



MATARTÍMI !

KÍNÓA MEÐ ALLSKONAR

Fyrir einhverjum árum kynntist ég korn- tegund sem heitir kínóa (e. quinoa) sem minnr dálítið á kúskús en er að mínu mati bragðbetta og auðveldara í með- förum. Mér tókst nefnilega aldrei sér- lega vel upp með kúskús-rétti. Auk þess er kínóa fullt af næringu s.s. prótíni, kalki, járn, sinki, B-vítamíni o.fl.



Þorbjörg Ásgeirsdóttir,
safnfulltrúi Listasafnsins á Akureyri.

Inkar kölluðu kínóa „móðurkornið“ og var það ein af grunnundirstöðum í fæði þeirra. Gott er að næla sér í prótín úr fjölbreyttum fæðutegundum og þá er kínóa tilvalið en það inniheldur 12-18% prótín og allar níu nauðsynlegu aminosýrurnar sem líkaminn þarfnast. Einnig er kínóa glúteinlaust og hentar því þeim sem eru með glúteinþol. Hægt er að matreiða það á margan hátt, svo sem í graut, súpur, pottrétti og salat svo eitthvað sé nefnt. Mikilvægt er að skola kínóa vel til að hreinsa burt efni sem kallast saponin og er utan á korninu og gerir það biturt á bragðið. Einnig er hægt að leggja kínóa í bleyti yfir nótt og verður það þá auðmeltara og næringarefnin nýttast enn betur.



Ég útbý yfirleitt salat úr kínóa og þá set ég út í það næstum því hvað sem er. Best finnst mér þó að hafa slatta af fersku kóríander, hvítlauk, papriku, vorlauk, soðið brokkolí, gulrætur (hráar eða soðnar), tómata, gúrku, klettasalát, furuhnetur, fetaost, kjúklingabaunir og svo set ég stundum líka eitthvað sætt með s.s. döðlur eða þurrkaðar apríkósur. Ég byrja á því að sjóða kínóa, læt það kólna við stofuhita, blanda saman góðri ólífuolíu, sítrónusafa og smá salti og pipar og blanda þessu saman við. Svo skelli ég úti það einhverju af áðurnefndu. Salatið getur staðið sem aðalréttur, sérstaklega ef í því er fjölbreytt grænmeti en auðvitað má einnig bera það fram sem meðlæti með kjöti eða fiski.

Verði ykkur að góðu.

Þorbjörg skorar á Hólmkel Hreinsson Amtsbókavörð að koma með uppskrift í næsta tölublað.

Hver er maðurinn?



Lesendur eru beðnir að senda rétt svar á kronikan@akureyri.is.

Dregið verður úr réttum svörum og fær viðkomandi glæsileg verðlaun frá Sundlaug Akureyrar.



Útgefandi: Akureyrarbær

Ritstjóri: Hlynur F. Þormóðsson

Ritnefnd: Alma Rún Ólafsdóttir, Bergljót Jónasdóttir, Hlynur F. Þormóðsson og Hjörleifur Hjálmarsson

Netfang: kronikan@akureyri.is

INNANBÆJAR KRÓNÍKA

2 tbl. 10. árg. Starfsmannafréttir Akureyrarbæjar

Október 2015



Myndir: Ragnar Hólm.

Innanbæjarkrónikan kemur nú út í fyrsta sinn með nýju útliti og eftir tölu- verðar endurbætur en það var Geimstofan sem hafði veg og vanda af hönnun útlitsins. Útgáfan markar ákveðin tímamót því í fyrsta sinn er Krónikan eingöngu gefin út í rafrænu formi.

Með þessari umhverfisvænu aðgerð er dregið úr pappírnotkun auk þess sem prentunar- og pappírkostnaður minnkar töluvert. Auðvelt er að prenta Krónikuna út ef hver og einn vinnustaður vill eiga prentútgáfuna tiltæka, t.d. á kaffistofum. Rafrænn aðgangur starfsfólks að Krónikunni er jafnframt tryggður þar sem aðgengi að tölvum er á vinnustöðum bæjarins.

Ritnefnd stefnir að því að gefa fréttabréfið út á þessu nýja formi fjórum sinnum á ári.

Ritnefnd.

Tvífarar

Tvífarar Krónikunnar að þessu sinni eru Karl Guðmundson verkefna-
stjóri hjá Hagþjónustu Akureyrarbæjar og Ingibergur Guðmundsson
menningar- og atvinnufulltrúi hjá Samtökum sveitarfélaga á Norður-
landi vestra.

Ritstjórn óskar eftir ábendingum um tvífarar fyrir næsta blað, sendist á
kronikan@akureyri.is.

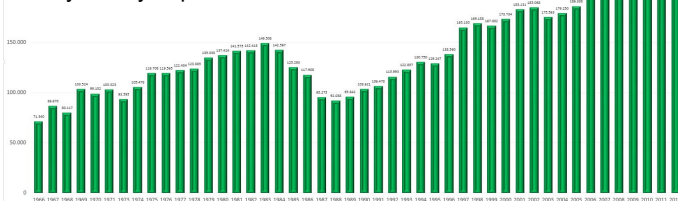


Gott að vita



- Árið 2014 komu 103.852 gestir á Amtsbókasafnið sem er 32%
íslensku þjóðarinnar.
- Árið 2014 voru útlán 176.947. Sama ár voru Akureyringar
18.103 þannig að útlán á hvern íbúa voru 9,77.

Myndin sýnir þróun útlána frá 1966-2014.



Plötuskápurinn

Nýr liður í Krónikunni er *Plötuskápurinn*. Þar
mun starfsmaður Akureyrarbæjar opna plötu-
skápurinn sinn og segja frá tónlistaráhuga sínum.
Símon Valdimarsson starfsmaður þjónustu-
kjarnans í Borgargili 1 ríður á vaðið. Símon er
menntaður þroskaþjálfari og hefur unnið hjá
búsetudeild síðan hann útskrifaðist frá
Háskólanum í Reykjavík árið 2011.

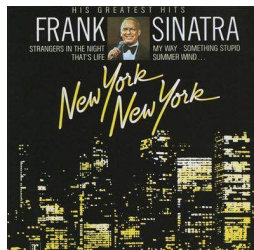


„Plötuskápurinn minn er fjölbreyttur í meira
lagi,“ segir Símon. „Sígilt rokk hefur alltaf heillað mig. Allt frá Elvis yfir í
Bítlana og Stones, yfir í KISS og Deep Purple yfir í Morrissey og
Supergrass. Ég er einnig mikill djassari þar sem Oscar Peterson er í sér-
stöku uppáhaldi og svo er auðvitað Frank Sinatra alltaf með í för. Ís-
lensk tónlist finnst mér líka mjög áhugaverð og ég kaupi mikið af henni,
nú síðast Júníus Meyvant.“

Fyrsta platan sem þú keyptir? „Fyrsti vínillinn var í *Góðu geimi* með
Stuðmönnum en fyrsti geisladiskurinn *The Simpsons Sing the Blues*.“

Besta plata sem þú átt? „Þessari spurningu er ósvarað.“

Lélegasta plata sem þú átt? „Bryan Adams – *Waking Up the
Neighbours*. Glötuð plata.“



Mest spilaða platan þín? „Frank Sinatra –
New York, New York.“

Bestu kaupin? Mono útgáfa af *Night Train*
með Oscar Peterson sem ég keypti í
Kolaportinu fyrir nokkrum árum og er mjög
verðmætt eintak.“

Flottasta umslagið? „Trúbrot – *Lifun* og Fats Domino – *Jambalaya*.“

Ljótasta umslagið? „*Lummur um allt land* með Lummunum. Sorrí,
Gunní!“

Besta barnaplatan? „Smjattappatlatan, ekki spurning!“

Skrítnasta plata sem þú átt? „Brian Eno – *The Drop*.“

Vínill, geisladiskur, i-pod eða síminn? „Síminn þegar ég skokka, i-
podinn þegar mig grípur löngun í eitt ákveðið lag, geisladiskur þegar ég
er heima í afslöppun en vínillinn er svo dreginn fram þegar haldin eru
partí!“

Hin Hliðin

Fyrr á þessu ári var ráðinn nýr fræðslustjóri á
skóladeildina, Soffía Vagnsdóttir. Soffía kemur
frá Bolungarvík og er tónmenntakennari en
hefur einnig lokið meistaranámi í menningar-
stjórnun frá Háskólanum á Bifröst. Soffía hefur
starfað innan skólakerfisins allan starfsferilinn
bæði sem kennari og skólustjórnandi.



Hvað er skemmtilegast við starfið þitt?

„Samskiptin við fjölbreyttan hóp af fólki og ný viðfangsefni á degi
hverjum.“

Fjölskylduhagir?

„Ég er gift Roland Smelt og við eigum 5 börn og 6 barnabörn.“

Áhugamál?

„Áhugamálin eru nú mörg og snúa flest að listsköpun, menningu og
þróun. Mér finnst framtíðin svo spennandi! Hvað gerist í framtíðinni
og hvernig við getum undirbúið börnin okkar sem best fyrir það sem
framundan er í þeirra lífi. Ég á erfitt með stöðnun.“

Leyndir hæfileikar?

„Ég kann hollensku og er nokkuð góð að herma eftir krumma.“

Hvaða bók lastu síðast?

„Síðast las ég bókina *Náðarstund* eftir höfund sem heitir Hannah
Kent. Og svo hef ég gluggað aftur og aftur í *Þjóðgildin* eftir Gunnar
Hersvein.“

Hvaða kvikmynd sástu síðast?

„Ég sá *American Sniper* í bíó ekki alls fyrir löngu. Og mikið er ég fegin
að Hollendingurinn minn hætti á sínum tíma við að verða hermaður!“

Uppáhaldsmatur

„Ný soðin ýsa með kartöflum og þúrrulauk í bræddu smjöri og rúg-
brauð. Og svo er það hollenskur vetrarmatur sem samanstendur af
kartöflustöppu með þúrrulauk út í og beikoni, sett í ofn með osti ofan
á og góð reykt pylsa með. Nammi, namm!“

Áttu þér draum?

„Já, ég á mér þann draum að gefa út nýja plötu með systkinum mínum
með nýjum en gamaldags sönglögum sem allir geta sungið og dansað
með. Og endurtaka þá leikinn síðan fyrir rúmum 20 árum. Svo dreymir
mig um að ég fái að sjá heimabæinn minn snúa við í þróuninni áður en
ég flyt til handanheima.“

Finnst þér Innanbæjarkrónikan skemmtileg og fróðleg?

„Já mér finnst þetta bráðskemmtilegt uppátæki að gefa út svona
lítið sætt fréttabréf á vegum starfsmannahópsins okkar. Bráð-
skemmtilegt.“