Vín og matur

1. tbl. febrúar 2024

Í samstarfi við veitingageirinn.is

Viðtal:

Snædís Xyza Mae Ocampo

þjálfari kokkalandsliðsins

„Maður er náttúrlega alltaf strangur“

Kokkakynning:

Glenn Moyle

Matargatið:

Stefán Pálsson

Frítt eintak!

Íslenskt heiðalamb
Stolt íslenskrar náttúru

KJARNAFÆÐI

VANTAR EINA EÐA FLEIRI TENNUR?

POSTULÍNSKRÓNA

5-6 ÁRA ÁBYRGÐ!

FRÁ 42 ÞÚS. KR*

(frá 290 €)

MILLISTYKKI

INNIFALIÐ Í VERÐI!

TANNPLANTI

LÍFSTÍÐARÁBYRGÐ Á VÖRU!

FRÁ 98 ÞÚS. KR*

(frá 680 €)

HEILDARVERÐ

140 ÞÚS. KR*

(frá 970 €)

**Miðað við gengi evru: 145 kr*
Gera má ráð fyrir græðsluhettu 35 evrur
og saumi 40 evrur

KREATIV DENTAL CLINIC® YFIR 25 ÁRA REYNSLA

BÚDAPEST

Nánari upplýsingar á heimasíðunni:
kreativdental.is
Upplýsingar í síma: **859 9403**

Grímur Axelsson
Umboðsmaður
Kreativ Dental á Íslandi

Það sem boðið er upp á í fyrstu tannlæknaskoðun hjá Kreativ Dental

Við bjóðum:

- Fría skoðun og ráðgjöf hjá reynslumiklum tannlæknum og margverðlaunaðri tannlæknastofu.
- Fría heilkjálkaröntgenmynd (opg xray).
- Flug greitt allt að 180 evrum. *(Sjá skilyrði)
- Fría nótt á samstarfshóteli. **(sjá skilyrði)
- Þjónustuborð á flugvellinum í Búdapest þar sem tekið er á móti okkar gestum strax við komu til borgarinnar.
- Frían akstur á milli flugvallar og samstarfshótela (Arena og Hungaria) við komu og brottför.
- Frían akstur á milli Kreativ Dental og samstarfshótela (Arena og Hungaria).
- Að öll gögn séu fáanleg á íslensku, þ.e. meðferðaráætlanir, reikningar, útskýringar á meðferðum og þjónusta á íslensku.
- Að þeir sem klára meðferð hjá Kreativ Dental fái fría skoðun árlega með heilkjálkaröntgenmynd hjá Kreativ Dental í Búdapest til framtíðar 😀

Skilyrði:
* Flug. Hefjist meðferð hjá Kreativ Dental innan 6 mánaða frá því ráðgjöf var veitt verður flugmiði niðurgreiddur um allt að 180 evrur ef heildarkostnaður samkvæmt meðferðaráætlun er hærri en 1.800 evrur.
** Frí nótt á samstarfshóteli. Frí nótt er í boði hjá einu af samstarfshótelum okkar ef einstaklingur dvelur á því hóteli yfir þann tíma sem fyrsti hluti meðferðar/ráðgjafar tekur.

KREATIV DENTAL CLINIC® GARANTIE

Nýtt bros - Nýtt líf

Kreativ Dental Ísland

Heimasíða:
kreativdental.is

Facebook:
kreativdentalisland

Tölvupóstur - Upplýsingar - Tímabókanir:
grimur@kreativdentalclinic.eu

Sími:
(+354) 859 9403 (frá 9-13)

Allar vikur eru tannheilsuvikur hjá Kreativ Dental í Búdapest!

25 ára reynsla

KREATIV DENTAL CLINIC® PROUDLY TREATING PATIENTS SINCE 1996

Kreativ Dental Ísland

- Rúmlega 4000 íslendinga hafa fengið þjónustu hjá okkur frá árinu 2016 😀
- Stöðug þróun
- Fjöldi alþjóðlegra viðurkenninga
- Spara má 50 – 70 % af tannlæknakostnaði

"Nýtt bros – Nýtt líf"

Vín og matur

Sólartún ehf. Útgáfufélag Ármúla 15, 105 Reykjavík

Reynir Traustason, stjórnarformaður og ábyrgðarmaður

Lára Garðarsdóttir, ritstjóri og umbrot

Kolbeinn Þorsteinsson, gæðastjóri

Valdís Rán Samúelsdóttir, sölustjóri

Blaðamenn: Björgvin Gunnarsson, Brynjar Birgisson, Svava Jónsdóttir og Reynir Traustason

Ljósmyndir: Þráinn Kolbeinsson

Vín og matur - 1. tbl. 2024

Nýtt ár er hafið og sömuleiðis nýtt útgáfuár Víns og matar. Nýju ári fylgja nýjar og breyttar áherslur og er það sannkallað tilhlökkunarefni að kynna þær fyrir lesendum.

Vín og matur hefur hafið samstarf við Veitingageirinn.is. Vefurinn er einn sá ítarlegasti á sínu sviði og er lesinn af fjölmörgu fagfólki og er einnig ein helsta fréttaveita geirans.

Í forsíðuviðtalinu að þessu sinni er rætt við Snædísi Xyza Mae Ocampo, þjálfara íslenska kokkalandsliðsins. Liðið keppir á Ólympíuleikunum í Þýskalandi í febrúar og náðum við að fylgja þeim á lokametrunum fyrir undirbúning keppninnar.

Kokkakynning er nýr liður þar sem rætt er við íslenska kokka og við fáum að fræðast um reynslu þeirra, þekkingu og störf. Að auki deila þeir með okkur sínum eftirlætisuppskriftum og upplýsa hvers vegna þær eru í uppáhaldi.

Í Matargatinu skyggnumst við inn til Íslendinga forvitnumst um uppáhaldsrétti þeirra og matarvenjur. Einnig er blaðið fullt af fróðleik um mismunandi mataræði, pistlum, matargagnrýni og uppskriftum. Með von um góðar undirtektir og farsælar breytingar.

Gjörið svo vel - og verði ykkur að góðu

LÁRA GARÐARSDÓTTIR
ritstjóri og umsjónarmaður Víns & matar

Tómatsafi

Brázhollur og næringarríkur safi

Hráefni:

2 stórir tómatar

1 stikill selleří

1 agúrka

1 handfylli af ferskri steinselju

½ tsk. bleikt Himalaya-salt

Ögn af cayenne-pipar

Handfylli af klaka

Aðferð:

Skerið tómatana í litla bita.

Setjið tómatana, selleríið, agúrkuna og steinseljuna í blandara.

Hellið safanum í hristara
Saltið og piprið með cayenne-pipar og bætið við klaka.

Hristið, drekkið og njótið!

Tómatsafi er allra meina bót. Stútfullur af andoxíðefnum, vítamínum og nauðsynlegum næringarefnum. Talið er að hann geti meðal annars lækkað kólesteról- og blóðsykursgildi líkamans og spornað gegn bólgum og sveppasýkingum. Tómatar eru stútfullir af C-vítamíni og getur neysla þeirra styrkt varnarkerfið og unnið gegn kvefi og flensu. Þá eru tómatar seðjandi og því stórsniðugir sem millimál.

vfs.is

Láttu ekki smá óhapp stoppa þig
Nýja teppahreinsivélin frá RYOBI
reddar málunum

SWiFT Clean
SKANNAÐU OG SKOÐAÐU

RYOBI 18V ONE+
EIN RAFHLAÐA
+ öll verkfæri fyrir garðinn, heimilið og bílskúrinn

VERKFÆRA SALAN

VERKFÆRASALAN • SÍÐUMÚLA 9, REYKJAVÍK • DALSHRAUNI 13, HAFNARFIRÐI • TRYGGVABRAUT 24, AKUREYRI • S: 560 8888 • vfs.is

Blómkálshrísgrjón

Hráefni:

Stór blómkálshaus

1 msk. ólífuolía

2 msk. steinselja

1 msk. rósmarín

1 msk. timjanlauf

Salt og pipar

Aðferð:

Blómkálshausinn er skolaður. Því næst skorinn í tvennt og rifinn niður í matvinnsluvél eða með rifjárni.

Þerrið blómkálshrísgrjónin með hreinu viskastykki eða pappír.

Hitið ólífuolíuna á miðlungshita á steikarpönnu.

Bætið grjónunum á pönnuna og eldið í um það bil fimm mínútur eða þar til þau verða mjúk.

Kryddið með kryddjurtunum, salti og pipar.

Þegar skipt er yfir í lágkolvetnamataræði getur reynst höfuðverkur að finna heitt meðlæti sem arftaka. Blómkálshrísgrjón eru saðsöm, lág í kolvetnum og frábær leið til að auka við grænmetisinntökuna. Kartöflur, rótargrænmeti og hrísgrjón eru há í kolvetnum og hafa áhrif á blóðsykur líkamans.

Blómkálshrísgrjón eru auðveldari í eldun en venjuleg hrísgrjón. Fljótlegasta leiðin er að steikja þau á pönnu, en einnig er hægt að hita þau í nokkrar mínútur í örbylgjuofninum.

Uppskriftin hentar fyrir fjóra og tekur um það bil 20 mínútur í undirbúningi.

FLÚÐA SVEPPIR
FARMERS BISTRO
Við ræktum það sem við bjóðum uppá

Hlökkum til að taka á móti ykkur í sumar
Við erum staðsett í Flúðasveppum
— eina sveppabú landsins
Ferskt grænmeti til sölu á staðnum

www.famersbistro.is — s: 519-0808 — booking@farmersbistro.is

Bakaðar graskerskartöflur

Grasker eru saðsöm eins og kartöflur, en lág í kolvetnum miðað við rótargrænmeti. Þau eru því tilvalin sem meðlæti þegar farið er á lágkolvetnamataræði. Á Íslandi er algengasta graskerið „butternut squash“ og er það fáanlegt í nær öllum matvöruverslunum.

Grasker er stórgott á bragðið og líkist helst sætum kartöflum í áferð og bragði.

Hráefni:

- 1 stk. butternut squash
- Ólífuolía til steikingar
- Hlynsíróp (sykurlaust)
- 1/2-1 tsk. kanill
- Rósmarín
- Salt eftir smekk

Aðferð:

Afhýðið graskerið [butternut squash] og skerið í teninga. Komið fyrir í stórri skál og bætið við ólífuolíu, hlynsírópi og kanil. Blandið hráefnunum saman og leggið síðan á bökunarplötu.

Dreifið jafnt úr graskerinu og forðist að teningarnir liggi hver ofan á öðrum.

Komið fyrir í ofni og bakið í 15 mínútur við 200 gráður.

Snúið graskersteningunum við með spaða. Bakið í aðrar 10-15 mínútur eða þar til þeir eru orðnir mjúkir.

Berið fram og njótið!

VIÐ LEITUM AÐ

fallegum og fágætum munum

Frímerkjum, umslögum og óvenjulegum stimplum

Mynt, minnispeningum og heiðursorðum

Seðlum

Einkagjaldmiðlum

Póstkortum

Hlutabréfum

1,6 milljónir fyrir merkilegt bréfspjald

Safnari.is seldi í febrúar sl. bréfspjald með sjaldgæfum stimpli, sent frá Íslandi til Þýskalands árið 1901, á 1,6 milljónir króna. Merkilegur munur sem margir vildu eignast.

Sjaldgæfum og skemmtilegum safngripum af öllu mögulegu tagi, og ótal mörgum öðrum einstökum og sögulegum munum sem leynast í fórum landsmanna.

Átt þú eitthvað fallegt og fágætt?

Stærsta og öflugasta uppboðssíða á sviði söfnunar á Íslandi

Við höldum sérhæfð netuppboð á söfnunarmunum í hverjum mánuði. Mikil eftispurn er eftir góðum hlutum. Við veitum kaupendum og seljendum trausta og örugga þjónustu. Við verðmetum bæði einstaka muni og lítil sem stór söfn. Fagleg og vönduð ráðgjöf.

Leynist fjársjóður í fórum þínum?

SAFNARI.IS

UPPBOÐ FYRIR SAFNARA

Pósthólf 8028, 128 Reykjavík, Ísland, sími (+354) 8404944, info@safnari.is

AirFryer
eða hefðbundinn ofn?

Ein vinsælasta jólagjöfin um síðustu jól var airfryer. Íslendingar eru þekktir fyrir að vera nýjungagjörn þjóð og gjarnir á að stökkva til og prófa það heitasta á markaðnum. En hvað er svona merkilegt við þessa viðbót í eldhúsið og að hvaða leyti er hún betri en gamli, góði, staðfasti bakaraofninn?

Í grunninn er airfryer lítill blástursofn. Í samanburði við bakaraofninn er hann fljótari að hitna og þar af leiðandi að elda litla skammtastærðir. Þannig vinnst tími og orkusparnaður ef eldað er fyrir einn eða tvo. Bakaraofninn er hentugri ef eldað er fyrir fleiri, vissulega er hægt að elda fyrir fleiri, en þá þarf að finna lausn til að halda matnum heitum á meðan næsti skammtur er eldaður. Í airfryer er bakki sem tekur við fitu, olíu eða vökva sem drýpur af matnum og vilja því margir meina að maturinn verði hollari við eldun í airfryer. Flestar tegundir airfryer eru með stillingar og/eða kerfi fyrir mismunandi matargerð svo ekki er þörf að sérstakri þekkingu á hitastigi eða eldunartíma eins og í bakaraofninum.

Gerður var lítill samanburður á eldun á þrenns konar matvælum og er þetta niðurstaða óformlegrar rannsóknar.

Lax
Lax er meinhollur og stútfullur af próteini og omega-fitusýrum. Eldað var 150 gramma stykki. Sigurvegarinn var augljós. Airfryer skilaði gómsætum bita með stökku yfirborði og köntum eins og hann hafi verið steiktur á pönnu. Namm, namm!

Franskar kartöflur
Einn poki af frönskum kartöflum var eldaður. Innihald pokans komst ekki allt fyrir í airfryer svo elda þurfti í tveimur lotum. Niðurstaðan var að jafnlangan tíma tók að hita bakaraofninn og elda allt innihald pokans og að nota airfryer í tveimur lotum.

Airfryer yrði fyrir valinu ef skammtastærðin væri minni, en bakaraofninn fyrir stærri skammta.

Brokkolí
Steikt brokkolí er hreint lostæti með olíu, salti og pipar. Líkt og í tilvikinu með frönsku kartöflurnar þá komst ekki allt hráefnið fyrir í airfryer og því þurfti að elda það í þremur lotum. Eldunin var mjög svipuð. Fyrir þá sem elska grænmeti og mikið af því, þá yrði ofninn klárlega hentugri til verksins.

Kolbeinn Þorsteinsson og Lára Garðarsdóttir
Myndir / Aðsendar úr einkasafni

Frá Nýja-Sjálandi til Íslands: **„Ég eldaði fyrir prinsana Harry og William“**

Glenn Moyle er veraldarvanur kokkur með víðtæka reynslu úr veitingageiranum. Hann starfar sem yfirkokkur og er stofnandi Ambrosial Kitchen ehf. „Umfang starfseminnar jókst verulega og í dag sinnum við daglega um 700 manns.“ Í kokkakynningu Víns og matar kynnumst við starfandi veitingamönnum á Íslandi, fáum að skyggnast bak við tjöldin hjá þeim.

Við hvað starfar þú?

„Ég er yfirkokkur og stofnandi Ambrosial Kitchen ehf.“

Í hverju felst menntun þín?

„Matreiðslu, vínþekkingu og ferðamennsku í Wellington á Nýja-Sjálandi. Síðan lagði ég land undir fót og starfaði víða um lönd. Ég hef unnið á Englandi, í Skotlandi, Danmörku, Grikklandi, Noregi, Hondúras, Hollandi, Austurríki, Ástralíu, Nýja-Sjálandi og Íslandi.“

Hvar menntaðir þú þig?

„Ég hóf menntun mína í Wellington á Nýja-Sjálandi og bætti síðan við hana í veitingabransanum víða um heim.“

Hve lengi hefur þú starfað í veitingageiranum?

„Ég hef verið í þessum bransa í 30 ár.“

Hver er bakgrunnur þinn?

„Ég er frá Nýja-Sjálandi og bjó þar til 21 árs aldurs. Þá fór ég til Hollands þar sem ég spilaði vatnspóló í hálft ár. Þaðan lá leiðin til London og þá hófst vegferð mín í matseld á heimsvísu sem varð síðar að ferðalagi fram og til baka um heiminn. Heimurinn varð leiksvæði mitt og matseldin gerði mér kleift að ferðast. Ég hef unnið með allra þjóða kvikindum, unnið á veitingastöðum þar sem enginn talaði ensku, unnið á háklassa veitingastöðum, eldað götumat, eldað fyrir kóngafólk, séð um matseld á stórum viðburðum undir beru lofti, á litlum, kósí „a la carte“-veitingahúsum. Ég held að ég geti fullyrt með góðri samvisku að ég hafi hakað í mörg ólík box á þessu ferðalagi mínu.

Í London, til dæmis, vann ég við viðburðaveitingar og var í teymi sem sá um viðburði undir beru lofti þar sem saman komu allt frá 200 manns og upp í 2.500 manns á hverju kvöldi. Einnig sá ég um veitingar á breska grand prix, sá um bröns (dögurð) fyrir 1.200 daglega þá helgi sem keppnin stóð yfir. Ég er ekki að ljúga þegar ég segi að það hafi verið áskorun að gera eggjahræru fyrir 1.200 manns í pop up-eldhúsi.“

Hvað varð til þess að þú fórst þessa leið?

„Ég vann á vínekru á Nýja-Sjálandi þegar ég var 18 ára, og ég vann sem þjónn. Síðan var ég færður inn í eldhúsið og líkaði það svo vel að ég ákvað að feta þá stigu áfram. Á hverjum stað sem ég vann hitti ég ótal áhugaverða og skapandi einstaklinga. Mér fannst sem ég ætti heima í eldhúsinu, í hitanum og stressinu og erlinum sem fylgir vinnu á slíkum stað … orkuskotið sem maður finnur fyrir meðan á látunum stendur og tilfinningin eftir á, þegar maður veit að allt hefur gengið upp.“

Hverjir hafa verið hápunktarnir hjá þér í þessari vinnu?

„Ég eldaði fyrir prinsana Harry og William, Fergie prinsessu og einnig Phillip heitinn prins. Það átti sér allt stað í London.

Harry og William komu á veitingastað í Fulham, þar sem ég var yfirkokkur … það var stress og ánægjulega spenna í senn, það var mikið undir, því allt þurfti að standast 100 prósent.

Ég tók þátt í opnun tveggja veitingastaða sem yfirkokkur, annars vegar í London og hins vegar í Noregi.
Hvað sem þessu öllu líður tel ég að eitt mesta afrek mitt hafi verið að móta lið úr hópi fólks alls staðar að úr heiminum, með ólíkan bakgrunn, og að láta allt ganga eins og vel smurða vél. Fyrirtæki mitt í dag endurspeglar það, við erum svo samhent og fáum verulega mikið út úr því að umgangast og vinna saman.“

Með hvaða veitingastað mælir þú?

„Ég hef alltaf fengið góðan mat á Sumac Grill+Drinks og Fiskifélaginu hérna á Íslandi. Það eru uppáhaldsveitingastaðir mínir hér. En það sem í mestu uppáhaldi hjá mér úti í hinum stóra heimi, er að borða á ekta Churrascaria-veitingastað í Brasilíu, eða einhverjum frábærum sushi-stað í Tókýó.“

Hvað ertu að bardúsa þessa dagana?

„Ég kom á laggirnar nýrri veitingaþjónustu, Glenns Kitchen, árið 2021 í Katrínartúni 4. Til að byrja með höfðum við um 50 daglega viðskiptavini, en fjöldinn jókst fljótlega í um 200 viðskiptavini á dag. Viðskiptavinir okkar voru hvort tveggja úr fyrirtækjum í byggingunni og einnig nærliggjandi byggingum. Síðan hófum við að senda mat í fyrirtæki í nágrenninu.

Ég man hve stolt við vorum þegar við náðum 100 viðskiptavina markinu og þá fékk ég tækifæri til að færa út kvíarnar og opna annan stað, við Dalveg 30 í Kópavogi, þar sem Deloittes er til húsa á meðal annarra fyrirtækja.

Þar opnuðum við í september 2023 og umfang starfseminnar jókst verulega og núna sinnum við daglega um 700 manns, frá þessum tveimur stöðum; Katrínartúni og Dalvegi.
Þá breyttum viðð nafni fyrirtækisins úr Glenns Kitchen í Ambrosial Kitchen. Ambrosial merkir fæða og ilmur guðanna og einnig er í heitinu skírskotun til íslenska orðsins „að brosa“ … þannig að segja má að við bjóðum upp á guðdómlegan mat með bros á vör.

Við sinnum um 30 fyrirtækjum og reiknum með einhverri fjölgun í febrúar og mars, en síðan munum við staldra við og einbeita okkur að þeim viðskiptavinum sem við höfum í stað þess að fjölga þeim enn frekar.

Vöxturinn hefur verið svo ör að það er gott að taka stöðutékk og hinkra aðeins við í nokkra mánuði. Þannig getum við fullkomnað það sem við bjóðum upp á, áður en við færum okkur upp á næsta stig.

Í upphafi var ég einn ásamt aðstoðarmanni í hlutastarfi. Núna erum við tólf og komum hvaðanæva að úr heiminum. Ég er mjög stoltur af því – öll höfum við ólíkan bakgrunn og höfum til að bera ólíka hæfileika.“

Heimasmíða í mótun: www.ambrosialkitchen.is
Facebook: www.facebook.com/ambrosialkitchen.is

Uppskrift frá Glenn Moyle

Marokkóskt lambakjöt

Af hverju valdirðu þessa uppskrift?

Ég elska miðausturlenska og indverska matargerð, bragðið og kryddið. Ég eyddi líka miklum tíma í Marokkó og naut þess að heimsækja alla kryddmarkaðina þar.
Ég hef dálæti á hægeldun og hvernig bragðefnin blandast saman yfir lengri tíma. Aðferðin er frábær þegar notað er lamba-, nauta- og svínakjöt.
Í Ambrosial-eldhúsinu er mjög oft eldað yfir nótt og það er frábært að láta ofninn vinna verkið.

Ein af mínum uppáhaldsminningum af ferðalögum mínum er þegar ég sat í eyðimörkinni og beið eftir að lambakjötið og cous cous yrði tilbúið. Ég mændi á sandöldurnar og úlfaldana - það virtist ætla að taka heila eilífð að elda matinn, en þegar hann var loksins tilbúinn var hann bragðmikill, safaríkur, bragðgóður og fullkominn fyrir tilefnið. Þetta var eitt þeirra augnablika sem krefjast þess að þú sért á staðnum - og maturinn rímaði svo vel við tilefnið.

Hráefni

1 kg lambaöxl í 50-60 g bitum
500 g grísk jógúrt
65 g ferskt engifer, afhýtt
40 g ferskt túrmerik, afhýtt
4 hvítlauksrif, afhýdd
1 stk. rauður chili
1 msk. malað kúmen
1 msk. malað garam marsala
1 tsk. svartur pipar
1 tsk. sjávarsalt

Aðferð

Setjið engifer, túrmerik, hvítlauk og rautt chili í blandarann og blandið saman.
Bætið engiferblöndunni og kryddi út í grísku jógúrtina og blandið vel saman.

Komið lambinu innpökkuðu fyrir í kæli í nokkrar klukkustundir eða yfir nótt.
Takið lambakjötið úr kælinum.
Brúnið kjötið létt og lokið í ofni við 210 °C í 15 mínútur.
Komið lambinu fyrir í djúpri ofnskúffu.
Hellið sósunni yfir lambið og setjið bökunarpappír yfir og síðan álpappír.
Eldið við 150 °C í 3 klukkustundir.
Takið kjötið úr ofninum, bætið við salti og pipar eftir smekk.
Hellið vökvanum frá kjúklingabaunum og skreytið með grófsöxuðu blaðlaufi.

Sósan

2 laukar skornir í sneiðar
2 hvítlauksgeirar
1,5 kg saxaðir tómatar
1 bolli kjúklingakraftur
1 msk. malað kúmen,
1/2 msk. malað túrmerik,
1/2 msk. malað kóríander
1/2 msk. sæt paprika
1/2 tsk. malaður negull
klípa af cayenne-pipar
4 gulrætur, skornar í teninga
þurrkaðar apríkósur, skornar í tvennt
1 dós af kjúklingabaunum
fersk steinselja, gróft söxuð

Steikið laukinn á pönnu þar til hann er mjúkur. Bætið hvítlauk út í og steikið í 2 mínútur til viðbótar. Bætið við niðursöxuðum tómötum, öllu kryddi og apríkósum.
Látið malla í 15 mínútur.

Berið fram með krydduðum hrísgrjónum, jógúrt með sítrónuberki og sítrónusafa og flatkökur eða naan-brauð

Uppskriftir frá Glenn Moyle

Milljónamæringur (smákaka)

Glenn deilir með lesendum eftirlætisuppskriftinni sinni og útskýrir:

„Ástæðan fyrir því að þessi kaka er valin er sú að mamma bakaði hana af og til þegar ég var krakki. Hún er ein af þessum góðu minningum sem maður á og sem situr með manni alla ævi. Ég trúði ekki að eitthvað gæti bragðast svo vel. Kökuna baka ég af og til í Ambrosial Kitchen.
Mig minnir að kakan heiti Milljónamæringabrauð, vegna þess að þegar þú ert búin með eina sneið þá langar þig í milljón í viðbót.

Hráefni

Smákaka

600 g smjör
300 g flórsykur
825 g hveiti

Karamella

600 g smjör
9 msk. flórsykur
12 msk. gullsíróp
1.200 g niðursoðin mjólk

Skreyting

500 g mjólkursúkkulaði
300 g hvítt súkkulaði

Aðferð

Hrærið saman smjör og sykur þar til það er slétt og loftkennt. Bætið hveitinu við.
Þrýstið þétt á plötuna og bakið í 20 mínútur við 170 °C
Setjið til hliðar til að kólna.

Karamellan

Hellið mjólk, sírópi, sykri og smjöri á pönnu og bræðið við miðlungshita, hrærið oft til að forðast að karamellan brenni við.
Þegar sykur hefur leyst upp skal hækka hitann og sjóða í 5 mínútur og hræra stöðugt í svo hún brenni ekki við.
Þegar karamellan hefur náð góðri þykkt er henni hellt yfir kökubotninn og síðan sett til hliðar.
Bræðið mjólkursúkkulaði og hellið yfir karamelluna. Skreytið með bræddu hvítu súkkulaði.

Kælið í ísskáp þar til kakan er orðin stíf.

Hver er munurinn á glerglösum og kristalsglösum?

Þegar kemur að vali á glösum er vert að vita muninn á kristal og gleri. Alla jafna eru kristalsglös álitin fínni en glerglös. Þau gefa frá sér sérstakt hljóð og endurkasta ljósi á skrautlegan hátt. Verðmiðinn á kristalsglösum er töluvert hærri en á glerglösum, en það er ekki eini munurinn. Það er ekki endilega á allra vitorði að öll kristalsglös eða kristall er gler en ekki allt gler er kristall.

Gler

Gler er lífrænt efni sem er búið til úr kísil, sem fenginn er úr sandi, kalksteini og fleiri efnum. Hráefnin eru brædd við hátt hitastig. Gler finnst einnig í náttúrunni sem steind. Flest þekkjum við bergtegundina hrafntinnu sem er í raun er bræddur sandur sem hefur snöggkólnað án þess að mynda kristalla.

Kristall

Kristalsglös eins og við þekkjum þau eiga lítið sameiginlegt við kristalla eins og við þekkjum þá í náttúrunni. Raunar dregur kristall, í því samhengi, nafn sitt af ítalska orðinu „Cristallo“ sem var notað yfir mjög vandaðan glerblástur í Murano á Ítalíu..

Kristall er gler en frábrugðinn að því leyti að hann inniheldur viðbætt efni eins og blý-oxíð, kalíumkarbónat og baríumoxíð, sem eykur styrkleikann. Þannig að hægt er að vinna og móta glösin þynnra.

Endurvinnsla

Gler má endurvinna.
Kristalsglös er ekki hægt að endurvinna.

Notkunargildi

Gler er mjög hentugt til varðveislu á matvöru og talið eitt hið besta þar sem smitun frá efnum glersins er lítil sem enginn. Annað má segja um kristal þar sem blý getur smitast út í matvöruna ef um langan geymslutíma er að ræða.

Verðmunur

Glerglös eru ódýrari en kristalsglös. Blöndunin sem gerð er við framleiðslu kristalsglasa felur í sér aukinn framleiðslukostnað. Önnur ástæða er upplifunin af meiri fágun og stíl í kristalsglösum, sem rekja má til þess handverks sem býr að baki. Auðveldara er að skreyta kristalsglösin og móta.

Þekktu muninn

Ein staðalímynd kristalsglasa er þegar óperusöngkonan nær með rödd sinni að brjóta slíkt glas. Engin raunveruleg dæmi eru til um slíkt.

Þekkja má muninn á tærleika glassins. Glerglös rispast, kristalsglös gera það ekki. Glerglös eru með þokukenndara gleri og þykkara. Kristalsglösin eru tær og efnablanda þeirra gerir það að verkum að þau endurkasta ljósi frá sér á skrautlegan hátt. Þrátt fyrir að styrkleiki kristalsblöndunnar sé meiri þá brotna kristalsglösin engu að síður, enda töluvert þynnri en glerglösin.

„Hross er alltaf besta kjötið“

MATARGATIÐ

Stefán Pálsson

svarar laufléttum spurningum um mat og drykk. Stefán er sagnfræðingur og varaborgarfulltrúi og þjóðinni kunnur sem spurningahöfundur Gettu betur og mikill bjórunnandi.

Fjölskyldurhagir:
Giftur og tveggja drengja faðir

Ertu á einhverju sérstöku mataræði?
Nei.

Uppáhaldsmatur?
Svikni hérinn sem pabbi hefur náð að fullkomna.

Uppáháldsdrykkur?
Sterkur belgískur bjór. Annars er vatn yfirleitt best með mat.

Uppáhaldsmatarmenning?
Toppurinn er að komast í góðan Miðausturlandamat, líbanskan/sýrlenskan/tyrkneskan.

Pizza eða pasta?
Pizza. Og helst hálfmána ef ég er á veitingastað.

Eftirlætis veitingastaðurinn?
La Primavera er alltaf sígildur.

Hvað færðu þér ofan á pizzu?
Ef ég fæ sjálfur að ráða verða sjávarréttir oftast fyrir valinu, en fjölskyldan hefur minni húmor fyrir slíku.

Ómissandi í eldhúsið?
Mikilvægt að eiga alltaf til, að minnsta kosti, lúku af pistasíum.

Sakbitin sæla?
Pítusósa í ýmsum óhefðbundnum samsetningum.

Hvað færðu þér þegar þú nennir ekki að elda?
Kebab er alltaf einföld redding.

Best á grillið?
Hross er alltaf besta kjötið, annars grillum við sárasjaldan nema á ferðalögum.

Undarlegasti réttur sem þú hefur smakkað?
Sushi með hvalrengi í Nuuk.

Versti réttur?
Nánast allt sem í boði var á nígerískum veitingastað í Luton var í senn torkennilegt og óætt, en gleði starfsfólksins og 9% afrískur Guinness björguðu því sem bjargað varð.

Vandræðalegasta augnablikið í eldhúsinu?
Margendurtekin augnablik eftir niðurbrytjun á chili, þar sem maður hefur í ógáti farið meðputtana þar sem síst skyldi.

Hvað er í matinn?
Bleikjuflök og einhver samtíningur úr ísskápnum.

Svava Jónsdóttir
Myndir / Þráinn Þorsteinsson

Liðsheildin skiptir miklu máli til að ná árangri

Liðsheildin skiptir miklu máli

Snædís Xyza Mae Ocampo matreiðslumaður er þjálfari íslenska kokkalandsliðsins sem Klúbbur matreiðslumeistara heldur utan um og rekur. Hún setti markið strax hátt áður en hún hóf matreiðslunámið. Snædís er yfirmatreiðslumaður á veitingastaðnum Silfru á ION Adventure Hotel á Nesjavöllum. Uppáhaldsmaturinn er steiktur fiskur í raspi með kartöflum og remúlaði.

Snædís Xyza Mae Ocampo fæddist á Filippseyjum og ólst upp á Dalvík. Hún segist alltaf hafa haft áhuga á list og að vinna með höndunum; að skapa eitthvað. Hún fór að vinna sem þjónn á sushi-veitingastað á Akureyri meðfram námi í textíl og vöruhönnun við Verkmenntaskólann á Akureyri og segist ekki hafa fílað að vinna sem þjónn. „Mér fannst það vera erfitt og vildi frekar færa mig inn í eldhús. Þau þjálfuðu mig í eldhúsið og að búa til sushi. Mér fannst þetta vera ótrúlega skemmtilegt en pældi ekkert í því að þetta væri eitthvað sem mig langaði til að gera."

Tíminn leið og hugurinn leitaði suður.

„Mig langaði til að flytja til Reykjavíkur og hefja nám í fatatækni í Tækniskólanum. Margar vinkonur mínar voru fluttar í bæinn og ég var dálítið að elta þær. Ég klaraði vetrarönnina, flutti suður í byrjun janúar 2012 og gekk inn á Sushi Social og fékk vinnu í sushi-inu. Ég byrjaði í náminu í Tækniskólanum en svo fannst mér svo ótrúlega gaman að vinna á Sushi Social að ég var farin að skrópa í skólann og mæta frekar í vinnuna. Ég fann hvað mér fannst skemmtilegt að vinna í eldhúsi. Yfirkokkurinn á þeim tíma spurði mig af hverju ég færi ekki að læra kokkinn þar sem það vantaði fleiri kokka. Hann var alltaf að hrósa mér fyrir hvað ég væri dugleg í vinnu. Og þarna eignaðist ég vini sem eru vinir mínir enn í dag. Þetta hvatti mig til að endurhugsa hvað ég var að gera. Hvað ég væri að læra."
Snædís segist hafa ákveðið að taka sér árspásu frá náminu og fór til Filippseyja þar sem hún hitti ættingja sína og föður sinn en báðir foreldrar hennar eru frá Filippseyjum. Þar var hún í fimm mánuði. Og hún íhugaði þar hvað hún vildi gera í framtíðinni.
„Ég ákvað að fara í matreiðslunám og klára það. Ég hef alltaf verið með keppnisskap og stefnan var að verða ein af þeim bestu. Hvernig gerði ég það? Ég var með plan. Hverjir eru bestu kokkarnir? Og ég ákvað að komast í kokkalandsliðið. Það var markmið mitt alveg frá því ég fór í námið."
Hún varð fljótlega einn af aðstoðarmönnum kokkalandsliðsins og var hún einn af aðstoðarmönnum þess á Ólympíuleikunum árið 2016.

Yfirmatreiðslumaður á Silfru

Snædís hóf matreiðslunámið á Apotek og lauk því á Hótel sögu árið 2018. Sama ár var hún fyrirliði í landsliðinu sem fór á heimsmeistaramótið það árið.

Hún fékk eftir útskrift starf sem vaktstjóri á veitingastaðnum Mími á Hótel Sögu og þar vann hún til 2020. Svo skall Covid-heimsfaraldurinn á og bæði Mími og Hótel Sögu var lokað. Snædís eignaðist svo son síðsumars árið 2020 og vann eftir það sjálfstætt um tíma. Hún fékk síðan starf sem yfirmatreiðslumaður á veitingastaðnum Silfru á ION Adventure Hotel á Nesjavöllum og þar vinnur hún enn þann dag í dag. Þeir sem hafa komið á ION Adventure vita að hótelið er staðsett í mikilli náttúruparadís og hefur hótelið fengið ýmis alþjóðleg verðlaun svo sem fyrir hönnun. „Mér finnst frábært að keyra þangað. Fólk hefur talað um hvað sé langt þangað en ég ólst upp á Dalvík og keyrði til Akureyrar til þess að fara í framhaldsskóla í alls konar veðrum. Þetta er svipuð vegalengd. Mér hefur aldrei fundist það vera vandamál að keyra út á land til að fara í vinnu eða skóla. Ég er algjör náttúrustelpa og mér finnst bara algjör hugarró að keyra þangað og vera í þessu umhverfi. Mér finnst vera næs að vera á hótelinu, líta út um gluggana og sjá bara íslenska náttúru og mér finnst geggjað þegar er mikill snjór. Svo finnst mér kósí þegar er vont veður. Mér finnst vera gott að vera úti á landi að vinna."
Lögð er áhersla á íslensk hráefni á Silfru og afurðir úr nærsveitinni. „Ég legg áherslu á bestu vörurnar hjá hverjum og einum framleiðanda. Einn bóndinn kemur með kjöt þegar okkur vantar meira sem mér finnst vera skemmtilegt. Svo er bleikja veidd fyrir okkur í Þingvallavatni og viðkomandi reykir bleikjuna fyrir okkur. Svo er það aðili sem veiðir gæs fyrir okkur."

Hlutverk mitt felst meðal annars í að halda utan um allar reglur og passa að liðið sé að keppa rétt; fara eftir reglum í raun og veru, af því að reglurnar breytast með hverju ári.

Þjálfarinn segir að hvað drauma tengdu starfinu ræðir, tengist þeir því að vinna keppnina Kokkur ársins. „Það hefur alltaf verið á listanum, sem og að keppa í Bocuse d'Or.“

Er strönglegur

Eins og þegar hefur komið fram varð Snædís aðstoðarmaður kokkalandsliðins áður en hún útskrifaðist sem matreiðslumaður og að sama ár og hún útskrifaðist var hún orðin fyrirliði í landsliðinu sem fór á heimsmeistaramótið. Hún er núna þjálfari kokkalandsliðsins. Draumurinn rættist.

„Ég tók bara allan skalann. Ég byrjaði sem aðstoðarmaður 2015. Þá byrjaði ég að æfa mig og aðstoða þá. Svo fór ég út með liðinu á Ólympíuleikana 2016 og þá lenti liðið í 3. sæti í eftirréttum. Og í kjölfarið fékk ég boð um að ganga í liðið; þá var ég reyndar ekki búin að útskrifast. Ég átti eina önn eftir. En ég fékk að æfa með liðinu á meðan ég tók 3. bekkinn. Þegar ég útskrifaðist var ég löggildur liðsmaður og keppti síðan á heimsmeistaramótinu 2018 og svo 2020 en þá var ég reyndar ólétt og komin fjóra mánuði á leið. Ég tók mér pásu eftir 2020 og varð þjálfari 2023.“

Snædís er spurð hvað felist í því að vera þjálfari kokkalandsliðsins.

„Hlutverk mitt felst meðal annars í að halda utan um allar reglur og passa að liðið sé að keppa rétt; fara eftir reglum í raun og veru, af því að reglurnar breytast með hverju ári. Það eru alltaf einhverjar breytingar og það þarf að fylgjast vel með þeim reglum. Svo þarf að fylgjast með að vinnuaðferðir séu réttar inni í eldhúsi. Þetta eru miklu meiri „díteilar“ heldur en fólk gerir sér grein fyrir. Það þarf til dæmis að passa upp á að fólk sé að nota réttu áhöldin við hvert verklag og svo þarf að huga að hreinlæti og uppvaskinu. Það þarf að fylgjast með hvort það sé sóðalegt í kringum fólk, hvort skáparnir séu óhreinir, hvort dallarnir séu lokaðir og rétt merktir og það þarf að huga að hitastigi á hráefnum? Ef verið er að vinna með fisk þarf hann að vera í ákveðnum gráðum þegar hann kemur inn í „búr” eða keppniseldhúsið og þegar er verið að vinna hann og hvort hann sé á klaka eða kæliplötum svo hann sé sá kaldastur við meðhöndlun. Eldunaraðferðir þurfa að vera réttar og við þurfum að skora hæst í útkomunni. Þá er það bragðið en þar þarf maður að leiðbeina og passa hvort hráefni og bragð passi við hvert „item”. Það mega ekki vera endurtekningar. Það má til dæmis ekki nota sama hráefnið í annan rétt; ef einn notar sveppi þá má hinn ekki nota sveppi. Það eru alls konar svona hlutir sem þarf að fylgjast með. Svo ef taka þarf erfiðar ákvarðanir þá endar það alltaf hjá mér. Við, liðið, rökræðum. Ég ákveð auk þess hvaða leirtau verður notað og passa líka upp á að liðið sé að nærast sig. Ég set upp tímaæfingaplan og kannski þarf maður að bæta við æfingum ef mér finnst þess þurfa. Það er mikið skipulag í kringum liðið, reglugerðir og þjálfun í raun og veru.“

Hvað gefur það Snædísi að vera þjálfari kokkalandsliðsins?

„Mér hefur alltaf fundist gaman að sjá fólk dafna og ganga vel. Ég fæ út úr því að sjá liðið betrumbæta sig. Maður er náttúrlega alltaf strangur,“ segir hún og hlær. „Það gefur mér mikið að sjá hvað allir eru saman í þessu; árangurinn á milli æfinga og að vilja komast lengra heldur en við höfum verið að gera í keppni. Og það gefur mér rosalega mikið. Það er annað að vera hinum megin við borðið heldur en keppandi; núna sé ég sem þjálfari hvað það er og hvernig hlutirnir fúnkera. Maður skilur það betur. Það er mjög gaman. Ég vil að liðinu gangi vel og ég er svo stolt þegar einhver áfangi næst.“

Ólympíuleikarnir

Íslenska kokkalandsliðið keppti í byrjun febrúar á Ólympíuleikunum í Stuttgart. „Við kepptum í tveimur greinum. Það var annars vegar keppnisgrein sem heitir „Chef's Table“ sem felst í að 12 smáréttir voru eldaðir fyrir 12 manns og hafði landsliðið frjálsar hendur að mestu leyti en einungis kjötrétturinn þurfti að vera eftir ákveðinni uppskrift og var um kálfakjöt að ræða. Hins vegar var um að ræða „Restaurant of Nations“ en í því tilfelli var þriggja rétta máltíð borin fram fyrir 110 manns.
„Við erum alltaf að reyna að horfa á íslensk hráefni; kynna Ísland.“
Snædís segir að meiri kröfur séu gerðar til „Chef's Table“ af því að þeir réttir eru einungis fyrir 12 manns.
Það eru miklar kröfur sem eru settar fyrir Chef's Table þar sem þetta eru aðeins 12 réttir. Mikilvægt er að endurtaka ekki bæði hráefni og tækniaðferðir. Allavegana reyna að komast hjá því eins og hægt er
Pinnamaturinn eru fjórir bitar og tveir af þeim þurfa að vera heitir bitar.

„Ég hef ekki farið inn á neinn veitingastað í miðbænum þar sem maður fær vondan mat. Ég myndi segja að það sé erfitt að finna vondan mat á Íslandi.“

Það eru sér vegandómarar sem dæmdu veganmilliréttinn og það þurfti að huga til dæmis að próteinmagninu og kolvetunum; við þurftum að gefa út lista þar sem kom fram hver næringargildin í réttinum voru.
Eftirrétturinn þurfti að vera sykurlaus og það var alger hausverkur.
Svo var það konfektið eða petit four; þar þarf einn að vera vegan og einn óformaður biti og svo var þriðji frjáls.“
Þrír réttir voru í keppnisgreininni „Resturant of Nations“ – forréttur, aðalréttur og eftirréttur. „Við reyndum að nota eins mikði af íslensku hráefni og við gátum svo sem þorsk.“
Forrétturinn var þorskur, tómatar, dill og gúrka.
Aðalréttur var lamb, kartöflur, sveppir og gulrót.
Eftirrétturinn var hindber, mjólkur súkkulaði og timjan.

Hröð þróun

Íslenska kokkalandsliðið lenti í 3. sæti á Ólympíuleikunum árið 2020 sem var besti árangurinn fram að því.
„Það eru svo margir flottir kokkar í landsliðinu sem vinna á flottum stöðum. Svo er það hugarfarið. Við kunnum öll að elda og við erum öll góðir kokkar. En síðan er eitt að keppa sem lið. Liðsheildin skiptir mestu máli til að ná árangri; að við séum að keppa sem lið.“
Snædís segir að sér finnist það skipta miklu máli fyrir Íslendinga og íslenska matarmenningu að taka þátt í Ólympíuleikunum.
„Við erum matarþjóð. Ég hef ekki farið inn á neinn veitingastað í miðbænum þar sem maður fær vondan mat. Ég myndi segja

að það sé erfitt að finna vondan mat á Íslandi. Matarmenningin á Íslandi hefur þróast hratt og það er bara af því að kokkar í dag fara út og sækja sér reynslu, koma heim og opna sína eigin staði og fara út og keppa og hitta þar matreiðslumenn frá öðrum löndum, sjá hvað hinir eru að gera og koma svo til baka og koma með sínar eigin hugmyndir á sínum veitingastöðum. Og það speglar dálítið matarmenninguna eins og hún er orðin í dag. Við myndum staðna ef við værum til dæmis ekki að keppa og fylgjast með hvað er að gerast hvað varðar matarmenninguna í Skandinavíu?). Það skiptir líka máli fyrir íslenska matreiðslumenn að kynna íslenska hráefnið en við tökum út allt hráefni með okkur fyrir keppnina."

Mikil já-manneskja

Snædís segir að uppáhaldsmaturinn sinn sé einfaldur heimilismatur og nefnir fisk í raspi með kartöflum og remúlaði. Hún segir að sér finnist einnig asískur matur vera geggjaður. „En samt svona komandi frá Asíu finnst mér bara íslenskur grjónagrautur með lifrarpylsu og kanel vera geggjað." Hún nefnir líka pastarétti. „Mér finnst einfaldur matur vera ótrúlega góður. Ég held að fólk flæki hlutina mikið fyrir sér. Ef ég er með gott hráefni þá langar mig ekki til að flækja hann. Þá langar mig bara til að njóta þess. Ég er ekkert mikið fyrir að flækja hlutina heima. Ég er til dæmis lítið að búa til rétti svo sem kjúklingarétt með einhverju dóti."
Þjálfarinn segir að hvað drauma tengdu starfinu ræðir, tengist þeir því að vinna keppnina Kokkur ársins. „Það hefur alltaf verið á listanum sem og að keppa í Bocuse d'Or. Mig dreymir um að vinna á flottum veitingastað þar sem ég fæ að skapa hvort sem það væri minn eigin veitingastaður eða hvað; en það er allavega draumurinn keppnislega séð að vinna Kokk ársins, fara í Bocuse d'Or og svo er draumurinn alltaf að eiga eitthvað; hvort sem það væri veitingastaður eða eitthvað annað."
Hún er ekki bara iðin í vinnunni heldur hreyfir Snædís sig mikið í frítímanum. „Ég geri mikið af því og það er mín hugarró. Maður tekur mikið að sér verkefni; ég er mikil já-manneskja og mér finnst gaman að taka að mér verkefni og fá skemmtileg verkefni. Þanig að það sem róar hausinn minn er að fara út og hreyfa mig. Ég er á bretti á veturna og svo geng ég upp á fjöll á sumrin. Mér finnst líka gaman að veiða. Síðan finnst mér ótrúlega gaman að elda með stráknum mínum; baka, elda, græja og gera."
Snædís talaði um að sig dreymdi um að vinna keppnina Kokk ársins og fara á Bocuse d'Or. Hefur hana einhvern tímann dreymt – í svefni – að hún væri að elda? „Já. Oft."

Þögn.

„Mig dreymir meira að ég sé að elda í keppni. Annaðhvort dreymir mig að ég sé að vinna eða að ég sé gjörsamlega að grúttapa."

Hún hlær.

„Það er annaðhvort eða."

Liðið hreppti þriðja sætið á Ólympíuleikununum í Stuttgard.

Uppskrift frá Snædísi:

Kálfa-ribeye,
ofnbakaður blaðlaukur, shitake-sveppir og sveppasósa

Kálfur

Skerið kálfinn í 250 g steikur
Grillið í sirka 3 mín. á báðum hliðum
Látið hvíla í 3 mín. og setjið í ofn í sirka 4 mín. Á 180 °C.
Takið kjötið út í 56 °C í kjarnhita og látið hvíla (standa á borði) upp í 63 °C.

Sveppasósa:

Hráefni:
5 stk. skalottlaukur
5 stk. lárviðarlauf
½ tsk. pipar
1 stk. fennel
1 flaska hvítvín
1 l kjúklingasoð
2 l rjómi
1 pakki þurrkaðir sveppir
salt
pipar

Aðferð:
Steikið fennel, skalottlaukinn og kryddjurtirnar í potti uns brúnað.
Hvítvíni bætt út í og látið sjóða niður í helming.
Bætið kjúklingasoði út í og sjóðið niður um helming.
Sveppunum bætt út í og rjóma og soðið niður um þriðjung.
Sigtað og smakkað til með salti og pipar.

Shitake-sveppir

500 g smjör
1 kg shitake-sveppir
1 pakki sítrónutimjan (hægt að notast við timjan ef sítrónutimjan er ekki til)

Komið hráefnunum fyrir í bakka og inn í ofn 180 °C í sirka 15 mín.

Ofnbakaður blaðlaukur

6 stk. blaðlaukur
olía
salt

Skerið græna partinn af blaðlauknum.
Dressið olíu og salt, setjið á bakka og setjið álpappír yfir.
Bakið í ofni 180 °C í 45 mín.

Bleikju-cheviche með poppuðu qinóa og dillolíu

FYRIR FJÓRA

Bleikjan

Hráefni:
400 g bleikjuflak
1 stk. chili
25 g kóríander
25 g dill
1 stk. skalottlaukur
100 g sítrónusafi
salt
ólífuolía

Aðferð:
Skerið bleikjuna í litla teninga.
Saxið chili, kóríander, dill og skalottlauk.
Blandið saman, smakkið til með salti og ólífuolíu.
Setjið sítrónusafann út í og leyfið bleikjunni að eldast upp úr sýrunni í sirka 3 mín.

Poppað qinóa

Hráefni:
200 g rautt qinóa
salt
olía til djúpsteikingar

Aðferð:
Sjóðið qinóa í sirka 15 mín.
Sigtið.
Hitið olíu upp í 170 °C og djúpsteikið qinóa þar til það hættir að poppa.
Sigtið og saltið.

Dillolía

Hráefni:
500 g dill
200 g olía

Aðferð:
Allt sett í blandara og hitað upp í 80 °C. Sigtað

Pönnusteiktur
þorskur með kartöflumús, chorizo og rófum

Þorskur:

Hráefni:
800 g þorskur
salt
olía

Aðferð:
Snyrtið þorskinn og skammtið í sirka 200 g bita.
Hitið pönnu og steikið þar til gullinbrúnn.

Kartöflumús

500 g bökunarkartöflur
200 g rjómi
100 g smjör
salt

Bakið kartöflur í ofni á 180 °C í sirka 30-40 mín.
Sjóðið upp á rjóma og smjöri.
Skrælið kartöflur þegar þær eru tilbúnar í hrærivél og hellið rjóma og smjöri út í.
Smakkað til með salti.

Chorizo

200 g chorizo
100 g olía

Aðferð:
Skerið chorizo niður í litla kubba, steikið á pönnu með olíu.

Rófur

1 stk. rófur
einhver góð vínagretta

Aðferð
Skerið rófur þunnar í mandólín, dressið vínagrettu yfir og látið liggja í sirka 15 mín.

Allskonar æði í mataræði

Vinsælt er að taka heilsuna í gegn í upphafi árs og fyrirfinnast ógrynnin öll af mismunandi kúrum og alls kyns mataræði. Hér verða teknar saman átta mismunandi leiðir til að taka mataræðið í gegn og jafnvel missa nokkur kíló í leiðinni. Listinn er ekki tæmandi og í samantektinni er stiklað á stóru. Mikilvægt er að ráðfæra sig við lækni áður en gerðar eru róttækar breytingar á mataræði, þá sérstaklega fyrir einstaklinga með undirliggjandi sjúkdóma.

Atkins/LKL

Einföld kolvetni, eins og til dæmis hvítur sykur, eru skjótur orkugjafi sem hækka ört insúlíngildi líkamans og valda að sama skapi skjótu blóðsykursfalli. Ef blóðsykurinn hækkar hratt fer líkaminn í að halda í orku fæðunnar í formi fitusöfnunar í stað þess að ganga á fitubirgðir.

Lágkolvetnamataræði er hentugt fyrir þá sem vilja ná stjórn á blóðsykrinum. Atkin flokkast undir lágkolvetnamataræði. Borða má mikið af próteini og fitu en sneitt er hjá kolvetnum.

Danski kúrinn

Flokkast undir lágkolvetnafæði, þar sem rík áhersla er lögð á að borða fjölbreytta og holla fæðu. Reglulegir fundir og hópstarf veitir aðhald við að ná tökum á vigtinni. Ekki eru settar sérstakar hömlur á hvað er borðað að undanskildum sykri og sætindum sem ekki er neytt á mataræðinu.

Paleo

Á mataræðinu er borðaður matur sem telja má líklegt að steinaldarmaðurinn hafi neytt. Hugmyndafræðin á bak við Paleo er að erfðaefni mannsins sé ekki nægilega þróað til að melta og vinna úr matvælum nútímans. Helstu fæðutegundir eru ávextir, grænmeti, magurt kjöt, fiskur, egg, hnetur og fræ.

Keto

Keto dregur nafn sitt af ketosis sem er þegar líkaminn notar fitu sem aðalorkugjafa í stað glúkósa eða blóðsykurs. Á þessu mataræði er kolvetnisinntaka í lágmarki en borðað er töluvert mikið magn af fitu. Hollar fitur eins og finnast til dæmis í lárperum, kókoshnetum, fræjum og fiskiolíu eru álitlegur kostur. Sneitt er hjá ávöxtum. Mataræðið hefur verið mikið í umræðunni og haft undraverð áhrif á líkamlega og andlega líðan - sem og mittismálið.

Grænmetisfæði

Í grunninn borðar grænmetisæta ávexti, grænmeti og egg. Þá leyfa aðrir sér að borða mjólkurafurðir og hunang. Margar útfærslur eru þó á mataræðinu. Stærsti hópur grænmetisæta er svokallaður lacto-ovo en það eru þeir sem borða egg og mjólkurafurðir. Rannsóknir liðinna ára hafa sýnt fram á að grænmetisætur eru alla jafna heilsuhraustar, með lægri líkamsþyngd og lifa lengur en þeir sem neyta kjöts.

Grænkerafæði/Vegan

Í grunninn er grænkerafæði hugmyndafræði. Grænkeri neytir engra dýraafurða, ólíkt grænmetisætunni, og velur að sniðganga afurðirnar vegna umhverfisáhrifa, dýraverndunar eða siðferðislegra sjónarmiða. Er það trú grænkerans að ef allir neyttu grænkerafæðis myndu hnattræn umhverfisáhrif batna, dýr þyrftu ekki að þjást, matvælaframleiðsla myndi aukast og líkamleg og andleg heilsa manneskjunnar batna.

Hráfæði

Unninna matvæla og drykkja er ekki neytt á hráfæðiskúr, sem er í grunninn alfarið grænfæði. Þeir sem aðhyllast hráfæði trúa því að undirstaða fæðu manneskjunnar eigi að minnsta kosti að vera að þriðjungi ómatreidd eða hrár matur. Mjög margir eru jafnframt grænkerar og borða því hvorki né drekka dýraafurðir.

Föstur

Til eru margar gerðir fasta. Jafnt lotu sem og lengri. Vinsælustu fösturnar eru 16:8, 5:2 eða OMAD.

Á 16:8 er fastað í 16 klukkustundir og ramminn til að neyta matar er átta klukkustundir.

Á 5:2 föstunni er fastað í tvo daga á viku en fimm daga vikunnar eru engar breytingar gerðar. Þá daga sem er fastað er þó leyfilegt að borða eitthvað, en þó aldrei meira en 500 hitaeiningar á dag.

OMAD er skammstöfun fyrir One meal a day, eða ein máltíð á dag.

Þeir sem fasta mega borða það sem hugurinn girnist þegar ekki er fastað. Þó er æskilegt sem alltaf að borða góða og fjölbreytta fæðu.
Rannsóknir hafa sýnt að heilsufarslegur ávinningur þess að fasta sé margs konar, má þá nefna endurnýjun fruma og efnaskipti. Athugið að föstur henta illa þeim sem eru með sykursýki 1 og þá sem glímt hafa við átröskun.

Hollenskar pönnukökur

Poffertjes-pönnur eru meðal annars fáanlegar í Byggt og búið í Kringlunni

Hollenskar pönnukökur eru þéttar og matarmiklar og má njóta hvenær sem er dagsins. Þær eru þó vinsælastar sem eftirréttur. Hægt er að skreyta þær. Til eru sérstakar Poffertjes-pönnur eða eplaskífupönnur sem eru tilvaldar til steikingar.

Hráefni:

2 bollar hveiti/bókhveiti
2 stór egg
1½ tsk. lyftiduft
1/4 tsk. salt
1 bolli mjólk
1/2 bolli vatn

Áleggshugmyndir:

Hlynsíróp
Flórsykur
Nutella
Vanilluís
Beikon
Eggjahræra
Ostur
Smjör
Bláber
Jarðarber

Aðferð:

Blandið þurrefnunum saman í stóra skál.

Bætið við mjólk og vatni og blandið vel saman með þeytara eða í hrærivél. Skafið hliðarnar ef þarf.

Bætið eggjum saman við og blandið þar til deigið er slétt.
Hitið pönnu á miðlungshita með smjöri.

Hellið blöndunni – um það bil ein matskeið fyrir hverja pönnuköku.
Eldið í nokkrar mínútur, snúið svo við.

Pönnukökurnar eru tilbúnar þegar þær eru orðnar gullbrúnar og bústnar.
Takið af pönnunni og skreytið með áleggi t.d. hlynsírópi, flórsykri og ís yfir.
Berið fram strax.

Íslenskt lambakjöt

Lambakjöt er uppáhald flestra Íslendinga á grillið, enda hollt og einstaklega bragðgott. Þegar við grillum lamb eru nokkur atriði sem þarf að hafa í huga. Almennt þarf grillið auðvitað að vera hreint, burstað vandlega eftir síðustu eldun og öll áhöld þurfa að vera hrein. Stærð og hitastig grilla er afar mismunandi eftir tegundum, afli og aðstæðum, t.d. veðri og vindum. Gerið ráðstafanir í samræmi við það magn sem á að grilla hverju sinni og þau tæki sem þið eigið.

Bitar eins og hryggvöðva „fillet" og framhryggs „rib eye" eru bestir við medium eldun, því þetta eru afar meyrir bitar. Bógurinn er tilvalinn í hægeldun í nokkra klukkutíma þar sem má bæta við reykingu í lokin, jafnvel fullelda bóginn í ofni og ljúka eldun síðasta hálftímann á grillinu, rífa svo fulleldað kjötið af beininu. Passið vel að brenna ekki bita með mikilli fitu, oft er best að brúna þá vel á góðum hita fyrst og færa síðan til hliðar í svokallaða óbeina eldun (þá er ekki eldur beint undir hráefninu) loka grillinu og ljúka þannig við eldunina. Aðalráðleggingin er að allir ættu að eiga stafrænan kjöthitamæli, sem eru tiltölulega ódýrt tæki til að tryggja rétt kjarnhitastig. Þannig er besta mögulega útkoma tryggð, uppáhaldshráefnið fær að skína og sparað í leiðinni, því mistökin geta reynst afar dýr við eldun á hágæða hráefni. Notum þess vegna hitamæla við eldun á kjöti og fiski, hvort sem er við grillið eða í eldhúsinu.

Uppskriftir að einföldum lambakjötsréttum og ýmis ráð í eldhúsinu má finna á www.islensktlambakjot.is

Icelandic Lamb ehf. Haflliði Halldórsson

Fyrir 2

Grilluð lambasteik
með sesam- og appelsínumarineringu

400 g lamba-mjaðmasteik
2 msk. sesamolía
1 msk. sesamfræ, ristuð
1 appelsína, börkur og safi
1 msk. ostrusósa
2 romaine salathaus
½ appelsína
3 msk. chiliolía

Blandið kjöti ásamt, sesamolíu, sesamfræjum, appelsínuberki, appelsínusafa og ostrusósu og marinerið í a.m.k. 10 mín. Grillið eftir smekk, medium eldun á þessum bita er við 56 °C. Skerið romaine langsum, penslið með chiliolíu og grillið í u.þ.b. 1 mín. á hvorri hlið á meðalhita. Skerið appelsínu í báta, penslið með olíu og grillið í 2 mín. á meðalhita. Berið fram með perlubyggsalati.

Fyrir 4

Lambahamborgari
með Cheddar-osti, kryddjurtarmajónesi og gulrótasalati

Lambahamborgari með Harissa og Cheddar-osti

500 g lambahakk
70 g Panko-brauðrasp, má nota annað brauðrasp
60 ml mjólk
1 hnefafylli steinselja, söxuð smátt
1 msk. Harissa-duft
1 msk. mulið broddkúmen
1 skalottlaukur, saxaður smátt
1 egg
u.þ.b. 1 tsk. sjávarsalt
u.þ.b. ½ tsk. svartur pipar, nýmalaður
Olía, til steikingar
Sneiddur Cheddar-ostur
4 hamborgarabrauð, skorin í tvennt og hituð

Setjið brauðrasp í stóra skál og hrærið mjólk saman við, látið standa til hliðar í 5 mín. Blandið lambahakki, skalottlauk, kryddi og eggi saman við blönduna þar til allt hefur samlagast vel. Hér þarf að passa að hræra ekki of mikið því hamborgararnir gætu orðið seigir. Skiptið blöndunni í fernt og mótið í buff. Hitið grill eða grillpönnu og hafið á háum hita. Penslið hamborgarabuffin með olíu. Grillið buffin eftir smekk, við mælum með því að nota kjarnhitamæli, snúið buffunum einu sinni við yfir eldunartímann og setjið ostinn á og látið bráðna yfir buffið. Smyrjið hamborgarabrauðin með kryddjurtamajónesi, leggið salat ofan á botninn ásamt lambabuffi og gulrótarsalati, leggið lok ofan á og berið fram með meðlæti að eigin vali.

Kryddjurtamajónes með sítrónu

1 hvítlauksgeiri, saxaður smátt
250 ml majónes
½ hnefafylli basilíka
½ hnefafylli steinselja
1 tsk. sítrónubörkur, rifinn fínt
2 msk. sítrónusafi
U.þ.b. ½ tsk. sjávarsalt
U.þ.b. ½ tsk. svartur pipar, nýmalaður

Setjið allt hráefnið í litla matvinnsluvél og maukið þar til allt hefur samlagast vel, bragðbætið með salti og pipar. Kælið þar til fyrir notkun.

Gulrótarsalat með rauðlauk og kóríander

2 gulrætur, skornar í þunnar sneiðar
1 rauðlaukur, skorinn í þunnar sneiðar
Hnefafylli ferskt kóríander, saxað gróft
1 msk. eplaedik
1 tsk. sykur
Sjávarsalt, á hnífsoddi

Setjið allt hráefnið í litla skál og hrærið, notið fingurna til að nudda hráefninu vel saman þannig að það dragi í sig edikið og sykurinn leysist upp. Setjið til hliðar þar til fyrir notkun.

Reynir Traustason

Fastandi í 10 daga eftir ofátið

Einhver allra besta aðferð til að létta sig á sál og líkama er að fasta um lengri eða skemmri tíma. Undanfarin ár hef ég stundað föstur reglulega. Þá hef ég verið án matar í þrjá til sex daga eftir atvikum. Þannig hef ég náð að létta mig um 250-500 grömm á dag. Á árinu 2023 fastaði ég allar vikur frá sunnudagskveldi til fimmtudagsmorguns. Fyrstu sex mánuðina léttist ég um 14 kíló, en svo kom babb í bátinn og ég stóð í stað. Ég léttist á föstunni, en þyngdist að sama skapi á neysludögunum. Þótt ég teldi mér trú um annað liggur svarið í því að ég borðaði einfaldlega of mikið þegar föstunni sleppti. Þetta var ekki beint ofát en samt nóg til þess að 1,5 kíló var á tómu hringsóli. En svo settu jólin allt úr skorðum.

> 10 daga fastan gekk yfir án hungurverkja

Í byrjun janúar á þessu ári tók ég mína lengstu föstu þegar ég bragðaði ekki mat í 10 daga. Þetta var að ráði kunningja míns sem hefur þá reglu að fasta í 20 daga í janúar og ná þannig af sér jólafitunni og létta jafnframt geðið. Þessi náungi er reynslubolti á þessu sviði. Hann hafði stundað föstur í 3-4 daga en sagði að það væru mistök. Erfiðasti tíminn til að fasta eru fyrstu 2-3 dagarnir með skerandi hungurverkjum. Síðan léttist róðurinn og hungrið víkur að mestu. Þetta fékk ég staðfest á eigin skinni á 10 daga föstunni. Þegar fyrstu fjórir dagarnir voru að baki, leið mér hreint ljómandi vel og ég svaf eins og ungbarn. 10 daga fastan gekk yfir án hungurverkja. Ég léttist um fjögur kíló og var alsæll.

Það er viðurkennt af flestum að föstur gera fólki gott. Þetta snýst ekki aðeins um að létta sig heldur hreinsa líkamann. Þessu fylgir sú andlega og líkamlega vellíðan sem er svo eftirsóknarverð. Nútímafólk glímir við vanda sem tengist ofneyslu af ýmsu tagi. Fíkniefnavandamál eru af þessum toga. Sá vandi hefur fylgt manninum eins lengi og áfengi og önnur hugbreytandi efni hafa verið til staðar. Í samfélagi allsnægta í dag er ofát með tilheyrandi þyngdaraukningu og tengdum sjúkdómum eitt allra stærsta heilbrigðisvandamálið. Áunnin sykursýki, hjartasjúkdómar og stress eru af þessum toga og drepa fólk fyrir aldur fram. Og það er áríðandi að fólk geri sér grein fyrir stöðunni áður en í algjört óefni er komið og snúi gæfuhjólinu sér í hag.

> Vanlíðan, svimi og slen

Flestir þekkja þynnkuna sem fylgir ofáti. Vanlíðan, svimi og slen er fylgifiskur þess að borða yfir sig, hvort sem um er að ræða sykurjukk, hveitimat eða feitt kjöt. Margir glíma við máttleysi og ofþyngd eftir matargleði um hátíðirnar og sumir fá hjartaáfall og gjalda jafnvel fyrir með lífi sínu. En þetta er ekkert grín og fæstum er sjálfrátt. Ofát er sprottið af matarfíkn sem er illviðráðanleg líkt og fíkn í áfengi, tóbak eða dóp. Það sem matarfíkillinn getur gert er að stjórna blóðsykrinum og halda sig síðan við ákveðið matarplan og fösturnar. Þessu til viðbótar er hreyfing lífsnauðsynleg.

Svo þarf aðeins að setja í sig hrygg

En það er engin ástæða fyrir þá sem eru í yfirþyngd að örvænta. Lausnin á þessu ástandi er sáraeinföld og felst í að skerpa á viljastyrknum og hefja fösturnar samhliða skynsamlegu mataræði. Svo þarf aðeins að setja í sig hrygg, rísa á fætur og hefja reglubundna hreyfingu hvort sem er í ræktinni eða útivist á borð við göngur á fjöll. Verkefni Ferðafélags Íslands, Tifað á tinda, er kjörin leið til að komast inn á rétta braut og létta á samvisku og líkama.

Reynslan sýnir að reglubundin hreyfing gefur fólki ekki aðeins aukinn styrk og vinnur gegn ofþyngd. Átök sem fylgja fjallgöngum létta fólki lund og vinna gegn þunglyndi, kvíða og öðrum þeim andlegu sjúkdómum sem herja á fólk í nútímasamfélagi. Þessi ávinningur kemur til viðbótar því ýta fitunni frá og byggja upp vöðva. Enn einn ávinningurinn og ekki sá sísti er félagslegi þátturinn. Maður er manns gaman og þeir sem tekið hafa þátt í hópverkefnum á fjöllum þekkja, að þar myndast vinabönd sem sum eru varanleg.

Sönn lífsgæði felast í því að losna undan yfirþyngd og finna gleðina og styrkinn sem fylgir því að koma sál og líkama í jafnvægi. Frestun á vandanum leiðir af sér óhamingju og jafnvel lífsháska. Það er ekki eftir neinu að bíða.

Björgvin Gunnarsson

Heilsupistill þunglyndissjúklings í yfirþyngd

Það súpa sjálfsagt margir hveljur þegar þeir sjá að ég er með heilsupistil. Það er að segja það fólk sem þekkir mig vel. En þetta er nú samt staðreyndin.

Byrjum á smá forsögu um mína yfirþyngd. Ég var feitt barn, þybbinn krakki og grindhoraður unglingur. Ég var alltaf í íþróttum, spilaði fótbolta, körfubolta og bandý og var í hinu þokkalegasta formi. Ég var líka í íþróttaráði í menntaskólanum og mikið viðriðinn íþróttirnar, þótt ég hafi aldrei náð neinum sérstökum árangri, fyrir utan brons í borðtennismóti Trékyllisvíkur í kringum 1987 og nokkra Austurlandsmeistaratitla í sveitaskák. Þegar ég var tvítugur var ég 68 kíló en ég er 178 sentimetrar á hæð, þó að ég stefni á að ná 180 sentimetrum með því fá sigg á iljarnar. Núna er ég 126 kíló. Látið það sökkva í vitund ykkar. Ég var meira segja orðinn 134 kíló þegar verst var, en með hjálp sykursýkislyfsins Saxenda, náði ég að missa 10 kíló á stuttum tíma, en hef svo bætt tveimur við aftur. En af hverju fitnaði ég svona mikið á rúmum 20 árum?

Það er vísindalega sannað að við sitjum uppi með þær fitufrumur sem við fæddumst með, þótt við getum minnkað þær með stífum æfingum og bættu mataræði. Og ég fæddist með stórar fitufrumur og má því hvergi slaka á. Þegar ég finn lykt af súkkulaði bætist á mig kíló. Þegar ég var 26 ára byrjaði ég í ástarsambandi við barnsmóður mína, en eins og svo margir sem byrja í sambandi þá bætti ég á mig hægt og bítandi, enda miklu meira freistandi að hanga uppi í sófa með snakk í vinstri og kærustuna í hægri, en að mæta í ræktina eða á fótboltaæfingu. En svo skall þunglyndið á með látum upp úr hruninu og þá sótti ég meira í óhollan mat en áður. Eftir að sambandinu lauk, skánaði þunglyndið ekkert, en ég gat þó stundað mínar körfubolta-, fótbolta- og bandýæfingar, til að létta lundina, allt þar til ég var um 36 ára, en þá tognaði ég svo illa í baki á körfuboltaæfingu, að ég þurfti að skríða á fingrunum af vellinum. Ég lét aldrei kíkja á bakið og hef verið bakveikur síðan. Ég hætti í körfubolta og fótbolta, en hef pínt mig áfram í bandýæfingunum, en er alltaf viku að jafna mig. Áður en ég vissi af var ég orðinn 134 kíló og kominn með of hátt kólesteról og alvarlegan kæfisvefn.

En af hverju er ég að segja frá þessu? Af því að við sem erum í yfirþyngd eigum okkur flest ástæðu fyrir þyngdinni. Við erum ekki bara löt og gráðug og alveg sama um heilsuna. Það er fátt leiðinlegra en að fá ráð frá grönnu fólki sem ekki þjáist af þunglyndi eða bakmeiðslum, en virðist vita upp á hár hvað er best fyrir mann að gera til að léttast.

Í byrjun árs ákvað ég að skrifa færslu á Facebook þar sem ég tilkynnti að ég ætlaði mér að missa heil 20 kíló á þessu ári, með hjálp Saxenda, aukinni hreyfingu og betra mataræði. Ég tók líka fram að ég ætlaði mér ekki að ná þeim árangri með einhverri sturlun eins og að hætta alfarið að borða sykur og hveiti eða fara á lágkolvetna, ketó eða hvað þetta allt heitir. Nei, ég ætla að gera þetta á mínum forsendum og öfgalaust, því ég vil ekki að þetta heltaki huga minn og taki alla gleði sem eftir er úr lífinu. Planið er að mæta í ræktina tvisvar til þrisvar í viku til að byrja með og auka það svo jafnt og þétt og borða minna, nokkuð reglulega og bara frá klukkan 12.00 til 20.00. Og forðast sykur og hvítt hveiti, ekki sleppa því, en forðast það. Já, og borða meira grænmeti og ávexti. Þegar þetta er skrifað er tæpur mánuður liðinn í þessari lífsstílsbreytingu minni, en mér gengur ekkert voðalega vel. Mér gengur samt ekki heldur neitt sérstaklega illa miðað við aðstæður. Saxenda hefur ekki fengist á landinu síðan um jólin, kom í einn dag í janúar en seldist upp um leið. Og svo er það bölvuð lundin sem hefur verið þung í þessum dimma mánuði og það hefur verið erfitt að rífa sig upp og mæta í ræktina. Þegar svarti hundurinn er plássfrekur í huganum er ansi erfitt að finna til löngunar til þess að láta sjá sig í ræktinni og maður lætur minnstu hluti koma í veg fyrir að maður mæti. Vítahringurinn er algjör: Ég er feitur af því að ég er þunglyndur og verð þunglyndari af því að ég er feitur.

En ég veit að þetta er bara tímabil, ég mun koma mér í ræktina og á fleiri bandýæfingar og ná af mér þessu þunga hlassi sem aukakílóin eru fyrir mína heilsu. Ég er í grunninn íþróttamaður, þótt ég líti ekki út sem slíkur lengur og ef ég held áfram að trúa því, veit ég að ég mun detta í gírinn. Sem barn níunda áratugarins, sé ég alltaf fyrir mér Rocky-senur þar sem Stallone dettur í rosalegan gír og æfir og æfir og æfir, til að koma sér í toppform fyrir einhvern bardagann, og sé sjálfan mig gera slíkt hið sama. Ég átta mig nú samt alveg á því að ég verð aldrei eins og Rocky í vextinum og vil það ekki. Það dugar fyrir mig að geta aftur klæðst bolum í stærð L en ekki XXL og líða vel í skinninu.

Pistillinn birtist á veitingageirinn.is:

Sproud í fullkomnu jafnvægi

– Fer vel með blóðsykurinn

mælir með:

Mörg okkar kannast við að upplifa svokallað blóðsykursfall, oftar en ekki seinni part dagsins. Pirringur, einbeitingarskortur og þreyta eru algeng birtingarmynd og í því ljósi freista sífellt fleiri þess að neyta matvæla sem halda blóðsykrinum stöðugum yfir daginn, sem skilar sér í betri líðan og bættum afköstum.

Blóðsykurslausnin gerði nýverið samanburð á áhrifum laktósalausrar jurtamjólkur á blóðsykursgildi. Úr mörgu er að velja þegar kemur að úrvali á jurtamjólk en tvær vinsælar tegundir, Oatly haframjólk og Sproud sem unnin er úr baunapróteini, urðu fyrir valinu.

Gunnar Már Kamban hjá Blóðsykurslausninni segir niðurstöðuna hafa verið áhugaverða en mikill munur reyndist vera á tegundum tveimur. Við neyslu á haframjólkinni urðu blóðsykurstopparnir skarpari en Sproud stuðlaði að mun jafnari blóðsykri.

„Jafn blóðsykur þýðir að orkan okkar er jafnari, sykurlöngun verður minni og matarlyst og matarlöngun er eitthvað sem við höfum betri stjórn á," segir Gunnar.
Það er því mikill heilsufarslegur ávinningur af því að halda blóðsykrinum sem jöfnustum yfir daginn. Matvæli sem stuðla að því losa glúkósa út í blóðið á jafnan hátt yfir daginn og koma þannig í veg fyrir að blóðsykurinn rokki upp eða niður. Þannig helst orkubúskapinn stöðugri sem skilar sér svo aftur í betri líðan og bættri heilastarfsemi. Jafn blóðsykur leiðir oftar en ekki af sér betra skap og einbeitingu og minnkar hættuna á þreytu og pirringi.

Matvæli sem koma í veg fyrir snarpa blóðsykurstoppa eru einnig æskilegri til að hafa betri stjórn á grunnbrennslu líkamans og minnka þannig líkurnar á að við verðum sólgin í sykur eða tiltekin matvæli og að svokölluð síðdegisþreyta og óstjórnleg nartlöngun láti á sér kræla.

Rannsóknir hafa jafnframt sýnt að há gildi blóðsykurs og snörp stökk upp eða niður í þeim gildum geta leitt af sér bólgur í líkamanum, til að mynda í hjarta og æðakerfinu.

„Þessi niðurstaða kemur okkur ekki á óvart því við höfum mikla trú á Sproud. Það er engin tilviljun hversu vel henni hefur verið tekið frá því að hún kom á markaðinn,"

segir Sólrún Reginsdóttir, framkvæmdastjóri Akkúrat um Sproud.

„Hún er unnin úr hágæða baunaprótíni og er í raun algjör bylting þegar kemur að jurtamjólk. Sproud er í sérstöku uppáhaldi hjá kaffidrykkjufólki enda hönnuð af kaffibarþjónum með það markmið að gera geggjaða kaffimjólk, nokkuð sem okkur finnst hafa tekist fullkomlega. Hún freyðir vel, er silkimjúk og dásamleg á bragðið og hefur þegar hlotið fjölmörg verðlaun á meðal kaffibarþjóna.

Til að toppa alla kosti þessarar frábæru vöru þá er hún með minnsta kolefnisfótsporið af allri jurtamjólk. Hún er þar af leiðandi ekki aðeins góð fyrir bragðlaukana heldur líka umhverfið og, eins og sífellt er að koma betur í ljós, heilsuna líka." segir Sólrún að lokum.

www.akkurat.is

Ljúffeng graskerssúpa

Hráefni:

2 msk. ólífuolía
2 laukar, smátt saxaðir
1 kg grasker eða butternut squash, niðurskorið
700 ml grænmetiskraftur eða kjúklingakraftur
150 ml rjómi

Aðferð:

Hitið 2 msk. ólífuolíu í stórum potti, eldið síðan tvo fínsaxaða lauka á vægum hita í 5 mínútur eða þar til þeir eru mjúkir.

Bætið 1 kg af niðurskornu graskeri, á pönnuna, og eldið í 8-10 mínútur, hrærið af og til þar til það byrjar að mýkjast og verða gullið.

Hellið 700 ml grænmetis- eða kjúklingakrafti á pönnuna og kryddið með salti og pipar. Látið suðuna koma upp og malla í 10 mínútur þar til graskerið/squashið er orðið mjúkt í gegn.

Hellið 150 ml rjóma á pönnuna, látið suðuna koma upp aftur. Maukið með handþeytara. Fyrir extra flauelsmjúka áferð er hægt að hella súpunni í gegnum fínt sigti. Nú má frysta súpuna í allt að tvo mánuði.

Gott er að skreyta með graskersfræjum.

Bætið handfylli af graskersfræjum á heita pönnuna og eldið í nokkrar mínútur eða þar til þau eru ristuð.

Mangó lassi

Hráefni:

- **1 bolli hrein jógúrt** *(ef valin er grísk skal bæta við 1/2 bolla af vatni eða mjólk)*
- **3 tsk. sykur eða sæta** *(má sleppa)*
- **1 bolli frosnir mangóbitar** eða ferskir
- **1/4 tsk. mulin kardimomma** *(eða sama magn af kanil og múskat)*

Skraut
4 muldar pistasíuhnetur

Lassi er indverskur jógúrtdrykkur og keimlíkur smoothie. Í grunninn er lassi vatnsþynntur jógúrtdrykkur sem ýmist er bragðbættur með salti eða ávöxtum. Sumir velja að bæta í hann smjöri sem minnir óneitanlega á „Bullet Coffee“ og er afar vinsælt á til dæmis keto-mataræðinu.

Þeir sem langar að prófa eitthvað nýtt eru hvattir til að kynna sér þær fjölmörgu bragðtegundir og útfærslur sem drykkurinn býður upp á en hér er uppskrift að sætum mangó-lassi.

Aðferð:

Setjið mangó, sykur/sætu, kardimommur og jógúrt í blandara og blandið þar til slétt.
Hellið í drykkjarglas og toppið með muldum pistasíuhnetum og bara smá kardimommum fyrir litinn.

Brynjar Birgisson
Myndir / Aðsendar

OLIFA

- Ítölsk gæði í íslenskri mengun

OLIFA - La Madre Pizza er veitingastaður sem var opnaður árið 2022 og eru eigendur staðarins þau Emil Hallfreðsson og Ása María Reginsdóttir. Eins og nafn staðarins gefur til kynna á þetta að vera pítsastaður. En við komum að því síðar.

Staðirnir eru tveir talsins og er aðalstaðurinn við Suðurlandsbraut á meðan það er lítið útibú í Krónunni í Skeifunni. Verður það að teljast nokkuð athyglisverð nálgun fyrir stað í þessum stíl. Ekki sama ára sem ríkir inni í verslun Krónunnar og inni á OLIFA við Suðurlandsbraut, svo mikið er víst.

Andrúmsloftið og stemningin á aðalstaðnum er til fyrirmyndar. Snyrtilega upp settur veitingastaður þar sem hátt er til lofts, stórir gluggar og bjart rými. Um leið og maður gengur inn skapast væntingar um gæði matarins. Hér er vandað til verks þegar kemur að hönnun. Í raun þá er það eina sem hægt er að setja út á varðandi rýmið sjálft að útsýni frá staðnum, horft út um stóra glugga, er eitt leiðinlegasta bílastæði landsins. Stundum þurfa gestir að troða sér á milli bílalúða sem hafa lagt bílum sínum á gangstéttum nærri OLIFA og ekki er gaman að þurfa ganga í gegnum mengunarský til þess að komast inn á veitingastað.

Þjónusta er afbragðsgóð og í raun verður að hrósa staðnum sérstaklega fyrir að ráða sennilega bestu unga þjóna sem hægt er að finna á landinu. Hinir þjónarnir eru einnig frábærir, en það er alltaf gaman að sjá ungt fólk sem hefur metnað fyrir vinnu sinni, sama hver hún er.

Þá er það maturinn.

Eins og ég gaf í skyn fyrr í textanum á OLIFA að vera pítsastaður og hann er það. En samt ekki. Það er í raun erfitt að lýsa þeim pítsum sem staðurinn býður upp á, einfaldlega vegna þess að ekkert í líkingu við þessar pítsur er að finna á landinu. Brauðið er þykkt en létt á sama tíma. Áleggið er ofan á pítsunni frekar en hluti af henni, ef svo mætti segja. Þetta gefur pítsunum á staðnum óneitanlega heimagerðan blæ. Ég hef smakkað fjórar mismunandi pítsur og allar mjög ólíkar. Kjötáleggið sem er boðið upp á sérstaklega gott. Eina vandamálið er að það ómögulegt að halda á sneiðunum og það er örlítið krefjandi að skera þær, en í stóra samhenginu er það smáatriði. Þó ert vert að taka fram að vinkona mín fékk sér kjúklingasalat og fannst það ekki í sama gæðaflokki og pítsurnar.

Ég hvet alla mataráhugamenn að prófa staðinn einu sinni. Ég hef á tilfinningu að þetta sé ekki allra, þó að ég kunni vel að meta matinn. Ég held að annaðhvort elski fólk matinn eða hati hann.

Ég tilheyri fyrri hópnum.

Stefán Guðjónsson

Skrúfaður tappi eða korkur?

Er skrúfaður tappi einkennandi fyrir ódýr vín?

Hvað vín áhrærir getur áhugafólk um vín verið frekar íhaldssamt. Gott dæmi um slíkt er ef tappinn er skrúfaður á vínflöskuna; þegar spurt er hvernig vín á slíkri flösku sé, heyri ég nánast undantekningarlaust að um sé að ræða ódýrt vín sem best sé að drekka sem fyrst. Þetta er hvort tveggja rétt og rangt, en þó vita fæstir hvers vegna skrúftappinn hefur rutt sér til rúms og nýtur vinsælda nú til dags. Fyrir um 25 árum hvarflaði ekki að nokkrum vínframleiðanda að nota skrúfaða tappa á léttvínsflöskur.

Af hverju hófst sú þróun?

Eflaust hafa flestir lent í því að kaupa léttvín sem síðan reyndist ónýtt; þegar flaskan var opnuð mætti kaupandanum myglu- og fúkkalykt og -bragð. Þegar svo bar undir var talað um „korkað" vín enda má rekja framannefnd atriði til korktappans.
Vandamálið er alls ekki nýtt af nálinni og hefur fylgt léttvíni allar götur síðan byrjað var að nota korktappa.
Í mörg hundruð ár sætti fólk sig við þetta, því korkur var talin besta leiðin til að loka vínflöskum. Þannig gat vínið andað og þroskast í gegnum árin og ein og ein skemmd flaska var samþykkt sem
fórnarkostnaður.

En um það leyti sem 9. áratugur síðustu aldar gekk í garð varð þetta fúkka-ástand æ meira áberandi. Baktería sem nefnist TCA (trichloroanisole) leyndist í korkinum og fannst í sífellt fleiri víntegundum. Svo rammt kvað að þessu að talið var að allt að 10% víns í flöskum með korktappa væru skemmd vegna TCA. Vínframleiðendur voru áhyggjufullir og höfðu án efa ástæðu til, því hætt var við að sá sem kaupir einu sinni skemmt vín snúi baki við þeirri tegund og jafnvel framleiðandanum líka, þrátt fyrir að ekki væri hægt að skella skuldinni á hann.
Ef tap varð á rekstri vínframleiðanda og vinsældir framleiðslu hans fóru dvínandi fór hann eðlilega að leita að lausn þar á og þá ekki síst hvað tappann varðaði. Ýmislegt var reynt og er enn þann dag í dag og hafði sína kosti og galla. Á tímabili notuðu bandarískir vínframleiðendur til dæmis „plastkork"-tappa og einnig einn stærsti vínframleiðandinn á Ítalíu. Slíkir tappar reyndust of þéttir og gerðu að verkum að oft var erfitt að opna vínflöskurnar án þess hreinlega að eiga á hættu að flaskan skemmdist, eða jafnvel tappatogarinn. Fyrir kom að fólk hreinlega slasaðist við aðfarirnar.
Glertappar reyndust að mörgu leyti vel, en þeir eru dýrir í framleiðslu og komið gat fyrir að glerflís færi í vínið sjálft ef flaskan var ekki opnuð á réttan hátt. Skrúfaður tappi virtist í raun vera skásti kosturinn, hvernig sem á það var litið; ódýr í framleiðslu, auðvelt að opna flöskuna og hægur vandi að loka flöskunni aftur og geyma vínið án þess að það skemmdist.

Er skrúfaður tappi notaður þegar um „betri" vín er að ræða?

Sífellt fleiri vínframleiðendur nota nú skrúfaða tappa fyrir betri vínin sín. Af hverju skyldi það vera? Vegna þess að rannsóknir hafa leitt í ljós að vín í flöskum með skrúfuðum tappa, sem geymt hefur verið í lengri tíma, helst ferskara og skemmist talsvert minna en vín í flösku með korktappa, þrátt fyrir að skrúfaður tappi hleypi töluvert minna lofti í gegn og valdi því að vín þroskist hægar. Vínið þroskast engu að síður. Rannsókn sem snertir nokkra vínframleiðendur leiddi í ljós að allt að 20 ára gamalt vín sem hafði verið
geymt í flöskum með skrúfuðum tappa, var ríkara að gæðum en sams konar vína í flöskum með korktappa.

Af hverju er þá ekki allt dýra vínið í flöskum með skrúfuðum tappa?

Svarið við þeirri spurningu er einfalt; vínsafnarar og vínframleiðendur eru íhaldssamir. Margir eru ekki reiðubúnir til að viðurkenna að gamla leiðin sé ekki endilega sú besta og vilja ekki sjá neinar breytingar; þetta á einfaldlega að vera eins og það hefur álltaf verið.
En nýjum kynslóðum fylgir nýr hugsunarháttur og nú má finna æ fleiri meðaldýr vín í flöskum með skrúfuðum tappa.
Ég er í hópi þeirra sem telja að nota eigi skrúfaða tappa á allar vínflöskur og sú skoðun mín sannaði sig um daginn. Þegar ég fagnaði afmæli mínu bauð ég meðal annars upp á vín sem ég hafði geymt í 20 ár, í flösku með korktappa … og viti menn, vínið var korkað! Þá hefði ég frekar viljað að vínflöskurnar væru með skrúfuðum tappa og í góðu lagi, en með korktappa og ódrekkandi! En þetta er áhætta sem tekin er þegar keypt er vín í flösku með korktappa.

OKKAR VÍN

PÖRUN

Góðir fiskréttir eiga það skilið að vel sé vandað til vals á vínum. Ég hef til dæmis ávallt talið að Chardonnay-vín og þorskréttir fari einstaklega vel saman.

Googly Chardonnay frá One Chain Vineyards Googly Chardonnay er létt og þægilegt vín með ferskan keim af sítrus, ananas, melónu og suðræðnum ávöxtum í lykt og bragði. Ferskleikinn skín í gegn. Vínið, sem er vegan-vottað, er fáanlegt á okkarvin.is og er í reynslusölu í Vínbúðunum í Kringlunni, Heiðrúnu, Skútuvogi og Mosfellsbæ.

Pönnusteiktur
þorskur með kartöflumús, chorizo og rófum

Stefán Guðjónsson

Villta vestrið í áfengissölu *eða er þetta framtíðin?*

Áður en ég byrja að skrifa um hvort vínvefverslun eigi að vera lögleg eða ekki, vil ég taka skýrt fram að ég er með litla vínvefverslun sjálfur, og er ekki að þykjast vera hlutlaus.

Í þessari grein vil ég aftur á móti ræða um kosti og galla fyrir minni aðila eins og mig við fyrirkomulag hjá Á.T.V.R., vínvefverslun, og almennt frjálsa vínsölu.

Á að leggja niður Á.T.V.R.?

Mitt svar er nei, það er ekki tímabært akkúrat núna. En Á.T.V.R. verður að aðlaga sig nútímanum. Síðan ég kom heim frá Bandaríkjunum, fyrir mörgum árum, hefur Ríkið, eins og við þekkjum það, breyst gríðarlega mikið. Í þá daga var bjór ekki leyfður, okkur almúganum var einfaldlega ekki treystandi. Fullyrt var að við myndum liggja full dag og nótt. Svo þegar bjórsala var leyfð var upphaflega ekki hægt að kaupa nema í kippum. Svo vildi yfirmaður Á.T.V.R. ekki leyfa áfengt gos, ég þekki það vegna þess að ég spurði Höskuld sjálfur, hann hélt því fram að það væri of líkt gosi og myndi þannig hvetja unglinga til að drekka meira. Þetta er bara brot af því sem mátti ekki gera í gegnum árin, en sem betur fer hefur það breyst og landið er enn þá í lagi og við almúginn sitjum ekki að sumbli dag og nótt.

Á.T.V.R. eins og hún er rekin í dag hefur gríðarlega metnaðarfullt fólk, bæði frammi í sal og á skrifstofunni, og þess er krafist að starfsfólkið læri mjög mikið um vín, bjór og annað sem er selt í búðunum. Mér finnst þau eiga hrós skilið fyrir að leggja svona mikla áherslu á menntun hjá starfsfólkinu. Þegar vínsölu verður breytt, get ég lofað að engin stórverslun verður með eins vel menntað starfsfólk og Á.T.V.R., hvorki í léttvíni, bjór né öðru. En á sama tíma, má starfsfólk ekki halda úti sínu eigin bloggi eða vefsíðu þar sem fjallað er um vín, má ekki halda vínnámskeið fyrir almenning og má ekki fara á vínkynningu hjá aðilum sem eru með vín í sölu hjá Á.T.V.R. nema hún sé haldin á vegum Á.T.V.R.. Það er því minni hvati fyrir starfsfólk að mennta sig meira að mínu mati.

En Á.T.V.R. er hlutlaus að minnsta kosti, er það ekki?

Já og nei. Ég ætla að útskýra ferlið við að koma víni á reynslulistann.

Fyrst þarf fyrirtæki að koma með prufur af vininu og vöruvottun og greiða 33.000 kr. fyrir hvert vín sem þau sækja um í reynslulistanum, og svo kemst vínið í sölu eftir sex til átta mánuði. Ef vínið nær ekki lágmarkssölu dettur það úr reynslulistanum og þú þarf að taka til baka óselt vín og endurgreiða andvirði þess sem var skilað. Talið er að 80% af víni á reynslulistanum nái ekki sölulágmarkinu í fyrstu þremur til fjórum tilraunum, sem þýðir að umboðsaðili er búinn að eyða 99.000 kr. eða meira til að komast inn í Á.T.V.R. með eitt vín! Ég er með sjö vín sem ég setti á reynslulistann og ég reikna með að eitt til tvö þeirra komist í kjarna í fyrstu tilraun EF ég er heppinn.

En þetta er mun auðveldara fyrir stærri umboðsaðila, t.d. ef ég sé að það þarf að selja 50 flöskur af ákveðinni tegund af víni sem er í reynslusölu hef ég val, kaupa það sjálfur eða láta það detta út. Ég, sem lítill aðili, hef ekki efni á að kaupa þetta magn til baka, og sitja með það í vöruhúsi sem ég þarf að borga leigu fyrir, og með engan stað til að kynna vínin, og þarf að bíða í nokkra mánuði í viðbót til að borga aftur 33.000 krónur svo vínið komist aftur í reynslusölu, sem er yfirleitt fjögurra til átta mánaða bið! Stórir víninnflutningsaðilar lenda yfirleitt ekki í að gera þetta aftur. Algengt er, að ef þeir sjá að það vantar herslumun upp á að vínið komist í kjarnann, þá kaupa þeir sjálfir nóg til að halda vininu í kjarna. Vínið er svo endurselt til Á.T.V.R. eða selt til veitingahúsa með vægu skammtímatapi. Þarna sést að á meðan vínið mitt situr og safnar ryki í vöruhúsi á meðan ég bíð eftir að komast aftur í reynslu, þá geta stóru fyrirtækin keypt sig inn í kjarnann sökum fjárhagsstöðu. Svo er algengt að sjá vín sem var langt í frá að komast í gegnum reynslusölu, eða er að detta út úr kjarna, boðin til veitingahúsa á lægra verði til að losna við lagerinn.

Hvernig myndi vínvefverslun hjálpa minni aðilum?

Fyrst skulum við vera raunsæ, ástæðan fyrir því að meðalstórir vínumboðsaðilar eru logandi hræddir við að heimila vínvefverslun er sú að þeir vita að þeir fá takmarkað eða jafnvel lítið pláss á vefsíðum stóru keðjanna. Stóru verslanirnar eru annaðhvort komnar með vínumboð nú þegar eins og Hagar eru með, eða eru í startholunum. Meðalstórum aðilum eða litlum aðila eins og mér verður ekki boðið að vera með, þetta er bara staðreynd. Fyrir utan sínar eigin vörur verður að öllum líkindum bara stærstu vín- og bjórumboðsaðilum boðið að vera með hjá stórverslununum. Hagar eru nú þegar að flytja inn og selja í Á.T.V.R talsvert margar tegundir af léttvíni og bjór.

Þetta eru skiljanlegar áhyggjur fyrir marga umboðsaðila. Af hverju vil ég þá leyfa vínvefverslun?

Mjög einfalt, það er eini staðurinn sem ég hef til að kynna vínið mitt, og satt að segja eru þó nokkrir litlir aðilar sem hafa engan annan stað til að kynna sína vöru. Í vínvefversluninni get ég notað mína þekkingu og sérstöðu til að kynna vöruna frá mér og öðrum minni aðilum sem hafa engan annan stað til kynninga. Ekki getum við auglýst í blöðum eða sjónvarpi hérlendis þar sem lög leyfa það ekki (það er efni í grein út af fyrir sig). Ekki getum við kynnt okkar vöru í veitingahúsum vegna þess að um 70% af víni sem selt er í veitingahúsum er frá tveimur aðilum, og veitingahúsin eru samningsbundin þeim (raunveruleikinn bak við þetta væri efni í góða grein líka). Hin 30% af sölunni er slegist um og hægt er að segja að fjórir meðalstórir aðilar eigi stærstan part af sölunni þar. Að vera með vínvefverslun gefur mér og öðrum innflutningsaðilum tækifæri á að kynna og selja okkar vöru og gefur okkur tækifæri til að standa betur jafnfætis stærri aðilum sem eru meðal annars að rúlla yfir okkur í Á.T.V.R. vegna stærðar þeirra. Að minnsta kosti höfum við loksins tækifæri til að keppa við þá.

Verð ég ríkur á að vera með vínvefverslun?

Nei, en það gerir mér kleift að bjóða upp á gæðavöru og kynna hana með námskeiðahaldi og fyrirlestrum.

Höfundur þessarar greinar er Stefán Guðjónsson, framreiðslumeistari og vínþjónn með 40 ára reynslu í veitingahúsum og vel þekktur fyrir vínþekkingu sína á Íslandi og hefur meðal annars skrifað um vín í blöðum og á vefnum. Hægt er að hafa samband við Stefán á netfanginu info@okkarvin.is

Blaðamaður: Svava Jónsdóttir

Dehesa la Granja Zamora 2016

LZ Rioja 2019

Chateâu Fougas Forces de Vies 2016

Villa Bürklin Riesling 2021

Prosecco Rosé DOC Spumante

Vinsobres Chateau de Rouanne 2020

VÍNKLÚBBURINN

Vín í áskrift

Hugmyndin með Vínklúbbnum er að bjóða upp á léttvín í áskrift og stuðla að aukinni þekkingu um vín á Íslandi. Lögð er áhersla á gæðavín sem koma frá mismunandi löndum, héruðum og af margvíslegum þrúgum. Með hverri sendingu fylgir greinargóð lýsing á vínunum og framleiðendum þeirra.

Vínklúbburinn var stofnaður haustið 2022 að erlendri fyrirmynd. Stofnendur eru nokkur vinahjón sem kynnst hafa slíkum klúbbum en víða hefur lengi tíðkast að fólk gerist áskrifendur að vínkössum sem sendir eru heim að dyrum. Áskrifendur að Vínklúbbnum vita ekki hvað leynist í kassanum í hverjum mánuði en áhersla er lögð á fjölbreytt gæðavín sem ekki hafa áður verið fáanleg á Íslandi.

„Vínmenning á Íslandi er mun skemmra á veg komin en í mörgum löndum í kringum okkur. Með Vínklúbbnum viljum við stuðla að aukinni fræðslu og kynna áskrifendum fyrir spennandi vínum sem þeir hefðu líklegast ekki prófað annars. Með hverjum vínkassa fylgja ítarlegar upplýsingar um vínin, uppruna þeirra og með hvers konar mat þau henta best. Við erum gríðarlega ánægð með viðtökurnar sem við höfum fengið frá því að við hófum starfsemi okkar," segir Einar Þór Ingólfsson, einn stofnenda klúbbsins. „Við hugsum Vínklúbbinn ekki fyrir vínsérfræðinga heldur fyrir allt áhugafólk um vín. Við viljum kynna fólk fyrir fjölbreyttum og spennandi vínum frá mismunandi svæðum. Það má í raun segja að með því að fá vínin send heim að dyrum sé valkvíðinn við vínrekkann úr sögunni. Áherslan hjá okkur er og verður að bjóða upp á gæðavín á góðu verði.

Við sem stöndum að klúbbnum erum ekki vínsérfræðingar en mikið áhugafólk um vín. Við erum hins vegar í samstarfi við sterka heildsala og sérfræðinga á Norðurlöndum sem eru okkur innan handar við valið. Einnig flytjum við beint inn frá nokkrum spennandi minni framleiðendum. Við leitumst því við að kynna fólk fyrir góðum vínum sem hafa ekki verið fáanleg á Íslandi til þessa en einnig fyrir vínum frá framleiðendum sem leggja áherslu á nýsköpun og þróun."

Lífræn ræktun og náttúruvín

Meðlimir geta valið um tvær áskriftarleiðir, Vínklúbbinn eða Vínklúbbinn Premium. Þeir sem velja Vínklúbbinn fá sérvalin vín á góðu verði sem henta vel við hvert tækifæri. Lögð er áhersla á góða blöndu af vínum sem hafa hlotið lof gagnrýnenda en eru jafnframt á sérlega góðu verði miðað við gæði.

Í Vínklúbbinn Premium rata handvalin hágæðavín sem þykja skara fram úr og kitla bragðlaukana. Áhersla er lögð á heimsþekkt vín frá fjölbreyttum framleiðendum með ríka sögu um gæði í bland við nýrri framleiðendur sem eru líklegir til að skjótast upp á stjörnuhimininn.

Í báðum áskriftaleiðum má velja um þrjár eða sex flöskur í hverri heimsendingu.

Einar Þór segir mikið vera að gerast í vínheiminum. „Það er mikil áhersla lögð á lífræna og bíódínamíska ræktun og flestir framleiðendur eru í dag með skýra stefnu varðandi sjálfbærni. Einnig eru náttúruvín farin að skjóta upp kollinum og mikið úrval er af frábærum vínum sem eru framleidd sem slík. Þetta er þróun sem við fylgjumst vel með og viljum kynna fyrir fólki í Vínklúbbnum. Í kassanum okkar í júní bjóðum við til dæmis upp á franskt gulvín („orange wine") sem er víntegund sem hefur á undanförnum árum notið mikilla vinsælda meðal vináhugafólks. Það er ástríða okkar og mikilvægur hluti af starfseminni að fylgjast vel með nýjungum og því sem gerist á markaðnum og í löndunum í kringum okkur."

VÍN pörun

með uppskriftum úr blaðinu

Masi Campofiorin

Rauðvín

250 ára uppskeruafmælisútgáfa

Kálfa-ribeye,
ofnbakaður blaðlaukur, shitake-sveppir og sveppasósa

blaðsíða 36

BRAGÐLÝSING
Kirsuberjarautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, miðlungstannín. Þroskuð kirsuber, barkarkrydd, súkkulaði, sveit, eik.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Fjölbreyttur flokkur vína sem sum hafa verið tunnuþroskuð og önnur ekki, yfirleitt tilbúin til notkunar þegar þau koma á markað, þó að mörg geti geymst í einhver ár. Hér er að finna allar hugsanlegar þrúgur svo sem léttari Cabernet og Merlot, Chianti og flest Rioja-vín.

Cloudy Bay Sauvignon Blanc

Bleikju-cheviche
með poppuðu qinóa og dillolíu

blaðsíða 38

BRAGÐLÝSING
Föllímónugrænt. Meðalfylling, ósætt, sýruríkt. Límóna, rifsber, hundarsúra, greip.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Hér er að finna ýmsar þrúgutegundir, svo sem léttari Chardonnay, Sauvignon Blanc og Riesling. Fjölbreytt vín sem sum hafa verið látin þroskast í tunnu en önnur ekki. Mörg vín í þessum flokki er hægt að geyma í nokkur ár.

Meðalfyllt vín henta yfirleitt best sem matarvín. Eru yfirleitt góð með fiskréttum, skelfiski, ljósu kjöti og pasta.

Hvítvín eru best kæld í 10-12 °C. Sætari hvítvín má bera fram kaldari. Vín við stofuhita þarf um það bil tveggja tíma í kælingu.

Enzo Bartoli

BRAGÐLÝSING
Kirsuberjarautt. Meðalfylling, ósætt, fersk sýra, lítil tannín. Trönuber, súr kirsuber, lyng.

BRAGÐFLOKKUR: MEÐALFYLLT OG ÓSÆTT
Fjölbreyttur flokkur vína sem sum hafa verið tunnuþroskuð og önnur ekki, yfirleitt tilbúin til notkunar þegar þau koma á markað þó að mörg geti geymst í einhver ár. Hér er að finna allar hugsanlegar þrúgur svo sem léttari Cabernet og Merlot, Chianti og flest Rioja-vín.

Þessi vín henta best með flestum mat. Þetta eru nokkuð bragðmikil og góð með rauðu kjöti og ostum.

Rauðvín eru best borin fram við 16-18°C. Léttari rauðvín þola oft smá kælingu.

Rauðvín

Marokkóskt lambakjöt

Blaðsíðu 18

EIN AF HVERJUM FIMM

glímir við áreynsluþvagleka um ævina - hvað er til ráða?

Efemia er einföld og þægileg lausn

Þvaglekatappinn er margnota leggangatappi úr læknasílikoni. Honum er ætlað að draga tímabundið úr ósjálfráðum þvagleka við áreynslu með því að styðja við þvagrásina.

Byrjunarsettið inniheldur þvaglekatappa í þremur stærðum. Notendur prófa sig áfram til að finna stærð sem hentar og í framhaldinu má kaupa staka þvaglekatappa.

Verð á byrjunarsetti
16.990 kr.

STOÐ | www.stod.is | Draghálsi 14 - 16 | S. 565 2885 | stod@stod.is

Allt fyrir hljóðvistina

3D hljóðdeyfiklæðningar í úrvali

Byggingavöruverslun

Þ. Þorgrímsson & Co

Ármúli 29 • 108 Rvk • 512-3360 • korkur.is