

PÁSKAR

LAUGARDAGUR 12. APRÍL 2014

Kynningarblað

Páskaratleikir,
páskaeggjagerð,
páskamatur og ólíkar
hefðir.



Grillaður kalkúnn í páskamatinn

Hjá fjölskyldunni á Reykjum í Mosfellsbæ er kalkúnn í páskamatinn. Það þarf kannski ekki að koma mörgum á óvart sem þar þekkja til, því að á Reykjabúinu, sem er raunar elsta starfandi alifuglabú á landinu, hafa verið ræktaðir kalkúnar um áratugaskeið.

Núverandi bændur á Reykjum eru hjónin Jón Magnús Jónsson og Kristín Sverrisdóttir en þau tóku við af systkinum hans og foreldrum, Jóni M. Guðmundssyni og Málfríði Bjarnadóttur. Þeim Kristínu, Jóni Magnúsi og börnunum þeirra finnst ómissandi að hafa kalkún í páskamatinn og þá helst grillaðan. „Það er góð tilbreyting að byrja að grilla þegar sól hækkar á lofti og að grilla kalkún er ótrúlega einfalt. Það byrjaði þannig fyrir mörgum árum að frændi Jóns sagðist alltaf grilla jólakalkúninn, sem kom okkur reyndar spáskt fyrir sjónir á þeim tíma. Svo prófuðum við þetta eftir hans leiðbeiningum og það er satt best að segja alveg ótrúlega einfalt. Kalkúnaafganga er síðan skemmtilegt að nýta daginn eftir í salöt og aðra holla rétti. Það er líka gaman að segja frá því að alls konar fólk er duglegt að miðla af reynslu sinni og tilraunum við eldamennsku á kalkún og gefa okkur uppskriftir. Margt af þessu hefur svo farið inn á heimasíðuna okkar, www.kalkunn.is,” segir Kristín. Þar er að finna úrval uppskrifta, ásamt ítarlegum leiðbeiningum um matreiðslu. Allar eru uppskriftirnar sannreyndar af sælkerum og kokkum.

Ekki bara örfáir sérvitringar

En aftur að upphafinu; Jón eldri hóf tilraunastarf í kalkúnarækt að Reykjum um miðja síðustu öld og fékk til þess nokkra dökka kalkúna frá Jónfríðarstöðum í Hafnarfirði. Fyrstu árin ól hann nokkra fugla á ári, sér og nokkrum sérvitringum til matar. Kalkúnarnir fengu að spóka sig úti á bæjarhólnum yfir daginn og voru reknir inn yfir nóttina. Síðan hefur mikið vatn runnið til sjávar, mikið þróun orðið í kalkúnaræktuninni og gæði kjötsins mun meiri.

„Nú eru það ekki lengur einungis örfáir sérvitringar heldur fjöldinn allur af fólki sem finnst ómissandi að borða kalkún á stórhátíðum. Gjarnan að bandarískri fyrirmynd en þó með öllum mögulegum tilbrigðum, því möguleikarnir í fyllingum og meðlæti eru svo gott sem óendanlegir,“

segir Kristín sem er ekki feimin við að gera tilraunir í eldhúsinu.

Forvitnilegur fugl

Þau Kristín og Jón Magnús eru jafnframt eigendur alifuglasláturhússins og kjötvinnslunnar Ísfugls í Mosfellsbæ en auk þess að vera með kalkúna rækta þau kjúklinga. Ísfugl selur afurðir Reykjabúsins og frá öðrum Ísfuglsbændum.

Kristín er að lokum spurð um muninn á kalkúnnum og kjúklingum. „Kalkúnn er náttúrlega miklu stærri fugl og hefur helmingi lengri vaxtartíma en kjúklingur. Kalkúnninn er að mörgu leyti vandasamari og viðkvæmari fugl í uppeldi en hann er forvitinn og skemmtilegur.“

Að grilla heilan kalkún

Heilgrillaður kalkúnn fyrir átta manns

- 1 stk. kalkúnn, um það bil 4-4,5 kg
- 4 msk. olía
- salt og nýmalaður pipar
- 1-2 msk. rósmarín, smátt skorið
- 2 hvítlauksgeirar, pressaðir
- 2 laukar, skornir í báta
- 1-2 epli, skornir í báta

Takið innmatinn úr fuglinum. Þerr-ið fuglinn að innan og utan með eldhúspappír. Penslið fuglinn með olíu og kryddið með salti, pipar, rósmarín og hvítlauk. Fyllið fuglinn með lauk- og eplabátum. Setjið hann á gatalausan grillbakka og leggið hann á meðalheitt grill. Lokið grillinu og grillið í u.þ.b. 75 mínútur eða þar til kjarnhiti nær 70°C.

Grill eru mjög mismunandi og því er gott að nota kjöthitamæli. Gott er að snúa fuglinum einu sinni til tvisvar í hálfhring, lárétt (ekki velta honum yfir á bringuna). Penslið yfir fuglinn öðru hverju með olíunni sem lekur í bakkann.

Þegar fuglinn er tilbúinn er best að taka hann strax af grillinu og pakka honum í ál-pappír ef hann þarf að bíða.

Skemmtileg tilbreyting er að bera grillaðan kalkúninn fram með indversku meðlæti.

Uppskrift af www.kalkunn.is.



Hjónin Jón Magnús Jónsson og Kristín Sverrisdóttir eru bændur á Reykjum í Mosfellsbæ og ala þar kalkúna. Þau eru einnig eigendur Ísfugls sem selur afurðir Reykjabúsins og annarra Ísfuglsbænda.

MYND/VALLI

Íslenskur kalkúnn – gæði í yfir 60 ár



Uppskriftir og
eldunarleiðbeiningar
á kalkunn.is

Hollusta
með hækkandi sól



Holda
KALKÚNN

Reykjabúið Mosfellsbæ



kalkunn.is

Rattleikur á páskadagsmorgni

Í stað þess að hefja páskadag á því að gúffa í sig páskaeggjasúkkulaði í svefnrofunum gæti verið gaman að skipuleggja ratleik í kringum leitina að egginu. **Tinna Rós Steinsdóttir** hefur skipulagt og tekið þátt í ófáum páskaeggjaratleikjum.

Þegar ég var lítil var aðalþennan á páskadagsmorgun að fara að stað og leita að páskaeggjunum. Ég man eftir einu skipti þegar ég fann eggði á fyrstu mínúturnum og þóttist ekki hafa séð það, því ég var búin að leita svo stutt og vildi ekki þurfa að bíða eftir öllum fjórum systkinum mínum meðan þau leituðu að sínum,“ segir Tinna Rós en páskaeggjaleitin er í hennar huga hápunktur páskadags.

Tinna Rós er nú búsett í Genf þar sem hún starfar fyrir alþjóðastofnun sem nefnist Y's Men International og er samstarfsaðili Heimssambands YMCA (KFUM). Hún hefur í fjölmörg ár starfað hjá KFUM og KFUK á Íslandi. Sumarþúðareynslan og leiðtogaþjálfun samtakanna jók á hæfni hennar og hugmyndaflug til að finna upp ratleiki en þá hefur hún ófáa búið til um ævina.

„Á mínu heimili voru leikirnir hafðir einfaldir. Pabbi og mamma földu eggin og við börnin leituðum. Leitin gat tekið frá nokkrum mínútum upp í meira en klukkutíma, í það minnsta í minningunni,“ rifjar Tinna Rós upp. Systkinin fengu svo að fela egg foreldrana sem vakti mikla kátfnu.

Mismunandi flækjustig

Ratleikir geta verið af ýmsum toga og gaman að gera þá eilítið flókna þó

vissulega þurfi að meta aðstæður og aldur hverju sinni. „Þegar ratleikirnir eru útbúnir er mikilvægt að taka tillit til aldurs barnsins og meta færni þess og úthald. Einnig er mikilvægt að stjórnendur leiksins muni hvar öll eggin eru falin, sem getur reynst erfitt þegar þau eru mjög mörg,“ segir Tinna Rós kímín og þekkir það greinilega af eigin raun. „Ratleikur þar sem börn eru leidd áfram af miðum með vísbindingum eru alltaf klassískir. Þá er skemmtilegt að hafa vísbindingarnar í gátuforni á borð við „næstu vísbindingu er mjög kalt, en henni er alveg sama því hún er að gæða sér á íspinna“. Þeir sem eru mjög metnaðarfullir geta svo haft gáturarnar þyngri,“ lýsir Tinna Rós.

Hún segir um að gera að nýta sér áhugasvið barna og það sem er í uppáhaldi á hverjum tíma. „Til dæmis væri hægt að hafa Harry Potter-, fótbolta- eða Biblíuþema fyrir þá sem vilja tengja leikinn við hátíðina sjálfa og ástæðu hennar.“

Þrautalausnir

„Önnur hugmynd að ratleik er að búa til verkefni eða þraut sem þarf að leysa til að fá næstu vísbindingu. Til dæmis mætti kaupa lítið púsl, fela bitana og gefa börnunum lista með vísbindingum um hvar púslin er að finna,“ segir

Tinna Rós og bendir á að hugmyndin með púslíð henti einnig börnum sem, til að mynda, eru rúmföst vegna veikinda. „Þá er hægt að vera með spurningakeppni þar sem eitt púsluspil fæst fyrir hvert rétt svar og þegar myndin er heil er endastöðinni náð og páskaeggíð leyst út.“

Utan dyra

Hressustu fjölskyldurnar geta svo fært leikinn út fyrir hússins dyr. „Til dæmis mætti skipta fjölskyldunni upp í tvö teymi og hafa ratleik í nærumhverfinu. Gaman væri að vera með góða blöndu af líkamlegum þrautum á borð og hugarþrautum,“ segir Tinna Rós og telur best að fullorðinn aðili fylgi báðum liðum og gangi úr skugga um að öllum þrautum sé lokið.

„Auðvitað er skemmtilegast þegar fullorðna fólkíð tekur þátt með börnunum,“ segir hún en bendir fólk á að hafa í huga að láta leikinn frekar snúast um skemmtun en samkeppni.



Hressustu fjölskyldurnar geta fært leikinn út fyrir hússins dyr. NORDICPHOTOS/GETTY

Blásið úr eggju

Gatið mjórri endann á eggju fyrst. Notið tituprjón eða nál. Sniðugt er að líma yfir eggíð með málaralímbandi, og stinga gatið í gegnum það. Þá brotnar eggíð síður. Stækkið gatið síðan með stærri nál, tannstöngli eða prjóni.

Gatið sem innihaldið á að fara út um þarf að vera tvisvar sinnum stærra en hitt.

Hrærdu upp í innihaldinu með nál eða bréfa-klemmu. Þá verður auðveldara að koma því út.

Blástu svo í minna gatið. Einnig er hægt að blása í gegnum sogrör eða nota sprautu. Helltu vatni yfir minna gatið til að hreinsa restina innan úr eggju. Þurrkaðu það svo í ofni við 150 gráður í tíu mínútur eða láttu það hanga svo stærra gatið vísi niður og þorna í 2-3 daga.

Skreytið að vild.

wikihow.com



Ólíkar matarhefðir

Íslenska lambakjötið hefur verið vinsælt á borðum landsmanna yfir páskana undanfarna áratugi. Aðrar þjóðir eiga sína matarsíði í tengslum við páskahátíðina og kennir þar ýmissa grasa.

Síldin er órjúfanlegur hluti páskahátíðarinnar í Svíþjóð en hún er að mestu leyti veidd á vorin þar í landi. Hún er verkuð á ýmsa ólíka vegu og oft borin fram með rúgbrauði, sýrðum rjóma og kartöflum. Kaldur snafs fylgir líka oft með.

Í Rússlandi er hefð fyrir því að bera á borð Paskha sem er pýramídalaga eftirrétur úr rjómaosti, kotasælu og þurrkuðum ávöxtum. Rétturinn er oft skreyttur bókstöfunum XB sem vísar í upprisu Krists.

Íbúar Brasilíu útbúa gjarnan sæta millibitann Paçoca de Amendoim um páskana sem er búinn er til úr krömdum hnetum, sykri og hveiti.

Capitotada er kryddaður brauðbúðingur sem er á boðstólum víða í Mexíkó um hverja páska. Búðingurinn inniheldur meðal annars rúsínur, kanil, negulnagla og ost.

Skírdagur gengur undir nafninu „græni fimmtudagur“ í Þýskalandi. Þá reyna landsmenn að borða sem mest af mat sem er grænt á litinn eins og nafn dagsins gefur til kynna. Meðal vinsælla rétta þann daginn er súpa úr garðakerfli.

Panettone-kakan er á boðstólum bæði um jól og páska á Ítalíu. Um páskana er kakan bökuð í laginu eins og dúfa sem á að tákna frið. Yfir hana strá heimamenn möndlum og sykri.



Mosfellsbær er heilsueflandi samfélag



Útivistarmöguleikarnir í Mosfellsbæ eru óteljandi og um að gera að nýta svæðið til útivistar og hreyfingar um páskana.

Í Mosfellsbæ eru óteljandi möguleikar til útivistar og hreyfingar sem er tilvalið að nýta um páskana. Þar er hægt að fara í sund, golf, göngur, hlaupa- og hjólaferðir í fallegu umhverfi.

„Við erum með þróunarverkefni í gangi sem ber yfirskriftina Heilsueflandi samfélag en forsenda þess er að allir íbúar hafi tækifæri, upplýsingar og aðgengi til að velja lífsstíl sem leiðir til heilbrigðis á líkama og sál. Verkefninu, sem er unnið með heilsklasanum Heilsuvin og Embætti landlæknis, hefur verið skipt í fjóra þætti og er unnið með hvern þátt í eitt ár í eftirfarandi röð; Næring-mataræði, Hreyfing-útivist, Líðan-geðrækt, Lífsgæði-forvarnir og fleira,“ segir Aldís Stefánsdóttir, forstöðumaður þjónustu- og upplýsingamála.

Mosfellsbær er, fyrst sveitarfélaga á Íslandi, heilsueflandi samfélag og tekur forystuna í þessu verkefni. Markmiðið er að þróa samfélagslegan ramma utan um markvissa og heildræna heilsueflingu, en verkefninu er ætlað að ná til allra aldurshópa í samfélaginu meðal annars í gegnum heilsueflandi leik-, grunn- og framhaldsskóla, vinnustaði og starf eldri borgara og stuðla þannig að góðri heilsu, vellíðan og auknum lífsgæðum.

Verkefnið nær yfir helstu áhersluþætti landlæknis og miðar að því að setja heilsueflingu í



Sundlaug Mosfellsbæjar er sannkölluð ævintýraveröld.



Fjölmargar gönguleiðir er að finna í Mosfellsbæ.

forgrunn í allri þjónustu sveitarfélagsins. Sambærileg verkefni eru þekkt erlendis en er nú í fyrsta

skipti tekið upp hér á landi. Liður í verkefninu er sérstakur heilsudagur í bænum 7. maí.



KLÁRT Í OFNINN FITUMINNI FRANSKAR



Flensted gómsætu kartöflurnar eru brakandi stökkar beint úr ofninum. Einstaklega góðar í matseldina og innihalda aðeins 2% fitu.

Bragðmiklar en fitulitlar



Ofnkartöflurnar frá Flensted innihalda aðeins 2% fitu. Ástæðan er nýstárleg vinnsluaðferð sem gerir kartöflurnar bæði stökkar og bragðgóðar.

Til þess að ná einungis tveggja prósentu fituinnihaldi eru kartöflurnar hreinsaðar vandlega, snöggsóðnar, skornar í bita, þurrkaðar lítillega og úðaðar létt með olíu sem inniheldur kryddblöndu,“ lýsir Jóhannes Þór Ævarsson, markaðsstjóri hjá Innesi sem flytur inn Flensted-ofnkartöflur.

Kartöflurnar eru mismunandi að lögun og kryddhjúpur þeirra er margs konar. Innes býður upp á tvær tegundir, annars vegar bravas og hins vegar stave.

„Bravas er spænskur kartöfluréttur sem oft má fá á tapas-börum og er þá borinn fram með allioli,“ segir Jóhannes. Bravas-kartöflurnar eru skornar gróflega í ferninga og ristaðar í heitri olíu og oft bornar fram með heitri, kryddaðri tómatsósu.

Stave eða kartöflustafirnar eru með exótískum kryddum á borð við papríku, hvítlauk, tómát, basilíku, kóríander og steinselju. „Stave-kartöflurnar henta vel sem nasl sem dýfa má í gott hvítlauksblandað majónes,“ segir Jóhannes.

Bravas-kartöflurnar henta einnig sem meðlæti. Hér má finna gómsæta uppskrift að kjúklingarétti sem hentar vel með kartöflunum.

Rósmarínkjúklingur með spænskri skinku (fyrir 4)

700 g úrbeinuð kjúklingalæri frá Rose Poultry
ca. 7 sneiðar spænsk skinka eða eins og kjúklingalærin eru mörg
ca. 12-16 stykki maríneruð hvítlauksrif í chili-olíu (koma í krukku frá Paradiso)
1 knippi ferskt rósmarín
1 knippi fersk salvía
1 dl ólífuolía
1 dl balsamedik
flögusalt m/rósmarín
grófmalaður svartpipar

Ofn hitaður í 180 gráður. Kjúklingalærin eru þídd og krydduð með salti og pipar. Ein lítil grein af salvíu og ein lítil grein af rósmarín er lögð inn í hvert læri og lærið hálfvafið utan um kryddjurtirnar. Því næst er spænskri skinku vafið utan um kjúklinginn. Kjúklingurinn er lagður í eldfast mót. Þá er ólífuolíunni og balsamediki blandað saman. Blöndunni er dreift yfir kjúklinginn og því næst er hvítlauknum dreift yfir. Hitað í ofni við 180 gráður í um það bil 30 mínútur eða þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn. Borið fram með Flensted Patatas Bravas (spænskar kartöflur) og fersku salati.

Athugið að þegar kjúklingsins er neytt þá eru kryddjurtirnar teknar frá.



Bollur sem lækna og treysta vináttu

Í Bretlandi, Ástralíu, Nýja-Sjálandi, Suður-Afríku og Kanada er hefðbundið að snæða sætar, kryddaðar brauðbollur, skreyttar með krossi, á föstudaginn langa. Ýmis hjátrú fylgir bollunum sem sagðar eru hafa lækningamátt en að auki er gott að ferðast með þær.

Bollurnar kallast „hot cross bun“ á ensku en í mörgum kristnum löndum eru bollurnar borðaðar heitar eða ristaðar á lönguföstu sem stendur frá öskudegi til föstudagsins langa. Krossinn á bollunni táknar krossinn sem Jesús var krossfestur á.

Krossbollurnar eiga sér langa sögu. Á tíma Elísabetar fyrstu Englandsdrottningar var gefin út tilskipun sem bannaði sölu á bollunum og öðru krydduðu brauði nema fyrir jarðarfari, föstudaginn langa eða jólin. Ef upp komst um sölu á bollunum á öðrum tímum voru þær gerðar upptækar og gefnar fátækum. Af þeim sökum voru bollurnar aðallega bakaðar í heimahúsum.

Krossinn kysstur

Ýmis hjátrú fylgir krossbollunum. Ein er sú að krossbollur sem bakaðar eru á föstudaginn langa skemmist ekki eða mygli í heilt ár. Samkvæmt annarri hafa slíkar bollur lækningamátt.

Að deila krossbollar með öðrum á að tryggja vináttu næstu árin, sérstaklega ef henni er skipt til helminga og sérstök þula þulin um leið. Sumir telja að kyssa þurfi krossinn áður en bollar er snædd. Bollan þykir góður ferðafélagi enda á hún að vernda sjómenn fyrir skipsskaða. Ef bollar er hengd upp í eldhúsinu er hún vörn gegn eldi og mun sjá til þess að allur brauðbakstur heppnist.

Ýmsar útgáfur

Krossbolluna má nú fá í ýmsum útgáfum. Í Bretlandi er hún seld í stórmörkuðum með karamellu-, appelsínu-, trönuberja- og epla- og kanilbragði. Súkkulaðibollar eru vinsælar í Ástralíu og Nýja-Sjálandi auk þess sem kaffibragð hefur verið kynnt til sögunnar.

Klassísk krossbolla

450 g hveiti
14 g þurrger
1 tsk. salt
50 g sykur
150 ml volg mjólk
50 ml volgt vatn
1 egg, hrært
50 g ósaltað og brætt smjör
olía til að smyrja
1 tsk. kanill
½ tsk. mixed spice (breskt kökukrydd)
½ tsk. múska
100 g kúrennur

Til skreytingar:

4 msk. hveiti
2 msk. sykur

Setjið hveiti, þurrger, sykur og salt í skál ásamt kryddi og þurrgeruðum ávöxtum. Blandið vel. Búið til holu í miðjunni og hellið mjólk, vatni, egg og bræddu smjöri í hana. Blandið með trésléif og loks höndunum.

Hnoðið deigið þar til það er slétt og fellt. Setjið í skál sem hefur verið pensluð með olíu og leggið hreint,



Krossinn á bollunum er tákn krossins sem Jesús var krossfestur á. Sumir kyssa krossinn áður en bollunnar er neytt. NORDICPHOTO/GETTY

rakt viskustykki yfir. Látið hefast í um klukkutíma.

Setjið deigið á hveitistráðan flöt og hnoðið í nokkrar sekúndur. Deilið deiginu í tólf jafna hluta. Búið til sléttar kúlur og setjið á smurða böknarplötu. Notið lítinn beittan hníf til að skera kross í hverja bollar. Leggið raka viskustykkið yfir bollurnar og látið hefast í um 20 mínútur.

Hitið ofninn í 200 gráður eða

180 gráður (blástur). Blandið hveiti við ör-lítið vatn þannig að úr verði þykkt krem. Sprautið því í krossinn sem þið skáruð áður með pokasprautu. Bakið í um 12 til 15 mínútur. Bræðið nú sykur saman við eina msk. af vatni og penslið heitar bollurnar með blöndunni.



GÆÐI - ENDING - ÁNÆGJA



SPIRIT®



Spirit E310 Classic



Spirit S310 Premium



Spirit E310 Premium

www.weber.is



Varúð!
Ekki fóðra ungana

Nýtt
Bragðarefur
Nizza
Házkaegg

Prófaðu
Nizza
Bragðaref



Páskaeggjasteypa er tilvalin fjölskylduskemmtun á páskum.

Súkkulaðieggjagerð fyrir fjölskylduna

Eva Rún Michelsen steypti sjálf páskaegginn í ár og fékk við það aðstoð frá frænkum sínum, Áróru Ísabellu og Emilíu Myrru. Eva heldur úti bloggsíðunni Kökudagbókin.com og segir alla fjölskylduna geta sameinast í páskaeggjagerðinni. Hún gefur hér góð ráð.

Í stærri egginn þarf um það bil 300 g af súkkulaði en 150 g í minni egginn. Þægilegast og fljótlegast er að nota súkkulaðihjúp en hjúpin þarf bara að hita og hella svo í mótin. Ég notaði hjúp frá Nóa Síriusi.

Ef notað er venjulegt súkkulaði þarf að tempra það og nota hitamæli til að fylgjast með. Þá skal bræða $\frac{3}{4}$ af súkkulaðinu yfir vatnsbaði upp í 42 gráður. Taka súkkulaðið þá af vatnsbaðinu og bæta þeim $\frac{1}{4}$ sem eftir er út í. Þá lækkar hitastigið niður í 32 gráður. Með þessari aðferð á eggid að verða gljandi og fallgett.

Stóru mótin skal fylla að $\frac{1}{3}$. Velta mótinu svo til og frá en gott er að standa úti ef það er hægt, þá gengur það hraðar. Þegar súkkulaðið hættir að renna til er gott að setja það í frysti í 15 til 20 mínútur.

Litlu mótin má fylla alveg.

Sniðugt er að blanda lakkrískurlu í súkkulaðið en þá er gott að setja minna en $\frac{1}{3}$ í mótið. Velta því svo til og kæla og setja svo aðra umferð af súkkulaði, blönduðu lakkrískurlinu.

Til að festa skeljarnar saman er bráðnu súkkulaði smurt á jaðrana og skeljarnar svo lagðar saman meðan þær eru enn í mótinu. Áður er sniðugt að setja nammi og málshátt í aðra skelina. Sett inn í frysti í 15 mínútur. Eggid losað úr mótinu og kantarnir snyrtir með hníf.

Gott er að vera í bómullarhönskum við að handleika eggid svo að ekki komi fingraför.

Fóturinn er steyptur á sama hátt og eggid og eggid svo að lokum fest á fótinn með bráðnu súkkulaði.

Við skreyttum egginn með toppum úr blöndu úr 1 msk. af „marenge powder“, 2 msk. af volgu vatni og $\frac{1}{4}$ bolla af flórsykri sem hrært er saman, skipt í skálar og litað með matarlit. Sprautað á plötu og þarf að hardna í tvo tíma.

Mótin og fleira skraut fékk ég í Allt í köku. Páskaungana fékk ég í Blómavali.



1 Stærri mótin eru fyllt að $\frac{1}{3}$ og mótinu svo velt og snúið þar til súkkulaðið hættir að renna. Minni mótin eru alveg fyllt.



2 Súkkulaði er dreift á kantinn og aðeins út á mótið áður en hinn helmingurinn leggst ofan á. Gaman er að setja nammi og jafnvel málshátt í aðra skelina, áður en lokað er.



3 Kantarnir snyrtir með hníf. Emilía Myrra heldur traustum höndum um eggid á meðan.



4 Að lokum er eggid fest á fótinn með bráðnu súkkulaði.



5 Skrautið bjuggu þær til úr blöndu af flórsykri, „marenge powder“ og vatni sem þær lituðu með matarlit.



6 Skemmtilegt skraut er víða að finna í verslunum. Ungarnir fengust í Blómavali.



7 Eva Rún fékk aðstoð frá frænkum sínum, Áróru Ísabellu og Emilíu Myrru.

Þú gengur að gæðunum vísu



Hollar og næringaríkar
baunir fyrir þá sem
huga að heilsunni.

Del Monte baunirnar eru ræktaðar á Ítalíu



Niðursoðnir ávextir eru ómissandi í
forréttinn, aðalréttinn, eftirréttinn
og baksturinn.

Handbragð konu

Mia-vínin eru ný og spennandi viðbót við spænska vínframleiðslu. Gloria Collell er höfundurinn á bak við Mia en ástríða hennar fyrir víni og lífið í Barcelona varð henni innblástur við gerð þess. Hún segir „Barcelona í



Mia hvítvín: 11%

Ferskt og létt með ríkum ávaxta-keim og votti af hunangi. Vínið er blanda af spænskum vínþrúgum og hentar vel sem fordrykkur eða með grilluðum kjúklingi.

Mia rauðvín: 12,5%

Silkimjúkt vín unnið úr Tempranillo-vínþrúgum. Vínið ber ríkan ávaxtakeim með þykku berja- og plómubragði. Hentar vel með pastaréttum eða eitt sér.



„Ég ólst upp við vingerð og æskuminn-ingar mínar snúast um spænsk vín. Ég man ilminn í vínskemmumni okkar og af tunn-unum, fullum af víni, og þegar fjölskyldan smakkaði vínin heima,“ segir Gloria Collell, höfundurinn á bak við Mia, nýja og spennandi viðbót við spænska vínframleiðslu. Gloria hannaði vínið í samvinnu við Freixenet, sér-

staklega fyrir konur.

„Ég tók eftir því að konur virtust ekki falla fyrir spænskum vínnum því mörg þeirra þóttu gamaldags. Í samstarfi mínu við Freixenet lagði ég því til nýja nálgun til að búa til líflegt og ferskt vín sem myndi höfða til fólks um allan heim. Mia-vínin eru ávaxtavín og unnin þannig að spænska vínþrúgan njóti sín sem best. Ég veit að þótt ég hafi búið vínin til með konur í huga líkar karlmönnum þau ekki síður.“

Hvað er það við spænsk vín sem þér líkar?

„Fjölbreytileikinn í vínþrúgunum sem eingöngu eru ræktaðar á Spáni finnst mér frábær, eins og Tempranillo- og Paredada-þrúgurnar. Við gerð Mia tókst mér að sameina íberískar þrúgur og nútíma vingerðartækni við þann stíl og lífsbrótt sem einkennir Barcelona, mína heimaborg. „Barcelona í flösku“ er frábær lýsing á Mia-vínunum.“

Hver var innblásturinn á bak við merkingarnar á flöskunum?

„Orðið „mia“, sem þýðir mitt á spænsku, var mikið notað meðan á vinnsluferlinu stóð. Þróun þessa víns var afar spennandi og hreint ævintýri fyrir alla sem komu þar að, Freixenet-fjölskylduna, vín-ekrubændurna og okkur öll. Okkur finnst við öll eiga vínið og þess vegna fannst okkur Mia viðeigandi nafn. Á miðanum er nafnið mótað með mósaíkmunstri, sem vísar til verka hins fræga arkitekts, Gaudi. Þá er saga mín og undirskrift einnig á flöskunni, sem gerir merkinguna persónulega.“

