

Steikt roð og súrir sporðar

Héraðskrásir – arfur okkar

Evrópsk matargerð hefur frá örófi alda orðið fyrir margvíslegum áhrifum frá þjóðum annarra heimsálfa. Vel má greina arabísk og persnesk áhrif, kínversk, indversk og mongólsk þegar kom fram á 13. og 14. öld.

Ítalir steiktu kjöt í pottum 1000 árum á undan Frökkum, einfaldlega vegna þess að þeir höfðu potta heim með sér úr Sýrlandsstríðunum á annarri öld fyrir Krist. Arabar voru svo miklu meiri menningarþjóðir en Evrópubúar og mættum við minnast þess oft.

Það ítalska eldhús sem við þekkjum í dag er að mestu þróað eftir að grænmeti eins og tómatar og maís barst frá Suður Ameríku á 16. og 17. öld og tók mjög mismunandi langan tíma fyrir þær að festa hér rætur.

En þrátt fyrir margvísleg framandi áhrif er matarmenning afar íhaldssöm. Varla er hægt að hrósa mat meira en að segja að hann sé eins og hjá mömmu. Í fyrstu ferðum Íslendinga til sólarlanda voru þeir þekktir fyrir að hafa mat með sér að heiman. Ákvörðun kínverskra yfirvalda að banna hundamat á veitingastöðum í Peking á meðan á Olympíuleikum stóð til að móðga ekki vestræna gesti er okkur í fersku minni. Verra dæmi eru Japanirnir sem fóru að vinna á Fijieyjum um aldamótin nítjánhundruð en mislingafaraldur hafði lagt mikinn hluta íbúa þar að velli. Matarræði á Fíji var með þeim hætti að skortssjúkdómar þekktust ekki en Japanir vildu hafa þetta eins og heima og fluttu inn póleruð hrísgrjón og létust flestir úr Beriberi.

Matarmenning, ekki síður en tungumál og trúarbrögð er menningarkennimerki. Einmitt þessvegna munum við í sérhverju landi finna rétti sem einkennandi eru fyrir það og fólkið sem þar býr, rétti sem heimafolk lifir á og aðkomumenn neyta og njóta.

Polenta er grauttur úr maís sem neytt er á Norður – Ítalíu. Réttinn má rekja aftur til réttarins Pulmentum sem Rómverjar til forna neyttu, þá oftast gerður úr spelti, millet eða öðrum fornum hveititegundum. Hermenn Rómverja fengu 1 kg á dag af korni sem þeir hituðu á heitu grjóti, muldu í mortéli og geymdu í kornsekk sínum. Hvenær sem áð var og eldur tendraður gátu þeir soðið graut úr korninu. Stundum létu þeir grautinn kólna og þorna og líktist hann þá skönum.

Kornið sem notað var í polentuna breyttist smám saman, úr hveiti í bygg, síðan í far og að lokum í maís eftir að ræktun hans fór að skila árangri á 17. öld. Eins og áður er polentan borðuð sem grauttur, með mjólk út á og kannski örlítlu hunangi eða smjöri og osti eða þá að grautturinn er smurður þunnt, látinn kólna rétt eins og hermenn Rómverja gerðu og þorna í um 2 tíma, skorinn í sneiðar sem síðan eru steiktar, bakaðar eða grillaðar og neytt með tómatósú. Krydduð polenta með chilisósu er t.d. ómissandi á heilsumatseðlum í Þýskalandi.

Eisbein er vinsæll réttur um allt Þýskalandi. Eisbein er vel soðinn saltaður svínaskanki með þykku fitulagi og puru. Það er mismunandi eftir héruðum hvað er framreitt með

honum, yfirleitt súrkál, í Berlin einnig baunamús, sumstaðar epli eða kál. Flestum ókunnugum ofbýður þegar diskurinn birtist með skankanum á. Enda er nú sumstaðar farið að bera eisbein fram án pörunnar og fitunnar, magurt kjötið er skorið í sneiðar og lagt ofan á súrkálið og baunamúsina. Utan Þýskalands er svínaskankinn ekki soðinn, hann er ýmist reyktur, grillaður eða ofnsteiktur. Á Heurige í Austurríki, það er að segja hjá vínbónda sem selur eigið vín, er fátt betra en Stelze, sem er kryddaður og grillaður svínaskanki.

Héraðskrásir

Polenta og Eisbein eru tvö dæmi um þjóðlega matarhefð sem íbúar lát sér annt um, hafa í heiðri og eru stoltir af.

Hvernig er þessu háttað hér á landi? Hvað kemur fyrst í hugann þegar leitað er þjóðlegra rétta sem lifað hafa og þróast með þjóðinni og allir eru stoltir af? Kannski skyr eða harðfiskur? Skyr var og er etíð eins og spónamatur, það var drukkið, sveppir og ber voru geymd í skyri, einnig magálar sem síðan voru snæddir með skyrinu, beinastrjúgur var snæddur með skyri, skyr var hrært saman við grauta, sett úti kjötsúpu og er þá aðeins fátt eitt nefnt. Það væri verðugt verkefni að safna upplýsingum um skyrneyslu eftir héruðum.

En matarhefðin er miklu fjölbreyttari en skyr og harðfiskur, hún er ofin úr ótal þráðum. Hún er ofin úr náttúrufari og legu staðarins, framboði hráefnis sem er breytilegt milli héraða, ekki það sama við sjávarsíðu og í innsveitum, samgönguleysi, þekkingu og verkunnáttu.

Eldiviðarskortur, saltleysi og kornekla ásamt vöntun á hvers kyns eldunaráhöldum og ílátum mótaði íslenskt eldhús. Hvernig menn síðan brugðust við þessum aðstæðum skapaði matarhefðina. Kornleysið var ekki leyst á sama hátt um allt land. Ýmist var kornið drýgt með sölvum, fjörugrasi eða fjallagrösnum eða flatt svo þunnt að kökurnar urðu næstum gangsæjar.

Þrátt fyrir örar breytingar á lifnaðarháttum á 20. öld lifði þessi þekking með þjóðinni, þeir sem voru fæddir allt fram undir miðja öldina kynntust matarhefðinni eins og hún hafði tíðkast frá örófi alda, nema helst í Reykjavík þar sem erlendir siðir og fjölbreyttara vöruúrval mótaði matarvenjur. En um aldamótin var ljóst að hverju stefndi og brýnt að grípa til aðgerða til að sagan glutraðist ekki niður. Eða hver þekkir í dag súra sporða, roðstöppu, hrognakökur, sykurbúnaða sundmaga eða soðkökur í smolti svo aðeins fáir réttir séu upptaldir sem Hallgerður Gísladóttir skráði eftir fólki um allt land sem fætt var á fyrri hluta 20. aldar.

Áhugamannafélagið Matur-saga-menning var stofnað fyrir tveimur árum, til að vekja athygli á íslenskri matarhefð og bjarga þekkingu á henni frá glötnun. Mikið verk er óunnið hér á landi við að draga fram sérkenni einstakra héraða sem byggjast á því hráefni sem þar féll til og þeim lausnum sem takmarkanir fyrri alda þróuðu. Víða er að finna mikinn fróðleik í frásögnum heimamanna frá ýmsum tímum. Þessa þekkingu þarf að kortleggja og nýta síðan við matartilbúning. Óskadraumur okkar er að matgæðingar geti

innan skamms farið um héruð landsins og notið matarhefðarinnar á nýjan og spennandi máta eða neytt krásanna rétt eins og gert hefur verið um aldir.

Matarkista Breiðafjarðar

Í sumar skipulagði félagið ferð til að kynna matarkistu Breiðafjarðar. Hlunnindi Breiðafjarðar eru fjölbreyttari en víðast annars staðar á landinu sbr. vísu nokkra hafða eftir Eiríki Sveinssyni á Reykhólum árið 1869:

Söl, hrognkelsi, kræklingur
Hvönn, egg, reyr, dúnn, selur
Kál, ber, lundi, kolviður,
Kofa, rjúpa, selur.

Og er þá ekki allt upp talið.

Í ferðinni var á boðstólum hvað eina sem nýta mátti af landsins gæðum. Á matseðli voru réttir sem byggðu á gamalli hefð svo sem kofnasúpa og súrsaðir selshreifur en einnig nýir réttir úr hefðbundnu hráefni: Grillaður selur, ofnsteiktur skarfur og bláberjaskyrís, fiskisúpa úr flyðru, silungi, kræklingi og fleiru.

Veislan hófst á Nýp á Skarðströnd og voru þátttakendur boðnir velkomnir með fordrykk úr mysu og rabarabara og með honum rúgbrauðssnittur með harðfisksméri og kæfu og steikt roð.

Lundinn var mikil búbót, unginn kallaðist kofa og lundaveiðin kofnafar. Lundinn var reittur, saltaður og reyktur. Úr nýjum fugli var soðin kofnasúpa ásamt nýuppteknum kartöflum, kryddað með skarfakáli og súru. Er sú saga sögð að það sé að læknisráði, mönnum hafi ekki orðið gott af nýmetinu og hafi Þorleifur Þorleifsson læknir í Bjarnarhöfn ráðlagt að sjóða kál og kartöflur með kjötinu.

Í ferðinni í sumar var rykið dustað af kofnasúpunni og lundinn soðinn með skarfakáli og kartöflum og bragðaðist afbragðs vel. Út í súpuna voru síðan sett lynghæuegg af Barðaströndinni.

Selurinn skipti sköpum í mataræði íbúa áður fyrr og var hann gjörnýttur. Landselskópar voru veiddir í net á vorin en útselskópar um miðjan október. Spikið var brytjað niður í tunnur og saltað eða brætt í lýsi og notað bæði sem ljósmeti og viðbit. Kjötið var borðað nýtt, saltað og reykt.

Á Stað í Reykhólasveit var selur matreiddur á hefðbundinn hátt og einnig nýmóðins. Á borðum var saltaður selur og spik, súrsaðir hreifur, reyktur selur og reyktur lundi en einnig grillaður selur, hið mesta lostæti. Sérstakt lof fékk ofnbakaður skarfur, bar öllum saman um að annað eins lostæti hefðu þeir vart bragðað. Auk þess var á boðstólum hangikjöt, reyktur lundi, rauðmagi og silungur, allt reykt í reykhusi á staðnum. Einnig sigin grásleppa og margt fleira.

Lambasteik af lömbum öldum á hvönn var spennandi að smakka og voru allir sammála um að í samanburði kom slíkt kjöt vel út enda þótt ekki gætu allir greint hvannarbragðið.

Í sveitum Breiðafjarðar hefur ýmislegt verið gert til að kynna matarhefðina og er það trúá okkar í félaginu Matur – saga – menning að matgæðingar geti farið þar um héruð, notið einstakrar náttúru og snætt hefðbundna rétti á hefðbundinn eða nýstárlegan hátt.

Mýrdalurinn

Matarmenning í Skaftafellssýslum er af ýmsum ástæðum afar áhugaverð. Sjórinn var torsóttur. Skaftfellingar áttu mjög langt að sækja í kaupstað og var leiðin ekki auðfarin. Þjuggu þeir því við meiri einangrun en almennt gerðist og voru t.d. um miðja 18. öld álitnir hálfgerðir fávitringar, sagðir nota sérkennileg orð, talhætti og háttalag.

Við fráfærur var strax byrjað að safna sméri og osti handa kaupstaðarförum, en lengst af lá leiðin til Eyrarbakka. Til þess var tekið hvað osturinn gerðist vel í ullarpoka á hestbaki og var góður á heimleið. Það segir sína sögu um matvælaframleiðslu bænda að innleggið var fyrst og fremst ull, lítilsháttar af tólg, lambaskinum, álfta- og fýlafjöðrum. Úttektin var korn og baunir og auk munaðarvöru, kaffi, sykur, áfengi og tóbak.

Mjög var árstíðabundið hvað til féll matarkyns. Mest þótti tilbreyting þegar kýrnar báru en þá voru gerðar ábrystir og blóðgrautur sem var mönnum mikið tilhlökkunarefni. Á vorin féllu til egg og sauðaábrystir en á haustin fékkst sauðþykki sem var haustmjólkin úr ánum flóuð. Þá voru soðnar baunir með súru smjöri hnossgæti svo og grjónagrautur með rúsínum. Magálar voru snöggsoðnir og settir í skyr og hangin bjúgu voru gefin á kvöldvökum þegar mikið lá við. Smálki, eins konar stykkjakæfa var soðinn beint ofan í skrín útversmanna og tólg brædd yfir. Sumt af þessu mætti auðveldlega þróa og aðlaga að smekk manna í dag.

Sjóbirtingur gekk í ár og var mikil búbót. Hann var fyrst og fremst etinn nýr og stundum reyktur en lítið þótti varið í hann saltaðan. Silungur í Heiðavatni var hinsvegar veiddur og saltaður. Fram á 20. öld tíðkaðist að senda börn og unglina á fjörur til að hirða þorskfiska sem gengið höfðu á land til að elta loðnu. Annars lifðu menn á signum fiski, nýrri soðningu þegar gaf og hrognakökum, en þær voru velþekktar um allt land, kökur gerðar úr deigi af hrognum og mjöli og soðnar í mysu.

Beinastrjúgur var gerður í Mýrdalnum allt fram á 20. öld. Bein úr þorski, stórgripum og fugli soðin aðskilin þar til þau voru orðin meyr, síðan geymd í súr og strúgurinn etinn með flautum.

Austar í sýslunum var selur veiddur og þótti kjöt af ungum vöðusel og vorkópum best. Þar tíðkaðist að sjóða selspik með baunum og þótti herramannsmatur. Í viðskiptum var spikpund jafnt mjólkurpotti.

Lundinn var háfaður í Reynishverfi, Vík og í Dyrhólaey og etinn nýr en einnig saltaður.

Söl og fjörugrös skiptu miklu máli í fæðu Skaftfellinga en þau þurfti að sækja í kaupstað. Sölin voru soðin í mjólk ásamt rófum og ýmist snædd í morgunmat eða til nónnverðar. Þá voru söl söxuð í grauta og brauð, til helminga á móti mjöli. Fjörugrösin voru lögð í bleyti í ósalt vatn og síðan söxuð og soðin í límkendan graut, ýmist úr vatni eða sýru eða úr mjólk og mjöli þeir sem betur máttu sín og þannig etin með rjóma út á.

Á fundi félagsins Matur-saga – menning í vetur um jarðargróður bauð Hildur Hákonardóttir fundarmönnum að smakka á rúgkókum sem gerðar voru að 1/3 úr mjöli, 1/3 sölvum og 1/3 fjallagrösom og var að þeim góður rómur gerður.

Límkennur grautur úr fjörugrösom var látinn kólna í trogi, þar hljóp hann í hellu sem var skorin í bita sem síðan voru látnir í súr eða etnir með súrmjólk. Þá tíðkaðist líka að hella soðnu fjörugrasamauki ofan í skyrtunnu þar sem það hljóp í skjöld ofan á skyrinu, hlífði því og var síðan etið með því.

Í harðærum komust konur upp á lag með að nýta hvers kyns jarðargróður. Bjarni Pálsson landlæknir segir frá því að þeir Eggert Ólafsson hafi á ferð þeirra um landið 1752 – 1757 hvatt íbúa til að nýta allan ætilegan jarðargróður. Líklegast er að þessi áróður hafi borið árangur, sögur fara af mikilli neyslu smára eða smæru sem tekinn er á haustin, fergður niður í hrein ílát og snæddur að vetrinum ásamt sölvum og hvannarót en einnig seyddur í mjólk sem drukkin var að kvöldi dags.

Bæði skarfakál og fjöruarfi var haft í grauta, súpur, brauð og slátur. Arfabrauð var bakað úr mjöli og fjöruarfa til helminga, þótti gott að krydda það með kúmeni eða hvönn. Af hvönn voru rætur grafnar upp, hvannarætur jafnvel keyptar á við kornvöru og geymdar í mold til vetrar, leggir af hvönn og njóla voru borðaðir áður en þeir trénuðu.

Eyjólfur Guðmundsson á Hvoli segir í frásögn af fyrstu búskaparárum foreldra sinna skömmu eftir 1850 að helsta bjargráðið væri að eiga snemmbærar kýr og svo væri það kálgarðurinn. En “það hafði heyrzt sagt að allt grænmetiskyns svo sem garðávextir, væru máttleysisfæða og menn yrðu kviðmáttlausir af grasáti” Snemmbærar kýr væru hinar mestu heyhlöður og þar á ofan ógjörningur að halda í þeim mjólkinni í sumarhögum” Bjargræðismál ungu hjónanna í Eyjahólum urðu að “munflapri og háðglósum” meðal margra.

Og svo var náttúrulega blessuð sauðkindin, kjötið var reykt og þurrkað jafnvel án salts

Fýllinn

En það er fýllinn sem einkennir mataræði Mýrdalsins. Fyrst er getið um fýl þar í kringum 1820, veiði hefst líklegast um 10 árum seinna. Árið 1900 er talið að um 28 þúsund fýlungar hafi verið veiddir í Mýrdalnum eingöngu. Til eru nákvæmar lýsingar á þeim hefðum og síðum sem í heiðri voru haldnar í fýlaveiðiferðum og tel ég að þar sé fjársjóð að finna fyrir ferðaþjónustu í Mýrdal og í Vestmanneyjum. Eða getið þið hugsað ykkur meira spennandi hvataferð en sig í fýlabjarg ?

Veiðarnar hófust í 18. viku sumars, áður en fýlunginn, ungi fýlsins, hóf flugnám og stóðu í eina viku. Að morgni eftir fyrsta veiðidag voru borin fram stór trog með nýsoðnum fýl og að lokinni veiði var haldin veisla, á borðum var reyktur fýlungi, rúsínugrautur með sírópi og jafnvel kindasteik.

Af fýlnum var allt nýtt. Egg voru týnd, og neytt ný ýmist sopin eða höfð í klatta og lummur. Fýlungurinn var mest reittur en líka hamflettur. Fiðrið var hirt en ýmsum vankvæðum var það bundið, sögð var vera kotalykt af fólki sem svaf við fýlafíðursængur. Ýmsar leiðir voru farnar til að ná lýsislyktinni úr fiðrinu. Fiðrið var látið rigna úti og síðan þurrkað, það var hitað í potti og þurrkað í blæstri eða geymt árum saman í hellum. Í Mýrdalnum var þróuð líftækniáðferð, fiðrið var látið maðka og maðkarnir síða hristir úr því.

Haus, vængir, lappir voru höggðir af, var það kallað að kvista fýlinn. Hausinn var etinn og þótti lostæti en erfitt var að hirða hann og hreinsa. Vængir, lappir og fiður sem hafði lýsismengast var þurrkað ásamt beinunum og notað sem eldsneyti, innnyflin til áburðar.

Svo var fýllinn feitur, að binda varð spotta um hálsinn á honum, þegar fiðrið var reytt af til þess að ekki rygni fram úr honum lýsið. Fýlafeiti og fýlabræðingur var gott viðbit.

Fýlafilla hét paran af fýlungnum, er hún þykk og drýpur af henni feitin. Fýlsbringa með fillunni var mesta hnossgæti þótt mörgum þætti hausinn og boran þó bera af um bragðgæðin. Fýllinn var ævinlega soðinn með fyllunni, þótti þannig bragðmeiri. Settist þá ofan á í pottinn fita, svokölluð smolt sem var fleytt ofan af og notað sem viðbit.

Væri fýll hamflettur þurfti að taka innan úr honum fyrst.

Að öllu þessu varð að ganga rösklega svo fýllinn skemmdist ekki og koma honum sem fyrsti í salt. Úr söltum fýl var soðin súpa með gulrófum og bankabyggi og var körlum skammtaður hálfur fýll. Til að fjarlægja lýsisbragð var fýllinn látinn liggja í mjólk yfir nótt. Á síðari tímum hafa menn numið í brott ákveðna kirtla og sett edik út í vatnið og hefur lýsisbragð með öllu horfið.

Vetrarfýll var ekki nærri eins feitur enda var hann borðaður nýr. Hann þurfti langa suðu og var því moðsoðinn, það er að komið var upp á honum suðunni og pottinum síðan komið fyrir í kassa einangruðum með heyi

Fýllinn var seldur víða. Nú þegar við fáum daglega fréttir af efnahgslífi á heljarþröm er ekki úr vegi að skoða traustan gjaldmiðil, fýlinn. Sölin voru keypt á Eyrarbakka og var sölvavættin greidd með 20 söltuðum fýlungum. Fjörugrös voru aðeins hálfdrættingur við sölin þrátt fyrir að þau kæmu að sömu notum, fyrir vættina fengust 10 fýlungar. Og á 20. öldinni var þessi gjaldmiðill enn skráður í kauphöllinni. Bændur í Mýrdal voru landlitlir, fyrir fóðrun á einni kind greiddu þeir 25 – 30 fýlunga.

Fram eftir allri 20. öld ólust menn í Mýrdalnum upp við að snæða fýl a.m.k. tvisvar í viku.

Áhugasamir matgæðingar hafa nú tekið sig til og fara á fýlungaveiðar árlega, að veiðum loknum er síðan haldin fýlaveisla og boðið upp á saltaðan fýl, reyktan fýl og fýlungagúllas sem sagt er herramannsmatur líka af þeim sem teljast verða pempíulegir. Að mati kunnugra er ekkert að vanbúnaði til að hefja fýlinn aftur til vegs og virðingar, bjóða í fýlaveiði og fýlaveislur í Mýrdal og að sjálfsögðu einnig í Vestmannaeyjum.

Mývatnssveitin

M atarhefð í Mývatnssveit er efni í annan fyrirlestur svo ég mun aðeins tæpa á örfáum þáttum.

Spyrji maður fullorðna Mývetninga hvað hafi verið í matinn í æsku þeirra segja þeir: Silungur og aftur silungur. Siginn, saltaður og reyktur. Reyktur við tað, sprek og fjalldrapa.

Eggjataka var mikil og þau geymd í ösku til vetrar langt fram eftir allri 20. öldinni, þótti sumum þau betri væru þau stropuð. En lyktin þegar þau sprungu við suðu er öllum ógleymanleg.

Í Mývatnssveit og kannski víðar var til siðs að súrsa svið og lappir af fullorðnu fé og þótti bragðast vel og margir minnst sperðlanna sem þeir fá hvergi lengur. Í þá var notað gollurshús, hálsbitar, þind og annað kjöt sem ekki er gert mikið með í dag. Kjötið var smátt skorið, saltað og síðan troðið í garnir með hjálp járnhrings sem var til á hverjum bæ og sperðlarnir síðan reyttir.

Fjallagrösín voru dagleg fæða, þau voru höfð í grauta, brauð og slátur. Grasamjólkinn var undirstöðufæða. Til að ná beiskjunni úr grösunum var sykur bræddur í potti, fjallagrösín látin út í og síðan mjólkinn. Stundum var natron sett í út í pottinn til að ná remmunni úr grösunum. Grasaystingur var gjarnan hleyptur með slátursýru og etinn með mjólk, eða hleypt í osta með mysu.

Í Mývatnssveit var haldin hátíð fyrstu helgina í föstu, stúlkur fengu nýjar svuntur og piltar skyrtu. Á borðum voru bringukollar, siginn silungur og annað góðgæti og sátu allir til borðs. Þetta var tilhlökkunarefni, rétt eins og jólin, segja gamlir Mývetningar og væri svo sannarlega gaman að endurlífga þá hátíð.

Ef við að lokum spyrjum hvað sé íslensk matarmenning gæti svarið verið eitthvað á þessa leið: Heilnæmt hráefni, einföld matreiðsla byggð á grunni þjóðmenningar, aðlöguð að smekk og þörfum nútímamanna.

Það er mikið verk óunnið við að þróa rétti með tilliti til landkosta og hefða á hverjum stað. Brettum upp ermarnar, hefjumst handa og verum stolt af uppunum.

Helstu heimildir:

Reay Tannahill, 1975, Food in History, Paladin

Felipe Fernandez – Armesto, 2002, Food: A History, Pan Books

Ferðabók Eggerts Ólafssonar og Bjarna Pálssonar, 1. og 2. bindi, 1974, Þjóðhátíðarútgáfa Bókaútgáfan Örn og Örlygur

The cooking of Italy, 1977, Waverly Root, Time – life international (Nederland)

Úr veröld kvenna II, Vinna kvenna á Íslandi í 1100 ár, 1985, Anna Sigurðardóttir tók saman, Kvennasögusafn Íslands, Reykjavík

Lúðvík Kristjánsson, 1986, Íslenskir sjávarhættir, V. Bindi, Bókaútgáfa Menningarsjóðs

Guðmundur Páll Ólafsson, 1985, Ströndin í náttúrur Íslands, Mál og menning

Eyjólfur Guðmundsson, 1948, Lengi man til lítilla stunda, Mál og menning

Bergsveinn Skúlason, 1970, Áratog: Þættir úr atvinnusögu Breiðfirðinga, Leiftur

Magnús Bl. Jónsson, 1980, Endurminningar 1, Bernska og námsár, Ljóðhús

Einræður Steinólfs í Ytri Fagradal, 2003, Finnbogi Hermannssons skráði, Þjóðsaga 2003

Hallgerður Gísladóttir, 1999, Íslensk matarhefð, Mál og menning (Þjóðminjasafn Íslands)

Munnlegar heimildir:

Auður Gísladóttir

Óskar Gíslason