

matís

Saltfiskkræsingar:

Saltfiskmánuður

Kolbrún Sveinsdóttir
Aðalheiður Ólafsdóttir
Þóra Valsdóttir
Eva Margrét Jónudóttir

Skýrsla Matís 24-24
Ágúst 2024
ISSN 1670-7192
DOI nr. 10.5281/zenodo.13498260



Titill	Saltfiskkræsingar: Saltfiskmánuður		
Höfundar	Kolbrún Sveinsdóttir, Aðalheiður Ólafsdóttir, Þóra Valsdóttir, Eva Margrét Jónudóttir		
Skýrsla nr.	24-24	Útgáfudagur / Date:	Ágúst 2024
Verknr.nr.	62743		
Styrktaraðilar	AG Fisk (Arbejdsgruppen for Fiskerisamarbejdet), NORA		
Ágríp á íslensku:	<p>Til að styrkja stöðu saltfisksins, með sína löngu hefð, sögu og tengsl við norræn lífsviðurværi, er mikilvægt að efla virðis_keðjuna í heild sinni, frá framleiðendum og smásöluaðilum, til matreiðslufólks og neytenda. Markmið verkefnisins „Saltfiskkræsingar“ er að þróa nýja eða bættu tilbúna rétti sem byggja á hefðbundum saltfiski, og 16 þátttakendur frá Íslandi, Noregi og Færeyjum taka þátt í því. Hópurinn samanstendur af sérfræðingum í saltfiskvinnslu og gæðum, matreiðslu, matvælaframleiðslu, miðlun og ferðaiðnaði.</p> <p>Í kjölfar vinnustofu verkefnisins sem haldin var haustið 2022 var unnið áfram með hugmyndir að saltfiskréttum og saltfiskvörum í samstarfi Gríms Kokks, Matís, Menntaskólans í Kópavogi, Íslenskra saltfiskframleiðenda, Klúbbs Matreiðslumeistara og Íslandsstofu, með það að markmiði að kynna saltfiskinn betur með áherslu á matvöruverslanir.</p> <p>Þróaðar voru vörur úr saltfiski og uppskriftir að saltfiskréttum innan verkefnisins og í samstarfi við Krónuna, voru vörurnar settar í sölu og uppskriftir að saltfiskréttum birtar á uppskriftasíðu Krónunnar í mars 2024. Niðurstöður voru svo kynntar á vinnustofu verkefnisins í Færeyjum í maí 2024.</p> <p>Bæði saltfiskvörur og uppskriftir fengu mjög jákvæðar viðtökur, og vonir standa til að hægt verði að bjóða upp á saltfiskkræsingar í íslenskum matvöruverslunum til frambúðar. Það er þó á brattann að sækja, þar sem baráttan um hillupláss matvöruverslana er hörð, og erfitt getur verið fyrir smærri framleiðendur að fjárfesta í fullverkuðum saltfisk í því magni sem þeim hefur staðið til boða hingað til.</p> <p>Nauðsynlegt er að auka sveigjanleika og efla samvinnu innan saltfiskeðjunnar til brautargengis saltfisksins innanlands, umbylta ímynd hans og orðspori.</p>		
Lykilorð á íslensku:	saltfiskur, útvatnaður saltfiskur, saltfiskréttir, uppskriftir, neytendur, smásala/matvöruverslanir		

<p><i>Summary in English:</i></p>	<p>To strengthen the position of salt-cured fish, with its long tradition, history and connection to Nordic livelihoods, it is important to strengthen the entire value chain, from producers and retailers to chefs and consumers. The aim of the project "Trendy-cod" is to develop new or improved prepared dishes based on traditional salt-cured fish, and 16 participants from Iceland, Norway and the Faroe Islands take part in the project. The group consists of experts in processing and quality, cooking, food production, communication and the tourist industry.</p> <p>Following the project's workshop in autumn 2022, work continued with ideas for desalted cod dishes and products in collaboration of Grímur Kokkur, Mátis, the chefs school (Menntaskólinn in Kópavogur, MK), Icelandic salt-cured cod producers (Íslenskir saltfiskframleiðendur), Icelandic Chefs Association (Klúbbur Matreiðslumeistara) and Business Iceland (Íslandsstofa), with the aim of promoting desalted cod with a focus on supermarkets.</p> <p>Desalted cod products and recipes for desalted cod dishes were developed within the project, and in collaboration with the Icelandic supermarket Krónan, the products got a place in their stores and recipes of desalted cod dishes were published on the Krónan recipe page in March 2024. The results were then presented at the project's workshop in the Faroe Islands in May 2024.</p> <p>Both the desalted cod products and recipes were very positively received, and there are hopes that it will be possible to offer desalted cod delicacies in Icelandic supermarkets permanently. It's uphill though, as the battle for grocery store shelf space is fierce, and it can be difficult for smaller producers to invest in salt-cured cod in the quantities it has been offered to them so-far. It is necessary to increase flexibility and strengthen cooperation within the domestic salt-cured cod chain in order to pave the way for salt-cured cod products domestically, to revolutionize it's image and reputation.</p>
<p><i>English keywords:</i></p>	<p><i>fully salt-cured cod, desalted cod, desalted cod products, recipes, consumers, retail/grocery stores</i></p>

Efnisyfirlit

1. Inngangur.....	1
2. Undirbúningur og framkvæmd	2
2.1 Vöruþróun.....	2
2.2 Uppskriftir	3
2.3 Prófanir	3
2.4 Sýnileiki	3
2.5 Kynningar á vinnustofu í Færeyjum	4
3. Niðurstöður og umræður.....	5
3.1 Prófanir á saltfiskvörum.....	5
3.2 Uppskriftir	5
3.2 Sýnileiki	6
3.3 Viðbrögð	9
4. Ályktanir og næstu skref	10
5. Þakkir	10
6. Heimildir	11

1. Inngangur

Löng hefð er fyrir vinnslu saltfisks hér á landi, og hefur saltfiskurinn verið samofinn sögu Íslendinga og matarmenningu í árhundruð (Lúðvík Kristjánsson, 1985). Í dag er útflutningur á fullsöltuðum fiskafurðum á meðal verðmætustu útflutningsvara Íslendinga. Mestur hluti útflutts saltfisks fer til Spánar, Portúgals, Ítalíu, Grikklands og Brasilíu en í þessum löndum hefur skapast löng og mikil hefð fyrir neyslu saltfisks sem lúxusvöru á veitingarhúsum og eins hjá hinum almenna neytenda.

Í dag er nokkuð algengt á Íslandi að annar saltaður fiskur en fullverkaður saltfiskur sé notaður í fiskrétti sem eru seldir sem saltfiskréttir. Þörf er á að skilgreina betur, og hafa sameiginlegan skilning á því “hvað saltfiskur er”, í ljósi sögu, menningar, vinnslu og eiginleika saltfisks. Mikilvægt er að greina á milli þess sem sannarlega telst saltfiskur annars vegar og saltaður fiskur hins vegar. Saltaður fiskur, yfirleitt léttsaltaður eða nætursaltaður, hefur ekki sömu einkenni og saltfiskur sem er fullverkaður áður en hann er útvatnaður, sem gefur þessari vöru einstaka eiginleika á borð við einkennandi verkunarbragð og stinna áferð. Um ólíkar vörur er því að ræða.

Almenn þekking og neysla á saltfiski hér í heimalandi saltfisksins er ekki upp á marga fiska, sérstaklega ekki meðal yngri kynslóða. Þetta kom skýrt fram í netkönnun sem framkvæmd var af Mátis árið 2019 og ríflega 500 íslenskir neytendur svöruðu. Niðurstöðurnar sýndu að þekking, áhugi og neysla á saltfiski fer minnkandi með lækandi aldri. Einungis um 29% þátttakenda á aldrinum 18-29 ára borðuðu saltfisk einu sinni á ári eða oftar en samsvarandi hlutfall fyrir elsta hópinn, 60-70 ára, var um 94%. Helstu ástæður þess að borða ekki saltfisk var að fólki fannst hann ekki góður, hann væri of saltur, það væri skortur á framboði, lítil hefð fyrir saltfiski, o.s.frv. (Aðalheiður Ólafsdóttir og Kolbrún Sveinsdóttir, 2019).

Til að efla þekkingu, virðingu og neyslu á saltfiski þarf að kynna hann betur og gera sýnilegri, ekki síst meðal yngri aldurshópa. Til að styrkja stöðu saltfisksins, með sína löngu hefð, sögu og tengsl við íslenskt lífsviðurværi, er mikilvægt að efla virðiskeðjuna í heild sinni, frá framleiðendum og smásöluaðilum, til matreiðslufólks og neytenda. Með þetta að markmiði var verkefnið *Saltfiskkræsingar* sett af stað. *Saltfiskkræsingar* er þriggja ára samstarfsverkefni 16 aðila frá Íslandi, Noregi og Færeyjum. Samstarfsaðilar verkefnisins eru eftirfarandi: Frá Íslandi; Mátis, Grímur kokkur, Klúbbur Matreiðslumeistara, Menntaskólinn í Kópavogi og Íslenskir saltfiskframleiðendur, frá Noregi; Møreforsking Ålesund, Atlanterhavsparken, Brodrene Sperre, Destinasjon Ålesund og DryTech, frá Færeyjum; Gutti Winther, Kosin, Leif Sorensen, Vadhorn og Visit Faroe Islands.

Haustið 2022 var haldin vinnustofa undir yfirskriftinni **“Hvað er saltfiskur?”** og var meginmarkmið hennar að gera saltfisknum hátt undir höfði, miðla þekkingu úr hinum ýmsu áttum og stuðla að tengslamyndun þátttakenda. Niðurstöður vinnustofunnar sýndu að tækifæri og sóknarfæri fyrir saltfiskinn væru mörg en greiða þyrfti betur leið saltfisksins á íslenskan markað. Ein stærsta hindrun matreiðslufólks og framleiðenda afurða er að oft er erfitt að nálgast fullverkaðan og rétt útvatnaðan saltfisk innanlands (Sveinsdóttir og fleiri, 2022). Í kjölfar vinnustofunnar var unnið áfram með hugmyndir að saltfiskréttum og saltfiskvörum í samstarfi Gríms Kokks, Mátis, Menntaskólans í Kópavogi, Íslenskra saltfiskframleiðenda, Klúbbs Matreiðslumeistara og Íslandsstofu, með það að markmiði að kynna saltfiskinn betur með áherslu á matvöruverslanir undir yfirskriftinni **„saltfiskmánuður“**.

Þessi skýrsla lýsir undirbúningsvinnu, framkvæmd og útkomu markaðsprófana á vörum úr útvötnuðum saltfiski, ásamt niðurstöðum frá vinnustofu sem haldin var í Færeyjum á vegum verkefnisins.

2. Undirbúningur og framkvæmd

Árið 2023 var nýtt til undirbúnings og vann verkefnishópurinn saman að því að leita samstarfsaðila innan (a) matvöruverslana og (b) fyrirtækja sem bjóða upp á vikulega matseðla og matarpakka fyrir prófanir og (c) saltfiskframleiðenda sem gætu tekið að sér útvötnun á saltfiski. Samhliða vann Grímur Kokkur að þróun saltfiskuppskrifta fyrir framleiðslu á vörum til prófunar í samvinnu við þátttakendur í verkefninu. Unnið var út frá því að auðvelda neytendum að útbúa saltfiskkræsingar án mikillar fyrirhafnar. Í ársbyrjun 2024 varð ljóst að hægt væri að hafa markaðsprófun í samvinnu við Krónuna á 2-4 vörum í mars 2024.

2.1 Vöruþróun

Próaðar voru fjórar vörur úr saltfiski hjá Grími Kokki; ein tilbúin til hitunar, önnur tilbúin til eldunar, og tvær sem nýta mætti í uppskriftir (Myndir 1-3). Allar vörurnar voru frystivörur úr útvötnuðum saltfiski.



Mynd 1. Saltfiskkrókettur



Mynd 2. Saltfiskhnakkur með kryddskel





Mynd 3. Útvatnaðir saltfiskhnakkar (til vinstri) og útvatnaðir saltfiskbitar (til hægri)

Allur saltfiskur sem notaður var í vöruþróunina var útvatnaður af Grími Kokki, með það að markmiði að ná saltfisknum vel undir 2% salt.

Fyrsta flokks saltfiskur var keyptur af KG Fiskverkun og útvatnaður hjá Grími Kokki fyrir vinnslu á vörunum og prófanir í verslunum. Fyrir prófanir var saltinnihald í vörum mælt¹ á efnastofu Matís og saltbragð metið með skynmati².

2.2 Uppskriftir

Matreiðslumeistarar Menntaskólans í Kópavogi þróuðu uppskriftir að saltfiskréttum sem neytendur gætu nýtt. Við þróun uppskriftanna, var notaður útvatnaður saltfiskur frá Grími Kokki, og tekið mið af því að hráefni í uppskriftirnar væri hægt að kaupa í stærstu verslunum Krónunnar. Alls voru fimm uppskriftir að saltfiskmáltíðum þróaðar og myndaðar.

2.3 Prófanir

Fyrir prófanir var tekið inn heilt bretti af fullverkuðum saltfiski hjá Grími frá KG Fiskverkun. Saltfiskurinn var útvatnaður og vörur unnar í kjölfarið, frystar og sendar frá Grími Kokki í nokkrar stærstu Krónuverslanirnar í lok febrúar 2024. Í mars voru vörurnar fjórar í boði í Krónunni Lindum, Granda, Flatahrauni, Bíldshöfða, Skeifunni, Mosfellsbæ, Selfossi, Akureyri og í Vestmanneyjum.

2.4 Sýnileiki

Saltfiskuppskriftir og matreiðsluferli matreiðslumeistaranna hjá MK var myndað af ljósmyndurum Matís. Uppskriftirnar ásamt myndefni var afhent Krónunni í þeim tilgangi að nýta á uppskriftasíðu Krónunnar. Uppskriftir voru prófaðar, undirbúningstími mældur og fjórar uppskriftanna birtar á uppskriftasíðu Krónunnar í mars 2024. Myndbönd úr ferlinu voru nýtt til að setja inn á samfélagsmiðlanna Facebook og Instagram á vegum Matís. Myndefni var jafnframt nýtt í blaðagreinar, og samfélagsmiðla Matís og Gríms Kokks. Haft var samband við áhrifavalda varðandi prófanir á

¹ AOAC (2000). 17th ed no.976.18

² Skynmat framkvæmt af þjálfuðum skynmatshóp Matís

saltfiskvörunum og saltfiskuppskriftum til miðlunar á þeirra vegum. Áhersla var lögð á sýnileika í marsmánuði, sem hafði yfirskriftina „Saltfiskmánuður“.

2.5 Kynningar á vinnustofu í Færeyjum

Haldin var vinnustofa á vegum Trendy Cod verkefnisins í Færeyjum 28. maí 2022. Vinnustofuna sóttu samstarfaðilar í verkefninu frá Færeyjum og Noregi.

Aðalheiður Ólafsdóttir (Matís) ræddi skynræna eiginleika saltfisks og fór yfir niðurstöður úr viðhorfskönnun sem framkvæmd var 2019, auk þess að segja frá Vinnustofu um saltfisk 2022 og vinnu í kring um Saltfiskmánuðinn.

Grímur Þór Gíslason (Grímur Kokkur) kynnti fyrirtæki sitt og fjallaði um undirbúningsvinnu vöruþróunar á vörum úr saltfiski innan verkefnisins, framkvæmd og árangur.

3. Niðurstöður og umræður

3.1 Prófanir á saltfiskvörum

Saltmælingar sýndu að markmiði um saltstyrk undir 2% var náð fyrir *útvatnaða saltfiskhnakka* og *-bita* (Tafla 1), en *Saltfiskhnakkar með kryddskel* voru aðeins saltari. Niðurstöður skynmats gefa hins vegar til kynna að saltstyrkur hafi verið aðeins mismunandi milli bita sérstaklega í útvötnuðum saltfiskbitum. Niðurstöður skynmats eru ekki í samræmi við saltmælingar sem gæti útskýrst af mun í saltstyrk milli bita. Saltinnihald í *Saltfiskkróketum* var 1,4% reiknað út frá uppskrift og saltbragð var dauft og hæfilegt samkvæmt skynmati.

Saltfiskurinn hafði almennt hefðbundna verkunarlykt og -bragð, og var frekar ljós. Áferð á hnökkum var kjötkennd og fiskurinn rann vel í flögur við þrýsting. Saltfiskbitarnir voru stinnir og aðeins gúmmikenndir. Salfiskkróketturnar voru gullinbrúnar að lit eftir ofnbökun, fiskurinn og fyllingin var mjúk, og gott jafnvægi var í bragði sem einkenndist af fiski, döðlum og lauk. Ekkert fannst athugavert við útlit, lykt, bragð eða áferð varanna, fyrir utan að sum sýni voru heldur sölt (tafla 1).

Tafla 1. Saltinnihald í vörum til prófanna samkvæmt saltmælingum og lýsing samkvæmt skynmati

Heiti vöru	Salt innihald (%)	Lýsing skv skynmati
Saltfiskkróketur	1,4%*	Saltbragð fremur lítið, hæfilegt.
Saltfiskhnakkar með kryddskel	2,2%	Saltbragð metið frá hæfilegu upp í aðeins of mikið.
Útvatnaðir saltfiskhnakkar	1,6%	Of mikið saltbragð
Útvatnaðir saltfiskbitar	1,8%	Saltbragð mismunandi eftir bitum, þykkari bitar of saltir en þynnri bitar hæfilegir

*skv. útreikningum

3.2 Uppskriftir

Uppskriftirnar fimm (Mynd 4) sem þróaðar voru af matreiðslumeisturum MK voru prófaðar eftir myndatöku af miðlunarteymi Matís og réttirnir þóttu hver öðrum betri.

Fimm réttir voru myndaðir og uppskriftirnar gerðar aðgengilegar, ásamt myndbandi tengt ferlinu á síðu verkefnisins (https://matis.is/matis_projects/trendy-cod-saltfiskkraesingar/).

STEIKTUR SALTFIŠKUR Í BRAUÐHJÚP MEÐ CAPERS OG CHILI ÁSAMT SÆTUM KARTÖFLUM

800 GR AF SALTFIŠK HELST HNAKKAR
 ½ RAUÐUR CHILI SMÁTT SNEIDDIR
 ½ GRÆNN CHILI SMÁTT SNEIDDIR
 SMÁ SÍTRÓNUSAFI
 PANKO RÁSPUR
 SALT OG PIPAR
 3 MSK CAPERS
 ½ BÚNT STEINSELJA

ADFERÐ:
 1. HITADU PÖNNU VEL SKERDU FISKINN NIDUR Í HÆFLEGA BITA ÞANNIG ÞEIR SEU JAFN STÓRIR, VELTID UPP ÚR HVEITTI SVO EGGJABLÖNDUNNI OG SIDAN RÁSPNUM.
 2. SETTU ÖLJU Á PÖNNUNA OG STEIKTU FISKINN ÞAR TIL GULLINBRÚNN OG ÞVI NÆST SMÓDU HONUM OG BÆTTU SMJÖRI Á PÖNNUNA OG STEIKTU ÞAR TIL SMJÖRIÐ BRUNAST LÍTLEGA.
 3. ÞEGAR FISKURINN ER HÆFLEGA BRUNADUR TAKTU HANN AF PÖNNUNNI, BÆTTU Á HANA KAPERS OG CHILI PIPARNUM OG STEINSELJUNNI OG SKVETTU AF SÍTRÓNUSAFA.
 4. BERDU FISKINN FRAM MEÐ SMJÖRINU.

SÆTKARTÖFLUMAUK
 400 GR SÆTKARTÖFLA
 4 HVÍTLAUKSGEIRAR
 SALT OG PIPAR
 50 GR SMJÖR

ADFERÐ:
 1. SETTU KARTÖFLURNAR OG HVÍTLAUKINN Í POTT OG SJÓDIÐ ÞAR TIL ÞÆR ERU MJÓKAR.
 2. SÍOTADU VÖKVANNI FRÁ OG SETTU KARTÖFLURNAR Í MATVINNELUVÉL ÁSAMT HVÍTLAUKNUM OG SMJÖRINU OG MAUKAD VEL ÞAR TIL ÞETT AFERÐ NÆST.
 3. KRYDDADU TIL MEÐ SALT OG PIPAR OG BERID FRAM HEITT.



NORRÆN SALTFIŠK “BRANDADE”

INNIHALD
 500 GR. SALTFIŠKUR (ÚTVATNAÐUR)
 MEÐ ROÐI TD. SPORÐAR
 200 ML. MJÓLK
 250 GR. KARTÖFLUR
 3 STK. HVÍTLAUKSRIF
 100 ML. KALDPRESSUÐU REPJUOLÍA
 NÝMALAÐUR PIPAR
 SALT, EFTIR SMEKK
 RISTAÐ BRAUÐ

ADFERÐ:
 1. SETTU KARTÖFLURNAR Í POTT MEÐ VATNI OG ELDAÐU ÞÆR ÞAR TIL ÞÆR ERU ORÐNAR MEYRAR.
 2. Á MEÐAN KARTÖFLURNAR ERU AD SJÓÐA SKRÆLDU OG SKERDU HVÍTLAUKINN Í SNEIDAR OG SETTU ÁSAMT SALTFIŠKUNNI Í POTT MEÐ MJÓLKUNNI OG HITADU AD SUBU OG LÁTTU STANDA ÞAR TIL FISKURINN FELLUR Í FLOÐUR.
 3. ÞEGAR KARTÖFLURNAR ERU SÖDNAR SKRÆLDU ÞÆR OG SKERDU ÞÆR Í BITA OG SMÁ AF MJÓLKUNNI AF SALTFIŠKUNNI YFIR ÞÆR OG PRESSADU ÞÆR Í ÖGN UM KARTÖFLUPRESSU.
 4. SÍOTADU ALLA MJÓLKINA AF FISKINUM OG SETTU HANA TIL HÍÐAR, FJARLAÐU ROÐIÐ OG SETTU FISKINN Í SKÁL OG PASSADU AD ENGIN BEIN SEU Í FISKINUM. HRÆRDU ROSKEIÐA (MÁ NOTA HRÆRIVEL MEÐ HRÆÐU) ÞAR TIL VEL MAUKAD OG KREMAR.
 5. BÆTTU MAUKUDU KARTÖFLUNUM SAMAN VID OG SETTU Í POTT OG HITADU MEÐ RJÓMANUM VID VÆGAN HITA OG HRÆRDU REPJUOLJUNNI Í MJÖRRI BUNU SAMAN VID ÞAR TIL BLANDAN ER SLÉTT OG KREMUÐ.
 6. KRYDDADU MEÐ SALT OG PIPAR, BERDU FRAM MEÐ RISTUÐU BRAUÐI.



BACCALÁ AD HÆTTI ÍTALA “ALLA LIVORNESE”

INNIHALD:
 800 GR SALTFIŠKUR
 HVEITTI TIL VELTA FISKINUM UPP ÚR ÖLIVU ÖLJA TIL AD STEIKINGAR

Í POTTINN:
 2 MSK ÖLIVUOLIA
 2 HVÍTLAUKSRIF
 1 KRAMINN, ÞURKADUR CHILI ÁVÖXTUR ÁN KJARNA
 400 GR SAXADIR TÓMATAR ÚR DOS
 200 GR SVARTAR ÖLIVUR
 1 MSK KAPERS
 2 STK LÁRVIDARLAUF
 SALT OG PIPAR

ADFERÐ:
 1. SKERDU SALTFIŠKINN Í HÆFLEGA BITA OG ÞERRADU VEL Á PAPPIR.
 2. VELTU FISKINUM UPP ÚR HVEITTI OG STEIKTU HANN Á HEITRI PÖNNU Í MIKILLI ÖLJU Á BÄÐUM HÍÐUM ÞAR TIL FISKURINN ER ORÐIN FALLEGA BRUNN.
 3. Á MEÐAN SAXADUR HVÍTLAUKINN OG CHILINN OG SETTU TIL HÍÐAR.
 4. SETTU VIDAN POTT YFIR MIDLUNGS HITA OG HELTU ÖLIVUOLJU Í BOTNINN SVO HÚN HYLJI OG HANN.
 5. SETTU SAXADAN HVÍTLAUKINN OG PIPARÁVÖXTINN ÚT Í OG HRÆRT Í ÖÐRU HVORU, ÞEGAR LAUKURINN ER LÍTLEGA FARINN AD FÁ Á SIO BRÚNA TONA BÆTTU ÞÁ TOMOTUM, ÖLIVUM, KAPERS OG LÁRVIDARLAUFI SRMAN VID OG LÁTU KRAMINN Í ÚP-ÍR 10-15 MÍN.
 6. RADADU SALTFIŠKINN Í POTTINN OG AUSTU SÖSUNNI YFIR, SETTU LOK Á POTTINN OG LÁTU HANN STANDA Í 10-15 MÍNUTUR Á MJÓG LAGUM HITA EDA ÞAR TIL SALTFIŠKURINN ER ELDAÐUR Í ÖGN.
 7. BERDU REITINN FRAM YMIST HEITAN EDA KALDAN.



GLÓÐAÐUR SALTFIŠKUR MEÐ STÖKKU RÚGBRAUÐI OG PIPARRÓTAR- OG DILL SÓSU

INNIHALD:
 800 GR. SALTFIŠKHNAKKAR
 100 GR. SYKUR
 10 GR. DILL OG FENNEL FRÆ

SÓSA:
 100 GR. REPJUOLÍA
 50 GR. DILL FERŠKT
 50 GR. STEINSELJA FERŠK
 200 GR. SÚRMJÓLK
 30 GR. FERŠK PIPARRÓT
 SAFI ÚR HÁLFRI SÍTRÖNU OG SALT EFTIR SMEKK

STEIKT RÚGBRAUÐ:
 4 SNEIDAR RÚGBRAUÐ SKORID Í LITLA TENINGA.
 100 GR. SMJÖR
 SALT EFTIR SMEKK

ADFERÐ:
 1. SETTU FISKINN Í BAKKA OG KRYDDADU HANN MEÐ SYKUR OG KRYDD BLÖNDU Í KLST. ÞÁ ER HANN SKOLADUR LÍTLEGA OG ÞERRADUR.
 2. BLANDADU DILLI STEINSELJU MEÐ ÖLJU Í BLANDARA ÞAR TIL HÚN HITNAR, SÍOTADU HANA ÞVI NÆST OG LÁTTU LEKA ÞAR TIL ÖLL ÖLIAN HEFUR LEKID AF OG SETTU TIL HÍÐAR.
 3. BLANDADUR SÚRMJÓLK, SÍTRÓNUSAFA OG FINT RIFINN PIPARRÓT Í SKÁL OG KRYDDADU MEÐ SALT EFTIR SMEKK. BÆTTU GRÆNU ÖLJUNNI SAMAN VID OG BLANDADU LÍTLEGA SVO HÚN HALDIST AD MESTU AD SKILIN.
 4. HITADU ÖFNINN Í 200°C OG SKERDU RÚGBRAUÐ Í JAFNA TENINGA OG STEIKTU Á PÖNNU MEÐ SMJÖRI VID LÁGAN HITA ÞAR TIL BRAUÐIÐ ER AÐEINS ÖRÐIÐ STÍFT EN PASSA ÞARF AD ÞAD BRENNI EKKI.
 5. SETTU SMÁ ÖLJU YFIR FISKINN OG SETTU HANN Í ÖFNINN Í UM 10 MÍN OG KANNADU HVORT HANN FALLI Í FLOÐUR EF HANN ER EKKI TILBÚNN ÞÁ ER GOTT AD LÁTA HANN JAFNA SIG VID STOFUHITA OG SVO SETJA HANN Í ÖFNINN ÞAR TIL HANN FELLUR Í FLOÐUR. ÞÁ ER HANN GLÓÐAÐUR MEÐ GASIOGA TIL AD HANN TAKI SMÁ LIT OG BRAGIÐ.
 6. BORID FRAM MEÐ SÖSUNNI OG RÚGBRAUÐINU ÁSAMT ÖÐRU MEDLETI AD VALLI.



PÖNNUSTEIKTUR SALTFIŠKUR MEÐ FENNÍKU OG HOLLANDAISE SÓSU

INNIHALD
 800 GR SALTFIŠKUR MEÐ ROÐI
 ÖLJA TIL STEIKINGAR
 SMÁ HVEITTI
 PIPAR EFTIR SMEKK

ADFERÐ:
 1. SKERDU FISKINN Í FALLEGAR STEKUR OG ÞERRADU HANN VEL OG VELTU HONUM UPP ÚR HVEITINU OG SLÁDU LÉTT SVO UMFRAM HVEITIDU DEITTI AF.
 2. HITADU PÖNNU VID HÁGAN HITA OG ÞEGAR HEIT SETTU ÖLJU Á HANA OG SIDAN LEGGU FISKINN VARLEGA Á HANA OG STEIKTU ÞAR TIL FALLEGA GULLINN Á BÄÐUM HÍÐUM.
 3. TAKTU FISKINN AF PÖNNUNNI OG LÁTTU HVÍLA Í 5 MÍN.
 4. EF FISKURINN FELLUR Í FLOÐUR EF YTT ER LÉTT Á HANA ER HANN TILBÚNN EN EF HANN ER EKKI ELDAÐUR Í ÖGN ÞARF AD SETJA HANN Í ÖFNI KRYDDADU HANN MEÐ PIPAR EFTIR SMEKK.
 5. BERDU FRAM MEÐ FENNÍKU SALATI, HOLLANDAISE SÓSU.

FENNEL SALAT
 2 STK FERŠKT FENNÍKA
 50 GR ÖLIVUOLIA SMJÖR
 SAXAD DILL
 SAFI ÚR ½ SÍTRÖNU
 SALT OG PIPAR

ADFERÐ:
 1. HITADU ÖFNINN Í 180°C.
 2. SKERDU FENNÍKUNA Í HUNNAR SNEIDAR OG SETTU Í SKÁL, HELTU ÖLIVUOLJUNNI YFIR OG KRYDDADU MEÐ SALT OG PIPAR OG SÍTRÓNUSAFA.
 3. DREIFDU FENNÍKUNA Á ÖRNPLÖTU OG SETTU ÖFNINN OG SETTU Á GRILLTILÞINGU EF ÞAD ER Í BOKI OG ELDAÐU HANA ÞAR TIL HÚN FER ÖRN AD BRUNAST UÐRÍ. 10 MÍN.
 4. EF FISKURINN ER LITLA SÍÐUR OG SETTU HANNA YFIR VÖKVAÐIÐ OG HEYTTU ÞAR TIL FER AD ÞVAKNA OG HÉTTI FRODA MINDAST, PASSADU AD EGGJARAUBUNNAR AF HENI EKKI.
 5. ÞVI NÆST TAKTU SKÁLINA AF HITANUM OG BÆTTU SMJÖRINU Í MJÖRRI BUNU MEÐAN HRÆRT ER Í EGGJARAUBUNNI.
 6. KRYDDADU MEÐ SALT, SÍTRÓNUSAFA OG CAYENNE PIPAR.



Mynd 4. Uppskriftir Saltfiskkræsinga

3.2 Sýnileiki

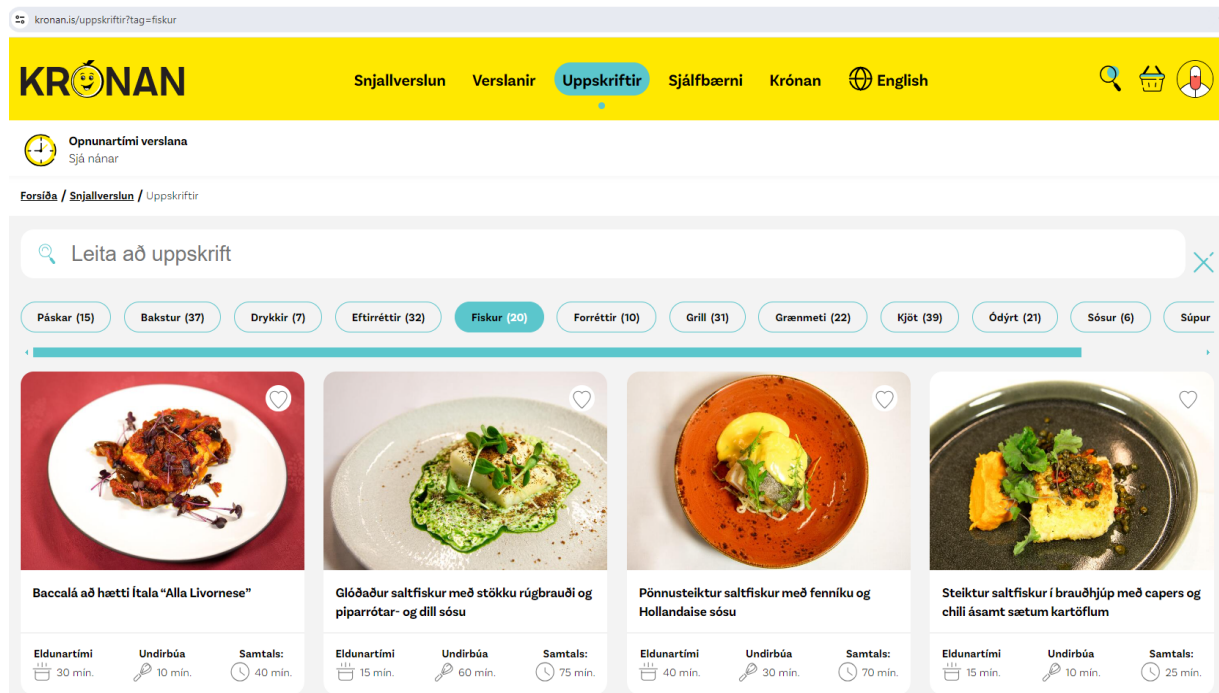
Vörur og uppskriftir í Krónunni

Vörurnar fjórar sem þróaðar voru innan verkefnisins voru fánlegar í frystiborðum þeirra átta Krónuverslana sem þátt tóku í Saltfiskmánuði (Mynd 5).

Saltfiskvörurnar voru ekki auglýstar sérstaklega innan Krónunnar, en fjórar af saltfiskuppskriftunum fimm sem þróaðar voru af matreiðslumeisturum MK innan verkefnisins voru birtar á uppskriftasíðu Krónunnar ásamt myndum og leiðbeiningum um matreiðslu (Mynd 6).



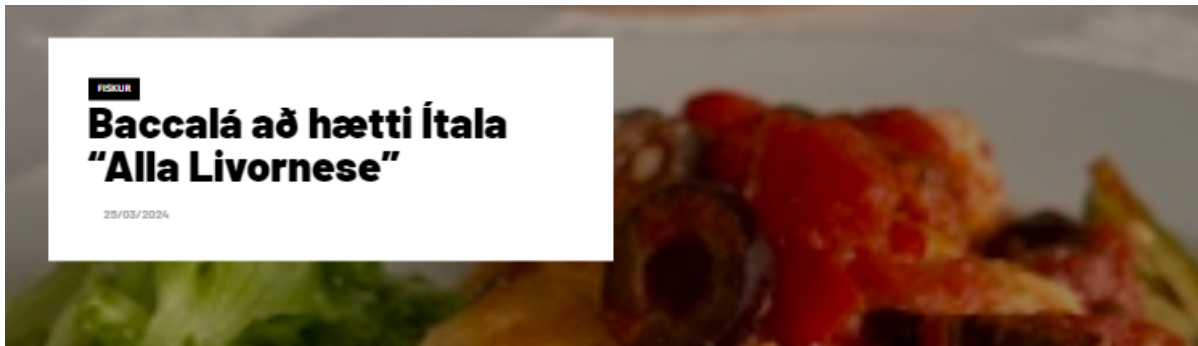
Mynd 5. Saltfiskvörur þróaðar af Grími Kokki í samstarfi við aðra þátttakendur verkefnisins Saltfiskkræsingar í frystiborði Krónunnar. Lengst til vinstri: útvatnaðir saltfiskbitar og hnakkar; neðst fyrir miðju: saltfiskkrókettur; til hægri: saltfiskhnakkar með kryddskel.



Mynd 6. Saltfiskuppskriftir Matreiðslumeistara MK ásamt myndefni og leiðbeiningum á uppskriftasíðu Krónunnar.

Önnur umfjöllun tengd saltfiskmánuði

Í marsmánuði var saltfiskmánuður kynntur á samfélagsmiðlum Matís og Gríms Kokks, auk þess að „Albert eldar“ tók saltfiskinn fyrir og útbjó máltíð eftir uppskrift verkefnisins – Baccalá að hætti Ítala „Alla Livornese“ og birti á síðu sinni (Mynd 7).



Baccalá að hætti Ítala "Alla Livornese". Saltfiskinn í röttum fiski úg í Kórúnnu og sé þar mór til ástangju að til eru tilbúin saltfiskréttir frá Grími kokki. Þarðum minni saltfisk.

Baccalá að hætti Ítala "Alla Livornese"

Það sem saltfiskur er mikið löstæti. Matís og íslenskir saltfiskframleiðendur hafa snúið bökum saman til að auka saltfiskneyslu okkar. Við Miðjarðarhafið, og víðar, er íslenskur saltfiskur í hávegum hafður og víða hátíðamatur. Góður saltfiskur er herramannsmatur. Með því að **SMELLA HÉR** má sjá fleiri saltfiskuppskriftir.

– ÍTALÍA – SALTFIŠKUR –



Baccalá að hætti Ítala "Alla Livornese"



Leta

MEIRA ÖR SAMNA FLOKKG



Vöfnur - klassísk uppskrift úr bókinni Við matreiðum



Peruterter, þessi gamla góða



Ræberberape Alberts



Kryddbräuð mömmu



Svangi Mexíkaninn - besti bräuðretturinn



Hjónabandssele

Mynd 7. Umfjöllun um saltfisk á síðuni „Albert eldar“ í saltfiskmánuði.

Innan verkefnisins Saltfiskkræsingar var lögð áhersla á að kynna og minna á saltfiskinn, og sérstaklega í tengslum við saltfiskmánuðinn:

- *Ætti að vera Mekka saltfisksins*. Viðtal, Fiskifréttir, 19.01.2023
- *Saltfiskur fyrr og nú*. Podcast, Matvælið, February 2023: <https://matis.is/frettir/saltfiskur-fyrr-og-nu-2/>
- *Mikilvægt að fiskneysla aukist*, viðtal, Morgunblaðið 2.11.2023. Mikilvægt að fiskneysla aukist (mbl.is)
- *Þróun, áhrif og ímynd fiskneyslu*. Fyrirlestur á Sjávarútvegsráðstefnu 2-3 November 2023, Reykjavík: <https://sjavarutvegsradstefnan.is/wp-content/uploads/2023/11/Kolbrun1.pdf>
- *Saltfiskur í mars?* Grein, Sjávarafli, 1tbl, 11 árg 2024: https://issuu.com/sjavarafli/docs/sj_varafl_1.tbl_11._rg_2024
- *Mars er saltfiskmánuður*, frétt, Matis: <https://matis.is/frettir/mars-er-saltfiskmanudur/>
- *Saltfiskherferð*, Samfélagið 15. 3. 2024: <https://www.ruv.is/utvarp/dagskra/ras1/2024-03-15/5334226>
- *Ekki vanmeta saltfiskinn*, viðtal, Bylgjan, 2. apríl 2024: <https://www.visir.is/k/9fbd433c-0b34-42fa-9625-d7557decbb67-1712043929313>
- *Íslendingar þurfa að kynnast saltfisknum betur*. Fiskifréttir, 4. Apríl 2024: <https://fiskifrettir.vb.is/islendingar-thurfa-ad-kynnast-saltfisknum-betur/>

Verkefnasiður verkefnisins innihalda ýmsar upplýsingar tengdar saltfiski og saltfiskmánuði, og lögð var áhersla á að vísa til þeirra í efni sem miðlað var í tengslum við Saltfiskmánuðinn:

- https://matis.is/matis_projects/trendy-cod-saltfiskkraesingar/
- <https://saltfisk.is/>

3.3 Viðbrögð

Saltfiskurinn frá KG fiskverkun var fyrsta flokks, sem er forsenda þess að hægt sé að framleiða góðar vörur. Vörurnar innihéldu hæfilegt upp í heldur mikið salt eftir útvötnun, samkvæmt saltmælingum og skynmati, en saltbragð var aðeins mismunandi milli bita. Við eldun í rétti virðist saltbragð hinsvegar hafa verið hæfilegt, samkvæmt viðbrögðum bæði frá MK og kúnum.

Heimsóknum á verkefnissíðu Saltfiskkræsinga milli janúar og mars 2024 fjölgaði 300-falt, og samfélagsmiðlapóstur Matis tengdir saltfiskmánuðinum náðu nokkuð mikilli athygli eða til ríflega 16.000 manns.

Ekki voru gerðar beinar mælingar á viðbrögðum neytenda en samkvæmt upplýsingum frá Krónunni fór sala á vörunum fjórum í Krónunni heldur hægt af stað. Uppskriftin sem prófuð var af „Albert eldar“ fékk þrefalt meiri skoðun miðað við hinar uppskriftirnar þrjár. Samkvæmt viðbrögðum þeirra sem prófuðu og höfðu samband við einstaklinga innan verkefnahóps Saltfiskmánaðar hlutu bæði uppskriftir og vörur mjög jákvæða umsögn. Með hliðsjón af takmarkaðri auglýsingagetu, má segja að viðbrögðin hafi verið góð.

3.4 Vinnustofa í Færeyjum

Á vinnustofunni í Færeyjum var farið yfir framvindu verkefnisins. Fram kom að erfitt er að nálgast gott hráefni hér á landi fyrir innanlandsmarkað þar sem saltfiskframleiðendur sjá sér ekki hag í að selja saltfiskinn í smærri magneiningum til vinnsluáðila. Lítil eða meðalstór fyrirtæki eiga erfitt með að kaupa

mikið magn af saltfiski í einu, sérstaklega þar sem um er að ræða nýja vöru á markaði sem hefur ekki fest sig í sessi. Vinnsluaðilar í Noregi og Færeyjum eiga við sama vandamál að stríða. Niðurstöður kannana hafa sýnt að ímynd saltfisks er frekar slæm á Íslandi, sérstaklega meðal ungs fólks, og sér í lagi í matvöruverslunum. Því má ætla að lengri tíma þurfi til að kynna vöruna vel fyrir neytendum. Einnig kom fram að það er mikilvægt að hafa í huga að veitingastaðir eru oft áhrifavaldar. Því þarf að beina sjónum þangað, - ekki bara að matseðlum og eldhúsum, heldur einnig þjónum sem þurfa að hafa þekkingu á saltfisknum, gæðum, sögu og skynrænum eiginleikum, til að geta miðlað til gesta.

4. Ályktanir og næstu skref

Saltfiskmánuður tókst vel, og bæði vörur og uppskriftir þróaðar innan verkefnisins stóðust allar væntingar og gott betur. Auglýsingum fyrir Saltfiskmánuð var þó ábótavant, sem bitnaði á sýnileika Saltfiskmánaðar og þar með söluhraða saltfiskvaranna. Mikilvægt er að hafa í huga að það tekur tíma að byggja upp orðspor og sölu, en það sem gert hefur verið er góður grunnur að byggja á. Hafa þarf í huga að breytingar gerast ekki á einni nóttu, eða einum mánuði. Saltfiskur virðist hafa fremur neikvæða ímynd sem gamaldags og of saltur matur og það tekur tíma að breyta þeirri ímynd í þá sælkeravöru sem saltfiskur er, sé hann rétt verkaður og vel útvatnaður.

Til að koma í veg fyrir að saltfiskur falli í gleymiskunnar dá, er nauðsynlegt að hlúa að sýnileika þessarar frábæru afurðar. Það er á brattann að sækja, þar sem baráttan um hillupláss matvöruverslana er hörð, og erfitt getur verið fyrir smærri framleiðendur að fjárfesta í fullverkuðum saltfisk í þeim magneiningum sem hafa staðið þeim til boða hingað til. Nauðsynlegt að auka sveigjanleika og efla samvinnu innan saltfiskeðjunnar innanlands til að styðja við brautargengi saltfisksins innanlands til framtíðar og bæta ímynd, orðspor og neyslu á útvötnuðum saltfiski.

5. Þakkir

AG Fisk og NORA er þakkað fyrir veittan styrk til að vinna verkefnið Saltfiskkræsingar sem Saltfiskmánuður var hluti af. Höfundar þakka miðlunarteymi Matís, þeim Kristínu Eddu Gylfadóttur, Íseyju Dísu Hávarsdóttur, Hildi Ýr Þráinsdóttur og Pormóði Dagssyni. Grími Kokki er þakkað fyrir frábæra vinnu, sem og öðrum þátttakendum verkefnisins Saltfiskkræsinga; Matreiðslumeisturum og nemum hjá Mennaskólanum í Kópavogi, Vinnslustöðinni og Klúbbi Matreiðslumeistara fyrir virka þátttöku. Íslandsstofu er þakkað sérstaklega fyrir góða aðstoð, sem og Krónunni fyrir góðar móttökur og þátttöku í Saltfiskmánuði.



6. Heimildir

Aðalheiður Ólafsdóttir og Kolbrún Sveinsdóttir (2019). Neytendakönnun um saltfisk. Skýrsla Matis no. 13-19. <https://zenodo.org/record/3382139#.Y3T3gnbP02y>

Kolbrún Sveinsdóttir, Þóra Valsdóttir, Aðalheiður Ólafsdóttir, Eva Margrét Jónudóttir, Sigurjón Arason (2022). Saltfiskkræsingar: Hvað er saltfiskur? Vinnustofa 2022. Skýrsla Matis no. 29-22

Lúðvík Kristjánsson, 1985. Íslenskir sjávarhættir Bindi IV. Reykjavík. Bókaútgáfa Menningarsjóðs.