

Hollt og bragðgott

9. febrúar 2017

KYNNINGARBLAÐ Markaðsráð kindakjöts | Kínahofið |



Hollustan býr í hringnum

Foreldrar eru fyrirmyndin og skapa góðar matarvenjur barna sinna

Sigrún Þorsteinsdóttir og **Anna Sigríður Ólafsdóttir** eru sérfróðar um næringu barna og vita hvernig hægt er að fá börn til að borða hollan, fjölbreyttan og næringarríkan mat. Þær segja gott að hafa í huga að foreldrar sjá um innkaupin á heimilið en ekki börnin.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



„Foreldrar eru fyrirmyndirnar í lífi barnanna ásamt öðrum í nærfjölskyldunni og börnin sækja í það sem þau sjá aðra borða. Sé venjan að skera niður ávexti og grænmeti verður það eðlilegt fyrir börnin. Gott er að rýna vel í venjurnar á heimilinu; borðar fjölskyldan saman við matarborðið í rólegheitum eða fyrir framan sjónvarpið? Eru foreldrarnir fastir við símann og börnin skömmuð fyrir sömu iðju? Eru kósíkvöld með snakki, gosi og pitsum eða niðurskornum ávöxtum og sóðavatni? Er keypt ein gosdós til spari á mann eða 2 lítra kippa til að hafa með kvöldmatnum? Er kveikt á sjónvarpinu á laugardags- eða sunnudagsmorgnum eða farið í sund eða göngutúra í góðu veðri? Lífið er vissulega ekki svarthvítt en við stöndum daglega frammi fyrir mörgum ákvörðunum þegar kemur að mat,“ segir Sigrún en það er hlutverk foreldra að sníða matarvenjur heimilisins.

„Gott er að hafa í huga að grunn-skólabörn gera ekki innkaupin á heimilinu heldur fullorðna fólkið,“ bætir hún við og Anna nefnir að það sé aldrei of seint að skapa góðar matarvenjur, breyta þeim eða bæta en það geti vissulega kostað vinnu af hálfu foreldra.

Þær segja almennt æskilegt að velja matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og svo vatn til drykkjar. „Við mælum með að auka hlut grænmetis og ávaxta í fæðu barnanna og ekki gleyma D-vítamíninu, t.d. úr lýsi. Sömuleiðis þarf að gæta að saltmagni í mat ungra barna, en það er best tryggt með því að velja meira af hreinum vörum og forðast mikið unnar vörur, þar á meðal hvers konar nasl og pakkamat,“ segir Anna.

Ekki kalla börn matvönd

Spurðar hvað gott sé að gera til að fá matvönd börn til að borða fjölbreytt fæði segja þær að á hef



Anna Sigríður er prófessor í næringarfræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands og Sigrún er klínískur barnasálfræðingur með MSc í heilsusálfræði. Þær starfa í teymi hjá Heilsuskóla Barnaspítalans við að bæta heilsu barna með offitu sem hafa oft þróað með sér fylgikvilla af hennar völdum. MYND/GVA

Wrapmaster

...ómissandi í eldhúsið!



Hlaða



Draga út og vefja



Þrýsta og skera



Geyma

- Klippir álfilmur og plast
- 35% sparnaður
- Ódýrari áfyllingar
- Má setja í uppþvottavél
- Afar auðvelt í notkun




Fæst í FK, Hagkaupum, Byko, Nettó, Krónunni, Kjarval og Húsasmiðjunni.





Góður kostur - á hvers manns disk!

Yfir 300 vörutegundir fyrir veitingastaði, mötuneyti og fyrir þig!

www.nordanfiskur.is | 430-1700 | pantanir@nordanfiskur.is

Landlæknisembættisins séu hagnýt ráð þar að lútandi. „Þar er ákveðin lykilstetning sem er mikilvægt að hafa að leiðarljósi til að börn venjist fjölbreyttum mat. Fullorðnir ráða hvað er í matinn og hvernær er borðað en börnin ráða því hvort þau borða og hversu mikið. Því oftast sem börnin hafa matinn fyrir augunum og því eðlilegri hluti sem hann verður af umhverfi þeirra, þeim mun líklegri er að þau fari að smakka og loks þykja eitt-hvað gott,“ segir Anna. „Bjóða upp á fjölbreytt fæði og ekki tala um að þau séu matvönd. Sé barni sagt að það sé matvant er ólíklegt að það breytist,“ segir Sigrún.

Tekur tíma að venjast grænmeti

Sigrún og Anna tala um að flestum börnum finnst ávextir góðir og auðvelt sé að fá þau til að borða fjölbreytt úrval ávaxta ef þeir eru í boði. Grænmeti sé aftur á móti flóknara þar sem bragðið höfði ekki endilega til barnanna á sama hátt og sæta bragðið í ávöxtunum. „Almennt tekur lengri tíma að venjast beisku bragði og því bragðmeira sem grænmetið er, þeim mun fleiri tilraunir þarf til að venjast bragðinu og þykja það gott. Eðlilegt er að börn þurfi að smakka nýja fæðu í allt að 15 skipti áður en þeim fer

” Gott er að rýna vel í venjurnar á heimilinu. Eru foreldrarnir fastir í símanum? ”

Sigrún Þorsteinsdóttir

að hugnast hún. Því má ekki gefast upp þótt fúlsað sé við grænmetinu í fyrstu,“ segir Anna.

„Börn hafa gaman af því að fá að leika svolítið með grænmetið og ávextina og um að gera að leyfa þeim að búa til grænmetisandlit úr gúrkum, paprikum, kirsuberjatómötum og gulrótum eða skrifa nafnið sitt með gúrku- eða gulrótastrimlum hafi þau aldur og þroska til. Mörgum börnum þykir áferðin á soðnu grænmeti ógirnileg og þá má bjóða þeim niðurskorið hrátt grænmeti í staðinn. Sumum börnum þykir það betra soðið og þá má bjóða þeim það í staðinn fyrir hrátt,“ segir Sigrún.

Of mikið nammi á nammidögum

Margir hafa nammidaga um helgar en Sigrún og Anna segja nammi magnið orðið vandamál. „Einu sinni var hlutverk nammidaga að stilla

sætindum í hóf en þeir hafa snúist upp í andhverfu sínu með því mikla magni sem innbyrt er hverju sinni. Hófstíllt magn er lykilatriði. Erfitt er að útrýma nammidögum ef vinirnir eru vanir að hafa nammidaga. Við mælum með að börnin horfi á vikuna í heild. Ef boðið er í afmæli og aðrar veislur þarf að gera ráð fyrir sætu bitunum þar og þá ólíklegt að einnig sé pláss fyrir nammi á nammidegi,“ segir Anna.

Þær leggja áherslu á að börn ættu aldrei að heyra neikvætt um líkama sinn frá foreldrum, systkinum, ættingjum eða öðrum. „Þau geta tekið það mjög nærri sér, meira að segja þó það sé bara eitt orð eða eitt „djók“,“ segir Sigrún. „Athugasemdir varðandi vaxtarlag barna eða útlit eru ekki einungis óþægilegar fyrir þau og um leið vanvirðing, heldur getur það vakið mikinn kvíða hjá börnum, sér í lagi hjá þeim sem eru viðkvæm fyrir. Erfitt getur verið að eiga við stríðni í skólum og er það miður en við getum allavega styrkt þau heima fyrir og áréttað það við aðra fjölskyldumeðlimi að leggja áherslu á líkamsvirðingu og styrkleika barnanna frekar en veikleika. Öll börn hafa styrkleika og þó maður sé í offitu, þýðir það ekki að maður sé verri manneskja,“ segir Anna.



„Íslensk fjallalömb eru alin á hálandisgróðri og erfðabreytt fóður (GMO) er ólöglegt í íslenskri sauðfjárrækt. Mikil vakning er meðal neytenda á mikilvægi þess að velja hreinan og lítið unninn mat. Þessi vitundarvakning, ásamt öflugri markaðssetningu gagnvart erlendum ferðamönnum, skýrir líklega þá aukningu sem hefur orðið í sölu á íslensku lambakjöti,” segir Svavar Halldórsson, framkvæmdastjóri sauðfjábænda.

Íslenskt lambakjöt er í sókn

Það er góð ástæða fyrir því að íslenskt lambakjöt er til sölu í erlendum sárverslunum sem sérhæfa sig í hreinum og heilnæmum mat.

Íslensk fjallalömb eru alin upp á hálandisgróðri auk þess sem erfðabreytt fóður er ólöglegt í íslenskri sauðfjárrækt.

Íslenskt lambakjöt er eitt hreinasta og næringarríkasta kjöt sem vöð er á, segir Svavar Halldórsson, framkvæmdastjóri sauðfjábænda, enda er það til sölu í erlendum sárverslunum á borð við Whole Foods sem sérhæfa sig í hreinum og heilnæmum mat.

Hann segir íslenskt lambakjöt ríkt af hollum ómega-3 fitusýrum, járn, steinefnum og B-, E- og D-vítamínum. „Íslensk fjallalömb eru alin á hálandisgróðri og erfðabreytt fóður (GMO) er ólöglegt í íslenskri sauðfjárrækt. Mikil vakning er meðal neytenda um mikilvægi þess að velja hreinan og lítið unninn mat. Þessi vitundarvakning, ásamt öflugri markaðssetningu gagnvart erlendum ferðamönnum, skýrir líklega þá aukningu sem hefur orðið í sölu á íslensku lambakjöti á innanlandsmarkaði.“

Sala á íslensku lambakjöti jókst um rúm 5 prósent á síðasta ári eftir samdrátt árin þar á undan og nú er skortur á ýmsum hlutum lambsins að sögn Svavars.

Framsýnir bændur

Hann segir að þakka megi fram-sýni og staðfestu íslenskra bænda að bannað sé að nota hormóna eða vaxtarhvetjandi lyf í íslenskum landbúnaði. Notkunin sé hins vegar leyfð víða og í sumum Evrópulöndum keyri lyfjagjöf úr hófi fram. „Á stórbúum bæði vestan hafs og austan er fjölvirkum sýklalyfjum blandað í fóður til að örva vöxt og koma þau þá í stað vaxtarhvetjandi hormóna eða eru jafnvel notuð samhliða. Þessu til viðbótar eru sláturdýr víða alin á erfðabreyttu korni. Við ræktun þess er notað gríðarlegt magn af eitri eins og glýfósati og sú notkun eykst með hverju ári. Fleiri og fleiri sjá hið augljósa að þetta er skaðlegt fyrir umhverfið og getur varla verið gott fyrir fólk heldur, hvorki börn né fulloröna.“

Ítrekað hafi verið sýnt fram á að illgresiseitrið berist í fólk með fæðunni, segir Svavar. „Til að sneiða hjá þessu borgar sig að velja á diskinn lífrænar afurðir, villtan fisk, íslenskt grænmeti eða íslenskt lambakjöt.“



Svavar Halldórsson, framkvæmdastjóri sauðfjábænda. MYND/GVA

Neytendur meðvitaðri

Svavar segir meðvitaða neytendur um allan heim taka nú meira tillit til umhverfisfótspors þeirrar vöru sem þeir kaupa. Sífellt



fleiri hafna því þeim eiturefnalandsbúnaði sem megnið af erfðabreyttri ræktun í heiminum fellur undir. „Óhófleg sýklalyfjanotkun, ofnotkun á tilbúnum áburði, erfðabreytt fóður, eiturefni og illgresiseyðir skaða umhverfið. Þá fylgir mikil losun á gróðurhúsalofttegundum ýmissi matvælaframleiðslu, sérstaklega ef afurðirnar eru sendar heimshorna á milli. Íslenskur búskapurur sem byggir á hefðbundinni beit hefur langtum minni loft-

lagsáhrif en erlundur stórbýlabúskapur þar sem korn er uppi-staða fóðursins.“

Þjóðaréttur okkar

Þrátt fyrir að umhverfisfótspor íslenska lambakjötsins sé langtum minna en af flestu öðru kjöti í heiminum vinna nú sauðfjábændur að því að kolefnisjafna alla greinina, segir Svavar. Það gerist með uppgræðslu, skógrækt og fleiri ráðum. „Kolefnisjöfnun, bann við erfðabreyttu fóðri, hormónum og vaxtarhvetjandi lyfjum gera það að verkum að umhverfisfótspor íslenska lambakjötsins er hverfandi í öllum samanburði.“

Allt þetta, ásamt þeirri staðreynd að kjötið sé hollt, gott og næringarríkt, er líklega ástæða þess að 74% þjóðarinnar töldu lambakjöt eða lambakjötsrétti vera þjóðaréttinn samkvæmt Gallupkönnun í fyrra, segir Svavar. „Síðlegir og umhverfisvænir búskaparhættir virðast þannig skila sér í aukinni lambakjötsölu til upplýstra neytenda.“

Bragðgóður matur í 30 ár

Kínahofið í Kópavogi hefur boðið landsmönnum upp á fjölbreytt úrval af kínverskum mat í 30 ár. Nú hefur staðurinn verið opnaður aftur eftir breytingar og býður m.a. upp á girnilegt hádegishlaðborð alla daga vikunnar.

Veitingastaðurinn Kínahofið fagnar 30 ára afmæli á þessu ári en hann er sennilega elsti asíski veitingastaðurinn á höfuðborgarsvæðinu og þótt víðar væri leit að. Kínahofið var lengstum rekið af tveimur bræðrum en fyrir sex árum keypti núverandi eigandi, Karen Lien Nguyen, veitingastaðinn og hefur hún leitast við að bæta allt sem hægt er í rekstrinum.

„Eftir 30 ára starfsemi þurfti

eðlilega að huga að ýmsum breytingum og endurnýjunum eins og eðlilegt er. Ég vildi stækka húsnæðið og þá myndaðist kjörið tækifæri til að taka allan staðinn í gegn. Nú hefur bókstaflega allt verið endurnýjað, t.d. í eldhúsinu, í veitingasalnum, á snyrtingunum og svo gefur nýi barinn okkar alveg sérstakan svip.“

Matseðill Kínahofsins er mjög langur og fjölbreyttur en hann hefur lítið breyst í árána rás.



Veitingasalurinn er rúmgóður og boðið er upp á hádegishlaðborð alla daga vikunnar. MYND/STEFÁN



Nýi barinn setur skemmtilegan svip á útlit Kínahofsins. MYND/STEFÁN

„Við viljum ekki breyta of miklu vegna viðskiptavina okkar sem biðja oft um það sama ár eftir ár og líkar því eðlilega maturinn mjög vel.

Einkenni asískrar matargerðar er einna helst að þar allt er eldað ferskt og því er nánast ekkert tilbúið fyrirfram. Það felst mikil vinna í að skera niður hráefni og hafa tilbúið til eldunar en eldamennskan fer ekki fram fyrr en viðskiptavinur biður um ákveðinn rétt.“

Hlaðborð alla daga

Sú nýbreytni er nú í boði hjá Kínahofinu að boðið er upp á hádegishlaðborð alla daga, einnig um helgar. „Hádegishlaðborðin eru vinsæl á virkum dögum hjá fjölbreyttum hópi viðskiptavina og svo er tilvalið fyrir fjölskyldur að nýta sér hlaðborð um helgar. Opnunartíminn er einnig breyttur og nú er veitingastaðurinn opinn frá kl. 11-22 alla daga vikunnar.“

Kínahofið er nýlega farið að bjóða upp á veisluþjónustu en þá

mæta starfsmenn með réttina í hitabökkum á staðinn þar sem gestir geta skammtað sér að vild. „Þetta getum við gert fyrir fjölskylduboð, fyrirtækjaveislur eða vinahópa sem vilja breyta til. Einnig er hægt að panta alls kyns rétti af matseðli okkar og við setjum saman veislu með viðskiptavininum eftir hans óskum.“

Nánari upplýsingar og fjölbreyttan matseðil má finna á www.kinahofid.is.

Alltaf með eitthvað hollt við höndina

Einkabjálfarinn og flugfreyjan Gyða Erlingsdóttir setti sér það markmið að útbúa nesti fyrir hvern dag í upphafi árs. Hún ætlar að halda því áfram í Meistaramánuði. Hún segir að það geti verið krefjandi en að það geri henni kleift að hafa hollan mat við höndina allan daginn.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is



Gyða Erlingsdóttir starfar sem flugfreyja hjá Icelandair og yfirþjálfari í Víkingabreki í Mjölni. Hún er IAK þjálfari og Level II kettlebells instructor frá Steve Maxwell. Dagarnir eru oft annasamir hjá Gyðu. Henni líður best af hollum og næringarríkum mat og til að hann sé til taks þegar hún flýgur yfir höf útbýr hún nesti fyrir hvern dag. Gyða féllst á að svara nokkrum spurningum um mataræði og hreyfingu og gefa góð ráð.

Hvað æfir þú oft í viku? Ég æfi um það bil þrisvar til fimm sinnum í viku en það er þó mjög mismunandi eftir vikum. Þegar ég er að fljúga gefst minni tími. Þá er gott að kunna (og nenna!) að taka einfalda æfingu inni á hótélherbergi. Annars mæti ég í Mjölni og tek ýmist krefjandi víkingabreksæfingu eða eitthvað mýkra eins og jóga.

Hver er upphaldsæfingin þín?

Það er ekki einfalt að velja eina. Þínu eins og að eiga að gera upp á milli barnanna sinna. En ef ég ætti að nefna einhverja eina væri það líklega „swing“ með ketilbjöllu. Hún er svo margþætt og reynir bæði á styrk og úthald. Svo er planki líka frábær og vanmetin æfing sem hægt er að gera alls staðar og í mörgum útgáfum. Það ættu allir að planka í nokkrar mínútur á dag. Það styrkir til dæmis djúpu kviðvöðvana, axlir og bak og stuðlar að góðri líkamsstöðu.

Aðhyllist þú eitthvert ákveðið mataræði? Ég er alltaf að verða



Gyða á erfitt með að gera upp á milli æfinga í upphaldi. Swing með ketilbjöllu er þó ofarlega á lista enda hefur hún margþætta verkun og reynir bæði á styrk og úthald. MYND/GVA

meðvitaðri um það hvað það sem við látum ofan í okkur hefur mikil áhrif á skapið, orkuna, svefninn og heilsuna almennt. Sem krakki gat ég borðað hvað sem var en samt haft orku til að hamast allan liðlangan daginn. Núna finn ég að mér líður langbest og hef mesta orku þegar ég borða hollan og góðan mat. Ég borða mikið af grænmeti, grófu brauði, ávöxtum, hollum kolvetnum og prótínum. Ég er þó alls ekki á einhvers konar ströngum matarkúr og fæ mér kókusneid eða súkkulaði þegar það er í boði ef mig langar til.

Er eitthvað sem þú forðast? Ég forðast ekkert eins og heitan eldinn nema það sem mér finnst vont eða líður illa af. Ég er svo heppin að finnast gos vort og óþægilegt

í maga. Ég drekk eiginlega bara vatn, kaffi og te til skiptis. Ég sleppi því líka algjörlega að nota hvítan sykur í það sem ég útbý heima hjá mér. Ég nota heldur dödlur eða banana til að fá sætu í baksturinn. En annars er ekkert á neinum sérstökum bannlista.

Getur þú lýst dæmigerðum matseðli yfir daginn? Segjum að þetta sé dagur þar sem ég er ekki í flugi og hef góðan tíma til að græja mat.

Morgunmatur: Kaffi og bananapönnukökur (banani, hafrar og 2 egg hrærð saman og steikt)

Hádegismatur: Kínóa með svörtum baunum, sætum kartöflum og alls konar grænmeti. Mjög gott að setja tamari-sósu út í kínóað þegar það sýður til að fá gott bragð.

Kvöldmatur: Grófar tortillur með salsa, salati, restinni af hádegismatnum, oumph og guacamole.

Desert: Sjeik með banana- og hnetusmjörbragði. Þetta er einn besti eftirréttur sem ég veit um. (Takið tvo frosna banana, 1,5 dl mjólk (ég nota haframjólk), 4 dödlur og stóra matskeið af hnetusmjöri. Setjið allt í góðan blandara eða matvinnsluvél og blandið vel saman).

Hvað borðar þú milli mála? Mér finnst mjög gott að græja tvö lítil nestisbox fyrir millimál yfir daginn. Í annað þeirra set ég niðurskorið grænmeti eins og gulrætur, blómkál, papriku, tómata eða bara það sem ég á í ísskápnum. Í hitt boxið set ég blöndu af alls konar hnetum og fræjum og yfirleitt smá

súkkulaði með. Svo er ég alltaf með banana og epli í nestistöskunni.

Hefur þú sett þér markmið fyrir Meistaramánuð?

Ég strengdi þess heit um áramótin að útbúa nesti fyrir hvern dag og ætla að halda því áfram í Meistaramánuði. Þetta hljómar kannski eins og lítið og létt markmið en það getur verið mjög krefjandi þar sem sumir dagar hefjast klukkan sex, ef ég á að mæta í morgunflug, og klárast ekki fyrr en 21 ef ég er að þjálf. Þetta krefst því fyrirhyggju en gerir mér kleift að hafa hollan og góðan mat við höndina allan daginn og heldur mér frá skyndibitanum og flugvéla-baguettum.

Er átak á borð við Meistaramánuð gagnlegt fyrir þá sem huga að heilsunni?

Átak getur reynst vel til að koma sér upp venjum sem eru góðar fyrir heilsuna. Það þarf samt að passa að hafa markmiðin í hvers kyns átaki raunhæf og að ætla sér ekki að breyta of miklu í einu. Meistaramánuður gefur fólki líka tækifæri til að segja öðrum frá markmiðum sínum sem hjálpar til við að halda þau út.

Lumar þú á einhverjum góðum heilsuráðum?

Já. Ég hef komist að því af eigin reynslu að besta leiðin til að bæta heilsuna er ekki að banna sér hitt og þetta heldur að koma nýjum venjum inn í rútnuna. Í stað þess að segja: „Í febrúar ætla ég ekki að borða neitt nammi,“ er til dæmis betra að segja: „Í febrúar ætla ég að borða fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á hverjum degi.“ Smám saman kemur svo góða venjan inn í staðinn fyrir hina.

OFUR SVALAT HIN HEILAGA ÞRENNA



Það er leitun að matvæli sem er jafn næringarríkt af vítamínum, steinefnum, andoxunarefnum, hollum plöntuefnum og þessi þrenna. Hafðu **Orku þrenna** á boðstólnum alla daga sem salat, í boostið eða grænmetisréttinn – Líkami þinn á það skilið.

Andoxunarefni • Járn • Steinefni • Fólatin • Kalk • A, K, B6 C-vítamín.

Allt um Orku þrenna á holltoggott.is



Holt & Gott

Reynir að ná æfingafélögunum

Unnur Guðrún Pálsdóttir, eða Lukka í Happi, er ein þeirra fjölmörgu sem taka þátt í Meistaramánuði í febrúar. Hún gerir gott betur en aðrir og hefur búið til tvö dagatöl fyrir átakið, annað fyrir sig persónulega og hitt er uppskriftadagatal með nýrri og girnilegri uppskrift fyrir hvern dag.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is



Lukka segist hafa smitast af æfinga- og keppnisgleði Brynhildar Róbertsdóttur og Róberts Marshall fyrir ári. Þá fór hún að stunda fjölbreytt útsport með FÍ Landvættum eins og gönguskíði, vatnasund, hjólréiðar og náttúruhlaup. „Það er ótrúlega gaman og gefandi að ferðast um landið með þessu skemmtilega fólki en þau hlaupa öll og synda hraðar en ég svo ég ákvað að spýta í lófana og taka Meistaramánuð með trompi svo ég geti reynt að ná þeim,“ segir Lukka glaðlega.

Helstu markmið Lukku í átakinu tengjast því að bæta bæði mataræði og hreyfingu. „Ég ákvað að stunda fjölbreytta hreyfingu og borða Happ-mat fimm daga vikunnar. Það er sannfæring mín að ef við tökum okkur saman í andlitinu og hendum út sykri og óhollustu fyrir hollari mat þá spörum við milljarða á milljarða ofan fyrir Óttar og Benedikt. Hollar lífsvenjur er besta fjárfesting í heimi.“

En ákvað hún að reyna eitthvað nýtt í mánuðinum? „Já, það er mér mikilvægt að vera alltaf að prófa eitthvað nýtt og ég er nýbyrjuð að sækja tíma í Sólum jógasetri, sem heita hreyfiflæði GMB og eru algjör sníll. Krefjandi hreyfing ólík því sem ég hef stundað áður með áherslu á líkamsbeitingu og líkamsstjórn,“ svarar Lukka og telur að það að skrifa niður markmið sín í Meistaramánaðardagatalið muni örugglega hjálpa henni að halda út.

Girnilegar uppskriftir

Lukka bjó einnig til sérstakt dagatal með uppskriftum fyrir hvern dag. „Það var haft samband við okkur hjá Happi um að taka saman rétti sem gætu hjálpað fólki að ná markmiðum sínum og það var auð-



Unnur Guðrún Pálsdóttir.

sótt,“ segir Lukka en uppskriftirnar má finna á meistaramanudur.is.

FISKISÚPA MEÐ KÓKOSRJÓMA OG TÚRMERIKI fyrir 4

2 msk. jarðhnetuolía
1 dl kasjúhnetur
1 hvítlausrif, saxað (má sleppa)
5 cm bútur af engifer, saxað
1 stórt rautt chili, fræhreinsað ef vill og skorið í örþunnar ræmur
1 handfylli ferskt kóríander, lauf týnd frá og söxuð og stíllar einnig saxaðir
2 litlir laukar, fínsaxaðir
1 msk. fennelfræ
1 msk. kóríanderfræ
1 tsk. túrmerik
1 l fiskisoð eða sama magn af vatni með fiskikrafti eða grænmetiskrafti
3 dl kókosrjómi
1 msk. hrásykur
Safi úr tveimur límónum
300 g risarækjur
500 g hvítur fiskur, sem er fastur í sér, t.d. lúða, skorin í munnbita
200 g lax eða silungur, skorinn í munnbita
Sjávarsalt, eftir smekk
Svartur pipar, eftir smekk



Fiskisúpa með kókosrjóma og túrmeriki.

Hugmyndir að meðlæti

- Happ-flatbrauð
- Ristaðar kókosflögur
- Kasjúhnetur
- Þunnskorið rautt chili
- Vorlaukur í þunnum sneiðum
- Límónubátar

Hitið 1 msk. af olíu í potti og brúnið kasjúhnetur. Setjið til hliðar.

Steikið hvítlauk, engifer og chili í sama potti í fáeinar mínútur. Takið úr pottinum og setjið í mortél eða matvinnsluvél ásamt kasjúhnetunum og söxuðum kóríanderstilkum. Geymið.

Hitið seinni msk. af olíunni og mýkið laukinn á meðalhita í 10-15 mínútur.

Myljið fennelfræ og kóríanderfræ í

mortéli eða með hnífssblaði. Bætið þessu síðan við laukinn ásamt túrmeriki. Steikið í 2 mínútur eða svo.

Setjið helminginn af kryddmáukinu saman við ásamt soðinu og kókosrjómanum.

Bætið sykri, salti og pipar saman við eins og þurfa þykir. Látið sjóða í 10 mínútur eða svo.

Setjið þá restina af kryddmáukinu saman við ásamt límónusafa. Smakkið til og látið suðuna koma upp.

Saltið og piprið sjávarfangið og setjið síðan saman við súpuna. Sjóðið í 3 mínútur eða svo.

Látið kóríanderlauf saman við og berið strax fram. Gott er að bera súpuna fram eina sér eða með einhverju af þeim hráefnum sem stungið er upp á sem meðlæti.

HEILSTEIKTUR LAMBAHRYGGUR AÐ HÆTTI BURGUNDY-BÚA



Úlfar Finnbjörnsson.

Hér gefur meistarakokkurinn Úlfar Finnbjörnsson gómsæta uppskrift að heilsteiktum lambahrygg að hætti Burgundy-búa.

1 lambahryggur
salt og nýmalaður pipar
1 tsk. tímíanlauf
1 tsk. rósarinnálar
2 hvítlaugsgeirar, smátt saxaðir

Skerið 2 cm djúpar rákir ofan í fituna á hryggnum með 1 cm millibili. Saltið hrygginn og kryddið með pipar, tímíani, rósarinni og hvítlauk. Færið hrygginn í ofnskúffu og setjið í 180°C heitan ofn í 50 mín. Berið hrygginn fram með sósunni og t.d. steiktu grænmeti og kartöflum.

Burgundy-sósa

2 dl rauðvín
2 msk. olía
10 litlir sveppir
10 skalotlaukar
2 beikonsneiðar, skornar í 2 cm bita
1 tsk. tímíanlauf
2 lárviðarlauf
1 tsk. tómatmáuk
3 dl vatn



Heilsteiktur lambahryggur að hætti Burgundy-búa með gómsætri sósu og grænmeti. MYND/ KRISTINN MAGNÚSSON OG KARL PETERSON.

1 tsk. lambakjötskraftur
Sósujafnari, salt og nýmalaður pipar

Hellið rauðvíni yfir hrygginn þegar hann er búinn að vera í ofninum í 40 mín. og leyfið honum að bakast áfram í 10 mínútur. Hellið þá rauðvíninu úr ofnskúffunni í skál og veiðið alla fitu ofan af. Hitið olíu í potti og látið sveppi, lauk og beikon krauma í 3 mínútur. Bætið þá rauðvíninu í pottinn, ásamt tímíani, lárviðarlaufum og tómatmáuki, og sjóðið niður um þriðjung. Setjið vatn og lambakraft saman við, þykkið með sósujafnara. Bragðbætið með salti og pipar.



ORKUPOKINN

HOLL
OG GÓÐ
ORKA

ALLT SEM
ÞÚ ÞARFT





Bráðholl súpa

Rauðrófur eru afar hollar enda stútfullar af næringar- og plöntuefnum. Hægt er að matreiða þær á marga vegu, m.a. nota til súpu-gerðar. Hér er uppskrift að rauðrófusúpa með fenneli og kúmeni.

Fyrir 4-5

2-3 msk. ólífuolía
200 g laukur
100 g sellerí
100 g gulrætur
50 ml hvítvínedik
2 lítrar vatn/
grænmetiskraftur/
kjúklingakraftur
1 kg rauðrófur
1 msk. kúminfræ
1 msk. fennelfræ
3-4 lárviðarlauf
Sjávarsalt
Hvítur pipar
Sýrður rjómi ef vill

Laukur, gulrætur og sellerí skorið fremur smátt og sett í pott ásamt ólífuolíu og ögn af sjávarsalti. Haft á meðalhita þar til grænmetið hefur linast ögn. Hvítvínediki bætt í pottinn og látið gufa aðeins upp áður en vatninu/grænmetiskraftinum er bætt saman við.

Rauðrófur skornar í bita og bætt í pottinn. Það á að vera nægilegt vatn/kraftur til að fljóti yfir grænmetið. Lárviðarlaufum, fennelfræjum og kúminfræjum bætt saman við ásamt örtiltu sjávarsalti og hvítum pipar. Látið krauma þar til grænmetið er orðið vel soðið. Lárviðarlaufin eru veidd úr og súpan maukuð. Smökkuð til með salti og pipar ef þarf. Borin fram með sýrðum rjóma ef vill.

Höfundur uppskriftar: Sigurveig Káradóttir. **Heimild:** islenskt.is.



Hollur íspinni

Hollur og ferskur ís sem hægt er að eiga í frystinum fyrir börnin. Hægt er að breyta um bragð með því að setja annars konar ávexti í ísinn. Þessi uppskrift ætti að duga í sex pinna.

1 dós létt kókósmjólk
3 msk. chiafræ
Rifinn börkur af 1 límónu
Safi úr ¼ límónu
½ mangó

Blandið saman kókósmjólk og chiafræjum. Látið standa í fimm mínútur. Skrælið mangó og setjið í matvinnsluvéi.

Setjið rifinn límónubörk saman við kókósmjólkina ásamt límónusafa. Hellið blöndunni í íspinnamót upp að ¾. Setjið því næst mangóblönduna og fyllið formið. Einnig má blanda mangóinu saman við kókósmjólkina en það er fallett að hafa íspinnann í tveimur litum.

KÚRBÍTSFLÖGUR Í OFNI

1 stór kúrbítur, skorinn í þunnar sneiðar
1/3 bolli gróft brauðrasp
¼ bolli parmesan rifinn smátt
¼ tsk. svartur pipar
Koshersalt eða sjávarsalt eftir smekk
1/8 tsk. hvítlauksduft
1/8 tsk. cayennepipar
3 msk. léttmjólk

Hitið ofninn í 220 gráður.
Blandið í skál, brauðraspi, parm-

esanosti, pipar, salti, hvítlauksdufti og cayennepipar. Dýfið kúrbítsneiðunum í mjólk og veltið svo upp úr þurrblöndunni. Þrýstið þurrblöndunni ofan í sneiðarnar með fingrum svo hún tolli við. Raðið sneiðunum á ofnplötu ofan á bökunarpappír og sprejið létt yfir með olíuspreyi.

Ef sneiðunum er raðað á grind skal setja bökunarpappír undir. Bakið í 15 mínútur, snúðið þá sneiðunum við og bakið í um 10 mínútur í viðbót. Látið kólna og geymið í loftþéttum umbúðum.



HAMINGJAN ER EINSKÆR GLEÐI

Til hamingju eru hollar og næringarríkar náttúruvörur sem þú getur treyst. Í meistaramánuði er upplagt tækifæri til að prófa þær. Veldu hamingjuvörur og fylltu dagana af heilbrigði og fjöri.

tilhamingju.is





Fimm kostir grískrar jógúrtar

Grísk jógúrt nýtur mikilla vinsælda um þessar mundir. Á vefsíðunni authoritynutrition.com eru taldir upp fimm kostir grískrar jógúrtar.

1. Hún hefur hærra próteinnihald

Í grískri jógúrt eru 9 grömm af próteini í 100 g. Það er þrisvar sinnum meira en í venjulegri jógúrt.

2. Hún er kolvetnasnauðari

Grísk jógúrt er búin til með því að fjarlægja mysu úr venjulegri jógúrt, en í mysu er laktósi/mjólkursykur. Því er grísk jógúrt með færri kolvetni en sú hefðbundna.

3. Hún þykir góð í maga

Líkt og hefðbundin jógúrt eru í grískri jógúrt hollar bakteríur sem eru góðar fyrir heilsuna, sér í lagi fyrir meltingarstarfsemina.

4. Grísk jógúrt er uppspretta B12-vítamíns

B12 er mikilvægt vítamín sem hefur áhrif framleiðslu rauðra blóðkorna og starfsemi tauga-kerfisins. Grísk, líkt og hefðbundin, jógúrt er rík af B12-vítamíni.

5. Minni laktósi

Margir hafa óþol fyrir laktósa/mjólkursykri en geta þolað lítið magn af því í fæðu. Þar sem grísk jógúrt inniheldur lítinn mjólkursykur er hún betri kostur fyrir þá sem hafa óþol.



Fjölbreytt nesti í skóla og vinnu

Niðurskornir ávextir, grænmeti og grófmeti er tilvalið í nestisbox-ið, ásamt eggjum og lófayfylli af þurrkuðum ávöxtum á borð við mangó, rúsínur, gráfíkjur og döðlur, að sjálfsögðu án viðbættis sykurs. Hnetur eru líka góður kostur en hafa ber í huga að á mörgum stöðum eru þær ekki leyfðar vegna ofnæmis.

Hrökkbrauð með fræjum, sólkjarnabrauð, gróft brauð, hummus og fleira í þeim dúr er einnig gott að hafa í nesti. Forðast ætti sykrada mjólkurdrykki, safa, orku-drykki, próteinstangir og orku-stangir, ekki síst ef nestið er ætlað börnum.

DISKURINN ER GOTT VIÐMIÐ FYRIR ALLAR MÁLTÍÐIR

Á einum þriðja af disknum ætti alltaf að vera grænmeti og eða ávöxtur, einn þriðji kolvetnagjafar á borð við gróft kornmeti, bygg, hafra, heilkorna brauð, heilveitipasta og kartöflur og einn þriðji próteingjafar eins og fiskur, kjöt, egg, baunir eða mjólkurmatur. Með hækkandi aldri má auka grænmetisskammtinn og láta hann taka yfir hluta af plássi annarra kolvetnagjafa enda gefur grænmetið líka kolvetni.

Börn þurfa að borða reglulega yfir daginn; morgunmatur, hádegismatur og kvöldmatur ættu að vera fastir liðir og

flest börn þurfa eitthvað í goggin á 2 til 3 klukkustunda fresti. Það kallar á milli-bita milli máltíða bæði að morgni og síðdegis. Auðveldara er að fá börn til að borða vel ef kvöldmaturinn er snemma og þá komum við í veg fyrir nartið síðdegis.

Diskamódelið ætti að hafa í huga í hvert sinn sem borðað er. Þannig ætti grænmeti eða ávöxtur að veita þungt í hvert skipti sem eitthvað er borðað, og hentar vel einnig vel milli mála ef svengdin kallar ekki á eitthvað meira.



Heilsuréttir fjölskyldunnar

Hollusturéttir við allra hæfi



Með viðbættu
OMEGA-3



Eftir að bæknar okkar **Heilsuréttir fjölskyldunnar** og **Nýir heilsuréttir** komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringaríkan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbættis sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Nú eru komnir tveir nýir réttir frá okkur, **Grænmetispottréttur með viðbættu Omega-3** og **Fiskibollur með viðbættu Omega-3**. Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggí.

