



PRÍJDAGUR 13. ÁGÚST 2019

Heilsa



Eygló Egilsdóttir, jóga-kennari og stofnandi fyrirtækisins Jakka-fatajóga, hefur heimsótt vinnustaði og hjálpað fólki í kyrrsetuvinnu að koma hreyfingu inn í daglega rútinu frá því árið 2013. ➔4



Óskar ásamt dóttur sinni eftir Reykjavíkumaraþonið í fyrra.

Flestum finnst þetta merkilegra en mér

Óskar Þór Guðmundsson er á ferðinni þvert yfir hálendið á hjóli, en verkefnið „Hjólað í bæinn“ snýst um að styrkja Samhjálp og hjálpa ungum fíklum. Óskar hefur verið óheppinn með veður en gefur samt ekkert eftir. ➔2

ENZYMEDICA®

Acid Soothe
Logar þú
að innan?



Non
GMO
ENZYMEDICA
The Enzyme Experts
Acid Soothe
THERAPEUTIC
1st
Occasional Heartburn/Indigestion
- Contains vegan enzymes and papaya leaf
- Quickly relieves occasional
acid discomfort*
30
CAPSULES
Dietary Supplement Vegan

Framhald af forsiðu →

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Óskar Þór Guðmundsson, rannsóknarlögreglumadur á Austurlandi, stendur fyrir verkefninu „Hjólalá í bæinn“ og er um þessar mundir að hjóla um 620 km leið þvert yfir hálendið, frá Fáskrúðsfirði til Reykjavíkur. Hann lagði af stað á laugardaginn og stefnir á að rúlla í bæinn fyrir Reykjavíkumaraþonið og taka þátt í 10 km hlaupinu 24. ágúst. Með verkefninu vonast Óskar til að safna fé fyrir Samhjálp, sem hjálpar þeim sem hafa farið halloka í lífinu, hvort sem það er vegna fíknar eða annarra vandamála. Óskar segir að Samhjálp hafi bjargað lífi dóttur hans og þess vegna vilji hann hjálpa samtökunum að bjarga öðrum.

Óskar lét fara vel um sig í Laugarfelli og sat og horfði á slydduna og rokið fyrir utan gluggann þegar blaðamaður náði tali af honum. „Ég er bara að biða færís. Það á að lægja eftir hádegis og þá ætla ég að leggja í hann,“ segir hann.

Tíu þúsund manns í betra hjólaformi

Óskar segist ekki vita hvernig hann fékk hugmyndina að því að leggja í þetta sérstaka ferðalag. „Ég hef alltaf verið mikið að þvælast um hálendið, aðallega á bíl. Hugmyndin kom upp fyrir nokkru þegar ég mætti aðila á „fatbike“ á hálendinu,“ segir hann. „Svo keypti ég mér „fatbike“ og þá lá



Óskar segir að áhuginn hafi kviknað þegar hann mætti aðila á fatbike á hálendinu. MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

eiginlega beinast við að láta bara vaða.

Ég held að það hafi verið í kringum áramótin sem ég ákvað að fara ekki með bíl í Reykjavíkumaraþonið, heldur hjóla. Það var nú eiginlega alltof venjulegt að fara eftir þjóðvegnum, þannig að ég ákvað að fara bara þessa leið,“ segir Óskar léttur í bragði.

Hann á samt ekki langan hjólreiðaferil að baki. „Ég hef í



Óskar á ferðinni í Hallormsstaðaskógi á Austurlandi.



Leiðin sem Óskar er að fara er um 620 kílómetrar.

rauninni ekki hjólað að ráði nema frá áramótum, eftir að ég ákvað að gera þetta,“ segir hann. „Það eru örugglega tíu þúsund manns á Íslandi í betra hjólaformi en ég.“

Lætur vont veður ekki skemma gleðina

Óskar telur sig ekki hafa þurft sérstakan kjark til að kýla á þetta, heldur nálgast hann ferðina af miklu æðruleysi. Hann segir það hafa komið sér á óvart hvað framtakið vekur mikla athygli. „Ég held að flestum finnist þetta merkilegra en mér,“ segir hann.

„Þetta er bara verkefni. Maður leggur af stað og einhvern tímann verð maður kominn,“ segir Óskar. „Hvort ég verð 10 eða 13 daga á leiðinni verður bara að koma í ljós. Enda eru veðurguðirnir búnir að minna mig á hverjir skipuleggja ferðina og það er ekki ég.“

Veðrið hefur hægt á Óskari, enda hefur hann þurft að berjast gegn norðanátt, roki og rigningu. Hann segir að þá sé ómetanlegt að hafa konuna sína með. „Hún þurrkar tárin og segir mér að hætta þessu væli og halda áfram. Nú er líka gott að setjast upp í heitan bilinn í nestispásu,“ segir hann á Facebook-síðu sinni og bætir við að líkaminn hafi líka aðeins kvartað yfir átökunum, svo einstaka spýja hafi verið skilin eftir á leiðinni.

En Óskar lætur ekki deigan síga þótt norðanáttin blási á móti og vonast til að komast í bæinn fyrir maraþonið. „Ef ég verð ekki kominn alla leið bruna ég bara í bæinn, tek maraþonið og held svo bara áfram,“ segir hann. „Ef veðurguðirnir fara aðeins að hægja á sér á ég nú alveg að hafa þetta, held ég.“

Óskar viðurkennir að hann hafi

„Í rauninni hef ég ekki hjólað að ráði nema frá áramótum, eftir að ég ákvað að gera þetta. Það eru örugglega tíu þúsund manns á Íslandi í betra hjólaformi en ég.“

vonast eftir betra veðri í miðjum ágúst. „En þetta er Ísland,“ segir hann. „Veðrið hefur verið það erfiðasta við þetta. Fyrstu tvo dagana hef ég haft norðanrok í fangið og það hefur verið rigning og suddi. Þannig að tveir fyrstu dagarnir voru styttri en ég ætlaði mér í upphafi. En við látum það nú ekki skemma gleðina, skal ég segja þér,“ segir Óskar. „Það verður bara að hafa sinn gang. Maður getur skipulagt svona ferð í þaula, en það er alltaf eitthvað sem hefur áhrif. Eins og er dreymir mig bara um að fá að hjóla heilan dag undan vindi.“

Fiklar fá ekki næga hjálp

Óskar ákvað að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu til að hjálpa Samhjálp og vegna þess að hann nýtur þess. „Þetta er drullugaman og ég hvet alla til að mæta. Það geta þetta allir, því það má alveg labba og stemningin í 10 km hlaupinu er mögnuð,“ segir hann. „En ástæðan fyrir því að ég er að hjóla í bæinn er að hluta til fyrir sjálfan mig og ég var líka að vonast til að þá myndu fleiri styrkja Samhjálp.“

Ég vildi líka vekja athygli á úrræðaleyfinu sem ríkir í sambandi við meðferð á ungum fíklum. Það er eitthvað sem þjóðin gæti staðið sig betur í,“ segir hann. „Við misstum fleiri vegna fíknar en bílslysa á síðasta ári, samt hefur bílslysnum fjölgað gifurlega vegna aukins fjölda ferðamanna. Mér finnst við ekki bregðast nægilega vel við þessu. Þegar fikill vill meðferð þarf hann jafnvel að biða vikum eða mánuðum saman eftir henni.“

Ég kynntist þessu af eigin raun þegar dóttir mín glímdi við fíknivanda. Þegar hún gafst upp gat ég hvergi komið henni í afeitrun, svo ég þurfti að sjá um það sjálfur. Sem betur fer fékk ég svo stað fyrir hana hjá Samhjálp fljótlega. En það eru ekki allir fiklar í þeirri stöðu af hafa bakland og fá því ekki nauðsynlega hjálp,“ segir Óskar. „Ég held að við þurfum að leggja miklu meiri áherslu á að hjálpa þeim sem eru tilbúnir að hætta í neyslu.“

Mér finnst líka vanta að það sé einhver gulrót fyrir þá sem verða edrú. Fólk sem verður edrú þarf að glíma við afleiðingarnar af lífinu sem það lifði áður, en margir hafa komist í kast við lögin,“ segir Óskar. „Mín skoðun er að ef þú sýnir ákveðinn árangur, hefur kannski verið edrú í 3-4 ár, þá eigi að vera hægt að losna við þetta svo þetta elti þig ekki næstu tíu árin. Það gæti virkað sem góð hvatning til fíkla.“

Að lokum vill Óskar hvetja fólk til að styrkja Samhjálp eða önnur félög sem eru í þessari vegferð. „Við höfum til dæmis fylgst með verkefni minningarsjóðs Einars Darra, „Ég á bara eitt líf“, og mér finnst það alveg frábært,“ segir Óskar. „Sú fjölskylda hefur staðið sig ótrúlega vel í að vekja athygli á fíknivanda ungs fólks.“

Áhugasamir geta lagt verkefninu lið með því að finna Óskar á vefnum www.hlaupastyrkur.is.



Laugardaginn 17. ágúst gefur Fréttablaðið út aukablaðið

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Skólar & námskeið kemur út að jafnaði þrisvar sinnum á hverju ári.

Að vanda er boðið upp fjölmargar fróðlegar greinar og viðtöl.

Allir sem eru velta fyrir sér námi í haust munu fá í blaðinu góða yfirsýn yfir það sem er í boði

Blaðið er mjög vinsæl valkostur ýmissa menntastofnanna og einkaskóla sem nýta blaðið til auglýsa eða kynna nám sem hefst í haust.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og umfjallanir fyrir blaðið veitir;

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Netfang, jonivar@frettabladid.is – Beinn sími 512-5429

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Bóas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Söluverður: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653, Torg ehf



Oasis Crewe barna
6.990 kr.



Oasis Leggings barna
6.990 kr.



Sphere Tank dömu
8.490 kr.



Away rennd hettupeysa dömu
25.990 kr.



Anatomica Rib Tank herra
7.990 kr.



Compass Shirt herra
19.990 kr.



Amplify herra
9.990 kr.

icebreaker® MERINO

Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja hlýjan ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.



Compass skyrta herra
19.990 kr.



Helix jakki m/hettu dömu
34.990 kr.

Náttúruleg vörn gegn bakteríum

Hnökrar lítið sem ekkert

Stingur ekki

Dregur ekki í sig lykt

Saumar sem koma í veg fyrir núning

Fljótt að þorna

Parf ekki ullarþvott, má þvo á 40°



Helix jakki herra
31.990 kr.



Oasis hálfrennd dömu
14.990 kr.



100% Merino ull Bolir, leggings, jakkar, sokkar, vettlingar, nærföt, skyrtur og húfur.



Fjölbreytt úrval lita og mismunandi þykktir



Zone hálfrennd peysa dömu
17.990 kr.



Oasis Crewe dömu/herra verð frá 13.990 kr.



Sport Bra long
9.590 kr.



Everyday Cami dömu
7.990 kr.



Siren Tank dömu
6.990 kr.



Anatomica Zone Boxers herra
6.590 kr.



Zone Short dömu/herra
8.590 kr.



Oasis Legless dömu
10.990 kr.



Everyday leggings dömu/herra
11.990 kr.



Tech Lite dömu
9.990 kr.



Tech Lite herra
10.990 kr.



Quantum rennd hettupeysa herra
24.990 kr.



Zone Crewe dömu
9.990 kr.



Zone hálfrennd dömu
11.990 kr.



Everyday Crewe dömu
11.990 kr.



Everyday hálfrennd herra
12.990 kr.

Smíðjuvegur 8,
Græn gata
200 Kópavogi,
sími: 571 1020
www.ggsport.is

GG-sport



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Réttar vinnustellingar og hreyfing eru lykilatriði

Kyrrsetuvinna getur skapað ýmis stoðkerfisvandamál og verið beinlínis hættuleg heilsunni. Langar setur fyrir framan tölvuskjá hafa neikvæð áhrif á vöðva, liðamót og beinagrind.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragnarun@frettabladid.is



Til að tryggja réttar vinnustellingar þurfa vinnuhæð og vinnubúnaður að vera rétt uppstillt. Eygló Egilsdóttir, jógakennari og stofnandi fyrirtækisins Jakkafatajóga, hefur heimsótt vinnustaði og hjálpað fólki í kyrrsetuvinnu að koma hreyfingu inn í daglega rútinu frá því árið 2013.

„Við aðstoðum fólk með réttar vinnustellingar en við leggjum mest upp úr hreyfingu. Vinnustellingin skiptir vissulega máli en það er líka mikilvægt að setja sér þá reglu að standa upp reglulega. Ekkert endilega á klukkutíma fresti, það hentar kannski ekki öllum, en ekki sjaldnar en á 90 mínútna fresti. Það er líka gott að nýta tækifærið þegar maður stendur upp til að sækja sér vatnsglas eða kaffi og gera einhverjar smá hreyfingar fyrir axlir eða háls í leiðinni,“ segir Eygló.

Það er mikilvægt að skipta reglulega um stellingu

Eygló segir að í sambandi við vinnustellingar sé mikið talað um að liðamótin myndi 90 gráðu horn þegar setið er. Það er að segja hné, mjaðmir og olnbogar. „Ég þekki samt engan sem getur setið þannig lengi. Frá okkar sjónarmiði er best að gefa líkamanum pláss. Það eru margir með upp-hækkanleg borð. Við hvetjum fólk

til að setja sér einhverja reglu við notkun þeirra. Það er til dæmis hægt að byrja daginn standandi og setjast þegar maður er orðinn þreyttur eða öfugt. Það er heldur ekki gott að standa of lengi. Það er mikilvægt að skipta reglulega um stellingu og gæta þess að búa ekki til spennu.“

Þegar setið er framan við tölvuskjá í marga klukkutíma á dag er mikilvægt að skjáinn sé rétt stilltur. Eygló segir marga flaska á því. „Fólk er kannski með tvo skjái og annar þeirra er staðsettur þannig að fólk þarf að snúa höfðinu mjög mikið. Það er mikilvægt að sá tölvuskjár sem fólk notar mest sé beint fyrir framan það, ekki of hátt uppi og ekki of lágt niðri. Svo á að hafa aukaskjáinn aðeins til hliðar en kannski ekki alveg 90 gráður til hliðar.“

Öndunin skiptir einnig gríðarlega miklu máli

Eygló telur að stoðkerfisvandamál fólks í kyrrsetuvinnu stafi bæði af langvarandi setu og streitu. „Við sjáum það mikið í þeim hópum sem við heim-sækjum inni í fyrirtækjunum að fólki glímur mikið við stífar axlir, stífan háls og ofboðslega grunna öndun.“ Eygló segir að öndunin skipti gríðarlega miklu máli, bæði fyrirskýra hugsun en líka fyrir slökun og að geta tekið rökrétt á málunum. Hún tekur fram að því dýpri sem öndunin er, því meira súrefni kemur inn í kroppinn. „Svo eru það mjaðmirnar. Við gleymum því stundum að mjaðmir-



Eygló Egilsdóttir segir mikilvægt að hreyfa sig í vinnunni til að fyrirbyggja stoðkerfisvandamál. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

“ Vinnustellingin skiptir vissulega máli en það er líka mikilvægt að setja sér þá reglu að standa upp reglulega

irnar eru stærstu og stírdustu liðamótin okkar. Ef okkur liður illa í mjöðmunum getur það haft áhrif upp og niður allan kroppinn. Mjaðmirnar geta haft svakalega mikil áhrif, nánast upp í eyra og niður í tær,“ segir Eygló.

Eygló tekur að lokum fram að ein vinnustelling henti ekki endilega öllum. „Best væri ef allir

gætu fengið sérsníðna aðstoð við stellingu á skjáum, borði og stól fyrir sig. Þetta eru svo oft orðin svo flókin tæki. Ég veit mörg dæmi þess að fólk kann ekki að stilla stólana sína. Sem er algjör synd því það er hægt að gera svo rosalega mikið við marga stóla sem getur bætt vinnuaðstöðuna til muna.“

NÝ SENDING ÚTSÖLULOK



Tiskan

Skipholti 21 | Sími 551 0770

www.tiskan.is

MaxMara B/A/S/L/E/R persona by MARINA RINALDI BRAX

Sætkartöfluborgari með bökuðum geitaosti

Ef þig langar í eitt-hvað annað en kjöt er sætkartöfluborgari frá-bær hugmynd.

Sætkartöflur eru næringar-rikar og mjög góðar. Hægt er að gera súpu úr þeim, sætkartöflufranskar, baka þær í ofni með hvítlauk eða hvað það sem fólk dettur í hug að gera.

Nauðsynlegt er að láta borgarana vera í ísskáp í nokkra stund áður en þeir eru steiktir en þá halda þeir sér betur. Uppskriftin er miðuð við fjóra borgara.

Það sem þarf í borgara:

1 sæt kartafla
1 dós grænar baunir
1 egg
1 msk. timían
Salt og pipar

Til að setja ofan á:

120 g geitaostur
1 rauðlaukur
4 sveppir
½ tsk. ferskur chilli-pipar



Sætar kartöflur er hægt að nota á margvíslegan hátt, til dæmis í borgara.

Meðlæti:
Salatblöð
4 msk. sýrður rjómi
4 hamborgarabrauð

Sætkartaflan er bökuð í ofni við 180°C í minnst 45 mínútur. Kælið. Takið börkinn og setjið kartöfluna í matvinnsluvél. Bætið við baunum, egg, fersku timían, salti og pipar.

Formið í fjóra borgara og látið þá standa í ísskáp í hálf klukkustund eða lengur.

Skerið rauðlauk og sveppi í sneidar og steikið í olíu á pönnu undir meðalhita. Steikið borgarana þvínæst þar til þeir hafa fengið fallegan lit. Setjið geitaost ofan á sætkartöfluborgarana og setjið þá síðan inn í ofn sem er 200°C heitur. Látið bakast þar til osturinn mýkist. Smyrjið neðra hamborgarabrauðið með sýrðum rjóma, leggið salatblað þar yfir og loks borgarann. Ofan á hann kemur síðan laukur og sveppir ásamt smávegis af fint skornum chilli-pipar.

Látum ekki liðverki hamla okkur

Verkir í liðum setja oft strik í reikninginn og koma í veg fyrir að fólk hreyfi sig eða stundi áhugamál.

Fjöldi rannsókna sýnir að innihaldsefni djöflaklóar lina verki í liðum, baki og vöðvum ásamt því að draga úr stírðleika t.d. í baki, mjóðmum, öxlum, hálsi og fingrum. Jurtalyf sem innihalda djöflakló hafa lengi verið notuð víða í Evrópu með góðum árangri og slíkt jurtalyf er nú loksins líka í boði á Íslandi,“ segir Ólöf Þórhallsdóttir, lyfjafræðingur hjá Florealis.

Jurtalyfið Harpatinum inniheldur djöflakló (devil's claw) og þar af leiðandi efnið harpagósið sem dregur úr bólgu og verkjum í liðum. Harpatinum er viðurkennt jurtalyf frá íslenska lyfjafyrirtækinu Florealis og fæst í apótekum. Jurtin djöflakló er meðal vinsælustu jurtalyfja í Evrópu við gigtar- og liðverkjum.

„Harpatinum hentar vel fyrir þá sem eru með langvinna verki í liðum vegna slits eða vægrar gigtar. Það er mikilvægt fyrir þá sem fást við langvinna verki að geta haldið



Ólöf Þórhallsdóttir, lyfjafræðingur hjá Florealis, segir að Harpatinum henti vel fyrir fólk sem er með verki í liðum.

sér á hreyfingu því hreyfing er ein besta leiðin til að draga úr gigtarverkjum. Það getur þó verið erfitt þegar verkir eru slæmir og þannig myndast vitahringur sem er erfitt að vinna sig út úr,“ segir Ólöf.

Ólöf segir að Harpatinum geti bætt lífsgæði fólks sem finni til í liðum og stuðli að aukinni hreyfingu. „Það er eðlilegt að eldast og slitna. Flestir vilja samt geta haldið sínu striki þrátt fyrir verki í liðum og stundað sína vinnu og

áhugamál hvort sem það er að fara í gönguferðir, spila golf eða þrjóna. Rannsóknir hafa sýnt að samfelld notkun jurtalyfsins dregur úr bólgu í liðum og verkjum. Auk þess minnkar vöðvastifni og stírðleiki þannig að fólk á auðveldara með að hreyfa sig og finnur ekki eins mikið til. Þetta skapar góðan grundvöll til að ná stjórn á verkjunum, halda áfram hreyfingu eða ná sér aftur á strik.“

„Harpatinum er einnig notað til

að meðhöndla vægar meltingartruflanir. Það er kostur fyrir marga en Harpatinum þolist almennt mjög vel og má taka með öðrum bólgueyðandi verkjalyfjum ef þarf að halda,“ segir Ólöf.

Að lokum leggur Ólöf áherslu á að jurtalyfið er framleitt samkvæmt ströngum gæðakröfum og er samþykkt af Lyfjastofnun. Jurtir leika veigamikil hlutverk í sögu lyfjafræðinnar og fólk hefur nýtt margar þeirra til lækninga frá örófi

alda. Sumar af þessum jurtum eru enn í notkun og nú gilda strangar reglur um skráningu á jurtalyfjum í Evrópu.

Gagnlegar upplýsingar

Harpatinum fæst án lyfseðils í flestum apótekum. Notkun er 2 hylki tvisvar á dag. Lyfið er ekki ráðlagt börnum undir 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Ekki nota lyfið ef um ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja er að ræða. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun.

Leitið lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is



FLOREALIS



Haltu þínu striki!

Harpatinum við gigtar- og liðverkjum. Bætir hreyfingu og dregur úr stírðleika.

Notkun: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).



Allt sem þarf að vita um tófú

Grænmetisætum fjölgar stöðugt hérlendis og fara vinsældir tófús vaxandi samhliða þeirri fjölgun. Tófú og aðrar baunaafurðir eru undirstaðan í mataræði margra grænmetisæta en tófú er næringarríkt, fljótlegt og fjölbreytt.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiser@frettabladid.is



Þrátt fyrir að vera aldagamalt fyrirbæri þá er eflaust stutt síðan margir Íslendingar heyrdu fyrst um tófú. Tófú hefur verið mikilvægur hluti af mataræði margra Asíuþjóða öldum saman en dæmi er um neyslu tófú í Kína frá því fyrir 2.000 árum. Tófú er mikið notað í Kína, Japan, Kóreu og löndum í Suðaustur-Asíu, þá einna helst í Tailandi og Vietnam. Talið er að vinsældir tófús á þessum svæðum hafi tengst aukinni útbreiðslu búddisma en samkvæmt þeim fræðum er betra að neyta afurða úr jurtaríkinu og tófú því kjörlið, enda einstaklega góður og fjölbreyttur próteingjafi. Annar kostur við framleiðslu og neyslu á tófú er það hversu umhverfisvænt það er en því fylgir lítið vistspor.

Griðastaður grænmetisæta

Það kemur því ekki á óvart að tófú fæst nánast undantekningarlaust á veitingastöðum sem sérhæfa sig í asískri matargerð en það mætti segja að asískir veitingastaðir séu oft hálfgerð vin eða griðastaður í eyðimörkinni sem líf grænmetisætunnar getur verið. Oft er tófú ekki endilega marinerað á þessum veitingastöðum en það er mikið lagt upp úr sósunni og útkoman yfirleitt ljúffeng. Á

Vesturlöndum aftur á móti er afar vinsælt að marinera tófú og oftar en ekki er það marinerað í tamari-sósu.

Framleiðsla og næringargildi

Tófú er unnið úr hleyptum soja-baunum og er ferlið ekki ósvipað ostagerð. Sojamjólkin er hituð og svo er magnesíum- og kalsíumklóríði bætt við til þess að ysta mjólkina. Þá er sú afurð pressuð svo úr verður (mis)þéttur tófú-kubbur. Tófú er járn- og kalkríkt, hitaeiningsnautt auk þess sem það þykir einstaklega próteinríkt og því kjörlið fyrir þá sem leitast eftir að auka umfang próteins í fæðu sinni.

Óskrifað blað

Tófú er sennilega best lýst sem tómunum striga, bæði hvað varðar form, áferð og bragð. Ef ætlunin er að nota tófú í matargerð þá er mælt með að kaupa stíft (e. firm) tófú. Mýkri gerðin af tófú er frekar notuð í t.d. eftirrætti, sósur, þeytinga og í stað eggja.

Undirbúningur

Mikilvægt er að þurrka tófúkubbin vel og vandlega og eru ýmsar leiðir til þess. Sumir nota sérstakar tófúpressur, aðrir vefja því inn í viskustykki og setja jafnvel skurðar-

bretti með dósnum eða pönnu ofan á til þess að þrýsta enn meiri vökva úr því en oftast nær dugir að vefja það í eldhúspappír eða viskustykki og kreista varlega. Þá er líka þekkt að skera það niður í bita og þurrka svo bitana sérstaklega með því að leggja þá ofan á og undir pappír eða þá pressa tófú, skera það niður og svo þurrka það aðeins í ofninum áður en það er marinerað.

Því næst er hægt að baka það, steikja það eða jafnvel grilla. Bakað eða steikt tófú er bæði auðvelt og fljótlegt en bakað getur verið þægilegra vegna þess að það þarf ekki að standa yfir því og hægt er



Tófú er afar fjölbreytilegt og hægt er að matreiða það á ýmsa vegu.

að nota minni olíu við bakstur. Þá eru margar leiðir til þess að skera það niður eða jafnvel rifa það í sundur en það er vinsælt við gerð tófúhræru sem byggir á hinni hefðbundnu eggjhræru.

Einföld tófúmarinering

Skvetta af tamari-sósu (glútenlaus sojasósa)

1-2 pressuð hvítlauksrif (eða hvítlauksduft) ásamt smá olíu
½-1 msk. laukduft



Bakað í ofnskúffu á bökunarpappír eða í eldföstu móti við 200 gráður í 25-35 mín. eða pönnusteikt á millihita í 15-20 mín., þar til að það orðið gyllt og stökkt, en lengd eldunartímans fer eftir því hversu stökkt þú vilt hafa það.

Ef þú vilt hafa tófú extra stökkt þá getur líka verið sniðugt að bæta við einhverskonar sterkju eins og t.d. mündlumjöli í marineringuna. Þá er líka gott að bæta við eða nota t.d. BBQ sósu, Teryaki, sesamolíu eða einhvers konar chilisósu eða -malk, en í raun er hægt að marinera það upp úr hverju sem hugurinn girnist.

Kaldar vegan sósur

Dæmi um góðar sósur með ofnbökuðu eða pönnusteiktu tófú eru köld jógurtsósa eða chili-majónes. Hægt er að velja á milli hafra-, soja-, mündlu- eða kókosjógurtar en núna er hægt að gera lygilega góðar vegan sósur þökk sé stóruknu framboði vegan vara hérlendis

Köld jógurtsósa

1 dós hrein jurtajógurt („grísk“ hafra-jógurt er sérlega góð)
Smakkað til með ferskum sitrónsafa, salti, laukdufti og olíu
½-1 pressað hvítlauksrif eða smávegis hvítlauksduft

Þá er gott að bæta við ferskum kryddjurtum, smátt söxuðum gras eða vorlauk og/eða smátt saxaðri gúrku.

Vegan chili-majónes

Vegan majónes (fæst í flestum matvöruverslunum)
Sriracha eða chili-malk
Smakkað til með salti, hvítlauks- og laukdufti

Aðrar hugmyndir

Þá er einnig gott að bera tófú fram með sveppasósu en hægt er að velja úr ótal gerðum jurtarjóna í stað hefðbundins rjóna. Hnetu- eða satay-sósa er líka sérlega góð ásamt hvers kyns karrii.

Hugmyndir að meðlæti

Dæmi um gott meðlæti er t.d. ofnbakað og léttkryddað grænmeti (t.d. kartöflur, gulrætur, sæt kartofla, spergilkál, rauðlaukur), ferskt salat, hrísgrjón eða kínóa. Þá er

líka virkilega gott að útbúa léttari útgáfu og hafa þá meira af fersku salati eða jafnvel setja marineraða tófúbita á grillspjót ásamt grænmeti.

Tófúhræra

Þar sem áferðin á tófú er ekkert svo ósvipuð eggjum þá er afskaplega hentugt að nota það í svokallaða tófúhræru sem er ákveðinn snúningur á eggjhræru. Sumir nota einingus stíft eða mjúkt tófú í tófúhræru en það getur líka verið gott og jafnvel enn betra að blanda saman stífu og mjúku.

Innihald:

Einn pakki tófú

Það grænmeti sem til er (hægt er að bæta við alls kyns grænmeti eins og t.d. sveppum, blaðlauk, grænkáli, papríku og er tófúhræran því tilvalin þegar taka þarf til í grænmetisskúffunni).

Marinering:

1 matskeið vegan smjör eða olía til að steikja upp úr (best að fitan sé sem bragðminnst)

1 msk. tamari-sósa

2 msk. næringarger (nutritional eða Brewer's yeast)

½ tsk. túrmerik (gefur fallegan gulan lit)

½ tsk. paprikuduft

½ msk. laukduft

1 tsk. hvítlauksduft og/eða 1 ferskur pressaður hvítlauksgeiri

1 tsk. dijon-sinnep

½ bolli af haframjólki- eða rjóna (hægt er að nota hvaða jurtarjóna eða -mjólk sem er)

Það er líka virkilega gott að nota svokallað „indverskt“ svart salt (sem er að visu meira bleikt á litinn) en það gefur bragð sem líkist mjög eggjabragði.

Opnaðu, skolaðu og þurrkaðu tófú (sjá að ofan). Myldu niður eða stappaðu tófú með gaffli þar til það er orðið eins gróft eða fint og þú vilt hafa það (ekki of fint). Blandaðu marineringunni vel saman í skál og helltu yfir tófú. Á meðan tófú dregur í sig marineringuna er gott að skera niður grænmeti og steikja á pönnu í örfáar mínútur. Síðan er tófúinu bætt við ásamt marineringunni og steikt við miðlungshita í nokkrar mínútur. Gott að bera fram með fersku avókadó og vorlauk og t.d. sriracha- eða tómatsósu. Tilvalið í vegan dögurð ásamt t.d. bökuðum kartöflum, grilluðum tómötum, vegan osti og ristugu brauði.

HEILSURÆKT

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um heilsurækt kemur út 23. ágúst nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin 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
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is



PARFU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.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 óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIDGERDIR



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, 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.

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítid Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

HÚSA - VIÐGERDIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERDIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN

* STEYPU/MÚRVIÐGERDIR
* KLÆÐNINGAR - ÞÖK /VEGGI
* GLUGGAR/GLER
* INNRETTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar



Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU.

2 herb. íbúð að Lindarsmára, Kóp. Krafist er að 2 ábyrðarmenn ábyrgist leiguna sem er 165.000 á mán. Vinsamlegast sendið á netfangið smaar@frettabladid.is merkt "Leiga-0819"

Til leigu 4ja herb. íbúð á jarðhæð í Fossvoginum. Uppl. s:846-9132

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar



Honda CR-V Lifestyle

Nýskráður 11/2007, ekinn 159 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 990.000

Allt að 100% fjármögnun í boði



BMW 1 118d

Nýskráður 10/2013, ekinn 65 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Ásett kr. 2.790.000

Tilboð
kr. 2.290.000

Afborgun kr. 32.807 á mánuði



Honda CR-V Elegance dísil

Nýskráður 3/2017, ekinn 62 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð
kr. 3.790.000

Afborgun kr. 48.075 á mánuði



Honda HR-V Elegance

Nýskráður 6/2016, ekinn 38 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.890.000

Afborgun kr. 36.696 á mánuði



Toyota Land Cruiser - 7 manna

Nýskráður 10/2017, ekinn 49 þús.km., dísel, sjálfskiptur, 33" breyttur.

Verð
kr. 7.790.000

Afborgun kr. 98.647 á mánuði



NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is



RAKAVIFTA

KÆLIR OG HÆKKAR RAKA



ÚTSALA

VERÐ ÁÐUR: 39.354.
MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

31.484

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

 **Íshúsið**
Sí: 566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

 **viftur.is**

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta