

Nammidagur

16. júlí 2016

KYNNINGARBLAÐ

Piparpopp með karamellu og fleira gott

Oddrún Helga Símonardóttir býr sjálf til megnið af því nammi sem borðað er á heimilinu. Hún reynir ávallt að hafa það í heilsusamlegri kantinum og gefur hér nokkrar uppskriftir að slíku sælgæti.

Oddrún tók mataræði fjölskyldunnar í gegn fyrir nokkrum árum vegna matarópols barna hennar sem kom fram í hegðunarferðileikum. „Við tókum út mjólkurvörur, litarefni og önnur aukæfni, hvítt hveiti, sykur og unnar matvörur. Það gerbreytti lífi okkar,“ lýsir Oddrún.

Fyrstu árin tók hún mjög stíft á mataræðinu en hún viðurkennir að hún sé ekki eins ströng í dag. „Ég segi oft á námskeiðunum sem ég held að gott viðmið sé 80/20. Ef maður býður uppá hollustu í 80 prósent tilvika er alveg svigrúm fyrir eitt og annað.“

En hvernig gengur að halda sykri frá börnunum? „Þau eru nú ekki alveg sykurlaus, og ég ekki heldur. Eftir því sem börnin eldast eru þau ákveðnari í því að það sé nammidagur á laugardögum, þrátt fyrir það að við höfum aldrei kynnt það þannig þá er þetta bara svo sterkt í umhverfinu að það jaðrar við landslög. Þar af leiðandi er yfirleitt eitt-hvert gotteri í boði á laugardögum. Oftast reyni ég að búa til heimatilbúið sælgæti en stundum er ekki tími eða aðstæður til þess svo öðru hverju kaupum við tilbúið sælgæti. Það sem verður oftast fyrir



Oddrún Helga í eldhúsinu heima. Hún gefur uppskriftir af hollu og góðu nammi.

valinu er hreint súkkulaði, appelsínusúkkulaði, dökkar súkkulaðirúsínur, sleikjó eða Haribo-hlaup. Ég les yfirleitt utan á og forðast að kaupa sælgæti með kemískum litarefnum. Við leggjum áherslu á það að magnið sé lítið í einu og því er það ekki þannig að þó að

það sé nammidagur að þá séu risaskammtar í boði. Ef það er eitthvað spennandi að gerast hina dagana t.d. bíóferð eða gestir í mat gildir það sama eins og á laugardögum, það er eitthvað gott í boði en bara lítið magn,“ svarar Oddrún.

En hvað er vinsælasta nammið á

heimilinu? „Það er mjög vinsælt að búa til súkkulaði- eða karamellupopp. Um daginn setti ég lakkrispúður yfir karamellupoppið enda er piparinn voða vinsæll þessa dagana,“ segir Oddrún og gefur hér þrjár skemmtilegar nammi-uppskriftir. solveig@365.is



Karamellukubbar eru mjög vinsælir á námskeiðum Heilsumömmunnar.

KARAMELLUKUBBAR

1 dl smjör eða kókosolía
1/2 dl hlýnsýróp
1/2 dl kókospálmasykur
1 dl rjómi eða kókosmjólk (þykk)
örlítið salt
1/3 teskeið af hreinu vanilludufti
1,5 dl hrísflögur, lífrænt kornflex eða poppuð hrísgrjón
1,5 dl pekan-hnetur eða möndlur, grófsaxaðar
1,5 dl kókosflögur, grófsaxaðar
50 g dökkt súkkulaði (sett ofan á)

Setjið smjör, hlýnsýróp, kókospálmasykur, rjóma, salt og vanilluduft í pott og leyfið því að malla þangað til karamellan er orðin seig

og hægt að sjá sleifararið í botninum. Leyfið henni að malla ennþá lengur og passið að hræra vel svo hún brenni ekki. Ef karamellan er ekki orðin nógu seig verður hún ekki stökk þegar hún kólnar svo það er mjög mikilvægt að vera nógu þolinmóð og leyfa henni að malla nógu lengi. Þegar þið haldið að hún sé klár er gott að hafa hana lengur á hellunni. Þegar hún er tilbúin breytir hún um áferð og byrjar að freyða. Þá fyrst takið þið pottinn af hellunni. Blandið saman hrísflögum, kókosflögum og hnetum í skál og blandið saman við karamelluna í pottinum. Setjið í mót klæddu bökunarpappír eða í sílíkonmót. Kælið. Bræðið súkkulaðið og skreytið með (best að setja það yfir þegar búið er að kæla aðeins).



Sjúklega gott súkkulaði.

SJÚKLEGA GÓÐ SÚKKULAÐIPLATA

1,5 dl bráðið kakósmjör (bræðið við mjög lágan hita eða í vatnsbaði)
1,5 dl kakó
0,5-0,75 dl hlýnsýróp
örlítið gott salt
örlítið vanilluduft
1,5 dl gotteri ofan á plötuna eftir smekk, á myndunum er ég með goji ber, trönuber, mórber pekan-hnetur og brasilí-hnetur (aðrar góðar hugmyndir eru saxaðar möndlur, graskersfræ og kókosflögur)

Blandið súkkulaði-hráefninu saman og leyfið blöndunni að kólna aðeins svo hún þykkni. Setjið blönduna í sílíkonmót eða hellið yfir bökunarpappír. Stráðið yfir blönduna gotteríinu sem þið viljið nota. Stingið í isskáp í ca. 30 mín eða í frysti í ca. 10 mín. Brjótið í litla (eða stóra) bita og setjið í skál og njótið í botn.



Karamellupipar-poppið er vinsælt meðal fullorðinna. Krakkarnir kjósa frekar karamellupoppið eitt og sér.

KARAMELLUPIPAR-POPP

Nýjasta æðið á heimilinu er karamellupipar-popp. Ég ákvað að vera með í pipar-æðinu sem er að gera allt vitlaust þessa dagana. Ég nota piparduft sem fæst í Epal sem er bara hrein, möluð lakkrísrot og er ótrúlega gott.
10 dl (um það bil) af tilbúnu poppi
5 msk. kókosolía eða smjör
5 msk. kókosmjólk eða rjómi
5 msk. kókospálmasykur eða Hlýnsýróp
Örlítið vanilluduft og salt
1 tsk. piparduft

Poppið popp eins og þið eruð vön. Sjálfri finnst mér best að poppa upp úr kókosolíu. Búið til karamelluna (sama aðferð og karamellukubbar). Setjið poppið í ofnskúffu, hellið karamellunni yfir og blandið vel. Sáldrið piparduftinu yfir. Stingið ofnskúffunni í frysti í 10 mín. eða 30 mín. í isskáp. Hellið í skál og njótið.

Það er aðeins foreldrunum á heimilinu sem finnst pipar-útgáfan góð svo börnin fá sér bara venjulegt karamellupopp og sleppa pipar-tvistinu.

...verðlaunin fyrir besta bíónammið fær



Litríkt bíónammi



ALLTAF VIÐ HÖNDINA

Pú getur lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu



Pú færð appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum



FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft

Hvaða sælgætis saknar þú mest?

Margs er að sakna þegar flutt er frá heimahögunum á Íslandi og út í hinn stóra heim. Nokkrir brottfluttir Íslendingar voru inntir eftir því hvaða íslensks sælgætis þeir sakna mest og svörin voru allt frá fjólubláum tópas til ástarpunga.

HEIT LIFRARPYLSA

Magnea Marinósdóttir alþjóðastjórnmaláfræðingur hefur undanfarin ár starfað í Afganistan, Bosníu, Kósovo og starfar nú í Palestínu.

„Ég sakna í raun og veru einskis þegar ég er í burtu en hlakka þeim mun meira til að koma heim og fá mér mitt þjóðlega sælgæti. Eitt það fyrsta sem ég geri eftir að ég lendi er að fara í Melabúðina og kaupa mér heita lifrarpylsu. Svo er það harðfiskur með smjöri og kleinur, kringlur og súkkulaðisnúður. Þegar ég fer til Akureyrar þar sem ég er fædd og uppalin líður mér eins og Gollum í Hringadróttinssögu en í stað hringins eru það ástarpungar og soðið brauð sem heltaka hugann. Ég tek stefnuna einbeitt að minni uppáhaldsbrauðbúð, framkvæmi kaupin hratt og örugglega og held svo inn í eldhúsið hjá föður mínum þar sem ég gæði mér á kræsingunum! Þar er hápunktinum náð! Einu sinni sem oftast fór ég í Melabúðina til að kaupa mér heita lifrarpylsu og fór með hana heim til systur minnar sem á fjögur börn. Næstingsti sonurinn, Einar Valur, sem þá var fjögurra ára, er mikill matgæðingur og hann þáði lifrarpylsu. Svo sátum við tvö, ég og hann, og borðuðum lifrarpylsuna saman í þögn fyrir utan regluleg velþóknunar- og vellíðunarhljóð sem við gáfum frá okkur. Ég hef sjaldan upplifað jafn mikla samkennd og einlægan skilningi á þeirri ánægju sem fylgir því að borða mat sem maður hefur saknað lengi.“

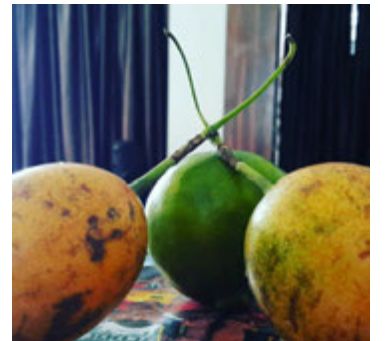


Magnea Marinósdóttir saknar þess mest að geta ekki keypt sér ástarpunga og heita lifrarpylsu þegar löngunin grípur hana.

SYKURÁVÖXTUR OG MANDARÍNA

Eggert Gunnarsson framleiðslu- og fréttastjóri hjá stærstu sjónvarpsstöð Papúa Nýju-Gíneu

„Ég, nammigrísinn ógurlegi, hef að mestu leyti hætt að borða sælgæti hér enda langar mann einhvern veginn minna í súkkulaði í 32 stiga hita. Ég sakna íslensks sælgætis þess vegna furðu lítið. Hef til dæmis ekkert hugsað um Hris eða Nóakropp síðan ég kom hingað í janúar sem er það nammi sem ég féll oftast fyrir. Fjölskyldan kom í heimsókn hingað um daginn en þau komu ekki með neitt íslenskt nammi með sér enda hefði það verið orðið ansi mauk- að eftir 34 tíma ferðalag. Mesta sælgætið hér eru ávextirnir. Mangó, ananas og bananar eru miklu betri á bragðið hér en annars staðar sem ég hef prófað. Svo uppgötvaðum við sykurávöxt eða „sugarfrutt“ á meðan fjölskyldan var hér. Sá ávöxtur er algert nammi.“



Sykurávöxtur og mandarína frá Papúa Nýju-Gíneu eru það sælgæti sem helst freistar Eggerts Gunnarssonar í 32 stiga hita.

LAKKRÍS OG SUÐUSÚKKULAÐI

GUÐRÚN JÓHANNA ÓLAFSDÓTTIR

söngkona hefur búið erlendis í næstum tvo áratugi - lengst af í Madrid.

„Uppáhaldsnammið mitt er lakkrís en ef sælgætisþráin grípur mig þá er ég líka alltaf veik fyrir Suðusúkkulaði frá Nóa Siríus. Svo hafa Nóa-páskaegg líka alltaf verið í uppáhaldi en ég er reyndar svo lítill nammigrís að ég afþakkaði páskaeggjöld sem mamma ætlaði að senda mér í vor. Hún hefur alltaf sent mér páskaegg en í þetta skipti fannst mér ómögulegt að vera að senda súkkulaði milli landa.“

Lakkrís í ýmsum útgáfum er vinsæll hjá Íslendingum sem búa erlendis.



BLAND Í POKA

Svanhildur Heiða Snorraddóttir er flugfreyja hjá Emirates-flugfélaginu í Dúbaí.

„Ég er ekki búin að búa lengi í útlöndum en ég er strax farin að sakna alls konar sælgætis frá Íslandi. Það sem ég sakna helst er sterkur brjóstsykur, bland í poka og svo auðvitað íslenskur lakkrís! Ég er búin að borða endalaust mikið af súkkulaði síðan ég flutti til Dúbaí og þá verður Kinder-súkkulaði oftast fyrir valinu. Ég hef aldrei verið mikið fyrir súkkulaði og borðaði lítið sem ekkert súkkulaði þegar ég bjó á Íslandi en núna borða ég súkkulaði eins og ég veit ekki hvað. Ég held að það sé vegna þess að ég þarf að vakna á mismunandi tímum sólarhringsins og sef ekki nógv svo súkkulaðið gefur mér orku og huggun þegar mikið er um að vera. Planið er að alltaf þegar ég kem í heimsókn eða ef vinir mínir sem búa í Dúbaí fara til Íslands að þeir komi með stafla af íslensku nammi fyrir mig til baka. Það væri svo geggjað gott að fá bland í poka með sterkum brjóstsykri, íslenskum lakkrís frá Kolaportinu, saltlakkrís og fjólubláan Tópas. Íslenskt nammi er besta nammi í heimi.“



Svanhildur Heiða væri til í að geta keypt bland í poka í Dúbaí en verður að láta sér nægja sendingar að heiman.



КÆГДН ƲIC ǁББ 8 ИИДǁБ

Jóker er seiðandi og ljúffengur jarðarberjapinni frá Kjörís, með salmíakfyllingu og hjúpaður sterkri lakkrísdýfu.





AFGANGSNAMMI KOMIÐ Í NOT

Afgangssælgæti gæti hljómað fjarstæðukennt en þó getur komið upp sú staða að inni í skáp safnist upp haugur af nammi. Þá gæti verið gaman að gera tilraunir. Af hverju ekki að brytja afgangssúkkulaði út í pönnukökudeigið í bland við bláberin á laugardagsmorgni til dæmis?



DJÚPSTEIKTAR BEIKON/ SÚKKULAÐIRÚLLUR

Kaupið tilbúið smjördeig, fletjið ú tog skerið í heppilega ferninga. Leggið beikonsneið í miðjuna og svo slatta af súkkulaði, til dæmis snickers eða mars en í raun ætti hvaða súkkulaði sem er að duga. Vefjið svo deiginu saman í rúllu og steikið í olíu í djúpri pönnu eða í djúpsteikingarpotti.



BETRUMBÆTT BRÚNHILDUR

Einhverjum gæti þótt svardökk og seig brownie alveg nóg af því góða en hana má þó bæta, með nammi. Súkkulaði, lakkrís, og karamellur er hægt að skera niður og bæta út í deigið. Og ef sætutönnin hefur ekki fengið nóg er hægt að strá sykurlúðum yfir áður en kakan fer í ofninn.



BRJÓSTYSKURSSNÚÐAR

Dísætir kanilsnúðar eru yfirleitt fylltir með kanilsykri og smjöri. Það má vel nýta hverskonar brjóstsykurmola og sleikjóa annaðhvort í staðinn fyrir kanilsykurinn eða með. Setjið molana og sleikjóana í plastpoka, vefjið viskustykki utan um og myljið með buffhamri. Stráið svo yfir deigið áður en því er rúllað upp og skorið niður og bakað. Piparbrjóstsykur gæti verið áhugaverð tilraun.

FROSTPINNI Í FREYÐIVÍNI

Á góðum sumardögum er hressandi að fá sér heimagerðan frostpinna sem dýft er í pro-secco eða annan freyðandi drykk. Uppskriftin miðast við 8 pinna.

FROSTPINNI MEÐ HINDBERJUM

150 g sykur
1 dl vatn
500 g hindber
1 msk. sítrónusafi
Sjóðið saman vatn og sykur. Látið

sykurblönduna malla í 5 mínútur. Kælið. Setjið hindber, sítrónusafa og sykurlöginn í matvinnsluvél. Látið vökvann í gegnum síu ef þið viljið losna við fræin. Setjið í íspinnaform og síðan í frysti.

FROSTPINNI MEÐ MANGÓ

200 g sykur
3 dl vatn
2 þroskaðir mango
2 límónur
4 ástríðuávéxtir

Sjóðið saman vatn og sykur og látið malla áfram í 5 mínútur. Kælið. Hreinsið mangó og setjið í matvinnsluvél ásamt límónusafa og sykurlegi. Þá er ástríðuávéxti bætt saman við og allt hrært í smástund. Fræin í ástríðuávéxtinum eiga ekki að kremjast. Setjið í íspinnaform og síðan í frysti. Berið pinnana fram í glösum með freyðivíni.



Sirius Pralín súkkulaði



... svo gott

Einstakt bragð sem þú verður að prófa!

Sírius súkkulaði hefur fylgt íslensku þjóðinni í gegnum súrt og sætt - og auðvitað sérstaklega sætt - síðan 1933. Þannig hafa Íslendingar notið Sírius súkkulaðis lengur en þeir hafa notið sjálfstæðis og gripið til þess við hátiðleg tilefni jafnt og hversdagsleg. Sírius súkkulaði hefur því átt þátt í að sameina ólíkar kynslóðir og skapa ljúfar minningar sem lifa með þjóðinni.

Sírius Pralín súkkulaði er einstaklega ljúf viðbót við Sírius súkkulaði línuna. Þegar létt og lungamjúkt súkkulaðið blandast gómsætri myntu fyllingu verður til einstök bragðupplifun sem þú munt njóta í hverjum einasta bita. Því Sírius súkkulaði er svo gott.