



FRIDJUDAGUR 27. FEBRÚAR 2018

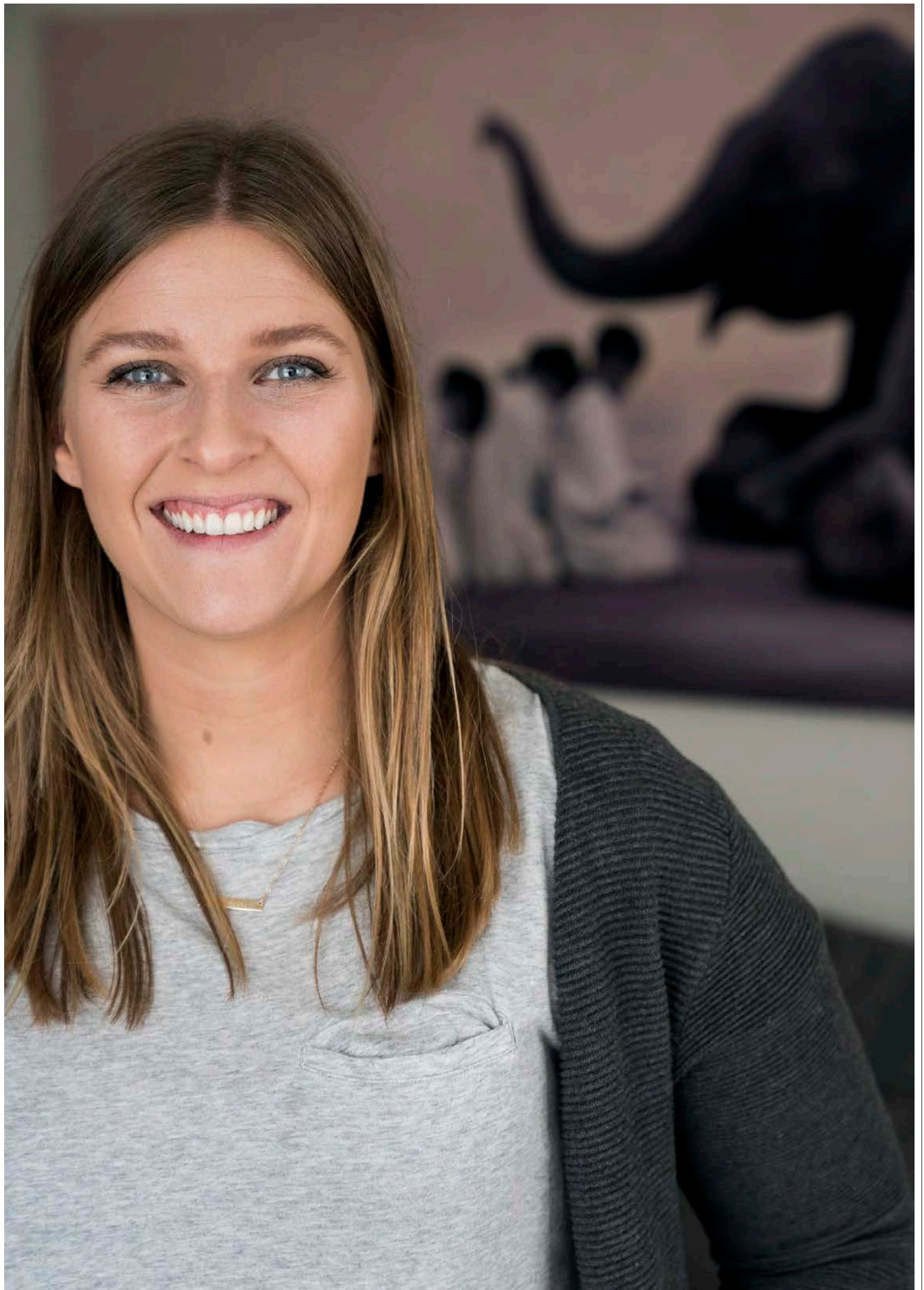
Heilsa



Anna Sigríður Arnardóttir hefur stundað utanvegahlaup í nokkur ár og segir hlaupin gefa sér aukna vellíðan og gera sig hamingjusamari. ➔8

ENZYMEDICA®

Áttu við meltingarvandamál að stríða?



„Ég þyngdist mikið á einum tímavætti og var komin í allt of háa kílóatölu. Það var bara allt orðið erfitt og líf mitt einkenndist af streitu.“ MYNDIR/EYÞÓR

Fór í einkaþjálfaranám fyrir sjálfa sig

„Mig langaði til að betrubæta lífið með hreyfingu og mataræði og eftir því sem ég læri meira, þeim mun meira langar mig til að hjálpa öðrum,“ segir Sigríður Bára Ingadóttir vélaverkfræðingur sem lýkur prófi í einkaþjálfun í vor. ➔2

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Ég þyngdist mikið á einum tímupunkti og var komin í allt of háa kílóatölu, þótt hún skipti í sjálfu sér ekki öllu máli. Það var bara allt orðið erfitt og líf mitt einkenndist af streitu. Ég ákvað að gera eitthvað í því og fór að hreyfa mig reglulega. Við mamma fórum saman í ræktina tvisvar í viku, sem var mjög gaman og varð að okkar gæðatíma saman. Á rúmu einu og hálfu ári náði ég að koma mér í betra form, léttast og líða betur. Þessi reynsla varð til þess að ég fór að fá meiri áhuga á því hvað maður setur ofan í sig og hvað hægt er að gera til að bæta almenna velliðan,“ segir Sigríður Bára Ingadóttir sem lýkur námi í einkaþjálfun í vor.

Hún er með meistarafráðu í vélaverkfræði og vinnur dagsdaglega hjá Green Energy Geothermal sem framleiðir jarðvarmavirkjanir en meðfram vinnunni sinnir hún ÍAK einkaþjálfaranáminu hjá Keili. Hún segir það ganga upp með því að nýta tímann vel og skipuleggja sig fram í tímann.

„Á einu og hálfu ári náði ég að koma mér í betra form, léttast og líða betur. Þessi reynsla varð til þess að ég fékk meiri áhuga á því hvað maður setur ofan í sig og hvað hægt er að gera til að bæta velliðan.“

Gott skref

„Ég er mjög ánægð með að hafa tekið þetta skref. Kennararnir og starfsfólkið er yndislegt og nemendahópurinn, sem er alls um sextíu manns, er ótrúlega skemmtilegur og fjölbreyttur. Á haustönninni voru allir saman í tímum en á vorönn skiptist námi í einkaþjálfun og styrktarþjálfun og ég valdi hið fyrrnefnda. Það er allur gangur á því hvaða bakgrunn nemendur hafa. Ég taldi mig t.d. ekki hafa neina reynslu af íþróttum en þegar ég fór að hugsa betur út í það þá æfði ég ballett í þrettán ár svo ég hafði kannski smá reynslu af skipulagðri hreyfingu,“

Ekki kvefast á skíðum



PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stýtt kveftíma um allt að helming.

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.

Fæst í apótekum og Fríhöfninni - www.precold.is



ZYMETECH

Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000



Ný sending af vinsælu Brax buxunum og kósý bómullar bolunum frá Efexelle

Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX



Sigríður Bára er fyrst Íslendinga til að fá viðurkennda vottun sem Whole30 þjálfari.

segir Sigríður.

Hún segist fyrst og fremst hafa farið í nám í einkaþjálfun fyrir sjálfa sig en finnst þó ekki ólíklegt að hún komi til með að starfa við það í framtíðinni meðfram núverandi starfi. „Ég hef mikinn áhuga á að betrubæta lífið með hreyfingu og mataræði og eftir því sem ég læri meira, þeim mun meira langar mig til að hjálpa öðrum,“ segir hún og brosir.

Sérhæfð í Whole30

Sigríður er fyrst Íslendinga til að fá viðurkennda vottun sem Whole30 þjálfari en það er prógramm sem margir kannast við. Það á rætur sínar að rekja til Bandaríkjanna og hefur verið mjög vinsælt þar í landi. Whole30 gengur út á að ákveðnir matarflokkar eru teknir út í þrjátíu daga og svo kynntir inn kerfisbundið að þeim tíma liðnum.

„Á þessum þrjátíu dögum sleppir fólk því að borða kornvörur, sykurlu, mjólkurvörur og belgjurtir og auk þess neytir það ekki áfengis. Ég kynntist Whole30 fyrst óformlega þegar ég æfði CrossFit fyrir sex árum en mér fannst það ekki fyrr en ég las bók sem heitir Food Freedom Forever sem er eftir einn af höfundum Whole30 að ég fór

ad kynna mér prógrammið betur. Eftir lestur bókarinnar áttaði ég mig á því hvað matur hefur mikil áhrif á mig. Í raun snýst allt lífið um mat. Við erum sífellt að spá í hvað eigi að vera í matinn, við gleðjumst með mat og syrgjum með mat. Þegar við hittum vini og fjölskyldu kemur matur yfirleitt við sögu,“ segir Sigríður.

Með Whole30 er hægt að komast að því hvaða mataræði hentar hverjum og einum best, bæði líkamlega og andlega. „Whole30 gerir fólk meðvitaðra um hvaðan maturinn sem það borðar kemur og ekki sist innihaldsefni matvæla en það er t.d. ótrúlegt hversu mikið er um sykurlu og sætuefni í matvörum. Einkunnarorð Whole30 eru: Endurræstu heilsuna, venjur og samband þitt við mat,“ upplýsir Sigríður.

Núllstilling á mataræðinu

„Fyrir mér er Whole30 gott tæki til að núllstilla sig og ég nota það til að ná betri stjórn á mínum matarvenjum. Ef mér finnst mataræðið komið út í vitleysu tek ég fjóra, fimm daga á Whole30 til að koma mér á rétta braut aftur. Þetta er ekki lífstíðarkúr heldur leið til að koma manni í rétta hugafarið varðandi mataræðið,“ tekur hún fram.

Sigríður hefur verið með hóp vinnufélaga í Whole30 nú í febrúar og veitt þátttakendum aðhald og góð ráð. „Það hefur gefist vel og ég ætla að halda áfram að vera með svona hópa. Whole30 er alltaf frítt en þeir sem vilja meira aðhald og utanumhald geta sótt stuðning hjá þjálfara eins og mér. Þetta prógramm er tilvalið fyrir vinahópa eða vinnufélaga sem vilja taka sig í gegn,“ segir hún.

Hreyfing er Sigríði einnig hugleikin. Þegar hún er spurð um ráð til að koma meiri hreyfingu inn í daglega lífið segist hún mæla með léttum göngutúrum, sleppa því að taka lyftuna og ganga upp alla stiga og leggja bílnum lengra frá búðinni þegar farið er í innkaupaleiðangur. „Ég mæli líka með að fólk setji sér mælanleg, raunhæf markmið. Það er besta leiðin til að ná árangri. Það getur verið ákveðinn skrefafjöldi á hverjum degi eða göngutúr í tuttugu mínútur tvisvar í viku,“ segir hún að lokum.

Fylgjast má með Sigríði Ingadóttur á Instagram undir nafninu vtsigga. Ef áhugi er á að vera með Whole30 hóp má hafa samband í gegnum Facebook: [facebook.com/coach-siggaingadottir](https://www.facebook.com/coach-siggaingadottir)

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: 365 miðlar Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Máté Dalmy, mate@frettabladid.is, s. 512 5442

Dregur úr bólgum og verkjum í liðum

Turmeric munnúðinn er sá fyrsti sinnar tegundar í heiminum. Farið er fram hjá meltingarveginum með því að úða út í kinn og verður upptakan allt að fjórum sinnum meiri en annars.

Turmeric (*Curcuma longa*) á sér djúpar rætur í indverskum lækningafræðum þar sem það hefur verið notað við bólgusjúkdómum eins og liðagigt, til þess að lækna meltingarvandamál, hreinsa blóðið, við húðvandamálum, morgunógleði og lífrarvandamálum í meira en 2000 ár,“ segir Hrönn Hjálmsdóttir næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Sá fyrsti í heiminum!

„Turmeric munnúðinn frá Better You er sá fyrsti sinnar tegundar í heiminum. Að baki liggja áralangar rannsóknir en sú vinna fólst að mestu í því að koma efninu á það form að það verði frásogunarhæft gegnum slímhúð í munni. Virku kúrkúmintegundirnar þrjár eru einangraðar úr túrmeriksameindum og þær hjúpaðar með náttúrulegri sterkju. Þannig verða kúrkúminsameindirnar vatnsuppleysanlegar og komið í veg fyrir að þær myndi stærri þyrpingar (fari í kekki). Þessum hjúpuðu kúrkúminsameindum er svo blandað við vatn og búin til lausn sem dreifist jafnt með munnúðanum,“ útskýrir Hrönn.

Fjórum sinnum betri upptaka!

„Rannsóknir sýna að innan við 1% virka efnisins kúrkúmins frásogast í meltingarveginum og fer inn í blóðrásina. Þetta á við þegar við

Það er vel þekkt að fólk með auma liði, stírðleika í baki og t.d. meltingarvandamál finni töluverðan mun með reglulegri inntöku á túrmeriki. Munnúðinn frá Better You er snilld og upptakan er margföld á við það sem áður þekktist.

Hrönn Hjálmsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari



tökum það inn í töfluformi eða borðum með mat. Aðferðin sem notuð er við vinnslu á Turmeric munnúðanum frá Better You gerir það að verkum að kúrkúminsameindirnar frásogast afar vel gegnum slímhúð í munni. Þannig ratar efnid beint út í blóðrásina og tryggir það mun meiri upptöku á öllum þremur tegundunum af virku kúrkúminsameindunum. Rannsóknir hafa sýnt að upptakan verður yfir 4 sinnum meiri með munnspreyi heldur en í töflum.“



Athugið! Túrmerik hefur afar sterkan gulan lit og þarf því að passa fatnað og annað eins og þegar rötin sjálf er meðhöndluð.



Hristið vel fyrir notkun og sprautið fjórum sinnum út í kinnarnar.

Liðagigt eða húðvandamál?

Það er vel þekkt að fólk með auma liði, stírðleika í baki og t.d. meltingarvandamál finni töluverðan mun með reglulegri inntöku á túrmeriki. Ef þú þjáist af:

- liðagigt
- bakverkjum
- meltingarvandamálum
- húðvandamálum
- eða öðrum bólgusjúkdómum

ættir þú að ihuga að taka inn túrmerik ásamt því að draga úr neyslu á unnum matvælum og reyna að forðast kolvetnaríkan mat. Það er ekki að ástæðulausu að túrmerik er svona vel þekkt í gegnum árbúsundirnar vegna lækningamáttar síns. Ef fólk er hins vegar að taka lyf, er nauðsynlegt – eins og alltaf, að lesa fylgiseðlana og kanna hvort það sé í lagi að taka náttúru-lyf samhliða.

Fyrir alla – líka vegan!

Turmeric munnúðinn hentar bæði grænmetisættum og vegan og má nota hann á hvaða tíma dags sem er. Hristið vel fyrir notkun og sprautið bragðgóðum vökvunum fjórum sinnum út í kinnarnar.

Hann inniheldur ekki:

- Glúteín
- Mjólkurafurðir
- Ger
- Soya
- Gerviefni (litar- og bragðefni)

Söluastaðir: Apótek, heilsubúðir og heilsubúðir verslana

Ginger, Turmeric og Bromelain

Mögnuð blanda sem byggð er á árbúsunda gömlum austurlenskum lækningahefðum. Hún getur m.a. reynst vel við bólgum ýmiskonar og er afar góð fyrir meltinguna.



„Nánast alla tíð hef ég átt við vandamál í öndurnarfærum að stríða sem lýsti sér m.a. í stífluðu nefi og þrátt fyrir aðstoð sérfræðinga versnaði vandamálið stöðugt. Eftir að hafa notað „Ginger, Turmeric & Bromelain“ í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri“

Prymur Sveinsson



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsubúðum verslana.

Veisla fram undan

Matarhátíðin Food and Fun hefst 28. febrúar og stendur til sunnudagsins 4. mars. Í ár mætir fjöldi þekktra matreiðslumanna til leiks og matreiða þeir á sextán af betri veitingahúsum landsins. Hér eru þeir kynntir til sögunnar ásamt frábærum og hugmyndaríkum matseðlum. Góða skemmtun.



MATHÚS GARÐABÆJAR

Eero Vottonen vann „Global Chef Challenge“ sem haldin var á World Chefs – Association of Chefs árið 2016. Sama ár var hann einnig valinn matreiðslumaður ársins

í Finnlandi. Eero hefur starfað á nokkrum af bestu veitingastöðum Finnlands ásamt því að hafa bæði keppt og þjálfað í Bocuse d'Or keppninni.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

Lax, græn epli, dill og piparrót
Finnst bókhrættiflatbrauð með ígulkerjasmjöri, sýrðum rjóma og sveppum

Reyktur þorskur, hrogn og kartöflur
Lambmjöðm og -frampartur með gerjuðum hvítlauk, lauk og grillaðri lambafitu í gljóa

Aðalbláber, krækiber og sól



SUMAC

Athanasios Kargatzidis er yfirkokkur og eigandi á Baron Beirút. Athanasios og veitingastaðir hans hafa verið í fararbroddi mið-austurlenskrar matargerðar undanfarin ár og hefur Baron Beirút orðið að áfangastað fyrir alla helstu kokka, veitingamenn og matarunnendur alls staðar að úr heiminum.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

Lystauki
Döðlur

Soujouk kryddpýlsa, hráskinka, reyktir tómatar, dibs rumman

Skarkola kibbe

Lavash brauð, kóriander, fennel, allepo
Grillað grasker
Basil tahini, kryddað freeke, kryddjurtasalat

Laxa confit

Granateplasalsa, sýrt valhnetutarator

Lamba shawarma

Moghradieh kúskús, taratorsósa, kryddjurtir, sumac laukur
Tahini sesamís
Döðlubúðingur



ESSENSIA

Marco er Michelinstjörnu-kokkur sem kemur úr hinu fagra Umbria-héraði í miðhluta Ítalíu. Staður hans Postale hefur fengið gríðarlegt lof víða fyrir matreiðslu sem kemur bragðlaukunum ávallt skemmtilega á óvart. Lorenzo

hefur lengi vel verið einn fremsti ólifuoúliu og vínframleiðandi Umbria-héraðs og hefur framleiðsla hans undir merkjum Monte Vibiano Vecchio verið í fararbroddi þegar kemur að nútíma-væðingu og sjálfbærni.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

BUFFALÓ MOZZARELLA /
MOZZARELLA DI BUFALA

Buffaló mozzarella, hráar grænar ertur, grisasulta, hörpuskel og límóna.

RÍSOTTÓ / RISOTTO

Risottó, lakkrís, nautatunga, ansjósukrem

SALTFISKUR / BACCALÀ

Saltfiskur steiktur á roðhliðinni, haframjólkurhlaup, ristaðar heslihnatur

GRÍSAHNAKKI / COLLO DI MAIALINO

Langtimaeldaður grisahnakki – mjúkur og stökkur, reykt eggaldin, brokkólítoppar og kryddað karamella

TÍRAMÍSÚ / TIRAMISU

Övenjulegt tiramisú

KOPAR

Amandine er franskur matreiðslumeistari sem vinnur með margar mismunandi útfærslur á hinni klassísku frönsku matargerð. Matreiðsla hennar á rætur sínar að rekja til barnæsku hennar þar sem kvöldverðurinn snerist um að koma fjölskyldunni saman með heidarlegri franskri matargerð með hráefnum úr nánasta umhverfi. Amandine leggur mikið upp úr því að allir sem bragða mat hennar fái sem mesta ánægju af því að njóta framúrskarandi matreiðslu í góðum félagskap.



FOOD AND FUN MATSEÐILL

Ostafroða, stökkt brauð
Shiso & Tempura
Krabbi, hnúðkál, súrur & frönsk skelfisks biska
Bleikja & blómkál, brennt capers smjör
Grillað kálfafilet á beini & smjörsteikt kálfabris
Kartöflu mússúlína, engifer, hvítlaukur & kóriander
Núggat rjómais & kaffikrem



NOSTRA

Jeppe Foldager hefur frá barnæsku verið límdur við eldavélina. Eldamennsku hans er best lýst sem „norrænni matargerð sem er meistaralega blönduð við þær bylgjur sem eiga sér stað í veitingageiranum hverju sinni“. Árið 2017

opnaði hann sinn eigin veitingastað, Niels, á Nobis-hótelinu í Kaupmannahöfn. Áhersla Jeppe hefur alltaf verið á að notfæra sér bestu mögulegu hráefni og leyfa þeim að vera í aðalhlutverki í réttum sínum.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

FORRÉTTUR / STARTER

Íslenskt ígulker, rófur, súrmjólk og sólselja

ADALRÉTTUR / MAIN COURSES

Þorskur, reykt bláskeljasósa, íslenskt þang, grænkál og hnúðkál
Íslenskt lamb, kartöflur, lambasoð og ólífur

EFTIRRÉTTUR / DESSERT

Epli með mismunandi áferð, hvítt súkkulaði, skyr og sítróna



GRILLIÐ

Magnus Ek hefur ávallt fylgt sinni eigin heimspeki þegar kemur að matreiðslu. Í þeirri heimspeki felst mikil áhersla á mikilvægi þeirra hráefna sem fást í næsta nágrenni og allir hans réttir hafa mikil tengsl við náttúruna. Eftir gríðar-

lega velgengni veitingastaðarins Oaxen Krog á litlu eyjunni Oaxen rétt fyrir utan Stokkhólm, töldu Magnús og lífsförunautur hans, Agneta Green, kominn tíma til að færa sig í annað umhverfi og opnuðu Oaxen Krog í Djurgården.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

SNACK / SNACKS

Hreindýrahjarta, sýrður rjómi og löjrom
Kúfskel, sveppir og ostrur
Grafin bleikja með reyktum kúrbít og mosa

MATSEÐILL / MENU

Grillað toppkál, kartöflu miso, heslihnetur og súrt jarðskokkakrem.
Hörpuskel, garum, villt rósmaín og skyr
Grisahryggur, epli, hansarósir, fennika og sveppaspekk
Lamb, ostrusveppir, villtur hvítlaukur, seljurót og grenikrem
Aðalbláber, hvannaris og hampfræ



MARSHALL RESTAURANT + BAR

Carrie Baird og Max MacKiss-ock eru meðal virtasta matreiðslufólks Denverborgar. Á veitingastað þeirra, Bar Dough, má finna allt frá ítölskum flatbökum yfir í smárétti sem best er að skola niður með glasi af amaro.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

RAUÐRÓFUR / BEETS

Hráar og þurrkaðar, rauðrófublöð, stökkur kínóa og óskubætt skyr

SVART TAGLIARINI / SQUID INK TAGLIARINI

Calabriu chili, kræklingur, smokkfiskur og appelsínukrydduð sinnepsblöð

LAMB

Marakko kryddað lambafilet, stökkt tendon, basil, brenndar gulrætur og farro

SÚKKULAÐI & KARAMELLA / CHOCOLATE & CARMEL

Súkkulaði ganache, súkkulaðiflögur, smjörbúðingur og heslihnetukruðeri og ricotta



GEIRI SMART

Sebastian Kofi er einn af mest spennandi ungu kokkum Danmerkur og er á hraðri leið með að verða einn af þeirra allra bestu. Sebastian er „Sous Chef“ á hinum margrómaða Mielcke & Hurtigkarl þar sem hann vinnur náið með Jakob Mielcke við það að þróa matseðil þeirra ásamt því að stýra eldhúsinu.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

ÍGULKER / SEA URCHIN

Shiso & tempura
HÖRPUSKEL / SCALLOP
Græn jarðarber & pomeló
SÓLFLÚRA / DOVER SOLE
Kjúklingaskinn & kombu

LAMB

Karamellað krem & bjarnarlaukur
PANDAN LAUF / PANDAN
Adzuki-baunir & kókos

BIRKI / BIRCH

Sellerirót & tonka-baunir



SLIPPURINN POP-UP

Leif Sørensen starfaði sem lærlingur á mörgum af virtustu veitingastöðum Skandinavíu áður en hann sneri aftur á heimaslóðir sínar í Færeyjum og opnaði þar veitingastaðinn KOKS. Með KOKS náði Leif að umbylta matarmenningu Færeyja og náði þar að gera hinni áður vanmetnu matargerð Færeyja hátt undir höfði. Í dag vinnur Leif að því að opna sinn eigin veitingastað í Þórshöfn, Færeyjum.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

SNACK / SNACKS

Þangflögur & gerjað sveppakrem
Þorskhrogn, graslaukur & sýrður rjómi

MATSEÐILL / MENU

Nautatartar með agúrku, ylliblóm-safa & grænkáli

Þorskur hægeldaður í sjávargrösum, skessujurt & kartöflufroða
Hægeldað grísasiða & kinn af korngrís frá Laxárdal, toppkál, seljurót & stökkt skinn
cabbages & pork skins

Fryst jógúrt með þurrkuðum berjum, marens & rabararakrapi



VOX

Davíð Örn Hákonarson er Reykavíkingur með dass af Borgarnesi í blóðinu og ætlaði sér alla tíð að fara í matreiðslugeirann. Hann varð matreiðslunemi ársins árið 2007 og varð í þriðja sæti í nor-

rænu nemakeppninni í Danmörku í kjölfarið. Eftir dvöl á nokkrum af bestu stöðum Skandinavíu lá leiðin til Frakklands þar sem hann er nú yfirkokkur á hinum vinsæla CO, í 18. hverfi Parisarborgar.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

Tapioka / fjallagrös / Vox sýrður rjómi
Gulrætur / grasker / bergamot / kolkrabbi / saffran
Bergamot / Octopus / Saffron
Hleypt egg / reyktar kartöflur / blað sellerí / brauðteningar / kaviar
Blaðlaukur / sinnep vinaigrette / epli / sitrus jurtir / epla edik

Íslenskur þorskur / kamillublóm / endivur / ostrur / sitróna

Dill skyr / límóna / sætt kex / hvítt súkkulaði / kúmen
Dill „Koldskál“ / Lime / Short Bread / White Chocolate / Kúmen
Kóngasveppir / tófú / caramelia súkkulaði / brúnað smjör / heslihnetur / karamella / trufflur



KOLABRAUTIN

Bræðurnir Massimiliano og Matteo Cameli eru báðir matreiðslumenn og eigendur hótelsins og veitingastaðarins Al Vecchio Convento, í ítalska þorpinu Porticio di

Romagna. Matreiðsla þeirra á Al Vecchio Convento heldur í ítölsku hefðirnar ásamt því að draga í sig áhrif af skóglendinu í kring og þeim afurðum sem finnast þar.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

FORRÉTTUR/STARTER

Laxarúlla með saffransósu, kryddlögðuðu, nýju greni, kaviarfroðu og balsamik.

PASTA

Svart smokkfiskblek cannelloni með saltfiski, vanillu-tómatsultu og sætum tómötum.

AÐALRÉTTUR/MAIN COURSE

Hægeldað lamb með kastaniukurlí, grænertumauki, dvergjurtum og hindberjasoðgljáa.

EFTIRRÉTTUR/DESSERT

Marsala marengs með zabaione, kókos og jarðsveppasnjó.



101 Kitchen and Wine

Dagsetningar: 28.02 / 01.03

Michele Di Pietro leggur mikla áherslu á að koma sannri og nýjungagjarni ítalskri matargerð á borð matargesta sinna. Alin upp í ítalsk-amerískri fjölskyldu í New Jersey og eldamennskan henni í blóðborin þar sem heimilishaldið á þeim bænum snerist að miklu leyti um það að koma fólki saman yfir einstöku ítölsku borðhaldi. Undanfarið hefur Michele nýtt bakgrunn sinn í veitingageiranum ásamt viðskiptaviti sínu við störf sín sem einn helsti veitingastaðaráðgjafi austurstrandar Bandaríkjanna.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

Brasserað lamba shawarma píta með Súmac skyr tzatziki.
Hefðbundinn Miðausturlanda-Miðjarðarhafs skyndibiti Stökkur þorskur Banh Mi.
Klassísk og vinsæl samloka frá Vietnam, mjúkt baguette með pikkludum glurótum, asiuhreðku, krydduðu majonesi
Bleikja gljád með hlýsírópi „BLT“ með kalabrisku chili skyr aioli.
Útfærsla á klassískri amerískri BLT (beikon/salatblað/tómatur) samloka með ítalsk-íslenskum snúningi.
Kryddaðar lambakjötsneiðar í parm hero samloka, tónuð með kalabrisku peperoncino.
(New Jersey - ítalskur stíll)
Klassískt ítalsk-amerískt, venjulega gerð með kjúklingi í raspi en hér með íslenskum snúningi. Þunnar lambakjötsneiðar í raspi, steiktar og þaktar léttri tómát-basilíku sósu og bræddur mozzarella ostur ofan á.

Dagsetningar: 02.03 / 03.03 / 04.03

Seng er hin óumdeilanlega drottning Laos matargerðar og verðugur sendiherra þeirrar matreiðslu um heim allan. Veitingastaðir hennar Thip Khao og Padaek báðir í Washington D.C. hafa hlotið mikið lof gagnrýnenda og fékk Thip Khao Bib Gourmand meðmæli í nýjustu útgáfu af Michelin Guide. Nýverið var Seng einnig tilnefnd til James Beard verðlaunanna sem eru ein ædstu verðlaun sem matreiðslumenn í Bandaríkjunum geta hlotið.



FOOD AND FUN MATSEÐILL

SAKOO YADSAI
Tapióka Perlu „dumplingskoddar“ fylltir með grísafarsi, söltuðum radisum og jarðhnetum
Naem Khao Stökk kókosgrjón, sýrður grís, jarðhnetur, vorlaukur, mint, kórianderlauf og blaðsalat

SAI OUA
Grisapylsa með kryddjurtum, engifer, rauðkáli

JAEW (LAO DIP SÓSUR OG GRÆNMETI)
JAEW BONG Chili mauk, galangal, skallotlaukur, hvít-laukur, pálmasykur, fiskisósa, þurrkaðar rækjur
JAEW MAK KUA Steikt eggaldin, brenndur hvítlaukur, skallotlaukur, fiskisósa, kórianderlauf
JAEW HED Steiktir sveppir, brenndur hvítlaukur, skallot-laukur, fiskisósa, kórianderlauf

HRÍSGRJÓNANÚÐLUSÚPA

KHAO POON NAHM PAA Hrísgjóna vermicelli núðlur, rautt kókoskarri, bleikja, léttsteikt hörpuskel, kálböggla, baunaspírur, kórianderlauf, rau ram, kaffir súraldin.

„Family Style“

LAAB GOONG Saxaðar gufusoðnar tigrisrækjur, ristað hrísgjónaduft, fiskisósa, chili, vorlaukur, sitrónulax, galangal, kórianderlauf, mint, rau ram,
AWK LUK KAE Lamb, tailenskt eggaldin, svartur tré-sveppur, grænar strengjabauunir, dill
MOAK PAA Gufusoðinn þorskur í bananalaufi með krömdum „sticky rice“, sitrónugrasi, kaffir súraldin, engifer og dill

EFTIRRETTUR

KHAO NOM DAWK BUA Lótuskaka gerð úr hrísgjóna-hveiti, kókosmjólk, sesamfræjum. Framreitt með vanillu, berjum og saltaðri andareggjarauðu.



BURRO

Yun Fuentes fékk sína eldskírni í eldhúsum Púertó Ríkó þar sem hann starfaði sem matreiðslumaður víðs vegar um Old San Juan. Fljótlega eftir það flutti hann til New York þar sem hann starfaði hjá nokkrum virtustu matreiðslumeisturum borgarinnar. Nú starfar hann á hinum margrómaða Alma de Cuba. Yun tók þátt í Food and Fun í Turku árið 2017 þar sem hann heillaði dómnefndina upp úr skónum og hreppti annað sætið.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

BLEIKJU CHEVICHE / ARCTIC CHAR CEVICHE
Gerjaður ananas, rocotto pipar, reykt bleikjuhrogn, skyr

EMPANADA / CARNITA EMPANADA
Kolaður hunagsgljádur grís, avókadó, salsa verde, grísapura

KRÓKETTA / RABO ENCENDIDO CROQUETTES
Uxahali, Idiazabal ostur, sýrður rauður jalapeño, beinmergur

LÚÐA / PASTELES DE HALIBUT
Gufusoðin í bananalaufi, grillað tómát sofríto, harðfiskur

REYKTUR LAMBAHRYGGUR / SMOKED LAMB RACK
Mofongo, ristað blaðlauks mojo, ætíþistla escabeche

KÓKOS / COCO
Hvít súkkulaði panna cotta, súkkulaðimús, ristuð kókosneta

MATARKJALLARINN



Robert Rubba er einn af mest spennandi vonarstjörnum Washingtonborgar og veitingastaður hans Hazel fékk nýverið Bib Gourmand meðmæli frá Michelin. Rob hefur unnið hjá mörgum frægustu

FOOD AND FUN MATSEÐILL

LYSTAUKI
Rauðrófugrafin bleikja brioche í skyr

„BBQ“ GULRÆTUR
Heslihneta caesar í ristað bókhveiti í grænólía

PORSKUR & HUMARHALI
„Vadouvan“ smjör í stökkt poppkorn í blaðlaukur í shiso

DAN DAN LAMB
Sveppasóð í seljurótarnúðlur í dill í sterkar jarðhnetur

BRENNT KÓKOS SORBET
Grillaður ananas í mint í hvítt misó

matreiðslumeisturum heims og má þar helst nefna Charlie Trotter, Gordon Ramsay og Guy Savoy. Eldamennsku Robs er best lýst sem tilraunakennendum óði til klassískrar alþjóðlegrar matreiðslu.



APOTEK KITCHEN + BAR

Javier Rodriguez er fæddur og uppalinn í borginni Santiago del Estero í norðurhluta Argentínu. Aðeins 19 ára gamall hóf hann feril sinn sem matreiðslumaður og vann í mörgum af virtustu eldhúsum

veraldar. Árið 2015 sneri hann aftur til Argentínu og opnaði El Papagayo sem hefur á stuttum tíma fengið mikið lof og meðal annars verið valinn besti veitingastaður Argentínu árin 2015 og 2017.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

Vistvænt egg, chañar síróp, sýrður rjómi Leturhumar, humita, reykt lardo, sterk paprika Beinmergur, urriðahrogn, kartöflur Smálúða, bagna cauda, kolagrillað grænmeti Lambakóróna, furuhnetur, grillað eggaldin, geitaostur, myntuchimichurri Pönnukaka, villisveppir, karamella Ristuð fikjumjólk, hunang, möndlur, sítrus

Sjá nánar á foodandfun.is



BJÓRGARÐURINN

Esteban Morales er tapas-sérfræðingur frá Barcelona sem hefur fullkomnað hina sígildu list smárétta Spánverja. Hann hefur unnið á þekktustu og bestu tapasstöðum Barcelona og í Baskalandi. Esteban tók þátt í Master Chef árið 2017.

FOOD AND FUN MATSEÐILL

SMAKK / TEASER
Gazpacho – Andalúsía
Kalt tómatsæyið

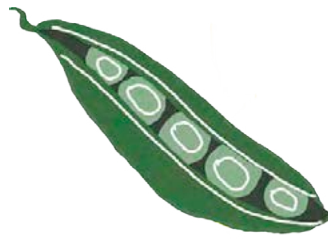
4 RÉTTA TAPAS
Smokkfiskur - Katalónía
Djúpsteiktur smokkfiskur með hvítlaukskremi Risarækja - Andalúsía
Grilluð risarækja með saffran og papriku sósu Reykt önd og confit - Baska
Reykt önd og confit rúlla með fikjusultu Kálfur – Spánn
Grillaður kálfur með brenndum blaðlauk

8 RÉTTA TAPAS
Smokkfiskur - Katalónía
Djúpsteiktur smokkfiskur með hvítlaukskremi Risarækja - Andalúsía
Grilluð risarækja með saffran og paprikusósu Reykt önd og confit - Baska
Reykt önd og confit rúlla með fikjusultu Kálfur – Spánn
Grillaður kálfur með brenndum blaðlauk Saltfiskur – Baska
Djúpsteiktur saltfiskur með tómátconcasé og Balears eyja sósu Ratatouille - Sitges
Linsóðið egg með tómötum, papriku og eggaldini Hráskinka – Spánn
Spænsks úrvals skinka á grilluðu brauði Creme Catalana og sitrónubaka – Spánn

12 RÉTTA TAPAS
Smokkfiskur - Katalónía
Djúpsteiktur smokkfiskur með hvítlaukskremi Risarækja - Andalúsía
Grilluð risarækja með saffran og paprikusósu Paella – Katalónía
Sjávarrétta Paella með skelfiski og rækjum Spænsk eggjakaka - Andalúsía
Kartöflu- og eggjakaka með kartöflum, cheddar osti Kræklingur – Katalónía
Hvítvinsóðinn kræklingur með tómátconcasé Reykt önd og confit - Baska
Reykt önd og confit rúlla með fikjusultu Saltfiskur – Baska
Djúpsteiktur saltfiskur með tómátconcasé og Balears eyja sósu Ratatouille - Sitges
Linsóðið egg með tómötum, papriku og eggaldini Naut – Katalónía
Hægelduð nautamjóðm með aligo Kálfur – Spánn
Grillaður kálfur með brenndum blaðlauk Hráskinka – Spánn
Spænsks úrvals skinka á grilluðu brauði Creme Catalana og sitrónubaka – Spánn



2018



28.02

-

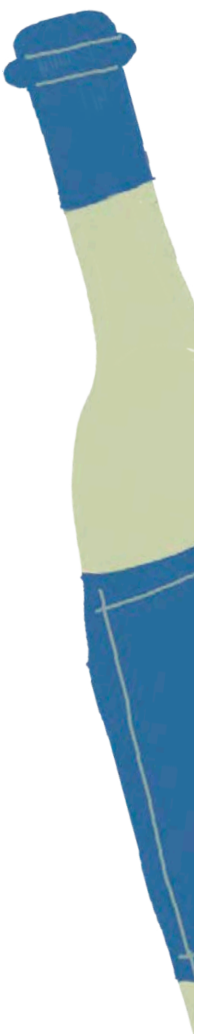
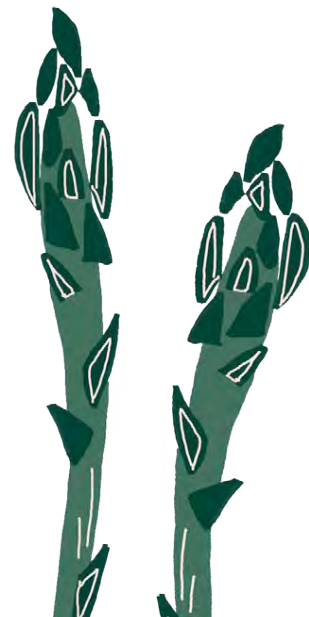
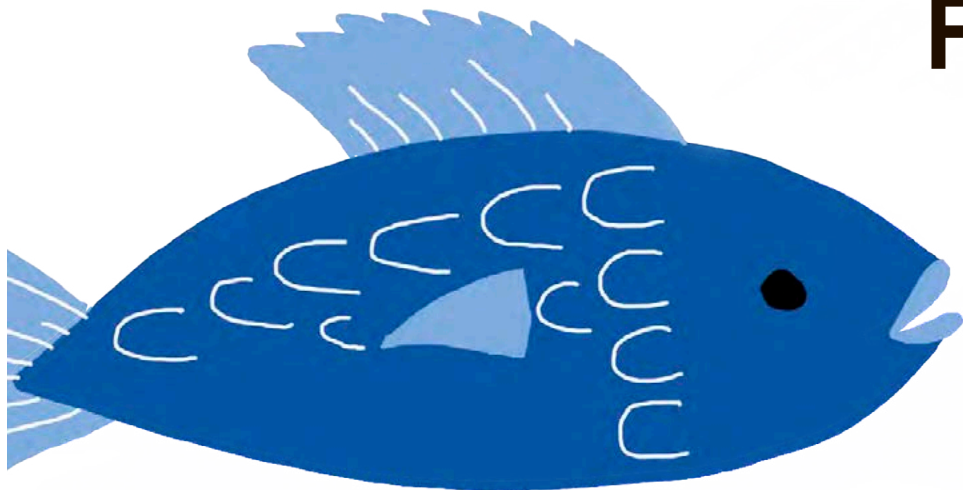
04.03



Food & Fun

REYKJAVÍK

FOODANDFUN.IS



Reykjavíkurborg

ICELANDAIR



ÍSLANDSSTOFA
PROMOTE ICELAND



Reykjavík
Excursions
KYNNISFERÐIR

Ísey
SKYR

BÍLALEIGA
AKUREYRAR
Móldur

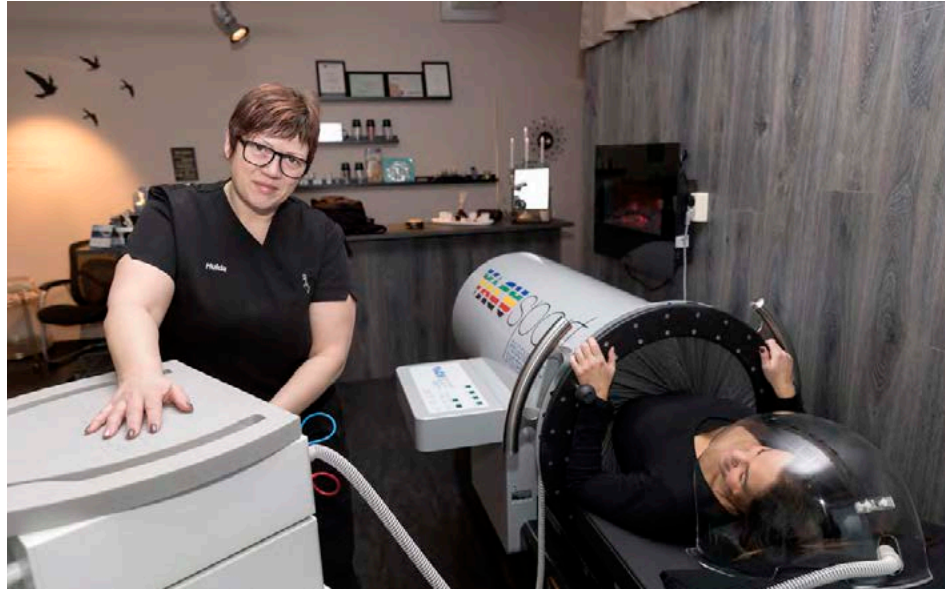
Europcar

VÍKING
BRUGGHÚS

Arna fékk ótrúlegan árangur

Eftir örfá skipti í Weyergans-sogæðameðferð næst nánast yfirnáttúrulegur bati sem byggir á heilsuvegferð geimfara.

Arna Rún Guðmundsdóttir fékk brjóskað í lok október og var búin að vera alveg frá af verkjum þegar hún frétti af tækjunum hjá Huldu. „Ég var tilbúin til að prófa allt til að minnka verkina.“ Arna Rún átti erfitt með að labba inn á stofuna fyrst þegar hún kom. „Með tärin í augunum fór ég í tækið og viti menn, fyrsti tíminn gerði kraftaverk fyrir mig og ég gat sjálf staðið upp.“ Arna Rún mælir



eindregið með tækinu en hún fer tvisvar til þrisvar í viku til að halda verkjunum í skefjum. „Þetta hefur algjörlega bjargað mér til að komast af. Ég elska að koma til Huldu, ein-

staklega góð þjónusta og liðlegheit.“ Auður er 29 ára og greindist með vefjagigt fyrir rúmlega sex árum. „Ég kynntist tækjunum hjá Heilsu- og fegrunarstofu Huldu fyrir rúm-

lega einu og hálfu ári og það sem þetta hefur gert fyrir mig er alveg magnað.“ segir Auður og bætir við að loksins hafi tekist að halda bólgum og verkjum niðri. „Ég er

Hulda Ósk Eysteinsdóttir á Heilsu & fegrunarstofu Huldu fór utan til að sérmennta sig í meðferðum Weyergans High Care-tækjanna frá heilsuvöruframleiðandanum Weyergans í Þýskalandi. Hulda segir gefandi að upplifa skjótan bata og aukna velliðan skjólstæðinganna
MYND/VILHELM

orkumeiri og sogæðameðferðirnar hafa gert svo mikið fyrir mig. Ég átti til dæmis í erfðleikum með að labba upp stiga vegna verkja í hnjúanum en í dag er ég verkjalaus í hnjúanum og mjóbakinu.“ Auður hefur enn fremur lést um 20 kíló á nokkrum mánuðum eftir að hún byrjaði í sogæðameðferðinni. „Tækin hjá Huldu hafa gert svo mikið fyrir mig: ég sef betur, er minna verkjuð og orkumeiri. Mikið er ég þakklát fyrir hvað þessi tæki hafa gert mikið fyrir mig.“

Anna Sigurðardóttir hefur oft en einu sinni fengið slæma verki í mjóbak. Síðast þegar það gerðist prófaði hún að fara í tækin til Huldu. „Já, ég fór til hennar þegar ég gat varla gengið vegna verkja í mjóbaki. Ég fór alls þrisvar sinnum og strax eftir fyrsta tímann gat ég reimað á mig skóna aftur. Eftir fyrstu tvo tímuna var ég orðin mjög góð. Það er rosa notalegt andrúmsloft hjá Huldu og hún er glaðleg og lifandi. Ég veit að ef ég finn aftur fyrir þessum verkjum fer ég beinustu leið til Huldu.“

Nýr heimur opnast utan vegar

Utanvegahlaup njóta sífellt meiri vinsælda en þau er hægt að stunda allt árið. Anna Sigríður hefur stundað þau í nokkur ár og segir hlaupin gefa sér aukna velliðan og gera sig hamingjusamari.

Starri Freyr Jónsson

starri@frettabladid.is



Hlaup eru líf og yndi Önnu Sigríðar Arnardóttur og hennar stærsta áhugamál. Hún hafði aldrei hlaupið að ráði þegar hún sótti nýliðanámskeið hjá hlaupahópi FH í nóvember 2011 og segist fljótlega hafa séð að þau áttu vel við hana. Fjórum árum síðar sótti hún námskeið í utanvegahlaupum hjá Náttúruhlaupum og segir að þá hafi nýr heimur opnast fyrir henni þar sem hlaupaáhugi hennar sameinaðist áhuganum á náttúrunni. „Ég var algjörlega heilluð og um leið svo hissa á öllum þeim hlaupaleiðum sem eru í boði í náttúrunni, allt í kringum höfuðborgarsvæðið og jafnvel inni í borginni sjálfri. Það er eitthvað extra sem ég fæ út úr utanvegahlaupum. Það að komast út úr áreitinu í borginni og að vera í náttúrunni gefur mér svo mikið. Þá er loftið mun hreinna þegar maður kemst af götunni. Ég mundi segja að það gefi mér aukna velliðan og að hlaup í náttúrunni gera mig einfaldlega hamingjusamari.“

Í dag hleypur hún reglulega í náttúrunni, bæði með Hlaupahópi FH og með Náttúruhlaupum. „Þá sækist ég sérstaklega í utanvegahlaupakeppnir og hef tekið þátt í t.d. Laugavegshlaupinu, Jökulsárhlaupinu, Snæfellsjökulshlaupinu, Esjuhlaupinu og Dyrfallahlaupinu. Þá hef ég farið í hlaupaferðir þar sem ég hef m.a. hlaupið Fimmvörðuhálsinn og Laugaveginna á tveimur dögum.“

Góðir skór mikilvægir

Ekki þarf mikinn aukabúnað til að prófa utanvegahlaup að sögn Önnu Sigríðar. Fyrsta og mikilvægasta skrefið er að fá sér góða utanvegaskó en þeir eru með grófari botni og gefa því betra grip. „Það er óþarfi að kaupa sér allan búnaðinn í einu, það er yfirleitt hægt að nýta þau fót sem maður á í skápunum en frekar að safna



Anna Sigríður Arnardóttir ásamt eiginmanni og yngsta barninu.

að sér smám saman hlutum eftir þörfum, t.d. að kaupa sér vatnsbakpoka fyrir vatn, gel og aukaföt. Þá er gott að vera með gott hlaupúr til að mæla vegalengdina en hlaupaúr er líka öryggistæki til að rata ef maður villist. Besti tíminn til að hefja utanvegahlaup er í apríl og maí þegar bleytan er að fara úr jörðu og náttúran að vakna smám saman til lífsins.“

Og sjaldnast þarf að leita langt eftir skemmtilegum hlaupaleiðum. „Ég get hiklaust mælt með hlaupum kringum Víflsstaðavatn, Hvalseyrarvatn eða Ástjörn. Það er fullt af stigum sem liggja út frá þessum stöðum og auðvelt að prófa nýjar leiðir og sjá hvert stigarnir liggja. Einnig má nefna hlaupaleiðir í Breiðholti og kringum Mosfellsbæ svo eitthvað sé nefnt. Þar sem ég bý í Hafnarfirði hleyp ég mikið við Helgafell, Hvaleyrarvatn og í Víflsstaðahlíð í Heiðmörkinni en ég er alltaf að prófa nýjar leiðir. Það kom mér mest á óvart að það væri hægt að hlaupa í náttúrunni allan ársins hring þó það sé vissulega erfðara að hlaupa þegar það er mikill snjór en þá fær maður bara öðruvísi æfingu og þjálfar aðra vöðva.“

Gott sumar fram undan

Það er enginn skortur á skemmtilegum verkefnum í sumar hjá Önnu Sigríði. „Stóra markmið



Utanvegahlauparar á ferð í Laugavegshlaupinu í fyrra. Vinsælt hlaup í stórkostlegu umhverfi. MYND/IBR ÓLAFUR ÞÓRISSON.



Anna Sigríður með hlaupafélögum sínum á góðri stundu í náttúrunni.

sumarsins er að fara í Laugavegshlaupið í þriðja sinn og ég vonast til að ná að bæta tímann minn. Það er þó ekki aðalmarkmiðið heldur frekar að komast heil í hlaupið eftir álagið á undirbúningstímanum og að ná að hafa gaman af því og njóta þess alla leið. Ég er svo

heppin að fá að fara aftur Laugaveginna aðeins fjórum dögum eftir Laugavegshlaupið sjálft, þá gangandi á fjórum dögum með dóttur minni Andreu sem verður þá tíu ára. Það verður gaman að fá að sjá Laugaveginna líka í því ljósi því ég hef alltaf farið hratt yfir þegar

ég fer þessa leið. Þá ætla ég að fara hlaupaferð um Fimmvörðuhálsinn, hlaupa í Þórsmörkinni og hlaupa Laugaveginna einu sinni enn á tveimur dögum með Náttúruhlaupum.“

Sameiginlegt áhugamál

Anna Sigríður situr í stjórn Hlaupahóps FH og er aðstoðarþjálfari hjá Náttúruhlaupum svo hlaupin taka stóran tíma af lífi hennar. „Maðurinn minn hefur fullan skilning á þessu áhugamáli mínu þar sem hann er hlaupari sjálfur. Þá hefur níu ára dóttir mín verið að taka þátt í keppnum með okkur og hefur gaman af. Eldri börnin mín tvö hafa ekki ennþá komist inn í hlaupameninguna þar sem þau voru orðin nokkuð gömul þegar við hjónin tókum upp á þessum breytta lífsstíl en ég trúi því að einn daginn muni þau smitast af hlaupabakteriunni líka. Og ef það gengur ekki eftir, þá á ég þriggja ára barnabarn sem verður auðvelt að hafa áhrif á.“



Fyrir líkama & og sál

Túrmerik hefur í aldraðir verið notað sem krydd í matargerð. Fjöldi landa í Asíu þekkja einnig vel heilsuþætandi áhrif kryddsins, en túrmerik hefur þar verið notað sem lækningajurt í þúsundir ára.

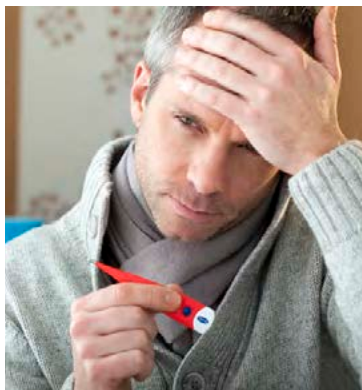
Guli miðinn býður nú upp á nýja og endurbætta bæti-efnablöndu: 100% lífrænt túrmerik með svörtum pipar, eða curcuma longa og piper nigrum. Upptaka og nýting líkamans á heilsuþætandi eiginleikum túrmeriks eykst sé það tekið með svörtum pipar. Blandan inniheldur engin auka- eða fylliefni.

Túrmerik, eða curcumin, er þekkt fyrir öfluga bólgueyðandi eiginleika sína og rannsóknir á áhrifum þess hafa sýnt að það vinnur gegn bólgum í líkamanum, liðagigt, upppembu og iðraólgu.

Vítamín og bætiiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Þú færð lífrænt túrmerik með svörtum pipar á öllum helstu sölustöðum Gula miðans.



Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is



Þó flensan sé í rénun er enn hægt að næla sér í hana.

Flensan í rénun

Flensan herjar nú á landsmenn eins og ár hvert á tímabilinu október til mars. Reiknað er með að hún sé tvo til þrjú mánuði að ganga yfir og verða fjarvistir frá vinnu og skóla áberandi á þessum tíma. Samkvæmt upplýsingum á vef Landlæknis virðist flensan þó vera í rénun og færri leita til heilsugæslunnar nú með flensu-einkennin háan hita, skjálfta, höfuðverk, beinverki, hálssærindi og nefrennsli. Þótt flensan sé á undanhaldi er þó ekki ástæða til að slaka á persónulegum sóttvörnum. Veiran berst manna á milli með hósta og hnerra og einnig með höndum eftir að þær eru bornar að vitum. Einstaklingur með influensu getur smitað sólarhring áður en einkenna verður vart, er mest smitandi við upphaf einkenna og getur dreift smíti í allt að 3–5 daga eftir að veikindi hefjast.

Af doktor.is og vef Landlæknis



Ávextir og grænmeti eru gleðifæði.

Mataræði gegn þunglyndi

Samkvæmt upplýsingum frá Landlækniseimbættinu er talið að einn af hverjum fimm Íslendingum upplifi depurð eða þunglyndi einhvern tíma á ævinni en eins og í svo mörgu öðru lítur út fyrir að mataræðið geti verið lykilatriði í því að halda þessum vágasti í skefjum. Rannsóknir við læknadeildina í Rush-háskóla í Chicago hafa leitt í ljós að eldra fólk sem fylgir mataræði sem á að lækka blóðþrýsting minnkar líkurnar á þunglyndi um allt að ellefu prósent. Mataræðið samanstendur af stórum skömmtum af ávöxtum, grænmeti og heilkorni en er nánast laust við mat sem inniheldur mikinn sykur og mettaða fitu. Þetta tiltekna mataræði sem kallað er DASH sem er skammstöfun á Dietary Approaches to Stop Hypertension (áherslur í mataræði sem geta komið í veg fyrir háan blóðþrýsting), var þróað af Hjarta- og lungnastofnun Bandaríkjanna en virðist koma að góðum notum á fleiri sviðum. Fleiri og stærri rannsóknir eru fyrirhugaðar til að staðfesta niðurstöðurnar endanlega. Á meðan getur ekki skaðað að auka neyslu á ávöxtum, grænmeti og heilkorni, hver veit nema það gæti dregið úr áhrifum skammdegisins á andlega líðan?

D2-vítamín eða D3-vítamín?

D-vítamín er nauðsynlegt fyrir beinin og ónæmiskerfið. Vandamálið er að líkaminn þarf sólskin til að framleiða það svo á okkar norðlægu slóðum er mikilvægt að taka D-vítamín í töfluformi. En D-vítamín er ekki það sama og D-Vítamín. D-vítamín skiptist í D2 sem finnst í plöntum og D3 sem finnst aðeins í dýraafurðum. Þar sem við erum dýr er D3, sólskinsvítamínið sem líkaminn framleiðir þegar sólin skín á húðina, okkur enn nauðsyn-

» D3-vítamín er sólarvítamínið sem er okkur svo mikilvægt.

legra til að halda heilsu og vellíðan og því það sem við erum í raun að sækjast eftir þó líkaminn þurfi bæði D2 og D3. Þeir sem sneiða hjá dýraafurðum þurfa því að passa sérstaklega að fá D3-vítamín.



Alsæl að safna D3-vítamíni í kroppinn.

Frjáls framlög



enginn kostnaður!

VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNA EÐA FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI ER AÐ GLÍMA VIÐ LÍFSÓGNANDI SJÚKDÓM?

Hjá okkur í Samferða er enginn kostnaður og allt rennur óskert til þeirra sem þurfa svo sannarlega á að halda.

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.

907 1083 – 3.000 kr.

907 1085 – 5.000 kr.

907 1090 – 10.000 kr.



Þú finnur okkur á Facebook – ekki hika við að fylgja okkur þar, við gerum góðverk í hverjum mánuði fyrir íslensku þjóðina.

www.facebook.com/samferdafoundation

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SKODA Octavia 2.0 Diesel Sjálfskiptur Elegance. Árgerð 2014, ekinn 89 þ.KM. Verð 2.990.000. Rnr.136482.



100% LÁN

SKODA Octavia Diesel Elegance 4x4. Árgerð 2014, ekinn 76 þ.KM. Verð 2.990.000. Rnr.136574.



100% LÁN

SKODA Octavia 2.0L Diesel Sjálfskiptur Station. Árgerð 2014, ekinn 61 þ.KM. Verð 2.780.000. Rnr.136717.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>



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

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@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.

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

Bílar til sölu



HYUNDAI ix35, 2010, snyrtilegur, velmeðfarinn. Nýskr. 12/2010, ekinn 99 þ.km, bensín, sjálfsk. 6 gir, 4x4, góð heilsársdekk. TILBOD 1.450.000.

Uppl. í s:781-3999 Lóa.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

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. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

ALHLIDA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSLAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNADARLAUSU!

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

Þakpappaverk

Eitt besta verðið

S. 778 8322

TRÉSMIÐUR

Þarft þú að gera endurbætur á eigninni þinni, fæðu tilboð í það sem þú þarft að framkvæma.

Tek að mér alla almenna trésmiðavinnu jafnt innan sem utan dyra. Til dæmis uppsetning innréttinga, milliveggja, hurða, parketlöggn, gler skípti, þakjárn, utanhúsklæðningu, sólpalla og margt fl.

Uppl. í s: 8931901

Svanur Tómasson Húsasmiður

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

LÆKKAD VERÐ

Ekki borga meira fyrir NÝJAN jeppa

NÝIR

TOYOTA Rav4

Hybrid 4WD Edition S - Á betra verði

VERÐ KR.

5.480

ÞÚSUND

Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða

Ríkulega útbúnir bílar

- ✓ 18" svartar álfelgur
- ✓ Lyklalaust aðgengi
- ✓ Toyota Touch margmiðlunarkerfi
- ✓ Handfrjáls búnaður
- ✓ Bakkmyndavél
- ✓ Rafdrifinn afturhleri
- ✓ Akreinavari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Margt fleira...

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum

NÝ HEILSÁRS-DEKK FYLGJA

586 1414

stora@stora.is · stora.is
[facebook.com/storabilasalan](https://www.facebook.com/storabilasalan)
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUR TIL LEIGU!

og líka stærri skrifstofurými fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Bæði í Borgartúni og Síðumúla í snyrtilegu húsnæði með aðgengi að sameiginlegu rými.

Hægt að leigja án eða með húsgögnum. Verð frá 65 þús.

Allar upplýsingar veitir Einar í síma 861 7200 eða á netfangi einar@efnividur.is

ATVINNUHÚSNÆÐI

Til sölu eða leigu 50 m² í Steinhelli 14. Góð hæð+hurð. Verð: 18,4 m. Leiga: 99 þ. Bara snyrtileg starfs. Facebook: steinhella 14 S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m². Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

SAMHJÁLPI

óskar eftir öflugum einstaklingi á aldrinum 30+++ í símasölu á dagvakt. Góð laun í boði. Tölvufærni og góð íslenskukunnátta áskilin. Upplýsingar í s. 561-1000 frá kl.10-15 alla virka daga eða á fjarofnun@samhjalp.is

SÖLUMENN ÓSKAST.

Óska eftir sölumönnum til að selja í hús usb lykka sem á er digital bók. Geta sölumenn auðveldlega haft margar milljónir eftir skatt. Gengið er í hús milli kl 12-22 alla daga þegar gott er veður. Uppl.í s: 776-4111

Óska eftir konu í aðstoð á heimili fyrir húsmóður,tilfallandi störf,2-3 daga í viku,þarf að hafa bíl til umráða. Nánari uppl. í s:5542101

Gröfumaður óskast, aðeins vanir menn. Einnig verkamenn vanir jarðvinnu. Uppl. í s. 8970731

Atvinna óskast

SMÍÐIR - VERKAMENN
- MÚRARAR-
LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði,verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARAR, MÁLARAR EÐA
AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar



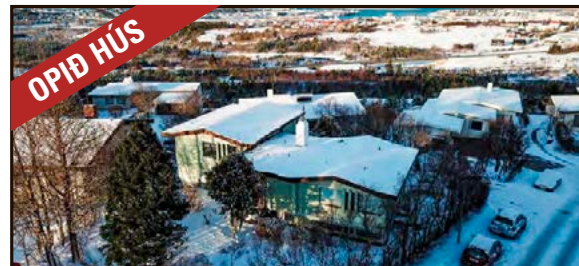
Skeifan
fasteignasala

Eysteinn Sigurðsson / Löggitur fasteignasali
Þórir Halgrímsson / hdl. Löggitur fasteignasali

FÖSTLÁG
SÖLUPÓKNUN

FÝLSHÓLAR 1

OPIÐ HÚS Í DAG, 27 FEB. Á MILLI KL. 17:30 - 18:00.



STÓRT OG VEL VIÐ HALDIÐ ÞRIGGJA KYNSLÓÐA FJÖLSKYLDHÚS MEÐ FJÓRUM ÍBÚÐUM OG BÍLSKÚR. ÖVIÐJAFNANLEGT ÚTSÝNI YFIR BORGINA OG SUNDIN.

FASTEIGNASALAR SKEIFUNNAR TAKA Á MÓTI GESTUM.

Skeifan fasteignasala / Suðurlandsbraut 46
108 Reykjavík / Sími 568 5556 / skeifan@skeifan.is

Ef þú ert með rétta starfið
— erum við með réttu
manneskjuna

Ráðgjafar okkar búa
yfir vðtækri þekkingu
á atvinnulífínu
og veita trausta og
persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARARAR
- LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði,verkamenn,
múrara, pípara og lagerstarfsmenn
sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

RAKI?

Er myglusveppur áhættuþáttur fyrir
heilsu fjölskyldunnar?

Örfá tæki
eftir á tilboði
39.990



Stjórnaðu loftrakanum
Kemur í veg fyrir myglu
Sjálfvirk rakastýring
Innbyggt lofthreinsitæki

Rétt rakastig skiptir máli!

viftur.is
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

Purrkbox

Ekkert rafmagn!
Settu í ferðahúsið
til að draga úr sagga
auka líftíma hússins.



Iðnaðartæki

Iðnaðarpurrktæki til
á lager í ýmsum
stærðum og gerðum.
Frábær í vatnstjón.



Rakataeki

Hágæða rakataeki
Sjálfvirk rakastýring.



íshúsið