



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 15. september 2021

KYNNINGARBLAÐ

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
stendur fyrir rafrænu málþingi.

Rafrænt málþing

oddurfreyr@frettabladid.is

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga heldur rafrænt málþing á morgun, fimmtudaginn 16. september. Málþingið ber yfirskriftina „Hjúkrunarfræðingar í heimsfaraldri“ og þar verður hlutverk hjúkrunarfræðinga á tímum kórónuveirunnar í brennidepli.

Á málþinginu ætla sérfræðingar frá ýmsum sviðum heilbrigðisþjónustunnar að flytja erindi um áskoranirnar sem heimsfaraldurinn hefur skapað á sviðum þeirra.

Áhersla á reynslusögur

Guðbjörg Pálsdóttir, formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga, setur þingið klukkan 9 í fyriramálið og dagskránni er skipt í fjórar lotur.

Frá klukkan 9.10 til 10.30 verður fjallað um Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og heimahjúkrun og frá klukkan 10.40 til 14.05 verður svo fjallað um reynslusögur hjúkrunarfræðinga í tveimur lotum, en það verður hádegismatur á milli. Loks verður fjallað um hjúkrunarheimili og Landakot frá klukkan 14.15 til 15.15, en svo taka við umræður. Málþinginu verður slitið klukkan 15.45.

Það þarf ekki að skrá sig á þingið og því verður streymt á vef Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga, hjukrun.is. Áhorfendur geta sent inn spurningar í gegnum vefinn, en fundarstjóri fer yfir fyrirkomu-lag þess í upphafi. ■

D4000iu vítamín – munnúði

Miklu betra verð
– Meira magn!Fæst í völdum apótekum,
Hagkaup og Fjarðarkaup

HOKA ONE ONE býður upp á mikið úrval af hlaupa- og gönguskóm. Á myndinni er Skúli J. Björnsson framkvæmdastjóri.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Vandaðar vörur og topp þjónusta

Íþróttavöruverslunin Sportís hefur á næstum fjórum áratugum byggt upp stóran viðskiptavinahóp sem þekkir gæðin í vörum verslunarinnar og kemur aftur og aftur. **2**

Sportis er rótgróið fjölskyldufyrirtæki sem hefur frá upphafi verið eitt öflugasta fyrirtæki landsins í innflutningi og sölu á íþrótta- og útivistarfatnaði og tengdum vörum. Fyrirtækið var stofnað árið 1983 og var í byrjun heildsala sem seldi þekkt vörumerki í íþrótta- vörum, skófatnaði og barnafatnaði til helstu verslana á Íslandi að sögn Skúla Jóhanns Björnssonar, sem er annar eigandi Sportis ásamt konu sinni Önnu Sigríði Garðarsdóttur. „Á þessum tæplega 40 árum höfum við því byggt upp mikla þekkingu sem viðskiptavinir okkar njóta góðs af. Við byrjuðum mjög smátt en höfum unnið að því að byggja upp fyrirtækið með góðri þekkingu og topp þjónustu. Fyrirtækið hefur alla tíð lagt mikla áherslu á að vera með vönduð vörumerki sem við vitum að hægt er að stóla á. Við seljum því aðeins vörur sem við höfum tröllatru á.“

Miklu stærri verslun

Undanfarin ár rak Sportis litla verslun í Mörkinni 6 í Reykjavík þar sem skrifstofur voru einnig til húsa. „Í vor fluttum við í sjöfalt stærra húsnæði í Skeifunni 11 þar sem vöruúrvalið fær að njóta sín mun betur. Á nýja staðnum höfum við opnað stóra deild sem ber nafnið Kuldi, þar sem við seljum meðal annars hjól frá Giant og Liv. Bæði merkin eru þekkt fyrir mikil gæðin en Giant er stærsti hjólaframleiðandi heims. Þar seljum við einnig Nitro snjóbretti og allt sem tengist þeim, Sweet Protection hjólafatnað, hjálma og aukahluti, Ride Concept hjólaskó og ýmsan búnað og fatnað sem fylgir jaðarsporti.“

Mun betra úrval

Helstu vörumerki Sportis eru meðal annars Hoka One One, Asics, Reima, Kari Traa, Casall og Björn Dæhli sem er hágæða hlaupafatnaður fyrir karla og konur, Canada Goose sem er eitt eftirsóttasta merki heims á sínu sviði og Marmot sem er þekkt útivistarmerki. „Auk þess má líka nefna Stance sem býður meðal annars upp á mjög vinsæla hlaupa- og göngusokka og Ultraspire en það merki er til dæmis þekkt fyrir hlaupavesti sem eru algjör staðal- búnaður fyrir lengri utanvega- hlaup. Einnig seljum við úrvals vörur frá merkjum á borð við GoPro, Volcom, Vans, Nitro og svo auðvitað hjólin frá Giant og Liv.“ Skúli segir að við flutninginn í Skeifuna í stærra húsnæði hafi úrvalið aukist í flestum merkjum þeirra. „Við höfum líka bætt við okkur nýjum vörumerkjum á borð við Marmot auk nýrra vara á borð við gönguskiði og ýmissa spennandi fylgihluta sem við fáum fljótlega í vetur.“

Hágæða vörumerki

Það sem einkennir helst Sportis umfram aðrar sambærilegar verslanir að sögn Skúla er að hún er fyrst og fremst sérverslun með hágæða vörumerki. „Við erum með mjög gott úrval af bæði fatnaði og skóm fyrir útihlaup, bæði sumar- og vetrarhlaup og veitum topp- þjónustu við val á slíkum búnaði. Fyrir vikið erum við með stóran fastakúnnahóp sem þekkir gæðin í vörum okkar og koma til okkar aftur og aftur.“

Einnig er lögd mikil áhersla á að bjóða gott úrval af skóm að hans sögn. „Við vitum hversu mikil- vægt það er að vera í góðum skóm í allri útivist og hlaupum. Þeir eru grunnurinn að því að líða vel á hlaupum og ná lengra því ekki er hægt að hlaupa langt í lélegum skóm.“

Hann nefnir sérstaklega skóna



Elva Rósa (t.v.) og Sigrún Kristín Skúladætur við úrval af CANADA GOOSE vörum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ EYÞÓR



Hlynur Skúli Skúlason, verslunarstjóri Kulda, með hin geysivinsælu GIANT hjól. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Björn Dæhlie gönguskiðafatnaður fyrir dömur og herra.

MYND/ADSEND



HOKA SpeedGoat teknir til kostanna.

MYND/ADSEND

frá Hoka One One sem eru einir vinsælustu hlaupaskórnir í dag. „Hoka var stofnað árið 2009 og þýðir nafnið „Svifðu yfir jörðina“. Það er einmitt upplifun fólks sem hleypur í skónum að betri og léttari hlaupaskór séu vandfundnir. Við erum með marga þekkta hlaupara og hlaupahópa í Hoka-teyminu okkar.“ Einnig má nefna að Hoka SpeedGoat eru líklega langvinsælustu utanvegaskórnir í dag en skórnir eru nefndir í höfuðið á Karl Meltzer sem ber þetta viðurnefnið og er rómaður á meðal utanvegahlaupara. „Elisabet Margeirsdóttir var í þessum skóm þegar hún hljóp 400 km í Góbíeyðimörkinni. Hoka býður einnig upp á frábært úrval af innanbæjar hlaupskóm og Asics

býður upp á mjög öfluga línu af skóm sem byggja á gelpúðum sem gefa mikla dempun og endingu.“

Netverslun eykst

Netverslun Sportis margfaldaðist í Covid-faraldrinum eins og hjá mörgum öðrum verslunum. „Hún er orðin stór hluti af rekstrinum okkar og gaman að sjá hvað fólk er orðið vant því að versla á netinu. Stór hluti viðskiptavina sem verslar í gegnum netverslun okkar er úti á landi og það er mjög gaman að ná vel til þeirra í gegnum netverslunina. Við væntum þess að netverslunin muni bara aukast jafnt og þétt á næstu árum.“ ■

Nánari upplýsingar á sportis.is.



KARI TRAA er eingöngu fyrir konur, topp gæði og gott úrval.

MYND/ADSEND

Brosir framan í veturinn með fallett Nourkrin hár

Þegar hár Ástu Þóreyjar Ragnarsdóttur fór að þynnast fyrir nokkrum árum reyndi hún ýmis ráð. Það var ekki fyrr hún kynntist Nourkrin hárbætiefninu sem hárið tók við sér. Eftir að hafa notað Nourkrin í eitt ár finnur Ásta mjög mikinn mun á hári sínu.

Undanfarin 3-4 ár hefur hár Ástu Þóreyjar Ragnarsdóttur þynnst mjög mikið. Því má að mestu leyti kenna að hún er með sjálfsöfnæmisjúkdóm í maga og fyrir vikið fær hárið ekki þá næringu sem það þarf segir hún. „Hár mitt hefur alltaf verið sæmilega gott þótt það hafi ekki verið neitt sérstaklega þykkt. Meira bara ósköp venjulegt og viðráðanlegt. Þegar árin fóru að færast yfir mig fór hárið að þynnast smátt og smátt en síðan jókst það mjög mikið undanfarin ár í tengslum við sjálfsöfnæmisjúkdóminn. Auk hans hafa ýmis áföll aukið enn frekar á hármisinn.“

Áður en Ásta kynntist Nourkrin hárbætiefninu var hún búin að reyna ýmsar leiðir. „Ég var búin að reyna nánast allt sem mér datt í hug. Auk þess voru vinir og vanda­menn búnir að benda mér á ótal tegundir af sjampóum og hárnæringu utan alls kyns ráðlegginga varðandi ýmsar töflur og mat. Þetta var í raun komið á það stig að ég baðst undan að vera með á myndum þegar verið var að taka myndir heima og á ferðalögum.“

Frábært tilboð

Ásta var búinn að kaupa fyrsta pakkann af Nourkrin þegar vin­kona hennar frá Hveragerði, þar sem Ásta einmitt býr, benti henni á að verið væri að auglýsa eftir þátt­takendum í prófanir á Nourkrin hjá ÍSAM. „Við stukkum saman á þetta frábæra og heillaríka tilboð og það er sko engin eftirsjá



Hér má sjá hár Ástu Þóreyjar áður en hún hóf að nota Nourkrin.



Eftir að hafa notað Nourkrin í eitt ár finnur Ásta Þórey Ragnarsdóttir mjög mikinn mun á hári sínu.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

heldur bara eintóm gleði hjá okkur báðum.

Eftir að hafa notað Nourkrin í eitt ár finnur Ásta mjög mikinn mun á hári sínu. „Hárið á mér er allt annað í dag en fyrir ári síðan. Þótt ég sé ekki með fléttur get ég verið með á fjölskyldumyndum og öðrum myndum. Ég hefði ekki trúað því fyrir ári síðan hversu öflugt Nourkrin yrði eða gleðitöflurnar mínar eins og ég kalla efnið. Það var svo gaman þegar hárgreiðslukonan mín sagði mér fyrst að það væru komin fullt af nýjum hár­um. Það fannst mér sannarlega gaman að heyra enda er hárið stolt hvern­ar konu.“

Mælir með Nourkrin

Hún mælir eindregið með Nourkrin. „Ég get svo sannarlega mælt með Nourkrin. Það er ekki bara að hárið vaxi og verði þéttara heldur vaxa neglurnar líka. Ég hef meira segja verið spurð hvort ég sé með gervineglur. Þegar hárið er komið í lag þá líður manni betur og sjálfstraustið eykst. Það er ekki lítils virði. Sjálf er ég 76 ára og bara nokkuð sátt með mig og mitt hár. Það þakka ég að öllu leyti Nourkrin hárbætiefninu.“

Ásta heldur því brosandí og kát inn í veturinn. Hún ætlar að halda sínu striki og vera glöð með vinum og vandamönnum. „Það er svo mikið um að vera hjá eldri borgurum í Hveragerði þar sem eru starfræktir fjöldi hópa með góðu og glöðu fólki. Rauði krossinn er öflugur með frábærum konum og körlum og svo er boðið upp á leikfimi og göngur í Hamarshöllinni undir stjórn sjúkrahjálfa­ra sem er alveg meiriháttar lúxus. Einnig má nefna myndlistarfélagið sem er með öflugra starfsemi í bænum. Það er því allt á fullu hjá mér og sálartetrið er gott. Ég brosi framan í veturinn með fallett hár, þökk sé Nourkrin.“ ■

Nourkrin virkar vel gegn hárlosi

Rannsóknir sýna að Nourkrin bætiefnið vinnur gegn hárlosi og stuðlar að eðlilegum hárvaxtarhring. Hárlos getur haft ýmsar orsakir en Nourkrin nærir hársekkina svo þeir geti viðhaldið eðlilegum hárvaxtarhring.

Hár er mikilvægur partur af útliti okkar og sjálfstrausti. Þetta kemur enn frekar fram þegar upp koma hárvandamál eða hármis­sir og þá gera sérstaklega konur sér enn frekar grein fyrir mikilvægi hársins. Hárvandamál eru algeng en talað er um að allt að 60 prósent kvenna upplifi óeðlilega mikið hárlos einhvern tímann á lífsleiðinni. Oft er þetta mikið feimnismál og því lítið rætt og reynt að láta sem minnst á því bera. Það er því gaman að geta sagt frá Nourkrin hárbætiefninu, sem hægt er að sýna með klínískum rannsóknum að virki.

Byltingarkennt bætiefni
Eðlileg hringrás hárvaxtar líkamans kallast hárvaxtarhringur. Í eðlilegum hárvaxtarhring eru 85-90% háranna á vaxtarstigi á meðan 10-15% þeirra eru á hvíldarstigi eftir að hafa náð fullum vexti. Þegar hárlos á sér stað brenglast hinn hefðbundni hárvaxtarhringur vegna þess að hársekkirnir fá ekki réttu næringarefnin. Helstu ástæður hárloss eru meðal annars stress, veikindi, sykursýki, lyf, reykingar, meðganga, fæðing, hár­meðhöndlun og fleira.

» **Hárvandamál eru algeng en talað er um að allt að 60 prósent kvenna upplifi óeðlilega mikið hárlos einhvern tíma á lífsleiðinni.**

Nourkrin hárbætiefni fyrir konur og karlmenn hefur verið selt á Íslandi síðan 1986 og er margverðlaunað hárbætiefni, það vinsælasta í Bretlandi. Nourkrin hárbætiefnið er 100% lyfjalaust og eina hárbætiefnið sem byggir á fjölda klínískra rannsókna sem birtar hafa verið í ritrýndum vísindatimaritum. Nourkrin inniheldur hið byltingarkennda Marilex bætiefni sem er einkaleyfisvarið efni, unnið úr þykni úr fiskbeinum og inniheldur rétt hlutfall af svokölluðum próteóglýkönum, sem næra hársekkina svo þeir geti viðhaldið eðlilegum hárvaxtarhring.

Nourkrin er algjörlega öruggt og allir mega nota það, nema þeir sem hafa ofnæmi fyrir fiski og skelfiski, þar á meðal ófrískar konur og konur með barn á brjósti. Hefðbundin meðferð er tvær töflur daglega í sex mánuði. Ástæðan fyrir lengd meðferðarinnar er sú að það tekur hárvaxtarhringinn sex mánuði að ná jafnvægi. Hársekkirnir geta verið á misjöfnum stað í

sínum hring þegar meðferð hefst og því tekur þetta þennan tíma.

Góður árangur í prófun
Árið 2020 var farið af stað með fyrsta prófana­hópinum á Íslandi fyrir Nourkrin. Sextán einstaklingar á aldrinum 26-75 ára, fimmtán konur og einn karlmaður, voru valin til að prófa vöruna í sex mánuði. Meðalaldur þátttakenda var 50 ár. Ástæður hárloss hjá þátttakendum voru misjafnar en flest höfðu glímt við hárlos í töluverðan tíma og prófað marga til að minnka það. Niðurstöður rannsóknarinnar voru mjög ánægjulegar og sýndu að allir þátttakendur fundu mun á hárinu eftir að hafa tekið inn Nourkrin. Helstu ástæður hárloss þátttakenda í rannsókninni voru:

- Vanvirkur skjaldkirtill
- Sjálfsöfnæmi (Alopecia)
- Legslímuflack
- Sykursýki 2
- Skortur á B12
- Psoriasis, psoriasis gigt
- Lyf
- Álag, stress í kjölfar veikinda, dauðsfalla eða annarra persónulegra ástæðna

Einnig hafa nýleg gögn sýnt fram á að Nourkrin virkar mjög vel á fólk sem hefur lent í hárlosi í kjölfar Covid-19. ■

Nourkrin fæst í öllum helstu apótekum. Nánari upplýsingar á isam.is/ nourkrin



Nourkrin-bætiefnið hentar öllum kynjum.

MYND/ADSEND

Tröllatrú á kraftinum úr rauðrófum

Kristinn Karl Dulaney hefur alltaf verið hrifinn af lækningamætti náttúrunnar og er að eigin sögn alinn upp við notkun fjalla-grasa. Síðustu tíu ár hefur Kristinn haft tröllatrú á krafti rauðrófa og segir hylkin frá ICEHERBS algera himnasendingu.

Kristinn segist alltaf hafa verið fjörmikill og hress og stundað mikið íþróttir. „Sem ungur maður var ég í handbolta og fótbolta, frjálsum, sundi og fleiru. Í dag geng ég mikið og hjóla og er að vinna í því að þvera Ísland. Ég veit nú ekki hvað ég er ekki búinn að ganga á Íslandi en meðal annars hef ég krossað Ísland frá Reykjanesi yfir á Langanes, og sömuleiðis frá Horni austur í Lón. Einnig hef ég hjólað mikið erlendis, meðal annars á Kúbu, í Perú, Vítínam og víðar. Þá hef ég hjólað Jakobsveginn og Noreg endilangan. Í vor gekk ég svo frá Dalvík innst inn í Eyjafjörð sem er hluti af því að þvera Ísland.“

Fær kraft úr rauðrófum
„Síðustu tíu ár hef ég haft tröllatrú á krafti rauðrófa. Rauðrófur eru stútfullar af vítamínum og fjörefnum sem gefa kraft og auka úthald og lífsgæði. Í fjölda ára hef ég keypt ferskar rauðrófur og búið til minn eigin safa sem ég tek inn í skotformi á hverjum einasta morgni með engiferi og sitrónu. Rauðrófur hafa vissulega fengist í safaformi í búðum en það hefur aldrei heillað mig. En þegar ég heyrði að íslenska fyrirtækið ICEHERBS væri að framleiða 100% náttúrulegt rauð-



rófuduft var ég ekki lengi að koma því inn í rútínuna mína. Íþróttafólk víðs vegar um heiminn hefur fundið hvað kraftur rauðrófunnar er mikill. Nú er ég jafngamall lýðveldinu, eða 77 ára, og rauðrófurnar gefa mér orku og úthald til þess að stunda göngur og hjól eins og mig lystir og auka þannig lífsgæði mín. Það sem er svo hentugt við duftthylkin er að þau taka svo lítið pláss. Ef ég er að ferðast, gangandi eða hjólandi, þá er töluvert auðveldara að kippa þeim með sér heldur en mörgum líturum af rauðrófusafa. Duftið virkar líka alveg jafn vel og safinn.“

Rauðrófuduft stuðlar að aukinni snerpu og blóðflæði
Rauðrófur eru þekktar fyrir að bæta súrefnisupptöku og auka blóðflæði. Með auknu blóðflæði eykst snerpa, orka og úthald og því hafa rauðrófur slegið í gegn á meðal íþróttafólks. Rauðrófur koma þér hraðar og lengra náttúrulega og eru því tilvaldar fyrir alla þá sem



Kristinn Karl Dulaney hefur nýtt sér kraft rauðrófunnar í tugir ára. Hann segir rauðrófuduftið frá ICEHERBS auka orku og úthald hjá sér.



Rauðrófur eru alger ofurfæða, stútfullar af vítamínum, auka blóðflæði og úthald. Þá virka þær einnig sem náttúruleg kynörvun fyrir öll kyn.

Íslensk og kröftug bætiefni
ICEHERBS er íslenskt fyrirtæki sem leggur mikla áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni. Lögð er gríðarleg áhersla á að vörur ICEHERBS nýtist viðskiptavinum vel, að virknin skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Gríðarleg áhersla er lögð á að vörurnar innihaldi engin óþarfa fylliefni og eru vörurnar framleiddar hér á landi. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum. Einnig hefur ICEHERBS opnað nýja vefverslun þar sem hægt er að panta bætiefnin. www.iceherbs.is

Bragðmiklir hversdagsréttir

Allir þekkja spurninguna um hvað sé í matinn. Réttir þurfa ekkert endilega að vera flóknir til að vera góðir. Hér eru góðar uppástungur um hversdagsmat.

elin@frettabladid.is

Þegar kólnar í veðri fær fólk oft löngun í eitthvað bragðmikið og hlýtt. Hér er uppskrift að gulróta-súpu með tvisti og heimabökuðu brauði annars vegar og hins vegar chili con carne sem er vinsæll réttur hjá öllum.

Asísk krydd
Þessi gómsæta gulrótasúpa inniheldur skemmtileg asísk krydd. Mjög góð og vítamínrik súpa sem hentar vel þegar kólna fer í veðri.

Gulrótasúpa
Uppskriftin miðast við fjóra

- 6 stórar gulrætur
- 1 laukur
- 2 hvítlauksrif
- 3 dl kókosmjólk
- 3-5 dl kjúklinga- eða grænmetis-soð
- 2 tsk. kórianderfræ
- 1 tsk. heil, ristuoð piparkorn
- 1 tsk. garam masala
- ½ tsk. cumin
- 1 tsk. engifer, rifin
- Safi úr 1 límónu
- Salt og pipar eftir smekk
- Ferskt kóriander
- Chilli-flögur

Hitið ofninn í 175°C. Skrælið laukinn og skerið niður ásamt gulrótum og hvítlauk. Grænmetið



Öðruvísi gulrótasúpa með asískum kryddum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

á að baka í um það bil 20 mínútur eða þar til gulræturnar eru orðnar mjúkar. Setjið piparkorn og kórianderfræ á þurra steikarpönnu á miðlungs hita. Ristið þar til kryddilmur berst. Setjið í mortel og maukið. Látið suðuna koma upp í soðinu. Má nota vatn og súputening. Setjið grænmetið í pottinn og látið allt sjóða saman, því næst er kókosmjólk sett saman við. Maukið súpuna með töfrasprota, kryddið hana og bragðbætið með salti og pipar. Setjið í súpuskálar og skreytið með fersku kóriander og chilli-flögum. Með súpunni er gott að hafa nýbakað brauð en uppskrift fylgir hér.

Auðvel að baka
Nýbakað heimagert brauð er alltaf mjög gott. Hér er uppskrift að góðu brauði sem einfalt er að gera. Uppskriftin ætti að duga í tvö brauð. Það má skipta hveiti út fyrir heil-hveiti ef fólk vill hafa það grófara.

Heimabakað brauð

- 100 g smjör
- 6,5 dl mjólk
- 1 pakki þurrger
- 1 kg. hveiti
- 2 tsk. salt
- 2 tsk. sykur
- 1 egg
- 1 egg til að pensla með
- 4 msk. sesamfræ



Sterkur og góður chili con carne. Eftirlæti margra.

Chili Con Carne

- 400 g nautahakk
- 2 msk. smjör eða olía til steikingar
- 1 laukur, fint hakkaður
- 2 hvítlauksrif, smátt skorin
- 1 chilli-pipar, smátt skorinn
- 1 dós tómatar
- 1 dós chilli-baunir
- 1 rauð paprika, skorin í bita
- 1 græn paprika, skorin í bita
- 1½ tsk. chilli-duft
- ½ tsk. cumin
- ½ tsk. salt

Setjið olíu eða smjör í pott og brúnið hakkið með lauk, hvítlauk og chilli. Hellið tómötunum yfir og leyfið öllu að malla í 4 mínútur. Bætið þá við chilli-baunum, papriku og kryddum. Látið malla áfram í nokkrar mínútur. Bragðbætið með salti ef með þarf og chilli ef rétturinn þarf að vera sterkari. Berið fram með góðu brauði. ■

Byrjið á að bræða smjörið. Bætið því næst mjólkinni við og hitið upp í 37°C eða fingurvolgt. Setjið gerið út í blönduna. Hveiti, salt og sykur sett í hrærivélaskál og hnoðað smávegis. Setjið eggjið í skál og hrærið. Síðan sett út í þurrblönduna ásamt gerblöndunni. Hnoðið deigið vel og látið síðan hefast undir plastfilmu í að minnsta kosti eina klukkustund. Skiptið deiginu í tvennt og setjið í tvö aflöng vel smurð form. Penslið með egginu og stráið sesamfræjum yfir. Látið hvíla í 30 mínútur. Hitið ofninn í 200°C og bakið brauðið í 40 mínútur. Afkælið á rist.

Frá Texas
Chili con carne þýðir í rauninni Chilli með kjöti. Þetta er ekki ekta mexíkóskur matur heldur á rétturinn rætur sínar að rekja til Bandaríkjanna, líklega Texas. Þetta er bragðgóður matur sem hentar vel ef fólk vill eitthvað sterkt og gott. Uppskriftin er einföld og miðast við fjóra.