

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 6. JÚNÍ 2017

Heilsa



Ásdís Ragna Einarsdóttir grasalæknir segir jurtatinslu holla útiveru sem öll fjölskyldan geti stundað.

Íslenskar jurtir má nýta í mat

Íslenskar jurtir hafa verið nýttar til lækninga gegnum aldir. Ásdís Ragna Einarsdóttir grasalæknir vill þær í almenna matargerð og kennir námskeið um nýtingu jurta. ➔2

GLAMOUR.is



Allt það
helsta úr *heimi*
TÍSKUNNAR
á einum stað
GLAMOURIS



Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Framhald af forsiðu →

Mér er það hjartans mál að fólk noti íslenskar jurtir meira sem hluta af mataræðinu. Lækningajurtir eru dýrmætar afurðir náttúrunnar og við lyftum heilsunni upp á næsta plan með því að bæta þeim inn í daglegt mataræði,“ segir Ásdís Ragna Einarsdóttir grasalæknir en hún kennir námskeið um íslenskar jurtir í kvöld.

„Alveg eins og við notum erlendar kryddjurtir sem við kaupum úti í búð í matargerð má vel steikja stilkana af spánarkerfli á pönnu með öðru grænu grænmeti eða nota í súpur. Hvannastönglar eru kjörnir í súpur og hvannafrae má nota á lambalærið. Blóðberg er til dæmis gott að nota í eggjakökur og haugarfi er frábær í salat og þeytinga. Þá má pressa jurtirnar í safapressu,“ segir Ásdís.

Algengar jurtir sem finna má í nærumhverfi okkar og flestir þekkja á sjón eru til dæmis vallhumall, birki, túnfifill, mjaðjurt, blóðberg og gulmaðra. Á námskeiðinu fer Ásdís meðal annars yfir hvaða áhrif jurtirnar hafa á heilsuna og yfir helstu atriði sem hafa þarf í huga við tínslu jurta, verkun þeirra og nýtingu.

„Það eru ákveðnir þættir sem skipta máli við tínslu jurtanna,“ segir Ásdís. „Tína þarf hverja jurt við kjöraðstæður til að ná hámarks virkni úr plöntunum og mismunandi tími sumars á við mismunandi tegundir. Ákveðin veðurskilyrði þurfa einnig að vera til staðar, bjart og þurrt. Þær jurtir sem nota á lafin af eru tindar snemmsumars en blómin um mitt sumar. Til dæmis eru blómin notuð af vallhumli. Þær jurtir sem tímabært er að tína núna eru til dæmis birki og túnfifill.

Náttúran gefur af sér allar þessar ókeypis afurðir og ef við lærum aðeins inn á þetta ættum við að nýta okkur jurtirnar í mun meira mæli en við gerum. Þessi kunn-



Túnfifilsblöð er hægt að tína núna og nota til dæmis í pestó.



átta var til staðar. Mér finnst að við eigum að færa okkur aftur til upprunans. Jurtatínsla er einnig holl útivera og samvera en það er ánægjulegt að fara út og tína með fjölskyldunni og um að gera að virkja krakkana.“

Nánar má kynna sér fróðleik Ásdísar á www.grasalaeknir.is eða á www.facebook.com/grasalaeknir.is

Villt túnfifilspestó

1 stór hnefi túnfifilsblöð
1 hnefi fersk basilika
½-1 bolli valhnetur
1 bolli furuhnetur
3 msk. límónu- eða sítrónusafi
1-3 stór hvítlausrif
1 tsk. sjávarsalt
1 msk. rifinn parmesanostur
200 ml lífræn ólífuolía

Hægt er að blanda saman túnfifli og klettasalati ef vill. Allt sett í matvinnsluvél og hvítlaukur saxaður áður. Blandað þar til mjúkt og olíu bætt við ef þörf er á. Geymið í glerkrukku og kæli og best er að hella smá olíu efst í krukuna áður en lok er sett á til þess að auka líftíma. Getið notað kasjúhnetur ef þið viljið og vegan parmesanost eða ½-1 msk. næringarger til að fá ostabragðið.



Blómin af vallhumli er best að tína miðsumars.



Blóðberg er kjörlið til að bragðbæta eggjakökurnar.

Töfrar ítalska eldhússins

Nýlega var sælkeraverslunin Massimo og Katia Gourmet italiano opnuð við Laugaveg í Reykjavík. Þar eru í boði ljúffengar ítalskar sælkeravörur.

Ítölsk matargerð nýtur mikillar hylli um allan heim og þar er Ísland engin undantekning. Nokkrir ítalskir veitingastaðir hafa verið starfræktir hér undanfarna áratugi við miklar vinsældir landsmanna, þar á meðal veitingastaðurinn Massimo og Katia sem ítölsku hjónin Massimo og Katia ráku í nokkur ár við Laugarásveg í Reykjavík. Nú hafa hjónin opnað sælkeraverslun undir nafninu Massimo og Katia Gourmet italiano við Laugaveg 163 í Reykjavík þar sem þau selja ljúffengar ítalskar matvörur frá ýmsum héraðum Ítalíu. „Við bjóðum m.a. upp á extra virgin ólífuolíu úr handtíndum ólífum með aðeins 0,32% sýrustig. Þessi olía hentar frábærliga vel sem salatdressing, með kjöti og fiski og súpum svo dæmi séu tekin. Einnig seljum við hér gott úrval af grænum og svörtum ólífum, ýmsar gerðir af ljúffengum gæðasveppum í ólífuolíu, grillaða ætíþistla í olíu og sneidd eggaldin samkvæmt gömlum hefðum frá Puglia sem er í suðurhluta landsins,“ segir Massimo.

Osturinn og álegginn eru heldur ekki langt undan, segir Katia. „Að



Girnilegar pylsur og skinkur, ólífur, gæðasveppir, úrvals ólífuolíur, ostar, kaffi og ansjósur er meðal þess sem finna má í nýrri sælkeraverslun við Laugaveg.

sjálfsögdðu seljum við hinn fræga ítalska Parmigiano Reggiano ost, mortadella-pylsuna sem inniheldur m.a. pistasíuhnetur og er mjög vinsælt álegg á Ítalíu, auk ýmissa tegunda af skinkum frá Emilia Romagna sem er í norðausturhluta landsins.“

Gott verð

Meðal annarra ljúffengra vara nefna þau hjónin kryddaðar Sal-

siccía Napoli pylsur, ítalska gæðakaffið frá Kimbo sem kemur frá Napolí, vel kryddaða salamípylsu, gómsæt chili-, ætíþistla- og ólífumauk sem er frábært að smyrja ofan á brauð, ansjósur frá Suður-Ítalíu og reyktá prosciutto-skinku frá Norður-Ítalíu. „Þessa má geta að allar kjötvörur frá okkur koma frá dýrum sem hafa verið alin við mannúðlegar aðstæður og innihalda engin óæskileg aukaefni.“



Hjónin Massimo og Katia fyrir framan sælkeraverslun sína við Laugaveg.

MYNDIR/ANTON BRINK

Hjónin leggja mikinn metnað í að bjóða upp á gott verð og persónulega þjónustu. „Einnig má nefna að við seljum skemmtilega forréttaplatta sem er frábær kostur fyrir þá sem hafa ekki tíma eða vilja koma fjölskyldu eða félögum sínum á óvart, t.d. í tengslum við parti, afmælisveislu, fundi eða einfaldlega sem ljúffengt snakk. Fyrir þá viðskiptavini sem þekkja ekki nógu vel ítalskar gæðavörur

er öllum velkomið að koma og smakka á þeim vörum sem þeir vilja kynna.“

Sælkeraverslunin Massimo og Katia Gourmet italiano er staðsett á Laugavegi 163. Símanúmerið er 588-9898.

Nánari upplýsingar má finna á Facebook undir Massimo og Katia Gourmet italiano.

DANSKAR

INNRETTINGAR

Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS



ÞITT ER VALIÐ

Þú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsgöðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska – fullkomin þjónusta, eigið verkstæði.

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF HURÐUM, FRAMHLIÐUM, KLÆÐNINGUM OG EININGUM, GEFA ÞÉR ENDALAUSA MÖGULEIKA Á AÐ SETJA SAMAN ÞITT EIGIÐ RÝMI.

STERKAR OG GLÆSILEGAR



VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM FYRIR ÞIG

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

Opíð: Mán. - föst. kl. 09-18
Lokað á laugardögum í sumar



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



AUDI Q5 quattro panorama. Árgerð 2016, ekinn 14 þ.KM, diesel, sjálfstíptur. Verð 7.290.000. Rnr.103149.

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

Bátar



NÝTT - NÝTT - NÝTT
HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKA
NR. 12

Góð reynsla - meiri afli Heimavík ehf Heimavík.is sími 892-8655

Bílar til sölu



Audi A5 Sportback 2,0 TDI Arg. 2012, ek.98000 km, diesel, sjálfstíptur. TILBOÐ 3 990 000 Sími 8419760.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 663 5315

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Spái í spil. Timapantanir. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna

Húsaveiðhald

HÚSAVEIÐGERÐIR

Trésmíði • múrverk • máln, blikk • háprýstipvottur, og þakklæðningar.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.

UPPL. Í SÍMA 858 3300

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagning
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is



Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Önnur þjónusta

Háprýstipvottur & Sandblástur

Alhreinsun/stripun á t.d. stein, múr, stáli osfrv. Mikil reynsla - öflug tæki. S: 860-2130

Keypt & Selt

Til sölu



Stiga TwinClip 50 SB

Lúxus sláttuvél með drif B&S 625E motor Tvískiptur sláttuhúfur, slær 2svar 70 lítra kassi, "notendavænn" Frábær vél í flestan slátt

Askalind 4. Kóp. Sími 564 1864 www.vefrarsol.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

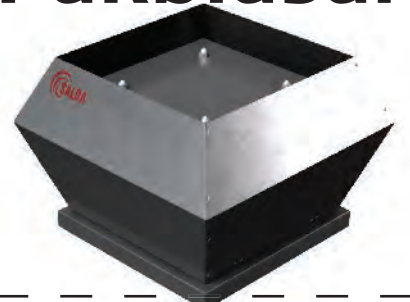
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Stundum þarf maður bara smá frið

VENTS hljóðlátu þaðvifturnar



Þakblásari



Loftviftur

- Hreyfðu loftið
- Jafnaðu rakastig
- Jafnaðu hitastig



Handpurrkari

Tilboð frá kr 19.990



Blikkfittings



ishúsið

www.viftur.is • 566 6000 • ishusid@ishusid.is • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

viftur.is
-andaðu léttar