



# Lífrænt Ísland

1. FRÉTTABRÉF  
3. DESEMBER 2025



## Kæra áhugafólk um lífræna framleiðslu

Þetta er fyrsta fréttabréf Lífræns Íslands en það verður framvegis sent út ársfjórðungslega. Hér inni munum við deila fróðleik, greinum, upplýsingum, uppskriftum og fleiru. Hvetjum við þig kæri lesandi til að áframsenda bréfið til vina og vandamanna eða benda þeim á að skrá sig á póstlistann inni á heimasíðu Lífræns Íslands. ([www.lifraentisland.is](http://www.lifraentisland.is)) Við erum sannfærð um það að lífræn ræktun er það sem koma skal ekki síst vegna þeirra fjölmörgu lausna sem þetta ræktunar og matvælakefni býður upp á, bæði fyrir einstaka neytendur og fyrir samfélagið í heild sinni. Sífelld fleiri hér heima og erlendis eru að vakna upp og sjá hve mörg aðkallandi vandamál í umhverfinu og samfélaginu lífræn ræktun er með lausnir við.

Ísland er eyja úti í miðju Atlantshafi, rík af orku og auðlindum. Eins og staðan er í dag treystum við að miklu leiti á innflutning á matvörum. Margar vörur væri þó hægt að rækta og framleiða hér á landi. Það skiptir máli að vera sjálfbær um áburðaframleiðslu - og að við færum okkur sífelld meira í þá átt að nýta lífrænan úrgang, en gríðarlegt magn lífræns úrgangs fer til spillis í dag sem væri vel hægt að nýta til að efla lífræna framleiðslu á Íslandi. Meiri innlend lífræna framleiðsla mun tryggja aukið fæðuöryggi hér á landi þar sem ekki þarf að treysta á innflutning á tilbúnum áburði. Tilbúni áburðurinn er einnig mengunar valdandi í framleiðslu, flutningi og eftir dreifingu skolast alltaf hluti hans út í ár, vötn og hafið og veldur þar skaða á vistkerfum.

Á sama tíma er til lausn - að nýta allan lífrænan úrgang á Íslandi í að búa til lífrænan áburð og tryggja þannig hringrás og sjálfbærni. Að styrkja lífrænu vottunina skiptir einnig máli í þessu samhengi en hún er gríðarlega mikilvæg til að neytendur viti fyrir víst hvaða landbúnaðaraðferð og matvælakefni þau eru að styðja.

Það eru margar vörur sem ekki er hægt að framleiða á Íslandi, svo sem hnetur, fræ, margir ávextir o.fl. Það er því mikilvægt að við Íslendingar hugsum um hvað við erum að flytja inn og hvernig það er framleitt. Ef við erum að flytja inn matvörur sem ekki eru lífrænar getur okkar neysla hér á Íslandi verið að stuðla að mengun drykkjarvatns og hafs, hnignun líffræðilegs fjölbreytileika í þeim löndum sem varan var framleidd í. Hver einasta vara sem við kaupum hefur ákveðið umhverfisspor og innflutningsaðilar og neytendur bera ábyrð.

Okkur finnst spennandi við lífræna ræktun að hún snýst um allt frá einstaka foreldrum sem vilja gefa börnunum sínum mat án eitrefnaleifa og færri aukefni, upp í að leysa sum stærstu og mest aðkallandi krísur okkar tíma, eins og líffræðilegan fjölbreytileika, ofauðgun hafs og loftslagsvandamál. Lífræna hreyfingin er í rauninni hreyfing sem býður upp á lausnir fyrir einstaka neytendur, bændur og framleiðendur en er líka með lausnir fyrir samfélagið í heild.

Lífræn ræktun styður mörg heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna m.a. með því að draga úr mengun, bæta jarðveg og vatn, efla líffræðilega fjölbreytni og skapa sjálfbærari atvinnu og neyslu. Hún byggir á hringrásarhugsun þar sem úrgangur verður að verðmætum auðlindum, sem gæti orðið stórt tækifæri fyrir Ísland. Lífrænar aðferðir minnka losun, auka kolefnisbindingu og gera ræktun þolnari loftslagsbreytingum. Þær vernda vistkerfi og stuðla að hreinu vatni og jarðvegi, sem bætir bæði náttúru og lýðheilsu — sérstaklega þar sem lífræn framleiðsla notar mun færri aukefni og tryggir rekjanleika og gagnsæi í framleiðslu. Lífrænn landbúnaður nýtir nútímataækni og miðar að því að vinna með náttúrunni fremur en gegn henni.

Með nýrri aðgerðaáætlun stjórnvalda um aukningu lífræns vottaðs landbúnaðarlands úr 1% í 10% árið 2040 stendur Ísland á tímamótum og getur orðið leiðandi á norðurslóðum ef fjárfesting og framkvæmd fylgja á eftir. Val neytenda og verslana skiptir miklu máli, því lífræn vottun stendur fyrir mun færri aukefni, hringrásarhagkerfi, dýravelferð og ábyrgð. Nú er tækifæri til að byggja sjálfbærara og heilbrigðara Ísland fyrir framtíðina.

Elínborg Erla Ásgeirsdóttir formaður VOR  
& Anna María Björnsdóttir verkefnastjóri  
Lífræns Íslands





## FYRSTA LÍFRÆNA VIÐURKENNINGIN VEITT

Hjónin Kristján Oddsson og Dóra Ruf á Neðri Hálsi í Kjós og Biobú ehf. hlutu viðurkenninguna

Atvinnuvegaráðuneytið afhenti fyrstu lífrænu viðurkenninguna fyrir framúrskarandi árangur í lífrænni framleiðslu á Lífræna daginn, laugardaginn 20. september í Norræna húsinu. Hjónin Kristján Oddsson og Dóra Ruf á Neðra-Hálsi í Kjós og Biobú ehf. hlutu viðurkenninguna. **Afhending viðurkenningarinnar er hluti af aðgerðaáætlun til eflingar lífrænni framleiðslu.** Bryndís Eiríksdóttir sérfræðingur hjá atvinnuvegaráðuneytinu afhenti viðurkenninguna fyrir hönd atvinnuvegaráðherra.

Á Neðra-Hálsi í Kjós hafa þau Kristján og Dóra byggt upp lífræna mjólkurframleiðslu af miklum metnaði og trú á að hægt sé að framleiða hágæða matvæli á sjálfbæran hátt í sátt við náttúruna. Þau eru jafnframt stofnendur Biobús, fyrirtækis sem margir neytendur þekkja í dag fyrir fjölbreytt úrval lífrænna mjólkurvara. Þótti því við hæfi að heiðra bæði hjónin og fyrirtækið með þessari viðurkenningu.

Kristján og Dóra hafa allt frá upphafi verið í fararbroddi lífræns landbúnaðar á Íslandi. Fyrst sem bændur að stíga ótroðnar slóðir í lífrænni mjólkurframleiðslu og síðar með því að koma lífrænum mjólkurvörum á markað sem hafa fengið góðar viðtökur. Með krafti sínum hafa þau skapað verðmæti og störf, en jafnframt hvatt aðra til að taka þátt í þróun lífrænnar framleiðslu hér á landi.

Hjónin stofnuðu Biobú ehf. í júlí 2002. Biobú er fyrsta mjólkurvinnslan á Íslandi sem sérhæfir sig í framleiðslu lífrænna mjólkurvara og fer öll framleiðsla fyrirtækisins fram samkvæmt reglum um lífræna landbúnaðarframleiðslu. Biobú hóf sölu á lífrænni jógúrt 3. júní 2003 og hefur síðan bætt við vöruúrvalið hjá sér í takt við þarfir og óskir neytenda. Þau Kristján og Dóra hafa auk þess lagt sig fram um að fræða um lífræn gildi og hvatt aðra með eldmóði sínum. Þau hafa sýnt að hugrekki og skýr framtíðarsýn geta skilað sér í raunverulegum árangri fyrir neytendur, framleiðendur og umhverfið sjálft.





# SYÐRA HOLT – LIFANDI SAMFÉLAG ÞAR SEM RÆKTUN, MENNING OG NÁTTÚRA MÆTAST

Í Svarfaðardal, umvafið ríkulegri náttúru og ró, stendur Syðra Holt – félagsbú þar sem þrjár fjölskyldur og þrjár kynslóðir búa og starfa saman. Bærinn er í stöðugri uppbyggingu og þar er stunduð lífræn ræktun og eru þau með vottun á henni. Einnig notast þau við aðferðir lífefldrar ræktunnar (biodýnamísk). Ásamt fjölbreyttum landbúnaði er matarhandverk og menningarsköpun í öndvegi í Syðra Holti.

“Á Syðra Holti fer fram fjölbreytt útiræktun á grænmeti og lítum við svo á að fjölbreytt umhverfi verði frjórri og gróskumeira með tímanum” segir Vífill. Sú sannfæring er ekki bara þeirra heldur er hún studd af fjölda erlendra rannsókna. Bændurnir á Syðra Holti nýta einnig þær náttúrulegu auðlindir sem jörðin gefur – tína villtar jurtir, þurrka þær og blanda í ilmandi te.

Á sama tíma er unnið að því að byggja upp lítinn hóp búfjár – mjólkurfé – með það að markmiði að hefja framleiðslu á sauðaosti þegar búið hefur náð nægjanlegri stærð. “Þetta er verkefni sem tekur tíma, en hér á Syðra Holti vinnum við með hugmyndina um að „góðir hlutir gerast hægt“ segir Eiríkur.

Ein af meginstöðum búsins er áhugi á gerjun matvæla. Undir vörumerkinu Yrkja hafa þau nú þegar sett á markað mjólkursýrt grænmeti og vinna nú að þróun kombucha. Fram undan er áframhaldandi tilraunastarfsemi í ostagerð, sem stefnir að því að gera gerjaðar matvörur að sérstöðu búsins.

“Vörumerkið Yrkja stendur ekki aðeins fyrir framleiðsluna – heldur einnig heimspeki búans: að yrkja jörðina. Ásamt því er mikilvægt að vera skapandi og yrkja okkar innri garð ef svo má segja, þar sem sögur, söngur og aðrar listir fá að vaxa og dafna” segir Inger.

Tákn Yrkju – þrískipta lokaða hringrásin – endurspeglar heimspeki búans. “Í lífelfdri ræktun er leitast við að skapa sjálfbæra hringrás þar sem hver þáttur, hvort sem er jarðvegur, dýr eða mannshöndin, er hluti af heild sem styður og nærir sjálfa sig” bætir Eiríkur við.

### Lífræn ræktun sem lífsstefna

Fjölskyldurnar að baki Syðra Holti hafa verið lífrænir neytendur í áratugi og var lífræn ræktun augljós leið þegar búskapur hófst. Þau trúa því að lífrænt ræktaður matur sé bragðmeiri, hollari og laus við óæskileg efni sem fylgja hefðbundnum aðferðum, s.s. tilbúnum áburði. Meginhugsunin er þó jarðvegurinn sjálfur. „Góður jarðvegur er undirstaða allrar ræktunar – ekki aðeins hér og nú, heldur til framtíðar,“ segir Eiríkur og Inger bætir við “Með því að næra jarðveginn í stað þess að tæra hann er verið að leggja grunn að sjálfbærni fyrir komandi kynslóðir.” Vífill segir það að vera bónda færi mann nær móður jörð og fá mann til að lifa enn sterkar með hrynjanda ársins og fjölbreytileika árstíðanna. Hann segir náttúruna þó geta verið harða á tíðum sem getur reynst erfitt og kallar á mikinn sveigjanleika. “Hver ár kennir eitthvað nýtt” segir Vífill.

Eiríkur bætir við “Að vera í lífrænni ræktun krefst mikillar vinnu þegar verið er að byggja upp landið. Hérlandis er lítil þekking eða meðvitund um lífræna ræktun samanborið við nágrannalöndin svo hér liggur mikil vinna í að upplýsa og kynna lífrænt fyrir neytendum.”



## Samfélagstengd framtíðarsýn

Nærsamfélagið gegnir stóru hlutverki á Syðra Holti. Á sumrin geta íbúar í nágrenninu gerst áskrifendur að grænmeti upplifað ríkulegar gjafir íslenska sumarsins. Reglulega eru haldnir markaðir og hátíðir og búið er að byggja upp samfélagsstuddan landbúnað (CSA), hugmyndafræði sem er víða þekkt erlendis.

“Í framtíðinni er ætlunin að taka á móti bæði Íslendingum og erlendum gestum og bjóða þeim að fræðast um lífræna ræktun, lífefldan búskap og það samfélag sem er að byggjast upp á Syðra Holti” segir Alejandra. Aðspurð um hvað þau vilji einna helst að fólk viti um lífræna ræktun segir Vífill “Við viljum að neytendur viti að lífræn vottun tryggir það að ekki hafa verið notuð efni eins og sveppaeitur, skordýraeitur eða illgresiseitur eða tilbúinn áburður í ræktuninni, sem eru almennar aðferðir í hefðbundnum landbúnaði.

Þau á Syðra Holti hafa átt í góðu samstarfi við *Rækta* á Akureyri sem eru að rækta spírur og hafa því oft lífrænan úrgang sem hefur vegnast vel til að byggja upp safnhauginn þeirra. “Við erum einnig að “hægelda” framtíðarsamstarf við aðra staðbundna framleiðendur” bætir Alejandra brosandi við.

Aðspurð um hvernig þau sjá Syðra Holt leggja sitt af mörkum til sjálfbærari matvælaframleiðslu á Íslandi svarar Vífill: “Með ræktun okkar leggjum við okkar af mörkum til að styrkja fæðuöryggi á Íslandi. Við viljum einnig efla matarsjálftæði (e. food sovereignty) okkar þjóðar og kynna jákvæð langtímaáhrif þess á aukna matvælaframleiðslu í landinu”.



Frá vinstri: Alejandra G. Soto Hernández, Karítas Jökla Ilmardóttir, Inger Steinsson, Vífill R. Eiríksson, Leto Bjartur Vífilsson, Ilmur Sól Eiríksdóttir, Tindur Eldjárn Ilmarson, Eiríksson K. Gunnarsson

# JÓLAMARKAÐIR

Lífrænir bændur og framleiðendur verða á jólamörkuðum fyrir jólin. Tilvalið að versla í jólamatinn eða kaupa lífrænar og íslenskar jólagjafir fyrir vini og vandamenn.

## JÓLAMATARMARKAÐUR ÍSLANDS Í HÖRPU

13. og 14. desember kl 11-17

**Móðir jörð, Syðra-Holt**

## JÓLAÞORPIÐ Í HAFNARFIRÐI

5.-7. desember

12.-14. desember

19.-21. desember

**Sölvanes og Breiðargerði/GRÆNT**



# EINFALDUR JÓLAFORRÉTTUR

- frá Elínborgu Erlu í Breiðargerði/GRÆNT

## Innihald

2-3 msk lífrænt Rófuchutney frá GRÆNT (má líka nota Gulrótachutney)

2 dl lífræn grísk jógúrt frá Biobú

Lífrænt grafið ærkjöt frá Sölvanesi

Heimabakað laufabrauð (líka hægt að nota kex eða ristað snittubrauð)

## Aðferð

Hrærið saman Rófuchutney og grískri jógúrt í skál, ef þið viljið mýkri áferð má nota töfrasprotta en það er ekki nauðsynlegt.

Sneiðið grafna kjötið þunnt, það er auðveldast að ná góðum skurði ef kjötið er hálfrosið.

Brjótið laufabrauðið í munnstóra bita

Setjið smá chutneysósu á hvern laufabrauðsbita, leggið sneið af gröfnu kjöti ofan á og toppið með smá Rófuchutney

## HÁTÍÐARHNETUSTEIK

-Frá Kaju

### Hátíðarhnetusteik frá Kaju

Hituð samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum.

### MEDLÆTI

### Hátíðarsveppasósa

50-100 gr ferskir sveppir

1 msk grillkrydd

2-3 hvítlauksrif

500 ml rjómi eða kókosmjólk

### Aðferð

Sveppir skornir í sneiðar, smjör eða olía sett á pönnuna.

Sveppir ásamt kryddinu sett á pönnuna og létt steikt.

Rjómi/kókosmjólk hellt út á ásamt pressuðum hvítlauknum, setjið lokið á og látið malla í 1-2 klst.

Hrærið annað slagið í sósunni svo hún brenni ekki.

Smakkið til, má bragðbæta með meira grillkryddi.

### Sætkartöflumús

lífrænar sætar kartöflur

sjávarsalt

### Aðferð

Sjóðið sætar kartöflur, afhúðið þær og setjið í blandara ásamt sjávarsalti.

Hitið aftur í potti ef þess þarf.

### Kaju-rauðkál með rauðvínsediki

# WALDORF SALAT

## -Frá Biobú

### Innihald

6-8 lífræn epli  
3 lífrænar perur  
200 gr grísk jógúrt  
3 msk rjómi  
Lífrænar valhnetur

### Aðferð

Eplin og perurnar flysjaðar, gott að borða hýðið en ekki henda - og setja í skál.

Þeytið rjóma. Blandið grísku jógúrtinni og rjómann í skálina.

Myljið valhnetur og blandið saman við.

Skemmtilegt að toppa salatið með granateplum og jafnvel smá súkkulaði.

# TAHINI SÚKKULAÐI NÚGGAT BITAR

## -FRÁ KAJU

Hráefni í ca. 20 bita.

200 g kasjúhnetur  
150 g tahini sesam mauk  
3 msk hlynsíróp  
25 g kókosmjöl  
2 tsk grófmalaður svartur pipar  
2 plötur af Lovechock Extreme Dark 99%  
Sesamfræ til að strá yfir.

### Aðferð

Látið kasjúhneturnar liggja í bleyti í köldu vatni í að minnsta kosti 2 klst, helst yfir nótt. Skolið og sigtið vatnið frá og setjið hneturnar í blandara með tahini, hlynsírópi, kókosmjöli og pipar. Blandið þar til þú hefur slétta, marsípanlíka blöndu. Grófsaxið hálfu plötu af Lovechock Extra Dark 99%. Takið kasjúhnetublönduna úr blandarann og setjið í skál, blandið súkkulaðibitunum út í blönduna.

Setjið bökunarpappír í form sem er ca 20cm x 25cm ferhyrning, dreifið blöndunni í formið, setjið í kæli í að minnsta kosti eina klukkustund. Takið út og skerið í 2 cm teninga. Saxið afganginn af súkkulaðinu og bræðið varlega yfir vatnsbaði.

Dýfið núggatteningunum í fljótandi súkkulaðinu og látið á plötu stráð smá sesamfræjum yfir á meðan súkkulaðið er enn fljótandi. Geymist best í kæli.

## VILTU AÐSTOÐA OKKUR?

Við sem viljum sjá meiri lífrænan mat á Íslandi — og meira lífrænt ræktað íslenskt hráefni — viljum stækka samfélagið okkar og leitum því eftir þinni aðstoð.

Við værum afar þakklát ef þú gætir líkað við færslur sem við setjum inn á Facebook og Instagram og deilt þeim áfram, svo boðskapurinn nái til sem flestra. Einnig máttu benda fólki á fréttabréfið okkar og hvetja það til að skrá sig á póstlistann fyrir fréttabréfið á heimasíðunni [www.lifraentisland.is](http://www.lifraentisland.is).

Takk fyrir stuðninginn!

Vissir þú að 350 aukefni eru bönnuð í lífrænt vottuðum tilbúnum matvörum?

Í almennum vörum er leyft að nota yfir 400 aukefni en í lífrænt vottuðum matvörum aðeins um 50, þar á meðal er lyftiduft og matarsódi.

ÞÚ ÞEKKIR LÍFRÆNT VOTTADAR  
MATVÖRUR Á EVRÓPULAUFINU





**FYLGSTU MEÐ Á**

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[www.lifraentisland.is](http://www.lifraentisland.is)

**GLEÐILEG JÓL!**



Netfang: [lifraentisland@gmail.com](mailto:lifraentisland@gmail.com)  
Umsjón með fréttabréfi: Anna María Björnsdóttir