

DB á neytendamarkaði

ERNA V. INGOLFSÐÓTTIR



Teigagerði fékk viðurkenningu sem fegursta gatan í Reykjavík:

Forréttindi að búa í eigin konungsríki

— segir Bryndís Bjarnadóttir, einn íbúanna

„Það eru forréttindi að búa í sínu eigin konungsríki án þess að það sé manni ofviða peningalega,” verður Bryndís Bjarnadóttir að orði, þegar við óskum henni til hamingju með að gatan hennar, Teigagerði í Smá-íbúðahverfi, fékk viðurkenningu umhverfismálaráðs Reykjavíkur núna í vikunni. Bryndís tók við viðurkenningsarkjali fyrir hönd íbúa götunnar.

„Borgaryfirvöld hafa verið afar góðviljuð þegar einhver hefur viljað stækka hús sitt eða breyta,” sagði Bryndís. „Hér er heldur ekkert verið að hnoða hverjum kofanum aftan í annan. Þetta hefur verið mjög smekklega gert. Eitt húsið hérna í götunni, sem við íbúarnir köllum skrautfjórðina, fékk nýja eigendur fyrir 5 árum. Þvílík breyting. Ekki aðeins húsið hefur tekið algjörum stakkaskiptum heldur er garðurinn,

sem ekki gat einu sinni skartað af trjám hvað þá blómum, orðinn hinn fegursti.”

Við göngum út í bakgarðinn með Bryndísi, þar sem skeleggar umræður um landsins gagn og nauðsynjar fara fram meðal morgunfrúa götunnar. „Ég kalla nágrannakonur minar þessu nafni. Það er til komið af því að ég rækta hér mikið af morgunfrúm,” segir Bryndís.

Bryndís er frá Húsavík en fluttist í Teigagerðið fyrir 22 árum. „Það er ekkert ólíkt að búa hér og á Húsavík. Allir þekkja alla og nágrannarnir tala mikið saman. Við höfum meira að segja talað um að grilla okkur steik saman.”

Til þess virðist aðstaðan hin bezt í götunni. Teigagerði er lokuð breið gata og garðarnir hver öðrum fallelgrir.

Og Bryndís heldur áfram að fræða okkur um lífið í götunni. „Það var t.d. fyrir um tveim árum að einn fór að sópa götuna. Áður en varði voru hinir íbúarnir líka komnir með kústa.

Sérsvið okkar kvennanna hérna er að halda gangstéttinni hreinni. Við förum út með skrúfjárn og alls kyns verkfæri til þess að ná grasrótinni



Sigtryggur dóttursonur Bryndísar, sem er önnur frá hægri, ásamt hjónunum Margréti Björnsdóttur og Sigurði Úlfssyni. Það er almenn ánægja ríkjandi í Teigagerðinu vegna þess að gatan var valin fegursta gatan í Reykjavík í ár.

upp, sem vill koma í sprungur á gangstéttinni og eyðileggja hana. Mér finnst að fleiri íbúar borgarinnar ættu að gera þetta. Hugsid ykkur hvað þetta myndi spara borgaryfirvöldum mikið. Það á ekki alltaf að bíða þangað til þau gera hlutina. Allt

sem þau gera borgum við jú, sem skattborgarar, hvort sem er.”

Við endum heimsóknina til Bryndísar með því að labba okkur yfir í nokkra garða nágrannanna og ræða aðeins við þá og smella af myndum.

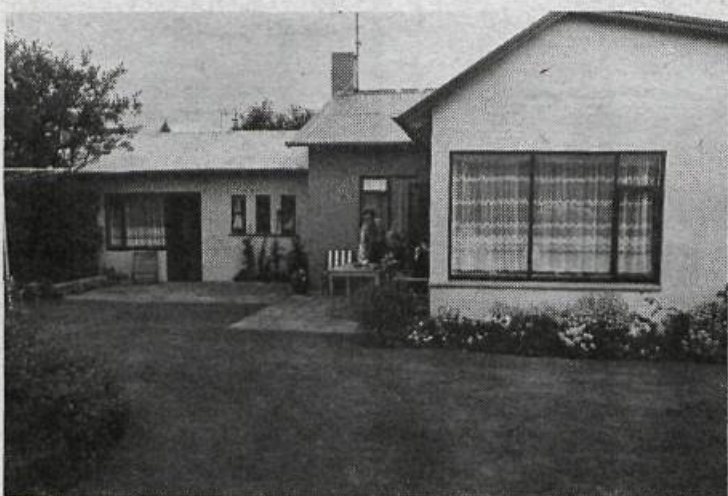
- EVI



„Jú, við erum með alls kyns runna og blóm í garðinum. Meira að segja líka matjurtir,” segir Sigurður Ólafsson apótekari sem stendur þarna ásamt konu sinni, Þorbjörgu Jónsdóttur. „Við byggðum hérna og hér verðum við.”



Steinnun Jóhannesdóttir er aðeins búin að búa í Teigagerði, „Skrautfjórðinni”, í 5 ár. Þá var varla gras í garðinum. Síðan hefur hún og maður hennar, Theódór, tekið húsið sjálft í gegn og gróðursett alls konar plöntur. Þau halda líka mikið upp á alla vega grjót, sem hefur þurft oft að bera langa vega.



Úti á stéttinni hjá Bryndísi Bjarnadóttur drekka frúnar í götunni oft morgunkaffi.



Það eru ekki aðeins komin blóm, tré og grjót í garðinn hjá Steinunni heldur skartar hann líka gosbrunni. DB-myndir Þorri.

Grænmeti er góðmeti

Það efast enginn um næringargildi grænmetis. Neytendur ættu því að nota tækifærið, þegar það lækkar í verði eins og nú hefur gerzt, og kaupa til lengri tíma.

Við birtum því hér á síðunni í dag og næstu daga upplýsingar um næringargildi grænmetis, hvernig megi geyma það og nota í uppskriftir.

Upplýsingarnar eru teknar úr bæklingi frá Sölufélagi garðyrkjumannanna, Grænmeti er góðmeti, en textinn er eftir Þórunni I. Jónatansdóttur.

Næringargildi grænmetis

Grænmeti er vítamínaudugt. Fyrst og fremst gefur það C-vítamín en einnig karótín, sem er A-vítamínjafi og finnst m.a. í gulrótum og tómötum, einnig viss B-vítamín, t.d. folínsýru. Af orkuefnum er langstærsti flokkurinn kolvetni. Í grænmeti er talsvert magn af steinefnum, einkum járn og kalki en einnig kalíum.

Trefjaefni eru stór þáttur af þurrefni flestra grænmetistegunda.

Grænmeti hefur fáar hitaeyningar

og sökum allra sinna góðu kosta er það kjörið á hvers manns borð.

Í eftirfarandi töflu eru gefnar hitaeyningar og næringarefni helztu tegunda grænmetis og er miðað við 100 g grænmetis. Auk þess er ráðlagður dagskammtur af vítamínunum og steinefnum. Stærð skammtanna er breytileg, en það fer eftir kyni og aldri neytenda (stærri skammta þarf fyrir barnshafandi konur og mæður með börn á brjósti).

- EVI

	Orkuefni				Steinefni		Vítamín				
	Hitaeyningar	Hvítá	Fítá	Kolvetni	Kalk	Járn	A-vít.	Þíamín	Ríboflavín	Níásín	C-vít.
Grænmeti	he	g	g	g	mg	mg	a.e.	mg	mg	mg	mg
Agúrkur	14	0,8	0,1	2,4	15	0,4	145	0,02	0,02	0,2	8
Blaðlaukur (púrrur)	36	2,0	0,2	6,6	50	1,0	470	0,07	0,10	0,6	30
Blómkál	26	2,0	0,2	4,1	25	0,7	25	0,09	0,10	0,6	75
Graslaukur	37	1,3	0,6	6,5	120	3	2260	0,11	0,20	0,6	41
Grænkál	51	5,0	0,6	6,3	200	3,0	3400	0,15	0,29	2,8	150
Gulrófur	37	1,2	0,1	7,9	40	0,5	300	0,04	0,04	1,8	45
Gulrætur	42	0,9	0,2	9,2	40	0,7	4400	0,05	0,04	1,0	5
Kál (hvít-,rauð-,toppkál)	27	1,2	0,2	5,2	45	0,6	25	0,05	0,04	0,4	40
Salat	18	1,3	0,2	2,8	25	1,3	1070	0,08	0,10	0,5	15
Seljurót	41	1,2	0,3	8,4	50	0,8	20	0,05	0,14	1,0	11
Spínat	24	2,2	0,3	3,1	100	3,0	2950	0,09	0,24	0,7	55
Steinselja (persille)	41	3,5	0,5	5,7	200	5,0	4350	0,12	0,30	1,7	190
Tómatar	20	0,9	0,2	3,7	15	0,6	400	0,04	0,03	0,7	20
Ráðlagður dagskammtur					400	6	750	0,2	0,4	5	15
					-1200	-18	-2500	-1,5	-1,7	-20	-30