

HEILSA

&NÆRING

Kynningarblað Te og virkni þess, matardagbók, smáréttir og smurbrauð, uppskriftir og fróðleikur.



Piparmyntute er hressandi og hjálpar til við meltingu. Það þykir einnig losa um kvef og stíflað nef.



Kamillute er talið róandi og slakandi og er fólk gjarnan ráðlagt að drekka það fyrir svefninn og til að slá á streitu og kvíða. Það er einnig talið styrkjandi fyrir meltinguna og þykir gott eftir saðsaman kvöldverð.



Kanilte er nokkuð útbreitt. Það er einstaklega bragðgott og talið örva blóðrásina, draga úr kvefeinkennum og óþægindum í maga.



Jurtate hafa ýmsa virkni. Fennelte er meðal annars talið hjálpa til við meltinguna eftir þunga máltíð. Það er auk þess talið hafa þvagræsandi áhrif og er konum með blöðrubólgu ráðlagt að drekka það.

Virknir í kroppinn

Te er sá drykkur sem hvað mest er drukkið af í heiminum á eftir vatni. Til eru fjórar megintegundir af tei en vinnsla talaufanna ákvarðar flokkunina. Talaufin innihalda koffín en magnið er mismikið eftir vinnsluaðferðum. Jurtate inniheldur ekki koffín. Jurtirnar eru þó margar hverjar taldar hafa ákveðna virkni.

Hvít te er minnst unnið. Það þykir hafa mikla yfirburði yfir önnur te en tínsla talaufanna fer fram á vorin áður en þau hafa náð fullum þroska. Óþroskuð talaufin eru þakin örfínnum hvítum þráðum. Eftir tínslu eru þau gufusoðin og þurrkuð. Hvít te er dýrara en önnur te enda talið allt að þrisvar sinnum virkara en grænt te. Bragðið er sætt en hefur samt sem áður mildan kryddkeim og eru matreiðslumenn víða um heim farnir að nota það í matargerð, bragðsins vegna.

Grænt te er unnið þannig að talaufin eru gufusoðin og þurrkuð fljótlega eftir tínslu. Það hefur verið mjög vinsælt á Vesturlöndum síðustu ár en Kínverjar hafa drukkið það frá fornu fari. Grænt te er ríkt af andoxunarefnum og er talið styrkja ónæmiskerfið. Rannsóknir gefa til kynna að með neyslu á grænu tei megi draga úr hættunni á krabbameini og hjarta- og æðasjúkdómum. Grænt te inniheldur mun meira koffín en svart.

Svart te er unnið þannig að talaufin eru látin gerjast og dökkna áður en þau eru þurrkuð. Það er söluhæsta teið á Vesturlöndum.

Oolong-te er lítið þekkt í Evrópu. Neysla þess er hins vegar umtalsverð í Kína og Taívan. Talaufin eru einungis látin hálfgerjast áður en þau eru þurrkuð.

Jurtate eru unnin úr jurtum og innihalda ekkert koffín enda koma talaufin hvergi við sögu. Jurtirnar eru þó taldar hafa mismunandi virkni. Jurtate er oft merkt með orðinu „infusion“ til aðgreiningar frá tei úr talaufum. Algeng jurtate hér eru kamillute, engiferte, piparmyntute og fennelte. Jurtum er oft blandað saman við hefðbundið te en þá er ekki um eiginlegt jurtate að ræða. Te er gjarnan bragðbætt með sítrusávöxtum og ýmsum berjum.

Heimildir: natturan.is, heilsubankinn.is, lyfja.is



Engiferte er talið róa meltinguna. Það hitar líkamann og losar um ógleði, en engifer hefur löngum verið notað gegn ógleði og ferðaveiki. Það er einnig notað til að lina kvefeinkenni eins og hófuðverk og hálsbólgu.



Ólíkar vinnsluaðferðir talaufanna ákvarða hvernig te er flokkað.



Margir drekka te þegar kvef og aðrar pestir sækja að enda gott að fá eitthvað heitt í hálsinn og hita í kroppinn. Algengt er að kreista sítrónusneið út í alls kyns te. Þannig má næla sér í auka vítamínkammt auk þess sem sítrónan er frískandi. Eins finnst mörgum gott að bragðbæta tebollann með hunangi og sumir hella mjólkurslettu út í til að gefa því meiri fyllingu.

ZUMBA

ÓKEYPIS ZUMBA TÍMAR Á 7 STÖÐUM FYRIR VIÐSKIPTAVINI WORLD CLASS



Laugar Ögurhvarf
Spöngin Mosfellsbær
Kringlan
Egilshöll Seltjarnarnes

HOT YOGA

ÓKEYPIS HOT YOGA TÍMAR Á 3 STÖÐUM FYRIR VIÐSKIPTAVINI WORLD CLASS



Laugar Egilshöll
Seltjarnarnes



Kynntu þér glæsilegt úrval opinna hóptíma á worldclass.is





Marentza Poulsen kennir gerð hefðbundins smurbrauds og smárétta á námskeiði í Hótel- og matvæskólanum í mars.



MYNDR/STEFÁN

Ljúffeng listaverk

Marentza Poulsen smurbraudsjómfrú er annáluð fyrir matargerð sína. Hún miðlar af reynslu sinni á námskeiði í Hótel- og matvæskólanum í Kópavogi 19.–22. mars.

Hugmyndin er að þátttakendur tileinki sér sjálfstæð vinnubrögð og læri að setja saman veislu með tiltölulega litlum tillkostnaði og fyrirhöfn,“ segir Marentza Poulsen smurbraudsjómfrú létt í bragði. Þar á hún við fyrirhugað matreiðslunámskeið á vegum Sæmundar Fróða, Lærðu listina við smurbraudsgerð, sem haldið verður í húsnæði Hótel- og matvæskólans í Menntaskólanum í Kópavogi dagana 19. til 22. mars.

Á námskeiðinu kennir Marentza hvernig búa á til hefðbundin smurbraud og smárétta á ódýran og tiltölulega einfaldan hátt þar sem hollustan er aldrei langt undan. „Fólk þjálfar leikni sína í að velja og áætla hráefni í rétti. Hvernig ná

á réttum handtökum við að smyrja braud, snittur, tapas, canapé og pinnamat, velja skraut og vinna að skrautgerð, vinna með eggja- og kjöthlaup, braudtertugerð, samlokugerð og að smyrja hefðbundin smurbraud,“ nefnir Marentza sem dæmi.

Þá segist hún ætla að fjalla um hvernig halda á fyrirhafnarlitla veislu við mismunandi tækifæri og nefnir fermingarveislur sem dæmi. „Reynslan hefur kennt mér að þægilegt getur verið að halda veislur sem eru bæði sitjandi og standandi. Þá er ekki nauðsynlegt að fara út af heimilinu, þó að rýmið sé ekki mikið og þarf þá ekki að fá lánaða fleiri stóla eða borð fyrir utan húsgögnin á heimilinu. Oft myndast

meiri stemning við þær aðstæður, gestirnir og fermingarbarnið ná að tengjast betur ef gestirnir fá ekki tækifæri til þess að hópa sig saman í grúppur eins og oft vill verða í sitjandi boðum. Allt umfang verður miklu minna fyrir foreldra sem eru að fara að ferma, eiga ekki mikið á milli handanna og vilja gera sína veislu sjálfir. Þetta minnkar álagið.“

Námskeiðið segir Marentza því vera kjörið fyrir byrjendur sem og lengra komna í matargerð hvort sem nýta á kunnáttuna heima í eldhúsi eða í atvinnuskyni. „Ávinningurinn er tvímælaust mikill.“

Upplýsingar og skráning eru á vefsíðunum www.idan.is og www.sfrodí.is eða veittar í síma 590-6400 og 594-4082.

VÍTAMÍN

Því er haldið fram að líkaminn þurfi þrettán mismunandi gerðir vítamína úr fæðu til að starfa eðlilega og gegnir hvert og eitt misjöfnu hlutverki í líkamanum. Skortur á þeim eykur líkur á hörgulsjúkdómi.

Vítamínum má skipta í vatnsleysanleg vítamín og fituleysanleg vítamín. B-vítamínin, sem eru átta alls, og C-vítamín teljast til vatnsleysanlegra vítamína. A-, D-, E- og K-vítamín eru aftur á móti fituleysanleg vítamín.

Sé vatnsleysanlega vítamína neytt í of miklu magni skilar umframmagnið sér út með út með þvagi og eru afleiðingarnar að mestu skaðlausar. Fituleysanlegt magn safnast hins vegar fyrir í líkamanum, aðallega í lifrinni og getur haft ýmis hættuleg áhrif.

Heimild: visindavefur.hi.is



HEIMAEIÐAÐ Í HÁDEGISHLÉINU

Hádegismaturinn er mikilvægur í dagsins önn. Takmarkaðu því ferðirnar út í sjoppu eftir óhollum samlokum og gosi og sparaðu líka ferðirnar á veitingastaði, það er hollara fyrir veskið og þig. Eldaðu þess í stað næringarríkan og staðgóðan mat heima að morgni og taktu með þér í vinnuna. Með smá fyrirhyggju er lítið mál að malla súpu meðan þú hefur þig til og grípa með á brúsa.



Lauksúpa með grænmeti fyrir 4

- 10 sjallottlaukar smátt skornir
- 2 kartöflur afhýddar og skornar
- 2 gulrætur afhýddar og skornar
- Þá má nota lúku af frosnum grænum baunum og því grænmeti sem þú átt í ískápnum í það skiptið.
- 50 g smjör
- 1 l kjúklínga- eða grænmetissoð
- 200 ml matreiðslurjómi
- salt og pipar eftir smekk

Skerðu niður grænmetið kvöldið áður. Skelltu því svo í pott að morgni og helltu soðinu yfir og láttu það malla í 20 mínútur meðan þú hendist í sturtu. Bættu þá rjómanum út í og láttu suðuna koma upp og helltu súpunni á brúsa. Gríptu með þér braud til að hafa með.

FÆÐA SEM HÆGIR Á ÖLDRUN

Andoxunarefni vernda frumuhimnur líkamans fyrir tæringu og stundum er gengið svo langt að segja þau hægja á öldrun líkamans. Litríkir ávextir og grænmeti innihalda mikið af náttúrulegum andoxunarefnum. Dæmi um ávexti sem innihalda mikið magn andoxunarefna eru hindber, brómber, jarðarber, bláber og ananas. Úr þessum ávöxtum má einmitt búa til fyrirtaks hristing til að byrja daginn með.



Fyrir 4.

- 1 dl hindber
- 1 dl bláber
- 1 dl jarðarber
- 1 dl skorinn ananas
- 1 banani
- 2 dl klaki
- 2 dl fjörmjólk

Komið öllu í blandara, maukið vel og hellið í glös. Eins er sniðugt að hella maukinu í íspinnamót og frysta.

Jafnvægi á heilsuna

Í gegnum árápúsundir hafa Kínverjar þróað mjög fullkomnar aðferðir til að efla líkama og heilsu. Þeim aðferðum má kynnast í Heilsudrekanum í Skeifunni 5j.

Kínverska hugmyndin um góða heilsu snýst um lífsstíllinn í heild. Fólk þarf að finna sitt jafnvægi, bæði andlega og líkamlega og það er hugmyndin að baki heilsumedferðunum hjá okkur,“ segir Qing, eigandi Heilsudrekanis.

Hún segir líkama manneskjunnar taka stanslausum breytingum yfir æviskeiðið. Því dugi ekki sama meðferð á alla, finna þurfi hvað henti hverjum og einum hverju sinni. Í Heilsudrekanum starfa einungis kínverskir sérfræðingar sem vinna eftir aldagömlum kínverskum hugmyndum.

„Þegar við tókum á móti fólki spjöllum við um hvaða ástæður liggja að baki líðan þess. Gott er að punkta niður hvernig svefninn er, hvernig viðkomandi borðar og hvenær, hvað hann drekkur og hvenær og hvernig hann klæðir sig miðað við árstíð og einnig hvernig mataræðið breytist

miðað við árstíð. Kínverska aðferðin snýst um smáatriðin, við skoðum daglegt líf og venjur og ráðleggjum meðferð í samræmi við það.“

Hjá Heilsudrekanum er boðið upp á heilsumedferð sem inniheldur fjölbreytta möguleika, meðal annars bólgu- og gigtar meðferðir og nálastungur. Þá er inni í þakkanum heilsudekur sem byggist upp á kínversku nuddi og þá er kennd kínversk leikfimi, til dæmis hugræn kínversk teygju-leikfimi með rólegum hreyfingum, Tai Chi og Qi gong. Einnig er kennt Kung fu fyrir unglínga og börn.

„Við vinnum gegn ýmiss konar kvillum með hefðbundnum kínverskum lækningum og notum

meðal annars til þess kínverskar jurtir,“

útskýrir Qing.

„Við seljum margar tegundir af kínversku tei gegn ólíkum kvillum, svo sem svefnleysi, höfuðverk, háum blóðþrýstingi og meltingar-



Qing, eigandi Heilsudrekanis, segir kínversku hugmyndina að góðri heilsu snúast um smáatriðin.

MYNDAVALI

stíflum svo eitthvað sé nefnt. Við hjálpum fólki að finna hvaða te hentar því og hversu oft það þarf að drekka það. Þetta snýst allt um að finna þína eigin leið til að efla líkama þinn.“

Hægt er að kaupa heilsumedferð sem heildarþakka eða kaupa einungis leikfimi, heilsudekur eða te. Nánari upplýsingar er að finna á www.heilsudrekin.is.



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Sólumaður auglýsinga: Benedikt Freyr Jónsson benediktj@365.is s. 512 5411.

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

NINGS
Suðurlandsbraut 6
NINGS
Stórhöfða 17 við Gullinbrú
NINGS
Hlíðasmára 12 Kópavogi
Sími 588 9899

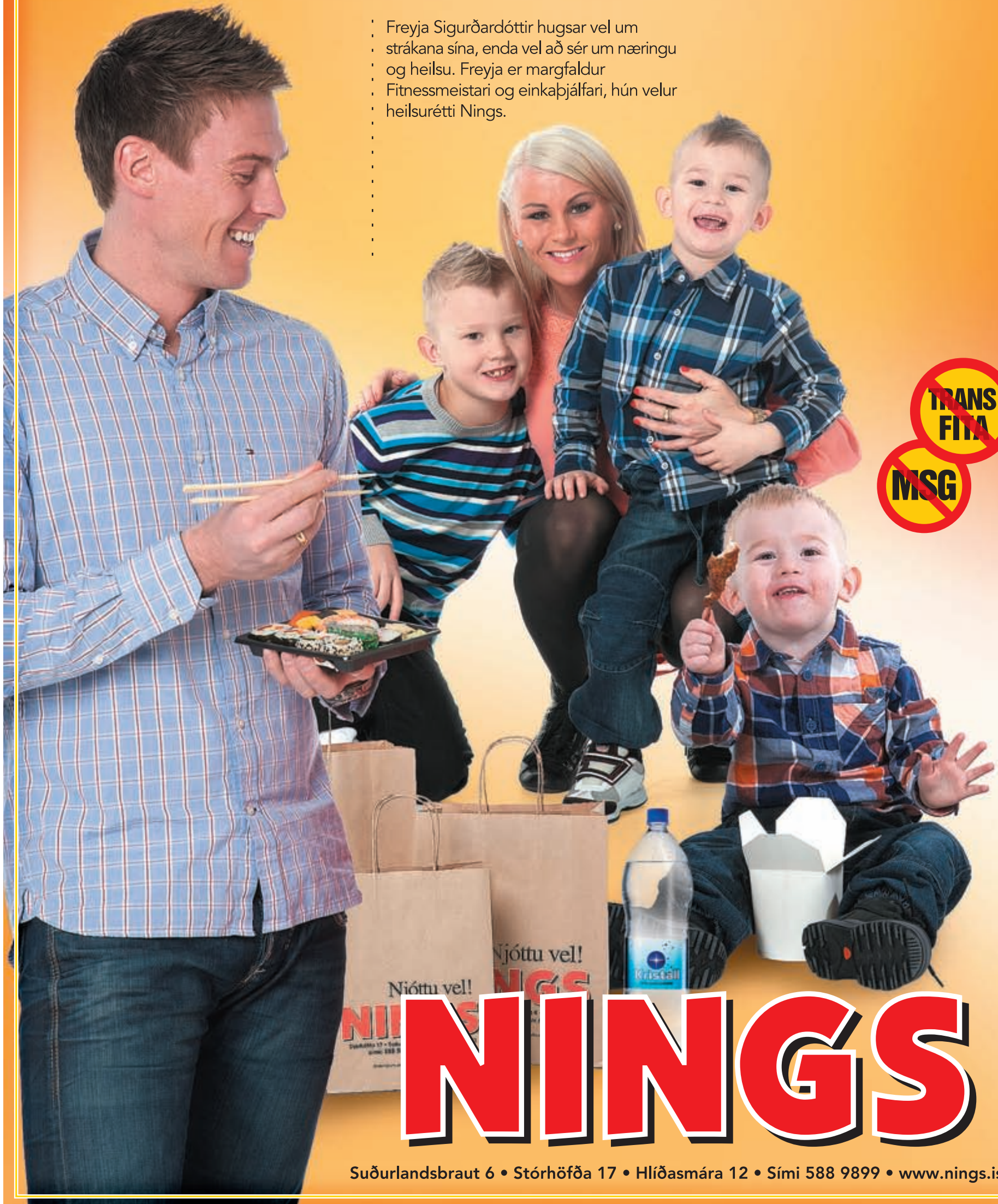
www.nings.is

Heilsuréttir Nings

... og kroppurinn blómstrar

Heilsuréttirnir okkar eru sérstaklega hollir og góðir, fullir af fersku grænmeti, nær fitulausir og án salts og sykurs. Þeir innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Heilsuréttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli.

Freyja Sigurðardóttir hugsar vel um strákana sína, enda vel að sér um næringu og heilsu. Freyja er margfaldur Fitnessmeistari og einkaþjálfari, hún velur heilsurétti Nings.



NINGS

Guð í fiskisúpunni

Aðalsteinn Þorvaldsson, sóknarprestur í Grundarfirði, eldaði með eiginkonu sinni guðdómlega fiskisúpu til fyrstu verðlauna í harðri samkeppni um bestu fiskisúpuna á stuttmyndahátíðinni Northern Wave.

Ég signdi yfir súpuna,“ svarar séra Aðalsteinn kampakátur þegar hann er inntur eftir galdri að baki verðlaunasúpunni.

„Guð var því sannarlega í súpunni enda hef ég þá trú að allt sem maður tekur sér fyrir hendur með gleði í hjarta og Guð sér við hlið geti ekki orðið annað en skemmtilegt og gott,“ segir séra Aðalsteinn sem fékk góða hjálp eiginkonu sinnar, Línu Hrannar Þorkelsdóttur táknaðstúlks, við súpugerðina.

„Við höfum þetta þannig að ég stjúrna matseldinni og Aðalsteinn brytjar, saxar og hrærir,“ útskýrir hún hláturmild, en þau hjón hafa tekið þátt í fiskréttakeppni Northern Wave frá upphafi og ávallt með nýrri uppskrift.

„Í þetta sinn notuðum við grunnuppskrift úr matreiðslubók, en bættum svo út í og smökkuðum þar til við urðum ánægð og gátum drifið okkur með súpusullíð til keppni,“ segir Lína og hlær.

Séra Aðalsteinn segir þó mestu ánægjuna felast í þátttöku í sjálfri hátíðinni, en þess má geta að útgerðarfyrirtæki í Grundarfirði gefa fiskmeti til keppinnar.

„Stuttmyndahátíðin og fiskréttakeppnin eru frábært framtak og kærkomið krydd í tilveruna á vetrarmánuðum. Grundarfjörður er líka einstaklega opið samfélag og samkoman því eins og fínasta kokteilboð til að sýna sig og sjá aðra,“ segir séra Aðalsteinn.

En náði hann að metta 5.000 með fisk sínum eins og Kristur? „Nei, meistarinn var enda ekki með fiskisúpu, heldur tvo fiska og fimm brauð, en tugir fengu að smakka á verðlaunasúpunni.“

- þlg

Hjónin fluttu á Snæfellsnes þegar Aðalsteinn vígðist til prests í Grundarfjarðarkirkju 2008. Þar búa þau með tveimur börnum og ketti, enda segir presturinn að engin tíu ár taki að verða Grundfirðingur; það gerist samdægurs, um leið og fólk flytji í bæinn.



Hjónin Aðalsteinn Þorvaldsson og Lína Hrannar Þorkelsdóttir hafa tekið þátt í fiskréttakeppni Northern Wave frá upphafi. Þau sigruðu í ár með uppskrift að fiskisúpu.

GUÐDÓMLEGA FISKISÚPAN

fyrir 10 til 12 manns

1 kíló ýsa eða þorskur

700 g rækjur

3 laukar, smátt skornir

350 g gulrætur, skornar í sneiðar

15 hvítlauksgeirar, smátt skornir

2 rauðir chilipipar, kjarnhreinsaðir

og saxaðir smátt

1 rauð paprika, smátt skorin

250 g sveppi, skornir í bita

ólífuolía

2 dósir (400 ml) tómatar

með oregano, hvítlauk

og basilíka.

1 dós (400 ml) tómatar,

maukaðir með töfrasprota.

4 msk. fersk

basilíka

600 ml vatn

1 grænmetis-

teningur

2 fiskiteningar

6 dl kókosmjólk

½ l rjómi

2 msk. sweet mangó chutney

400 g smurostur með rækjum

3 dl mysa

4 msk. púrtvín

1 hálf dós kurlaður ananas ásamt

safa

2 tsk. paprikuduft

1 tsk. oregano

1 tsk. cayenne-pipar

salt og svartur pipar eftir smekk

Brúnið í potti í ólífuolíu lauk, gul-

rætur, hvítlauk, chilipipar, papriku

og sveppi. Setjið því næst vatn,

teninga, tómata, kókosmjólk og

rjóma út í pottinn og hitið að suðu.

Bætið þá mangó chutney, smurosti,

mysu, púrtvíni, ananas og kryddi út

í súpuna og látið malla í 25 mínútur.

Skerið fisk í munnbíta og látið malla

með súpunni í 4 mínútur. Takið þá

pottinn af hellunni, bætið rækjum

saman við og látið biða í 5 til 8

mínútur.



Námskeið í ræktun mat- og kryddjurta

Matjurtaræktun, tvö kvöld - mánudagana 12. og 19. mars kl. 19:30 - 22:00. Verð kr. 12.800.-

Kryddjurtaræktun - fimmtud. 12. mars kl. 17:00 - 19:00.

Verð kr. 4.500.-

Leiðbeinendur: Auður I Ottesen og Jón Guðmundsson

Staðsetning námskeiða:

Íþróttta- og Ólympíusamband Íslands,

Íþróttamiðstöðin í Laugardal,

hús 2, 3 hæð, Engjavegi 6.



SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN

20 ÁRA

Skráning og upplýsingar í síma 578 4800 og á www.rit.is



Námskeið í ræktun ávaxtatrjáa og berjarunna

Ræktun ávaxtatrjáa, 2 kvöld - fimmtudagana 15. mars og 22. mars kl. 19:30 - 22:00. Verð kr. 12.800.-

Ræktun berjarunna - fimmtud. 15. mars kl. 17:00 - 19:00.

Verð kr. 4.500.-

Leiðbeinandi: Jón Guðmundsson garðyrkjufraeðingur

Staðsetning námskeiða:

Íþróttta- og Ólympíusamband Íslands,

Íþróttamiðstöðin í Laugardal,

hús 2, 3 hæð, Engjavegi 6.



SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN

20 ÁRA

Skráning og upplýsingar í síma 578 4800 og á www.rit.is



FÆÐA FORMANNA

Chia-fræ hafa notið mikilla vinsælda meðal heilsuæðvitaðra undanfarið. Chia-fræin eru rík af næringar- og andoxunarefnum. Þau eru prótínrík og innihalda allt að 30 g af prótíni í hverjum 100 g. Þau eru einnig rík af omega 3 og 6 fitusýrum. Þá eru einnig í þeim kalk, járn, magnesíum, fosfór og trefjar.

Chia-fræin geta allt að tólfaldað þyngd sína ef þau eru látin liggja í vatni í dálitla stund, þau bólgna út og eru seðjandi og gefa mikla saðningu. Fræin eru bragðlítill og því er lítið mál að dreifa þeim yfir annan mat, til dæmis hafragrautinn á morgnana.

Saga chia-fræsins nær langt aftur í tímann, eða allt til 3.500 fyrir Krist en þau eru talin hafa verið mikilvægur hluti af fæðu Maya og Asteka.

MATARDAGBÓK GEFUR YFIRSÝN

Hollt mataræði er ekki síður mikilvægt en hreyfing þegar losna á við aukakílóin. Þeir sem hafa því lítinn tíma aflögu til að fara í ræktina geta náð góðum árangri með því að taka mataræðið rækilega í gegn. Þá er ráð að nýta hvert tækifæri sem gefst til hreyfingar, svo sem að hlaupa upp tröppur sem verða á vegi þínum og leggja bílnum langt frá innganginum. En til að ná böndum á neyslu óæskilegra hitaeninga er ráð að skrifa niður allt sem fer ofan í þig á hverjum degi í viku til tíu daga. Þannig færðu yfirsýn yfir það sem þú borðar. Byrjaðu svo hægt en örugglega að taka út óæskilegar hitaeningar og búðu til matseðil til að fara eftir. Leitaðu ráðleggjanga næringarfræðings ef þú vilt tryggja að þú fái öll nauðsynleg næringarefni hvern dag.

BYLGJAN 25 ÁRA 989

Hemmi Gunn
– og svaraðu nú!

Fjölbreyttur og fjörugur þáttur



alla sunnudaga
klukkan 16.
Njótið vel