

Næring, heilsa og lífsstíll

FÖSTUDAGUR 31. MAÍ 2019

Kynningar: Eldum rétt, Artasan, Florealis, Kerecis



Hrafnhildur Hermannsdóttir, einn eiganda Eldum rétt. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Eldum rétt matarpakkarnir hafa slegið í gegn í fimm ár

Fyrirtækið Eldum rétt hefur heldur betur slegið í gegn á þeim fimm árum sem það hefur starfað. Fyrirtækið hefur stækkað hratt, aukið vöruúrval og fjölgað afhendingarstöðum. Aðalstarfsemin er í Kópavogi en matarpakkar eru nú afhentir víða um landið. Fyrirtækið er enn að vaxa og dafna. ➔2



Ungnautafille með Béarnaisesósu, smjörsteiktum sveppum og spergilkáli úr Ketópakkanum.



Kjúklinga tinga tacos með lárperu og fetaosti úr Heilsupakkanum.



Kryddaður kjúklingaborgari með osti, beikoni og lárperu úr Ketópakkanum.



Steiktir þorskhakkar með bökuðum parmesankartöflum og klettasalati úr Heilsupakkanum.

Framhald af forsiðu →

Fyrirtækið Eldum rétt hefur heldur betur slegið í gegn á þeim fimm árum sem það hefur starfað. Fyrirtækið hefur stækkað hratt, aukið vöruúrval og fjölgað afhendingarstöðum. Aðalstarfsemin fer fram í Kópavogi.

Eldum rétt var stofnað af hjónunum Hrafnhildi Hermannsdóttur og Kristófer Júlíus Leifssyni ásamt bróður hennar, Vali Hermannssyni. „Upphaflega er hugmyndin fengin frá Svíþjóð þar sem þessi þjónusta er nú orðin vel þekkt. Kristófer var í námi í Háskóla Íslands þar sem hann var að vinna að verkefni sem tengist þessari þjónustu. Hann sagði frá verkefninu í matarboði hjá foreldrum mínum stuttu síðar. Valur greip hugmyndina á lofti og fannst hún allt of góð til að framkvæma ekki. Um ári síðar var hafist handa við að koma fyrirtækinu á laggirnar,“ upplýsir Hrafnhildur þegar hún er spurð um upphafið.

Í örum vexti

Hún segir að starfsemin sem slík hafi ekki mikið breyst frá því fyrirtækið var opnað. „Við höfum stækkað hratt og aukið bæði vöruúrval og afhendingarstaði. Í kjölfarið höfum við því þurft að stækka bæði húsnæðið okkar á Nýbýlavegi þar sem afhending fer fram og færa framleiðsluna í nýtt og stærra húsnæði. Öll starfsemi Eldum rétt fer fram í Kópavogi en við afhendum matarpakka á öllu höfuðborgarsvæðinu, víðsvegar um Suðurland, á Vestfjörðum, Akureyri og á Suðurnesjum. Til stendur að bæta við afhendingarstöðum og vonandi munum við geta boðið upp á þjónustuna okkar um allt land,“ segir Hrafnhildur og bætir við að flestir kjósi að sækja matarpakkana sína á Nýbýlaveginum en það færast í aukana að fólk fái matinn sendan heim.

**Heilsupakkar**

„Fjölbreytnin hefur aukist jafnt og þétt. Í dag bjóðum við upp á sex mismunandi matarpakka og reynum að mæta þörfum flestra. Í lok síðasta árs fórum við af stað með Heilsupakkann okkar. Í honum eru hollar og trefjaríkar uppskriftir þar sem stuðst er við ráðleggingar Landlæknis um mataræði og hver máltíð inniheldur ekki fleiri en 700 kaloríur. Þá eru engar unnar kjötvörur í pakkanum og kolvetnin eru bæði flókin og hægeltanleg.“

Ketópakkar

Síðustu mánuði höfum við unnið hörðum höndum að því að útbúa Ketópakkan sem er nú kominn í sölu. Í honum eru hráefni í þrjár ketómáltíðir þar sem fjölbreytni er höfð að leiðarljósi ásamt hollum og ferskum hráefnum. Hans hefur verið beðið með mikilli eftirvæntingu.

Paleopakkar

Síðan erum við með Paleopakkan sem var fyrsti pakkinn sem við bættum við Sígilda pakkann og hann hefur hentað mjög mörgum

Hrafnhildur segir að fyrirtækið hafi vaxið hratt og dafnað á undanförmum fimm árum.

og tekið stöðugri framþróun. Í Paleopakkanum eru engar unnar matvörur, mjólkur- eða kornvörur en mikið af ferskum og hollum hráefnum. Við förum af stað með Veganpakkan fyrir tæpum tveimur árum og hefur hann vakið mikla lukku hjá okkar viðskiptavinum. Mikil vitundarvakning er í þjóðfélaginu um neyslu dýraafurða til dæmis í tengslum við umhverfis-sjónarmið þar sem við reynum að láta til okkar taka,“ segir Hrafnhildur en boðið er upp á matarpakka fyrir einstaklinga, fyrir tvo fullorðna, þrjá eða fjóra.

Snillingar í eldhúsinu

Hjá fyrirtækinu starfa tveir starfsmenn í fullu starfi við að þróa rétti, þau Helga Sif Guðmundsdóttir og Snorri Guðmundsson. „Þau eru algjörir snillingar í eldhúsinu. Þau eru ekki bara sælkerar af guðs náð og búa til bragðgóðan mat heldur eru þau bæði rosalega listræn og skapandi, það er ekki síður mikilvægt að maturinn á disknum líti vel út og þau sjá til þess að allt tóni vel saman.“

Þegar Hrafnhildur er spurð um ávinning fólks af að kaupa matinn hjá Eldum rétt, svarar hún. „Við viljum einfalda fólki lífið og auka gæðastundir þess heima fyrir. Með því að kaupa matarpakka hjá Eldum rétt þarf fólk ekki að hugsa um hvað eigi að vera í matinn, fjölbreytnin er mikil og hráefnin fersk. Þá upplifa flestir bæði tíma- og peningasparnað. Við hvetjum fólk til að njóta þess að elda og eiga góðar samverustundir.“

Afgreiðsla og pöntun

Fólk þarf að panta matarpakkana fyrir miðnætti á miðvikudögum til að fá afhent í vikunni þar á eftir. Með þessum pöntunarfresti vitum við nákvæmlega hversu mikið magn af hráefnum við þurfum frá birgjum, viðskiptavinirnir fá svo hráefnin í réttum skömmtum. Ef

einhver hráefni verða umfram í framleiðslu á matarpökkunum fara þau til Fjölskylduhjálpar Íslands svo að í okkar framleiðslukeðju er einfaldlega engum mat hent. Með þessum pöntunarfresti náum við að tryggja ferskleika hráefnanna og leggjum mikið upp úr því. Þá tókum við fram á matseðlunum okkar í hvaða röð er best að elda réttina til að tryggja ferskleika hráefnanna,“ útskýrir Hrafnhildur.

Ný heimasíða

Ný heimasíða fór í loftið í nóvember síðastliðnum hjá Eldum rétt og hlaut hún nýverið fyrstu verðlaun í flokki Drupal vefsíðna sem hannaðar hafa verið í Þýskalandi og önnur verðlaun í sama flokki á alþjóðavísu. Þá var síðan tilnefnd til íslensku vefverðlaunanna. „Á næstu vikum munum við setja í loftið appið okkar sem hefur verið í þróun síðustu mánuði sem mun einfalda viðskiptavinum okkar lífið enn frekar þar sem auðvelt verður að panta matarpakka, fá uppskriftirnar beint í símann og áminningar um pöntunarfrest og margt fleira,“ segir Hrafnhildur er fyrir tækið var að klára afmælisviku sína.

„Fyrstu tvær vikurnar í maí vorum við með vinsælustu réttina okkar frá upphafi á öllum matseðlum ásamt því að gefa tvær utanlandsferðir að andvirði 700 þúsund hvor, tvær hóteltgistingar á Hótel Húsafelli og tvö 70 þúsund króna gjafabréfi Snúrana. Svo fengu allir viðskiptavinir okkar dásamlega gott súkkulaði frá Hafliða sem hann útbjó sérstaklega fyrir okkur þessar afmælisvikur,“ segir hún.

Til að hafa samband við Eldum rétt er hægt að skoða heimasíðuna eldumrett.is. Fyrirtækið er staðsett á Nýbýlavegi 16 í Kópavogi sími 571 1855. Hægt er að fylgjast með Eldum rétt á Facebook, Instagram og Twitter.

Það er aldrei neitt bannað

Heildræn nálgun er það sem þarf til að byggja upp og viðhalda góðri heilsu. Svefninn er mikilvægastur en mataræði og góð melting leika líka lykilhlutverk til að koma á jafnvægi.

Anna Steinsen er ein af fjórum eigendum fyrirtækisins KVAN þar sem fjöldi fólks hefur sótt námskeið til þess að þroska sig í samskiptum og samvinnu við annað fólk. Áður vann Anna lengi vel sem þjálfari og fyrirlesari hjá Dale Carnegie en vinnur nú í fullu starfi við fyrirtæki sitt og sinnir því ábyrgðarmikla hlutverki að vera fjögurra barna móðir og sjá um velferð þeirra með eiginmanni sínum.

Svefn og félagsleg samskipti

Sýn Önnu á lífið og tilveruna er afar skýr og telur hún góðan svefn vera grunninn að góðri heilsu, bæði líkamlegar og andlegar. „Félagsleg samskipti við fólk koma strax í kjölfarið en rannsóknir hafa sýnt fram á að mikilvægi félagslegra samskipta vega þungt þegar kemur að heilsu manna og langlífi. Mataræði og hreyfing skipta líka gríðarlega miklu máli en ekkert af þessu verður í lagi ef svefninn er ekki í lagi. Ef þú ferð seint að sofa og borðar drasl, hefur það gifurleg áhrif á heilsuna. Bara með því að laga svefninn og fara fyrir að sofa þá ertu búin að bæta andlega heilsu töluvert sem auðveldar svo að fara í aðrar lífsstílsbreytingar. Það hjálpar lítið að ætla að borða bara hollt ef það vantar svefn.“

Stólajóga

Anna tekur sér ýmislegt fyrir hendur og hún hefur m.a. lært kundalini jóga hjá Auði Bjarnadóttur. „Í dag er ég með jóga fyrir eldri borgara en það er stólajóga þar sem elstu þátttakendur eru yfir 90 ára gamlir. Það er dansað í stólunum, tekin öndun og farið



Hvað varðar bæti efni þá tekur Anna daglega inn D-vítamín, magnesium, ómega-3, B12 og svo Digest Gold meltingarsímín sem hún er afar hrifin af.



Digest Gold Enzymedica er fyrir fólk með fjölpætt meltingarvandamál.

„Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímín því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin er ekki alveg að þola.“

Anna Steinsen

með möntrur en þetta er ótrúlega gefandi og skemmtilegt því þessi hópur er bæði þakklátur og ótrúlega skemmtilegur.“

Máttur matarins

Anna hefur alltaf verið heilsu- hraust. Fyrir u.þ.b. 10 árum kynntist hún konu sem hafði tekið mataræðið afar föstum tókum vegna ristilsjúkdóms og náð að laga ýmislegt en dóttir Önnu þjáist af sama sjúkdómi. „Það varð til þess að ég hellti mér út í þau fræði, fór að kynna mér þau og læra um mátt matarins. Ég prófaði mig áfram sjálf, tók út óhollustu, unna matvöru, sykur, glúteín og mjólkurvörur og þegar ég var búin að hreinsa mig, prófaði ég að taka inn aftur þessar vörur og fann

muninn. Þessi þekking og reynsla nýtist mér enn í dag og nú veit ég hvað ég þarf að forðast til að mér líði sem best. En það er aldrei neitt bannað því um leið og eitthvað má ekki, þá get ég ekki hætt að hugsa um það og ég held að það eigi við um ansi marga.“ Hvað varðar bæti efni þá tekur Anna daglega inn D-vítamín, magnesium, ómega-3, B12 og svo Digest Gold meltingarsímín sem hún er afar hrifin af. „Mér finnst ég finna mikinn mun þegar ég tek ensímín því það er eins og það sé alltaf eitthvað sem meltingin er ekki alveg að þola, ég verð útþanin og fæ óþægindi sem ég losna algerlega við þegar ég tek þau inn með matnum.“

Finna okkar tilgang og hafa gaman

Anna hefur ákveðið lífsmóttó sem hún fylgir og má yfirfæra það í nokkur heilræði sem flestir ef ekki allir geta nýtt sér.

- Fá nægan svefn og vera í félagslegum samskiptum við fólk.
- Anda djúpt og fá ferskt loft.
- Passa mataræðið og fá hreyfingu.

- Finna okkar tilgang og hafa gaman af lífinu
- Vera fylgin okkur sjálfum – þetta er okkar vegferð
- Melta betur og hraðar

Meltingarsímín í bæti efnaformi geta dregið úr ýmiss konar óþægindum sem fylgja neyslu á ákveðnum matvælum og dregið úr einkennum fæðuþóls. Þau geta haft afar jákvæð áhrif á líkamstarfsemina, aukði næringarupptöku og hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr. Meltingarsímín frá Enzymedica eru 100% náttúruleg og án allra aukaefta. Þau vinna á mismunandi pH-gildum og ná þannig að melta hvert orku efni mun betur og hraðar. Digest Gold er sérstaklega gott fyrir fólk sem glímur við fjölpætt meltingarvandamál og einnig þá sem þurfa stuðning við starfsemi gallblöðru. Digest Gold er jafnframt söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

MAGNESÍUM frá BetterYou

Getur verið slakandi, dregið úr krömpum og fótapirringi ásamt því að bæta svefn.



Olíuúði

Fyrir alla sem finna fyrir eymslum og þreytu í vöðvum.



Olíuúði

Fyrir íþróttafólk og þá sem stunda mikla hreyfingu. Flýttir endurheimt vöðva.



Olíuúði

Fyrir svefninn. Stuðlar að meiri ró og hefur reynst vel við fótáeirð.



Gel

Fyrir þreytta og auma vöðva. Hátt magnesium innihald og hröð upptaka.

Svefninn líka mikilvægur á sumrin

Íslenskar sumar-
nætur eru ein-
stakar og kær-
komnar. Þegar
sólin skín á ný
eftir myrkan vetur
er eins og sumir
vakni upp af dvala
og fyllist orku á
meðan aðrir eiga
erfitt með að sofa
í allri þessari birtu.

Svefntruflanir eru meðal
algengustu heilsufarsvanda-
mála fólks sem býr á norður-
hveli jarðar. Þar spila saman mikil
birta yfir sumartímann og mikið
myrkur yfir vetrartímann, en þessi
munur á ljósi hefur bein áhrif á
líkamsklukkuna okkar. Rannsókn-
ir hafa sýnt að það tekur fólk lengri
tíma að sofna, það sefur skemur,
vaknar oftar á nóttunni og hreyfir
sig meira í svefni þegar bjart er úti
allan sólarhringinn," segir Sandra
Mjöll Jónsdóttir-Buch, doktor í líf-
og læknávisindum.

Svefnleysi er töluvert algengt
meðal Íslendinga á sumrin en
fólk sefur þá oft um klukkustund
skemur á nóttu en um veturna.

„Svefninn er mjög mikilvægur
fyrir andlega heilsu og litill svefn
hefur strax áhrif á okkur. Langvar-
andi svefnkortur hefur mjög slæm
áhrif á heilsuna og það kemur að
skuldadögum fyrr eða síðar. Svefn
er alltaf jafn mikilvægur, líka þegar
bjart er úti," segir Sandra.



Eina lyfið án lyfseðils við svefntruflunum

Jurtalyfið Sefitute frá Florealis
er eina lyfið á Íslandi við svefn-
truflunum og vægum kvíða sem
fæst án lyfseðils í apótekum. Sefi-
tute stýttir tímann við að sofna og

bætir gæði svefns. Lyfið inniheldur
útdrátt úr garðabrúðurót (Valeri-
ana) en róandi áhrif jurtarinnar
hafa lengi verið viðurkennd og
staðfest í klínískum samanburðar-
rannsóknum.

„Sefitute er tekið inn að kvöldi

Sandra Mjöll
segir Sefi-
tude stuðla að
værum og sam-
felldum svefni.

Vnr 53 78 73



Sefitute

60 dragerade tabletter húðaðar töflur
drasjerte tabletter coated tablets

extrakt av rot från vänderot
valerianarot ekstrakt
garðabrúðurótáútdráttur
valerian root dry extract

Växtbaserat läkemedel för användning vid
lindrig oro och sömnrubbningar

Plantebaserat legemiddel for lindring av
mild uro og søvnforstyrrelser

Jurtalyf til að draga úr vægum kvíða og
svefntruflunum

Herbal medicinal product for the relief of
mild nervous tension and sleep disorders

Gagnlegar upplýsingar

Sefitute fæst
án lyfseðils í
öllum apótekum.

Notkun við

svefntruflunum:

1 tafla ½-1 klst. fyrir svefn fyrir
fullorðna og ungmenni eldri
en 12 ára. Notkun við vægum
kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag
fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á
dag fyrir ungmenni 12-18 ára.
Ekki ráðlagt börnum yngri en
12 ára, þunguðum konum eða
konum með barn á brjósti.

Lesið vandlega upplýsingar á
umbúðum og í fylgiseðli fyrir
notkun. Leitið læknis eða lyfja-
fræðings sé þörf á frekari upp-
lýsingum um áhættu og auka-
verkun. Sjá nánari upplýsingar
um lyfið á www.serlyfjaskra.is

og hjálpar viðkomandi að róast og
sofna. Það dregur úr því að fólk sé
að vakna oft á nóttunni og stuðlar
þannig að samfelldum svefni.
Sefitute hentar því sérstaklega vel
þeim sem upplifa svefntruflanir
yfir björtustu mánuðina. Það er
hvorki sljógvandi né ávanabind-
andi, má nota allt frá 12 ára aldri
og er því góður kostur fyrir þá sem
ekki vilja nota lyfseðilskyld svefn-
lyf," segir Sandra að lokum.

Þessi kynning er unnin í sam-
starfi við Florealis ehf.

Hollur matur er góð forvörn

Sigrún Birta Kristinsdóttir hefur brennandi áhuga á öllu sem tengist hollu og heilnæmu mataræði. Nýlega gaf hún út rafræna uppskriftabók sem hefur farið virkilega vel af stað.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



Sigrún Birta er 23 ára gömul,
fædd og uppalin í Reykjavík.
Hún æfði fótbolta öll sín upp-
vaxtarár eða alveg fram á tvítugs-
aldurinn. Í dag stundar
hún fjölbreytta
líkamsrækt svo sem
hjólreiðar, hlaup,
lyftingar, skíði
og göngur svo
fátt eitt sé nefnt.
Sigrún er mennt-
aður flugmaður og
hefur að undan-
förnu starfað sem
slikur. „Ég er mikil
áhugakona um heilsu
og þá aðallega allt
sem tengist mataræði
og næringu og hef
ég prófað ýmislegt. Í
dag borða ég aðallega
mat úr plönturíkinu
(hnetur, fræ, korn, baunir, græn-
meti og ávexti) og hef mikla trú
og áhuga á því mataræði.“ Fyrir
stuttu gaf Sigrún út uppskriftabók
á rafrænu formi sem inniheldur
heilnæmar en fyrst og fremst
bragðgóðar uppskriftir unnar frá
grunni að mestu eða öllu leyti sem
ber heitir „Byggt á plöntum“. „Ég



Sigrún Birta borðar í
dag aðallega mat úr
plönturíkinu. Hún
telur það hafa góð
áhrif á hennar líkam-
legu og andlegu heilsu.

hef lítið svo á að hollur matur sé
gífurleg forvörn og jafnvel þótt
bein áhrif matar sé ekki að finna
samdægurs þá má greinilega finna
fyrir langtímaáhrifum. Heilnæm-
ur matur fyrirbyggir sjúkdóma,
styrkir ónæmiskerfið og gerir
okkur kleift að lifa heilbrigðu og
hamingjusömu lífi.“

Hér deilir Sigrún ljúffengri
uppskrift af hollum og
góðum morgunmat.

Næringarríkur kínóagrautur

1 dl kínóa

2 dl vatn

1 msk. plöntuprótein (val-
frjálst)

1 tsk. kanill

½ tsk. vanilludropar

Salt eftir smekk

Best er að leggja kínóa í
bleyti yfir nótt ef tími gefst
en annars er gott að skola

kínóa fyrir eldun. Hellið kínóa í
pott ásamt vatni og leyfið suðunni
að koma upp og lækkið þá hitann.
Látið malla í 10-12 mínútur eða
þar til kínóað hefur sprungið út.
Blandið kínóa saman í skál ásamt
afganginum af hráefnunum.
Toppið með t.d. berjum, ávöxtum,
granóla og möndlumjólk.



Kinóagrauturinn hennar Sigrúnar er einstaklega næringarríkur og fallegur fyrir augað.

Við notum Probi Mage LP299V[®] mjólkursýrugerla



Sigríður Rita Ragnarsdóttir

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega.
- **Sigríður Rita Ragnarsdóttir**

Ég hef notað **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr.
- **Þórunn Kristjónsdóttir**



Þórunn Kristjónsdóttir



Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. **Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti notar **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage LP299V[®]** gerði honum gott og tekur það inn daglega.



Birgir Þórðarson



Fríða Britt Bergsdóttir

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn. - **Fríða Britt Bergsdóttir**

Söluhæsta fæðubótarefnið í sínum flokki í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi!

Fæst í apótekum, heilsuverslunum, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Hagkaup og Heimkaup.

abel heilsuvörur



Lífrænir og vegan ávaxta- og jurtaðrykkir!



abel heilsuvörur

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Heimkaup og völdum apótekum um land allt.

BIO RAW VEGAN

Góð ráð til að hætta að borða sykur

Við vitum öll hvað sykur er óhollur en um leið oft ómótstæðilegur. Það getur því verið mjög erfitt að hætta að borða hann heilsunnar vegna, en hér eru góð ráð frá næringarfræðingum til að hætta sykuráti.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Það eru margir sem myndu vilja borða minni sykur eða jafnvel engan, en það er hægara sagt en gert. Mörg okkar hafa óhollar neysluvenjur og það getur verið erfitt að brjóta vanann, ekki síst af því að hvar sem maður fer er sætindum ýtt að manni. Þau tíðkast á mannamótum, þau eru mest áberandi í búðum, þau eru oft það eina sem finnst í sjálfsölum og þau eru auglýst stanslaust. Það veitir því ekki af allri þeirri hjálp sem býðst. Hér eru nokkur góð ráð frá næringarfræðingum sem voru teknar saman á vef timaritsins Women's Health.

Hugsíð fram í tímann

Þegar við verðum svöng verðum við líklegri til að grípa það sem gefst, þannig að það borgar sig að hreinsa alla sykraða freistingu úr skápunum heima og einblína á að undirbúa góðar máltíðir. Þá eru alltaf hollir réttir tiltækir þegar á þarf að halda.

Forðist blóðsykurfall

Til að koma í veg fyrir blóðsykurfall er mjög gott að borða matvöru sem inniheldur heilheiti, því orkan í slíkum mat losnar hægt.



Sykur er afskaplega ávanabindandi, bragðgóður og óhollur. Margir vilja forðast hann, en það getur reynst þrautin þyngr. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY



Hreyfing er eitt af því sem getur hjálpað fólki að halda sig frá sykri.



Svefnleysi skerðir hæfni til ákvarðanatöku og vekur sykurlöngun.

Prófið annars konar bragð

Hnefayfli af hnetum eða fræ með smá chili-dufti geta örvað bragðlaukana á nýjan og öðruvísi hátt en sætindi og það getur slegið á sykurbörfina.

Skoðið innihaldslýsingar

Auk þess að horfa eftir sykri skulið þið leita að hunangi, sírópi, glúkósa, frúktósa, ávaxtaþykknri, maltsírópi og dextrósa. Til að forðast að borða óvart viðbættan sykur er líka gott að elda sem mest frá grunni úr ferskvöru.

Dreifðu huganum

Reyndu að átta þig á því hvenær yfir daginn löngunin í sykur vaknar helst og finndu þér eitthvað að gera á þeim tíma sem heldur þér frá sykrinum. Með því að breyta venjum þannig að tími sem fór áður í sykurneyslu fer í staðinn í eitthvað allt annað er hægt að dreifa huganum frá lönguninni.

Borðuðu reglulega

Það er best að stefna að því að borða á þriggja tíma fresti og maður er miklu líklegri til að velja réttu fæðuna áður en maður verður svangur, því hungrið minnkar viljastyrkinn og getur skapað langanir í óhollustu.

Hreyfðu þig

Hreyfing getur unnið gegn líkamlegum einkennum sykurfíknar því hún virkjar verðlaunastöðvar heilans. Fyrir viknið eru minni líkur á að maður leiti til sykurs til að fá ánægju.

Ekki hætta öllu í einu

Það getur verið mjög erfitt að hætta allri sykurneyslu í einu og þá verða langanirnar mjög sterkar. Það er betra að gefa líkamanum og huganum tíma til að venjast og aðlagast breyttum aðstæðum, setja sér litil markmið og minnka sykurneysluna smám saman. Þá eru mun meiri líkur á að bindindið endist.

Sofðu nóg

Rannsóknir hafa komist að þeirri niðurstöðu að svefnleysi skerði hæfni til ákvarðanatöku og vekti upp aukna sykurlöngun. Reyndu að ná átta tíma svefni á hverri nóttu.

Njóttu matarins

Taktu þér tíma til að njóta matar þíns meðvitað með öllum skilningarvitunum. Það eykur ánægjuna af matnum, dreifir huganum frá sætindum og æfir hugann í að leita í annað en sykur til að fá ánægju.

Ánægðari augu allan daginn

Nýtt!

Gel fyrir náttina og eftir þárfum á daginn



Náttúruleg vörn gegn augnþurrki

Thealoz eru einstakir augndropar sem viðhalda raka og verja augun fyrir þurrki á náttúrulegan hátt.

- Trehalósi kemur á jafnvægi og verndar frumur hornhimnu
- Hýaluronsýra smyr og gefur langvarandi raka
- Karbómer fær gelið til að halda virkni enn lengur
- Sérstaklega milt fyrir augun
- Mælt með fyrir augnlinsur
- Án rotvarnarefna

Fæst í flestum Apótekum og Eyesland Gleraugnaverslun.



Thealoz



Thealoz Duo



Nýtt! Thealoz Duo Gel



provision

www.provision.is

MariCell fyrir viðkvæma húð

Kerecis kynnir MariCell, íslensk húðkrem sem framleidd eru á Ísafirði. Húðlæknirinn Baldur Tumi Baldursson stendur að baki MariCell kremunum sem fást í fjórum mismunandi gerðum.

Kremin eru CE-merkt og flokkast því ekki sem snyrtivörur heldur lækningavörur. Þau innihalda hvorki stera né parabena og með ávisun læknis greiða Sjúkratryggingar Íslands hluta kostnaðarins.

XMA fyrir viðkvæma húð

MariCell XMA er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á aumri, rauðri og bólginni húð og einkennum exems. Kremið inniheldur mOmega3 fjölómettaðar fitusýrur og byggir á íslenskri einkaleyfavarinni tækni. MariCell XMA er það krem í MariCell línunni sem er fyrir hvað viðkvæmasta húð. Eina virka efnið í því eru Omega3 fitusýrur. Kremið hefur eftirfarandi eiginleika:

- Slakar á húðinni og eykur fyllingu
- Meðhöndlar auma, rauða og bóligna húð
- Dregur úr kláða
- Sefar húð

Friðbert Eli Friðbertsson hefur glímt við exem frá eins og hálfis árs aldri. „Ég hef prófað öll möguleg krem í gegnum tíðina en XMA kremið frá MariCell virkar langbest á mig af þeim ólyfseðilskyldu kremum án stera sem ég hef prófað.“ Friðbert byrjaði að nota kremið fyrir tæpu ári og hefur notað það á hverjum degi síðan. Exemið er að hans sögn hvað útbreiddast á höndum og andliti og hefur hann hingað til ekki fundið krem sem er jafn rakagefandi og mýkir húðina jafn vel. Friðbert er 36 ára í dag og ánægður með að hafa loks fundið krem sem virkar. „Það gerir það líka að verkum að ég get látið líða lengra á milli sterakúra en þá þarf ég yfirleitt að taka þegar verða miklar hitabreytingar í veðri. XMA heldur mér hins vegar góðum á milli.“

Mýkri fætur og betri liðan með FOOTGUARD

MariCell FOOTGUARD er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á siggi, þykkri húð og sprungnum hælum. Kremið inniheldur mOmega-3 fjölómettaðar fitusýrur og byggir á íslenskri einkaleyfavarinni tækni. FOOTGUARD er sérstaklega þróað fyrir fætur og hentar sérstaklega vel þeim sem eiga við þrálát sprungvandamál á fótum að stríða og einnig þeim sem þurfa



Friðbert er ánægður með árangurinn eftir að hafa notað XMA á exemið sitt.



Hér má sjá árangursmynd eftir notkun á XMA kreminu.



að standa mikið við vinnu og eru með slæma fótaheilsu. Jafnframt er kremið tilvalið til þess að mýkja og fegra fæturna fyrir sumarið og opnu skóna. Auk Omega-3 fitusýra inniheldur kremið ávaxtasýru sem brýtur niður sigg og þykka húð og karbamið sem er rakagefandi.

Þórey Sigrún Leifsdóttir hefur upplifað það frá 9 ára aldri að vera með sigg á hælum og tábergi. „Amma kenndi því um að ég gengi um berfætt en seinna kom í ljós að þetta var sóriasis,“ segir Þórey.



FOOTGUARD reyndist Þóreyju Sigrúnu mjög vel.



Dagur 1.



Dagur 14

Sigg og sprungur ágerðust með aldrinum hjá Þóreyju. „Þegar verst lét var ég komin á það stig að vakna á nóttunni vegna kláða og þirringis í fótum, oft með blæðandi sprungur í sigginu. Stundum brá ég á það ráð að raspa fæturna um miðja nætur og smyrja þá með smyrslu og vanliðan var mikil,“ segir Þórey sem fyrir tveimur árum fór til húðlæknis sem benti henni á kremið MariCell FOOTGUARD frá Kerecis. „Hann mælti eindregið með kreminu, bar það á annan

fótinn til prufu og eftir aðeins sólarhring fann ég stóran mun. Ég ber nú kremið á mig eftir þörfum og tek skorpur en sprungurnar eru horfnar og ég hef ekki vaknað út af kláða og blæðandi sprungum í tvö ár. Ég hef í raun ekki verið jafn góð síðan ég var barn,“ segir Þórey sem hefur ekki tölu á hversu mörgum hún hefur bent á MariCell FOOTGUARD. „Ég mæli með því fyrir alla sem kljást við sprungur og sigg, því það er það besta sem ég hef notað á mitt vandamál.“

Fyrir auma, rauða og bóligna húð með kláða



XMA

Meðhöndlar erta húð og einkenni exems

með mOmega3™

Fyrir þykka og hreistraða húð með kláða



PSORIA

Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóriasis

með mOmega3™

Fyrir sprungna hæla og fótasigg



FOOTGUARD™

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla

með mOmega3™

Fyrir bólur á upphandlegg, rakstursbólur og inngróin hár



SMOOTH

Meðhöndlar bólur á upphandlegg, lærum eða lendum. Minnkar líkur á inngrónum hárum.

með mOmega3™

Meðganga gengin á móbergi

Styrktarfélagið Líf verður tíu ára gamalt í ár. Því verður fagnað með ýmsum viðburðum í ár til að vekja athygli á málefnum félagsins, en Líf er bakhjarl Kvennadeildarinnar á Landspítalanum.

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Þriðjudaginn næsta verður farið í „Meðgöngu“, göngu leiða af Vilborgu Örnú Gissurardóttur göngugarpi á Helgafelli í Hafnarfirði. Vilborg gekk til liðs við stjórn Lífs í vetur og því tilvalið að nýta hennar krafta segir Kolbrún Björnsdóttir, framkvæmdastjóri félagsins. „Okkur fannst líka skemmtilegt að leika okkur með orðin og kalla gönguna Meðgöngu, því tilgangur LÍFS er að styrkja Kvennadeild Landspítalans.“

Kolbrún segist eiga von á góðri mætingu og að það verði gaman eins og alltaf að njóta náttúrunnar. „Helgafellið er æðislegt fjall til að ganga á. Það er frábært á marga vegu. Bæði er það góð upphitun að ganga á flatri grundu í einhvern tíma áður en komið er að fjallinu sjálfu og lagt í brekkurnar sem að mestu eru úr móbergi, upphaldsundirlagi margs göngufólks,“ segir Kolbrún. „Fjallið er mjög fjölbreytt. Maður fer upp gljúfur og meðfram hlið, þannig að gangan er margbreytileg eins og lífið í rauninni.“

Styrktarfélagið Líf var stofnað skömmu eftir hrún vegna sífellds

niðurskurðar á Landspítala sem bitnaði á Kvennadeildinni. „Það þurfti að gera eitthvað til bæta stöðuna sem upp var komin og þannig varð Líf til sem bakhjarl Kvennadeildarinnar. Ekki ósvipað og Hringurinn er fyrir Barnaspítalan.“

Á heimasíðu félagsins stendur að Líf hafi þann tilgang „...að bæta aðbúnað og þjónustu við konur og fjölskyldur þeirra á meðgöngu, í fæðingu og sængurlegu sem og kvenna sem þurfa umönnun vegna kvensjúkdóma“.

Á Kvennadeildinni er talað um lífið á deildinni fyrir og eftir Líf, það sé svo mikill munur á starfinu þar eftir að styrktarfélagið var stofnað. Þó segir Kolbrún að listinn af því sem þurfi að bæta og laga sé endalaus. Núna stefni félagið til dæmis að því að endurnýja allar vöggur nýbura, þær séu orðnar bæði gamlar og gamaldags.

„Það er mikil þörf á endurnýjun og þetta er eitt af því sem okkur langar að gera. En ef við myndum einhvern tímann klára verkefnalistann, þá værum við í raun komin á þann stað að þeir hlutir sem við endurnýjuðum fyrst þyrftu aftur á endurnýjun að halda. Þetta er í rauninni eilífðarverkefni og alltaf eitthvað sem er hægt að bæta.“



Kolbrún Björnsdóttir er framkvæmdastjóri Lífs styrktarfélags.

“Fjallið er mjög fjölbreytt. Maður fer upp gljúfur og meðfram hlið, þannig að gangan er margbreytileg eins og lífið í rauninni.“

Kolbrún Björnsdóttir

Eitt af markmiðum Lífs í ár er að halda fleiri viðburði út afmælisárið til að gera félagið sýnilegra. „Við viljum að fólk viti af okkur. Einnig erum við með allskyns ný verkefni í bígerð sem við vonum að fólk taki vel í þegar að því kemur. Við erum að minnsta kosti mjög spennt að kynna þau.“

Þau sem hafa áhuga á að mæta

í gönguna, sem er í samvinnu við Hafnarfjarðarbæ, eru boðin hjartanlega velkomin kl. 19.30 á nýja bilastæðið sem er rétt við Kaldársel. Gangan kostar ekkert en öllum er velkomið að styrkja Líf til dæmis með því að nota KASS appið en símanúmer Lífs er 833 3330. Sjá nánar á Facebook-síðu Lífs.



www.normx.is

Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 30 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á alla okkar potta.



Snorraug



Gvendarlaug



Grettislaug



Unnarlaug



Geirslaug

NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is

Ertu með ofnæmiskvef?

Stop & Protect Allergy er hraðvirk vörn gegn einkennum ofnæmiskvefs og er áhrifarík vernd gegn frekari ofnæmisviðbrögðum. Virkar hratt og vel þegar ofnæmi gerir vart við sig.

Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölufulltrúi hjá Artasan, segir að Stop & Protect Allergy nefúðinn frá Sterimar innihaldi sótthreinsaðan sjó sem er án allra rotvarnarefna. „Stop & Protect Allergy er ríkt af snefil-efnum og með viðbættu mangan, calcium og hyaluroníc sýru til að berjast á hraðvirkan hátt gegn einkennum ofnæmiskvefs. Úðinn veitir langvarandi rakavörn og styrkir varnarlag slímhúðarinnar með því að nýta hyaluroníc sýru sem myndar verndandi filmu og kemur í veg fyrir að ofnæmisvakinn komist í snertingu við slímhúðina. Þannig dregur úr ofnæmisviðbrögðum líkamans og líðan einstaklingsins verður betri,“ útskýrir Þórhildur.

Hvað er ofnæmiskvef?

Ofnæmiskvef er bólgá í nef-slímhúð sem tengist innöndun ofnæmisvaka sem geta verið inn á heimilum eða úti í náttúrunni. Sem dæmi má nefna frjó af grasi eða trjám, rykmaura, dýrahár, gró úr mold.

Helstu einkenni eru:

- Kláði í augum og nefi
- Stíflað nef
- Nefslímubólga
- Prálátur hnerri
- Kláði á bak við góm eða í hálsi
- Höfuðverkur

Stop & Protect Allergy er einstök stuðningsmeðferð með daglegri notkun ofnæmislyfja. „Það að hreinsa ofnæmisvakann í burtu og verja slímhúðina tryggir betri virkni og árangur af notkun ofnæmislyfja,“ segir Þórhildur og bendir á að nefúðinn henti líka barnshafandi konum og konum með barn á brjósti. Nefúðann má nota fyrir börn, allt frá þriggja ára aldri.



Þórhildur Edda Ólafsdóttir.

„Úðinn veitir langvarandi rakavörn og styrkir varnarlag slímhúðarinnar með því að nýta hyaluroníc sýru sem myndar verndandi filmu og kemur í veg fyrir að ofnæmisvakinn komist í snertingu við slímhúðina

Stop & Protect Allergy:

- Myndar verndandi filmu yfir slímhimnuna í nefinu og kemur í veg fyrir að ofnæmisvakinn komist í snertingu við slímhúðina.
- Veitir langvarandi rakavörn og styrkir varnarlag slímhúðarinnar.
- Hægt að nota sem stuðningsmeðferð með daglegri notkun ofnæmislyfja.
- Hreinsar ofnæmisvakann í burtu og ver slímhúðina.



Nú er sá tími þegar fólk fær ofnæmisviðbrögð, til dæmis vegna frjókorna..

- Inniheldur sótthreinsaðan sjó og er án rotvarnarefna.
- Inniheldur snefilefni, mangan, calcium og hyaluroníc sýru til að berjast á hraðvirkan hátt gegn einkennum ofnæmiskvefs.

Pakkning er 20 ml pumpa með nýjum einstreymisloka sem kemur

algjörlega í veg fyrir að innihaldið mengist eftir að flaskan hefur verið opnuð. Þannig er tryggt að innihaldið helst ómengað fram að fyrningardagsetningu vörunnar.

Stop & Protect Allergy fæst í apótekum.

Eyrnabönd fyrir viðkvæm eyru

Er barnið þitt með rör í eyrum og/eða reglulega með prálátar eyrnabólgu? Ear Band-It eyrnabönd og eyrnatappar koma í veg fyrir að vatn komist í eyrun. Hentar líka vel fyrir sjósund.

Er barnið þitt með rör í eyrum og/eða reglulega með prálátar eyrnabólgu? Ear Band-It eyrnabönd og eyrnatappar koma í veg fyrir að vatn komist í eyrun.

EAR CARE BAND IT vörurnar eru hannaðar af háls-, nef- og eyrnalækni og voru sérstaklega þróaðar fyrir börn með rör í eyrum og fyrir þá sem eru viðkvæmir og vilja halda vatni frá eyrum og eyrnatöppum á réttum stað.

- Hjálpar til við að fyrirbyggja sýkingu í ytra eyra
- Hentar vel fyrir börn og fullorðna sem vilja koma í veg fyrir að vatn komist í eyrun
- Fyrir þá sem eru með gat eða rifu á hljóðhimnunni og eiga á hættu að fá sýkingu
- Er gert úr Neoprene sem heldur eyrnabandinu á sinum stað í sundi
- Eyrnatapparnir eru gerðir úr silíkoni og eru margnota
- Þægilegt og auðvelt í notkun



» EAR CARE BAND IT vörurnar eru hannaðar af háls-, nef- og eyrnalækni og voru sérstaklega þróaðar fyrir börn með rör í eyrum og fyrir þá sem eru viðkvæmir.

- Hentar í sjósund Talið er að allt að 95% barna fái eyrnabólgu að minnsta kosti einu sinni fyrir sex ára aldur. Þá er oft sett rör í hljóðhimnu vegna slíms eða vökva í miðeyra

Með því að nota EAR BAND-It eyrnabandið og eyrnatappa er hægt að koma alveg í veg fyrir að vatn komist inn í eyrun og þar af leiðandi gerir það að verkum að börn, fullorðnir og allir sundiökendur geta verið áhyggjulausir í vatni.

Til í þremur stærðum
S - frá 1 til 3 ára
M - frá 4 til 9 ára
L - frá 10 ára og eldri (fullorðna)

Pakkinn inniheldur bæði eyrnatappa og eyrnabandið.

EAR BAND-It fæst í apótekum, sundlaugum, barnavöruverslunum og Útilífi.

Karlmenn elda oftast en áður

Ný stór norræn könnun sem gerð var um matarvenjur fólks frá 1997-2012 sýnir að karlmenn eru í auknum mæli farnir að elda mat á heimilinu og er það mikil breyting frá því fimmtán árum fyrr.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Rannsóknin var samvinnuverkefni á milli Noregs, Svíþjóðar, Danmörku og Finnlands. Niðurstöðurnar hafa verið teknar saman í nýútkominni bók sem nefnist Everyday Eating. Einn af rannsakendunum, Unni Kjærnes, sem sá um norska hlutann, segir að það hafi komið á óvart hversu mikil breyting sé á heimilishaldi varðandi karlmenn. Árið 2012 hafði þeim karlmönnum fjölgað stórlega sem elduðu mat á sínu heimili þegar miðað er við upphafsár könnunarinnar 1997. Það ár voru það konur sem sáu um eldamennsku á heimilum. Í öllum fjórum löndunum hafði orðið mjög mikil aukning á þátttöku karlmanna í eldhúsvorkum, samkvæmt forskning.no.

Kjærnes telur að aukið jafnrétti kynja hafi hér sitt að segja. Fjölskyldulífið sé að breytast með aukinni þátttöku feðra. Til dæmis gefi fæðingarorlof feðra þeim tækifæri til að aðlagast því að vera heimavinnandi. Könnunin sýndi jafnframt að matartímavenjur hafa ekki breyst í árunna rás. Fólk er fastheldið á hvenær það borðar.



Karlmenn á Norðurlöndum eru í auknum mæli farnir að elda matinn fyrir fjölskylduna daglega.

» Fjölskyldulífið er að breytast með aukinni þátttöku feðra.

Fjölskyldan borðar saman kvöldmat en á daginn er borðað í vinnu eða skóla. Sama niðurstaða var í öllum löndunum með venjur. Ekki er talið að breytingar hafi orðið frá árinu 2012.

Hádegisverður var það eina sem var ódrúvísi milli landanna. Í Svíþjóð og Finnlandi borðar fólk heitan hádegismat á meðan Danir og Norðmenn fá sér helst brauð eða kaldan mat. Í Svíþjóð er auk þess oftast borðað á veitingahúsum ef miðað er við löndin fjögur. Í Danmörku er fjölskyldumáltíðir mikilvægasta stund dagsins.

Ísland var ekki með í þessari könnun en gera má ráð fyrir að við séum svipuð og frændur okkar á hinum Norðurlöndunum hvað þetta varðar. Íslendingar gætu jafnvel verið framar þeim í jafnréttismálum og þátttöku karla í heimilisstörfum. Að minnsta kosti þykir það sjálfsgætur hlutur hér á landi að karlmenn eldi matinn til jafns við konur.

Veiðigleraugu frá – trúlega þau bestu í heimi!

Maui Jim[®]

– með og án styrkleika



Available in prescription.
STYLE SHOWN: KIPAHILL U

Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

Maui Jim[®]

KEY
nat
ura

Orka, árangur og
betri endurheimt,
farðu lengra!



Omega-3 + Astaxanthin



Hreint Astaxanthin

Finndu muninn

Töfrar Astaxanthin eru meðal annars þeir að það ver húðina fyrir UV geislum sólar, er gott fyrir liði, endurheimt vöðva, eykur þrek og stuðlar að bættri starfsemi hjarta, heila og augna. Árangur, heilsa og vellíðan!





Geggjað blómkál með kryddaðri sósu.

Kryddað blómkál

Æðislegt kryddað blómkál sem vel er hægt að borða sem forrétt.

1 meðalstórt blómkálshöfuð
50 g hveiti
100 ml mjólk
¼ tsk. salt
½ tsk. pipar
¼ msk. chili-flögur
1 msk. ristuoð sesamfræ
100 g panko rasp
Chili-sósa
6 cm ferskur engifer, rifinn
4 hvítlauksbátar, fint saxaðir
4 msk. púðursykur
2 msk. hrísgrjónaedik
2 msk. sesamolia
200 ml grænmetissoð
2 tsk. sriracha sósa
1 msk. maizenamjöl, hrært út í smávegis vatn

Til skreytingar

Ristuoð sesamfræ
 Vorlaurur í sneiðum

Hitið ofninn í 200°C. Takið blómkálið allt í sundur. Blandið saman hveiti með mjólk, kryddum og sesamfræjum í eina skál. Setjið panko raspið í aðra skál. Leggið hvern blómkálspart í mjólkurblönduna og þekið vel. Síðan í raspinn. Setjið á bökunarpappír á ofnplötu. Bakið í ofni í 20 mínútur.

Lagið sósunu á meðan. Setjið engifer, sykur, edik, sesamolíu, chili-sósu og grænmetissoð í pott og sjóðið upp. Hrærið maizenamjölínu saman við til að þykkja sósunu.

Takið blómkálið úr ofninum og penslið með sósunni. Setjið aftur í ofninn og bakið í 10 mínútur í viðbót.

Takið út og raðið á fat, dreifið sesamfræjum yfir og vorlaurknum. Hafid sósu í litilli skál til hliðar. Æðislegur réttur til að narta í.



Ferskur ananas í salsa er einstaklega góður.

Ananas salsa

Æðislegt salsa sem passar vel með grillmat.

½ ferskur ananas
1 rauður chili-pipar
1 rauðlaurur
2 msk. kóriander
Safi úr einni límónu
Börkur af einni límónu
Smávegis salt og nokkrir dropar tabasco

Skerið ananasinn í teninga, finhakið chili-pipar og fræhreinsið. Skerið laukinn smátt og sömuleiðis kóriander. Hrærið öllu saman ásamt límónuberki og -safa. Saltið og setjið tabasco í lokin eftir smekk.

Grilluoð grísarif

Sjómanna dagurinn er um helgina og því upplagt að gera vel við sig í mat. Það er vel hægt að taka grillið út þótt sólin láti ekki sjá sig. Uppskriftin dugar fyrir fjóra.

4-8 baby grísarif
100 g púðursykur
2 msk. reykt paprika
1 msk. hvítlauksduft
1 msk. chili-duft
2 msk. salt

100 g smjör
Safi úr hálfri sitrónu

Blandið saman sykri, papriku, hvítlauksdufti, chili-dufti og salti. Takið 2 msk. frá af kryddblöndunni. Stráið kryddinu á kjötið og nuddið því vel í það. Setjið kjötið á eldfast fat og breiðið álpappír yfir. Sett í 150°C heitan ofn og eldað í rúmar tvær klukkustundir eða þar til kjötið er eldað í gegn.

Bræðið smjórið þar til það er að fara að brúnast. Ekki brenna það. Bætið þá við vökvanum frá kjötinu, sitrónusafa og salti. Penslið kjötið með blöndunni og setjið á heitt grill, helst „indirekt“ svo það brenni ekki. Grillið í 15 mínútur og penslið annað slagið með smjörblöndunni. Látið kjötið hvíla í 10 mínútur áður en það verður skorið niður.

Berid fram með góðri sósu og frönskum kartöflum.



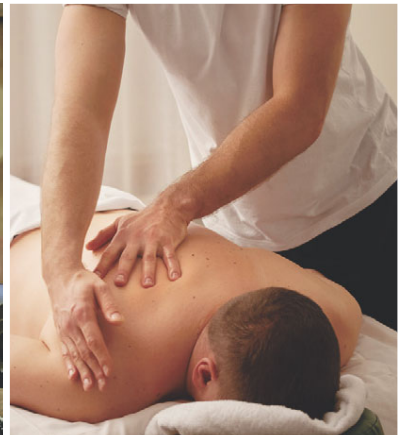
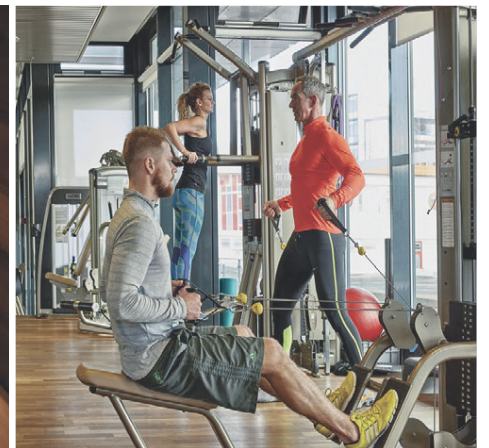
Frábær sumarlegur réttur.

Hilton REYKJAVÍK SPA



SUMARTILBOÐ

Við bjóðum 20% afslátt af þriggja mánaða kortum hjá okkur í sumar.
 Gildir frá 1. júní til 31. júlí.



ÞINN EIGIN GRÍÐASTAÐUR FYRIR LÍKAMA OG SÁL

Nánari upplýsingar á spa@hiltonreykjavikspa.is, í síma 444 5090 og á hiltonreykjavikspa.is.

Hilton Reykjavík Spa – Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík