

Borðum betur

FÖSTUDAGUR 1. október 2021

KYNNINGARBLAÐ

Kynningar: Eldhústöfrar, ÍSAM



Rebekka Ómarsdóttir og Berglind Ósk Haraldsdóttir eru eigendur Eldhústöfra í Síðumúla 29. Þar er hægt að finna marga mjög spennandi hluti fyrir eldhússtöfin.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Einstök matarupplifun í eldhúsinu

Nútímafjölskyldan er önnur kafin en vill engu að síður næringarríkan mat. Með einu tæknilegasta smátæki á markaðnum er hægt að útbúa fullkomna máltíð á augabragði. Thermomix sameinar yfir tuttugu eldhústæki. **2**

Rebekka Ómarsdóttir er annar eiganda Eldhústöfra sem býður upp á þessa frábæru lausn fyrir alla sem vilja borða betur. Hún upplýsir að snjallari lausn til að útbúa næringarríka og góða máltíð verði vart fundin. Með Thermomix er hægt að bæta til muna neysluvenjur fjölskyldunnar. „Við sjáum þegar við komum í matvöruverslanir að þar eykst sífellt úrvalið af tilbúnum matvörum sem fólk þarf einungis að hita. Við áttum okkur hins vegar ekki alltaf á hvaða aukaefni leynast í slíkum mat og auk þess er hagstæðara að elda frá grunni,“ segir hún.

Tækið sem gerir allt

„Með Thermomix velur fólk allt hráefni sjálft og útbýr réttina frá grunni á leikandi léttan og skemmtilegan hátt. Með því veit fólk hvert næringargildið er og borðar hreina fæðu,“ segir hún. „Thermomix er allt í senn, matvinnslu- og eldavél sem býður upp á fjöldann allan af eldunarleiðum. Nákvæmni í vinnslu og eldun skilar hágæða útkomu. Fólk þarf ekki að vera með meistaraþróu í matreiðslu til að notfæra sér þetta frábæra tæki, Fyrir utan það er ævintýrlegt aðgengi að fjölbreyttum uppskriftum í uppskriftabankanum og allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Það þarf ekki lengur að leita í matreiðslubókum eða gúgla því tækið er með þetta allt saman,“ segir hún.

Meðal þess sem Thermomix gerir er:

- Saxar
- Malar
- Hakkar
- Peytir
- Hrærir
- Blandar
- Hnoðar
- Maukar

„Fyrir utan allt þetta þá steikir Thermomix, sýður, gufusýður, hægeldar, eldar með sous vide-tækni og gerjar, svo eitthvað sé nefnt. Þá er hægt að búa til jógúrt og osta í vélinni af því hún gerjar,“ útskýrir Rebekka. „Það er því hægt að gera allt sem hugurinn girnist. Til dæmis er mjög auðvelt að gera gæðabarnamat, sósur, sultur, salöt, kökur, eftirrétti, súpur, pottrétti og margt fleira.“

Tengist símanum þínum

Hægt er að tengja uppskriftabók Thermomix við síma svo auðvelt er að ákveða hvað eigi að vera í matinn með góðum fyrirvara en hægt er að velja úr þúsundum uppskrifta frá ýmsum heimshornum. Effólk vill prófa að elda til dæmis austurlenskan, mexíkóskan, afrískan eða ítalskan mat þá er það ekkert mál. Thermomix er þýsk hágæðavara og á að baki 50 ára sögu. Saga þess hófst árið 1971 með matvinnsluvél, sérstaklega hannaðri til að búa til hollan og góðan barnamat frá grunni. Síðan hefur orðið bylting í þróun á tækinu sem er einstakt á heimsvísu.

Tæknin sparar tíma

„Thermomix er einstök upplifun fyrir hvern og einn. Enginn þarf að efast um eigin getu í eldhúsinu, hvort sem um er að ræða matseld eða bakstur. Stjórnborð og uppskriftir eru á íslensku og flestum öðrum tungumálum eftir því sem hentar. Um leið og hún aðstoðar við hráefnaval og skipulag sparar hún tíma þar sem ekki þarf að standa yfir matseldinni. Þannig er hægt að nýta tímann vel á meðan tæknin sér um matargerðina og hversdagslífið verður léttara.“ ■

Fleiri upplýsingar eru á Facebook-síðunni Thermomix á Íslandi, Instagram @thermomixiceland eða á heimasíðunni iceland.thermomix.com



Öll matargerð verður einföld og þægileg með Thermomix og börnin fá að njóta góðs af meiri tíma fjölskyldunnar.



Thermomix tekur ekki mikið pláss á eldhúsborðinu en tækið gerir ótrúlegustu hluti og sameinar á raun tuttugu eldhústæki.



Ljúffeng fiskisúpa en uppskriftina má finna í Thermomix-tækinu og bók sem fylgir með.

MYND/COOKIDOO.INTERNATIONAL

Hér að neðan má sjá þrjár frábærar uppskriftir sem finna má í Thermomix-tækinu.

Fiskisúpa með sætum kartöflum og spinati

- [80 g skallotlaukur, skorinn í tvennt](#)
- [4 hvítlauksgeirar](#)
- [30 g ferskt engifer \(skorið í 2 mm sneiðar\)](#)
- [1 rauður chilli, fræhreinsaður](#)
- [30 g bragðlaus olía](#)
- [300 g kókosmjólk](#)
- [250 g vatn](#)
- [1 teningur grænmetisskraftur](#)
- [3 tsk. rautt curry paste](#)

- [300 g sæt kartafla, afhýdd og skorin í bita \(3-4 cm\)](#)
- [25 g límónusafi](#)
- [2 msk. púðursykur \(eða sukrin gold\)](#)
- [1 tsk. sjávarsalt](#)
- [½ tsk. malaður svartur pipar](#)
- [200 g kirsuberjatómatar, skornir í tvennt](#)
- [50 g ferskt spinat](#)
- [450 g hvítur fiskur \(þorskur eða langa\), í bitum \(5-6 cm\)](#)

Setjið skallotlauk, hvítlauk, engifer og chilli í blöndunarskálina og saxið 3 sekúndur á hraða 8. Skafið niður hliðar skálarinnar með sleikjunni og saxið aftur 3 sekúndur á hraða 8. Skafið niður hliðar skálarinnar. Bætið við oliu og léttsteikið í 5 mínútur á 120°C á hraða 1. Setjið hnifahlífina í. Bætið við kókosmjólk, vatni, grænmetis-krafti, curry paste, sætum kartöflum, límónusafa, púðursykri, salti og pipar og eldið í 20 mínútur á 100°C með öfugan snúning á hraða 0.5. Bætið við kirsuberjatómötum, spinati og fiski og eldið áfram í 10 mínútur á 100°C með öfugan snúning á hraða 0.5. Skreytið með söxuðu kóríander, chilli og límónusneiðum og berið fram heitt.



Það hefur aldrei verið einfaldara að gera smoothie. Margar uppskriftir má finna í tækinu.

MYND/COOKIDOO.INTERNATIONAL

Grænn smoothie

- [150 g gúrka, skorin í bita](#)
- [60 g spinat](#)
- [3 stönglar fersk steinselja, bara lafin](#)
- [3 stönglar mint, fersk, bara lafin](#)
- [1 sítróna, afhýdd og hreinsuð](#)
- [1 cm engiferrót, í sneiðum \(2 mm\)](#)
- [¼ tsk. sjávarsalt \(má sleppa\)](#)

Fyrir börnin: Epla-, döðlu og bananagrautur

- [1 epli, afhýtt og kjarnhreinsað](#)
- [2 döðlur](#)
- [15 g haframjöl](#)
- [40 g banani](#)
- [150 g mjólk að eigin vali](#)

Setjið epli og döðlur í blöndunarskálina og saxið 5 sekúndur á hraða 6. Skafið niður hliðar skálarinnar með sleikjunni. Bætið við haframjöli, banana og mjólk og eldið 6 mínútur á 100°C með öfugan snúning á hraða 1. Maukið í 15 sekúndur á hraða 7 og leyfið að kólna lítillega í skálinni. Athugið hitastigið áður en borið fram.

- [1 appelsína \(u.þ.b. 100 g\), afhýdd og hreinsuð](#)
- [1 epli \(u.þ.b. 100 g\), afhýtt og kjarnhreinsað](#)
- [50-100 g ísmolar](#)
- [50-100 g vatn eða 50-100 g kókosvatn](#)

Setjið öll hráefnin í blöndunarskálina og blandið 1 mínútu á hraða 9.



Barnamatur verður hollari og betri þegar hann er heimagerður. Auðvelt er að gera hann með Thermomix og uppskriftir fylgja.

FRAMLEITT



Á ÍSLANDI

STERK BYRJUN Á DEGINUM

Floridana Engifer snýr aftur og nú með 50% meira engifer.
Engifer inniheldur kalíum, kalk, zink, fosfór og vítamín sem veita líkamanum
aukna vörn fyrir mánuðina framundan. Floridana Engifer er ekki bara sterk
byrjun á deginum, heldur líka sterk byrjun á haustinu.



**50%
MEIRA
ENGIFER**

Óþarfi að ofhugsa fyrstu skrefin

Að sá fræi og fylgja því alla leið á diskinn er magnað ferli og góð æfing í þolinmæði, segir Ösp Viðarsdóttir sem hefur ræktað grænmeti og kryddjurtir undanfarin fimmtán ár.

starri@frettabladid.is

Það er óþarfi að ofhugsa fyrstu skrefin í matjurtaræktun heima fyrir heldur en best að láta bara vaða, segir Ösp Viðarsdóttir, þýðandi og tveggja barna móðir, sem býr í Laugarnesinu í Reykjavík. „Þetta er svo miklu auðveldara en flestir halda og það þarf enga sérfræðiþekkingu eða flókinn búnað. Góð mold, fræ, vatn og þolinmæði er allt sem þarf. Það er líka gott að byrja á einhverju sem er sérlega einfalt, til dæmis kryddjurtum á borð við basilíku, kóríander, steinselju og dill sem er erfitt að klúðra. Klettakál, grænkál og ýmiss konar salat er líka gott fyrir byrjendur. Svo er auðvitað gott að leita ráða hjá fróðu fólki, lesa sér til á netinu, spyrja í garðyrkjuverslunum og leita fróðleiks í Facebook-hópnum Matjurtagarðurinn sem ég setti á fót fyrir rúmu ári síðan.“

Mjög gefandi verkefni

Hún segir það fyrst og fremst vera mjög gefandi að rækta eigin mat. „Að sá fræi og fylgja því alla leið á diskinn er magnað ferli og um leið góð æfing í þolinmæði. Heimaræktað er líka almennt bragðbetra að mínu mati auk þess sem þú veist nákvæmlega hvaðan það kom, sem mér finnst kostur. Það er líka örugglega hægt að spara ágætis upphæðir þótt ég hafi aldrei tekið þær tölur saman. Sem dæmi er auðvelt að vera sjálfbær um salat og kryddjurtir í nokkra mánuði á ári án þess að kosta miklu til eða þurfa mikið pláss.“

Gengur yfirleitt vel

Ösp er alin upp í sveit og á móður með sama áhugamál. „Sjálf hóf ég að rækta kringum tvítugt og hef því verið að þessu, með hléum, síðustu fimmtán árin. Ég byrjaði með kryddjurtir í glugganum en síðustu ár hef ég líka verið með útiræktun í garðinum. Fjölskyldan býr í blokk og við tókum okkur saman nágrannarnir fyrir nokkrum árum og bjuggum til matjurtagarð í blokkargarðinum sem er miklu betra en að rækta bara gras. Ég hef prófað ýmislegt en rækta mest grænkál, klettakál og alls konar salat og kryddjurtir á borð við kóríander, basil, myntu,



„Heimaræktað er líka almennt bragðbetra að mínu mati auk þess sem þú veist nákvæmlega hvaðan það kom,“ segir Ösp Viðarsdóttir sem hefur ræktað grænmeti og kryddjurtir undanfarin fimmtán ár. **FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI**



Íbúar í blokk Aspar settu upp sameiginlegan matjurtagarð. **MYND/ADSEND**



Bráðhollar og góðar gulrætur beint úr garðinum. **MYND/ADSEND**

dill, steinselju og fleira. Einnig er ég svo heppin að eiga foreldra í sveit sem eiga kalt gróðurhús og þar er allt mögulegt ræktað, til dæmis kúrbítur, jarðarber, rauðrófur, hindber, tómatar og margt fleira. Almennt gengur þetta bara eins og í sögu, það er mjög sjaldan sem eitthvað fer alveg úrskeiðis þrátt fyrir að ég sé oft frekar löt þegar kemur að því að vökva og reyta arfa.“

Nýjungar í vetur

Í vetur ætlar hún að prófa sig áfram



Nýjar íslenskar kartöflur eru algjört sælgæti. **MYND/ADSEND**



Radísur eru góðar í salatið, á samlokuna og milli mála. **MYND/ADSEND**

með vatnsræktun heima. „Fyrir stuttu fjárfesti ég í litlu gróðurhlósi og ætla að reyna að vera með kryddjurtir í gangi í allan vetur en það hef ég ekki gert áður. Svo ætla ég líka að vera dugleg að rækta spírur og æfa mig í græðlingum (e. microgreens). Næsta sumar vonast ég fyrst og fremst eftir góðu vori svo að ég geti byrjað sem fyrst að rækta úti. Annars verður þetta svipað og verið hefur en langtíma-planið er að koma upp gróðurhúsi líka, það er draumurinn.“

Enginn með leiðindi

Facebook-hópurinn Matjurtagarðurinn, sem Ösp stofnaði vorið 2020, telur nú þegar tæplega 8.500 meðlimi. „Mér fannst vanta hóp þar sem er bara rätt um matjurtir en ekki aðra ræktun. Ég bjóst ekki alveg við því að hann yrði svona stór en ég fagna því auðvitað að svona margir séu áhugasamir og langar bara að hvetja sem flesta til að hella sér út í ræktun. Það er virkilega góð stemning í hópnum, allir til í að gefa góð ráð. Enginn með leiðindi og öll eru velkomin.“ ■



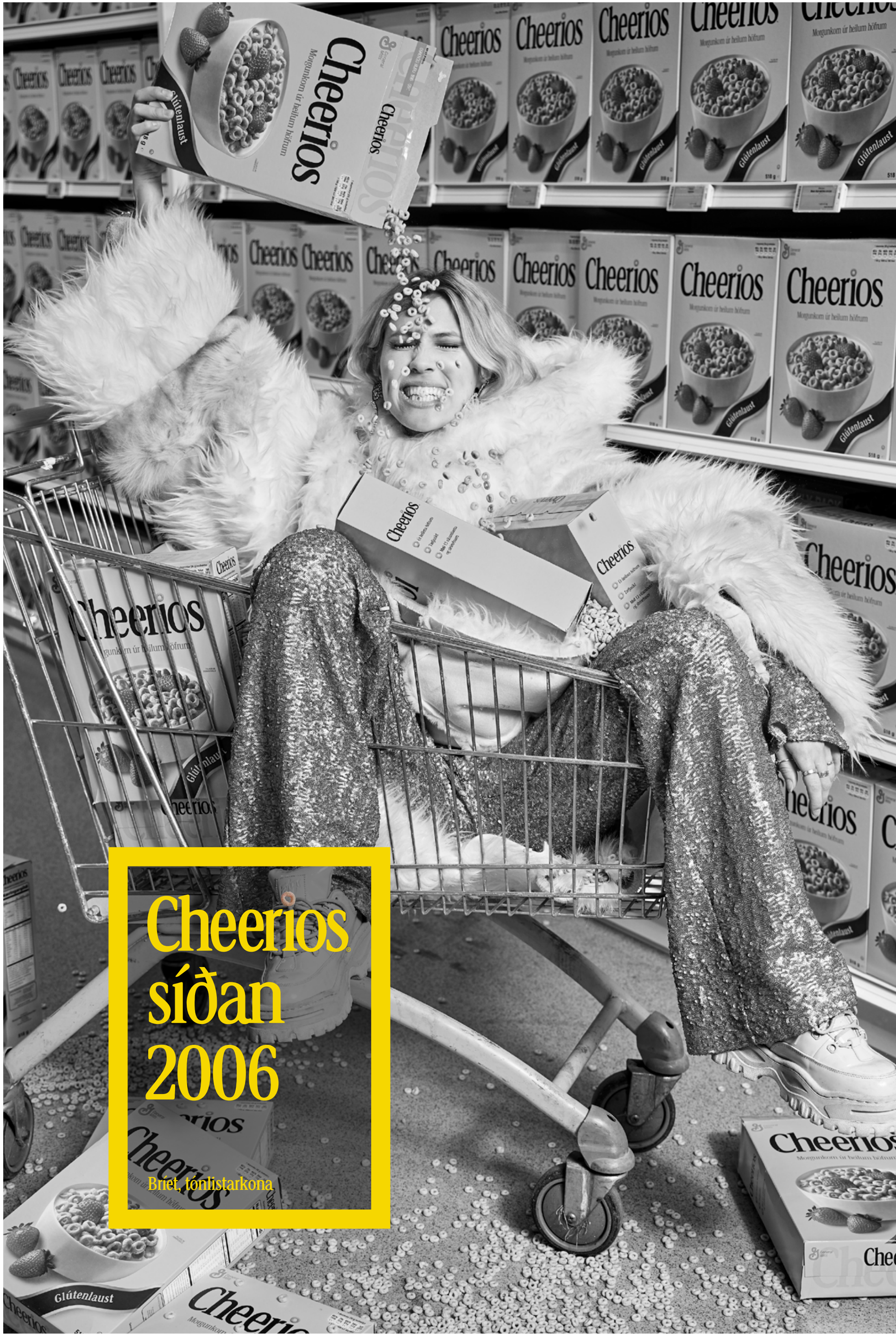
HEILSUDAGAR

VEGAN LÍFRÆNT GLÚTENLAUST





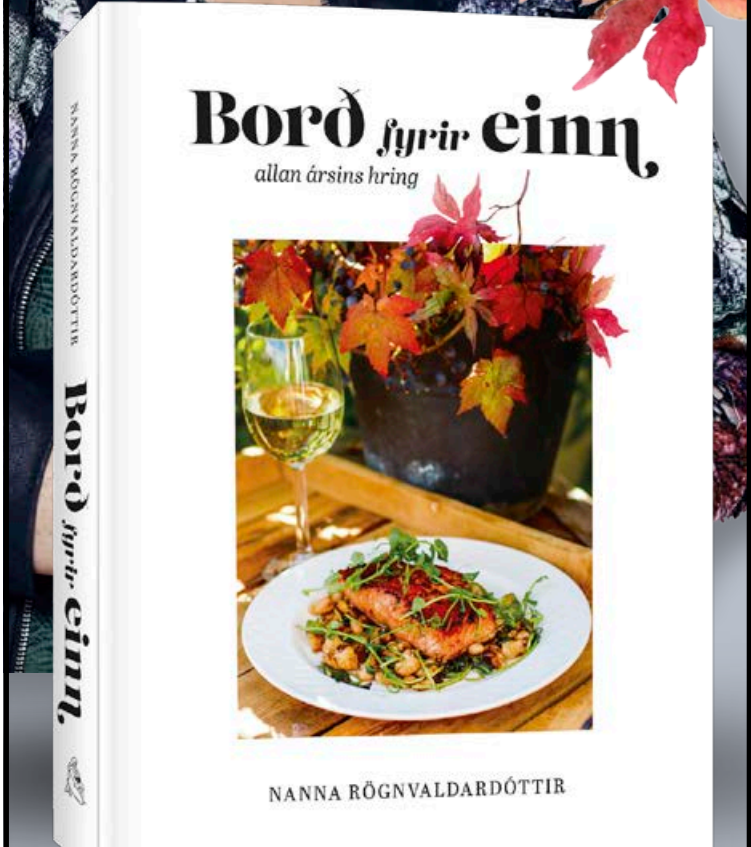
Yfir **1000** vörur á afslætti



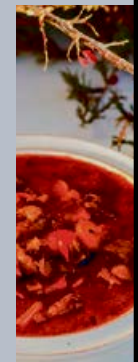
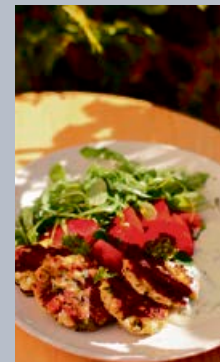
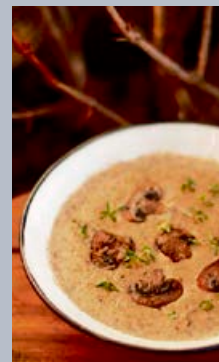
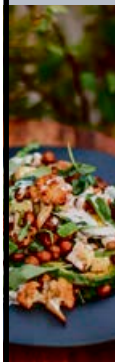
Cheerios
síðan
2006

Bríet, tónlistarkona

GERÐU VEL VIÐ ÞIG ALLA DAGA



Í bókinni *Borð fyrir einn* gefur Nanna Rögnvaldardóttir uppskriftir að ljúffengum, hollum og einföldum réttum sem hún ber á borð fyrir sig eina – allan ársins hring



Pottréttir / Súpur / Fiskréttir
Meðlæti / Kökur / Eftirréttir / Kjötréttir

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
Virkar daga 10–18 og laugardaga 11–16



Ragnhildur keypti hólfaskipt nestisbox og setur sitt lítið af hverju í hólfín. Hún skellir matarbitunum stundum á pinna til að gera þá aðlaðandi. Í litlu boxin setur hún oft skyr, jógúrt eða chia-graut sem er vinsæll. MYNDIR/ÞSENDAR

Einfalt og hollt skólanesti

Þegar Ragnhildur Jóna Gunnarsdóttir, móðir á Akureyri, var orðin hugmyndasnaud varðandi nesti fyrir dóttur sína keypti hún hólfaskipt nestisbox og fór að prófa sig áfram með fjölbreytt skólanesti. Hún deilir myndum af nestinu á Instagram-síðunni Skólanestið.

sandragudrun@frettabladid.is

„Ég var alltaf að gera sama nestið og stelpan mín var orðin hundleið á því. Þess vegna skipti ég stóra samloku-nestisboxinu út fyrir box með litlum hólfum og fór að hugsa hvað ég gæti sett í það sem stelpan er hrifin af. Eitthvað meira en bara samloku og epli. Ég vildi hafa eitthvað fjölbreytt og hafa frekar lítið magn af hverju en fleiri valmöguleika,“ segir Ragnhildur.

„Barnið mitt hefur alltaf verið þannig að hún borðar með augunum. Nestið þarf að líta vel út og vera litríkt og þetta box sló í gegn hjá henni. Ég fór að setja myndir af nestinu í story á mínu persónulega Instagrammi að gamni. Svo fór fólk að spyrja mig spurninga eins og hvað væri í boxinu og hvar ég hefði fengið svona nestisbox. Ég ákvað þá að gamni mínu að gera sér Instagram-síðu fyrir þetta.“

Ragnhildur segist líka hafa séð mikið af spurningum inni á mömmuhópum á samfélagsmiðlunum um hvað fólk væri að gefa börnunum sínum í nesti. Margar voru orðnar hugmyndasnaudar eins og Ragnhildur hafði sjálf verið. Hún ákvað þess vegna að sniðugt væri að deila sínum hugmyndum með öðrum.

„Einhvern veginn varð þetta mjög vinsælt,“ segir Ragnhildur. Hólfaskipta boxið sem hún notar undir nestið er frá merkinu Systema og fæst í Nettó.

„Þetta eru snilldarbox, sem eru til í ýmsum stærðum og gerðum. Þau mega fara í örbylgjuofn og svo má kaupa ýmsa aukahluti í þau, eins og litlu boxin sem ég hef sett skyr, jógúrt og grauta í.“

Fjölbreytt og gott

Ragnhildur reynir að hafa mat úr sem fjölbreyttustum fæðuflokkum í boxinu.

„Ég reyni að hafa meira af ávöxtum og grænmeti og kannski smá skyr með. Svo set ég stundum grjóna-graut svona spari, þá fær hún lifrarpylsu með því hún borðar hann ekki án lifrarpylsu,“ segir Ragnhildur.

„Svo hef ég sett harðsoðið egg



Dóttur Ragnhildar finnst grjóna-grautur með lifrarpylsu góður.

77 Barnið mitt hefur alltaf verið þannig að hún borðar með augunum. Nestið þarf að líta vel út og vera litríkt.



Ragnhildur Jóna Gunnarsdóttir

og stundum maískökur, súrdeigskökur og kex í hollari kantinum. Ég sendi hana ekki með Maryland í skólann,“ segir hún og hlær.

Ragnhildur segist líka oft nýta afganga í nestisboxið.

„Ég tek ekki langan tíma í að gera þetta. Ég geri þetta alltaf kvöldið áður upp á að eiga morgnana í rólegheitum. Ég sker líka oft niður slatta magn sem endist kannski hálfu vikuna og geymi í boxum inni í ísskáp, þá þarf ég ekki alltaf að vera að skera eitthvað niður. Þetta er voða lítil fyrirhöfn hjá mér, en ég er náttúrulega bara með eitt barn,“ segir hún.

Engin sætindi

Ragnhildur segist smátt og smátt hafa lært hvað sé best að setja í boxið fyrir dóttur sína.

„Þegar hún var í 1. bekk var maður alveg grænn í þessu. En svo eru reglur í skólanum um hvað má koma með og hvað ekki. Í sumum skólum má bara koma með ávexti og grænmeti, en í okkar skóla eru reglurnar bara þær að koma með eitthvað hollt og gott. Engin sætindi eða neitt, maður reynir bara að fylgja því,“ segir hún en bætir við að dóttur hennar lítist samt ekki alltaf á það sem hún setur í boxið.

„En þá er allavega í boði að smakka þó hún komi kannski með afganga heim. Þegar hvert og eitt er í litlu magni þá er ég ekki að henda miklu. Þetta eru kannski fjögur vínber og ég fylli ekki dolluna sem skyrið og jógúrtið fara í. Ég set kannski 3-4 matskeiðar. Það er svo mikið af einhverju öðru í boxinu að það er alveg nóg.“

Eitt af því sem hefur verið vinsælt hjá dóttur Ragnhildar er chia-grautur. Hollur og seðjandi matur sem einfalt er að útbúa. „Ég geri chia-graut úr möndlu-mjólk, kókosmjólk og chia-fræjum. En ég þyrfti að finna 100% hnetulausa uppskrift því nú eru hnetur bannaðar í mörgum skólum út af hnetuofnæmi. Maður hendir þessu bara í þessi box í pínulitlu magni og svo er þetta tilbúið í boxinu daginn eftir. Þetta er mjög vinsælt.“ ■

Nú er komið nýtt bragð af Finn Crisp flögum

Finn Crisp flögurnar hafa notið mikilla vinsælda hér á landi, en flögurnar eru hollar, næringarríkar og bragðgóðar og innihalda mun minni fitu en hefðbundnar flögur. Í byrjun október verður fjórðu bragðtegundinni bætt við, Cheddar Cheese.

„Finn Crisp verksmiðjan hefur starfað frá árinu 1849, en vörumerkið hefur verið til frá árinu 1952 og varð til fyrir Sumarólympíuleikana í Helsinki það ár,“ segir Marta Björk Marteinsdóttir, vörumerkjastjóri hjá ÍSAM. „Finn Crisp flögurnar komu fyrst á markað árið 2013 og frá þeim tíma hafa þær verið þróaðar og betrumbættar. Í dag eru þetta hollar og næringarríkar flögur sem eru um leið bragðsterkar. Fólk er nefnilega oft ekki tilbúið til að fórna bragðinu fyrir hollustu og í þessu tilviki er engin þörf á því.“

Hollar og bragðgóðar flögur
„Finn Crisp flögurnar eru gerðar úr 100% heilkorni og eru mjög ríkar af trefjum. Það sem einkennir Finn Crisp flögurnar er að þær eru ekki djúpteiktar eins og venjulegar flögur, heldur eru þær bakaðar í ofni, sem þýðir að þær innihalda meira en helmingi minni fitu en venjulegar kartöfluflögur og hafa öðruvísi bragð,“ segir Marta. „Þetta er því hollur valkostur í snakki og flögurnar hlutu tilnefningu sem besta varan í flokki snakks í Svíþjóð og hafa notið mikilla vinsælda á Norðurlöndunum.“

Greinileg þörf fyrir þessa vöru
„Salan á Finn Crisp flögunum hefur gengið mjög vel og í raun farið fram úr öllum væntingum,“ segir Marta. „Markaðurinn er greinilega að leita að svona vöru sem er bragðgóð en um leið holl. Það hefur líka verið sífellt algengara að fólk vilji fá sér hollt millimál og þá koma Finn Crisp flögurnar, sem eru samviskubitslaust millimál, sterkar inn,“ segir Marta. „Flögurnar eru góðar einar og sér og það er líka gott að dýfa þeim í sósu eða borða þær með áleggi. Það er líka hægt að nota flögurnar í uppskriftir og ýmislegt fleira.“

Cheddar Cheese kemur í október
„Íslendingar hafa tekið snakkinu gríðarlega vel. Það eru til þrjár bragðtegundir, Roasted Pepper & Chipotle, Sour Cream & Onion og Creamy Ranch. Fyrstu tvær teg-



Marta Björk Marteinsdóttir, vörumerkjastjóri hjá ÍSAM, með nýju bragðtegundina af Finn Crisp flögum sem kemur á markað í byrjun október. Spennandi nýjung sem margir eiga eftir að prófa sem millimál og ekki síður hollur valkostur. Finn Crisp hefur notið mikilla vinsælda á Norðurlöndum. FRÉTTABLAÐID/EYÐÞÓR

Finn Crisp flögurnar eru gerðar úr 100% heilkorni og eru mjög ríkar af trefjum. Það sem einkennir Finn Crisp flögurnar er að þær eru ekki djúpteiktar eins og venjulegar flögur, heldur eru þær bakaðar í ofni.



Salan á Finn Crisp flögunum hefur farið fram úr öllum væntingum.



Creamy Ranch bragðtegundin kom á markað í mars á þessu ári.



Því fylgir ekkert samviskubit að fá sér Finn Crisp flögurnar í millimál.

undirnar hafa verið á boðstólum síðan í apríl 2020 en Creamy Ranch kom á markað í mars á þessu ári,“ segir Marta. „Nú í byrjun október kemur svo fjórða bragðtegundin, Cheddar Cheese. Við erum spennnt fyrir nýju bragðtegundinni og það er stór hópur fólks sem er forfallinn aðdá-



Það eru án efa margir spenntir fyrir nýju bragðtegundinni, því snakk með cheddar-osta-bragði á marga aðdáendur.



Nýtt bragð!

andi snakks með cheddar-osta-bragði,“ segir Marta. „Það er líka skemmtilegt að finna hvað fólk hefur mikinn áhuga á Finn Crisp flögunum, fólk tekur eftir þeim og hefur oft sterkar skoðanir á þeim, eins og til dæmis hverju er best að blanda flögunum saman við. Flögurnar eru að koma á markað hér á landi á sama tíma og erlendis og það er gaman að fá að vera með

í þessum vexti í stað þess að vera á eftir hinum,“ segir Marta. „Um leið og nýja bragðtegundin kemur á markað verður henni stillt fram í verslunum svo þær ættu ekki að fara fram hjá neinum, en Finn Crisp flögurnar fást í nánast hvaða verslun sem er á landinu. Það verður spennandi að fylgjast með því hvernig nýja bragðið fellur í kramið hjá neytendum.“ ■

Heit og seðjandi kryddlegin lambahjörtu

Í huga Ragnars Freys Ingvarssonar, Læknisins í eldhúsinu, eru haustin tími dásamlegrar uppskeru af fersku grænmeti og nýju lambakjöti. Hann kann vel að meta ferskan innmat og gefur hér uppskrift að kryddlegnum hjörtum.

starri@frettabladid.is

Haustin eru í sérstöku uppáhaldi hjá Ragnari Frey Ingvarssyni, sem er betur þekktur sem Læknirinn í eldhúsinu. „Ég hlakka til að snúa aftur til vinnu eftir verðskuldað sumarleyfi. Svo eru haustin tími dásamlegrar uppskeru af fersku grænmeti og nýju lambakjöti. Ég verð að jata að ég hef aldrei tekið slátur, þó ég kunni vel að meta ferskan innmat eins og soðna lifrarpýlsu og steiktan blóðmör, borinn fram með heimagerðri blá-berjasultu.“

Hér gefur hann uppskrift að kryddlegnum lambahjörtum sem hann hefur eldað nokkrum sinnum. „Þessi réttur varð til þegar ég var að gera uppskriftir fyrir eina af matreiðslubókunum mínum. Ég veit enn þann dag í dag ekki af hverju hún komst ekki í bókina. Það er hreinlega stundum þannig en hún er alveg nógu ljúffeng. Heit og seðjandi.“

Hann segir mikilvægt að elda hjörtun nægilega vel. „Hjartað er vöðvi sem inniheldur litla fitu og er heldur harður undir tönn þegar hann er of lítið eldaður. En eldaður við lágan hita í 1,5 til 2 tíma verður bitinn lungamjúkur.“

Þessi réttur varð til þegar ég var að gera uppskriftir fyrir eina af matreiðslubókunum mínum.

Ragnar Freyr Ingvarsson



„Hjartað er vöðvi sem inniheldur litla fitu og er heldur harður undir tönn þegar hann er of lítið eldaður. En eldaður við lágan hita í 1,5 til 2 tíma verður bitinn lungamjúkur,“ segir Ragnar Freyr Ingvarsson, Læknirinn í eldhúsinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/KARL PETERSSON



Kryddlegin hjörtu innihalda meðal annars rauðan chili, hvítlauk og cheyenne-pípar. Ilmandi og fallegur réttur sem bragðast dásamlega.

MYND/ADSEND

Kryddlegin hjörtu Læknisins í eldhúsinu fyrir fjóra

- 4 lambahjörtu
- 1 rauður chili
- 2 hvítlauksrif
- ½ tsk. cheyenne-pípar
- 1 tsk. þurrkuð sterk paprika
- 2 msk. jómfrúarolíu (það má nota chilibragðbætta jómfrúarolíu)
- 4 msk. hveiti
- 4 gulrætur
- 1 rauðlaukur
- 1 selleristöng
- 2 hvítlauksrif
- 1 msk. tómatauk
- 150 ml rauðvín
- 500 ml lambasoð
- 1 tsk. Yfirholt og heiðar kryddblanda
- 50 g smjör
- Salt og pípar
- 2 íslenskar rauðar paprikur
- Þæklaður íslenskur chilipípar til skrauts
- Hrísgjón
- Salat að eigin vali

Aðferð: Sneiðið og skolið hjörtun undir köldu vatni og setjið í skál. Bætið smátt skornum chili ásamt hvítlauki, chilidufti, paprikudufti,

jómfrúarolíu, salti og pípar og blandið vandlega saman og látið marinerast í að minnsta kosti klukkustund í kæli.

Brúnið hjörtun upp úr blöndu af smjöri og jómfrúarolíu og setjið til hliðar. Hrærið hveitið saman við. Skerið laukinn, hvítlaukinn og sellerið smátt og steikið í olíunni, saltið og piprið. Bætið kjötinu út í pottinn og blandið vel saman. Flysið gulræturnar og setjið heilar saman við.

Hækkið hitann undir pottinum og þegar allt kraumar rækilega skal hella víninu saman við og sjóða upp, og svo niður um helming.

Bætið lambasoðinu saman við og hitið að suðu og setjið svo inn í 160 gráðu heitan, forhitaðan ofn og látið dvelja þar í 90 mínútur.

Þegar hálf tími er eftir sneiðið þið tvær paprikur niður í lengjur og hrærið saman við kássuna.

Takið pottinn úr ofninum og setjið á hlóðirnar og blandið smjörinu saman við.

Berið fram með soðnum hrísgjónum og fersku salati úr nýju íslensku grænmeti.

Skreytið kássuna með þækluðum chili (uppskriftin verður í nýju bókinni minni) og skálið fyrir haustinu í öllum sínum ljóma! ■

Hraefnið í rétti-
inn er bæði hollt
og litfagurt.

MYND/ADSEND



Hjörtun eru látin marinerast í chili, hvítlauki, chilidufti, paprikudufti, jómfrúarolíu, salti og pípar í að minnsta kosti klukkustund í kæli.

MYND/ADSEND

Þegar allt kraumar rækilega er rauðvíninu hellt saman við og látið sjóða upp og svo niður um helming.

MYND/ADSEND





Er PIZZA í matinn ?

Enzymedica býður uppá öflugustu meltingarensímin á markaðnum en einungis eitt hylki með máltíð getur öllu breytt.



- Ensím eru nauðsynleg fyrir meltingu og öll efnaskipti líkamans.
- Betri melting, meiri orka, betri líðan!
- 1-2 hylki með mat.
- 100% vegan hylki.
- Digest Basic hentar fyrir börn.

Útsölustaðir: Flest apótek, heilsuhillur stórmarkaða.



Túnfiskur frá ORA gerir gott túnfisksalat enn betra og hann kórónar svo sannarlega hollt og gott túnfisksalat Berglindar. MYND/BERGLIND HREIÐARS

Dásamlega hollt og gott túnfisksalat Berglindar

Túnfiskur frá ORA er einstakt hnossgæti; léttur, hollur og góður. Hann fullkomnar gott túnfisksalat, tónar vel við allt mögulegt hráefni og gefur ómótstæðilega bragðupplifun. Það veit Berglind Hreiðarsdóttir sem kys ORA í sitt túnfisksalat.

Það er endalaust hægt að leika sér með hráefni í túnfisksalat. Hér

útbýr Berglind hollari útgáfu af slíku góðgæti, þar sem margir eru aðeins að laga til í mataræðinu eftir sumarfríð. Þetta túnfisksalat er alveg dásamlega gott og algjör snilld að eiga það til að narta í sem heilnæmt og gómsætt millimál. ■

Sjá uppskriftir og matarævintýri Berglindar Hreiðars á gotteri.is



Berglind heldur úti síðunni Gotteri og gersemar. Hún er landsmönnum kunn fyrir rómaða matseld og gómsætar krásir. Berglind velur ORA túnfisk í salatið því hann er léttur, hollur og einstaklega bragðgóður. MYND/LÁRUS SIGURDARSON

ORA túnfiskurinn hefur fylgt okkur Íslendingum svo lengi sem ég man eftir mér og túnfisksalat er eitthvað sem slær alltaf í gegn, hvar og hvenær sem er!

Berglind Hreiðarsdóttir

Hollt og gott túnfisksalat Berglindar Hreiðars

- 1 dós ORA túnfiskur í vatni
- 4 harðsoðin egg
- 1 stórt avókadó
- 3 msk. saxaður blaðlaukur
- 200 g kotasæla
- 180 g sýrður rjómi
- Aromat og pipar

Pressið vatnið af túnfisknum og setjið í skál. Skerið egg og avókadó niður og blandið saman við ásamt söxuðum blaðlauk. Hrærið saman kotasælu, sýrðum rjóma og kryddum. Blandið síðan öllum hráefnum varlega saman með sleif og kryddið frekar ef ykkur finnst þurfa. Njótið með Finn Crisp-snakki að eigin vali.

TÚNFISKUR

Toppaðu daginn með túnfiski

ora
- St. 1952 -

ora.is

Fullkomnir haustréttir fyrir saumaklúbbinn



Sjöfn Þórðardóttir
sjofn@frettabladid.is

Haustin eru tími saumaklúbbanna og alls konar félagsstarfs sem fer aftur í gang af fullum krafti eftir sumarfrí. Þessum tíma fylgir líka tími klúbbréttanna og sköpunargleðin í sælkeraréttunum sem framreiddir eru í vína- og vinkonuhittingum blómstrar sem aldrei fyrr.

Una Dögg Guðmundsdóttir er ein þeirra sem elska að taka á móti saumaklúbbssystrum sínum og vinkonum heim og bjóða upp á sælkerarétti sem gleða bæði auga og munn. Una Dögg starfar sem markaðsfulltrúi hjá Heimkaupum, nýtur sín vel þar í starfi og fær líka að njóta sín í matargerðinni þar.

Besta brokkolísalat í heimi

„Það er skemmtilegt starf sem unnið er hjá Heimkaupum en þar kem ég mest að efnissköpun og sé um samfélagsmiðla fyrirtækisins,“ segir Una Dögg. Einnig er Una Dögg að próa uppskriftir og kemur með hugmyndir að matargerð sem léttir fólki lífið.

„Ég á þrjú börn, þau Alexöndru, Andreu og Þór, sem veita mér gjarnan innblástur í matargerðinni. Þegar haustið gengur í garð skipti ég alveg um gir í matargerð, allur grillmatur er settur til hliðar og ekta heimilismatur fær að taka við.

Með ekta heimilismat á ég við lifur með kartöflumús, grjóna-graut og slátur sem og hægeldað sunnudagslambalæri. Mér finnst svo notalegt þegar fer að hausta, kertaljósin fá að njóta sín aftur og það sem mér finnst mjög notalegt er að saumaklúbbarnir fara af stað aftur, vinkonuhittingar,“ segir Una Dögg og deilir hér með okkur sínum fullkomnustu haustréttum sem er tilvalið að skella í þegar fólki langar að eiga notalega stund og njóta veitinga.

„Granateplakakan er einstakleg einföld og góð, haustfilingur í henni, kanilkex og epli, einstaklega notaleg. Svo er það brokkolísalat sem slær alltaf í gegn sem mér finnst vera besta brokkolísalat í heimi. Þetta salat hefur mamma mín oft gert í gegnum tíðina fyrir veislur. Það er alltaf jafn vinsælt og svakalega bragðgott. Best er að gera salatið daginn áður en það er borið fram. Það er fullkomið sem meðlæti með hverju sem er eða hreinlega ofan á brauð.“

Einnig finnst Unu Dögg gott að bjóða upp á heitan brieost með hunangi og hnetum og baka jafnvel tómata í ofni og bera fram samhliða ostinum.



Una Dögg Guðmundsdóttir elskar að taka á móti saumaklúbbssystrum sínum og vinkonum og bjóða upp á sælkerarétti. Hún reynir að hafa réttina í hollari kantinum. MYNDIR/ADSENDAR

Granateplakakan er einstakleg einföld og góð, haustfilingur í henni, kanilkex og epli.



Brokkolísalat með góðu brauði og bakaður brie með hnetum og hunangi. Hvað er betra?

Brjálað brokkolísalat

- 1 brokkolíhaus
- 1 rauðlaukur
- 1 bréf beikonstrimlar
- 1 pakki furuhnetur
- 3 msk. majónes
- 3-4 dropar balsamedik

Byrjið á að saxa brokkolíð smátt. Ristið furuhneturnar á pönnu. Saxið rauðlaukinn og steikið á pönnu með beikonstrimlunum. Hrærið öllu saman í skál ásamt majónesinu og balsamedikinu. Geymið í nokkrar klukkustundir í kæli og berið fram með snittubrauði eða góðu kexi, sem meðlæti með grillmat eða nánast hverju sem er.

Granateplakaka

- 5 stk. Jonagold-epli
- 1 peli rjómi
- 1 pakki Lu-kanilkex
- 1-2 stk. granatepli

Byrjið á því að mylja Lu-kanilkex niður í form. Afhýðið eplin og rífið þau niður með rifjárnri og leggið yfir kexmylsnuna. Þeytið rjóma og leggið yfir eplin. Hreinsið granateplakjarnana, rauðu berin, úr kjarna granateplanna og stráið þeim yfir rjómann. Geymist í kæli yfir nóttu eða í hið minnsta 4-5 klukkustundir til þess að kexið nái að blotna vel. ■

Ferskleiki er okkar bragð

Betri melting & öflug þarmaflóra

Góð melting
er undirstaða
góðrar heilsu!



ENZYMEDICA®

Enzymedica meltingarensímin hjálpa þér að brjóta niður fæðuna og melta betur. Digest eru einkaleyfisvarin meltingarensím sem getað hjálpað til við að slá á óþægindi tengd meltingu.

Njóttu matar án magaónota!

1-2 hylki með mat.



Bio-Kult®

www.bio-kult.is

Heilbrigð þarmaflóra með góðgerlunum frá Bio-Kult.

Bio-Kult stendur vörð um þína heilsu.

Sölustaðir: Apótek og heilsuhillur stórmarkaða.



Nauðsynlegt er að fá öll næringar-efni daglega með fjölbreyttri fæðu.

Næringarefnin úr daglegri fæðu

Fiskur, kjöt, egg, baunir, hnetur og fræ veita ýmis næringarefni, svo sem prótín, vítamín og steinefni. Fiskur, kjöt og egg eru góðir B-vítamíngjafar (B1-vítamín, B2-vítamín, níasín, B6-vítamín, B12-vítamín). Feitur fiskur er auð-ugur af D-vítamíni og E-vítamín er að finna í fræjum, möndlum og hnetum. Kjöt er góður járn-, sink- og selengjafi og fiskur inniheldur selen auk jóðs. Í fiski, sérstaklega feitum fiski, og mörgum tegundum af hnetum og fræjum eru einnig heilsusamlegar olíur á borð við ómega-3 fitusýrur. Í feitu kjöti, til dæmis lamba-, nauta- og svínakjöti, er hlut-fallslega mikið af mettaðri fitu. Mataræði sem er ríkt af mettaðri fitu getur hækkað LDL-kólesteról í blóði (vonda kólesterólið) en það eykur hættu á kransæðasjúk-dómum. Bjúgu, beikon og ýmsar pylsur eru bæði feitar og saltar en mikil saltneysla getur hækkað blóðþrýsting. Til að halda blóðfitu og blóðþrýstingi innan heilsu-samlegra marka ætti fólk að neyta feitra og saltaðra kjötvara í miklu hófi. Mikil neysla á rauðu og unnu kjöti er talin ýta undir krabbamein í ristli. Ef fólk borðar oft feitan mat er erfitt að koma í veg fyrir að orkan, sem það innbyrðir yfir daginn, verði meiri en sem nemur orkuþörf og þá aukast líkurnar á ofþyngd og offitu. ■

HEIMILD: EMBÆTTI LANDLÆKNIS, LANDLÆKNIR.IS



Mozzarella og tómatar er tilvalið í nestisboxið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ítalskt nestisbox

Það getur oft verið hausverkur að ákveða hvað á borða í hádeginu í vinnunni fyrir þau sem ekki hafa aðgang að mótuneyti. Ef ekki er afgangur af kvöldmatnum frá deginum áður er oft lítið um frumlegar hugmyndir og fólk kippir gjarnan með skyrdollu eða samloku. En það er gaman að breyta til og hafa eitthvað þema í nestinu. Ítalskt nesti er skemmti-legur og öðruvísi valkostur. Það er hægt að skera niður mozzarella ost og tómata og búa til dressingu úr olífuolíu, balsamic ediki, salti og pipar og taka með í litlu boxi. Þetta má svo toppa með ferskri basil-íku, grænu pestói og furuhnetum og borða á ristugu brauði. Vínber í eftirrétt setja svo punktin yfir ferskleikann. Þetta er einfalt að gera, hollt og gott. ■

Núðlusúpa með kjúklingi

Frábær núðlusúpa sem er einstak-lega góð í vetrarkulda og ekki er verra að það er auðvelt að búa hana til. Uppskriftin er fyrir tvo.

Núðlusúpa með kjúklingi

- 900 ml kjúklingasoð
- 1 kjúklingabringa
- 1 msk. smátt skorin engiferrót
- 1 stórt hvítlauksrif

- 50 g hrísgrjóna- eða hveitinúðlur eftir smekk
- 2 msk. maiskorn, úr dós eða frosin
- 2-3 sveppir. Skornir í þunnar sneiðar
- 2 vorlaukar, skornir í ræmur
- 2 tsk. sojasósa
- Minta, basil og chillipipar til skrauts

Hitið upp soðið og setjið kjúklinga-bringuna út í ásamt engifer og



Bragðmikil núðlusúpa er frábær þegar kólnar í veðri.

hvítlauk. Látið suðuna koma upp og látið malla í 20 mínútur eða þar til kjúklingurinn er orðinn mjúkur. Takið bringuna upp og skerið niður í bita. Setjið aftur út í soðið og bætið við núðlum, maiskorn-um, sveppum, vorlauk og sojasósu. Sjóðið í 3-4 mínútur eða þar til núðlurnar eru klárar. Súpan er sett í tvær skálar og skreytt með mintu, basil og chilli. Gott að hafa sojasósu með. ■

HEINZ

ESTD 1869

✓

Próteinríkar

✓

Trefjaríkar

✓

Lágt fituinnihald

✓

Vegan

✓

Glútenlaust

✓

Enginn viðbættur sykur

HEINZ

ESTD 1869

BEANZ

In a rich tomato sauce

NO ADDED SUGAR

• NO ARTIFICIAL SWEETENERS •

57