

Sömu gæðin í tuttugu ár

Veitingastaðurinn Nings hefur í tvo áratugi kitlað bragðlauka Íslendinga. Alla tíð hefur verið staðið vörð um gæði, góða þjónustu og ferskt hráefni.

Okkur var mjög vel tekið strax frá upphafi enda þótti maturinn spennandi auk þess sem Nings hefur alltaf höfðað til mjög breiðs hóps,“ segir Bjarni Óskarsson sem rekið hefur veitingastaðinn Nings í átján ár en fyrirtækið var stofnað fyrir tuttugu árum.

Í upphafi var Nings aðeins lítill staður á Suðurlandsbraut en hefur vaxið og dafnað í meðförum Bjarna og hans fólks. Staðirnir eru þrír í dag, á Suðurlandsbraut, í Hlíðarsmára og á Stórhöfða. „Auk þess erum við með eitt miðjueldhús og veislupjónustu þar sem við framleiðum ferskt sushi og ýmsa sælkerarétti alla daga fyrir veislur af öllum stærðum og gerðum.“

Á matseðli Nings er að finna yfir hundrað rétti, bæði sælkerarétti og heilsurétti, en síðustu ár hafa heilsuréttir orðið æ meira áberandi. „Okkar stærstu kúnnar í heilsuréttunum eru íþróttafólk og fólk sem er vel að sér um heilsu og næringu, enda fengum við slíkt kunnáttufólk til liðs við okkur þegar við vorum að móta réttina,“ segir Bjarni og bendir á að Nings hafi unnið með næringarráðgjöfum og sérfræðingum í heilsurækt. „Í heilsuréttina notum við aðeins valið hráefni, góð kolvetni, ferskt grænmeti, hæfilegt magn prótína, engan sykurl, ekkert salt og kryddum eingöngu með ferskum engifer, hvítlauk, og chili.“

Segja má að Nings hafi oft verið á undan sinni samtíð



„Hér finna allir eitthvað við sitt hæfi,“ segja þeir Hilmar Sigurjónsson framkvæmdastjóri og Bjarni Óskarsson eigandi Nings.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

þegar kemur að hollustunni. „Strax í upphafi var ákveðið að sleppa öllu msg í matnum en fáir vissu hvað það var fyrir tuttugu árum. Þá hefur undanfarið verið mikil umræða um transfitusýrur en Nings hefur allt frá byrjun notað olíur án transfitusýra,“ segir Bjarni. Ýmislegt nýtt hefur verið prófað í matargerð Nings í gegnum tíðina, einn nýlegur heilsuréttur hefur þó algerlega slegið í gegn. „Það er réttur sem við nefnum Tröllatrefjar. Hann samanstendur af íslensku lífrænt ræktuðu bygg, heilum höfrum og heilum rauðum grjón-

um sem eru næringar- og trefjaríkustu hrísgrjón sem vaxa á jörðinni. Einnig er nýr sælkeraréttur sem við nefnum Kung pao sem hefur fengið frábærar mótökur.

Bjarni segir að leyndarmálið að baki árangri Nings sé það markmið að standa vörð um gæðin. „Við gætum eldað ódýrt úr frosnu grænmeti og frosnum fiski en við viljum að gæðin séu 100 prósent og því notum við aðeins ferskt grænmeti í réttina okkar og ferskan fisk,“ segir Bjarni, en ýsuna segir hann ákaflega vinsæla hjá eldra fólki sem

kemur á staðinn sérstaklega til að fá sér nýjan og góðan fisk.

En hver hefur verið allra vinsælasti réttur Nings? „Núðlur og heilsuréttir í bland við sælkerarétti eins og Peking-öndina og fleira. Annars eru nánast allir réttir vinsælir á Nings,“ svarar Bjarni glaðlega og bætir við: „Svo má auðvitað ekki gleyma réttum dagsins, en þar fá kokkarnir okkar sem koma frá Malasíu, Kína, Filippseyjum og Taílandi, að spila af fingrum fram og töfra fram rétti frá sínum heimalöndum,“ segir Bjarni og býður alla velkomna. „Hér finna allir eitthvað við sitt hæfi.“

● TRÖLLATREFJAR SLÁ Í GEGN

Nýjasti hollusturétturinn frá Nings heitir Tröllatrefjar. Í hann eru notuð rauð hrísgrjón sem eru trefjamikil og næringarrík og þykja blóðsykurlækkandi, lífrænt íslenskt bygg svo og heilir hafrar. Með þessari blöndu er borinn fram kjúklingur, ferskt grænmeti og egg en rétturinn er svo kryddaður með chili, hvítlauk og engifer. Þessi réttur hefur slegið í gegn og í honum er hvorki salt né sykurl.



● KJÚKLINGUR Í KUNG PAO

Kjúklingur í Kung Pao er nýr réttur á matseðli Nings sem hefur strax náð miklum vinsældum. Rétturinn er frá Szechuan-héraði í Kína. Hann er vel sterkur og kitlar bragðlaukana. Í réttinum er kjúklingur, shitake-sveppir, jarðhnetur og chili.

● VINSÆL VEISLUPJÓNUSTA

Nings rekur afkastamikla veislupjónustu þar sem boðið er upp á veisluamat fyrir hin ýmsu tækifæri. Veisluáttir Nings henta hvort heldur sem er í brúðkaupum, afmælum, fermingum eða vinnustaðateitum. Hægt er að velja úr smárettum og pinnaveislu, austurlenskri Nings veislu, spjótum og sushi-veislum en Nings hefur verið leiðandi í sushi-gerð í gegnum tíðina.

Hægt er að hafa samband í síma 822 8833, senda póst á veislu@nings.is eða fá nánari upplýsingar á www.nings.is



Þau vita hvað þau vilja

enda afreksfólk í fremstu röð og vel að sér um næringu og heilsu.

Pavel Ermolinski
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR



Heilsuréttirnir okkar eru sérstaklega hollir og góðir, fullir af fersku grænmeti, nær fitulausir og án salts og sykurs.

Heilsuréttir Nings innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni.

Heilsuréttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli.



Heilsu-
réttir
Nings

NINGS

Arnaldur Birgir
Framkvæmdastjóri og
eigandi BootCamp
á Íslandi og keppandi
í Sahara eyðimerkur-
hlaupi 2011



Rannveig
Kramer
Íslandsmeistari
fitness 2010



og kroppurinn blómstrar

Suðurlandsbraut 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12
Sími 588 9899 • www.nings.is



Kjúklinga-quesadilla er einn vinsælasti rétturinn á staðnum. Hér hefur jalapeño verið bætt ofan á ostinn sem hentar þeim sem kjósa sterkt. Verð: 1.090 krónur



Ultimo-burrito er grilluð með ostinum ofan á. Til hliðar má sjá guacamole sem er alltaf gert úr ferskum avókadó.



Sólveig Guðmundsdóttir stofnaði Culiacan árið 2003 og hefur frá upphafi lagt áherslu á hollan mat.

Saddur án samviskubits

Á veitingastaðnum Culiacan er hægt að borða sig saddan af skyndibita án þess að fá minnsta samviskubit.

Á veitingastaðnum Culiacan má ganga að því vísu að fá mexíkóskan mat úr fersku og góðu hráefni. Allar sósur, salsa og guacamole er útbúið daglega frá grunni. Kjúklingurinn er hafður í marineringu í sólarhring áður en hann er grillaður og nautakjötið er fyrsta flokks.

„Fólk talar um að því líði vel af

matnum, ólíkt því sem það upplifir eftir hefðbundinn skyndibita, sem er oftar en ekki djúpssteiktur og með majonessósum,“ segir Sólveig Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri og stofnandi Culiacan. Hún kynntist mat af þessu tagi í Bandaríkjunum. „Ég hef lengi stundað líkamsrækt og er ætíð að leita að heilsusamlegum en bragðgóðum mat. Ég trúi að maturinn verði að vera góður til að fólk sæki í hann enda hefur það sýnt sig að flestir gefast upp í átaki sem er byggt upp á hollum en óspennandi mat.“

Maturinn á Culiacan byggir á

salsa, sósum, kjöti og grænmeti sem er oftast borðað með tortillum. „Við notum aðeins 10 prósentasta sýrðan rjóma og 17 prósentasta. Sósurnar og salsað er nánast fitulaust og þannig helst hitaeiningafjöldinn í lágmarki.“

Veitingastaðurinn flutti nýverið úr Faxafeni að Suðurlandsbraut 4a og segir Sólveig viðtökurnar hafa verið vonum framar. „Hér höfum við miklu betra vinnupláss og stefnum auk þess að því að stækka veitingasalinn umtalsvert á næstunni.“

Culiacan er opið alla daga frá klukkan 11.30 til 22.

Sætur en hollur millibiti

Löngunina í sætan bita milli mála þekkjum við flest. Þegar sykurfiknin er sem verst er gott að til eru hollir valkostir sem slá á sárustu sykurlöngunina.

Möndlur eru sætar á bragðið og innihalda hollar fitusýrur sem seðja og koma jafnvægi á blóðsykurinn.

Gulrætur og valhnetur spila vel saman, gulræturnar innihalda ögn af ávaxtasýkri og valhneturnar sjá til þess að blóðsykurinn hækki ekki um of.



Hollar kúlur með hnetum, döðlum, kakói og kanil eru góður millibiti.

MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

Einn eða tveir molar af 85 prósent dökku súkkulaði slá einig á löngunina svo og litlar kókoskúlur, búnar til úr haframjöli eða hnetum og kókosfeiti.

Sniðugt er að búa til stóra uppskrift og frysta síðan kúlurnar í litlum skömmtum. Þá er fljótlegt að grípa til þeirra þegar sykurlöngunin ætlar okkur lifandi að drepa og njóta þess að borða þær án þess að hafa nokkurt einasta samviskubit.

- rat

Hnetukúlur með kókos

Hnetukúlur með kókos innihalda mikið af hollum fitusýrum og uppfylla þörfina fyrir eitthvað sætt og gott.

- 2 msk. hörfræ
- 2 msk. sesamfræ
- 2 msk. kókosmjöl
- Handfylli af möndlum
- 4 dökkr apríkósur
- 2 döðlur
- 3 msk. kókosfeiti/olía
- 1 msk. kakó
- 1 msk. kanill

Hörfræ, sesamfræ og kókosmjöl möluð fínt í kaffivörn eða í matvinnsluvél. Restin af hráefninu fer síðan einnig út í



matvinnsluvélinu og allt hrært saman. Mótið kúlur og rúllið upp úr kókosmjöli. Geymið í kæli eða frystið nokkrar saman í poka til að grípa til seinna.

Uppskrift snarað úr tímaritinu Alt for damerne.



Pitt er valið

Stöðrum við og kynnum okkur innihaldið áður en við svölum þorstanum. Verndum tennurnar!

Kynnið ykkur veggspjald Lýðheilsustöðvar

LÝÐHEILSUSTÖÐ
www.lydheilstustod.is

● **HOLLT OG GOTT** Gættu þess að drekka bæði ávaxta- og grænmetissafa. Þeir sem drekka eingöngu ávaxtasafa fá of mikið af ávaxtasýkri auk þess sem mikið er af nauðsynlegum vítamín-um í grænmetissöfum sem ekki eru í ávöxtum.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Benedikt Freyr Jónsson s. 512 5411 og Hlynur Þór Steingrímsson s. 512 5439

Safakúr og hráfæði meðal nýjunga hjá Manni lifandi

Maður lifandi hefur haslað sér völl sem heilsuvörverslun og matstaður með hollusturétti. Nú hafa safakúr, hveitikímsamloka og hráfæðisréttur bæst við úrvalið sem boðið er upp á.

Við bjóðum upp á ýmsar nýjungar í upphafi nýs árs,“ segir Arndís Thorarensen, framkvæmdastjóri Manns lifandi, verslunar og veitingastaðar. „Nú bjóðum við í fyrsta sinn upp á hreinsunarpakka sem í er allt sem þú þarft fyrir hreinsun líkamans í fimm daga.“

„Þetta er létt hreinsun miðuð við íslenskar aðstæður og er fyrir alla sem vilja byrja árið á hreinum og heilbrigðari líkama,“ útskýrir Arndís. „Í pakkanum eru mest nýkreistir safar, en í byrjun er ein máltíð og svo verður fæðið léttara eftir því sem líður á og síðasta daginn er fæðið nær eingöngu fljóttandi. Það eru engar öfgar í þessu, þetta er bara grænmeti og ávextir og svolítið af hnetum og fræjum. Þetta er góð hreinsun fyrir þá sem vilja draga úr kjötáti, kaffidrykkju eða sykurneyslu til dæmis og upplagt að taka þennan kúr til að venja sig af ósiðum og byrja á nýjum stað.“

Önnur nýjung sem Maður lifandi býður upp á er samlokur úr hveitikími. „Hveitikímið er kjarninn í hveitinu,“ segir Arndís. „En áður fyrr var það ekki selt því það skemmist fljótt og þarf að vera í kæli. Hveitikímið er ekki hveiti heldur prótínrík korntegund sem nýtur vinsælda hjá þeim sem vilja minnka kolvetni og auka prótín. Þeir sem borða aðallega grænmeti



„Lífræna matvaran er komin til að vera,“ segir Arndís Thorarensen. FRETTLAÐIÐ/GVA



Í hreinsunarpakkanum er fullt fæði í fimm daga.

þurfa til dæmis að auka prótíneynsluna og þar kemur hveitikímið sterkt inn.“

Hveitikímsamlokun hjá Maður lifandi inniheldur hvorki hveiti né spelt og áleggjið er kjúklingur í wasabi-avókadókremi með mangói. „Þessi samloka hefur algerlega slegið í gegn,“ segir Arndís. „Enda er hún á mjög góðu verði, kostar aðeins 990 krónur

með salati. Við höfum ekki undan að framleiða þessar samlokur.“

Þriðja nýjungin er hráfæði. „Við erum að stíga fyrstu skrefin í hráfæðinu,“ segir Arndís. „Hráfæðið er vinsælt í bland við hefðbundið mataræði og kostir þess eru að ferskur óeldaður matur er fullur af næringarefnum og ensímum sem geta horfið við eldun. Rétturinn okkar er fræbrauð með kasjúosti og salati yfir og bragðið kemur rosalega á óvart. Kúnnarnir okkar eru mjög ánægðir með þennan rétt líka.“

Auk heilsuvörverslunarinnar og matstaðarins stendur Maður lifandi fyrir námskeiðahaldi um bættu lífshætti, bæði líkamlega og andlega. „Fræðslan er mjög mikilvæg,“ segir Arndís. „Það er komin tími til að við Íslendingar veljum betur hvað við borðum og lífræna matvaran er komin til að vera, það er alveg ljóst.“



Námskeið um candida-sveppasýkingu

Höfundar bókarinnar Candida sveppasýking, þau Hallgrímur Þ. Magnússon læknir og Guðrún G. Bergmann, halda fyrirlestur um orsakir og afleiðingar candida-sveppasýkingar í sal Manns lifandi í Borgartúni 24 í kvöld klukkan 17.30.

Hallgrímur fjallar um læknisfræðilega þáttinn og skýrir út orsakir og afleiðingar. Hann fer yfir það hvaða áhrif sýkingin getur haft á almennt heilsufar og hvernig hægt er að snúa því við.

Guðrún fjallar um helstu einkenni og afleiðingar langvarandi sveppasýkingar, bataleiðir og betra líf. Einnig fjallar hún um það sem kalla má „táknmál líkamans“ eða hvernig hægt er að lesa það úr verkjum og ýmsu öðru hvaða líkamskerfi eru undir álagi.

Skráning fer fram í gegnum netfangið madurlifandi@madurlifandi.is og verðið er 2.900 krónur.

Græna duftið

sem allir eru að tala um



PH-ion Green Alkalizing Superfood

er kraftmikið næringarríkt grænt duft sem hjálpar við að afeitra ristilinn og blóðið.

Það inniheldur mikið af góðum vítamínum, steinefnum, ensýmum, söltum og snefilefnum, aminosýrum og andoxunarefnum.



Borgartúni 24 105 Reykjavík Sími: 585 8700 | Hæðarsmára 6 201 Kópavogur Sími: 585 8710 | Hafnarborg 220 Hafnarfirði Sími: 585 8720

Náðu þér í kassa!



Heilnæm safareinsun

Bættu heilsuna á lífrænan hátt

Detox með lífrænum söfum frá Beutelsbacher

- Engin kemísk rotvarnarefni, litarefni eða sætuefni.
- Engar erfðabreyttar afurðir.
- Ekki úr þykknri.
- 100% lífrænt.

Nú getur þú fengið sérpakkaðar umbúðir af lífrænum og næringarríkum söfum á sértílbóði í næstu matvörubúð.

Yggdrasils safarnir eru framleiddir undir ströngustu gæðastöðlum í lífrænni ræktun.

Safarnir henta vel til safahreinsunar eða einfaldlega sem hollur safi til drykkjar.



Ljúffengir og hollir grænmetisréttir

Réttur dagsins
1.490.- kr.

Grænn kostur
Skólavörðustíg 8 • S. 552 2028
www.graennkostur.is

MAX ÚTSÖLULOK

ÚTSÖLUNNI LÝKUR
NÚ UM HELGINA

42" sjónvörp frá 99.989
Ótrúleg tilboð á þvottavélum
Uppþvottavélar frá 59.989
Frábær myndavélatilboð
Vestfrost frystikistur - mikill afsl.

YFIR 1000 VÖRUR MEÐ AFSLÆTTI

Opið mán. - fös. kl. 11-19
Laugardaga kl. 11-18
Sunnudaga kl. 12-18

MAX Kaupúni 1 - Garðabæ
Sími 412 2200 - www.max.is

MAX
RAFTÆKI