

ALLT

MIÐVIKUDAGUR 1. september 2021

KYNNINGARBLAÐ



Haustið kallar á hollan kost.

Hollt í haust

thordisg@frettabladid.is

September er upp runninn og þá þykir mörgum komið haust. Til að undirbúa kroppinn fyrir kólnandi tíð og komandi skammdegi er gott að gæta að fjörefnabúskap líkamans.

Á Íslandi ættu allir að taka inn lýsi til að tryggja nægar D-vítamín birgðir líkamans þegar daginn tekur að stytta og sólar nýtur ekki við nema stutta stund í einu. D-vítamín er góð vörn fyrir kvefi og flensu, og heldur beinum og tönnum sterkum.

Þegar haustar er líka gott að velja fæðu sem er rík af C-vítamíni því það styrkir ónæmiskerfið. C-vítamín finnst meðal annars í jarðarberjum, sitrusávöxtum, dókkgrænu grænmeti og salati.

Steinefnið zink styrkir sömu-leiðis ónæmiskerfið og finnst í hnetum, fræjum, rauðu kjöti, skelfisk og belgbaunum.

Hollir lífshættir gera manni gott Þegar skammdegið færast hægt og bitandi nær þurfum við jafnframt að passa vel upp á góðan nætur-svefn, því svefnskortur veikir ónæmiskerfið. Því er allt í senn, hollur kostur og góður svefn mikilvægur til að halda líkamanum sterkum í haust.

Mælt er með fimm skömmtum af grænmeti eða ávöxtum dag hvern. Hægt er að velja mismunandi liti sem veita líkamanum ólík næringarefni. Því er tilvalið að mæta haustinu með til dæmis eplum, perum, greipi, appelsínum og rósakáli, og næra líkama og sál með nýrri haustuppskeru af íslensku grænmeti. ■



Berglind Ósk Haralldsdóttir og Rebekka Ómarsdóttir hjá Eldhústöfrum í sýningareldhúsinu í Síðumúla þar sem hægt er að fá að skoða vélina og sjá hvernig hún virkar. Vélin er hágæða vara framleidd af þýska fyrirtækinu Vorwerk sem þekkt er fyrir að framleiða hágæða heimilistæki.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fjölskyldan og næringin í fyrirrúmi með Thermomix

Thermomix léttir fjölskyldulífið, stuðlar að góðri næringu og bætir neysluvenjur. Vélin er matvinnsluvél og eldavél og vinnur á við tuttugu og fjögur hefðbundin heimilistæki. **2**



Thermomix-vélin er einföld og þægileg í notkun. Hægt er að hafa samband við Rebekku og Berglindi hjá Eldhústöfrum og fá kynningu á vélinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Það er mjög einfalt að búa til risotto eftir uppskrift sem fylgir Thermomix-vélinni. MYND/COOKIDOO.INTERNATIONAL



Thermomix-vélin er 24 eldhústæki í einni vél. MYNDIR/VORWERK



Einn af mörgum kostum Thermomix-vélarinnar er að hún er með sjálfvirk hreinsiprógramm fyrir blöndunarskálina og pottar eru óþarfi.

Thermomix er framleitt af þýska fyrirtækinu Vorwerk sem er þekkt fyrir hönnun og framleiðslu á hágæða heimilistækjum. Eldhústöfrar er innflutnings- og umboðsaðili Thermomix á Íslandi en fyrirtækið hefur flutt inn vélina frá árinu 2018.

„Þetta er 50 ára gömul vara en við erum fyrst til að bjóða hana á Íslandi. Þetta er hágæðavara. Bæði matvinnsluvél og eldavel. Vélin er í raun 24 tæki í einni vél,“ segir Rebekka Ómarsdóttir, annar eigandi Eldhústöfra.

Thermomix-vélin saxar, malar, hakkar, þeytir, hrærir, blandar, hnoðar og maukar. Steikir, sýður, gufusýður, hægeldar, eldar með sous vide-tækni og gerjar, svo eitt-hvað sé nefnt.

„Það er hægt að búa til jógúrt og osta í vélinni af því hún gerjar. Möguleikarnir eru endalausir,“ segir Rebekka.

„Ofan á þetta allt saman þá eru líka innbyggðar uppskriftir í vélinni. Það fylgir aðgangur að uppskriftabanka og í honum eru uppskriftir sem henta öllum. Vélin er með innbyggðri vigt og snertiskjá þar sem uppskriftirnar birtast og vélin leiðir þig svo áfram. Hún er sem sagt útbúin fyrir þann

sem kann lítið eða ekkert að elda eða hefur lítinn tíma.“

Rebekka útskýrir að þrátt fyrir að vélin henti sérstaklega vel þeim sem lítið kunna að elda þá hafi þau samt verið í samstarfi við fagaðila eins og kokkalandslíðið og aðra á þeim skala.

„Þeir elska þessa vél líka. Það sem þeir elska við hana er nákvæmni í vinnslu. Vélin vinnur allt hráefni vel og hitastigið er mjög nákvæmt. Vélin virkar í raun eins og aukahendur í eldhúsinu. Hún er fyrir alla, þá sem kunna lítið sem ekkert, atvinnumenn og allt þar á milli,“ segir hún.

Innbyggðar uppskriftir

Uppskriftirnar í vélinni eru mjög fjölbreyttar, hægt er að velja úr 73.000 uppskriftum, á íslensku og fjölda annarra tungumála sem eru sérhannaðar fyrir vélina. Það er til dæmis hægt að leita að vegan uppskriftum, kolvetnasnauðum og glútenlausum uppskriftum svo dæmi séu nefnd en einnig eru allar þessar hefðbundnu uppskriftir líka. Einnig er hægt að leita að uppskriftum frá ýmsum heims-hornum ef fólk vill prófa að elda til dæmis austurlenskan, mexík-óskan, afrískan eða ítalskan mat.

„Allar uppskriftir eru þannig að þú eldar á kjörhita á kjörtíma svo næringarefnin halda sér. Vélin er afar einföld í notkun og veitir bara gleði inn á öll heimili. Það er það sem við finnum þegar við hittum fólk sem er farið að nota Thermomix inni á heimilinu,“ segir Rebekka.

„Að elda með vélinni sameinar fjölskylduna, það geta allir tekið þátt. Ef þú ert læs þá ertu nokkurn veginn fær um að geta unnið rétt með Thermomix, svo þetta er öruggt fyrir stálpaða krakka undir eftirliti og þannig geta fleiri á heimilinu tekið þátt í eldamennskunni.“

Einfalt að elda frá grunni

Rebekka segir vélina miða að því að allt sé gert frá grunni. Það sem fólk kaupir venjulega tilbúið út úr búð eins og smjör og majónes og tilbúnar sósar er auðvelt að búa til í vélinni.

„Ef þú vilt prófa að búa til eitt-hvað nýtt þá geturðu gert það í vélinni. Þú þarft bara að eiga grunnhræfnin. Þetta breytir neysluvenjum til hins betra, maður er meðvitaðri um hráefnin sem fara í réttina og næringin verður betri, það þarf bara að velja gæða hráefni,“ segir hún.

Vélin er með innbyggðri vigt og snertiskjá þar sem uppskriftirnar birtast og vélin leiðir þig svo áfram.

„Það er er einfalt að elda frá grunni í vélinni. Ef þú ert til dæmis að gera súpu þá saxar tækið laukinn og léttsteikir hann. Þú setur svo grænmetið út í og tækið saxar það, þú setur vatnið út í og tækið sýður það og maukar svo allt saman í lokin. Allt ferlið er mjög einfalt. Ef þú átt svona vél þá eru pottar má segja úr sögunni. Ofan á þetta allt er sjálfvirk hreinsiprógramm fyrir blöndunarskálina.“

Best að sjá og upplifa

Eins og fram hefur komið er Thermomix þýsk vara. Hún er frá rótgrónum framleiðanda og hefur verið lengi í þróun.

„Nýjasta týpan er snilldin ein. Hún býður upp á uppfærslur reglu-lega. Þetta er bara eins og í sím-unum, þegar eitthvað nýtt kemur inn, til dæmis í stjórnbúnaði eða stýringu þá er hægt að uppfæra,“ segir Rebekka.

„Upphaflega var vélin hugsuð til að búa til barnamat. Að geta saxað, hitað og maukað í einu og sama tækinu, en síðan þá hefur hún þróast mikið er orðin að alhliða eldhústæki og er mjög vinsæl um allan heim.“

Ef fólk hefur áhuga á að kaupa tækið er í boði að koma í sýninga-reldhúsið í Síðumúla 29 og fá að sjá hvernig það virkar. Einnig er boðið upp á að fá kynningarfulltrúa heim til að sýna tækið.

„Það er grunnhugmyndin að fólk sjái þetta áður en það tekur ákvörðun um að kaupa tækið. Það er auðvelt að segja að vélin geri hitt og þetta en það er miklu betra að sjá það og upplifa,“ segir Rebekka.

„Við erum með kynningarfull-trúa um allt land þannig að það eru hæg heimatökin að fá upp-lifun og sýningu á Thermomix hvar sem þú ert á landinu. Hafi fólk áhuga er hægt að hringja í okkur eða hafa samband í gegnum heimasíðuna eldhustofrar.is, Facebook-síðuna Thermomix á Íslandi eða Instagram og við reddum kynningum. Við bjóðum einnig upp á kynningu í gegnum netið. Það eru ýmsir mögu-leikar í boði til að kynnst þessari mögnuðu græju. ■

ÚTSALAN ER HAFIN



icebreaker®

20-50%

afsláttur

Einnig
fáanleg í
barna-
stærðum



OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar.
Eitt mesta úrval landsins!

Klifurbakpokar

Leiðsögumannabakpokar

Fjallgöngubakpokar • Dufflar

Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar

Hjólabakpokar • Ferðatöskur

30-50%

afsláttur



30-50%

afsláttur



30%

afsláttur



30%

afsláttur



20-50%

afsláttur



ALLAR  OG  VÖRUR
MEÐ GÓÐUM AFSLÆTTI



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

 @ggsport.is  @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-18, sunnudagur 12-16

Kemur ró á ristilinn

Hrafnhildur hefur starfað sem einkaþjálfari hjá World Class í um 17 ár. Hún þjáðist af ristilvandamálum og bakflæði í áratugi vegna meðgönguógleði, sem orsakaði sjö mánaða uppköst.

Fyrir þremur árum fór Hrafnhildur Hákonardóttir í ristilspeglun vegna óþæginda í ristli og meltingarvandamála. „Ristillinn hafði verið til trafala í 25 ár frá því ég var ólétt. Á meðgöngunni ældi ég daglega í um sjö mánuði. Eins eðlilegur hlutur og óléttu er fyrir kvenlíkamann eru sjö mánuðir af uppköstum ekkert grín fyrir líkamsstarfsemina. Ég hlaut af þessu varanlegar skemmdir á vélinda sem orsaka bakflæði. Einnig hafði þetta slæm áhrif á ristilinn, sem hafði þau áhrif að ég fór að finna fyrir verkjum í baki og líkamanum öllum. Ég hafði lengi tekið inn ýmis magalyf og alltaf þurft að passa hvað ég borðaði af hveiti- og mjólkurvörum, en það tók mig nokkur ár að átta mig á að þessar matartegundir færu illa í mig.

Mér var ráðlagt að taka inn magnesíum til þess að koma jafnvægi á meltinguna og róa ristilinn. Ég prufaði nokkrar tegundir en þær hentuðu mér ekki. Til allrar hamingju var mér bent á magnesíum með fjallagrösum frá ICEHERBS, en fjallagrös eru mjög mýkjandi. Nú hef ég tekið magnesíumblönduna í þrjú ár og aldrei liðið betur. Ég er komin með sléttan maga og meltingin er komin í hið stakasta lag. Með því að taka reglulega inn magnesíum með fjallagrösum get ég jafnvel leyft mér að svindla, því ég veit fátt betra en að geta fengið mér pasta og hvítlauksbrauð á góðum degi. Við bakflæðinu tek ég hóstamíxtúru með fjallagrösum frá ICEHERBS. Mixtúran er bragðgóð og



Magnesíum með fjallagrösum frá ICEHERBS hefur hjálpað Hrafnhildi Hákonardóttur mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

mjúk í hálsi og hjálpar mér að sofa eins og engill,” segir Hrafnhildur.

Einstök blanda
Magnesíumskortur er eitt stærsta lyðheilsuvandamál sem við glímum við í nútímanum. Magnesíum er eitt mikilvægasta steinefni í líkamanum og kemur við sögu í yfir 300 efnaskiptum, allt frá slökun vöðva- og taugakerfisins, virkni hjarta- og æðakerfisins og í upptöku steinefna. Magnesíum blandan frá ICEHERBS er einstök á heimsvísu og inniheldur magnesíum citrate og handtínd, íslensk fjallagrös. Fjallagrösín og magnesíumið virkar saman á einstakan hátt. Fjallagrösín mýkja meltinguna og magnesíum

eykur upptöku á steinefnum úr fjallagrösunum. Magnesíum citrate er eitt fárra bætiefna sem er gott að taka inn að staðaldri, en það er mjög erfitt að fá nægt magnesíum úr fæðunni. Þá er mælt með að þeir sem stunda líkamsrækt taki magnesíum reglulega.

Áhrif magnesíums
Magnesíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og er talið bæta gæði svefns og draga úr fótapirringi og sínadrætti. Þá stuðlar magnesíum að því að draga úr þreytu og lúða.

Magnesíum er einnig notað í meðhöndlun meltingarvandamála. Það eykur vatnsinntöku í meltingar-

kerfið sem auðveldar líkamanum að melta og losa hægðir. Þá er magnesíum einnig hreinsandi og hefur góð áhrif á ristilinn. Það stuðlar líka að eðlilegri starfsemi taugakerfisins.

Leyndarmál frá náttúrunni
Fjallagrösín hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg heilsujurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum og stuðla að heilbrigðri þarmaflóru. Þá eru fjallagrös vatnslosandi og minnka bjúg. Fjallagrös innihalda einnig trefjar sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í maga sem bætir og mýkir meltinguna.

Hrein náttúruafurð
Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni.“ ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á www.iceherbs.is.

Kjúklingur og sveppir í rjómasósu

Þessi haustlega uppskrift á vel við á fyrsta degi fyrsta haustmánaðarins. Hún er einföld, fljótleg og næringarík og dugar handa fjögurra manna fjölskyldu.

oddurfreyr@frettabladid.is

Nú er september tekinn við og þá fara hitatölurnar að byrja að lækka og haustið að láta á sér kræla. Þá finnst mörgum viðeigandi að breyta matseðlinum aðeins og fá sér huggulegan heimilismat sem er aðeins þyngri en sumarmatseðillinn og þá koma rjómasósurnar sterkar inn.

Þessi kjúklingaréttur, sem birtist á vef EatingWell-tímaritsins, er viðeigandi nú í sumarlok þegar sveppirnir eru að byrja að koma og myrkrið fer að taka aftur við.

Það skal tekið fram að það skiptir ekki máli hvers konar matsveppir eru notaðir í uppskriftina, hún er góð með þeim öllum. Það tekur um hálf tíma að elda þessa uppskrift og hún er nóg fyrir fjóra.

Innihald:
Fjórar niðurskornar kjúklingabringur (það er gott að skera lundina burt og skera þær svo lárétt í tvennt og berja með hamri til að mýkja kjötið og jafna þykktina)

Þessi kjúklingaréttur, sem birtist á vef EatingWell-tímaritsins, er viðeigandi nú í sumarlok þegar sveppirnir eru að byrja að koma og myrkrið fer að taka aftur við.



Fjórir bollar af blönduðum sveppum, skornum ef þeir eru stórir
½ bolli af þurru hvítvíni
½ bolli af rjóma
Tvær matskeiðar af fínsaxaðri ferskri steinseltu

Leiðbeiningar:
Fyrsta skrefið er að krydda kjúklinginn með ¼ af teskeið af bæði salti og pipar. Svo á að hita eina matskeið af rapsolíu á stórrí pönnu á meðalhita. Eldið

kjúklinginn á báðum hliðum þangað til að hann er brúnaður og rétt eldaður í gegn, sem ætti að taka 7-10 mínútur í heild. Svo á að setja kjúklinginn á disk.

Því næst á að setja eina matskeið af olíu og sveppina á pönnuna og hræra af og til þar til vökvinn hefur gufað upp, sem tekur um 4 mínútur.

Svo á að setja á háan hita og bæta víninu út í og elda þangað til það hefur að mestu gufað upp,

sem tekur líka um 4 mínútur.

Síðan á að setja á miðlungshita aftur og hræra rjómanum út, ásamt þeim vökva sem hefur lekið úr kjúklingnum og ¼ af teskeið af bæði salti og pipar.

Svo er kjúklingurinn aftur settur á pönnuna og honum velt upp úr sósunni. Berið svo kjúklinginn fram með sósunni og sáldrið steinselju yfir.

Hrisgrjón eða kartöflur eru heppilegt meðlæti með þessu. ■

Þessi uppskrift á einkar vel við á köldum haustkvöldum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY