Vín og matur

2. tbl. júní 2023

Einkaviðtal:

Safa Jamei

frumkvöðull og matgæðingur

Sumarlegar uppskriftir



FRÍTT eintak

BRANDSON

JOGGING DAGAR

30% - 80%
AFSLÁTTUR

Skannaðu mig
símamyndavél

BRANDSON.IS






BRANDSON

Vín og matur

Sólartún ehf. Útgáfufélag **Ármúla 15, 105 Reykjavík**





Reynir Traustason,
stjórnarformaður og
ábyrgðarmaður



Katrín Guðjónsdóttir,
ritstjóri



Kolbeinn Þorsteinsson,
gæðastjóri



Guðrún Gunnsteinsdóttir
fjármálastjóri og blaðamaður



Valdís Rán Samúelsdóttir,
sölustjóri



Björgvin Gunnarsson,
blaðamaður



Harpa Mjöll Reynisdóttir,
blaðamaður



Lára Garðarsdóttir,
blaðamaður og umbrot



Guðjón Guðjónsson,
blaðamaður



Svava Jónsdóttir,
blaðamaður

Ljósmyndir: Kazuma Takigawa

Vín og matur - Sumarblað



Í þessu tölublaði af Vín og mat má finna ýmsar uppskriftir með sumarlegu ívafi en forsíðuviðtalið að þessu sinni er við matgæðinginn Safa Jamei. Safa er frá Túnis og flutti til Íslands fyrir nokkrum árum. Hún hefur síðan þá klárað háskólanám og stofnað nokkur fyrirtæki. Eitt af þeim er Mabrúka sem tengist framleiðslu á handgerðu gæðakryddi í Túnis og innflutningsfyrirtæki á Íslandi sem flytur kryddin til landsins. Í blaðinu deilir Safa nokkrum uppskriftum með lesendum sem eru bæði hollar og góðar.

Njótið sumarsins!

Katrín Guðjónsdóttir,
ritstjóri og umsjónarmaður Víns & Matar

Full af töfrum úr höfrum

Kalk

Eitt 250 ml glas af Heiðu gefur þér 40% af næringarviðmiðunargildi.

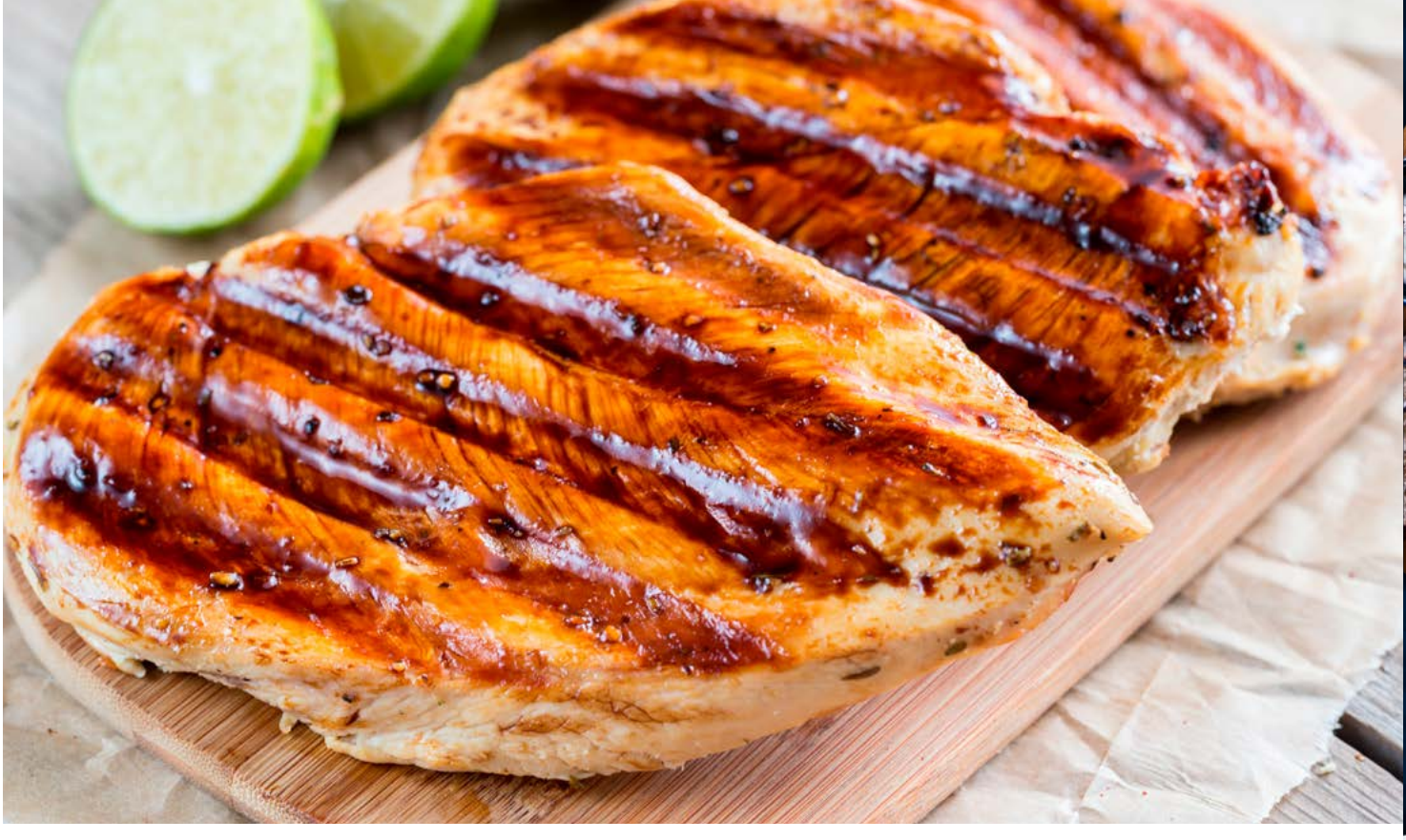
D-vítamín

Eitt 250 ml glas af Heiðu gefur þér 50% af næringarviðmiðunargildi.

Betaglúkön

Eitt 250 ml glas af Heiðu veitir þriðjung (1 g) af æskilegri daglegri neyslu af betaglúkönum (3 g).





Marineraðar kjúklingabringur á grillið

Grillaðar kjúklingabringur hefur þú líklega smakkað ótal sinnum en þessi uppskrift er frábrugðin hinum klassísku. Bringurnar eru látnar marinerast áður en þú skellir þeim á grillið en þannig verða þær safaríkar og bragðgóðar. Berðu fram með öllu uppáhalds meðlætinu þínu.

Hráefni:

1/4 bolli balsamik edik
3 msk Extra Virgin ólífuolía
2 msk púðursykur
3 hvítlauksgeirar, saxaðir
1 tsk þurrkað timian
1 tsk þurrkað rósmarín
4 kjúklingabringur
salt
malaður svartur pipar
söxuð steinselja, til skrauts

Aðferð:

Þeytið saman balsamikedik, ólífuolíu, púðursykur, hvítlauk og þurrkaðar kryddjurtir í meðalstórri skál og kryddið með salti og pipar. (Geymið smá auka marineringu til hliðar.)

Bætið kjúklingnum í skálina og blandið saman. Látið marinerast í að minnsta kosti 20 mínútur og allt að yfir nótt.

Forhitið grillið og stillið á meðalhita. Setjið kjúklinginn á grillið og penslið með afgangs marineringu þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn (sirka 6 mínútur á hvorri hlið).

Skreytið með steinselju áður en þið berið fram.





ÍSLENSKI BARINN
EST. 2009
THE ICELANDIC BAR

Ekta íslensk matargerð

Gamlar hefðir, ný brögð





Ingólfsstræti 1a, 101 Reykjavík íslenskibarinn







Maíssalat með rækjum



Þetta sumarlega salat tekur aðeins nokkrar mínútur að útbúa. Tilvalið í forrétt, sem meðlæti eða sem léttur hádegisverður.



Hráefni:

4 meðalstórir maísstönglar
1/2 bolli fersk basilíkublöð
1/4 bolli ólífuolía
1/2 tsk salt
1 og 1/2 bolli kirsuberja tómatar, skornir í tvennt
1/8 tsk pipar
1 meðalþroskað avókadó, saxað (án hýðis)
450 grömm ósoðnar rækjur (skellausar)

Aðferð:

Eldið maís í potti með sjóðandi vatni, þar til hann er orðinn mjúkur (tekur um það bil 5 mínútur).

Sigtið vatnið frá og látið kólna aðeins. Á meðan þeytið þið saman í matvinnsluvél basil, olíu og 1/4 tsk salt þar til allt hefur blandast vel. Skerið maís af stönglinum og setjið í skál. Hrærið tómötum, pipar og afganginum af saltinu saman við. Bætið við avókadó og 2 matskeiðar basilblöndu; hrærið varlega til að blanda saman.

Þræðið rækjur á spjót úr málmi eða tré; penslið með basilíkublöndunni sem eftir er. Grillið við meðalhita þar til rækjurnar verða bleikar, 2 - 4 mínútur á hvorri hlið. Takið rækjurnar af teininum og berið fram með maísblöndunni.


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

Grillaðar nektarínur



Hráefni:

1/2 bolli balsamik edik

1 msk ólífuolía

12 sneiðar franskt brauð (baguette)

2 meðalstórar nektarínur, skornar í tvennt

1/4 bolli ferskur geitaostur, mulinn

1/4 bolli fersk basilíkublöð, skorin í þunnar sneiðar

Aðferð:

Látið suðu koma upp í litlum potti; eldið edik í 10-15 mínútur eða þar til vökvinn er orðinn um 3 matskeiðar. Takið af eldavélinni og leggið til hliðar.

Penslið olíu yfir báðar hliðar á baguette brauðinu og grillið, án þess að loka, við meðalhita þar til það er gyllt á báðum hliðum. Grillið nektarínur í 45-60 sekúndur á hvorri hlið eða þar til þær eru mjúkar og ljósbrúnar. Kælið aðeins.

Myljið geitaostinn yfir brauðið. Skerið nektarínur í þykkar sneiðar og raðið yfir ostinn. Dreypið balsamiksírópi yfir og skreytið með basilíku. Berið fram strax.

Hollt & Gott
salatblöndurnar

- þú finnur þær í næstu verslun -





KYNNING:

Á síðustu árum hefur íslenska nýsköpunarfyrirtækið TARAMAR komið með nýjar heilsusamlegar lausnir fyrir þá sem vilja bæta og endurbyggja húðina. Nýsköpun TARAMAR byggir á rannsóknum í matvælafræði og sjávarlíffræði við Háskóla Íslands, en hjónin Guðrún Marteinsdóttir, prófessor í fiskavistfræði og Kristberg Kristbergsson prófessor Emeritus í matvælafræði hafa þróað og fengið einkaleyfi á byltingarkenndum aðferðum til að framleiða húðvörur án þess að nota eiginleg rotvarnarefni eða nein önnur efni sem geta verið slæm fyrir húð og líkama.

„Í upphafi þessa verkefnis settum við okkur háleit markmið sem í fyrsta lagi skyldu tryggja að vörurnar væru afburða hreinar, og í öðru lagi svo virkar að árangurinn væri sjáanlegur með berum augum. Þannig vildum við vinna gegn öllum þeim stóru orðum sem snyrtivöruiðnaðurinn hefur sent frá sér í gegnum tíðina og leggja það í hendur neytenda að meta árangurinn án þess að þurfa að trúa blint á það sem sagt er," segir Guðrún, sem alltaf er kölluð Rúna. Hún er prófessor í líffræði en með árunum fór hún að huga að umhirðu húðarinnar. „Ég stóð á fimmtugu þegar ég fór að sjá breytingar á andliti mínu. Sem líffræðingur, og oft vinnandi á sjó, var ég nú engin tískuskvísa og lítið að velta mér upp úr útlitinu en þarna voru farnar að birtast hrukkur sem ég var ekkert hrifin af." Fæstir lesa innihaldslýsingar snyrtivara en þekking Rúnu í raunvísindum gerði henni erfitt að horfa fram hjá skaðlegum efnum sem gjarnan eru notuð. „Ég þoldi engar húðvörur á markaðnum og var því farin að lesa innihaldslýsingar aftan á umbúðum þeirra, mér til mikillar armæðu. Með minn bakgrunn í raunvísindum uppgötvaði ég að í húðvörur eru notuð virkilega slæm innihaldsefni. Þar á meðal eru ertandi efni sem ég nota til að fixera fiska og set á mig grímu, gleraugu og hanska til að meðhöndla. Slík efni, sem og mörg mjög ódýr, reyndust algeng í húðkremum. Á tímabili var ég full reiði út í snyrtivöruiðnaðinn og upptekin af því hversu aftengdur hann var orðinn neytendum á þeirri einu forsendu að græða á þeim."

Sjokk þegar innhaldsefnin eru skoðuð

Það kom Rúnu á óvart hvers konar efni er að finna í snyrtivörum. Hún átti við erfið húðvandamál að stríða og fór því að skoða gaumgæfilega innihaldsefni varanna „Ég var í smá sjokki fyrst eftir að ég fór að skoða innihaldsefnin. Ég var 50 ára gömul og farin að sjá áhrif öldrunar á andlitinu um leið og ég var að eiga við mjög erfið húðvandamál sem voru afleiðing af skordýrabiti sem ég hafði fengið þegar ég var í námi í Bandaríkjunum 25 árum fyrr." Áhugi Rúnu þróaðist yfir í langtímarannsóknir. Hún komst að þeirri niðurstöðu að efnin sem notuð eru í krem og snyrtivörur gætu haft gríðarlega skaðleg áhrif. „Athuganir mínar á innihaldsefnum, sem síðar breyttust í langtímarannsóknir, sýndu að þeir sem voru að blanda þessar vörur báru ekki endilega hagsmuni neytenda fyrir brjósti. Þar var að finna mörg hryllileg efni, svo sem formalín sem ég notaði til að fixera lífsýni í fiskalíffræðirannsóknunum, stoðefni notuð í byggingar- og bílaiðnaði og mörg hormónaruglandi efni sem og efni sem við nánari athugun kom í ljós að voru tekin hratt upp í gegnum húðina og settust að í líffærum og lifandi vefjum líkamans þar sem þau gátu haft eitrandi og jafnvel

krabbameinsvaldandi áhrif. Í raun varð ég öskureið þegar ég kynnti mér þetta fyrst. Mér blöskraði hvernig fyrirtæki gátu talað annarsvegar um hvað þau voru hrein, notuðu eingöngu „free trade“ og sjálfbær innihaldsefni á meðan þau smeygðu inn bakdyramegin skelfilegum efnum sem hreinlega gátu verið skaðleg og blönduðu þeim saman við hin svokölluð hreinu efni.“

Þróun TARAMAR húðvara

Rúna minnist þess þegar byrjað var að nota ýmis framsækin efni við framleiðslu snyrtivara. „Þó varð ég að viðurkenna að á þessu tímabili, árin 2005 til 2010, komu fram ýmis efni á snyrtivörumarkaðinn, svo sem andoxunarefni, ensím, peptíð og vaxtaþættir sem höfðu getu til að gera ótrúlega hluti og gátu í raun endurmótað húðina. Í raun hafði orðið sprenging í þróun þessara efna, meðal annars vegna þróunar á ýmissi tækni sem tengist lyfja- og matvælaiðnaðinum. Þetta þótti mér gríðarlega áhugavert og ég sá fyrir mér möguleika á að skoða efni úr sjávarfangi með því að nota þessar aðferðir og skilja betur margvíslega virkni sem ég hafði heyrt um, til að mynda hjá íslenskum sjómönnum,“ segir Rúna.

Við þróun TARAMAR húðvara var stuðst við mikið magn af niðurstöðum úr matvælarannsóknum Dr. Kristbergs Kristbergssonar, prófessors í Matvælaefnafræði, og samstarfsaðila hans, sem gerðar voru á árunum 1980 til 2020.

TARAMAR vörurnar hafa fengið yfir 30 alþjóðleg verðlaun fyrir hreinleika, virkni og nýsköpun. Ótrúleg virkni varanna hefur verið staðfest af óháðum rannsóknarstofum og í dag hafa fleiri hundruð Íslendingar nýtt sér þessa virkni og endurbyggt og lagað húðina með daglegri notkun á þessum afburðahreinu vörum. Fyrir þá sem hafa ekki prófað TARAMAR er best að byrja á að nota 3 af vörunum: Hreinsiolíuna, serumið og dagkremið.

„Best er að bera hreinsiolíuna á húðina á morgnanna og skola hana svo af með volgu vatni. Með þessu eru úrgangsefni og sviti frá nóttunni skoluð í burtu og húðin er tilbúin til að taka á móti lífvirkninni,“ útskýrir

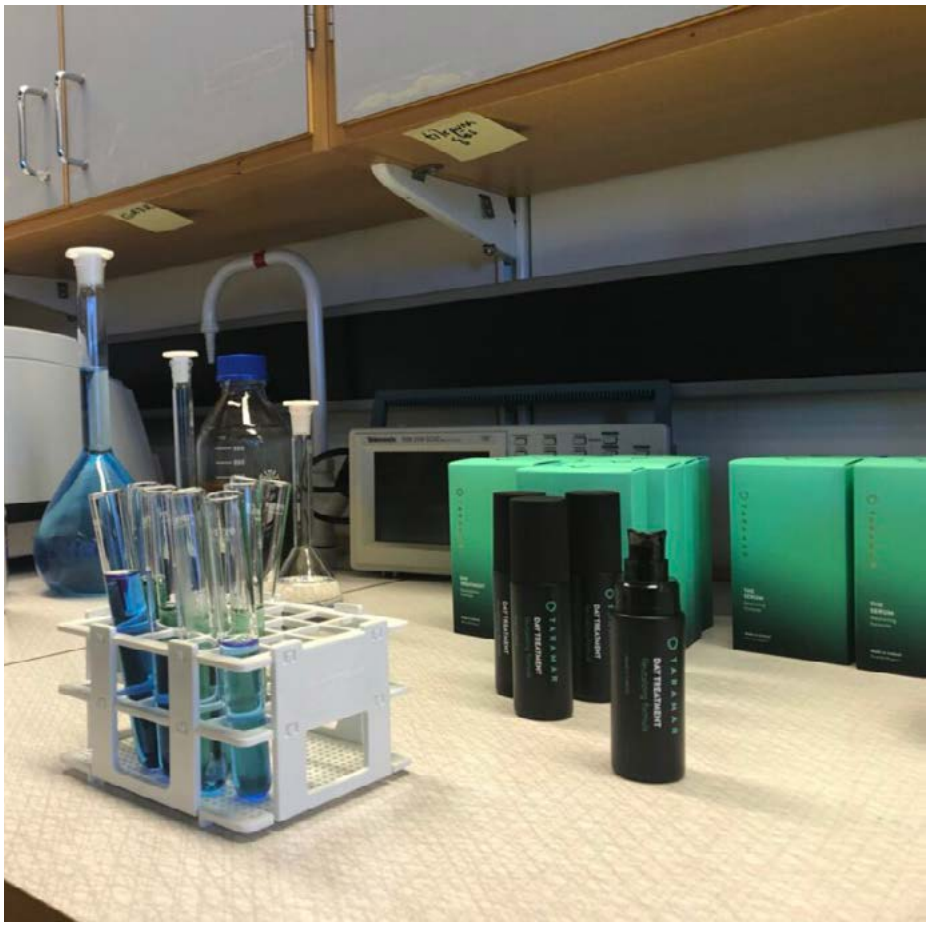


hún. Hreinsiolían inniheldur mjög öfluga olíu úr þörungum sem dregur úr virkni sindurefna og minnkar oxun í húðinni.

„Í næsta skrefi er Serumið borið á, stundum bara á svæðin sem áhersla er lögð á, svo sem í kringum augu og munn eða þar sem hrukkur og línur birtast í húðinni. Einnig má bera serumið á allt andlitið en það styður við framleiðslu kollagens, aukningin er allt að 20% á 6 vikum, það dregur úr vökvatapi og fær húðina til að ljóma,“ heldur hún áfram.

„Síðan er dagkremið borið á allt andlitið. Dagkremið inniheldur lífvirk efni í náttúrulegum ferjum og vinnur mjög djúpt ofan í húðina. Lífvirku efnin fá húðfrumurnar til að vinna betur og skola út úrgangsefnum. Húðin verður þéttari, mýkri og teygjanlegri og ákaflega skemmtileg viðkomu.“

Þeir sem nota TARAMAR er bent á að ganga í vildarklúbb TARAMAR. Það kostar ekki neitt og við innskráningu þá koma 5000 punktar (5000 kr.) inn á vörslureikning viðkomandi, sem nota má strax til að versla í netversluninni. Vildarklúbbsmeðlimir hafa aðgang að mjög góðum tilboðum í hverjum mánuði.





Breiðbauna-dýfa

Uppskriftin er miðausturlensk og er með tómötum, lauk, hvítlauk, sítrónu og tahini. Berið fram með tortilla eða maísflögum.

Til að elda baunirnar:

200g þurrkaðar
breiðbaunir/fava baunir
½ gulur laukur
2 lárviðarlauf
1 tsk malað kúmen

Fyrir dýfuna

2 hvítlauksgeirar
2 matskeiðar tahinimauk
1 sítrónu safi
1 laukur
1 meðalstór tómatur
1 tsk malað kúmen
1 tsk salt eða eftir smekk
1 matskeið ólífuolía til að skreyta

Aðferð:

Leggið baunirnar í bleyti yfir nótt eða í að minnsta kosti 8 klukkustundir og eldið þær síðan í hraðsuðukatli í 20 mínútur. Bætið lauk, lárviðarlaufum og möluðu kúmeni út í vatnið áður en baunirnar eru fulleldaðar. Eldið þar til þær eru mjúkar. Geymið eitthvað af vökvanum til að nota síðar.

Setjið soðnu breiðu baunirnar í matvinnsluvél ásamt hvítlauk, tahini, sítrónu, lauk, tómötum, kúmeni og salti. Bætið við smá af vökvanum sem var geymdur þegar baunirnar voru eldaðar. Gætið þess að setja ekki of mikið vatn svo að dýfan verði ekki of þunn. Blandið þar til rjómalöguð ídýfa myndast.

Berið fram í skál, dreypið smá ólífuolíu yfir og toppið með nokkrum soðnum heilum baunum. Þið gætuð líka skreytt með kóríander, saxaðri steinselju, chili og papriku. Berið fram með flatbrauði eða flögum.



Black bean dýfa

Fljótleg og auðveld black bean dýfa sem er líka meinholl. Skelltu hráefnunum í matvinnsluvél og njóttu með tortillu eða maísflögum.

Tilbúið á aðeins 5 mínútum!

Hráefni:

60 grömm svartar skjaldbakabaunir

(lagðar í bleyti yfir nótt og síðan soðnar í hraðsuðupottinum í 20 mínútur)

¼ rauðlaukur

2 hvítlauksrif

3 msk sítrónusafi

1 tsk Chilli duft

1 msk kóríander ferskt eða þurrkað

Chilli annaðhvort rautt eða grænt

– *bætið aðeins við eftir þörfum*

2 tsk malað kúmen

½ tsk svartur pipar

½ tsk sjávarsalt

Skvetta af vatni

Aðferð:

Til að búa til ídýfuna skaltu blanda öllu hráefninu saman í blandara eða matvinnsluvél. Ef blandan er of þurr skaltu bæta smá vatni saman við smám saman. Passaðu að bæta ekki of miklu vatni við svo að ídýfan verði ekki of þunn.



Svava Jónsdóttir
Myndir / Kazuma Takigawa

Áhrif frá Túnis

Safa Jamei er frá Túnis og flutti til Íslands fyrir nokkrum árum. Hún hefur síðan þá klárað háskólanám og stofnað nokkur fyrirtæki. Eitt af þeim er Mabrúka sem tengist framleiðslu á handgerðu gæðakryddi í Túnis og innflutningsfyrirtæki á Íslandi sem flytur kryddin til landsins.



Safa Jemai fæddist árið 1994 í borginni Bizerte í Túnis. Hún er ein fjögurra systkina og las mikið bækur í æsku og naut þess að hlusta á afa sinn segja gamlar sögur. „Mér fannst best að sitja og fletta bókum og hugsa um hvað ég yrði þegar ég yrði fullorðin. Það er kannski ástæða þess að ég átti ekki marga vini. Krökkum á mínum aldri fannst ég vera skrýtin eða ekki nógu töff til að leika sér með mér. Ég nýtti tímann líka til þess að læra og fékk háar einkunnir. Á þeim tíma var ekki vinsælt að vera „nörd“ þannig að krakkarnir í bekknum mínum notuðu tækifærið og lögðu mig í einelti. Ég var heppin vegna þess að fjölskylda mín fylgdist með og hlustaði á mig þegar ég lenti í vandræðum vegna þessara krakka.“

Hana dreymdi um að verða ballettdansari eða vísindamaður hjá NASA. Hún segist ekki hafa átt mörg áhugamál á unglingsárunum og segir að þegar hún var ekki í skólanum hafi hún lesið skáldsögur á arabísku og síðan á frönsku og ensku.

„Ég á frábæra fjölskyldu og foreldrar okkar gerðu allt til að kenna góð gildi um hvernig eigi að vera góð manneskja í samfélaginu en vildu líka á sama tíma að við værum best í stærðfræði og eðlisfræði af því að það væri ein leið til að fá síðar gott starf.“

Í hugbúnaðarverkfræði

Safa var 14 ára þegar hún ákvað að hún myndi læra tölvunarfræði. „Ástæðan er að ég var með stærðfræðikennara sem sagði að allt tengt tölvunarfræði yrði framtíðin og hann hvatti okkur til að fara í tölvunarfræði.“ Safa fór svo að læra á tölvu þegar hún var komin í menntaskóla árið 2011.

„Það var óvinsælt að læra þetta. Þetta var bara fyrir stráka sem nenntu ekki að læra og vildu bara vera í tölvuleikjum. Við vorum fáar stelpurnar í bekknum en mér fannst þetta vera spennandi. Ég fór að læra um algóritma, kóða á Pascal, ég lærði um lógík á bak við forritun, hönnun og ýmislegt annað. Ég kláraði menntaskólann og fékk mjög góða einkunn sem gerði mér kleift að komast í einn af bestu háskólunum í Túnis fyrir tilvonandi verkfræðinga: INSAT. Ég fór að læra verkfræði í stærðfræði, eðlisfræði og tölvunarfræði sem var ekkert eðlilega krefjandi og stressandi. Eftir tvö ár náði ég að komast áfram og valdi tölvunet og fjarskipti sem sérgrein. Ég vann á sama tíma sem forritari í Túnis.“

Safa segir að með tímanum hafi áhuginn dofnað og hún vildi prófa eitthvað annað. Hana þyrsti í ævintýri.

„Það útskýrir af hverju ég bý núna á Íslandi. Ég flutti til Íslands, fór að læra fyrst íslensku í eitt ár og sótti svo um að komast í nám í hugbúnaðarverkfræði við HÍ. Ég komst inn og tókst mér að læra alla áfanga á íslensku sem var ekkert smá krefjandi. Á sama tíma vann ég sem forritari í HR fyrir máltækniverkefni til að kenna tölvum að tala íslensku og vann sem forritari hjá öðrum fyrirtækjum. Ég útskrifaðist úr hugbúnaðarverkfræði frá HÍ og fór að gera aðra hluti eins og að stofna hugbúnaðarfyrirtækið Víkonnekt.“

Safa segir að hún hafi ekkert vitað um Ísland áður en hún fór að velta því fyrir sér að fara til Íslands. „Ég man að ég var einu sinni í tölvunni að læra fyrir próf árið 2017 og sá allt í einu auglýsingu tengda Ísland þar sem sagði: „Komið til Íslands að vinna sem „Camp Leader í sjálfboðaliðastarfi í Hveragerði“. Mér fannst þetta spennandi og ákvað þá að sækja um þetta starf. Ég fékk það og kom til Íslands í fyrsta skiptið í júní 2017. Starfið var í þrjá mánuði og þetta var skemmtilegasta vinna sem ég hef unnið og besta upplifun lífs míns. Við vorum allan daginn úti í náttúrunni eða að vinna í gróðurhúsi. Ég fékk að þjálfa 18 unglinga á tveggja vikna fresti og komu þeir frá ýmsum löndum. Þetta var bæði spennandi og gefandi. Ég byrjaði að læra meira um sjálfa mig og hvað mig langaði að gera í lífinu. Ísland var staðurinn sem kenndi mér mikið um sjálfa mig og gaf mér tækifæri til að horfa á lífið með öðrum augum en minnti mig líka á hvað Safa vildi gera í lífinu þegar hún var lítil stelpa.“

Eftir mánuðina þrjá í Hveragerði þurfti Safa að fara heim til Túnis. Hún var leið af því að henni fannst hún þurfa að gera meira á Íslandi. „Það var eitthvað annað sem ég vildi uppgötva. Kannski var þetta frelsið; að verða manneskjan sem ég vildi verða.“

Hún sótti þess vegna um nám og flutti til Íslands í ágúst 2018.


OLIVA
OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA
LAMETIA D.O.P.
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL
LAMETIA D.O.P.
D.O.P.





Handunnin krydd

Safa var ákveðin í að upplifa íslenska menningu, kynnast Íslendingum og læra íslensku. Hún heimsótti ekki fjölskyldu sína í tvö ár en hún fór svo fyrst til Bizerte í ágúst 2020.

„Það var magnað að koma aftur eftir allan þennan tíma. Ég upplifði hlutina öðruvísi: Fólkið, menninguna, matinn, stemmninguna, veðrið og kryddin.

Mér fannst kryddin sem mamma bjó sjálf til heima frá grunni vera rosalega flott. Ég tók með mér til Íslands fullt af jurtum og kryddunum hennar og fór að krydda íslenskan mat með kryddunum hennar. Mér fannst þetta vera svo gott og mig langaði til að allir Íslendingar myndu smakka þessi krydd.“

Hún hitti matreiðslumenn á veitingastöðum og sagði þeim frá kryddunum og leyfði þeim að smakka og segir hún að þeir hafi verið hrifnir. Og boltinn fór að rúlla.

„Fjölskyldan mín í Túnis og kærastinn minn á Íslandi voru með mér í öllu alveg frá byrjun. Þetta var mjög krefjandi ferli en við náðum að stofna framleiðslufyrirtæki í Túnis og innflutningsfyrirtæki á Íslandi. Framleiðslan fór af stað sumarið 2021 en mamma og tvær konur sem við réðum fóru að búa til handgert og sólþurrkað krydd frá grunni. Mamma keypti besta hráefni beint frá bændum og valdi allt sjálf eftir bestu gæðum. Við byrjuðum að selja til veitingastaða í október 2021. Svo í mars 2022 kynntum við vörumerkið almennilega með því að halda flott opnunarpartí.“

Sjálfbærni er höfð að leiðarljósi en kryddin eru seld í viðarkrukkum og þegar innihaldið er búið er hægt að fá áfyllingar í pappírspokum.

Safa segir að um 12 kryddtegundir sé að ræða fyrir veitingastaði og nefnir sérstaklega sítrónubörk sem er 100% hreinn. Þá eru fluttar inn átta kryddtegundir ætlaðar einstaklingum.

„Öll hráefni sem við notum eru fersk og sólþurrkuð. Við leggjum áherslu á að halda gæðum og nota gömlu aðferðina til að búa til kryddin þannig að við notum ekki neinar vélar. Þetta er því handunnið.“

Safa segir að þetta hafi verið krefjandi í byrjun en að þetta hafi svo tekist vel. „Ég er dugleg að hitta kokka til að kynnast þeim og læra betur hvað þeir vilja eða hverju þeir leita að.

Við fórum í samstarf við frábæra og einstaka staði eins og Sumac á eins árs afmæli okkar. Þar fengum við 110 gesti til að fagna með okkur árangri Mabrúka. Þráinn, landsliðskokkur og eigandi Sumac, eldaði sjö rétta matseðil. Stemmningin var upp á 10 og allt gekk ótrúlega vel.



Við vorum líka í samstarfi við Duck and Rose í Nýsköpunarvikunni. Yfirkokkurinn og meðeigandinn, Margrét, bjó til einstakan matseðil sem var í boði alla vikuna. Réttirnir á matseðlinum voru kryddaðir með kryddum frá Mabrúka og fengum við rúmlega 100 gesti á aðalkvöldinu.

Það gengur mjög vel að selja til veitingastaða þar sem kokkarnir elska að nota ferskt hágæðakrydd. Við getum ekki verið ánægðari, þetta var draumurinn."

Hvað er framundan varðandi kryddin? Einhverjar nýjungar?

Safa segir að í þróun sé ný vara, Harissa. „Harissa er túnískt chillimauk. Okkar einstaka uppskrift er þróuð af Mabrouka sjálfri, mömmu minni, og samanstendur af ristuðum rauðum chilipipar, kryddblöndu sem inniheldur kóríanderfræ, kúmen, túrmerik og salt og svo hágæða ólífuolíu og hvítlauk."

Safa segir að haldið verði áfram að kynna nýjar vörur sem tengjast kryddi. „Við ætlum samt að taka þetta skref fyrir skref til að halda gæðum.

Nokkur fyrirtæki

Safa segir að Mabrúka tengist ekki bara kryddum. „Mig langaði að gera meira. Mig langaði að tengja Ísland og Túnis saman, tengja tvær menningar og styðja fjölbreytni sem er gríðarlega mikilvæg í samfélaginu. Mig langaði að styðja konur í Túnis og efla þær með því að búa til öruggan vinnustað fyrir þær. Við réðum tvær konur og við munum halda áfram að gera það. Það vantar störf í Túnis og mig langar að hjálpa landinu mínu með að skapa störf. Við erum hins vegar líka að skapa störf á Íslandi. Við erum með sjö starfsmenn núna, fjóra á Íslandi og þrjá í Túnis. Svo verður Mabrúka ekki bara að selja krydd í framtíðinni heldur fleiri matvörur í hágæðaflokki."

Safa rekur fleiri fyrirtæki.

„Ég stofnaði Vikonnekt sumarið 2021 þegar ég fann þörf fyrir hugbúnaðarþjónustu. Mig langaði að hjálpa íslenskum fyrirtækjum til að þróa lausnir en á öðruvísi hátt. Í dag er Vikonnket með 12 starfsmenn sem starfa bæði á Íslandi og í Túnis. Við erum að aðstoða fyrirtæki til að þróa og hanna hugbúnaðarvörur eða finna forritara til að vinna með þeim í lengri eða styttri tíma. Við náðum mjög góðum árangri á stuttum tíma."

Treatably er sprotafyrirtæki. „Við erum að þróa mobile health-smáforrit fyrir fólk með skjaldkirtilssjúkdóm til þess að hjálpa því að safna gögnunum sínum á sama stað og fá alls konar gröf og gagnagreiningu til að hjálpa þeim daglega.





Vinna er hafin við að tengja Treatably við Heilsuveru í samstarfi við embætti landlæknis. Fyrirtækið hefur fengið styrk frá Rannís og er áætlað að forritið verði komið í App Store fyrir árslok. Hugmyndin er síðan að þróa forritið fyrir fleiri sjúkdóma.“

Safa talar um Ísland. „Það er búið að gefa mér mikið í lífinu, náminu og vinnunni og mig langar að gefa Íslandi til baka með að gera ýmsa hluti með teyminu: Þróa vörur, framleiða matvörur og tengja fólk saman. Ísland kenndi mér um sjálfa mig og ég vil halda áfram að gera skemmtilega hluti hér.

Draumurinn er að ferðast oft til Túnis til að vera meira með foreldrum mínum. Svo á ég íslenskan kærasta. Hann heitir Ívar og er frábær manneskja. Hann hefur verið með mér í öllu frá byrjun og er alltaf að styðja mig áfram. Þetta snýst alltaf um að gera hluti saman sem teymi.“

Gómsætar uppskriftir

Safa segir að hún og Ívar eldi oft góðan og hollan mat; stundum íslenska rétti og stundum túníska og svo stundum frá öðrum löndum.

„Við höfum oft eldað með vinum og vinkonum til dæmis kúskús með íslensku lambakjöti, tajine, sem er eins og ostakaka, grillað salat og zaatar-brauð. Annars elskum við að borða fisk og krydda hann með Mabrúka-kryddi sem gefur honum annað bragð.“

Hvað einkennir mat frá Túnis?

„Kúskús er mjög vinsælt í Túnis. Mamma eldar það oft með nautakjöti og það er best. Tajine er líka mjög vinsælt og grillað salat, „slata mechouia”, shakshuka, grænt salat og zaatar brauð.“

Uppskriftirnar sem fylgja eru þær sem Margrét frá Duck & Rose og Safa notuðu til að elda fyrir vinkonur sínar.


SÍTRÓNUBLANDA
FISKIKRYDD
HANDGERT/HANDPAKKAD
NETTÓ PYNGD:
40 G





KúsKús

Hráefni

5-6 tómatar, gróft skornir
2 rauðar paprikur, gróft skornar
1 laukur, gróft skorinn
2 chili, fínt skorin
4 hvítlauksgeirar, smátt skornir
Tómatar í dós, 1 stk.
Salt & amp, svartur pipar frá Mabrúka, eftir smekk
1 msk chili-flögur
1 tsk Harissa frá Mabrúka
Smá steinselja/kóríander til þess að skreyta
6 - 8 egg

Uppskrift frá Safa Jamei:

Shakshuka

fyrir fjóra

Aðferð

Byrjið á því að hita stóra pönnu með góðri ólífuolíu. Setjið allt grænmetið á pönnuna og steikið við miðlungshita. Þegar grænmetið er farið að mýkjast bætið þá tómötum í dós saman við og kryddið svo til. Þegar þið eruð sátt við bragðið brjótið þá eggin yfir. Gott er að setja lok yfir pönnuna. Þá hjálpar gufan til við að elda eggin hraðar. Þegar eggin eru klár er gott að setja smá steinselju og/eða kóríander yfir.





Uppskriftin hentar fyrir fjóra.



Uppskrift frá Safa Jamei:

Flatbrauð með zatar

Hráefni

500 gr semolina-hveiti
250 gr hveiti
½ tsk ger
1 tsk salt

um 500 ml vatn

Þegar verið að steikja:
Ólífuolía
Salt
Zatar frá Mabrúka

Aðferð:

Blandið saman þurrefnum í hrærivélaskál. Blandið saman og bætið svo vatninu varlega saman við þar til deigið er frekar klístrað. Leyfið skálinni með deiginu að standa örlítið svo deigið geti tekið sig (30 mín.). Byrjið svo að hnoða og skipta deginu í jafnar kúlur. Deigið er síðan flatt út og steikt jafnóðum á miðlungshita upp úr ólífuolíu og kryddað með salti og zatar.



Uppskrift frá Safa Jamei:

Grillað salat með túnfisk og ólífum

Hráefni

1 rauð paprika
1 græn paprika
1 stk. laukur
Hvítlauksduft frá Mabrúka
1 stk. hvítlaukur eða um 6 geirar, hafa þá heila
3 stk. tómatar
Salt og pipar frá Mabrúka
Cumin frá Mabrúka
Túnfisksteik (fæst t.d. í fiskbúðinni við Sundlaugaveg)
Má líka nota eldaðan úr búð og mælum við þá með túnfiskinum frá Olifia.
Ólífur

Grænmetið er sett í ofnskúffu með ólífuolíu og bakað á 180 gráðum í ca 20-30 mín eða þar til húðin er farin að dekkjast og skinnið farið að losna frá (líka hægt að gera á grilli á háum hita). Þegar grænmetið er klárt er því leyft að kólna aðeins. Svo er húðin tekin af og grænmetið allt skorið í smábita. Gott er að skera það í sigti til þess að leyfa vökvanum að leka af. Þegar allt grænmetið er klárt er það kryddað til með salti, pipar og cumin og smá ólífuolíu.
Salatið er sett á fallegt fat eða í skál.

Túnfiskurinn er steiktur við meðalhita þar til hann er eldaður í gegn. Svo má brjóta hann yfir salatið og/eða brjóta eldaða túnfiskinn yfir salatið og svo skreyta fallega með ólífum.


STJÖRNU
GRÍS
RAW
CRAFTED
CONCEPT





Beef & Buns

- Ástríða fyrir hamborgurum

Á Beef & Buns er okkur umhugað um gæði og varð staðurinn til af hreinni ástríðu fyrir góðum hamborgurum.

Aðaleigandi staðarins, Máni, starfar sem klíniskur sálfræðingur en nýtur þess að dunda sér í eldhúsinu í frítímanum og þar varð Beef & Buns hamborgarinn til eftir nokkurra ára tilraunastarfsemi. Ferlið var líkt og í vísindatilraun þar sem mismunandi nautasteikur voru vigtaðar, hakkaðar og blandað saman í ótal mismunandi hlutföllum þar til fullkomið bragð og áferð náðist.

Margar brauðuppskriftir voru bakaðar, hrært var í tugi tegunda sósa, allskyns cheddar-ostar voru smakkaðir og gúrkur voru sýrðar á mismunandi máta. Útkoman er vægast sagt gómsæt og vildi Máni deila henni með fleirum en fjölskyldu sinni og fékk til liðs við sig fyrrverandi skólafélaga sinn og kokkinn Pétur Kristjánsson, úr varð Beef & Buns.

Beef and Buns er staðsettur í Mathöllinni Höfða að Bíldshöfða 9. Fyrir þá sem vilja smakka þessa girnilegu borgara er tilvalið að skella sér þangað.



Bara Matur





Grillkjöt:

Kveikið á grillinu en skiljið eftir einn brennara ókveiktan, ef þið eruð ekki með hitagrind látið grillið ná miðlungs háum hita.
Opnið pakkningarnar en geymið umbúðirnar því gott er að nota afgangs marineringu til að pensla kjötið.
Lokið svo grillsneiðunum á heitu grilli í 2-3 mínútur á hvorri hlið, færið þær svo á óbeinan hita í um það bil 10 mínútur eða þar til að kjarnhiti hefur náð 67°C.
Látið kjötið hvíla í 5-10 mínútur eftir eldun, kjarnhiti mun rísa um 2-4 gráður.

Maís:

Penslið maísinn með olíu áður en hann er settur á grillið. Grillið á meðalhita í 15-20 mínútur eða þar til hann er orðinn mjúkur og brúnaður. Snúið nokkrum sinnum á meðan. Ef maísinn er forsoðinn þarf hann styttri tíma á grillinu.

Salat:

Rífið niður salatblöndu og setjið í skál, skerið niður gúrku, papriku og tómata og bætið í skálina.

Berið fram með hvítlausósu eða sósu að eigin vali.



SPARE RIBS

Rifin frá Störnugrís eru hægelduð á lágum hita í nokkra klukkutíma. Varan er fullelduð og þarf því bara að hita.

Kveikið á grillinu og látið það ná miðlungs háum hita.

Opnið pakkningarnar en geymið umbúðirnar því gott er að nota afgangs marineringu til að pennsla kjötið.

Grillið rifin í 3-5 mínútur á hvorri hlið og penslið rifin þegar þið snúið þeim.

Einnig er hægt að hita rifin í ofni við 190°C í 10 mínútur.

Hrásalat: Rífið niður hálft hvítkál og 2 gulrætur og setjið til hliðar, blandið svo í skál 5 msk af majónes, 2 msk af Dijon sinnepi, 1 msk af sítrónusafa og 1 msk. sykur. Hrærið sósuna vel og blandið svo rifna grænmetinu með. Smakkið salatið til með salt og pipar.

Berið fram með hvítlaukssósu eða sósu að eigin vali.

Grillaðir Portobello sveppir

Auðveldir grillaðir Portobello sveppir eru dásamlegt og einfalt meðlæti með hvaða sumarmáltíð sem er. Með því að nota grillpönnu geturðu eldað Portobello sveppina á aðeins 10 mínútum! Þetta er fljótlegasta uppskriftin að annað hvort Portobello sveppameðlæti, Portobello sveppasteikur eða Portobello sveppaborgara!

4 Portobello sveppir (stilkar fjarlægðir)
3 msk balsamik edik
3 msk ólífuolía
1 tsk hvítlauksduft/krydd
1 tsk ferskt rósmarín (saxað)
½ tsk salt
¼ tsk malaður svartur pipar

Þeytið allt hráefnið í litla skál þar til það hefur blandast vel saman.
Marinerið sveppina og penslið yfir með því að nota smjördeigsbursta þannig að sveppirnir verði vel húðaðir.

Sprautið olíu á grillpönnu og stillið á miðlungshita.
Þegar pannan er orðin heit setjið sveppina á með efri hlutann fyrst.
Meðan sveppirnir eldast penslið afganginn af marineringunni yfir til að fá meira bragð. Eldið í 3-4 mínútur.

Snúið þeim við og eldið í 3 mínútur í viðbót. Takið af grillpönnunni og berið fram.





Himnesk hollusta

Vegan, glúten og sykurlaus!

Hráefni

250 gr döðlur
2 dl vatn
4 dl möndlumjöl
4 egg
1 tsk lyftiduft
2 bananar
100 grömm 85 prósent sykurlaust súkkulaði frá Valor
1 dós kókosmjólk

Aðferð

Sjóðið saman döðlur og vatn og kælið.

Þeytið eggin saman í hrærivél þar til þau verða létt og ljós.

Hrærið síðan möndlumjöl og döðlumauk saman við ásamt lyftidufti.

Smyrjið deiginu á bökunarpappír og bakið við 200°C í 10 til 15 mínútur.

Sneiðið banana í þunnar sneiðar og raðið yfir kökuna og setjið í frysti í 30 til 60 mínútur.

Bræðið kókósmjólk og súkkulaði saman í potti við lágan hita og kælið.

Þeytið síðan saman í hrærivél í nokkrar mínútur og smyrjið kreminu yfir kökuna og skreytið með jarðaberjum. Geymið í frysti og takið kökuna út klukkustund áður en hún er borin fram.



Vegan kínóa salat

Aðferð

Eldið kínóa í stórum potti við meðalháan hita í 3-5 mínútur eða þar til það er ristað. Bætið vatninu við; látið suðuna koma upp. Lækkið hitann, látið malla með loki á pottinum þar til vökvinn er horfinn (tekur um 12-15 mínútur). Hellið kínóanu yfir í stóra skál og látið kólna aðeins.

Þeytið olíu, sítrónubörk, sítrónusafa, hvítlauk, steinselju, myntu og salt í skál. Bætið grænmeti við kínóað, dreypið dressingu yfir og blandið saman. Lokið og kælið þar til þið berið fram.

Hráefni

1 og 1/2 bollar kínóa, skolað
3 bollar vatn
1/4 bolli (auk 2 matskeiðar) ólífuolía
1 matskeið rifinn sítrónubörkur
1/4 bolli sítrónusafi
4 hvítlauksrif, söxuð
6 msk söxuð fersk steinselja
6 msk söxuð fersk mynta
1 og 1/2 tsk salt
1 bolli kirsuberjatómatar, skornir í tvennt
2 smágúrkur, sneiddar
1 miðlungs sæt rauð paprika, söxuð
1/2 bolli saxaður rauðlaukur

Blaðamaður: Svava Jónsdóttir

Ella Stína Vegan



Íslensk framleiðsla án aukaefna og viðbætts sykurs

Veganbuff eru tilvalin á grillið í sumar. Ella Stína Vegan framleiðir tvær tegundir af buffum sem henta vel á grillið: Vegan buff og Sveppa svartbaunabuff og eru fjögur í pakka og inniheldur hvert buff 100 grömm. Ella Stína framleiðir úrval af veganréttum úr gæðahráefnum og í þeim eru engin aukaefni, viðbættur sykur eða sætuefni.

Elín Kristín Guðmundsdóttir stofnaði fyrirtækið Ella Stína Vegan fyrir tveimur árum síðan. Hún gerðist vegan árið 2018 og fannst skorta fjölbreyttari íslenska vegan matvöru án aukaefna og viðbætts sykurs. „Mig langaði sjálfa til að fá góðan veganborgara," segir hún en buffið má líka nota í pítur, vefjur, pítsur eða salatið. Viðtökur voru góðar og í framhaldi vatt fyrirtækið upp á sig og í dag eru átta vörur á markaði og núna í sumar er níunda varan að koma í verslanir.

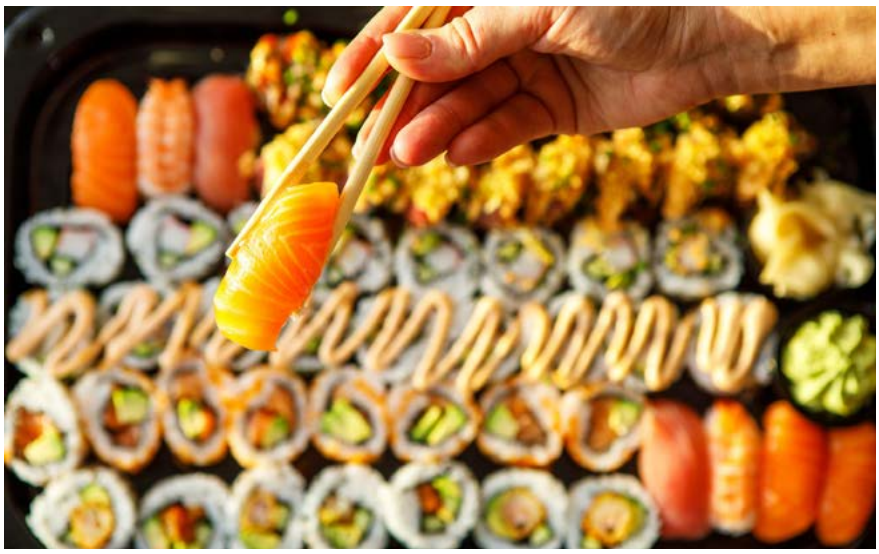
„Ég er mjög þakklát fyrir allar þær viðtökur sem ég hef fengið og án neytenda væru vörurnar ekki á markaði. Það er mikil vitundarvakning um áhrif grænkerafæðis á heilsu og umhverfi. Því var tækifæri að bæta í fjölbreytni á markaðnum. Þú þarft ekki að vera grænkeri til að velja grænkerafæði öðru hvoru. Það er mjög gott að blanda þessu saman. Í hverri fjölskyldu er einstaklingur/ar sem eru farnir að draga úr kjötneyslu eða orðnir grænkerar. Því er gott að geta verslað úti í búð vörur sem er tilbúnar og því þarf ekki að hafa áhyggjur af því að útbúa eitthvað sérstakt. Ég finn að viðskiptavinir eru mjög ánægðir með að geta keypt vörur sem þeir treysta og innihalda ekki dýraafurðir."

Vörur Ellu Stínu Vegan fást í Hagkaup, Krónunni, Melabúðinni og Fjarðarkaup og eru að fara í Nettó um land allt í júnímánuði.









Reykjavík Asian
veislubakkar með asískum áherslum

Reykjavík Asian var stofnað fyrir fimm árum og var lögð áhersla á að framleiða ferskt sushi og tilbúna rétti með asísku ívafi sem hafa síðan þá verið seldir í verslunum víða um land og má geta þess að nýjungin þar eru samlokur með asísku ívafi og stærri tilbúnir réttir fyrir þrjá til að deila.

Fyrirtækið fór svo fyrir þremur árum að bjóða líka upp á veisluþjónustu og þar er lögð áhersla á asíska rétti eins og sushi, kjúklingaspjót, kjúklingavængi, núðlur, dömplings og fyrir þá sem vilja er hægt að fá rétti þar sem ekkert er hrátt sem og rétti fyrir þá sem kjósa vegan. Þá er hægt að panta eftirrétti í veisluna; kleinuhringi og franskar makkarónukökur.

„Þetta er að mínu mati besti pinnamaturinn í veisluna og sá sem klárast oftast fyrst," segir Bjarni Lúðvíksson, eigandi og framkvæmdastjóri fyrirtækisins. „Við hugsum um gæðin og handgerum sushi í veislurnar sem skilar sér svo í enn meiri gæðum. Við notum gott hráefni og íslenskt eins og hægt er svo sem laxinn."

Úrvalið er mikið af veislubökkum sem sjá má á heimasíðu fyrirtæksins, https://reykjavikasian.is/veislubakkar/. „Við gerum þetta auðvelt fyrir fólk sem er að panta fyrir veislur; það getur pantað beint af vefnum, greitt þar og látið senda til sín og við keyrum heim að dyrum en við sendum á allt höfuðborgarsvæðið og Reykjanesið og hægt er að fá sent samdægurs."

Samsett tilboð

Lögð er áhersla á fallegt útlit á svörtum bökkunum sem réttirnir koma á og eru almennt lagðir beint á veisluborðið. „Við reynum að hafa bakkana þannig að fólk geti tekið lokið af þeim og lagt þá á borð. Það þarf ekki að færa matinn á aðra bakka." Sushi er í alls konar litum og segir Bjarni að einmitt á svörtum bökkunum setji það skemmtilegan og fallegan svip á veisluborðið.

Hægt er að panta sérstaka veislubakka auk þess sem boðið er upp á samsett tilboð en fólk getur þá slegið inn fjölda þeirra sem mun koma í veisluna og velur síðan einhverja samsetningu sem passar við hann. „Þetta er þægilegt fyrir þá sem nenna ekki að skoða alla bakkana á heimasíðunni."

Svo er það ávaxtabakkinn sem er stór, flottur, vel útilátinn og fallegur á borði. „Ég held að fólk taki hann stundum bara til að gera borðið flottara."













Sítrónu Ricotta pasta

Zesty Lemon Ricotta Pasta með spínati og hvítlauk inniheldur aðeins örfá hráefni. Þennan pastarétt getur þú gert hvenær sem er með lágmarks fyrirhöfn.

Hráefni:

225 gr þurrkað pasta eins og spaghetti, linguine eða annað langt eða stutt pasta
2 msk (30 ml) ólífuolía
3 hvítlauksgeirar saxaðir
½ sítróna (sítrónusafi og börkur)
250 grömm nýmjólkur ricotta
60 grömm barnaspínatlauf
1 tsk salt
¼ teskeið malaður svartur pipar
22 grömm rifinn parmesanostur

Aðferð:

Sjóðið vatn í meðalstórum potti og bætið salti við eftir að það byrjar að sjóða. Bætið pastanu út í og eldið þar til það er orðið el dente (samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum). Þegar pastað er soðið skal geyma 1 bolla af pastavatninu og sigta pastað.

Á meðan, hitið ólífuolíu á meðalhita á pönnu og steikið hvítlaukinn örlítið án þess að leyfa honum að brúnast eða í um 30 sekúndur. Bætið ricotta ostinum út í, hrærið til að bræða ostinn við lágan hita og bætið síðan um fjórðungi af bolla af pastavatninu sem lagt var til hliðar. Þeytið vel saman.

Bætið sítrónuberki og sítrónusafa út í, kryddið með salti og pipar, bætið við parmesan og eldið í 1 mínútu. Bætið spínati út í og eldið í 1 mínútu í viðbót til að spínatið þorni.

Bætið pastanu saman við um það bil fjóra bolla af fráteknu pastavatni og hrærið í því með eldhústöng þar til sósan hjúpar pastað. Bætið við meira pastavatni ef þarf þar til þú nærð æskilegum þéttleika (ef pastavatnið er ekki allt notað skal geyma smá til að hita pastað aftur síðar).

Takið af hitanum og berið fram með auka parmesan og sítrónuberki ef vill.



Glæsilegar þýskar innréttingar





Verið velkomin í sýningarsalinn að Suðurlandsbraut 26

INNlifun

Suðurlandsbraut 26 Sími 587 2700

Opið 11-18 virka daga

innlifun.is



DUFLAND
heildsala

Gísli Magnús Garðarsson starfar hjá Duflandi Heildsölu sem er ungt og framsækið fyrirtæki sem sérhæfir sig í innflutningi og dreifingu á neysluvörum. Til að byrja með sérhæfði fyrirtækið sig í innflutningi á nikotínpúðum en hefur nú víkkað út þjónustu sína.

„Við erum fyrirtæki sem er tiltölulega nýbyrjað að flytja inn vín en erum nikótínpúðafyrirtæki í grunninn. Áður en ég kom inn í fyrirtækið voru þeir byrjaðir að flytja inn púðana og urðu í raun fyrstir til að byrja nikótínpúðaæðið sem er í gagni í dag. Og við erum með bestu bröndin á Íslandi, sem eru Loop og Velo. En við erum heildsala sem er í raun opin fyrir öllu og erum oft á tíðum með mismunandi hluti og höfum verið að prófa alveg helling.“

Nýlega hóf Duflandi að flytja inn frábær vín frá Spáni.

„Þeir byrjuðu með vínin í enda þar síðasta árs. Þeir ákváðu að prófa og fengu fyrst vín frá Suður-Afríku en þegar ég kem inn þá tek ég



þetta á næsta level. Bæði vann ég í vínbúð og er menntaður í vínum. Og við erum sem sagt komnir núna inn á spænska markaðinn, hann er auðvitað mjög fjölbreyttur en við fundum þarna einn framleiðanda, Marta Maté, sem er algjör negla eins og sagt er. Spænsku vínin eru öll rauðvín en Suður-Afrísku vínin okkar eru aðallega hvítvín. Við erum með eitt rautt vín þaðan sem heitir The Chocolate Block en það var í sölu til 2011, datt þá út af markaðnum og við vitum ekki alveg af hverju en við pikkuðum það upp aftur og komum því aftur á markaðinn en lækkuðum aðeins verðið á því. Það er svolítið gaman að segja frá því að The Chocolate Block er 700 krónum ódýrari í Ríkinu núna en það var 2011, 700 kall í dag er svolítið annað en 700 kall þá. En við sem sagt leggjum mestu áhersluna á spænsku rauðvínin, þá sérstaklega Ribera Del Duero og Rioja en það eru vinsælustu og flottustu héruðin á Spáni.“

DUFLAND
heildsala





Bodegas Marta Maté er vínhús í Ribera del Duero á Spáni sem þau Marta Castrillo og Cesar Maté stofnuðu árið 2008. Þó víngerðin sé ung samanborið við önnur spænsk og frönsk vínhús, þá eru þau Marta og Cesar ekki nýgræðingar þegar kemur að víngerð. Vínið Primordium vakti mikla athygli á sínum tíma sem einnar ekru vín en það var framleitt í mjög takmörkuðu magni eða um 3000 flöskur á ári. Ekrurnar eru staðsettar nyrst og efst í Duero dalnum í um 900 m hæð yfir sjávarmáli sem gerir staðsetninguna einstaklega góða á þessum tímum sem við lifum á með hækkandi hitastigi. Margir vínframleiðendur í dag sem yrkja iðju sína á heitari svæðum heimsins eru í vandræðum með minnkandi rigningu og hitastig sem sólþurrkar margar þrúgur.

Vínviðurinn sem vínin frá Marta Maté koma frá er blanda af ungum (20-30 ára) og upp í yfir 100 ára gamlan. Það er blandað saman við jarðveg sem hentar fullkomlega til að gera aðalþrúgu Spánar, Tempranillo (oft kölluð Tinto Fino á Spáni).

Öll víngerð hjá Cesar, sem er aðal víngerðamaðurinn, er lífræn og er aðal markmið hans að bjóða upp á frábær vín með sem minnstu raski á jarðvegi og vínvið. Uppskeran er um 4-tonn per hektara sem er afar lítið miðað við leyfilega uppskeru í Ribera del Duero sem er um 7 tonn per hektara. Það gerir það að verkum að einungis bestu og safaríkustu berinn eru handvalin til að gera vínin.

Tim Atkin, sem af mörgum er talin einn fremsti sérfræðingurinn í spænskum vínum, gefur á hverju ári út hið svokallaða Tim Atkin Special Report og fer yfir árin hjá öllum flottustu vínhéruðum heims. Nú hefur Marta Maté í tvö ár í röð verið valið sem fyrsta yrki sem telst frábær árangur, og á lista með mörgum frægustu vínekrum Spánar og heimsins. Má þar nefna t.d. Vega Sicilia (sem spænska konungsfjölskyldan drekkur í hvert mál), Domino de Pingus og Domino de Atauta.

Aðal flaggskip Bodégas Marta Maté er nefnt eftir hjónunum og heitir einfaldlega Marta Maté. Undanfarin tvö ár hefur Marta Maté (vínið) verið á topp 100 yfir bestu vín Ribera del Duero. Þetta vín er einstaklega mjúk og þægilegt miðað við að vera frá héraði sem er þekkt fyrir kröftug vín sem oft eru gerð til geymslu. Vínið er gert úr vínvið sem er 120 ára gamall og er geymt í 14 mánuði á franskri eik.







AUGLÝSTU HJÁ OKKUR





MANNLÍF

Vín og matur

SALA@MANNLIF.IS



Fyrir þá sem kunna að meta nautakjöt og mygluosta er þessi uppskrift svo sannarlega bland af því besta!

Nauta- og gráðosta-pasta með pestó

Hráefni:

2 bollar heilhveiti penne pasta
2 nautalundarsteikur (170 gr hvor)
1/4 tsk salt
1/4 tsk pipar
140 gr ferskt barnaspínat (um 6 bollar), gróft saxað
2 bollar kirsuberjatómatar, skornir í tvennt
1/3 bolli tilbúið pestó
1/4 bolli saxaðar valhnetur
1/4 bolli mulinn Gorgonzola ostur

Aðferð:

Eldið pasta samkvæmt leiðbeiningum á pakka.

Á meðan, stráið salti og pipar yfir steikurnar. Grillið steikur við miðlungshita þar til kjötið nær réttum kjarnhita fyrir steik (um 52°C fyrir medium rare).

Sigtið pastað og setjið í stóra skál. Bætið við spínati, tómötum, pestó og valhnetum og blandið vel saman. Skerið steik í þunnar sneiðar og berið fram pastablöndu; stráið osti yfir.



Tryggðu þér áskrift
á www.tv.mannlif.is

Blaðamaður: Svava Jónsdóttir



VÍNKLÚBBURINN

Vín í áskrift

Hugmyndin með Vínklúbbnum er að bjóða upp á léttvín í áskrift og stuðla að aukinni þekkingu um vín á Íslandi. Lögð er áhersla á gæðavín sem koma frá mismunandi löndum, héruðum og af margvíslegum þrúgum. Með hverri sendingu fylgir greinargóð lýsing á vínunum og framleiðendum þeirra.

Vínklúbburinn var stofnaður haustið 2022 að erlendri fyrirmynd. Stofnendur eru nokkur vinahjón sem kynnst hafa slíkum klúbbum en víða hefur lengi tíðkast að fólk gerist áskrifendur að vínkössum sem sendir eru heim að dyrum. Áskrifendur að Vínklúbbnum vita ekki hvað leynist í kassanum í hverjum mánuði en áhersla er lögð á fjölbreytt gæðavín sem ekki hafa áður verið fáanleg á Íslandi.

„Vínmenning á Íslandi er mun skemmra á veg komin en í mörgum löndum í kringum okkur. Með Vínklúbbnum viljum við stuðla að aukinni fræðslu og kynna áskrifendum fyrir spennandi vínum sem þeir hefðu líklegast ekki prófað annars. Með hverjum vínkassa fylgja ítarlegar upplýsingar um vínin, uppruna þeirra og með hvers konar mat þau henta best. Við erum gríðarlega ánægð með viðtökurnar sem við höfum fengið frá því að við hófum starfsemi okkar," segir Einar Þór Ingólfsson, einn stofnenda klúbbsins. „Við hugsum Vínklúbbinn ekki fyrir vínsérfræðinga heldur fyrir allt áhugafólk um vín. Við viljum kynna fólk fyrir fjölbreyttum og spennandi vínum frá mismunandi svæðum. Það má í raun segja að með því að fá vínin send heim að dyrum sé valkvíðinn við vínrekkann úr sögunni. Áherslan hjá okkur er og verður að bjóða upp á gæðavín á góðu verði.

Við sem stöndum að klúbbnum erum ekki vínsérfræðingar en mikið áhugafólk um vín. Við erum hins vegar í samstarfi við sterka heildsala og sérfræðinga á Norðurlöndum sem eru okkur innan handar við valið. Einnig flytjum við beint inn frá nokkrum spennandi minni framleiðendum. Við leitumst því við að kynna fólk fyrir góðum vínum sem hafa ekki verið fáanleg á Íslandi til þessa en einnig fyrir vínum frá framleiðendum sem leggja áherslu á nýsköpun og þróun."

Lífræn ræktun og náttúruvín

Meðlimir geta valið um tvær áskriftarleiðir, Vínklúbbinn eða Vínklúbbinn Premium. Þeir sem velja Vínklúbbinn fá sérvalin vín á góðu verði sem henta vel við hvert tækifæri. Lögð er áhersla á góða blöndu af vínum sem hafa hlotið lof gagnrýnenda en eru jafnframt á sérlega góðu verði miðað við gæði.

Í Vínklúbbinn Premium rata handvalin hágæðavín sem þykja skara fram úr og kitla bragðlaukana. Áhersla er lögð

á heimsþekkt vín frá fjölbreyttum framleiðendum með ríka sögu um gæði í bland við nýrri framleiðendur sem eru líklegir til að skjótast upp á stjörnuhimininn.

Í báðum áskriftaleiðum má velja um þrjár eða sex flöskur í hverri heimsendingu.

Einar Þór segir mikið vera að gerast í vínheiminum. „Það er mikil áhersla lögð á lífræna og bíódínamíska ræktun og flestir framleiðendur eru í dag með skýra stefnu varðandi sjálfbærni. Einnig eru náttúruvín farin að skjóta upp kollinum og mikið úrval er af frábærum vínum sem eru framleidd sem slík. Þetta er þróun sem við fylgjumst vel með og viljum kynna fyrir fólki í Vínklúbbnum. Í kassanum okkar í júní bjóðum við til dæmis upp á franskt gulvín („orange wine“) sem er víntegund sem hefur á undanförnum árum notið mikilla vinsælda meðal vínáhugafólks. Það er ástríða okkar og mikilvægur hluti af starfseminni að fylgjast vel með nýjungum og því sem gerist á markaðnum og í löndunum í kringum okkur.“



Einar Þór að smakka vín hjá litlum vínframleiðanda í Valpolicella á Ítalíu. *Mynd / aðsend*

Sumarvín

Piccini Prosecco Venetian Dress



Freyðivin og kampavín eru tilvalin fyrir móttökur og aðra viðburði. Einnig henta þau vel með mat eins og t.d. smáréttum, sushi, fiski, grænmetisréttum og ljósu fuglakjöti. Sætari vínin eru tilvalin með eftirréttunum.

BRAGÐLÝSING
Fölgrænt. Sætuvottur, létt freyðing, fersk sýra. Perubrjóstsykur, epli, vínber, kex.

BRAGÐFLOKKUR: ÓSÆTT
Freyðivín eru alls konar, flest þeirra ljós og laus við eikarbragð, og tilvalin við flest tækifæri. Þegar freyðivín er búið til er ófreyðandi hvítvín gerjað aftur.

2.499 kr.

Ogier Artesis box



Þessi vín henta vel með flestum mat. Þetta eru nokkuð bragðmikil vín og góð með rauðu kjöti og ostum.

BRAGÐLÝSING
Kirsuberjarautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, miðlungstannín. Kirsuber, lyng, bláber.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Fjölbreyttur flokkur vína sem sum hafa verið tunnuþroskuð og önnur ekki, yfirleitt tilbúin til notkunar þegar þau koma á markað þó að mörg megi geyma í einhver ár.

7.899 kr.



Enzo Bartoli

Þessi vín henta vel með flestum mat. Þetta eru nokkuð bragðmikil vín og góð með rauðu kjöti og ostum.

BRAGÐLÝSING
Ljósmúrsteinsrautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, þurrkandi tannín. Þroskuð kirsuber, trönuber, skógarbotn, rósir.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Fjölbreyttur flokkur vína sem sum hafa verið tunnuþroskuð og önnur ekki, yfirleitt tilbúin til notkunar þegar þau koma á markað þó að mörg megi geyma í einhver ár.

4.999 kr.

Rib Tickler

Þessi vín henta vel með flestum mat. Þetta eru nokkuð bragðmikil vín og góð með rauðu kjöti og ostum.

BRAGÐLÝSING
Rúbinrautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, miðlungstannín. Krækiber, bláber, lyng.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Fjölbreyttur flokkur vína sem sum hafa verið tunnuþroskuð og önnur ekki, yfirleitt tilbúin til notkunar þegar þau koma á markað þó að mörg megi geyma í einhver ár.

2.299 kr.





Montalto Pinot Grigio

Hér er um að ræða vín sem henta vel í móttökur og léttan pinnamat. Þessi vín eru góð með grænmetisréttum og léttari mat.

BRAGÐLÝSING
Fölgrænt. Létt fylling, ósætt, fersk sýra. Perubrjóstsykur, sítróna, hundasúra.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Vín í einfaldari kantinum sem renna ljúflega niður og njóta sín best þegar þau eru ung, til dæmis Torrontes og Pinot Grigio.

6.799 kr.

Lyv Rose



Rósavín hentar vel í móttökur eða bara eitt og sér í góðra vina hópi. Þau eiga vel við með léttari mat s.s. salati, fiski, pizzu, pasta og ljósu kjöti.

BRAGÐLÝSING
Ljóslaxableikt. Létt fylling, ósætt, mild sýra. Hindber, ferskjusteinn, grösugt.

BRAGÐFLOKKUR: ÓSÆTT
Rósavín eru mjög fjölbreytt, en flest í ósætari kantinum með ríkan keim af ávöxtum. Í þessum flokki eru líka blush-vín sem eru oftast millisæt, ávaxtarík og létt í alkóhóli. Litur rósavíns er misdökkur og ræðst hann af því hversu lengi vínið var með hýðinu og er styrkleikinn þá allt frá ljósum og yfir í dökkrauðan blæ.

2.499 kr.



Segura Viudas

Freyðivin og kampavín eru tilvalin fyrir móttökur og aðra viðburði. Einnig henta þau vel með mat eins og t.d. smáréttum, sushi, fiski, grænmetisréttum og ljósu fuglakjöti. Sætari vínin eru tilvalin með eftirréttunum.

BRAGÐLÝSING
Ljóssítrónugult. Ósætt, þétt freyðing, fersk sýra. Gul epli, sítróna, steinefni, kremkex.

BRAGÐFLOKKUR: ÓSÆTT
Freyðivín eru alls konar, flest þeirra ljós og laus við eikarbragð, og tilvalin við flest tækifæri. Þegar freyðivín er búið til er ófreyðandi hvítvín gerjað aftur.

2.299 kr.



Hans Baer Riesling

Hér er um að ræða vín sem henta vel í móttökur og með léttum pinnamat. Þessi vín eru góð með grænmetisréttum og léttari mat.

BRAGÐLÝSING
Sítrónugult. Létt fylling, ósætt, sýruríkt. Sítrus, eplakjarni, steinefni.

BRAGÐFLOKKUR: LÉTT OG ÓSÆTT
Vín í einfaldari kantinum sem renna ljúflega niður og njóta sín best þegar þau eru ung, til dæmis Torrontes og Pinot Grigio.

3.899 kr.

Masi Campofiorin



Þessi vín henta vel með flestum mat. Þetta eru nokkuð bragðmikil og góð með rauðu kjöti og ostum.

BRAGÐLÝSING
Kirsuberjarautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, miðlungstannín. Þroskuð kirsuber, barkarkrydd, súkkulaði, sveit, eik.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Fjölbreyttur flokkur vína sem sum hafa verið tunnuþroskuð og önnur ekki, yfirleitt tilbúin til notkunar þegar þau koma á markað þó að mörg megi geyma í einhver ár.

2.999 kr.

Piccini Memoro



Þessi vín henta vel með flestum mat. Þetta eru nokkuð bragðmikil vín og góð með rauðu kjöti og ostum.

BRAGÐLÝSING
Kirsuberjarautt. Þétt fylling, smásætt, fersk sýra, miðlungstannín. Sultuð kirsuber, brómber, vanilla.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG MILLISÆTT
Fjölbreyttur flokkur vína sem sum hafa verið tunnuþroskuð og önnur ekki, yfirleitt tilbúin til notkunar þegar þau koma á markað þó að mörg megi geyma í einhver ár.

7.799 kr.

Vínparanir





Sítrónu Ricotta pasta



Blaðsíðu 38

Vermentino prúgan fer einstaklega vel með sítrónu og mildum ostum eins og ricotta.



Marineraðar kjúklingabringur á grillið



Blaðsíðu 4

Dolcetto steinliggur með þessum rétti, balsamic edik er vínum oft erfitt og því mælum við með Dolcetto.



Nauta- og gráðosta pasta með pestó



Blaðsíðu 43

Hóflega kröftugt vín frá Maremma, passar vel með þessari samsetningu.



Portúgölsk vín

Portúgal hefur lengi verið eitt þeirra landa sem hafa elstu og bestu vínhefðina í Evrópu. Hvert portúgalskt svæði framleiðir úrval af hágæðavínum frá hinum heimsþekkta Alentejo og Douro-dalnum til Lissabon-svæðisins. Þetta mikla vínframboð er góð framsetning á fjölbreytileika Portúgals.

Helstu vínhéruð Portúgals

Víngæði samanstanda af veðri, gæðum jarðvegs, nálægð við sjó og jafnvel vindi. Þannig er gríðarlega fjölbreytt landsvæði Portúgals ástæða tuga vínafbrigða, sem hver státar af einstökum eiginleikum sínum og bragði. Meginsvæðin eru fjögur: Alentejo, Douro, Vinho Verde dalnum og Lissabon.

Íbúar Alentajans taka vínframleiðslu og hefðum mjög alvarlega. Til að viðhalda hefðbundnum hætti við víngerð og viðskipti hafa margir framleiðendur á svæðinu gengið til liðs við eitt af sex félögum sem framleiða mest af víninu sem flutt er út fyrir bæinn. Bestu vínin frá þessu svæði eru til dæmis Tempranillo, Portalegre, Redondo og Viguideira.

Douro-dalurinn er staðsettur í norðurhluta Portúgals og er meðal dýrmætustu vínsvæða í heimi. Landeigendur hafa framleitt vín á Alto Douro svæðinu í um 2.000 ár. Púrtvín er framleitt í Douro-dalnum og er það unnið úr blöndu af þrúgutegundum.

Vinho Verde svæðið, þýtt sem græna vínsvæðið, er einn stærsti afmarkaði vínstaður Evrópu. Það er staðsett í norðvesturhluta Portúgals á milli ánna Douro og Minho. Víðáttan og fjölbreytnin á þessu svæði endurspeglast í víðtækri vínframleiðslu þess. Svæðinu er skipt í níu svæði: Monção og Melgaço, Lima, Basto, Cávado, Ave, Amarante, Baião, Sousa og Paiva. Þrátt fyrir að hvert undirsvæði státi af einstaklingsbundnu og auðþekkjanlegu bragði, framleiða þau öll áfengissnautt, ferskt, grænt vín sem er fullkomið fyrir heitan sumardag.

Það gæti komið þér á óvart að í höfuðborg Portúgals, Lissabon, er framleiddur stór hluti af vínútflutningi landsins. Í norðurhluta Lissabon finnur þú hérað sem eitt sinn var þekkt sem Estremadura, eitt afkastamesta vínhérað Evrópu. Frægustu svæðin eru Alenquer og Bucelas en bæði hafa þau gegnt mikilvægu hlutverki í vinsældum vinho de mesa. Rauðvínsunnendur ættu að skoða flöskur sem koma frá Alenquer undirsvæðinu. Þessi vín, eins og Tempranillo, eru þekkt fyrir áferð og ilm. Aftur á móti eru hvítvín fyrst og fremst framleidd í Bucelas og eru þekkt fyrir ferskt, milt og létt bragð.

Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá öllum í fjölskyldunni

ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina!



Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum

Nú eigum við okkar vinsælustu potta til á lager!



Sigurlaug
(kaldi potturinn)
148.000 kr.

Snorralaug
329.000 kr.

Grettislaug
285.000 kr.

Algjör slökun!

Fljótandi „hengirúm" í pottinn og laugina - eða með í töskunni til Tene



Fljótandi „hengirúm". Margir litir
3.900 kr.



Plastglös

Ýmsar stærðir og nokkrir litir
Verð frá **985 kr.**



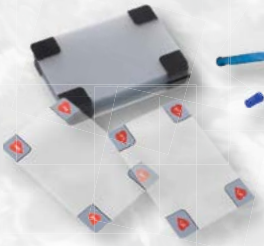


Flotbakki með hólfum
4.900 kr.



Háfur
m/lengjanlegu skafti
5.950 kr.

Bursti
130 og 150 cm skaft
7.900 kr.



Vatnsheld spil
2.950 kr.



UNO vatnsheld spil
3.490 kr.

NORMX

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

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.

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

VIÐ LEITUM AÐ

fallegum og fágætum munum

Frímerkjum, umslögum og óvenjulegum stimplum



Mynt, minnispeningum og heiðursorðum



Seðlum



Einkagjaldmiðlum



Póstkortum



Hlutabréfum





1,6 milljónir fyrir merkilegt bréfspjald

Safnari.is seldi í febrúar sl. bréfspjald með sjaldgæfum stimpli, sent frá Íslandi til Þýskalands árið 1901, á 1,6 milljónir króna. Merkilegur munur sem margir vildu eignast.

Sjaldgæfum og skemmtilegum safngripum af öllu mögulegu tagi, og ótal mörgum öðrum einstökum og sögulegum munum sem leynast í fórum landsmanna.

Átt þú eitthvað fallegt og fágætt?



Stærsta og öflugasta uppboðssíða á sviði söfnunar á Íslandi

Við höldum sérhæfð netuppboð á söfnunarmunum í hverjum mánuði. Mikil eftispurn er eftir góðum hlutum. Við veitum kaupendum og seljendum trausta og örugga þjónustu. Við verðmetum bæði einstaka muni og lítil sem stór söfn. Fagleg og vönduð ráðgjöf.

Leynist fjársjóður í fórum þínum?

SAFNARI.IS

UPPBOÐ FYRIR SAFNARA

Pósthólf 8028, 128 Reykjavík, Ísland, sími (+354) 8404944, info@safnari.is