3. tbl. október 2023

Vín og matur

Viðtal:

Kokkur ársins 2023
Sindri Guðbrandur

Haustlegar
uppskriftir



Frítt eintak!

Ánægðari viðskiptavinir

SJÓVÁ

VANTAR EINA EÐA FLEIRI TENNUR?



POSTULÍNSKRÓNA

5-6 ÁRA ÁBYRGÐ!

FRÁ 42 ÞÚS. KR*
(frá 290 €)

MILLISTYKKI

INNIFALIÐ Í VERÐI!

TANNPLANTI

LÍFSTÍÐARÁBYRGÐ Á VÖRU!

FRÁ 98 ÞÚS. KR*
(frá 680 €)

HEILDARVERÐ

140 ÞÚS. KR*
(frá 970 €)

*Miðað við gengi evru: 145 kr
Gera má ráð fyrir græðsluhettu 35 evrur
og saumi 40 evrur

KREATIV DENTAL CLINIC®
YFIR 25 ÁRA REYNSLA

BÚDAPEST

Nánari upplýsingar á heimasíðunni:
kreativdental.is
Upplýsingar í síma: **859 9403**

Það sem boðið er upp á í fyrstu tannlæknaskoðun hjá Kreativ Dental

Við bjóðum:

- Fría skoðun og ráðgjöf hjá reynslumiklum tannlæknum og margverðlaunaðri tannlæknastofu.
- Fría heilkjálkaröntgenmynd (opg xray).
- Flug greitt allt að 180 evrum. *(Sjá skilyrði)
- Fría nótt á samstarfshóteli. **(sjá skilyrði)
- Þjónustuborð á flugvellinum í Búdapest þar sem tekið er á móti okkar gestum strax við komu til borgarinnar.
- Frían akstur á milli flugvallar og samstarfshótela (Arena og Hungaria) við komu og brottför.
- Frían akstur á milli Kreativ Dental og samstarfshótela (Arena og Hungaria).
- Að öll gögn séu fáanleg á íslensku, þ.e. meðferðaráætlanir, reikningar, útskýringar á meðferðum og þjónusta á íslensku.
- Að þeir sem klára meðferð hjá Kreativ Dental fái fría skoðun árlega með heilkjálkaröntgenmynd hjá Kreativ Dental í Búdapest til framtíðar 😀

Skilyrði:
* Flug. Hefjist meðferð hjá Kreativ Dental innan 6 mánaða frá því ráðgjöf var veitt verður flugmiði niðurgreiddur um allt að 180 evrur ef heildarkostnaður samkvæmt meðferðaráætlun er hærri en 1.800 evrur.
** Frí nótt á samstarfshóteli. Frí nótt er í boði hjá einu af samstarfshótelum okkar ef einstaklingur dvelur á því hóteli yfir þann tíma sem fyrsti hluti meðferðar/ráðgjafar tekur.

KREATIV DENTAL CLINIC® GARANTIE

Nýtt bros - Nýtt líf

Kreativ Dental Ísland

Heimasíða:
kreativdental.is

Facebook:
kreativdentalisland

Tölvupóstur - Upplýsingar - Tímabókanir:
grimur@kreativdentalclinic.eu

Sími:
(+354) 859 9403 (frá 9-13)

Allar vikur eru tannheilsuvikur hjá Kreativ Dental í Búdapest!

25 ára reynsla



Kreativ Dental Ísland

- Rúmlega 4000 íslendinga hafa fengið þjónustu hjá okkur frá árinu 2016 😀
- Stöðug þróun
- Fjöldi alþjóðlegra viðurkenninga
- Spara má 50 – 70 % af tannlæknakostnaði

“Nýtt bros – Nýtt líf”

Vín og matur

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





Reynir Traustason,
stjórnarformaður og
ábyrgðarmaður



Katrín Guðjónsdóttir,
ritstjóri



Kolbeinn Þorsteinsson,
gæðastjóri



Valdís Rán Samúelsdóttir,
sölustjóri



Björgvin Gunnarsson,
blaðamaður



Brynjar Birgisson,
blaðamaður



Harpa Mjöll Reynisdóttir,
blaðamaður



Lára Garðarsdóttir,
blaðamaður og umbrot



Guðjón Guðjónsson,
blaðamaður



Svava Jónsdóttir,
blaðamaður

Ljósmyndir: Kazuma Takigawa

Vín og matur - Haustblað

Nú þegar farið er að hausta er fátt betra en að njóta þess að borða góðan mat, inni í hlýjunni. Í þessu tölublaði geta lesendur nálgast ótal haustlegar uppskriftir sem henta bæði fyrir matarboð og sem hversdagleg þriðjudagsmáltíð. Forsíðuviðtalið að þessu sinni er við Sindra Guðbrand Sigurðsson en hlaut hann titilinn kokkur ársins fyrr á árinu. Sindri deilir einnig með lesendum nokkrum frábærum uppskriftum sem vert er að prófa.

Ég vona að þið njótið þess að lesa blaðið en allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi

Katrín Guðjónsdóttir,
ritstjóri og umsjónarmaður Víns & Matar





ÍSLENSKI BARINN
EST. 2009
THE ICELANDIC BAR

Ekta íslensk matargerð

Gamlar hefðir, ný brögð





Ingólfsstræti 1a, 101 Reykjavík íslenskibarinn









Haustmáltíð

Ekta íslensk kjötsúpa

Hráefni:

1 kg súpukjöt
2,5 l vatn
6 stk. kartöflur
5 stk. gulrætur
1 stk. laukur
½ blaðlaukur
50 g perlubygg eða hrísgrjón
½ haus toppkál
3 stönglar sellerí
1 hvítlauksrif
2 blöð grænkál
Sjávarsalt
Pipar

Aðferð:

Skolið lambakjötið og setjið síðan í stóran pott. Hellið vatninu yfir, stillið á miðlungshita og bíðið eftir að suðan komi upp.

Á meðan suðan er að koma upp er grænmetið skorið. Skerið kartöflur og gulrætur í bita og takið blöðin af selleríinu. Saxið sellerístönglana, lauk, blaðlauk, grænkál og toppkál í grófa bita. Hvítlaukinn skaltu saxa fínt.
Þegar suðan er komin upp er froðan sem kemur á yfirborðið fjarlægð. Saltið og sjóðið í um það bil 20 mínútur. Bætið við kartöflum, perlubyggi (eða hrísgrjónum), hvítlauk, lauk, sellerístönglum og gulrótum. Sjóðið í 30 mínútur.

Bætið grænkáli, toppkáli og blaðlauk við og sjóðið í 15 mínútur. Smakkið súpuna til með salti og pipar. Súpuna má geyma í pottinum og hita upp áður en hún er borin fram.

BRANDSON

ÁTTU FLOTTAN JAKKA?



Gríptu þá þennan glæsilega bol á gjafaverði!

~~6.900 KR~~
3.900 KR

LAGERSALA*



*Lagersölu lýkur á næstunni

SKANNA og SKOÐA



Lax í hunangi og hvítlauk

Hráefni:

4 laxaflök
½ tsk. kosher salt
½ tsk. svartur pipar
½ tsk. reykt paprika (eða venjuleg paprika)

SÓSA
3 msk. smjör
2 tsk. ólífuolía
6 hvítlauksrif söxuð
½ bolli hunang
3 msk. vatn
3 msk. sojasósa
1 msk. sriracha-sósa
2 msk. sítrónusafi

Aðferð:

Þurrkið laxinn, kryddið síðan með salti, pipar og papriku og leggið til hliðar.
Setjið ofngrindina í miðjan ofn og forhitið síðan ofninn á 180 °C.

Bætið smjöri og olíu í stóra, ofnhelda pönnu á meðalhita. Þegar smjörið er bráðið skaltu bæta við hvítlauk, vatni, sojasósu, sriracha, hunangi og sítrónusafa og elda í mínútu eða þar til sósan er heit.

Bætið laxi saman við með roðhliðinni niður (ef lax er notaður með roði) og eldið í 3 mínútur. Á meðan laxinn er að bakast á pönnunni er sósu ausið yfir hann.

Setjið laxinn í ofn í 7 mínútur og ausið sósunni einu sinni yfir á meðan. Skreytið með saxaðri steinselju.

Við kynnum

– Vínland Chronograph –

Tachymeter



Við kynnum með stolti nýja línu af úrum.

Vínland Chronograph Tachymeter úrin koma með stílhreinum blámuðum eða silfur vísum/tölustöfum, úrin eru fáanleg í þremur mismunandi litasamsetningum.

Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu www.gilbert.is eða www.jswatch.com.



GILBERT
ÚRSMIÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Kynntu þér málið á
www.jswatch.com

Heimalöguð tómatsúpa



Hráefni:

2 gulrætur

2 sellerístangir

2 meðalstórir laukar

2 hvítlauksgeirar

ólífuolía

2 kjúklinga- eða grænmetisteningar

2x400 g dósir af plómutómötum

6 stórir þroskaðir tómatar

½ búnt af ferskri basilíku (15 g)

Aðferð:

1.
Skrælið og skerið gulræturnar í sneiðar. Skerið selleríið og saxið laukinn gróflega. Fjarlægið hýðið af hvítlauknum og skerið í sneiðar.

2.
Hitið tvær matskeiðar af olíu á stórri pönnu á miðlungshita, bætið hráefninu á pönnuna og eldið síðan með loki í 10 til 15 mínútur, eða þar til grænmetið er orðið mjúkt.

3.
Myljið teninga í könnu, setjið 1,5 lítra af sjóðandi vatni yfir og hrærið þar til allt hefur blandast saman. Bætið soðinu á grænmetispönnuna með niðursoðnum og ferskum heilum tómötum. Hrærið vel í og látið suðuna koma upp, lækkið síðan hitann og sjóðið í 10 mínútur með loki á. Finnið basilíkublöðin. Takið pönnuna af hitanum. Kryddið eftir smekk með sjávarsalti og svörtum pipar og hrærið síðan basilíkublöðunum saman við súpuna.

4.
Notið töfrasprota til að blanda súpuna þar til hún er orðin mjúk og laus við kekki. Smakkið til með kryddi og berið fram með góðu brauði.

VERUM SÝNILEG



gæludýr.is

Fiskislóð • Bíldshöfði • Smáratorg • Helluhraun • Baldursnes

www.gaeludyr.is



Heimalöguð aspassúpa

Hráefni:

800 g aspas (endarnir skornir af)

ólífuolía

2 meðalstórir hvítir laukar (saxaðir)

2 sellerístafir (snyrtir og saxaðir)

2 blaðlaukar (saxaðir)

2 l grænmetis- eða kjúklingakraftur

sjávarsalt

svartur pipar

Um það bil 8 sneiðar ciabatta-brauð

extra virgin ólífuolía

Aðferð:

1.

Saxið endana af aspasnum og leggið til hliðar. Saxið aspasstönglana gróft. Setjið stóra og djúpa pönnu á heita hellu og hellið vel af ólífuolíu yfir. Steikið laukinn, selleríið og blaðlaukinn varlega í um það bil 10 mínútur, eða þar til það er mjúkt og sætt.

2.

Bætið söxuðum aspasstönglum og soðinu út í og látið malla í 20 mínútur með loki á. Takið af hellunni og þeytið saman með töfrasprota.

3.

Kryddið súpuna smátt og smátt með salti og pipar. Hitið súpuna aftur og hrærið aspasendunum saman við, látið suðu koma upp og eldið í nokkrar mínútur í viðbót, eða þar til endarnir eru byrjaðir að mýkjast.

4.

Berið fram með ciabatta-brauði og olífuolíu.

woolroom



HEILNÆMAR OG LÍFRÆNAR ULLARSVEFNVÖRUR.

Flestir þekkja frábæra eiginleika ullarinnar í útivistarfatnaði og getum við nú notið yfirburða hennar í svefnvörum líka.

Ullin hitar í kulda og kælir í hita. Lífræn yndisleg bómull umlykur svo allar okkar ullarvörur.

Allar ullardýnurnar okkar eru sérframleiddar í þeirri stærð sem óskað er, svo að þér gefist kostur á að nýta áfram eiginn rúmbotn t.d.

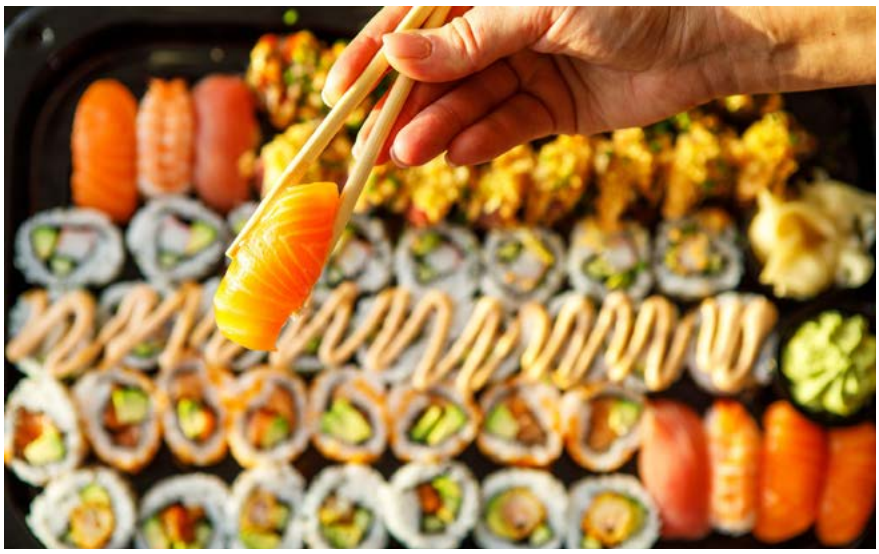
Ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök, ullarmjúktoppar og lífræn sængurverasett.

Barna- ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök og lífræn sængurverasett.

ENDURVINNANLEGT, ENDURNÝTANLEGT, HEILNÆMT OG LÍFRÆNT ER OKKAR HJARTANS MÁL!

www.woolroom.is | S:777-1333





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 svörtu 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 munu 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."













Nautapottréttur

Fátt er betra en að snæða á sjóðheitum pottrétti á meðan haustlægðir æða og mæða á gluggunum. Hér er uppskrift af staðgóðu og meinhollu nautagúllasi sem fleytir þér í gegnum mestu vindana. Uppskriftin hentar fyrir um það bil fjóra.
Verði þér að góðu!

Hráefni:

600 g nautagúllas
150 g tómatpúrra
1 stk. laukur
1 stk. paprika
5 stk. gulrætur
200 g rjómaostur
200 ml matreiðslurjómi
Kryddið eftir smekk með salti, pipar, karrý, paprikukrydd, chili og krafti
Ferskur kóríander til skrauts

Aðferð:

1.
Skerið grænmetið í strimla.
Byrjið á að steikja laukinn á meðalhita upp úr olíu eða smjöri á pönnu uns hann mýkist. Bætið því næst gulrótunum og paprikunni á pönnuna og kryddið. Steikið þangað til grænmetið er mjúkt.

2.
Léttsteikið kjötið á pönnu eða í steikarpotti þangað til yfirborð þess hefur náð brúnum lit.
Bætið tómatpúrrunni, rjómaostinum og matreiðslurjómanum við á pönnuna og hrærið vel.
Hellið grænmetinu saman við og kryddið réttinn til með salti, pipar, paprikudufti og krafti.

3.
Látið malla á vægum hita í 40-60 mínútur. Berið fram með góðu meðlæti til dæmis salati, soðnum hrísgrjónum og/eða góðu brauði.



Kjúklingabringur með geitaosti og timjan

Hráefni:

2 stórar kjúklingabringur
100 g geitaostur (þéttur)
1 tsk. fersk timjanblöð ásamt 2-3 greinum
4 beikonsneiðar
2 kúrbítar, þunnar sneiðar
1-2 msk. ólífuolía
250 g stórir tómatar, þunnar sneiðar

Aðferð:

Hitið ofninn í blástur 170 °C. Skerið kjúklingabringurnar í næstum tvennt frá annarri langhliðinni og opnið þær. Kryddið á öllum hliðum og setjið helminginn af geitaostinum á hvern kjúklingabita og stráið timjanblöðunum yfir. Lokið bringunum þannig að þær hylji ostinn og vefjið síðan tveimur sneiðum af beikoni utan um hvora bringu.

Smyrjið eldfast mót, raðið síðan sneiðum af kúrbít og tómötum í botninn. Stráið ólífuolíu, salti, pipar og timjangreinum yfir. Setjið kjúklinginn ofan á.

Bakið í 40-45 mínútur þar til beikonið er stökkt og kúrbítarnir mjúkir. Berið fram með kartöflum eða brauði.



Svava Jónsdóttir
Myndir / Kazuma Takigawa

Kokkur ársins: Mér finnst einfaldleikinn fallegastur

Sindri Guðbrandur Sigurðsson, matreiðslumeistari og liðsstjóri íslenska kokkalandsliðsins, var í vor valinn Kokkur ársins 2023 og voru verðlaunin meðal annars þátttökuréttur í Nordic Chef of the Year 2024 fyrir Íslands hönd. „Matur getur verið einstaklega fallegur. Mér finnst einfaldleikinn fallegastur og er sjálfur ekki hrifinn af of miklum litum, heldur hrífst helst af náttúrulegum mat sem er stílhreinn. Mesta áskorunin er að láta matinn líta vel út og í leiðinni bragðgóðan og best ef hægt er að koma fólki á óvart. Ef maður gerir einfalda hlutinn vel kemur það manni mjög langt.“



Sindri Guðbrandur Sigurðsson matreiðslumeistari fæddist í Reykjavík en flutti út á land tveggja ára gamall; fyrst á Hólmavík, svo Súðavík og áður en hann byrjaði í 1. bekk grunnskóla flutti fjölskyldan til Ólafsvíkur þar sem þau bjuggu til ársins 2013 en þá flutti fjölskyldan í Kópavog.

„Ég á einn eldri bróður og annan yngri og við vorum alltaf saman að gera eitthvað misgáfulegt. Það var gaman að alast upp úti á landi. Við vorum mikið úti að leika okkur og það var nóg hægt að bralla. Ég hef aldrei sótt í að spila tölvuleiki eða þess háttar og stundum er gert grín að því hvað ég hef séð fáar bíómyndir. Ég man samt sterklega eftir því hvað mér fannst gaman að horfa á matreiðsluþætti með mömmu og ætli áhuginn hafi ekki lúmskt kviknað þá. Mér fannst líka gaman að hjálpa til við að elda og baka og var snemma orðinn liðtækur í bakstri. Ég hef alltaf verið mjög aktífur og hafði ekkert sérstaklega gaman af því að hanga bara heima. Ég var alltaf að gera eitthvað."

Sindri segir að það sé mikil íþróttamenning í Ólafsvík og að hann hafi stundað allar íþróttirnar sem þar voru í boði, en aðallega fótbolta. „Ég ætlaði mér alltaf að ná langt í fótbolta og lagði mig mikið fram og var ungur þegar ég fékk samning hjá Víking Ólafsvík. Um 16 ára aldurinn fannst mér ólíklegt að ég færi að sigra heiminn í boltanum og ákvað að setja mér annað markmið. Þó ég eigi marga góða vini í bransanum eignaðist ég flesta af mínum bestu vinum í fótboltanum og mér finnst mjög gaman að hitta þá þegar ég á frí og tala um eitthvað annað en mat."

Eins og skósólar

Sindri segist halda að margir sem enda sem kokkar þekki eitthvað til veitingageirans, hafi kannski unnið hjá foreldrum eða öðrum fjölskyldumeðlimum og þannig kynnst faginu. „Ég kom mér einhvern veginn í þetta fyrir tilviljun en það sem heillaði mig í byrjun var erillinn sem fylgir því að vinna í eldhúsi. Svo varð matreiðslan að mínu aðaláhugamáli og í dag er ég þakklátur fyrir það hvað ég hef gaman af vinnunni minni. Svo finnst mér mikið sport að geta keppt í faginu því þar fæ ég útrás fyrir keppnisskapið sem fylgdi fótboltanum."

Hann er spurður hver hafi verið uppáhaldsmaturinn þegar hann var strákur.

„Ég man ekki eftir neinu sérstöku sem var í meira uppáhaldi en annað en við bræður ólumst upp við að það var eldaður matur á matartímum og ef maður borðaði ekki það sem var í matinn mátti maður fá sér ávexti. Það var ekki í boði að vaða í skápana þegar manni hentaði. Ef ég á að giska á eitthvað þá var grjónagrautur og pizza eitthvað sem mér fannst alltaf gott að fá í matinn. Mamma var dugleg að elda úr ódýru hráefni eins og lambahjörtum og hún bjó til slátur og lifrarpylsu en ég var ekkert sérstaklega hrifinn af því. Ég man ekki eftir því að hafa smakkað nautasteik þegar ég var barn og það er góð saga sem ég gleymi aldrei af því þegar mamma ætlaði að elda nautalund í fyrsta sinn. Ég veit að mamma fyrirgefur mér þó ég segi hana hér því í dag hlær hún jafnmikið af henni og ég.

Ég fór á fótboltaæfingu og hlakkaði mikið til að koma heim og smakka nautalund í fyrsta sinn. Þegar ég kom heim bólaði ekkert á neinni nautasteik en mér varð litið á pott sem kraumaði í á eldavélarhellunni. Þar ofan í mallaði nautalundin. Þá hafði mamma bara skellt henni í pott eins og hverju öðru súpukjöti og soðið. Það er best að ég taki það fram að hún er ansi flink að elda í dag."

Svo fór Sindri sjálfur að elda.

„Við systkinin máttum yfirleitt aðstoða í eldhúsinu ef við vildum en ég man að ég var oft að prófa að elda eitthvað sjálfur þegar ég var einn heima eftir skóla. Ætli ég hafði ekki verið í 6. bekk þegar ég fór að prófa mig áfram í eldhúsinu upp á eigin spýtur. Ég man eftir að hafa eldað kjúklingabringur sem oft enduðu eins og skósólar og pakkanúðlur sauð ég í vatni, sigtaði þær frá, bætti svo kryddinu við og hellti mjólk út á. Í minningunni var þetta ljómandi gott en í dag er ég ekki viss um að þetta sé neitt spes. Kannski ég prófi þetta aftur við tækifæri. Ég var líka duglegur að baka og bakaði oft pönnukökur. Ég sé það á myndum að þær voru mjög þykkar og mögulega voru mamma og pabbi að skrökva að mér þegar þau sögðu þær vera góðar. Ég var oft að bralla eitthvað í eldhúsinu en ekkert af viti fyrr en ég var orðinn unglingur. Þá bað mamma mig stundum um að elda eða baka með litlu systrum mínum."







Adrenalínið á fullu

Að loknum grunnskóla fór Sindri í framhaldsskóla í Grundarfirði. „Þar voru opin rými og engin bekkir sem hentaði mér alls ekki og ég tók bara rútuna í skólann og þóttist vera að læra. Það komst fljótt upp um mig og þá var ákveðið að ég myndi finna mér eitthvað annað og betra að gera. Á þeim tímapunkti ákvað ég að fara til Reykjavíkur og læra kokkinn. Mér fannst það spennandi kostur þó ég þekkti ekki neinn kokk og hafði aldrei komið nálægt veitingastað áður; nema til að borða. Ég skráði mig í grunnnám í Menntaskólanum í Kópavogi og flutti til vinar míns sem bjó rétt hjá skólanum. Ég hélt áfram að æfa fótbolta með HK til að byrja með því á þeim tímapunkti lá metnaðurinn enn í boltanum. Að grunnnámi loknu kom að því að finna námssamning og mamma sá auglýst á netinu að það væri verið að leita að nemum á veitingastað Perlunnar. Hún hringdi þangað og græjaði námssamning fyrir mig án þess að ég vissi.

Ég var byrjaður að vinna daginn eftir að skólanum lauk. Það var mikið sjokk að koma inn í svona umhverfi. Vinnudagurinn var langur, það var mikið sem gekk á, hröð keyrsla, mikil læti og adrenalínið á fullu. Sumartörnin var í fullum gangi, brjálað að gera og ég varð að læra hratt. Í einn til tvo mánuði hringdi ég reglulega í mömmu með tárin í augunum og vildi hætta. Hún bannaði mér það, hvatti mig áfram og bauðst til að hringja í yfirmennina og tala við þá um ómanneskjulegt námsumhverfi; hún er kennari. Ég harðbannaði henni að gera það og beit á jaxlinn. Mamma sagði mér svo seinna meir að hún hefði grátið eftir símtölin því henni fannst svo erfitt að ýta mér svona áfram, vitandi að mér liði illa. Ég á henni mikið að þakka í dag. Þetta var ekki auðveldur tími. Það er alls ekki fyrir alla að vera lærlingur í eldhúsi. Ég hef séð hauginn allan af krökkum byrja á samningi eftir grunnskóla og ætla að læra kokkinn en hætta svo strax. Það er ekki bara vinnan í eldhúsinu, heldur er þetta lífsstíll sem hentar ekki öllum. Ég þurfti til dæmis að fórna fótboltanum þegar ég byrjaði á samningi þar sem æfingarnar og vaktirnar fóru ekki saman og það reyndist mér erfitt til að byrja með. Þegar leið á samninginn varð þetta skemmtilegra með hverjum deginum. Því meira sem maður lærði og því betur sem maður náði tökum á starfinu því skemmtilegra varð það. Eftir fyrsta árið var ég orðinn alveg djúpt sokkinn í starfið og hef verið með mat og matargerð á heilanum síðan.“

Sindri lauk meistaragráðu árið 2021 og er því með réttindi til að kenna matreiðslu og taka nema á samning. „Það er eitthvað sem ég hafði ekki séð fyrir mér að ég myndi gera en kærasta mín, sem er kennari, hvatti mig áfram til þess að klára námið og ég sé ekki eftir því í dag því það nýtist mér mjög vel.“

Á námstímanum nýtti Sindri sumarfríið sitt til að læra meira og árið 2015 lærði hann á Michelin-stað í Frakklandi. „Ég fór einnig til Kaupmannahafnar og lærði á stað sem hét Spontan og það var svaka skóli. Þar var yfirkokkur sem heitir Cristian Gadient en hann var yngsti kokkur á Norðurlöndum til að fá Michelin-stjörnu 20 ára gamall ef ég man rétt.“



Vann mest á Ion

Sindri byrjaði á námssamningi árið 2013 í Perlunni og var matreiðslunemi þar til loka ársins 2016 þegar hann útskrifaðist með sveinspróf. „Í skólanum kynntist ég góðvini mínum Rúnari Pierre sem er í dag yfirkokkur á Michelin-staðnum Óx og hann kom mér í samband við Þráin Frey, eiganda Óx, sem þá var að vinna að opnun veitingastaðarins Sumac. Ég réð mig þar inn en á meðan ég beið eftir að staðurinn opnaði fékk ég vinnu á Ion Adventure-hótelinu á Nesjavöllum sem Þráinn rak á þeim tíma. Þegar kom að opnun Sumac bauðst mér að vera vaktstjóri á Ion og ég tók því og færði mig því aldrei yfir á Sumac. Ég vann mestmegnis á Ion til ársins 2022 en vann tvö sumur í Veiðihúsinu í Langá ásamt því að hafa starfað stutta stund á veitingastaðnum Le Kock. Ég var yfirkokkur á Ion 2018-2022 en þaðan fór ég í að vinna að opnun veitingastaðarins Héðinn Kitchen & Bar. Þar var ég vaktstóri undir Sigurjóni Braga en tók svo við sem yfirkokkur í rúmt ár meðan hann tók þátt í keppninni Bocuse d'Or sem er stærsta einstaklingsmatreiðslukeppni í heimi. Við Sigurjón Bragi opnuðum síðan fyrr á þessu ári veisluþjónustuna „Flóra".

Í kokkalandsliðinu

Sindri segist snemma hafa byrjað að keppa í matreiðslukeppnum sem hafi verið gott upp á reynsluna að gera.

„Þó að ég hafi ekki lent í úrslitum í mínum fyrstu keppnum ákvað ég að gefast ekki upp því mér þykir hrikalega gaman að taka þátt í matreiðslukeppnum en það krefst mikils undirbúnings og æfingar. Ég keppti á Íslandsmóti iðn- og verkgreina árið 2019, sem er keppni fyrir kokka eða nema undir 23 ára aldri, og vann þá keppni. Sama ár vann ég keppni

um eftirrétt ársins. Ég komst inn í kokkalandsliðið árið 2019 ásamt því að eignast strákinn minn, Eron Frosta, svo það má segja að þetta ár hafi verið erilsamt. Með kokkalandsliðinu keppti ég svo á Ólympíuleikunum árið 2020 þar sem við lentum í 3. sæti og er besti árangur Íslands á slíku stórmóti. Árið 2022 fór ég fyrir Íslands hönd á Norðurlandamótið í Herning í Danmörku þar sem keppt var um titilinn besti kokkur Norðurlandanna. Ég lenti í 2. sæti þar sem ég er virkilega stoltur af. Sama ár, 2022, keppti ég sem fyrirliði með kokkalandsliðinu á heimsmeistaramóti. Þar enduðum við í 6. sæti. Það voru ákveðin vonbrigði en í svona keppnum munar oft grátlega litlu á milli liða en það er partur af þessu. Eftir heimsmeistaramótið ákvað ég að leggja aðeins kokkalandsliðið til hliðar í bili en keppti svo árið 2023 í Kokkur ársins þar sem ég tók 1. sæti á móti frábærum kokkum.“

Aftur að kokkalandsliðinu. „Sigurjón Bragi Geirsson þjálfari tók mig inn í ungt lið. Kokkalandsliðið byrjar á æfingaferli sem mér þykir hafa verið mjög lærdómsríkt. Þar fer mestmegnið af frítíma viðkomandi í æfingar ásamt því að vinna með. Þetta er ákveðin skuldbinding en ótrúlega skemmtilegur félagsskapur því allir eru að vinna saman að því að undirbúa og þróa gæðarétti fyrir keppnir.“

Svo voru það Ólympíuleikarnir 2020 þar sem keppt var í tveimur greinum. „Það var þriggja rétta matseðill fyrir 110 manns þar sem undirbúningur var sex klukkustundir og gerðum við forrétt úr bleikju, gúrku og svartrót, aðalrétt úr lambafillet og eftirrétt úr súkkulaði og kirsuberjum. Þar sá ég um forréttinn og er gaman að segja frá því en ég og sá sem var með mér í þessu verkefni fengum okkur húðflúr af gúrkubolla sem við framreiddum í keppninni.“

Sindri talar um „Chefs table“. „Það er í raun sjö rétta máltíð fyrir 12 manns og samanstendur af sex tegundum af pinnamat. Það eru ákveðnar reglur sem liðið þarf að fylgja nákvæmlega eins og til dæmis þarf hver biti í „chefs table“ að vera 15-20 g og tveir af þeim þurfa að vera heitir pinnar. Einnig þurftum við að gera fiskfat með þremur tegundum af köldum fiskstykkjum og meðlæti, borið fram á fati. Það var einnig skylda að gera grænmetisrétt, aðalrétt, eftirrétt og „petit four“ eða þrjár gerðir af konfekti sem þurfti að vera 10-15 g.“

Hann segir að tímabilið með landsliðinu hafi verið ótrúlega lærdómsríkt en á sama tíma krefjandi. „Þar lærir maður vinnubrögð upp á 10 og það hefur nýst mér vel bæði í eldhúsi og í keppnum í dag. Það sem telur stigin í svona keppnum er auðvitað góður matur, útlit og síðan skipta vinnubrögð, hreinlæti og samvinna líka miklu máli. Það má segja að allt hafi smollið saman hjá okkur á Ólympíuleikunum þar sem við enduðum í 3. sæti sem er æðislegur árangur.

Ég tók svo annað tímabil sem fyrirliði kokkalandsliðsins 2021-2022. Þá kepptum við á heimsmeistaramótinu í Lúxemborg þar sem við ætluðum að byggja ofan á fyrri árangur og má segja að margt hafi gengið vel því við enduðum með þriðja hæsta skorið fyrir þriggja rétta seðilinn sem er líka hæsta skor sem landsliðið hefur fengið á stórmóti. Það gekk aftur á móti ekki jafn vel í „chefs table“ sem varð til þess að við enduðum í 6. sæti.

Í matreiðslukeppnum byrja allir með 100 stig svo það er í raun um mínusakeppni að ræða. Ef maður fær 90 stig og yfir fær maður gullframmistöðu, 80-90 stig er silfur frammistaða. Og svo koll af kolli.“

Flóra

Eins og þegar hefur komið fram opnaði Sindri og Sigurjón Bragi veisluþjónustu sem heitir Flóra. „Við erum eins og er að vinna í að opna heimasíðuna okkar en þar er allt að smella en hún er www.floraveitingar.is ef fólk les þetta eftir að hún hefur farið í loftið. Þar verður hægt að sjá úrvalið okkar af smáréttum fyrir veislur, annað framboð af mat og ýmsar upplýsingar hvað er í boði hjá okkur.

Veisluþjónusta er mjög fjölbreytt starf og er skemmtileg tilbreyting að vera að vinna fyrir sjálfan sig. Við erum að taka að okkur alls konar verkefni, stór og smá, en við leggjum aðaláherslu á veislur eins og er. Við leggjum mikið upp úr að vinna með fólkinu sem er að fara að halda veislurnar og óskum þess. Við tökum að okkur veislur við öll tilefni, allt frá stórum veislum á við brúðkaup, árshátíðir, fermingar, útskriftir og afmæli en einnig smærri veislur ásamt því að elda heima hjá fólki. Við höfum líka verið að sinna matvælaframleiðslu fyrir veitingastaði. Að opna fyrirtæki með vini sínum og fá stuðning frá fjölskyldu er ómetanlegt og erum við spenntir fyrir komandi tímum fyrir fyrirtækið okkar.“

Bragðið er leiðbeinandinn

Sindri er spurður á hvað hann leggi almennt áherslu á í matreiðslu.

„Ég hef lagt mikla áherslu á keppnismatreiðslu síðustu ár og kannski er ástæðan fyrir því að mér hefur gengið vel sú að ég geri mat sem mér finnst góður og það vill svo heppilega til að öðrum hefur líkað vel við hann. Ég hugsa alltaf fyrst um bragðið áður en ég hugsa útlitið en það smellur yfirleitt vel saman að lokum.

Við þá nema sem ég hef verið með og hafa sýnt því áhuga að keppa í matreiðslu hef ég alltaf sagt að það sé mikil vinna og að maður þurfi að vera tilbúinn til að nota frítímann sinn til að æfa sig. Maður þarf líka að hafa góðan grunn áður en maður tekur það skref. Ég var 22 ára þegar ég vann fyrstu keppnina sem er frekar seint miðað við marga í dag.

Þegar maður er að læra á veitingastað þá fylgir maður uppskriftum og það þarf að vera stöðugleiki á matnum. Stöðugleika fær maður með því að vera með góða uppskrift en þó að fimm manns fari eftir sömu uppskriftinni þá verður útkoman ekki endilega alltaf sú sama. Það mikilvægasta í eldhúsinu er að smakka matinn. Bragðið er leiðbeinandinn og það tekur tíma að læra bragðgæði. Þegar maður er sextán ára og nýr í faginu veit maður ekkert endilega hvernig gott getur orðið enn þá betra. Þegar það lærist þá er maður kominn með góðan grunn.“

Sindri segist í dag búa til sínar eigin uppskriftir og þar leggur hann mesta áherslu á að maturinn bragðist vel og að



hráefnin séu fyrsta flokks. „Það gildir svo annað þegar maður er kominn á til dæmis Michelin-stað þar sem allt þarf að vera staðlað og þá þarf maður að kunna að fylgja nákvæmum leiðbeiningum. Ég fylgi helst uppskriftum þegar ég geri eftirrétti, enda tengi ég vel við það sem kokkurinn Marco Pierre White sagði um matreiðslu: „Cooking is a philosophy, it's not a recipe. Unless it's pastry, then it's chemistry.“ („Eldamennska er ekki uppskrift. Eldamennska er heimspeki. Nema ef um bakstur er að ræða. Þá er hún efnafræði.“)

Kokkar sem elda vel eru þeir sem hafa kennt sér sjálfir en það gerist með því að spyrja spurninga og prófa sig áfram. Þú kennir engum að elda; þú getur einungis sýnt hvernig á að gera. Það er undir manneskjunni sjálfri komið hvort hún vill kenna sér sjálf. Uppskriftir eru einungis leiðbeiningar.“

Kokkur ársins

Sindri segir að það hafi verið mikill heiður að vinna titilinn Kokkur ársins fyrr á þessu ári og að sigur í þeirri keppni hafi verið langtímamarkmið hjá sér. „Ég reyndi fyrst við titilinn þegar ég var 19 ára og það gekk eins og í hryllingsmynd. Nei, ég segi svona; en það gekk ekki vel. Ég ákvað að sækja mér meiri reynslu og keppti á fullu þar til mér fannst ég vera tilbúinn. Ég hef í rauninni aldrei verið jafnrólegur fyrir keppni og í þessari. Það var ekki vegna þess að ég væri sigurviss heldur hef ég náð ákveðnum þroska sem felst í því að vera ekki hræddur við að tapa og það hjálpar manni tvímælalaust í svona keppni.

Í Kokki ársins er forkeppni og aðalkeppni. Fyrir forkeppninni er gefið út hráefni sem allir þurfa að nota. Keppendur senda inn uppskrift og mynd af matnum og komast tíu uppskriftir áfram í forkeppnina. Þar mætir maður svo með matinn og keppir við hina keppendurna. Úr forkeppninni komast svo fimm áfram í úrslit. Þá mætir maður kvöldið fyrir keppni og fær að sjá hráefnið sem maður þarf að elda þriggja rétta máltíð úr næsta dag. Maður hefur einungis klukkutíma til að ákveða sig og skrifa niður þriggja rétta matseðil og skila honum inn ef ég man rétt og þarf svo að standa og falla með honum daginn eftir þegar úrslitakeppnin fer fram.

Í keppninni í ár voru hráefni sem ég hafði aldrei eldað sjálfur. Í forrétt var skylda að nota akurhænu, akurhænuegg og íslenskt blóðberg. Í aðalrétt þurfti að nota sólkola og ígulker og í eftirrétt voru það tvær gerðir af Omnom-súkkulaði og birkilíkjör. Ég hafði hvorki eldað akurhænu né opnað ígulker áður en sem betur fer heppnaðist það vel. Ég er virkilega stoltur af að hafa komast í hóp þeirra frábæru kokka sem hafa unnið þessa keppni.“

Tískan

Kokkur ársins 2023 og liðsstjóri íslenska kokkalandsliðsins er spurður hvað það gefi honum að elda góðan mat.

„Það sem gefur mér mest við það að elda er að sjá fólk ánægt. Matur veitir flestum ánægju og gleði. Ég fæ líka mikið út úr því að reyna á sköpunarhæfnina og finna út hvað fólki finnst gott. Fólk er með mismunandi matarsmekk og þarf maður að vera góður að lesa í hvernig mat fólkinu sem þú eldar fyrir mun líka vel við. Það virkar ekki það sama á alla og það fylgir því sælutilfinning að hitta naglann á höfuðið og ná að gleðja bragðlauka annarra.“

Þegar hefur komið fram að Sindri býr til eigin uppskriftir. „Ég hef mjög gaman af því að þróa rétti en flestar hugmyndir sem ég fæ koma annaðhvort þegar ég borða á veitingastöðum eða þegar ég pæli í hráefnum sem eru árstíðabundin. Ég hef þróað rétti í gegnum árin sem ég sit fastur á og nota mikið þegar ég geri matseðil eða elda í veislum. Ég er mjög hrifinn af fiski og vöðvum af kjöti sem eru minna notaðir eins og til dæmis nautakinn, lambamjöðm og svínasíðu. Í grænmetisflokknum er íslenskt brokkolí í miklu uppáhaldi þar sem stilkurinn er mjór og langur og besti parturinn að mínu mati. Ég vinn líka mikið með sveppi sem eru aðgengilegir allan ársins hring á Íslandi. Þar hefur úrvalið aukist og gæðin eru að verða meiri sem er skemmtilegt.“

Hvernig heimur er þetta - að vinna við matreiðslu og á veitingastöðum?

„Það má segja að vinna í þessum bransa veitingageira sé skrýtinn lífsstíll en hann venst með tímanum. Þú vinnur við það að þjónusta aðra sem eru í fríi og það getur verið krefjandi. Mín uppáhaldsfrí hafa verið mánudagar og þriðjudagur efir vinnuhelgi þegar aðrir eru að vinna og ég þá í rauninni í mínu „helgarfríi“. Það kerfi fannst mér á tímabili þægilegast og skemmtilegast en það kallast 2-2-3. Þá vinnur þú mánudag og þriðjudag, föstudag, laugardag og sunnudag aðra vikuna og svo einungis miðvikudag og fimmtudag hina vikuna. Þannig vinnur maður 15 daga í mánuði en 12 klukkustunda vaktir á dag eða meira. Það var samt ákveðin fórn að vinna svona vaktir því maður tekur sér ekki auðveldlega frí frá sinni vakt og missir þá stundum af mikilvægum fjölskylduviðburðum og vinahittingum. Svona vaktakerfi er þó á undanhaldi þar sem það er bæði dýrt að vera með tvær vaktir sem vinna hvor á móti annarri og það getur haft áhrif á stöðugleika á veitingastöðum. Ég hef svo sem unnið allar tegundir af vöktum í eldhúsi og skiptir vinnutíminn mig ekki öllu á meðan ég hef gaman af þessu. Eftir að ég opnaði veisluþjónustuna líður mér nánast eins og ég sé ekki að vinna þó ég sé að alla daga. Mér finnst alltaf gaman í vinnunni og það er munur að vinna fyrir sjálfan sig.“

Hvað með tísku í þessum heimi?

„Tíska tengd mat gengur yfirleitt í hringi. Það er mikil þróun í keppnismatreiðslu sem dæmi og á tæknin þar hlut að máli. Það eru komnir 3D-prentarar sem geta búið til hvaða form sem er og jafnvel 3D-skannar þar sem hægt að skanna eitthvað og prenta út. Ég sjálfur persónulega er ekki mikið að missa mig í þessari þróun en maður þarf hins vegar að getað gripið í þetta þegar það á við.

Frönsk matreiðsla er til dæmis eitthvað sem mun líklega aldrei detta úr tísku og heldur ekki nýnorræn matreiðsla sem snýst um að nota hráefni úr nærumhverfi og nýta allt hráefnið. Norðurlöndin eru mjög sterk hvað varðar bæði veitingastaði og keppnismatreiðslu. Ég tel að margir kokkar úti í heimi sækist í að vinna á Norðurlöndunum til að getað komið með nýjungar í heimalandið.“

Matur getur verið eins og listaverk - hvað varðar bæði bragð og útlit.

„Matur getur verið einstaklega fallegur. Mér finnst einfaldleikinn fallegastur og er sjálfur ekki hrifinn af of miklum



litum, heldur hrífst helst af náttúrulegum mat sem er stílhreinn. Mesta áskorunin er að láta matinn líta vel út og í leiðinni bragðgóðan og best ef hægt er að koma fólki á óvart. Ef maður gerir einfalda hlutinn vel kemur það manni mjög langt. “

Hvað er fram undan?

„Fram undan hjá mér er að halda áfram að vinna í fyrirtækinu okkar, Flóru, og stækka það enn meira. Það er mikið að gera hjá okkur og við sjáum fyrirtækið vaxa á hverjum degi. Ég stefni líka á að keppa í keppni sem ég má ekki alveg upplýsa um eins og er en það er keppni sem hefur verið markmið hjá mér að fara í síðan ég fór til Frakklands að læra árið 2015 og ég er mjög spenntur fyrir.“

Sindri er spurður hver sé uppáhaldsmaturinn í dag.

„Ég fæ æði fyrir einhverju reglulega og breytist það ört. En uppáhaldsmaturinn minn hér á Íslandi er á veitingastaðnum Sumac sem ég fer alloft á og eins maturinn á OTO sem er nýr staður við Hverfisgötu sem vinur minn, Sigurður Laufdal, opnaði nýlega.

Uppáhaldsheimilismaturinn hjá mér er pasta sem kærasta mín, María Dögg, gerir. Ég elska í rauninni að borða mat sem ég elda ekki sjálfur þegar ég er í fríi og er þá ánægður með flest en ef ég elda heima er það yfirleitt eitthvað sem ég hendi á grillið. Ég hef mikla ástríðu fyrir mat sem eldaður er á kolagrilli.“

Uppskrift frá Sindra:

Sítrusgrafin bleikja og íslenskt wasabi

2 stk. bleikjuflök
100 g sykur
60 g salt
1 sítróna (börkurinn)
1 appelsína (börkurinn)

Aðferð:
Hreinsið roðið af bleikjuflakinu. Blandið saman sykri og salti í skál og rífið með fínu rifjárni börk af sítrónu og appelsínu. Dreifið helmingi af salti og sykri á bakka og leggið bleikjuflökin ofan á, setjið svo restina ofan á flökin og leyfið að vera í stofuhita í 30 mínútur. Skolið þá flökin og þerrið vel.

Setjið bleikjuna á bakka með olífuolíu og eldið á 45 °C í 15 mínútur.

Wasabi-sósa

100 g súrmjólk
50 g mjólk
10 g wasabi
15 g sítrónusafi
salt

Aðferð:
Öllu blandað saman og smakkað til með salti.

Wasabi-olía

100 g wasabi-lauf
100 g olía

Aðferð: Sett í blandara og unnið saman þar til blandan nær 70 gráðum, þá sigtað.



Uppskrift frá Sindra:

Reykt ýsa, kartöflur og rúgbrauð

Reykt ýsa

Aðferð:
Sett á bakka og elduð á 55 °C í 20 mínútur.

Kartöflu og eplasalat

Hráefni:
1 stk. bökunarkartafla
½ grænt epli
1 stk. skalottlaukur
piparrót
salt
majónes

Aðferð:
Skrælið og skerið kartöflur í teninga, eldið þar til þær eru mjúkar, epli skrælt og skorið í sömu stærð og kartöflurnar, blandað saman við lauk og majónes þar til majónesið hjúpar allt. Smakka til með salti og piparrót.

Rúgbrauð-scrumble

Rúgbrauð unnið í matvinnsluvél, bakað með olíu og salti við 160 °C í 20 mín.
dillolía
200 g dill
200 g olía

Aðferð:
Sett í blandara og unnið saman þar til blandan nær 70 gráðum, þá sigtað.

Radísur

Skornar þunnt með eldhúsmandólíni og settar í vatn.

Fiskisósa

5 stk. fennel
½ græn epli
1 skalottlaukur
1 geiri hvítlaukur
1 búnt sítrónugras
3 anisstjörnur
10 g fennelfræ
10 g svört piparkorn
2 sítrónur, safinn og börkurinn
500 g hvítvín
1 l rjómi
250 g smjör
500 g fiskisoð

Aðferð:
Allt skorið fínt og svitað vel og lengi, hvítvíni bætt við og soðið niður, svo fiskisoðið og soðið niður, að lokum rjómi soðinn aðeins niður og smjörinu pískað saman við, smakkað til með salti.



Bakað hvítsúkkulaðikrem, haframulningur og karamelluð epli

Bakað hvítt súkkulaðikrem

600 g mjólk
40 g glúkósi
6 stk. matarlím (sem sett er í bleyti)
1.050 g hvítt súkkulaði
1.200 g léttþeyttur rjómi

Aðferð:
Hvíta súkkulaðið er bakað á 130 °C í 30 mín., soðið upp á mjólk og glúkósa og svo matarlím sett út í og hellt yfir súkkulaðið og blandað vel með töfrasprota. Blandað varlega saman við léttþeytta rjómann þegar súkkulaðiblandan hefur kólnað.

Karamelluð epli

1 stk. grænt epli
100 g púðursykur
50 g smjör
50 g rjómi
10 g sjávarsalt

Aðferð:
Eplið er skrælt og skorið í bita. Púðursykur er settur í pott, karmellaður, rjóma er bætt við ásamt smjöri. Eplin eru sett út í karamelluna og soðið saman í 2 mínútur.

Haframulningur

100 g hafrar
100 g púðursykur
100 g smjör (við stofuhita)
100 g hveiti

Aðferð:
Allt unnið saman í skál með höndunum. Deiginu er dreift jafnt á ofnskúffu með bökunarpappír. Bakað á 160 °C í 15 mínútur, en hrært í mulningnum á 5 mínútna fresti þangað til hann er gullinbrúnn.

Uppskrift frá Sindra:

Hægelduð nautakinn,

kartöflumús og sýrð sinnepsfræ

Nautakinn

3 stk. nautakinnar
1 l nautasoð
300 ml rauðvín
3 stk. gulrætur
3 stilkar sellerí
2 stk. laukur
5 stk. piparkorn
1 stk. stjörnuanís

Aðferð: Nautakinnar eru brúnaðar vel í potti sem má fara í ofn (með loki). Rauðvíni er bætt í pottinn ásamt kryddi og grænmeti. Vínið er soðið niður um helming. Nautasoði er bætt við þannig að það nái yfir kjötið. Eldað er á 85 °C í 10 klst.

Sósa

Sigtið soðið af nautakinnini í pott. Sjóðið niður um 1/3 og smakkið til með salti.

Kartöflumús

4 stk. bökunarkartöflur
150 g smjör
150 g rjómi
salt

Aðferð: Bakið kartöflur í ofni á 200 °C í um 30 mínútur eða þangað til þær eru eldaðar í gegn. Skerið í tvennt og skafið innan úr hýðinu og þrýstið í gegnum fínt sigti. Kartöflurnar eru settar í pott og hitaðar upp rólega með rjómanum þangað til blandan verður silkimjúk. Bætið við smjöri og smakkið til með salti eftir smekk.

Sýrð sinnepsfræ

50 g sinnepsfræ
100 g edik
100 g vatn
100 g sykur

Aðferð: Sjóðið sinnepsfræ í vatni í rúmgóðum potti þangað til þau eru mjúk.
Í annan pott setjið saman edik, vatn og sykur og fáið upp suðu. Þegar sinnepsfræin eru orðin mjúk eru þau sigtuð úr vatninu og bætt út í edikblönduna. Látið bíða í kæli yfir nótt í lokuðu íláti.



Rabarbari

Rabarbari kom upphaflega frá Asíu. Hann var fluttur til Evrópu um 1600 og til Ameríku ekki löngu síðar. Rabarbari þrífst á svæðum með kaldara loftslag, sem gerir hann vinsælan í norðlægum löndum. Rabarbara er auðvelt að rækta, en plantan þarf hvíldartíma til að dafna vel og framleiða þannig risastóra stilka. Rabarbari vex best þar sem meðalhiti fer undir 4 °C á veturna og undir 24 °C á sumrin.

Stilkarnir eru eini æti hluti rabarbaraplöntunnar. Stilkarnir eru súrir á bragðið þegar þeir eru soðnir, en lauf rabarbaraplöntunnar eru eitruð. Þau innihalda ertandi efni sem kallast oxalsýra, svo vertu viss um að þau séu ekki nýtt með stilkunum.

Rabarbarinn er fjölær: Heilbrigð planta getur gefið af sér í tíu ár eða lengur og því tilvalið að gróðursetja einn í horninu á garðinum. Rabarbari vex vel í jarðvegi með rotnum áburði eða rotmassa.

Rabbarbara sulta

1 kg rabbarbarastilkar, skornir í 3 cm bita
1 kg sultusykur (eða 1 kg flórsykur auk 1 x 8 g poka pektín)
2 vanillustönglar, skornir langsum
safi úr einni sítrónu

1.
Settu lítinn disk í frysti. Settu rabarbarann á pönnu með sykrinum og vanillustöngum. Hitið varlega og hrærið, þar til allur sykurinn hefur bráðnað, kreistið síðan sítrónusafann út í og hækkið hitann.

2.
Sjóðið í um það bil 10 mínútur. Prófaðu að setja smá skeið með sultunni á kælda diskinn þinn. Eftir 1-2 mínútur skaltu ýta fingrinum í gegnum sultuna - ef rákir sjást í yfirborðinu er blandan tilbúin, ef ekki, haltu áfram að elda. Endurtaktu þetta skref með 2 mínútna millibili.

3.
Þegar sultan er tilbúin skaltu láta hana kólna í um 15 mínútur áður en henni er hellt í heitar, hreinar krukkur og lokað. Geymist í 6 mánuði á köldum, dimmum stað.



VÉLANAUST ehf

Varahlutir í atvinnubíla

Sími: 555-8000








Kastarar og aukaljós í úrvali






Brynjar Birgisson
Myndir / Aðsendar



Það ferskasta sem þú getur fengið

Flúðasveppir og Farmers Bistro eru tvö af mest spennandi fyrirtækjum á landinu þessa stundina, en þau eru bæði í eigu sömu fjölskyldunnar. Fyrirtækin hafa vaxið og dafnað mikið undanfarin ár og erfitt að fá borð á Farmers Bistro yfir sumartímann vegna vinsælda veitingastaðarins. Fyrirtækin eru skiljanlega í miklu samstarfi, en stór hluti hráefna Farmers Bistro er ræktaður af fjölskyldunni.

MEÐ GRÆNA FINGUR FRÁ PABBA

Það er auðvelt að skilja af hverju fyrirtækin hafa vaxið og dafnað, enda eru þau staðsett á Flúðum, einu fallegasta bæjarfélagi landsins, og rekin af fólki sem fæddist á svæðinu. Ragnheiður Georgsdóttir er verkefnastjóri Flúðasveppa og rekstrarstjóri Farmers Bistro en hún hefur verið með puttana í ræktun frá fæðingu. „Pabbi minn stofnaði Garðyrkjustöðina Jörfa og keypti Flúðasveppi árið 2005," sagði Ragnheiður um hvernig ævintýrið byrjaði. Þó að hún hafi verið mikið inni í starfinu frá unga aldri flutti hún til Danmerkur til að fara í háskólanám. „Ég fór í alþjóðleg fyrirtækjasamskipti og ensku og tók svo master í viðburðarstjórnun og þjónustuhagfræði," segir Ragnheiður og segir að námið hjálpi mikið til í rekstri fyrirtækjanna, enda að ýmsu sem þarf að huga þegar kemur að svo fjölþættu fyrirtæki. Hún kláraði námið árið 2015 og sneri heim með gráður í hendi og reynslunni ríkari og hefur verið lykilstarfsmaður í fyrirtækjunum síðan.

MEÐ SVEPPI Á HEILANUM, EN FJÖLSKYLDU Í HJARTANU

En þó að Ragnheiður sé að hugsa um sveppi stóran hluta dags þá setur hún fjölskylduna í fyrsta sætið. „Í

frístundum mínum þá er ég voðalega mikið að verja tíma með fjölskyldu minni. Svo er ég aðeins í hestamennsku og körfubolta," en að stunda hestamennsku er hálfgerð skylda á Flúðum að sögn Ragnheiðar. Þá eru þau einnig mjög virk í menningarlífinu í sveitinni.



En af hverju fór fjölskyldan í svepparæktun? „Þetta var fjárfesting sem pabbi sá að gæti orðið eitthvað meira en hún var. Fyrrverandi eigandi og hann unnu mjög vel saman í þessu og svo erum við auðvitað búin að gera svo mikið í viðbót. Pabbi hefur mikinn áhuga á ræktun og hann er svo mikill sveitakarl. Hann vill alltaf verða betri og betri og gera meira fyrir markaðinn á Íslandi."



Ragnheiður Georgsdóttir veit hvað hún syngur

HUGMYNDAFRÆÐI SEM BYGGIR Á NÁND OG NÁGRENNI

Farmers Bistro vinnur eftir „slow food"-hugmyndafræðinni en hún snýst um að notast við nærumhverfið þegar kemur að matargerð. Því liggur það í raun í augum uppi að notast við slíkt í tilfelli Farmers Bistro. „Við erum í grænmetismekka Íslands og við erum að rækta svo mikið af þeim afurðum sem eru í almennri matargerð. Okkur langaði að búa til veitingahús sem er með mestmegnis af okkar afurðum. Þannig að við séum að teygja okkur beint í hlutina og þetta sé það ferskasta sem þú getur fengið," sagði Ragnheiður um málið. „Kjötið okkar er frá Laugardalshólum í Bláskógabyggð og kjúklingurinn



kemur frá Ísfugli frá bæjum í nærsveitum okkar. Við bökum öll brauðin. Við erum að nota gulræturnar, paprikuna, spergilkálið, blómkálið, allar týpurnar af sveppum. Í við reynum í raun að búa til rétti sem að mestu leyti samanstanda af okkar eigin vörum."

LÚXUSVANDAMÁL SEM ÞARF AÐ LEYSA

„Markmiðin næstu þrjú árin eru að stækka. Við náum ekki að anna öllum viðskiptavinum okkar yfir sumartímann," sagði Ragnheiður um framtíðina. „Við erum ekki búin að festa nein plön, en við erum byrjuð að teikna upp áætlun um hvernig við ætlum að stækka, hversu mikið og allt í þeim dúr. Það eru svo margir Íslendingar á svæðinu og auðvitað líka túristar, þannig að yfir sumartímann verður að bóka borð vel fram í tímann. Ég myndi gera það fyrr frekar en seinna. Þetta er lúxusvandamál og álag yfir sumartímann, en þetta er virkilega gaman."

Hráefni:

4 msk. ólífuolía, smjör eða vegan-smjör

einn stór laukur, skorinn í bita (eða tveir stórir skalottlaukar)
4 hvítlauksgeirar, grófsaxaðir (2–4 í viðbót til þess að skreyta, skornir í sneiðar)

500 g sveppir, skornir í sneiðar

1/2 tsk. salt
1 msk. ferskt rósmarín, saxað (eða timjan)

1/4 bolli sherry matreiðsluvín (ekki edik) eða rauðvín

5 msk. hveiti

3 bollar heitur grænmetiskraftur, kjúklingakraftur eða nautakraftur

1/2 til 1 bolli sýrður rjómi (þú getur líka notað vegan sýrðan rjóma, kasjúhneturjóma eða venjulegan rjóma)

pipar eftir smekk

Valfrjáls skreyting: Dreypið truffluolíu yfir ásamt hvítlauk



Sveppasúpa með rósmarín og hvítlauk

Þessi ljúffenga og auðvelda uppskrift er „Keto friendly“ og fullkomin fyrir matarboð eða kvöldmat á þriðjudegi.

Berið fram með stökku brauði.

Aðferð:

1. Hitið olíu eða smjör í stórum potti. Bætið lauknum út í og steikið við meðalháan hita í 3-4 mínútur, hrærið stöðugt þar til hann er orðinn gylltur að lit. Lækkið hitann í miðlungs, bætið hvítlauk út í og steikið í 2 mínútur. Bætið sveppunum, salti og rósmaríni út í. Steikið í 10-12 mínútur, hrærið af og til, takið ykkur tíma og leyfið sveppunum að losa allan vökvann.

2. Bætið matreiðsluvíninu út í, hækkið hitann og hrærið í, í um það bil 3-4 mínútur eða þar til sveppirnir hafa fengið fallegan gljáa.

3. Lækkið hitann aftur í miðlungs, stráið hveitinu yfir, hrærið stöðugt í 1-2 mínútur. Bætið einum bolla af heitu soði út í og hrærið vel. Gætið þess að bitarnir festist ekki í hornum og botninum. Bætið öðrum bollanum af soði saman við, hrærið vel og bætið að lokum þriðja bollanum af soði í pottinn og látið krauma rólega.

4. Hrærið sýrða rjómanum saman við þar til hann hefur blandast soðinu. Kryddið með pipar og smakkið til með salti. Ef þið viljið þynnri súpu skal bæta við aðeins meira soði en gætið þess að salta ekki of mikið þar sem soðið sjálft er örlítið salt á bragðið.

5. Hellið í skálar og skreytið að vild. Berið fram með góðu brauði.



Ofur einfalt og fljótlegt!

Sveppaspagetti

400 g spagetti

6 beikon, skorið í strimla

250 g pakki kastaníu-sveppir, skornir í sneiðar

200 g poki barnaspínat

100 g gorgonzola eða gráðostur, mulinn

1.
Látið suðuna koma upp í stórum potti af vatni og eldið svo spagettíið samkvæmt leiðbeiningum á pakkningunni.

2.
Á meðan skal steikja beikonið á stórri pönnu í 5 mínútur, þar til það byrjar að verða stökkt. Bætið sveppunum út í og steikið í 3 mínútur þar til þeir eru soðnir. Sigtið vatn frá pastanu og bætið í pönnuna ásamt spínati og osti. Blandið öllu saman við vægan hita þar til spínatið er orðið mjúkt og osturinn bráðnaður.



Heimalöguð Minestronesúpa

Hráefni:

1 hvítlauksgeiri
1 rauðlaukur
2 gulrætur
2 sellerístangir
1 kúrbítur
1 lítill blaðlaukur
1 stór kartafla
1x400 g dós af cannellini-baunum
2 sneiðar af beikoni
ólífuolía
½ tsk. þurrkað oreganó
1 ferskt lárviðarlauf
2x400 g dósir af plómutómötum
1 l grænmetiskraftur
1 stór handfylli af árstíðabundnu grænmeti, eins og grænkáli, rófum, gulrótum eða því sem ykkur langar í
100 g pasta að eigin vali
½ búnt af ferskri basilíku (valfrjálst)
parmesanostur

Þessa súpu hafa eflaust flestir smakkað. Mjög einföld, fljótleg og fullkomin haustmáltíð.

Aðferð:

1. Afhýðið og saxið hvítlaukinn og laukinn smátt. Skerið og saxið gulræturnar, selleríið og kúrbítinn og setjið í stóra skál. Skerið endana af blaðlauknum og skerið hann í fjórðunga, endilangt. Skolið blaðlaukinn og skerið svo í 1 cm sneiðar. Bætið í skálina.

2. Skrúbbið og skerið kartöfluna í teninga. Sigtið cannellini-baunirnar og leggið til hliðar. Skerið beikonið smátt. Hitið 2 matskeiðar af olíu í stórum potti yfir meðalhita. Bætið beikoninu út í og steikið í 2 mínútur, eða þar til það er byrjað að brúnast. Bætið hvítlauknum, lauknum, gulrótunum, selleríinu, kúrbítnum, blaðlauknum, oreganó og lárviðnum út í og eldið rólega í um það bil 15 mínútur, eða þar til grænmetið er orðið mjúkt, hrærið af og til.

3. Bætið kartöflunum, cannellini-baunum og plómutómötum út í og hellið að lokum grænmetiskraftinum út í. Hrærið vel og brjótið tómatana í sundur með viðarsleif. Setjið lok á og látið suðuna koma rólega upp. Látið malla í um 30 mínútur, eða þar til kartöflurnar eru soðnar í gegn.

4. Notaðu kökukefli og myldu pastað í bita á meðan það er enn í pakkanum. Til að ganga úr skugga um að kartöflurnar séu soðnar skaltu stinga í bita með beittum hníf - ef það er auðvelt að stinga í gegn eru þær tilbúnar. Bætið pastanu á pönnuna og eldið í 10 mínútur í viðbót, eða þar til pastað er al dente. (Bætið við skvettu af soði ef þér finnst þess þurfa.)

5. Stráið basilíkublöðum yfir og hrærið saman við súpuna. Kryddið eftir smekk með sjávarsalti og svörtum pipar, berið svo fram með rifnum parmesan og grófu brauði.

Hráefni:

1 msk sólblómaolía

5 msk taílenskt rautt karrýmauk

2 hvítlauksrif, rifin

Engiferbiti á stærð við þumal, afhýddur og fínt rifinn

2 x 400ml dósir kókosmjólk

1 rauður chilli, skorinn í tvennt

1 msk fiskisósa

3 lime lauf (má sleppa)

4 þykk laxaflök

4 baby pak choi, skornar í fernt

150 g mangetout baunir

150 g hráar kóngarækjur

½ lítið búnt af kóríander, gróft saxað

2-3 límónur, skornar í báta til að bera fram

soðin jasmín hrísgrjón, til að bera fram með laxinum

Lax í kókos með risarækjum

Aðferð:

Hitið ofninn í 180C blástur. Hitið olíuna á wok pönnu og steikið karrýmaukið, hvítlaukinn og engiferið í 1 mínútu. Hrærið kókosmjólkinni og chilli út í og látið suðuna koma upp. Bætið fiskisósunni og lime laufum út í.

Hellið blöndunni í miðlungs stórt eldfast mót og berið á laxinn, pak choi og mangetout baunirnar. Lokið og eldið í ofni í 15 mín. Stráið rækjunum út í og eldið í 10 mínútur í viðbót. Skreytið með kóríander og berið fram með limebátum og hrísgrjónum.



Súkkulaði-brownies



Hráefni:

185 g ósaltað smjör
185 g dökkt súkkulaði
85 g hveiti
40 g kakóduft
50 g hvítt súkkulaði
50 g mjólkursúkkulaði
3 stór egg
275 g hrásykur

Aðferð:

1. Skerið 185 g ósaltað smjör í litla teninga og setjið í meðalstóra skál. Brjótið 185 g dökkt súkkulaði í litla bita og setjið í skálina.

2. Fyllið lítinn pott um það bil fjórðungs fullan af heitu vatni, setjið síðan skálina ofan á svo hún hvíli á brúninni á pönnunni og snerti ekki vatnið. Setjið yfir vægan hita þar til smjörið og súkkulaðið hafa bráðnað, hrærið í af og til, til að blanda saman.

3. Takið skálina af pönnunni. Látið bræddu blönduna kólna niður við stofuhita.

4. Á meðan beðið er eftir að súkkulaðið kólni skal setja bökunarplötu í miðjan ofninn og kveikja á ofninum á 160 °C blástur.

5. Notið grunnt 20 cm ferningsform, skerið út ferning af bökunarpappír til að klæða botninn. Setjið 85 g af venjulegu hveiti og 40 g af kakódufti í sigti sem haldið er yfir meðalstórri skál. Bankaðu á og hristu sigtið svo hráefnin renni saman, en þannig losnar þú líka við kekki.

6. Skerið 50 g hvítt súkkulaði og 50 g mjólkursúkkulaði í bita.

7. Brjótið 3 stór egg í stóra skál og hellið 275 g af hrásykri út í. Þeytið eggin og sykurinn með hrærivél á hámarkshraða. Blandan mun verða þykk og rjómakennd, en þetta getur tekið 3-8 mínútur, eftir því hversu öflug hrærivélin er.

8. Hellið kældu súkkulaðiblöndunni yfir eggjablönduna og blandið síðan varlega saman með gúmmíspaða. Þegar blandan er orðin dökkbrún skal halda sigtinu yfir skálinni með eggjasúkkulaðiblöndunni og kakó- og hveitiblandan sigtuð aftur til að hylja blönduna jafnt.

9. Blandið duftinu varlega inn í blönduna. Blandan mun líta út fyrir að vera þurr og rykug í fyrstu, en eftir nokkrar mínútur verður hún mjúk. Hættu að hræra rétt áður en þér finnst að þú ættir að gera það, þar sem þú vilt ekki hræra of mikið.

10. Hrærið að lokum hvítu og mjólkursúkkulaðibitunum saman við.

11. Hellið blöndunni í tilbúið form og skafið vel úr skálinn með spaðanum. Rennið spaðanum frá hlið til hliðar yfir toppinn til að jafna kökuna í formið.

12. Setjið inn í ofn og stillið tímamælinn á 25 mínútur, þar til toppurinn er glansandi. Takið úr ofninum og leggið til hliðar þar til formið er orðið kalt. Skerið í ferninga og berið fram. Athugið að þessar kökur má geyma í loftþéttum umbúðum í kæli í tvær vikur og í frysti í allt að mánuð.



Klístrað karamellu-bananabrauð

Hráefni:

125 g mjúkt smjör (auka fyrir formið)
75 g flórsykur
50 g mjúkur púðursykur
3 meðalstór egg
2 stórir þroskaðir bananar, maukaðir
50 g hrein jógúrt
200 g hveiti
2 tsk. lyftiduft
50 g döðlur, saxaðar (um 10 stk.)
50 g pekanhnetur eða valhnetur, saxaðar (eða blandaðar, saxaðar hnetur)

Sósan;

100 g ljós púðursykur mjúkur
25 g smjör, skorið í teninga
100 ml rjómi
Fyrir hjúpinn (skraut)
150 g flórsykur
50 g pekan- eða valhnetur (eða blandaðar hnetur)
50 g bananaflögur
½ tsk. sjávarsaltflögur

Aðferð:

Hitið ofninn í 140 °C blástur. Smyrjið og klæðið stórt bökunarform (sirka 21x11 cm) með bökunarpappír.

...

Þeytið smjör, flórsykur og púðursykur í skál í 5 mínútur með rafmagnsþeytara þar til blandan er orðin loftkennd. Þeytið egg, banana og jógúrt í annarri skál þar til blandan er orðin mjúk og að mestu laus við kekki. Bætið bananablöndunni saman við sykurblöndna og þeytið. Blandið hveiti og lyftidufti saman við þar til allt hefur blandast saman og bætið síðan döðlunum og hnetunum saman við. Skafið blönduna í formið, sléttið og bakið í 60-75 mín. þar til teinn sem stungið er í miðjuna kemur hreinn út. Látið kólna í forminu í 10 mínútur. Takið brauðið síðan úr forminu og leggið á grind.

...

Á meðan brauðið kólnar er karamellusósan búin til. Setjið sykurinn á pönnu og bræðið við meðalhita þar til hann er ljós gullinbrúnn – ekki hræra, heldur hallið pönnunni til að bræða sykurinn. Þeytið smjörið varlega út í þar til blandan er orðin mjúk, hellið síðan rjómanum rólega út í og látið kólna. Blandið þar til sósan er mjúk og gljáandi. Hellið í skál sem þolir hita, lokið og látið kólna niður í stofuhita.

...

Fyrir hjúpinn, setjið sykurinn á pönnu með 2 msk. af vatni yfir meðalhita, hrærið stuttlega og látið malla í 10 mínútur þar til karamellan verður gulbrún.

...

Á meðan skal klæða bökunarplötu með bökunarpappír. Hrærið hnetum, bananaflögum og salti varlega út í karamelluna þar til allt er þakið karamellu og hellið því næst á bakkann. Aðskiljið hneturnar og bananaflögurnar. Látið kólna alveg áður en þið myljið yfir brauðið.

...

Hrærið í sósunni til að losa um hana ef hún er orðin stíf, eða hitið í nokkrar sekúndur í örbylgjuofni (bætið við skvettu af rjóma ef þarf), hellið svo yfir kökuna svo að drjúpi niður hliðarnar. Toppið með karamelluhjúpuðu banönunum og hnetum. Geymist í tvo daga í loftþéttu íláti.



Hindberja-

Hráefni

- 2x250 g fitulítill rjómaostur
- 50 g flórsykur
- kreista eða tvær af sítrónusafa
- 250 g pakki af frosnum hindberjum

Aðferð

1.

Hellið rjómaostinum og sykrinum í stóra skál, kreistið nokkra dropa af sítrónusafa út í og þeytið með trésleif þar til blandan er orðin rjómakennd (þú getur gert þetta klukkutíma eða tveimur áður en þú berð eftirréttinn fram og geymt í kæli).

2.

Hrærið hindberjum varlega saman við þar til þau byrja að brotna í sundur og blandan er bleikröndótt; smakkið til og bætið við smá sítrónusafa ef vill. Hellið í glös, skreytið með dökku súkkulaði eða ferskum hindberjum og berið fram.



Brynjar Birgisson
Myndir / Aðsendar

Húð- og snyrtivöruiðnaðurinn *þarf að taka sig saman í andlitinu*

Á undanförnum árum hefur íslenska nýsköpunarfyrirtækið TARAMAR komið með nýjar, heilsusamlegar lausnir fyrir þá sem vilja, eða hreinlega þurfa, bæta og endurbyggja húðina. Heilarnir á bak við TARAMAR eru hjónin Guðrún Marteinsdóttir, prófessor í fiskavistfræði, og Kristberg Kristbergsson, prófessor emeritus í matvælafræði, sem 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.

Hreinleiki húðvara er ekkert til að grínast með

Húðvörurnar sem hjónin hafa þróað saman skipta þau persónulega miklu máli, þar sem Rúna hefur sjálf þurft að glíma við húðvandamál um ævina sem hafa verið henni til ama. „Þróunina á TARAMAR má rekja til vandamála sem ég hafði með húð mína. Þegar ég fór að lesa um innihaldsefni í húðvörum, þá átti ég ekki til orð yfir hvað var í gangi. Allir voru að tala fallega um sínar vörur og sögðu að þær væru afburðahreinar og -virkar. Í mörgum tilfellum var erfitt að finna lista yfir innihaldsefnin án þess að fara og kaupa vörurnar og oft voru bara aðalefnin listuð, en það eru einmitt aukaefnin sem vert er að hafa áhyggjur af og það er ódýr leið að afvegaleiða fólk með því að lista bara aðalefnin upp. Ég var fyrst hissa eftir að ég fór að skoða innihaldsefnin. Ég var fimmtug og farin að sjá áhrif öldrunar á andlitinu um leið og ég glímdi 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 hagsmuni neytenda fyrir brjósti. Þar var að finna mörg efni sem eru í raun hræðileg, svo sem formalín, 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 og mér blöskraði hvernig fyrirtæki gátu talað annars vegar 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.“

Loforð á loforð ofan

Guðrún vill meina að framleiðendur snyrtivara kasti fram fullyrðingum án þess að geta staðið við þær. „Í dag veit ég að þetta fyrirbæri, þar sem framleiðendur staðhæfa að þeirra vörur séu hreinar, öruggar og náttúrulegar, án þess að geta í raun staðið við þessar staðhæfingar, er kallað „greenwashing“. Þessi markaðssetning tröllríður snyrti- og húðvöruiðnaðinum í dag og neytendur hafa enga leið til að finna út það rétta til að vita hverjum þeir eiga að treysta.“

Heiðarleikinn skiptir máli

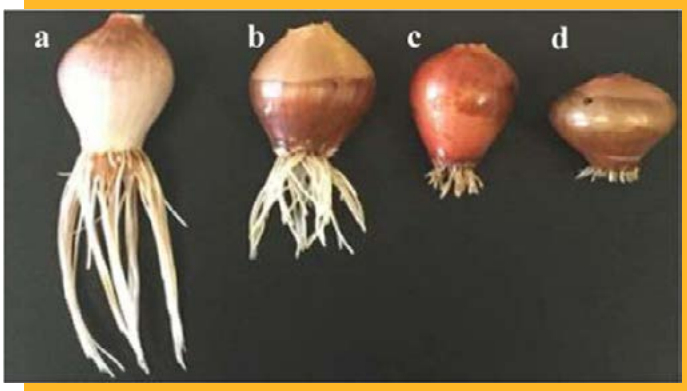
Heiðarleiki skiptir Rúnu höfuðmáli og hefur það orð verið lykilorð þegar kemur að allri markaðssetningu þeirra á vörum sem TARAMAR framleiðir. „Þar sem ég hafði upplifað þessi svik á eigin skinni, sem venjulegur neytandi áður en TARAMAR verkefnið hófst, þá var ég ákveðin í því að TARAMAR myndi einkennast af heiðarleika og að aldrei yrðu farnar leiðir í þróun á uppskriftum sem gætu á nokkurn hátt haft skaðleg áhrif á menn eða umhverfi. Það gerir enginn sér grein fyrir hvað þetta í raun og veru þýðir, en að fara þessa leið er margfalt dýrara og krefst mikillar vinnu og mælinga á öllum efnum. Jafnvel þótt efni hafi lífræna vottun, sérstaklega ef þau koma erlendis frá, þá geta þau innihaldið leifar af skordýraeitri, illgresiseyði eða sveppaeitri sem hefur borist inn á akrana annars staðar frá, eða hreinlega verið úðað á akrana án eftirlits. Og hvað þá með náttúruleg efni sem eru ekki vottuð. Þessi efni eru í öllum tilfellum gegnsósa af eiturefnum. Sem dæmi þá eru akrarnir í Norður-Ameríku úðaðir 5-7 sinnum á ári með eitrandi efnum sem eiga að drepa skordýr, illgresi og sveppi. Þetta eitur sest að í lifandi vefjum og kemur með náttúruefnunum inn í húðvörurnar. Neytendur hafa enga leið til að meta hvort vörurnar innihalda mikið af þessum efnum, þeir geta í besta falli valið vörur með lífrænt vottuðum innihaldsefnum.“

Þá hafa framleiðendur í hinum stóra heimi snyrtivara reynt að komast fram hjá reglum hvað varðar ýmiss konar efni og magn sem má setja í húðvörur að sögn Rúnu. „Hvað varðar efni, eins og parabenin, benzyl afleiðurnar, phenoxyethanol og glycols, sem finnast í eiginlega öllum húðvörum, þá geta neytendur lesið innihaldslýsingarnar og reynt að varast þessi efni. Sum af þeim eru leyfð í litlu magni eins og phenoxyethanol sem má ekki nota í meiri styrkleika en 1%, en eftirlitsmælingar hafa sýnt að framleiðendur setja oft mikið meira í vörurnar.“

Notast aðeins við íslenskar lífrænar afurðir

Það er mikil lukka fyrir þau að vera svo nálægt góðu hráefni sem er hægt að nota í vörur fyrirtækisins, enda telur Rúna það gífurlega mikilvægan þátt í vörunum. „Við erum svo lánsöm að hafa aðgang að úrvalshráefni hér á Íslandi. Þannig er ein öruggasta leiðin til að forðast falin, eitrandi efni í náttúrulegum afurðum, að framleiða efnin sjálf eða kaupa þau af fólki sem hægt er að treysta og stundar lífrænan búskap.
Við fáum jurtir og þang frá Bláskel í Breiðafirði, Í Hæðargarði í Grímsnesinu og Móður Jörð á Fljótsdalshéraði.
Þessar náttúruafurðir eru afburðahreinar, gríðarlega öflugar og bera af öllu sem við höfum séð, en við höfum í gegnum tíðina fengið hundruð af sýnum af jurtum og þangi alls staðar að af hnettinum.“

Þá segir Guðrún að hún standi og falli með vörunum sem TARAMAR framleiðir. „Til að losna við öll erfiðu og hormónaruglandi, manngerðu efnin, þá þróuðum við nýja aðferð sem gerir okkur kleift að setja saman formúlur án þess að nota eiginleg rotvarnarefni, eða nein af þeim óæskilegu efnum sem almennt finnast í svo til öllum húðvörum. TARAMAR stendur við það, að fólk getur treyst því 100% að vörurnar eru hreinar og öruggar og ekkert í gangi sem ekki má segja frá.“



Rannsóknir á rotvarnarefninu phenoxyethanol sýna að það hefur eitrandi áhrif á lifandi vefi. Hér má sjá áhrif þessa efnis á rótarvöxtur við styrkleika 0, 2, 5 og 10 mM



NIVEA

MINNKAR ALLAR GERÐIR AF DÖKKUM BLETTUM*

FYRSTU SJÁANLEGU NIÐURSTÖÐUR
Á 2 VIKUM

DÖKKIR BLETTIR

ALDURS BLETTIR

DÖKKIR BLETTIR EFTIR BÓLUR

ANTI-SPOT SERUM** Nr.1 Í HEIMINUM



* Dark spots caused by sun exposure, aging, post-acne, and hormonal imbalances like pregnancy and menopause.
**Source: Nielsen IQ, Market Track, Face Care Anti Spot Serum market (client defined category) analysis in 36 countries (client defined), Value Sales in EUR, Volume Sales in Pack, May 2021 – April 2022.

VÍN pörun

með uppskriftum úr blaðinu

Ramon Bilbao Crianza



Rauðvín

Ekta íslensk kjötsúpa



BRAGÐLÝSING
Dökkkirsuberjarautt. Þétt fylling, ósætt, fersk sýra, þétt tannín. Kirsuber, brómber, negull, jurtakrydd, 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 geti geymst í einhver ár. Hér er að finna allar hugsanlegar þrúgur, svo sem léttari Cabernet og Merlot, Chianti og flest Rioja-vín.

Blaðsíða 6.

Rauðvín

Ricossa Barbaresco



Heimalöguð tómatsúpa



Blaðsíða 10.

BRAGÐLÝSING
Ljósmúrsteinsrautt. Þétt meðalfylling, ósætt, fersk sýra, þétt tannín. Trönuber, þroskuð kirsuber, barkarkrydd, blóm.

BRAGÐFLOKKUR: KRÖFTUGT OG ÓSÆTT
Hér eru vín með kraftmiklu berjabragði, oftar en ekki eikarþroskuð, alkóhólrík og stundum nokkuð tannísk. Flest þeirra er hægt að geyma í nokkur ár.



Hvítvín

Wynns Coonawarra Estate Chardonnay

Heimalöguð aspassúpa



Blaðsíða 12.

BRAGÐLÝSING
Ljóssítrónugult. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra. Sítróna, hunangsmelóna, nektarína, ristuð eik.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Hér er að finna ýmsar þrúgutegundir, svo sem léttari Chardonnay, Sauvignon Blanc og Riesling. Fjölbreytt vín sem sum hafa verið látin þroskast í tunnu, en önnur ekki. Mörg vín í þessum flokki er hægt að geyma í nokkur ár.

Masi Campofiorin

Rauðvín



Sveppaspagetti



Blaðsíða 38.

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 geti geymst í einhver ár. Hér er að finna allar hugsanlegar þrúgur svo sem léttari Cabernet og Merlot, Chianti og flest Rioja-vín.

RIB Tickler Shiraz

Rauðvín



Nautapottréttur



Blaðsíða 14.

BRAGÐLÝSING
Rúbínrautt. 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 geti geymst í einhver ár. Hér er að finna allar hugsanlegar þrúgur svo sem léttari Cabernet og Merlot, Chianti og flest Rioja-vín.

Gancia Asti

Freyðivín

Blaðsíða 44.

Hindberja-mús





BRAGÐLÝSING
Föllímónugrænt. Sætt, létt freyðing, mild sýra. Vínber, ferskja.

BRAGÐFLOKKUR: SÆTT
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.



Hráefni

- 140 g jarðarber
- ½ x 405 g dós létt niður-soðin mjólk
- 500 g grísk jógúrt, 0% fita

á nokkrum mínútum!

Hollur jarðarberjaís

Aðferð

1.
Saxið helminginn af jarðarberjunum gróft og þeytið afganginn í matvinnsluvél eða með töfrasprota þar til hann verður að mauki.

2.
Í stórri skál, hrærið niðursoðnu mjólkinni út í maukuðu jarðarberin og blandið síðan grískri júgúrt varlega saman við þar til allt hefur blandast vel saman. Bætið söxuðum jarðarberjum út í og hrærið.

3.
Skafið blönduna í brauðform eða ílát, setjið lokið á eða pakkið vel inn í plastfilmu og frystið yfir nótt þar til blandan er orðin þétt. Takið úr frystinum 10-15 mínútum áður en bera á ísinn fram. Þennan ís má frysta í allt að mánuð.

spánar heimili
Þitt annað heimili

Svo miklu Meira...

Þegar þú kaupir fasteign í gegnum Spánarheimili
að þá færð þú svo miklu meira en bara trausta & örugga
fasteignaþjónustu á Spáni.

Hvers vegna?

- Spánarheimili starfrækir skrifstofur bæði á Íslandi og Spáni.
- Spánarheimili starfrækir öflugan vildarklúbb fyrir sína viðskiptavini.
- Allt að **55%** ódýrara golf, aðgangur að deilibílum, afslættir hjá fyrirtækjum á Íslandi & Spáni, eigna & leiguumsjón og svo miklu meira.
- Frían aðgang í GÍS, golfklúbb Íslendinga á Spáni.
- Sérsniðnar skoðunarferðir til Spánar með flugi og gistingu.
- Tryggðarlán Spánarheimila.
- Sérhæft starfsfólk sem er þinn hagsmuna aðili.

Velkomin í Spánarheimilis fjölskylduna

Sumarhús á Spáni.is

SPÁNARBÍLAR

Vildarklúbbur spánar heimili Þitt annað heimili

GOLFKLÚBBUR GÍS ÍSLENDINGA Á SPÁNI

WWW.SPANARHEIMILI.IS
S: 558-5858

Stofn

Páll elskar endurgreiðslur.

Þess vegna er hann hjá Sjóvá.





Á hverju ári fá þúsundir tjónlausra viðskiptavina Sjóvá **Stofnendurgreiðslu**. Þannig hefur það verið í rúm 25 ár.

SJÓVÁ