

# HOLLT & GOTT

FIMMTUDAGUR 7. JÚLÍ 2011

**Kynningarblað** hollráð, grænmetisbændur, veitingahús, hráfæði, skyndibiti, sushi



Veitingastaðnum Nings var breytt á dögnum í tilefni tuttugu ára afmælis staðarins.



Á sögn Hilmars var verið að bæta orange-kjúklingi á matseðil Nings.

MYND/HAG

## NÝIR RÉTTIR Á MATSEÐLI NINGS

„Fyrir stuttu byrjuðum við með tvo nýja rétti,“ segir Hilmar Sigurjónsson, framkvæmdastjóri Nings, og telur upp: „Það er orange-kjúklingur sem er vinsæll kjúklingaréttur, sérstaklega í Ameríku. Svo vorum við líka að bæta réttinum kung pao við matseðilinn hjá okkur.“

Hilmar segir að réttirnir hafi mælst vel fyrir meðal viðskiptavina Nings. „Það er líka af nægu að taka vegna þess að við erum með áttatíu rétti á matseðlinum okkar.“



Nú er hægt að fá rétti af matseðli í tveimur stærðum á Nings.

## NÝJUNG Á NINGS

„Núna er hægt að fá rétti af matseðli í tveimur stærðum,“ segir Hilmar Sigurjónsson, framkvæmdastjóri Nings. „Hingað til hefur ekki verið hægt að fá réttina af matseðli nema í einni stærð.“

Hilmar lýsir hugmyndinni að baki þessari nýjung á þá leið: „Viðskiptavinirnir geta nú valið sér nokkra rétti af matseðli og deilt þeim á milli sín og með því getur fólk smakkað fleiri rétti hjá okkur,“ útskýrir Hilmar og bætir við að þetta form sé þekkt erlendis. „Nú þarf fólk ekki lengur að panta sér einn rétt heldur getur það fengið að smakka fleiri rétti af matseðlinum.“

## 20 ára og aldrei ferskari

Veitingastaðurinn Nings fagnar tuttugu ára afmæli sínu um þessar mundir. Í tilefni afmælisins hefur veitingastaðurinn að Suðurlandsbraut 6 verið gerður upp og tekinn í gegn með skemmtilegri útkomu.

„Við vorum að breyta staðnum okkar á Suðurlandsbraut og gerðum eiginlega alveg nýjan stað,“ segir Hilmar Sigurjónsson, framkvæmdastjóri Nings, og bætir við að breytingarnar hafi verið gerðar í tilefni tuttugu ára afmælis Nings. „Við breyttum öllu, gólfefnum, salernum, loftum, lýsingu og húsgögnum. Breytingarnar hafa tekist mjög vel og fólk tekur þeim mjög vel.“

Hilmar tekur fram að veitingastaðir Nings séu þrír í Reykjavík, á Suðurlandsbraut, Stórhöfða

við Gullinbrú og í Hlíðarsmára. „Á veitingahúsum Nings er lögð áhersla á að allt hráefni, kjöt, fiskur, krydd og grænmeti sé ferskt og eldað við mikinn hita á stuttum tíma sem tryggir ferskleika og gæði,“ segir Hilmar og bætir við að við eldun séu eingöngu notaðar kólesteróllausar hágæða mataröfúr.

Að sögn Hilmars hefur heilsu- matseðillinn breytt stefnu fyrirtækisins mikið. „Í dag eyðum við mun meiri tíma í að þróa og bjóða heilsusamlegan mat sem er sniðinn fyrir fólk í aðhaldi, en þrátt fyrir það gleymum við aldrei þeim sem elska djúpsteiktar rækjur.“ Hilmar segir að stefnan í skyndibitamati í dag snúist mikið um heilsu og ferskleika. „Og það er einmitt grunnurinn í stefnunni hjá Nings, ferskur heilsusamlegur matur sniðinn að þörfum hvers og eins.“



Að sögn Hilmars er stefna Nings að bjóða upp á ferskan og heilsusamlegan mat sem sniðinn er að þörfum hvers og eins.

MYND/HAG

Hilmar segir að sumarstemning sé á Nings og meðal annars séu í boði sumartilboð. Hilmar upplýsir brosandir að Nings hafi alltaf lagt upp með að bjóða vöru sem endurspeglar markaðinn hverju sinni, auk þess að vera fyrstir með nýjungarnar. „Þessi markmið hafa gert Nings að því sem það er í dag.“

Hilmar tekur fram að verðlagning á réttum Nings sé mitt á milli skyndibitastaðar og betri veitingastaðar. „Þetta verðbil endurspeglast í betri þjónustu og vöruúrvali. Á Nings er keppt við að allir geti fengið eitthvað við sitt hæfi, til að mynda má nefna að ódýrasti rétturinn á matseðli Nings er þrisvar sinnum ódýrari en sá dýrasti, þessi verðmunur sýnir hvernig við lítum á okkar kunnahóp, eins breiðan og mögulegt er,“ segir Hilmar og býður alla hjartanlega velkomna.

fyrir tvo eða fleiri

fyrir tvo **3590** krónur  
1795 kr. á mann

# Sumar tilboð

Ristaðar eggjanúðlur með karrý og edamame baunum  
Djúpsteiktar rækjur með súrsætri sósu  
Svínakjöt með Panda orange sósu, hrísgrjón  
2 x 0,5l Appelsín

Ef þú hringir inn pöntun og sækir færð þú frían Nings-ís

1991-2011  
20 ára

# NINGS

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

Taktu þátt í facebook leik Nings og Appelsín og þú getur unnið garðveislu frá Nings

# Eldrauðir í gegn og eftir því hollir

Peir eru eldrauðir í gegn og stútfullir af andoxunarefnum heilsutómatarnir sem Guðjón Birgisson og Sigríður Helga Karlsdóttir hafa ræktað síðustu ár í garðyrkjustöðinni Melum á Flúðum.



Sigríður Birgisdóttir og Guðjón Birgisson hafa áratuga reynslu í ræktun tómatu.

„Við erum með tómatu á 5.000 fermetrum og gúrkur á 1.000,“ segir Guðjón, sem er með rúmlega þriggja áratuga reynslu í ræktun tómatu. „Svo sáum við til hálftrar milljónar kálplantna á ári og ræktum þær úti á 11 hekturum. Þar ber mest á blóm-káli, spergilkáli og kínakáli.“

Guðjón segir tómatræktunina hafa verið bundna við eina tegund í fyrstu. „Svo fórum við að fjölga afbrigðum og auk þess algengasta ræktum við nú konfektómata og heilsutómata sem innihalda þrefalt meira Licopen-litarefni en þeir venjulegu. Við tinum þá eldrauða og

þeir eru þannig að innan líka sem gerir þá mun hollari, því Licopen er andoxunarefni sem er bæði gott fyrir hjartað og vinnur gegn krabbameini,“ lýsir hann og segir heilsutómatana hafa verið á markaðinum í fimm ár. „Við byrjuðum smátt en eftirspurnin hefur aukist mikið og við reynum að anna henni.“

Melar er vistvæn garðyrkjustöð sem skilar um 16 ársverkum að

sögn Guðjóns. „Við erum ellefu sem vinnum hér yfir hávetrartímamann en förum allt upp í tuttugu yfir sumarið.“ Hann segir vorið í ár eitt það erfiðasta sem hann muni eftir í útræktun, bæði kalt og þurrt. „Hér á Flúðum er yfirleitt þurrviðrasamt og í þessari þrálátu norðanátt hefur ekkert rignt en við bregðumst við bara við því og vökvum og fyrsta kínakálið er að koma í verslanir nú í vikunni.“



Vistvæn og hollir heilsutómatu í vexti.

## Á GRÆNUM GREINUM

Freistandi konfektómatar á grænum greinum er glæný söluafurð hjónanna í Friðheimum í Bláskógabyggð, þeirra Helenu Hermundardóttur garðyrkjufræðings og Knúts Rafns Ármanns hestafræðings.

„Við ræktum í mold og erum með vistvæna vottun enda reynum við eftir bestu getu að hafa tómatana ferska, holla og bragðgóða,“ segir Knútur Rafn sem flutti ásamt konu sinni að Friðheimum fyrir sextán árum.

„Okkur langaði að vinna bæði við garðyrkjuna og hrossin og garðyrkjan er okkar aðalþúgrein. Vorum fyrst að rækta tómatu, papriku og agúrkur en fyrir tíu árum ákváðum við að sérhæfa okkur í tómtum og rækta þá allt árið um kring. Í dag erum við með þrjár tegundir, þessa sem er algeng-



Helena og Knútur Rafn á Friðheimum búa bæði með tómatu og hesta.

ust á Íslandi og einnig plómutómata sem við erum ein með. Síðan ræktum við litla tómatu, svokallaða konfektómata sem við seljum í öskjum og í sumar byrjuðum við með þá skemmtilegu nýjung að selja þá á greininum. Þar fá þeir að fullroðna og eru rosalega sætir og góðir. Svo geymast þeir lengur á greininum þó fólk eigi reyndar aldrei að kaupa sér tómatu til að geyma þá!“

## NOKKUR HOLLRÁÐ

**Manneldisráð og Landlækniseimbættið** gefa hollráð á vefsíðu sinni:

- Sósan gerir oft gæfumuninn. Í einni matskeið af hamborgarásósu eru jafnmargar hitaeningar og í fimm matskeiðum af súrsætri sósu, átta matskeiðum af brúnni sósu ef hún er ekki uppþökuð, eða tuttugu matskeiðum af salsasósu.
- Hægt er að borða tvær brauðsneiðar í staðinn fyrir eina með því að smyrja þunnt eða nota sinnep í staðinn fyrir þykkt lag af smjöri, smjörva eða majonessósu.
- Fimm hundruð grömm af grænmeti og ávöxtum á dag minnka líkurnar á hjartasjúkdómum og mörgum krabbameinum.



## HOLLT LOSTÆTI



**Japanski rétturinn** sushi á sér meira en þúsund ára sögu. Þykir hann hið mesta lostæti um heim allan og einstaklega hollur að auki. Fiskurinn sem er notaður í sushi inniheldur jöð og D-vítamín og ákveðnar fisktegundir, eins og síld og sardínur, eru auk þess auðugar af omega-3 fitusýrum. Sjávarþangið inniheldur prótein og A, B1, B2, B6 og C vítamín, vasabi er ríkt af C vítamíni og edikið talið örva meltingu og styrkja ónæmiskerfið.

# Hráfænið ekki hitað upp fyrir 47 gráður

Hráfæði er aðferð til að matreiða grænmeti og ávexti, hnetur og fræ, þara og spírur á fjölbreyttan hátt. Hráfænið er ekki hitað upp fyrir 47°C svo að ensím í matvælunum skemmist sem minnst. Því er haldið fram að fólk sem þjáist af ýmsum kvillum finni mikinn mun á heilsunni eftir að hafa skipt yfir í hráfæði. Þá nota sumir þetta fæði til að grenna sig enda inniheldur hráfæði ekki mjólkurvörur, ruslfæði, brasaðan mat og djúpsteiktan, gosdrykkir og sælgæti.

Þeir sem neyta hráfæðis borða þannig einungis úr þremur fæðuflokkum af sex úr fæðuhringnum. Það er ávexti, grænmeti og hnetur og fræ. Fæðið er því einhæfara en ráðlagt er sem eykur hættu á næringarskort. Til að forðast hann er nauðsynlegt að neyta vítamín- og steinbættra matvæla, til dæmis kalkbætta jurtaföru. Auk þess þarf að huga að prótíninntöku þar sem prótín úr fæðu nýstast til uppbyggingar og viðhalds fyrir líkamann og veita einnig orku. Þeir sem ekki neyta prótíns úr dýraríkinu



Hráfæði hefur orðið vinsælt hin síðari ár. Fólk sem haldið er ýmsum kvillum segist finna mikinn mun á heilsunni eftir að hafa skipt yfir í hráfæði. NORDIC PHOTOS/GETTY

þurfa því að borða jurtafórn. Matreiðsluáferðir í hráfæði eru sérstakar þar sem maturinn er ekki hitaður upp fyrir 47°C. Á heimasíðu Matvælastofnunar má finna ráðleggingar um matreiðsluáferðir úr ýmsar hættulegar bakteríur og veirur finnast í matvælum og hreinlæti og hitastig skiptir miklu máli við með-

höndlun og eldun svo sjúkdómsvaldandi örverur valdi ekki skaða. Því er talið mikilvægt að einstaklingar með skert ónæmiskerfi ráðfæri sig við fagfólk í heilbrigðiskerfinu ef þeir ihuga að borða hráfæði vegna aukinnar hættu á matarsýkingum.

Heimild: [Visindavefur.is](http://Visindavefur.is) og [heilsubankinn.is](http://heilsubankinn.is)

# Heill heimur af hollustu!

Í meira en 30 ár höfum við kappkostað að bjóða upp á hollustuvörur í hæsta gæðaflokki.

Í Heilsuhúsinu færð þú matvörur úr lífrænni ræktun, snyrtivörur án aukaefna, vítamín og bætiefni, umhverfisvænar hreinlætis- og heimilisvörur svo fátt eitt sé nefnt.

Líttu við og leyfðu starfsfólki Heilsuhússins að aðstoða þig.



## Slökun

Burt með Stressið.  
Mest selda  
magnesium duftið.

**20%  
afsláttur**



TRUE FOOD®

Vítamín frá Higher Nature - Hámarks virkni!

**20%  
afsláttur**



## Nutri-Lenk Active

Frábært smurefni  
fyrir liðina.

**20%  
afsláttur**

**20%  
afsláttur**



## Amé

Ferskur og svalandi í allt sumar.

Tilboðin gilda til 10. júlí

## Yogi íste

Fáðu spennandi uppskrift að  
Yogi ístei í Heilsuhúsinu.



YOGI TEA®



náttúrulega

heilsuhúsið

LAUGAVEGI • KRINGLUNNI • SMÁRATORGI • LÁGMÚLA • SELFOSSI • AKUREYRI • REYKJANESBÆ



### HOLLAR FRANSKAR

**Franskar kartöflur** tengjum við yfirleitt við fitu og djúpsteikingu. Þær geta hins vegar orðið mun hollari ef þær eru búnar til heima. Þannig má skera kartöflur (eða jafnvel rófur eða sætar kartöflur) í strimla. Setja síðan kartöflurnar í ofnskúffu eða eldfast mót og bökunarpappír neðst. Pensla kartöflurnar með olíu og krydda með maldonsalti og pipar. Baka þær við 200 gráður í 25 til 30 mínútur.



### BÆTIEFNI Í FISKI

**Fiskur** er næringarrík fæða. Hann er meðal annars auðugur af joði sem er mikilvægt efni fyrir eðlilega starfsemi skjaldkirtils. Þá inniheldur hann töluvert af efni selen sem ásamt E-vítamíni hindrar þránun/öldrun, svo fátt eitt sé nefnt. Í feitum fiski er líka að finna töluvert af D-vítamíni sem meðal annars stuðlar að nýtingu kalks og dregur úr líkum á beinþynningu. Kalk er ekki í miklu magni í fiski nema þeim sem neytt er með beinum eins og til dæmis í sardínium.

Heimild: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



### MANGÓ OG JARÐARBERJA-SMOOTHIE

#### Hráefni:

1 BOLLÍ FROSIN JARÐARBER  
1 BOLLÍ AF SAFA ÚR MANGÓ  
1/2 BOLLÍ HREIN JÓGÚRT  
4 ÍSMOLAR

Blandið jarðarberjum, mangó-safa, jógúrt og ísmolum saman í rafmagnskvörn þar til blandan er þykk og froðukennd. Tilvalið er að hella henni í tvö há glös og bera fram með röfum.

### BEST AÐ BORÐA ÚR ÖLLUM FÆÐUFLOKKUM

**Fæðuhringur sýnir** sex fæðuflokka. Það eru kornvörur, grænmeti, ávextir og ber, fiskur, kjöt, egg og baunir, mjólk og mjólkurvörur og að lokum feitmeti.

Undirstaða holls mataræðis er að borða fjölbreyttan mat úr öllum fæðuflokkunum. Einnig er mikilvægt að borða margs konar mat úr hverjum flokki því hver fæðutegund hefur sína sérstöku samsetningu næringarefna. Á myndinni hér að ofan er sælgæti í fæðuhringnum. Það á þó alls ekki að vera því kökur, kex, ís, sykraðir gosdrykkir eða djús er ekki nauðsynlegt til vaxtar og viðhalds líkamans. Þessar afurðir eru flestar feitar eða sætar og sumar hvort tveggja. Í þeim er iðulega mikil orka en lítið eða ekkert af nauðsynlegum næringarefnum. Sætindi skemma auk þess tennur. Rannsóknir benda einnig til þess að neysla á sykrudum drykkjum, t.d. gosdrykkjum, geti aukið líkur á offitu.

Heimild: Lýðheilsustöð



## FUNHEITAR EÐA SVALAR í grillsveisluna

Pykkvabæjar  
forsoðnar grillkartöflur  
kartöflusalat  
hrásalat

**Einfalt og gott!**

