hafa sterka matarímynd (s.s. Japanir, Ítalir, Frakkar og Spánverjar) hafa náð að skapa menn-



Gunnþórunn Einarsdóttir og Sveinn Kjartansson.

Ljósmyndari: Adli Arnarson.

## Matvæladagur MNÍ 2011

ingu og sérstöðu í kringum sínar afurðir. Menningin endurspeglast í afurðum og í veitingahúsum sem sérhæfa sig í matarmenningu þjóðanna. Þessar afurðir og veitingastaðir njóta vinsælda og virðingar vegna þeirra jákvæðu myndar sem matarmenning

landanna hafa náð að skapa. Með því að setja íslenskt sjávarfang á sama stall væri hægt að skapa gífurleg verðmæti erlendis. Íslenskur sjávarútvegur er þekktur erlendis fyrir það að vera sjálfbær sem þykir gróðarlegur kostur á tímum sem þessum þar sem meðvitund neytenda hefur aukist mikið. Með þessum staðreyndir í huga væri hægt að markaðssetja íslenskan fisk og sjávarafurðir á nýjan hátt – sem umhverfisvæna gæðavöru.

Höfundar: Gunnþórunn Einarsdóttir, matvælafræðingur hjá Matis og Sveinn Kjartansson, matreiðslumeistari og meðeigandi Fylgifyska.

# Íslensk sköpun – lífræn hollusta

Vallanes á Fljótshálsa hefur lengi verið þekkt fyrir lífræna ræktun á korni og grænmeti, en afurðirnar eru seldar undir vörumerkinu Móðir Jörð. Eymundur Magnússon hóf lífræna ræktun í Vallanesi árið 1990, og leggur hann ásamt eiginkonu sinni, Eygló Björk Ólafsdóttur, sífellt aukna áherslu á vöruþróun og fullvinnslu afurða þar sem heimaræktað bygg, heilvætti, grænmeti, ber og villtar jurtir koma við sögu.

## Fullvinnsla afurða

Fullvinnsla afurða hófst snemma í

## Matvæladagur MNÍ 2011



Eymundur Magnússon.

Vallanesi, eða á áttunda áratug síðustu aldar, með framleiðslu á nuddolíum, m.a. úr birki og blágresi. Árið 2004 komu á markað tilbúin, frosin grænmetisbuff sem heita Byggbuff, Baunabuff og Rauðrófubuff og er yfir 90% af innihaldi þeirra bygg og grænmeti sem ræktað er á staðnum. Undanfarnir tvö ár hefur mikið bást í vörulínu Móður Jarðar, m.a. með þróun á kryddsultum (chutney) úr rótargrænmeti, auk þess sem nú eru framleiddar sultur í Vallanesi úr bláberjum, sólberjum og rabarbara.

## Byggi góða

Korn og kornafurðir skipa stóran sess í vörulínu Móður Jarðar þar sem bygg hefur verið kjölfestan og nú hefur heilvætti bást í vörulínu. Bankabygg var fyrsta afurð Eymundar sem kom á markað, heilkorna afurð sem fljótlega skipaði sér sess ekki síst vegna mikilla heilsufarslegra kostna auk bragðgæða. Í kynningum

er lögd áhersla á að bygg sé valkostur til jafns við hrisgrjón sem meðlæti með öðrum mat, auk þess sem uppskriftir á borð við Morgungraut Gabriels er að finna á bakhlíð um búðanna. Fjöldi annarra uppskrifta úr bygg og grænmeti er einnig að finna á www.vallanes.net. Með frekari útfærslum á bygginu hafa notkunarmöguleikar þess aukist til muna, til að mynda með framleiðslu á byggflögum sem nota má í stað hafragrajóna í fljótgerða morgungrautu og í músísl, auk þess sem það opnar ýmsa möguleika í matargerð. Bakarar nota byggmjöl mikið í brauðbakstur og hefur samstarf við íslenska bakara skilað sér í auknu úrvali af brauði með bygg, til dæmis hafa Brauðhúsið í Grímsbæ og Reynir bakari tekið þetta hráefni upp á sína arma. Nýjasta vörutegundin frá Móður Jörð kom á markað á síðasta ári, en það er lína af hrökkvexi sem kallast Hrökkvi. Hrökkvi inniheldur bygg

og heilvætti frá Vallanesi og er íslenskt korn 70% af innihaldinu ásamt íslenskum jurtum á borð við hvönn og kúmen sem notaðar eru sem krydd.

## Lífrænt til framtíðar

Við vöruþróun og fullvinnslu hjá Móður Jörð eru einungis nýtt hráefni úr jurtaríkinu og notkun hjálparefna er haldið í lágmarki, enda framleiðslan samkvæmt evrópskum stöðlum um lífrænt vottaðar afurðir. Móður Jörð hefur í vöruþróun sinni notið dyggjar aðstoðar MATÍS, m.a. til að hámarka næringargildi og náttúrulegt geymsluþjóf framleiðslunnar. Stefnan er tekin á lausnir sem koma íslenskri hollustu á disk landsmanna með frekari þróun og fullvinnslu úr lífrænt ræktaðu grænmeti og korni, berjum og afurðum jarðarinnar.

Höfundur: Eymundur Magnússon er bífuræðingur.

