Vín & Matur

PITT EINTAK

6. tbl. júní 2022

Létt & fjölbreytt
sumarblað



Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is


BRANDSON
VÖNDUÐ ÍSLENSK HÖNNUN
BRANDSON.IS



Vín & Matur

Sólartún ehf. Útgáfufélag Ármúla 15, 105 Reykjavík



Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Reynir Traustason



Frétta- og útgáfustjóri:
Kolbeinn Þorsteinsson



Aðstoðarútgáfustjóri:
Salome Friðgeirsdóttir



Markaðs- og sölustjóri
Valdís Rán Samúelsdóttir

Blaðamenn:



Umsjónarmaður
Katrín Guðjónsdóttir



Guðjón Guðjónsson



Gunnhildur Birgisdóttir



Björgvin Gunnarsson



Salome Friðgeirsdóttir



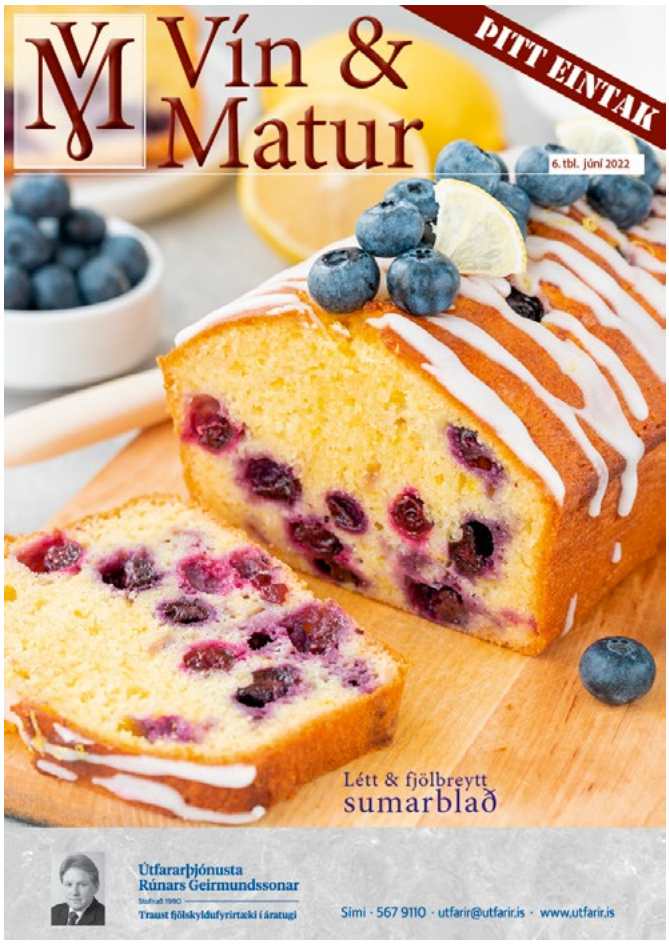
Svanur Már Snorrason



Svava Jónsdóttir



Harpa Mjöll Reynisdóttir



Vín & Matur - Sumarblað 2022

Í þessu blaði má finna fróðleik í bland við uppskriftir. Þar sem sumarið er loksins gengið í garð eru uppskriftirnar margar hverjar í léttari kantinum. Ég vona að allir geti fundið eitthvað við sitt hæfi.

Góðar stundir!

Katrín Guðjónsdóttir,
ritstjóri og umsjónarmaður Víns & Matar

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500 · FASTBORG.IS · EUROMARINA.COM/IS/

Draumaeign á Spáni

Kynning á Grand Hótel Reykjavík um helgina

Fasteignasalan Borg, í samstarfi við byggingarfyrirtækið Euromarina á Spáni, býður glæsilegt úrval nýrra heimila á Spáni. Um er að ræða íbúðir og einbýlishús af ýmsum stærðum og gerðum.

Við hjá Borg fasteignasölu tryggjum örugga og góða þjónustu við Euromarina og fylgjum þér frá upphafi til enda með þínar þarfir og væntingar að leiðarljósi.

Allir velkomnir!

Laugardaginn 28. maí kl. 11–18
Sunnudaginn 29. maí kl. 11–17

euromarina





Gunnlaugur lögg. fasteignasali
844 6447 • gunnlaugur@fastborg.is



Úlfar Þór lögg. fasteignasali
788 9030 • ulfar@fastborg.is



María í námi til lögg. fasteignasala
866 3934 • maria@fastborg.is



Siggi Fannar lögg. fasteignasali
897 5930 • siggifannar@fastborg.is

Einföld kjúklingaspjót



Hráefni:

600 g kjúklingabringur
1 pk. satay-sósa
1 stk. hvítlaukur
Smjörvi
Grillpinnar

Aðferð:

Skerið kjúklinginn í bita og þræðið kjúklingabitana upp á grillspjót. Kryddið með salti og pipar.
Grillið þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn og penslið með satay-sósunni þegar kjúklingurinn er alveg að verða tilbúinn.
Saxið hvítlauk og setjið smjörva og hvítlauk yfir naan-brauðin og grillið í 2-3 mín.
Berið fram og njótið.


FISHERMAN
ICELAND
VIÐ ELSKUM FISK!
WESTFJORDS
est.
30/12
2000
ICELAND
www.fisherman.is
#FishermanIceland

Taco með fiski



Heitir og kaldir gæðapottar ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina





Háfur m/lengjanlegu skafti
5.950 kr.

Bursti
7.900 kr.



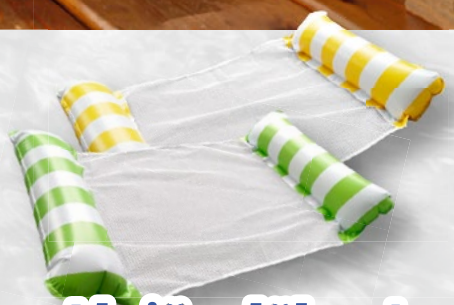
Hitamælir m/bandi
(stór appelsínugulur)
3.000 kr.



Hitamælir gul önd
2.500 kr.



Hitamælir golfkúla
1.900 kr.



Algjör slökun!



Höfuðpúði
5.900 kr.



Fljótandi „hengirúm". Margir litir
3.900 kr.

Nú eigum við okkar vinsælustu potta til á lager!

Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum.



Geirslaug
279.000 kr.



Snorralaug
299.000 kr.



Gvendarlaug
189.000 kr.



Unnarlaug
310.000 kr.



Sigurlaug
(kaldi potturinn)
135.000 kr.



Grettislaug
259.000 kr.

NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Opið mánud. - fimmtud. 10 - 18 og föstud. 10 - 17

Taco með fiski

Hráefni:

800 g þorskhnakkar
1 stk. salsa-sósa
1 pk. taco-skeljar
1 pk. taco-krydd
Valfrjálst:
Rauðkál, hrátt
Sítrónusafi
Kirsuberjatómatar
Avókadó
Mangó
Jalapeno
Vorlaukur



Aðferð:

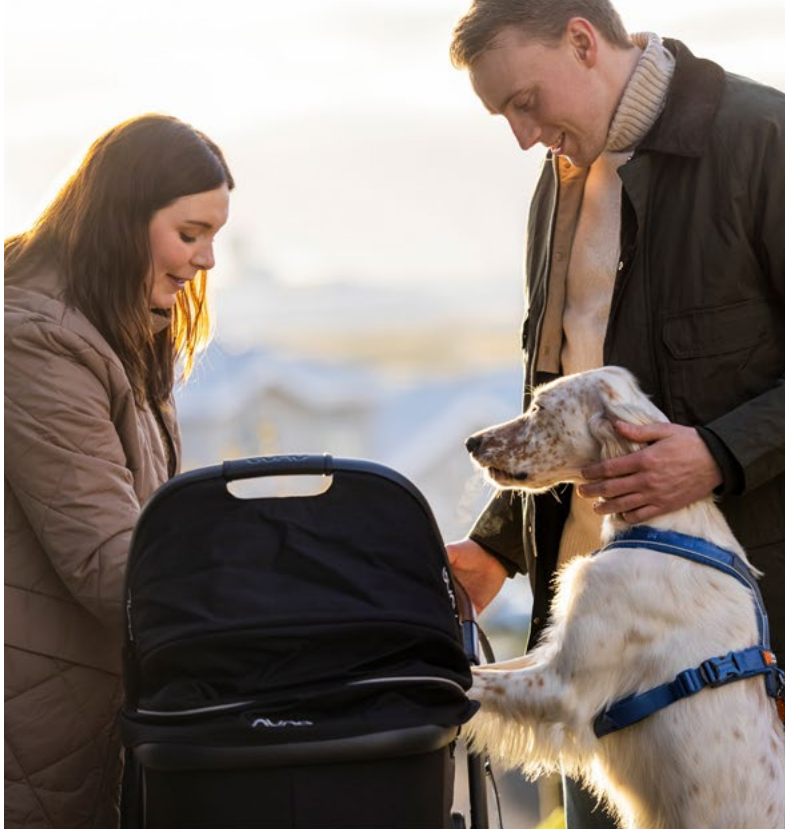
Kryddið fiskinn með taco-kryddi (smekksatriði) og salti og pipar.

Hitið olíu á pönnu við miðlungsháan hita og steikið fiskinn í 4 mínútur á hvorri hlið, setjið lok yfir og lækkið hitann, látið malla þar til fiskurinn er tilbúinn.

Hitið taco-skeljar eða „soft" taco samkvæmt leiðbeiningum á pakka.

Fyllið taco-skeljarnar með fersku salati, rauðkáli, avókadó, salsa, fiski og setjið sósu yfir og njótið.





Það er eitthvað sérstakt við það að tryggja hjá Sjóvá

Þetta vita viðskiptavinir okkar, sem hafa gefið Sjóvá hæstu einkunn tryggingafélaga í Ánægjuvoginni fimm ár í röð.

Kynntu þér málið á **sjova.is**



Laxabollur

Hráefni:

420 g niðursoðinn lax (3 dósir)
1 stórt egg
¼ bolli laukur, rifinn
½ bolli brauðrasp
½ meðalstór paprika, smátt skorin
2 msk. ferskt dill, saxað
1 tsk. sítrónubörkur
1 msk. sítrónusafi
1 tsk. sæt paprika
½ tsk. salt eða eftir smekk
½ tsk. pipar eða eftir smekk
jurtaolía til steikingar

Aðferð:

1. Blandið saman öllu hráefninu í stóra skál og hrærið vel.
2. Mótaðu í bollur og ýttu létt ofan á, svo þær verði flatar (þú ættir að fá 8 til 10 stykki.)
3. Hitið um 2 msk. af olíu á stórri pönnu á miðlungsháum hita. Steikið bollurnar í 2 til 3 mínútur á hvorri hlið eða þar til þær eru gullinbrúnar. Ekki troða mörgum í einu á pönnuna, betra er að steikja í nokkrum skrefum.
4. Berið fram með því sem ykkur þykir best - hrísgrjónum eða kartöflubátum. Gott er að skera niður sítrónu til þess að kreista safann yfir.



Ennþá meira úrval af listavörum





AMSTERDAM dream × create · van Gogh · REMBRANDT The Professional Choice

Liquitex · Conté à Paris · LEFRANC BOURGEOIS PARIS

Listverslun.is

Trönur í miklu úrvali, íblöndunarefni, teiknivörur







Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fös. kl. 9-18, lau. kl. 10-17, sun. kl. 12-16

Laxa-Alfredo

Hráefni:

340 g penne-pasta
3 msk. smjör
2 hvítlauksgeirar, saxaðir
1½ bolli rjómi
1 bolli parmesanostur, rifinn
Salt og pipar eftir smekk
220 g reyktur lax, skorinn í þunnar ræmur
2-3 greinar ferskt timjan

Aðferð:

1. Sjóðið pastað í stórum potti samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Saltið örlítið.
2. Geymið ½ bolla af pastavatni. Sigtaðu pastað frá og leggðu til hliðar.
3. Alfredo-sósa: Bræðið smjörið á stórri pönnu við meðalhita. Bætið hvítlauknum út í og steikið í 30 sekúndur. Hrærið rjómanum saman við og látið suðuna koma rólega upp. Bætið ½ bolla af pastavatni út í og hrærið.
4. Lækkið hitann og bætið við parmesanosti. Kryddið með salti og pipar eftir smekk og hrærið þar til sósan er orðin mjúk.
5. Blandið öllu saman. Bætið pasta og laxi í pottinn og hrærið vel saman við rjómann. Smakkið til og kryddið eftir þörf.
6. Skreytið með fersku timjan og berið fram strax með auka parmesanosti.



Mundu eftir þér á hverjum degi!

MELTING & HREINSUN

Öflugar bætiefnablöndur fyrir heilbrigða meltingu og þú verður léttari á fæti.

Andoxun er sannkölluð blanda ofurfæðu, trefjaríik og stútfull af andoxunarefnum.

Mjólkurþistill er þekktur fyrir hreinsandi áhrif sín á lifrina og losar líkamann við óæskileg efni og réttir þig af eftir góðar stundir.

Melting inniheldur kröftugt, hreint engifer og nærandi íslensk fjallagrös, minnkar uppþembu og hefur hreinsandi áhrif.

Hvannarrót er þekkt fyrir að róa meltingarkerfið og minnkar uppþembu á mildari hátt.

Magnesíum með fjallagrösum er öflug og nærandi blanda fyrir hamingjusama meltingu.

100% VEGAN · NON-GMO · ENGIN AUKAEFNI ADDITIVE FREE



Fæst í næsta stórvörumarkaði og apóteki
Einnig í vefverslun **ICEHERBS, www.iceherbs.is**

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

Hafraklattar með döðlufyllingu

Hráefni:

Döðlufylling:
1 bolli vatn
3 bollar döðlur, steinalausar
1 tsk. vanilluþykkni

Klattar:
2 bollar haframjöl
1 bolli hveiti
3/4 bolli púðursykur
1/2 tsk. matarsódi
1/4 tsk. salt
1/8 tsk. kanill
1 bolli kalt smjör, ósaltað, skorið í litla teninga

Aðferð:

1. Forhitið ofninn í 200 °C. Klæðið 9 tommu bökunarform með smjörpappír og leggið til hliðar.
2. Bætið vatninu og döðlunum í meðalstóran pott og sjóðið við miðlungshita í um það bil 10 mínútur, þar til ekkert vatn er eftir.
3. Bætið vanilludropum saman við döðlurnar og hrærið vel. Látið blönduna kólna.
4. Bætið döðlublöndunni í matvinnsluvél og hrærið þar til hún verður að mauki, setjið í skál og leggið til hliðar.
5. Bætið restinni af þurrefnunum í matvinnsluvél og smjörinu og blandið þar til smjörið hefur blandast vel inn í blönduna og molnar.
6. Dreifið 2/3 af molablöndunni á botninn á bökunarforminu og dreifið jafnt yfir. Bætið döðlublöndunni út í og dreifið henni með spaða. Bætið restinni af mylsnunni ofan á og þjappið örlítið með spaða, þrýstið ekki of fast niður.
7. Bakið í 35 til 45 mínútur þar til þær eru gullinbrúnar og látið síðan kólna alveg. Setjið í ísskáp í nokkra klukkutíma í viðbót. Takið út og skerið í ferninga.



FAGLIST

ALLT ALMENNT HÚSAVIÐHALD OG JARÐVINNA

Smíðavinna • Múrvinna • Málningarvinna
Drenlagnir • Hellulagnir

www.faglist.is

Jógúrthleifur
með bláberjum og sítrónu



Hráefni:

Fyrir brauðhleif:
1 1/2 bolli hveiti
2 tsk. lyftiduft
1/2 tsk. salt
1 bolli grísk jógúrt
1 bolli sykur
3 stór egg
2 msk. sítrónubörkur
1 tsk. vanilludropar
1/2 bolli jurtaolía
1 1/2 bolli bláber, fersk eða frosin
1 msk. alhliða hveiti

Fyrir sítrónusíróp:
1/3 bolli sítrónusafi, nýkreistur
1 msk. sykur

Fyrir sítrónugljáa:
1 bolli flórsykur
1/4 bolli sítrónusafi, nýkreistur
1 tsk. vanilludropar
(mjólk, ef þarf til að þynna út gljáann)

Aðferð:

1. Forhitaðu ofninn í 170 °C. Smyrjið 8,5×4,5×2,5 tommu brauðform með smjöri og stráið svo örlitlu hveiti yfir.
2. Þeytið saman 1 1/2 bolla af hveiti, lyftidufti og salti í stórri skál og leggið til hliðar.
Í annarri skál, þeytið saman jógúrt, sykur, egg, sítrónubörk, vanilludropum og jurtaolíu.
3. Bætið blautu hráefnunum við þurrefnin og þeytið þar til allt hefur blandast saman.
4. Blandið bláberjunum saman við 1 msk. af hveiti í annarri lítilli skál. Þetta kemur í veg fyrir að bláberin sökkvi í botninn á brauðinu. Því næst blandið þið bláberjunum varlega saman við deigið.
5. Hellið deiginu í brauðformið og bakið í 50 mínútur eða þar til prjónn sem stungið er í miðju brauðsins kemur hreinn út. Ofnar eru mismunandi svo bökunartími gæti verið mislangur og því mikilvægt að fylgjast með.
6. Á meðan brauðið er að bakast býrðu til sítrónusírópið með því að sjóða saman sítrónusafann og 1 msk. af sykri í litlum potti þar til sykurinn leysist upp og blandan verður glær. Leggið til hliðar.
7. Gerðu sítrónugljáann með því að þeyta flórsykur, sítrónusafa og vanilludropa.
Þessi gljái þarf að vera frekar þunnur svo bætið við mjólk eftir þörfum (um einni msk. í einu).
8. Þegar brauðhleifurinn er tilbúinn skaltu taka hann úr ofninum og láta standa í forminu í um það bil 10 mínútur. Leggið brauðið á bökunargrind yfir bökunarplötu. Stingtu göt á brauðið með prjóni og helltu síðan sítrónusírópinu yfir. Leyfið því að kólna.
9. Þegar brauðið hefur kólnað er sítrónugljáanum hellt yfir, skorið í sneiðar og borið fram.



Sillikokkur.is er með veisluþjónustu og matar







vagna sem verða á ferð um allt land í sumar





Sigvaldi Jóhannesson, Silli kokkur, og eiginkona hans, Elsa Blöndal Sigfúsdóttir, hafa í hartnær 20 ár rekið veisluþjónustuna Villibráð Silla slf. eða sillikokkur.is, en árið 2020 þegar Covid skall á þá var ekkert um veislur. Silli hefur um árabil framleitt gæsa- og hreindýraborgara og selt, en alltaf langað til að fólk njóti þeirra eins og hann sá þá fyrir sér, með sósu sem hann gerir frá grunni sem og sultuðum rauðlauk, og úr varð að þau keyptu matarvagn og hafa varla undan því fólk um land allt er ofsalega hrifið af þessari nýjung ásamt því að geta borðað eitthvað sem fæst hvergi annars staðar og í dag eru vagnarnir orðnir tveir.

„Við unnum árið 2020 „besti götubiti Íslands“ fyrir gæsaborgarann og síðan ári seinna, eða 2021, „besti götubiti Íslands“ fyrir hreindýraborgarann,“ segir Elsa. „Stefnan er að sjálfsögðu alltaf að bæta sig og ekki er alveg ráðið hvað verður með í keppninni í sumar.

Við elskum líka að flakka um landið og það er svo gaman að hitta fólk og horfa á þegar það smakkar í fyrsta skiptið, en ávallt eru það kúnnar sem síðan fylgja okkur á síðunum okkar og koma aftur og aftur. Í sumar er stefnan tekin mikið út á land og við erum nú þegar búin að taka einn túr, en ég held að síðasta sumar hafi hringirnir orðið alls átta talsins, sem er alveg dásamlegt.

Það skilar sér að maðurinn minn elskar að matreiða úr 100% hráefni og gera allt frá grunni, því fólk finnur þegar allt er gert frá grunni og mikill metnaður lagður í allt.

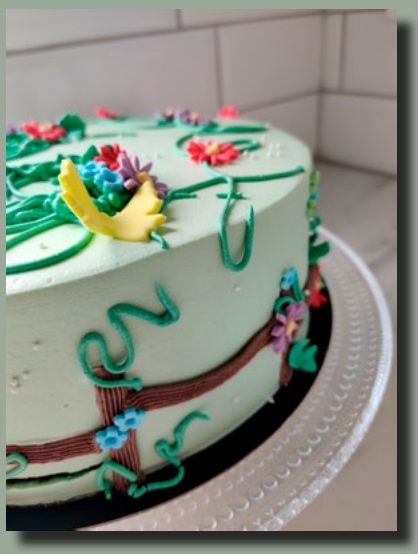
Þetta er matur sem þú færð hvergi annars staðar og þetta er fjölskyldufyrirtæki og erum við hjónin eða börnin okkar, Grétar Jóhannes og Petrós María, alltaf á vaktinni sem og aðrir fjölskyldumeðlimir. Við erum ótrúlega heppin með afskaplega dugleg börn sem hafa sama metnað og við í að gefa fólki að borða eitthvað sem það fær hvergi annars staðar og hafa þau staðið vaktina með okkur í mörg ár þrátt fyrir ungan aldur.

Við rekum einnig veisluþjónustu og höfum gert í 20 ár og framleiðslu á lúxusvillibráð, aðallega fyrir jólin.

Hægt að finna frekari upplýsingar á sillikokkur.is eða sillikokkur á Facebook og Snapchat eða Instagram.“



Barnaafmæli
- Kakan í aðalhlutverki



Ég hélt á dögunum barnaafmæli þar sem þemað í afmælinu var hestar. Það vantaði ekki upp á úrvalið af öllu mögulegu skrauti fyrir barnaafmæli; hvolpasveitin, dýr og prinsessur, en þrátt fyrir það fann ég kki mikið af „hesta skrauti“. Afmælisbarnið er mikil hestaáhugamanneskja, þrátt fyrir ungan aldur og ákvað ég því að panta köku sem yrði „aðal skrautið“ að þessu sinni. Ég sendi nokkrar myndir á 17 sortir til þess að gefa þeim hugmyndir og varð svo sannarlega ekki fyrir vonbrigðum. Kakan sló í gegn og var hvort tveggja bragðgóð og ótrúlega falleg, og ég má til með að birta hér myndir af útkomunni, því sjón er sögu ríkari.





Hvað er ofurfæða?



Næringarlega séð er ekkert til sem heitir ofurfæða. Hugtakið var búið til í markaðslegum tilgangi til að hafa áhrif á matarþróun og selja vörur. Matvælaiðnaðurinn gefur næringarríkum matvælum ofurfæðumerkið en það eru matvælin sem geta haft jákvæð áhrif á heilsuna.

Þó að hægt sé að segja að ýmiss konar matvæli séu frábær, þá er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að það er engin ein tegund matvæla sem er lykillinn að góðri heilsu eða forvörn gegn sjúkdómum. Matvæli sem eru sögð ofurfæða eiga það sameiginlegt að vera ýmist stútfull af vítamínum, andoxunarefnum eða hjálpa til við að vinna gegn sjúkdómum.

Hugtakið „ofurfæða“ virðist vera komið til að vera og gæti því verið tilefni til þess að skoða nokkra holla valkosti nánar þegar kemur að valinu í matarkörfuna.

Hér eru 16 tegundir matvæla sem teljast „ofurfæða“.



1. Spínat
2. Ber
3. Grænt te
4. Egg
5. Belgjurtir
6. Fræ og hnetur
7. Kefir
8. Hvítlaukur
9. Ólífuolía
10. Engifer
11. Túrmerik
12. Lax
13. Avókadó
14. Sætar kartöflur
15. Sveppir
16. Þang



Ármúli 17 www.vest.is s:620 7200



Neysla avókadós getur haft margvíslegan, heilsufarslegan ávinning, þar á meðal bætta meltingu og minni líkur á þunglyndi auk þess að draga úr líkum á krabbameini.

Avókadó er einnig þekkt sem krókódíla-pera eða lárpera, en er í raun berjategund. Avókadó vex í heitu loftslagi.

Avókadó inniheldur talsvert magn af einómettuðum fitusýrum og er ríkt af mörgum vítamínum og steinefnum. Með því að bæta avókadó inn í fjölbreytt og heilbrigt mataræði getur það haft margt jákvætt í för með sér.



Hér eru 12 ástæður fyrir því að avókadó sé góð viðbót í heilbrigt mataræði:

1. Ríkt af næringarefnum
Avókadó er uppspretta vítamína; C, E, K og B6, auk ríbóflavíns, níasíns, fólats, pantótensýru, magnesíums og kalíums. Avókadó inniheldur einnig lútín, beta-karótín og omega-3 fitusýrur.

Avókadó inniheldur mikið magn af hollri, gagnlegri fitu, sem getur hjálpað manni að verða saddur milli mála. Að borða fitu hægir á niðurbroti kolvetna, sem hjálpar til við að halda blóðsykrinum stöðugum.

Um það bil hálft avókadó, eða 100 grömm (g), inniheldur:

160 hitaeiningar
14,7 g af fitu
8,5 g af kolvetnum
6,7 g af trefjum
minna en 1 g af sykri
Fita er nauðsynleg fyrir hverja einustu frumu líkamans. Að borða holla fitu styður heilsu húðarinnar, eykur frásog fituleysanlegra vítamína, steinefna og annarra næringarefna og hjálpar jafnvel við að styðja við ónæmiskerfið.

2. Heilbrigt fyrir hjartað
Í hverjum 100 g af avókadó eru 76 milligrömm af náttúrulegu plöntusteróli sem kallast beta-sitósteról. Regluleg neysla beta-sitósteróls og annarra plöntusteróla getur hjálpað til við að viðhalda heilbrigðu kólesterólmagni, sem er mikilvægt fyrir hjartaheilsu.

3. Frábært fyrir sjónina
Avókadó inniheldur lútín og zeaxanthin, tvö plöntuefni sem eru til staðar í augnvef. Þau veita andoxunarefnisvörn til að lágmarka skaða, þar á meðal frá UV ljósi.

Einómettaðar fitusýrur í avókadó styðja einnig frásog annarra gagnlegra fituleysanlegra andoxunarefna eins og betakarótín. Þar af leiðandi getur avókadó sem viðbót í mataræðið hjálpað til við að draga úr hættu á að aldurstengdri macularhrörnun.

4. Getur hjálpað til við að koma í veg fyrir beinþynningu
Hálft avókadó er uppspretta um það bil 18% daglegs gildis K-vítamíns.

Oft gleymist þetta næringarefni sem er nauðsynlegt fyrir beinheilsu. Næg inntaka K-vítamíns getur stutt heilbrigði beina með því að auka kalsíumupptöku og draga úr útskilnaði kalsíums í þvagi.

5. Geta unnið gegn krabbameini
Rannsóknir hafa ekki enn metið bein tengsl á milli avókadóneyslu og minni hættu á krabbameini. Hins vegar inniheldur avókadó efnasambönd sem geta hjálpað til við að koma í veg fyrir upphaf sumra krabbameina.

Rannsóknir hafa tengt ákjósanlega inntöku af fólati við minni hættu á að fá ristil-, maga-, bris- og leghálskrabbamein. Hins vegar er samhengið á bak við þetta samband enn óljóst. Hálft avókadó inniheldur um það bil 59 mcg. af fólati, 15% af daglegu gildi.

Avókadó inniheldur einnig mikið magn af plöntuefna- og karótenóíðum, sem geta virkað sem krabbameinslyf. Rannsóknir hafa sýnt að karótenóíð, sérstaklega, getur verndað gegn framgangi krabbameins.

Í rannsókn frá 2013 var lögð áhersla á hugsanlegan ávinning af avókadóneyslu í tengslum við brjósta-, munn- og hálskrabbamein. Hins vegar eru þessi tengsl venjulega afleiðing tilrauna á rannsóknarstofum, en ekki samanburðarrannsóknum á mönnum. Frekari rannsóknir eru nauðsynlegar til að staðfesta þessi tengsl.

6. Stuðningur við fósturheilbrigði
Fólat er mikilvægt fyrir heilbrigða meðgöngu. Fullnægjandi inntaka dregur úr hættu á fósturláti og óeðlilegum taugapípum. Neyta skal að minnsta kosti 600 míkrógramma (mcg) áreiðanlegrar uppsprettu fólats á dag á meðgöngu. Eitt avókadó getur innihaldið allt að 160 mcg.



Avókadó inniheldur einnig fitusýrur sem eru órjúfnlegur hluti heilbrigðs mataræðis og fósturþroska.

7. Draga úr hættu á þunglyndi
Avókadó er góð uppspretta fólats, sem gegnir mikilvægu hlutverki í heildarheilbrigði mataræðis. Rannsóknir hafa einnig fundið tengsl milli lágs fólatsmagns og þunglyndis.

Fólat hjálpar til við að koma í veg fyrir uppsöfnun homocysteins, efnis sem getur truflað blóðrásina og afhendingu næringarefna til heilans. Umsagnir um fyrri rannsóknir hafa tengt umframhomocystein við vitræna truflun, þunglyndi og framleiðslu serótóníns, dópamíns og noradrenalíns, sem stjórna skapi, svefni og matarlyst.

8. Bæta meltinguna
Avókadó er trefjaríkt og inniheldur hálfur ávöxtur um það bil 6-7 g.

Að borða mat með náttúrulegum trefjum getur hjálpað til við að koma í veg fyrir hægðatregðu, viðhaldið heilsu meltingarvegarins og dregið úr hættu á ristilkrabbameini.

9. Náttúrulegt detox
Fullnægjandi trefjar stuðla að reglulegum hægðum, sem skipta sköpum fyrir útskilnað eiturefna í gegnum gall og hægðir.

Rannsóknir hafa sýnt að matartrefjar stuðla einnig að góðri þarmaheilsu og fjölbreytileika örvera. Þetta hjálpar líkamanum að viðhalda heilbrigðu bakteríujafnvægi. Þetta getur dregið úr bólgu og slæmsku í meltingarvegi.

10. Slitgigt
Avókadó, soja og önnur jurtafæða inniheldur sapónín. Sapónín getur haft jákvæð áhrif á slitgigtareinkenni í hné og mjöðm. Hins vegar hafa vísindamenn ekki enn staðfest langtímaáhrif sapóníns hjá fólki með slitgigt.

11. Örverueyðandi verkun
Avókadó og avókadóolía innihalda efni sem hafa örverueyðandi eiginleika. Rannsóknir sýna að avókadófræseyði getur hjálpað til við að verj líkamann gegn bæði Streptococcus agalactiae- og Staphylococcus aureus-sýkingum.

12. Vörn gegn langvinnum sjúkdómum
Einómettaðar fitusýrur í avókadó geta verið gagnlegar til að koma í veg fyrir langvarandi sjúkdóma, svo sem hjartaog æðasjúkdóma.

Á sama tíma benda rannsóknir til þess að ákjósanleg inntaka trefja geti dregið úr hættu á heilablóðfalli, háþrýstingi, sykursýki, offitu og ákveðnum meltingarfærasjúkdómum og avókadó er trefjaríkt.

Rétt trefjaneysla getur einnig lækkað blóðþrýsting og kólesterólmagn, bætt insúlínnæmi og aukið þyngdartap fyrir fólk með offitu.



Ofurfæðu-pasta

Hráefni:

320 g (sirka) spaghettí
eða fettuccine
1 hvítlauksgeiri
1 avókadó
1 bolli ferskt spínat
1/2 bolli pekanhnetur
1/4 bolli basilíka
1/4 bolli parmesanostur, rifinn
1 msk. sítrónusafi, nýkreistur
3/4 til 1 bolli pastavatn
1/2 tsk. salt eða eftir smekk
1/2 tsk. pipar eða eftir smekk

Aðferð:

1. Sjóðið pastað samkvæmt leiðbeiningum á pakka.
2. Avókadósósan er einföld – Hráefni eru sett í þeytara og þeytt saman þar til áferðin er orðin mjúk. Gott er að byrja með 3/4 bolla af pastavatni og bæta síðan við eftir þörfum til þess að þynna.
3. Blandið pastanu með sósunni í skál og berið fram strax.

Þennan rétt verður að borða samdægurs þar sem avókadósósan verður brúnleit ef hún er geymd fram á næsta dag.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996


Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

Mataræði Hailey Bieber



DVERGARNIR®

AUÐVELT, FLJÓTLEGT OG ÖFLUGT

BYGGINGAKERFI

Bestu undirstöðurnar fyrir

SÓLPALLINN
SUMARHÚSIÐ
GIRÐINGUNA



NÝ VEFVERSLUN
dvergarnir.is

SENDUM **FRÍTT** UM ALLT LAND
ÞEGAR VERSLAÐ ER Á DVERGARNIR.IS

Við framleiðum lausnir

ÍSLANDSHÚS

Sími 577 6700 / islandshus@islandshus.is / www.islandshus.is

Hin 25 ára gamla Hailey Bieber er þekkt fyrir náttúrulega fegurð sína. Hún byrjaði fyrirsætuferilinn aðeins 17 ára gömul og hefur setið fyrir í mörgum af þekktustu tískutímaritum heims. Hailey hefur unnið fyrir tískurisa á borð við Ralph Lauren og ommy Hilfiger, en hefur hún einnig verið mikið í sviðsljósinu vegna eiginmannsins, poppstjörnunnar Justins Bieber. Hailey leggur mikla áherslu á hollt og næringarríkt mataræði og sagði hún frá „leyndarmálinu" sínu í tímaritinu Elle. Nýlega gerðist hún „pescatarian" sem hún segir henta sér vel og mælir með því að fólk prófi að draga úr kjötneyslu.

Þrjár máltíðir á dag

Hailey byrjar daginn yfirleitt á eggi, hafragraut, próteini eða „smoothie".
„Hádegisverður er venjulega salat, fiskur, grillað grænmeti eða samloka," sagði Hailey í viðtalinu, en bætti við að hún borðaði ekki mikið af glúteni.
„Ég elska gott grænkál, sesarsalat án brauðteninga, það er venjulega það eina sem ég sleppi. Kvöldmaturinn er alla jafna svipaður hádegismatnum; einhvers konar grænmeti eða pasta - glútenlaust pasta.

Undanfarna tvo og hálfan mánuð hef ég alveg skorið kjöt (annað en fisk) úr daglegu mataræði mínu og hef haldið mig við fleiri grænmetis-/veganrétti," sagði Bieber í nýlegri færslu á Instagram-síðu sinni. Bætti hún við að henni hafi aldrei liðið betur, hún væri orkumeiri og einbeitingin betri.
Þótt Bieber fylgi tiltölulega ströngu mataræði og segist yfirleitt borða það sem er hollt, bæði fyrir líkama og húð, fær hún sér líka sykur. Hún segist eiga sína „svindldaga" og borðar hún þá allt sem hana langar í. „Það er reglan hjá mér. Ef ég vakna og mig langar í pönnukökur, þá borða ég pönnukökur," segir fyrirsætan.

Hailey vill helst hafa góða yfirsýn yfir hráefnið í máltíðunum hennar. Hún segist frekar velja að elda heima en að panta mat eða fara út að borða. „Við grillum mikið: steik, grænmeti, maísstönglar, beint á grillið." Auk þess finnst stjörnunni maturinn einfaldlega bragðast betur heima.

Forðast sykur og drekkur mikið vatn

Henni þykir Magnum-ís góður eftirréttur, en segist almennt forðast sykur.
Hún bætir við að það sé lykilatriði að drekka mikið vatn og drekkur hún margar flöskur yfir daginn: „Það er mikilvægt".

mannlif.is



Pítsubrauð að hætti Hailey Bieber

Einfalt pítsubrauð Bieber náði ótrúlegum vinsældum á TikTok nýlega en þar deildi stjarnan einfaldri „uppskrift“, sem er svona:

1. Súrdeigsbrauðsneið smurð á báðum hliðum.
2. Steikið upp úr truffluolíu á pönnu
þar til sneiðin er gullin á báðum hliðum.
3. Tómatsneiðar, ólífuolía, sítrónusafi og salt eftir smekk.
4. Rífðu parmesanost yfir, Marinara-sósa, óreganó og rauðar piparflögur eftir smekk. Skellið í ofninn í nokkrar mínútur.
„Mjög, mjög, gott!“ segir stjarnan að lokum.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996


Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

Urta Islandica: *Matarbúðin Nándin*











byggð á byltingarkenndri hugmynd

Fjölskyldufyrirtækið Urta Islandica ehf. byrjaði sem einkafyrirtæki Þóru Þórisdóttur, myndlistarmanns og listfræðings. Hún hóf hönnun, framleiðslu og markaðssetningu á nýstárlegum matvörum og baðvörum úr íslenskum jurtum árið 2010 í kjölfar bankahrunsins. Þóra og Sigurður Magnússon, eiginmaður hennar, ásamt fjölskyldu stofnuðu einkahlutafélag um reksturinn árið 2013 og reka nú starfstöðvar í Hafnarfirði og Keflavík. Lagt var upp með að hafa frumleika, fagurfræði og fagmennsku að leiðarljósi, en sjálfbærni og sanngirni sem grundvöll.

Urta Islandica sérhæfir sig í þróun, hönnun og framleiðslu á matargjafavöru úr íslenskum jurtum, berjum, salti og jarðsjó. Helstu framleiðsluvörurnar eru jurtate, jurtakryddsölt, síróp og sultur sem seldar eru í ferðamanna-, hönnunar- og sælkeraverslanir.

Náttúran hefur ávallt verið í fyrirrúmi hjá Urta Islandica og lagt er upp úr því að umbúðir séu umhverfisvænar og hefur fyrirtækið nú skipt út öllu einnota plasti í framleiðsluvörum sínum í jarðgeranlegar umbúðir. Sellófan-umbúðir, sem fyrirtækið framleiðir sjálft, eru niðurbrjótanlegar í náttúrunni og notast er við léttlím í merkimiða til að auðvelt sé að endurnýta glerumbúðirnar. Vörurnar frá Urta Islandica eru einstakar matarminjar sem hafa heillað Íslendinga jafnt sem ferðamenn hvað varðar bragðgæði, fagurleika og hversu tilvaldar þær eru sem tækifærisgjafir.

Það er engin lognmolla yfir fyrirtækinu og hóf fjölskyldan tilraunaverkefnið Matarbúðina Nándina árið 2020. Hún er byggð á byltingarkenndri hugmynd um almenna matvöruverslun sem selur allt í gleri eða jarðgeranlegum umbúðum. Fjölskyldan hefur endurvakið mjólk í flösku og er með úrval af plastlausum mat og hreinlætisvörum. Lögð er áhersla á íslenskar vörur beint frá smáframleiðendum; osta, kjötvörur, og alls konar sælkeravörur ásamt úrvali af veganvörum.

Stóru fréttirnar eru að fyrirtækið hefur komið upp skilakerfi fyrir glerumbúðir verslunarinnar og sérstakri glerþvottastöð sem mætir ströngum reglum hvað varðar allt hreinlæti og sótthreinsun.

Með fjölbreyttu úrvali matvara, bæði beint frá býli og stærri framleiðendum, er leitast við að mæta helstu þörfum heimila svo viðskiptavinir eiga að geta keypt inn fyrir heimilið sínar helstu vörur í umhverfisvænum umbúðum og geta skilað gleri og sett aðrar umbúðir með lífrænum úrgangi eða jarðgert þær sjálfir í heimamoltu. Verkefnið hlaut Bláskelina, viðurkenningu Umhverfis- og Auðlindaráðuneyti fyrir framúrskarandi plastlausa lausn árið 2020.

Matarbúðin Nándin, Austurgötu 47, Hafnarfirði, var opnuð 17. júní 2020 og Matarbúðin Nándin, Básvegi 10, Reykjanesbæ, var opnuð 22.febrúar 2022 með styrk frá nýsköpunarráðuneytinu.

Fyrirtækið óskar eftir þátttöku almennings í verkefninu með því að versla plastlausar vörur og hafa skoðanir á því hvernig framtíðin í matvælaframleiðslu og verslun á að vera. Fyrirtækið sendir vörur heim ef verslað er fyrir að lágmarki 10 þúsund krónur, bakað er sérstaklega brauð og kleinur fyrir hvern viðskiptavin ef óskað er og tekið tómt gler til baka. Leitast er við að veita framúrskarandi þjónustu. Vefsíða fyrirtækisins er ekki tilbúin en upplýsingar og pantanir eru teknar í síma 470 1300. Opið er frá 10-18 virka daga og 11-17 laugardaga.

www.urta.is og www.matarbudin.is







Matjurtagarðurinn:

„Skora á sjálfa mig og garðinn, þannig að hann fæði mig og son minn“

Guðrún Hulda Pálsdóttir, verðandi ritstjóri Bændablaðsins, segist hafa alist upp við að foreldrar hennar hafi unað umhverfinu og náttúrunni. Fallegur garður var við æskuheimilið sem foreldrar hennar ræktuðu frá grunni og segir hún að faðir hennar hafi til dæmis unnið moltu úr öllum matarafgöngum og hafi verið mjög natinn við að halda garðinum snyrtilegum og plöntum vel nærðum.

„Matjurtaáhuga minn má rekja til þess að þegar ég bjó á Indlandi árið 2010 og komst þar í kynni við sjálfsþurftarbúskap í sinni tærustu mynd. Mér fannst svo aðdáunarvert að sjá bæði börn og fullorðna kunna til verka við ræktun á fjölbreyttum mat og þau vissu enn fremur hvernig hægt væri að nýta allar jurtir sem uxu í grenndinni á einn eða annan hátt. Þetta tók ég mér til fyrirmyndar.

Ég komst svo í kynni við vistrækt þegar ég flutti heim og fannst það afar heillandi nálgun að matjurtaræktun. Einn vængur vistræktar – permaculture – snýr að því að skapa sjálfbært vistkerfi í nærumhverfi þar sem fjölærar ætiplöntur, náttúran, menn og dýr lifa þannig samlífi að þau vaxi og dafni. Ég fór til Írlands og viðaði að mér kunnáttu um fræðin og hef lagt upp með að garðurinn minn sé byggður á vistræktaraðferðum að því marki sem raunhæft er hér á landi.“



„Inkakorn (quinoa) er korntegund sem ég tel eiga framtíð fyrir sér bæði í heimagörðum og framleiðsluræktun hér á landi. Hún er gullfalleg og skemmtileg planta.“



Séð yfir hluta garðsins. Guðrún Hulda reisti gróðurhúsið í fyrravor.

Stór garður er við heimili Guðrúnar Huldu og segist hún rækta hann upp sem svolítið kaótískan ætigarð. „Ég er með ræktunarsvæði hist og her um garðinn svo sem kartöflugarða, gróðurkassa og hraukbeð og síðasta vor bætti ég svo 24 fermetra gróðurhúsi sem eykur mjög á fjölbreytni afurðanna."

Garðrækt er langtímaverkefni. „Ég dunda við svæðið mitt í hjáverkum og skora á sjálfa mig og garðinn, þannig að hann fæði mig og son minn að einhverju marki ár hvert.

Ég hef alltaf haft lítil markmið á hverju sumri," segir Guðrún Hulda en fimmta sumarið í húsinu er fram undan. „Fyrsta sumarið vildi ég athuga hvort ég gæti fengið mér máltíð úr garðinum á hverjum degi í eina viku, sem tókst og rúmlega það. Næstu árin jók ég lengd áskorunarinnar og nú er svo komið að garðurinn er uppistaða kvöldverðar meirihluta sumars og fram á kvöld. Það felur í sér alla jafna alls konar salat og kál, tómata, kryddjurtir, lauka, ýmis ber, baunir, beðjur og blómkál, rabarbara, einstaka epli, jafnvel inkakorn, rótargrænmeti af ýmsu tagi og æt blóm svo eitthvað sé nefnt. Þessi iðja er mér mjög mikilvæg, hún fyllir hjartað ró í amstri dagsins og veitir mér mikla gleði."

Gómsætt salat í öllum stærðum, litum og gerðum. „Þetta kaupi ég forræktað af Tómasi Ponzi."



Guðrún Hulda segir að takmarkið sé að flestallar plöntur garðsins verði ætar. „Með því get ég mér til skemmtunar lagt grunn að ákveðnu fæðuöryggi á heimilinu yfir hásumarið, að minnsta kosti hvað varðar ferskt, gott grænmeti, auk þess sem ég vil búa syni mínum nærandi umhverfi. Það eru nefnilega tveir mjög patent punktar sem þessu fylgja: Drengurinn minn er matvandur með eindæmum, en tekur það upp hjá sjálfum sér að borða mun meira af alls konar ferskmeti á sumrin því hann getur tínt það úr garðinum eftir lyst og löngun. Fyrir mig fylgir þessu afskaplega heilnæm rútína þegar garðurinn er í blóma. Þá borða ég stærstu máltíðina mína í hádeginu en fæ mér ferska salatskál á kvöldin."

Guðrún Hulda segir að fjölæringarnir sem vaxi í garðinum ár eftir ár séu meðal annars rabarbari, graslaukur, hjálmlaukur, mynta, jarðarber, sólber, hindber, rifsber og stór amerísk bláber. Epli og kirsuber séu stopulli en hún sé enn að læra á ávaxtatré. „Þá vex í garðinum sjálfssáð síberískt grænkál eins og illgresi og á það til að vera að framleiða ný blöð fram yfir jól í djúpum snjó. Af einæringum í sumar verð ég með alls konar gómsætt lífrænt salat og Heirloom-tómata sem ég keypti forræktaða af Tomasi Ponzi. Ég sáði fyrir alls konar plöntum og sýnist að eggaldin og rómaneskó -blómkál ætli að vera nýjustu viðbæturnar, báðar gullfallegar plöntur sem ég hlakka til að fylgjast með vaxa. Auk þess verð ég meðal annars með rauðrófur, kartöflur, gulrætur, hvítlauk, skjaldfléttu og kúrbít."



Kartöflur eru auðveldar í ræktun.

TRAUSTI
fasteignasala

TRAUSTIR FASTEIGNASALAR





GUÐBJÖRG G. SVEINBJÖRNSDÓTTIR

Löggiltur fasteignasali
gudbjorg@trausti.is
899-5949

KRISTJÁN BALDURSSON

Löggiltur fasteignasali
kristjan@trausti.is
867-3040

Vegmúla 4, 108 Reykjavík 546-5050 www.trausti.is

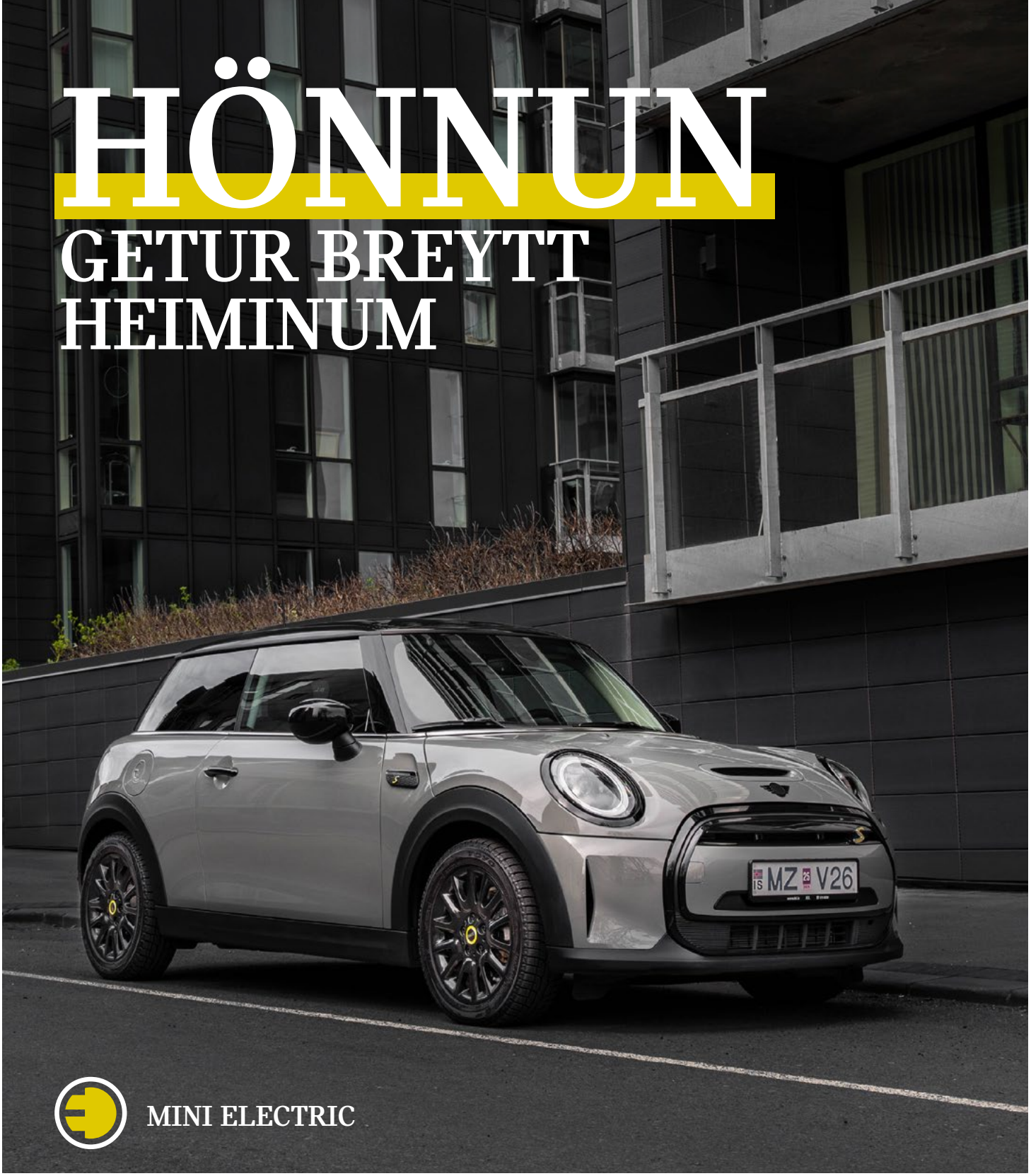
Eplatré

Í huga Guðrúnar Huldu snýst matjurtaræktun í heimagarði um lífsgæðin sem iðjan skilar. „Ætli maður að stefna að einhvers konar undirstöðu fæðuframleiðslu fyrir sig og sína í heimagarðinum þá held ég að það verði að vera á kostnað vinnu utan heimilis. Það tekur tíma að sinna mörgum plöntum og búa um uppskeruna þannig að hún geymist fram á vetur. En á Íslandi eru æðislegir bændur sem framleiða heilnæmar og bragðgóðar afurðir svo ræktunin heima snýst fyrst og fremst um gleðina hjá mér. Ég geri mér grein fyrir hversu óraunhæft það er fyrir mig að treysta á ræktunina mína þótt hún sé vissulega bragarbót þegar vel gengur. Máltíðirnar sem ég uppsker eru í raun bara skemmtileg auka unun ofan á dundið sem gefur mér svo mikið."



Þrátt fyrir að vera útiplanta, þá leið hnúðkálinu rosalega vel inni í gróðurhúsinu í fyrra.


Ægisgardur
ALLT FYRIR VEISLUNA
Frábær veislusalur fyrir öll tækifæri
úti á Granda, staðsettur inn í
íslensku handverksbrugghúsi.
info@aegisgardur.is



VEGLEGUR KAUPAUKI

HLEÐSLUSTÖÐ OG UPPSETNING,* 6 ÁRA ÞJÓNUSTUPAKKI OG 50.000 KR. HLEÐSLUINNEIGN HJÁ ÍSORKU

Komdu og prófaðu rafmagnaðan MINI Cooper. Það er ekki bara mótorinn sem er rafmagnaður, útlitið sendir þægilegan straum um taugakerfið og skilningarvitin.

MINI COOPER SE. VERÐ: **4.980.000 KR.**

ALMENNT VERÐ: ~~5.190.000 KR.~~

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

*Hleðslustöð af gerðinni Wallbox Copper SB. Innifalið í uppsetningu: Varbúnaður í töflum, akstur, tilkynning til Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar (HMS). Ekki innifalið: Jarðvegsvinna, breyting á rafmagnstöflu, umfram 10m lagnaefni eða uppsetning í fjölbýlishúsi.

www.mini.is

ENNEMM / SÍA / NM011124