



Inga Þóll Þórgnýsdóttir
bæjarlögmaður

Nú er lag að elda heilnæman rétt til að vega á móti öllum krásunum í desember og búa til hollt grænmetislasagne. Það er barnaleikur að búa til ricottaost, svo ekki vera hrædd við ostagerðina. Grillaður kúrbítur í stað pasta gerir þennan rétt mjög gómsætan og miklu hollari fyrir vikið. Ekki spillir fyrir að búa til sína eigin sykurlausu tómatsósu. Byrjið á ostagerðinni og meðan osturinn er að leka er gott að grilla kúrbít, þá að búa til tómatsósu og að lokum að steikja grænmetið. Þetta virkar flókið en ekki láta hugfallast, þetta er mjög einföld og róandi matargerð. Inga skorar á Þorbjörgu Ásgeirsdóttur safnafulltrúa á Sjónlistamiðstöðinni að koma með næstu uppskrift.

GRÆNMETISLASAGNE MEÐ HEIMAGERÐUM RICOTTAOSTI OG GRILLUÐUM KÚRBÍTI

Ricottaostur

- 1 l nýmjólk
- ½ l rjómi
- 1 tsk salt
- 3-4 msk hvítvínседik
- Pipar og múskat

Setjið mjólk, rjóma og salt í pott (ekki álpott) og hleypið suðunni upp yfir meðalhita og hrærið rólega. Þegar suðan er komin upp, slökkvið þá undir pottinum og hrærið edikinu saman við. Látið standa í tvær mínútur. Nú skilur mjólkurblandan sig og verður kekkjótt. Setjið raka hreina grisju eða bleiuklút í sigti sem er sett yfir skál. Hellið blöndunni í sigtið og látið standa í um 30 mín. Þannig að leki af ostinum. Hellið mysunni, setjið ostinn í hreina skál og saman við hann fer nýmalaður pipar og 2 tsk. af múskaði.

Kúrbítur (í stað pasta, en það er auðvitað val hvers og eins)

Kúrbítur (3-4 fer eftir stærð kúrbíts og eldfasta fatsins) er skorinn í ½ cm sneiðar eftir endilöngu, kryddaður með salti, pipar og chilliflögum og grillaður á oliuborinni grillpönnu þar til hann mýkist og grillrendur hafa myndast. Tekinn af pönnunni og lagður á eldhúspappír.

Tómatsósa

Í sósuna er hægt að nota allt ferska kryddið úr garðinum og gluggakistunni. 8-10 tómatar (eða 1 krukka tómatu passata) 2 msk tómátpaste 1 grænmetisteningur 1-2 tsk þurrkað origanó, timian og basil og/eða lúka af fersku basil

og garðkryddinu, t.d. timian og steinselju, og að lokum salt og pipar og smá ólífuoða.

Skerið stilkagað af tómötunum og skerið kross á hinn endan, setjið tómata í sjóðandi vatn í ½ mín. og snöggkælið svo. Þá er auðvelt að ná hýðinu af. Hakkið tómata. Allt sett í pott og hitað þar til suðan kemur upp. Leyft að malla í 10 mín.

Grænmeti

Það dugar yfirleitt vel að nota hvaða grænmeti sem er. Hér er tillaga en það má einnig nota t.d. hnúðkál og rauðrófur:

- 1 laukur og 2-3 hvítlauksrif
- 4 gulrætur
- 1 brokkólí
- 1 lítið blómkálshöfuð
- 1 box sveppir
- 2 lúkur spinat

Grænmetið er skorið og steikt í þessari röð í olíu. Látið malla aðeins. Þá er tómatsósunni bætt við og látið malla í 10 mín. Saltað og smakkað til með t.d. oreganó og timian.

Samsetning

Helmingur af grænmeti í sósu fer neðst í eldfast fat, þar ofan á helmingur af kúrbít og að lokum helmingur af ricottaostinum og svo er þetta endurtekið. Yfir réttinn fer rifinn mozarella-ostur. Bakað í ofni við 200°C í 25 mín. Setjið hvítlauksbrauð í ofninn þegar 10 mín. eru eftir af eldunartíma og búið til salat. Ferski basilíku dreift yfir áður en rétturinn er borinn fram. Opnið rauðvínslösku og kallið á mannskapinn í mat.

Verði ykkur að góðu!

Starfsfólk Akureyrarbæjar getur nálgast launaseðla ásamt fleiri upplýsingum á starfsmannavef Akureyrarbæjar www.eg.akureyri.is.

Leiðbeiningar um innskráningu á vefinn má finna á starfsmanna-handbókinni.



KRÓNIKUFRETTIR

Ákveðið hefur verið að hætta útgáfu Krónikunnar á prenti. Hæðan í frá verður Krónikan því einungis gefin út rafrænt á heimasíðu Akureyrarbæjar. Hlynur Þormóðsson upplýsingafulltrúi Sjónlistamiðstöðvarinnar hefur tekið að sér að vera ritstjóri og tekur við því hlutverki um áramót. Ritnefndin býður hann hjartanlega velkominn í Krónikuliðið.



Útgefandi: Akureyrarbær
Ritstjóri: Alma Rún Ólafsdóttir, Bergljót Jónasdóttir og Hjörleifur Hjálmarsson
Netfang: kronikan@akureyri.is
Hönnun og umbrot: Stíll
Prentun: Ásprént



Innanbæjar
KRÓNIKA

1. töl. 10. árg. STARFSMANNAFRÉTTIR AKUREYRARBÆJAR janúar 2015

GLEÐILEGT NÝÁR

Fjöldi fólks var saman kominn og kvaddi gamla árið við Réttarhvamm á gamlárskvöld þar sem Framkvæmdadeild Akureyrarbæjar sá um vel heppnaða áramótabrennu og björgunarsveitin Súlur stóð fyrir glæsilegri flugeldasýningu sem styrkt var af fjölda norðlenskra fyrirtækja.

Ritnefnd Krónikunnar óskar starfsfólki Akureyrarbæjar og fjölskyldum þeirra gleðilegs nýárs og farsældar á árinu 2015.



Myndir: Ragnar Hólm

Plastiðjan Bjarg-Íðjulundur (PBI) er einn af vinnustöðum Akureyrarbæjar. Vinnustaðurinn er til húsa að Furuvöllum 1. Þar eru í fastri vinnu og starfsend-urhæfingu um 55-60 einstaklingar með skerta starfsgetu auk leiðbeinenda og starfsfólks. Markmið vinnustaðarinnar er að veita einstaklingum með skert starfsþrek atvinnu til skemmri eða lengri tíma og hjálfa sem flesta til þátttöku á almennum vinnumarkaði. Lögð er áhersla á góð vinnubrögð og starfsvenjur, mætingar, aukið starfsþrek og ekki má gleyma félagslegum samskiptum.

Framleiðslan á PBI er fjölbætt og má þar nefna raflagnaefni, skilti á hurðir og leiði, fjármerki, mjólkursiur, tuskubagga úr efnum fyrir verkstæði, klúta, diskapurrkur og rúmföt úr bómullar- og silkidamaski. Síðast en ekki síst ber að nefna framleiðslu á kertum en á PBI eru framleidd falleg handdýfð innikerti í mörgum litum auk útikerta og kirkjukerta. Útikertin eru notaðir vaxafangar og kerti sem ekki eru söluhæf eða svokallað úrgangsvax. Í desember er kertaframleiðslan í hámarki og starfsmenn PBI leggja á eitt um að anna eftirspurn en kertin eru landsþekkt fyrir gæði og langan brennslutíma.



Kertagerð



Pökkun



Raflagnaefni

Á PBI er starfrækt verslun sem opin er milli kl. 8.00 og 16.00 alla virka daga. Þangað getur almenningur komið og skoðað vöruúrvalið. Í versluninni er einnig tekið á móti kertastubbum og vaxafgöngum til endurnýtingar. Jafnframt er tekið á móti slitnum rúmfötum, handklæðum og bolum og eru efnin nýtt í framleiðslu á tuskuböggum.



Saumastofa



Útikertagerð

Þá má einnig benda á að hægt er að skila vaxi og kertastubbum á gámavelli, grenndarstöðvar, í Endurvinnsluna við Furuvelli 11 og á gámasvæðið í Réttarhvammi.

Frá árinu 2012 hefur PBI, fyrir hönd Endurvinnslunnar hf., séð um móttöku á einnota skilaskyldum

drykkjarvöruumbúðum fyrir Norður- og Austurland. Húsnæði Endurvinnslunnar er við Furuvelli 11.

Myndir: Jón Óskar Isleifsson

Frá því í sumar hefur heilsuráð Akureyrarbæjar staðið fyrir heilsuefandi viðburðum fyrir starfsfólk einu sinni í mánuði og stefnan er að halda því áfram. Í sumar var til að mynda farið í gönguferðir í Kjarnaskóg, um Glerárdalinn og upp á Súlar. Í október mætti fjöldi fólks á fyrirlestur Sonju Sifjar Jóhannsdóttur íþrótta- og heilsufræðings um mikilvægi góðrar næringar en hann var í senn fræðandi og skemmtilegur. Í nóvemberlok héldu svo galvaskir starfsmenn Akureyrarbæjar í Zumba þar sem var mikið stuð og virtist fólk hafa gaman af.



Sonja Sif að fræða starfsfólk



Zumba í Steps danscenter

Þátttaka hefur verið að aukast jafnt og þétt og er það von okkar í heilsuráði að svo verði áfram en framundan eru afar spennandi upþakomur.

Heilsuráð hvetur heilsuefningarnefndir vinnustaða og starfsfólk til þess að hafa samband og lauma að ráðinu góðum hugmyndum með því að senda tölvupóst á netfangið almarun@akureyri.is.

Bestu kveðjur
Alma, Ellert og Sirry

Hólmfríður Sara Friðjónsdóttir verkstjóri Skíðastaða í Hlíðarfjalli er fædd á Akureyri 20. mars 1963 og ólst upp í Glerárhverfi eða Þorpinu og er semsagt gamall „þorpari“. Hún fluttist 18 ára til Raufarhafnar og bjó þar í tæp 9 ár. Þaðan lá leiðin til Reykjavíkur þar sem hún bjó næstu þrettán árin en árið 2001 flutti hún aftur heim til Akureyrar og hefur búið hér síðan. Hólmfríður lauk B.Ed-prófi árið 2007. Hún hefur unnið ýmis störf, m.a. sem kennari, hóteltstjóri, útibússtjóri, fréttaritari hjá DV, við bókhalld og skrifstofustjóri hjá Útgáfufélaginu, hjá Verði Vátryggingarfélagi, Saga Capital og sem deildarstjóri hjá Nemendaskrá KHÍ. Hólmfríður hóf störf í Hlíðarfjalli veturinn 2006-2007 og hefur unnið þar síðan að undanskildum tveimur árum. Að sögn Hólmfríðar ríkir góður andi á Skíðastaðum og deilir hún hótelinu í sátt og samlyndi með draugunum, sem ótal sögur fara af.



Hólmfríður Sara

Í hverju er starfið fólgandi? Starfið er mjög fjölbreytt, segja má að engir tveir dagar séu eins. Fastir starfsmenn í Hlíðarfjalli eru sjö allt árið en frá nóvember og fram í maí ár hvert fjölga starfsmönnum upp í allt að 70-75 manns og þá fer mikill tími í að leiðbeina og kenna nýliðum sem starfa innanhúss ásamt því að sinna viðskiptavinum og gestum Hlíðarfjalls. Þess á milli sé ég um skrifstofuhalld s.s. uppgjör, bókhalld, uppfærslu á heimasíðu og öðrum samfélagsmiðlum, ráðningarsamninga, launakeyrlur, vaktaskipulag og fleira sem snýr að starfsmannahaldi ásamt fjölmörgum öðrum tilfallandi verkefnum.

Hvað er skemmtilegast við starfið? Fjölbreytileikinn, það að kynna og eiga samstarf og samskipti við margt skemmtilegt fólk á öllum aldri, bæði samstarfsmenn og gesti Hlíðarfjalls.

Fjölskylduhagur? Ég á tvær uppkomnar dætur, Sigríði Kristínu og Þorbjörgu Katrínu, tvo barnabörn og er í sambúð með Páli Stefánsyni.

Áhugamál? Þau eru nú ansi mörg en helstu eru tónlist, ferðalög, veiði, útvera og hreyfing og síðast en ekki síst að vera í góðum félagskap með fjölskyldu eða vinum og njóta lífsins.

Leyndir hæfileikar? Er nokkuð góð í eldamennsku þó svo að ég „eldi ekki ofan í kallana í Hlíðarfjalli“ eins og ég er svo oft spurð um þegar spurt er við hvað ég starfi í Hlíðarfjalli :)

Uppáhaldskvikmynd? Ég á enga eina upphaldskvikmynd, þær eru margar góðar en The Green Mile eftir Stephen King fannst mér áhrifamikil og átakanleg mynd. Svo er alltaf gott að horfa á góða grínmynd t.d. eins og Stelli í orlofi.

Uppáhaldsmatur? Þessa stundina er indverskur matur í miklu upphaldi hjá mér og þá sérstaklega Tandoori kjúklingur.

Hvaða bók lastu síðast? Fiskarnir hafa enga fætur eftir Jón Kalman Stefánsson.

Áttu þér draum? Já og það nokkuð marga og vinn að því að láta sem flesta rætast.

Að vinna í Hlíðarfjalli er...? Ákaflega gefandi, oft mjög krefjandi en í alla staði skemmtilegt starf og ekki spillir fyrir að hafa dásamlegt útsýni yfir Eyjafjörðinn.