

# MATUR Í FERÐINA

LAUGARDAGUR 25. JÚLÍ 2015

Kynningarblað Nestishugmyndir, uppskriftir og góð útileguráð.



„Við byggjum á langri hefð en á sama tíma hefur nýsköpun og vöruþróun forgang í starfsemiinni,“ segir Steinþór Skúlason, forstjóri SS.

## Í takt við tíðarandann

Prátt fyrir stöðuga vöruþróun og nýjar vörur í takt við tíðarandann skipta gæðin alltaf mestu máli hjá SS. Á undanförunum árum hafa bragðgóðar og skemmtilegar nýjungar litið dagsins ljós, s.s. hálfúrbeinuð læri, háflæri og vörulínur fyrir grillið án allra aukaefna. SS pylsan stendur einnig alltaf fyrir sínu.

Það er skemmtileg áskorun að lesa í spilin og sjá fyrir hvernig þarfir neytenda þróast til að bjóða nýjar og breyttar vörur í takt við tíðarandann hverju sinni. En þó að margt breytt þá skipta gæði alltaf mestu máli og svo í auknum mæli vitund um uppruna og aðstæður framleiðslunnar,“ segir Steinþór Skúlason, forstjóri SS.

Hann segir sögu fyrirtækisins vera merkilega því félagið hafi verið stofnað af bændum fyrir meira en heilli öld til að koma skipulagi á kjötverkun og sölu og ekki síður til að tryggja gæði sem hafa alla tíð verið aðalsmerki SS. Félagið sé í eigu bænda og í raun verkfæri þeirra til að koma afbragðs afurðum sínum milliliðalaust úr íslenski sveit til neytenda. „Við byggjum á langri hefð en á sama tíma hefur nýsköpun og vöruþróun forgang í starfsemi-

inni og við erum sífellt að leita leiða til að þróa nýjar og endurbættar vörur fyrir neytendur.“



### Hálfúrbeinuð læri

Sem dæmi nefnir hann að síðasta haust hafi SS breytt öllum krydduðum lærum úr hefðbundnum lærum í hálfúrbeinuð læri sem eru án hækils, rófubeins og mjaðmarbeins. „Neytendur fá því vöru sem er með meira kjöti og minna beini. Þeir sem hafa prófað þessi læri sjá ávinninginn og kaupa þessa vöru aftur og aftur.“



### Bragðgóð fjörulambslínan

Annað sem SS hefur gert á undanförunum árum að sögn Steinþórs er að þróa vörulínur fyrir grillið sem eru án allra aukaefna. „Þar má nefna vörulínur eins og ítölsku línuna, grísku línuna og þá nýjustu, sem við kynntum í vor, sem er fjörulambið. Það er margra mánaða þróunarvinna sem liggur að baki nýjum vörulínunum til að finna rétta bragðið. Ég hef ekki séð að aðrir hafi notað íslensk sjávarsöl með þeim hætti sem við gerum sem gefur mjög bragðgóða en einnig öðruvísi vöru.“

### Ljúffeng háflæri

En heilt læri, þó að það sé hálfúrbeinað, er frekar seinlegt í matreiðslu og um leið matur fyrir 4-6 manneskjur. „Stundum eru færri í mat og ekki langur tími til eldunar. SS þróaði því öðruvísi læri sem við köllum háflæri. Það er klofið læri án leggs og um eitt kg að þyngd. Það hentar því í matinn fyrir 2-3 manneskjur og eldunin tekur helmingi styttri tíma en á heilu læri.“

### Þjóðarréttur Íslendinga

Það er ekki hægt að tala um sumar og grill án þess að nefna hina einu sönnu SS pylsu sem alltaf stendur fyrir sínu og hentar í allar grillveislur. „Það ber fagmennsku okkar



góða starfsfólks og smekk Íslendinga frábært vitni að slík vara sem er búin að vera á markaði í rúm 80 ár skuli vera með góða söluaukningu.“



MYNDVALLI



# Fínni matseld á fjöllum

Halla Hauksdóttir var orðin leið á því að borða einhæfan mat í útilegu. Hún hefur gaman af því að elda og fann leið til að borða sinn eigin mat á fjöllum. Það varð til þess að hún skrifaði bókina Veisluréttir ferðalangansins og gefur Halla hér uppskriftir úr bókinni.

Við hjónin ferðumst mikið um landið og vorum orðin svo leið á þessum hefðbundna ferðamat. Ég hafði vanið mig á það einhvern veturinn að þegar ég eldaði góðan mat, súpur eða pottrétti, þá frysti ég afgangana til að nota seinna. Þegar sumarið kom átti ég fullan frysti af góðum mat og datt í hug að prófa að taka hann bara með í útileguna í kæliboxi. Og það reyndist svona líka vel,“ segir Halla sem gaf út matarbókina Veisluréttir ferðalangansins fyrir nokkrum árum, sem inniheldur ráðleggingar um hvernig er hægt að fara með eldamennskuna sína út úr bænum, jafnvel upp á fjöll. „Þarna uppgötvaði ég að ég gat tekið með mér eitthvað gott í útileguna sem ég hafði búið til heima.“ Lykillinn að öllu saman er að nota ferköntuð box sem hægt er að stafla í kælitösku. „Frosni maturinn viðheldur kuldanum í töskunni í allt að því fimm daga og þar sem við vorum oft í lengri ferðum þá var hægt að borða dýrindis fiskisúpu við jökulrætur á fimmta degi og drekka jökulkælt hvítvín með. Stundum frysti ég fiskisúpuna með öllu en hún verður enn þá betri ef ég er með grunninn í einu boxi og fiskinn í öðru og blanda því saman á

staðnum.“ Hún hefur líka prófað sig áfram með fisk. „Fólk er ekkert endilega að taka með sér fisk í útilegu. Okkur þykir fiskur mjög góður og ég marinera til dæmis lax sem á öðrum degi er prýðilega góður. Lúða á teini er líka góður matur sem hægt er að undirbúa áður en farið er af stað. Með því að marinera kjöt er hægt að geyma það í nokkra daga áður en það er eldað.“ Halla eldar á einni gashellu en hefur aðeins prófað að grilla í seinni tíð. „Við erum nú ekki mikið grillfólk en fengum ferðagrill í fimmtugsafmælisgjöf og við notum það líka stundum.“ Halla telur ekkert eftir sér að elda lúxusmat á fjöllum fyrir sextán manns. „Þetta fer eftir því hvað fólk vill borða. Það er hægt að elda allt og ástæðulaust að borða einhæft þótt fólk sé á fjöllum.“ Bókina Veisluréttir ferðalangansins má nálgast í Íðu og Máli og menningu Laugavegi.

## Fiskréttir

### Kryddleginn lax eða lúða

Undirbúið heima og lagað á staðnum  
Í þennan rétt er hægt að nota lax, skötusel eða lúðu, jafnvel ýsu, fyrir 4-6



Halla Hauksdóttir leggur ríka áherslu á að nota ferköntuð box þar sem þau fara betur í kælitösku. Hér má sjá vel merkt tyrkneskt gúllas sem fryst var í júní leggja upp í langferð.



Halla hefur haldið fjölmennar matarveislur í óbyggðum, einu sinni fyrir átján gesti.

- 1 kg fiskur
- Safi úr hálfri sítrónu
- 3 msk. olía
- 1 msk. sítrónupipar
- 2 msk. saxaður ferskur kerfill eða basilíka
- 1 msk. paprika
- 1/2 tsk. salt

Fiskflakið er beinhreinsað og roðhreinsað og lagt á álpappír eða í ílangt þunnt plastbox. Fæst kælibox taka heilt fiskflak svo betra er að skipta því í hæfilega bita. Sítrónusafanum er hellt yfir. Ólíunni og kryddinu blandað saman og henni

smurt á flakið. Fiskinum pakkað þétt í álpappírinn eða plastlátinu lokað vel og geymt í kæli þar til fiskurinn fer í kæliboxið. Ef fiskurinn er í álpappír þarf að setja plastpoka utan um hann svo ekkert leki í kæliboxið. Best er að útbúa réttinn degi fyrir brottför, svo hægt sé að bera hann fram á öðrum degi ferðalagsins.

Fiskinn má grilla í heilu eða skera flakið niður og steikja á pönnu. Ef grillað er má hafa með grænmetisspjót með tómötum, lauk, papriku og sveppum, annars ferskt grænmetissalat eða „nýstárlega salatið“.

Hrísgrjón eða pönnusteikt kartöflur, örliðið saltaðar, henta einnig vel með þessum mat.

### Nýstárlegt salat sem meðlæti

Undirbúið heima og lagað á staðnum.

- 1 mangó, skorið í bita
- 1 lárpera, skorið í bita
- 1/2 melóna, skorið í bita
- 1 rauðlaukur, skorið smátt
- Safi úr einni sítrónu
- 1 búnt ferskt kóríander

Öllu blandað saman.

Melónuna og rauðlaukinn er hægt að skera niður áður en lagt er af stað, en mangó og lárpera verður ólystugt sé það geymt niðurskorið.

- Box 1 melóna og rauðlaukur heilt mangó og avókadó

### Lúða á teini

Undirbúið heima – eldað á staðnum. Fyrir 4.

- 800 g stórlúða í um 2 cm bitum
- Kryddlögur:
- 1/2 dl sítrónusafi
- 1 dl olía
- 1 hvítlausrif marið
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. sítrónupipar
- 1 tsk. salt
- nýmalaður pipar

1 rauð paprika, skorið í hæfilega bita fyrir grillspjót

2 stórar gulrætur, skornar í sneiðar (má forsjóða í nokkrar mínútur ef vill)

1 laukur soðinn í 5 mín., skorið í báta

Kryddleginum blandað saman og hellt yfir fiskbitana. Geymt í góðu plastboxi með þétu loki. Fiskur og grænmeti þrætt á teina og glóðarsteikt þar til fiskurinn er rétt steiktur í gegn.



Kryddleginn lax sem auðvelt er að útbúa áður en lagt er af stað.



Salatið er best að gera á staðnum.



Grillaðar apríkósur í eftirrétt með marsípani. Gott er að hafa sýrðan rjóma eða mascarpone-ost með.

Borið fram með hrísgrjónum og fersku salati á öðrum degi.

- Box 1 fiskur og kryddlögur
- Box 2 paprika, laukur og gulrætur

### Grillaðar apríkósur eða ferskjur með marsípani

Eldað á staðnum

Stór dós af niðursoðnum apríkósum eða ferskjum  
200 g marsípan, rifið

Álpappír er smurður með olíu og settur á grillið. Rifið marsípan sett í holuna á ávöxtunum og þeir settir á hvolf á álpappírinn og grillaðir í 1 mínútu eða þar til marsípanið fer að bakast. Borið fram með sýrðum rjóma (eða ís ef í hann næst) eða blöndu af mascarpone og sýrðum rjóma.

## BPI KJÚKLINGASPJÓT

FULLELDUÐ KJÚKLINGASPJÓT  
Tilvalin með í ferðalagið

EINFALT, FLJÓTLEGT OG BRAGDGOTT  
Fæst í BÓNUS

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512-5429

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.



ora



# Njóttu

Grillum saman í sumar

[www.ora.is](http://www.ora.is)

Nýtt



# Einn pottur fyrir margar máltíðir

Elín Esther Magnúsdóttir, dagskrárstjóri hjá Útilífsmiðstöð skáta á Úlfljótsvatni, er vön útilegum í gegnum starf sitt í skátunum, sem félagi í björgunarsveit og almennur ferðalangur. Hún er líka sérfræðingur í útileguviðbúnaði, þar á meðal mataráhöldum.

**Hver eru helstu mataráhöld og ílát sem þarf að taka með sér í útilegu?**

„Ég er alltaf að reyna að læra það að pakka færri og léttari hlutum. Yfirleitt reyni ég að velja hluti sem hafa margþætt notagildi og þar ber Leatherman-vasahnífurinn minn algjörlega af. Hann var gjöf frá konunni minni og fyrir utan að vera skrufjárn, sög, töng og margt fleira er á honum gott hnífblað sem er ómissandi við eldamennsku. Næst má kannski nefna góðan prímus. Það fer eftir óskum hvers og eins hvað er gott í því samhengi, en fyrir venjulega tjaldútilegu skiptir mestu máli að það sé auðvelt að fá eldsneyti í prímusinn og að hann sé stöðugur. Það er hægt að fá fína og dýra prímusu sem eru margir hverjir mjög sniðugir, en sá sem ég nota mest var frekar ódýr og kemst fyrir í vasa.“

Í seinni tíð er ég líka farin að taka með mér lítið skurðarbretti í bakpokanum, til að skera grænmeti og þess háttar, því það verður hálfkauðslegt að gera það á disk. Þá get ég líka skilið grunna diskinn eftir heima í staðinn og bara tekið þann djúpa með. Loks ber svo að nefna góðan pott. Hann þyngir farangurinn, en til að fá jafnari hita og minnka hættuna á að maturinn brenni við þá þarf maður að velja pottinn vel. Bakpokaferðalangar geta eldað margra rétta mál-



Elín Esther Magnúsdóttir, dagskrárstjóri hjá Útilífsmiðstöð skáta á Úlfljótsvatni, er vön útilegum og undirbúningi þeirra. MYND/EINKASAFN

tíðir upp úr einum og sama pottinum, svo það er allt í lagi að eyða smá tíma og púðri í að prófa sig áfram með rétta pottinn. Annars er algengasta ástæðan fyrir viðbrenndum prímusmat sá að fólk notar of mikinn hita.“

**Er dýrt að koma sér upp slíkum búnaði?**

„Það er eins með útivistarbúnaðinn og svo margt annað – það eru til ódýrar lausnir og svo eru til dýrar lausnir. Ég mæli nú yfirleitt með því að fólk byrji á ódýra búnaðinum til að öðlast reynslu og sjá hvað það er sem því líkar eða líkar ekki. Það er ekki til nein ein rétt leið til að fara í fjallgöngu eða útilegu og því henta

mismunandi lausnir fyrir mismunandi fólk. Þegar fólk er farið að öðlast reynslu og fara í sérhæfðari ferðir má svo íhuga að uppfæra í dýrari græjur ef þörf er á því. Sannast sagna held ég líka að fólk eyði oft miklum peningum í hluti sem það notar svo sáralítið eða ekkert, og það á alveg líka við um útivistarbúnað.“

**Er óhætt að kveikja upp í einnota grilli úti í náttúrunni?**

„Nú er ekki víst að allir séu samála mér, en ef farið er að öllu með gát ætti það að vera hættulaust. Það er fátt betra í útilegu en góður grillmatur! Á sumum svæðum er bannað að vera með slík grill, og vitaskuld á að virða það, en annars staðar þarf

bara að hugsa vel um eldhættu og skemmdir á gróðri. Það er ekki í lagi að skella grillinu beint ofan á gras og jafnvel þótt grillið sé sett upp á litla steina getur það hitað út frá sér og sviðið gróður. Best er að setja grillið á steina yfir gróðurlausri jörð, í góðri fjarlægð frá tjöldum og öðrum eldsmat, og passa svo að farga því á réttan hátt eftir notkun.“

**Hvernig er best að geyma matinn þegar maður fer í útilegu?**

„Það er ekki alltaf hlaupið að því að kæla mat á ferðalögum. Kælibox duga eitthvað en fæst þeirra halda ísskápshita heila helgi. Á hinn bóginn er umhverfishiti ekki beinlínis stærsta vandamálið í útilegu á Íslandi, svo plastkassi sem er geymdur í skugga dugur fyrir flest matvæli. Mér hefur sýnst að það borgi sig að velja matinn með hliðsjón af þessu, taka til dæmis frekar með sér eldaðan kjúkling en hráan, og reyna að pakka matnum þannig að umbúðirnar eru bara opnaðar einu sinni. Þeir sem eru séðir tjalda við lítinn læk og koma fyrir kassa í honum sem heldur köldu.“

Í bakpokaferðum er þetta jafnvel enn flóknara – þá er allur maturinn í pokanum, innan um föt og svefnpoka. Þá er til dæmis gott að vera búinn að pakka fyrir hverja máltíð, þannig að það sé til dæmis einn plastpoki af pasta, einn plast-

poki af skornu grænmeti og einn smurostur í eina máltíð, frekar en að setja aftur opnar matarumbúðir í pokann. Í bakpokaferðum einblínir maður líka á mat sem er léttur en vill samt fá kolvetni, fitu og prótein í hverri máltíð. Oftar en ekki snýst það því meira um að verja matinn fyrir hnjaski en fyrir hita. Margir félagar mínir úr björgunarsveitum nota einfaldlega gömul ísbox til þess.“

**Er eitthvað sem ekki má gleyma að taka með sér?**

„Trítíð“. Útilegumatur einkennist af takmörkunum svo smá lúxus getur breytt deginum. Í útilegunni verður maturinn að vera frekar einfaldur og mega geymast í plastkassa, en í bakpokaferðinni erum við með pasta, hrísgrjón og þess háttar þurrmeti sem verður óspennandi með tímanum. Þá er alveg nauðsynlegt að eiga einhvers staðar rúsínu í pylsuendanum. Ég þekki einn sem tók alltaf með sér jólaköku og appelsín, jafnvel upp á jökul, til að hafa sem eftirrétt eftir erfiðasta hluta ferðarinnar. Sumir eru með flösku af uppáhaldsgosinu sínu í sama tilgangi. Lúxusinn gæti verið góð sósa, fín glös eða hnífapör, steik eftir þriggja daga pastaát eða niðursoðnir ávextir með rjóma í eftirrétt. Allt sem fólk lætur eftir sér á þennan hátt lyftir upp mórálnum og deginum öllum.“

## FRÁBAÆRIR FERÐAFÉLAGAR



Fæst í flestum matvöruverslunum og heilsubúðum

Yggdrasill





### MÚFFUR Í NESTI

Múffur er bæði hægt að búa til sem sætabrauð en einnig sem morgunverðarsprengju. Hægt er að búa til múffur og taka með sér í ferðalag en þær eru finasta nesti, sérstaklega þessi uppskrift sem er með fetaosti og sólþurrkuðum tómötum. Það má nota glútenlaust hveiti og haframjöl í þessa uppskrift.

**Uppskriftin gefur** 20 múffur.

**Það sem þarf:**

- 5 dl hveiti
- 2 dl hafragrjón
- 1 tsk. lyftiduft
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. pipar
- Örlítill cayenne-pipar**
- 1 dl ólífuolía
- 3 dl mjólk
- 2 egg
- 100 g fetaostur
- 200 g sólþurrkaðir tómatar
- 200 g steinlausar ólífur
- 1 búnt basilíka

**Byrjið á** að blanda öllum þurr-efnum í skál. Léttþeytið egg, mjólk og ólífuolíu í annarri skál. Hrærið síðan þurr-efnum og eggjablöndunni saman. Loks er fetaosti, sólþurrkuðum tómötum í litlum bitum, ólífum og smátt skorinni basilíku bætt við.

**Setjið deigið** í múffuform og síðan í 240°C heitan ofn. Bakið í 15-20 mínútur. Má geyma í frysti.



### AFSLÖPPUN Í ÚTILEGU

Þó að farsímasamband sé nokkuð gott á flestum stöðum eru enn til „dauðir punktar“. Ef fólk vill fara í virkilega afslappandi tjaldútilegu ætti það að velja sér slíkan stað. Farsímenn getur aukið á streitu og jafnvel skapað heilsufarsleg vandamál. Þess vegna er það mjög slakandi að vera laus við hann í smá tíma. Það verður þó að vera meðvituð ákvörðun ella getur stressið orðið enn verra en ella. Sumir eru mjög háðir snjallsímanum og samskiptamiðlum. Prófaðu að fara í útilegu án símans.

**Rannsóknir hafa** sýnt að fólk sefur vel í tjaldi. Ef þú ákveður að fara í slökunarferð og sofa í tjaldi ætti líkaminn að vakna úthvíldur. Þar fyrir utan hefur útiveran mjög góð áhrif á andlega líðan. Skapið batnar til muna þegar fólk kemur út í kyrrðina í sveitinni. Þá má nefna að andrúmsloftið í náttúrunni hefur góð áhrif á skilningarvitin því hljóðin eru tærari sem heyrast og þú ert næmari fyrir þeim, til dæmis lækjar- eða fossniði, fuglakovaki og dýrahljóðum.

### MÍNÍ-PITSUR Í FERÐALAGIÐ

Það er upplagt að taka með sér míní-pitsur í ferðalagið. Þær má vel borða kaldar.

Það sem þarf:

- 3 dl vatn
- 25 g ger
- 2 msk. olía
- ½ tsk. salt
- 8 dl hveiti
- 350 g salamí
- 1,5 dl pitsusósa
- 2 msk. óreganó
- 3 dl rifinn ostur
- ½ tsk. pipar

Hrærið gerið út í volgt vatn. Hnoðið olíu, salti og hveiti saman við þar til deigið verður jafnt og fint. Breiðið plastfilmu yfir skálina og látið deigið hefast þar til það hefur stækkað um helming.

Það má bæði búa til litlar pitsur og svo rúlla þeim upp í snúða. Þá fletur maður deigið út, smyr sós- unni yfir og raðar salamí á deigið og kryddar. Loks er osturinn settur ofan á. Rúllið deigið upp í pylsu sem skorin er í 1,5 cm sneiðar. Leggið snúðana á bökunarplötu sem klædd hefur verið með bökun- arpappír. Dreifið meira af osti yfir. Látið hefast í 10 mínútur aftur áður en sett er í 225°C heitan ofn. Bakið í 10-15 mínútur. Ef gerð er venjuleg pitsa er deiginu skipt niður í litlar pitsur og áleggið sett á.



## Grillaðu með HEINZ í sumar



# Hrossabjúgu voru besta nestið

Nestismenning Íslendinga á ferðalögum innanlands hefur breyst mikið undanfarna áratugi. Um miðja síðustu öld voru bjúgu, saltkjöt og saltfiskur algengur matur á lengri ferðalögum. Seinna bættust fiskbúðingur í dós og mjólkurkex í hópinn.

**M**atur skipar stóran sess hjá mörgum á ferðalögum, hvort sem um er að ræða styttri eða lengri ferðir. Ferðamenn sem kjósa nesti að heiman geta valið úr óendanlegum möguleikum en þeir sem kjósa að gera vel við sig í mat og drykk án mikillar fyrirhafnar geta valið úr fjölda góðra veitingastaða um allt land.

Þegar Kristján Erling Þórðarson, fyrrverandi vélstjóri, hóf að ferðast um landið árið 1951, þá fjórtán ára gamall, var nesti hans talsvert frábrugðið því sem fólk á að venjast í dag. „Ég fór hins vegar í fyrsta alvöru ferðalag mitt, ásamt tveimur vinum mínum, um hvítasunnuhelgina árið 1956. Þá hjóluðum við saman frá vesturbæ Reykjavíkur að Esju og gengum upp á hana.“

Sama ár fóru vinirnir í Landmannalaugar og dvöldu þar í tvær vikur og gengu mikið um svæðið. Fyrri vikuna voru þeir einir þar að sögn Kristjáns en seinni vikuna var eitthvað um fólk enda verslunarmannahelgi. „Nesti okkar í þeirri ferð samanstóð að mestu leyti af hangikjötslæri sem búið

var að sjóða, soðnu saltkjöti, sviðum og bjúgu. Þar sem kjötmeti var í miklum meirihluta tókum við einnig með ORA fiskibúðing í dós og óútvatnaðan saltfisk. Með í för var svo steinolíuþrímus og tveggja lítra steinolíubrósi.“

Tveimur árum síðar voru þeir félagar á svipuðum slóðum og eyddu fyrri vikunni í Landmannalaugum en gengu síðari vikuna að Skaftártungu. „Maturinn í þeirri ferð var svipaður og tveimur árum áður og samanstóð helst af hangikjöti, saltfiski, flatkökum en einnig normalbrauði, sem er mjög saðsamt en um leið frekar þungt í bakpoka.“

## Purrmatur breytti miklu

Kristján hóf að ganga með Ferðafélagi Íslands árið 1954 og gekk í Flugbjörgunarsveitina árið 1955. Árið 1964 fór hann á sjóinn og starfaði sem vélstjóri til ársins 1970. Á siglingum sínum á sjöunda áratug síðustu aldar

komst hann í kynni við þurrmat sem var þá aðallega frostþurrkað kjöt og oft vel kryddað. „Upp úr 1964-1965 kom ég til Svíþjóðar og kaupi þar fyrsta gasþrímusinn minn. Það var toppurinn, að losna við steinolíuna. Í kjölfarið fór ég að elda þurrmat á ferðalögum sem minnkaði fyrir vikið þyngd bakpokans töluvert mikið.“

Seinna meir stofnaði Kristján fjölskyldu en þegar börnin voru vaxin úr grasi byrjaði hann aftur að ganga á fullu. „Margt hafði breyst á þessum árum og þægindin orðin meiri, bæði hvað varðar eldamennsku og annan aðbúnað. Þegar ég geng Laugavegin árið 1994 erum við til dæmis að borða plockfisk, bjúgu, sem voru alltaf vinsæl enda bragðmikil, kjötbúðing og brauð.

Bakpokinn gat orðið yfir 20 kg með slíkan mat en með tilkomu þurrmatar varð pok-



Félagarnir Ormar Skeggjason, Gunnar Benediktsson, sem er látinn, og Kristján Þórðarson á leið í veiðitúr inn í Kýlingar úr Landmannalaugum árið 1956. MYND/ÚR EINKASAFNI

inn töluvert léttari, eða um 15-18 kg.“

Spurður hver uppáhaldsmatur hans hefði verið á ferðalögum fyrstu áratugin segir hann að hrossabjúgu hafi verið besti maturinn. „Þau geymdust vel og voru bragðmikil. Við leyfðum okkur að hafa kartöflur með fyrsta kvöldið en gátum að öðru leyti ekki borið mörg kíló af kartöflum á bakinu. Í eftirrétt vorum

við líka oft með gamla góða mjólkurkexið frá Frón sem var alltaf jafn vinsælt.“

Kristján er orðinn 78 ára gamall og segist vera hættur að mestu leyti lengri gönguferðum en láti frekar jeppaferðir duga. „Nú er öllu meiri lúxus í boði þegar kemur að mat og meðlæti. Rauðvinsbeljan er með í för og við grillum góðar steikur á grillinu og höfum gott meðlæti með matnum.“





**Bocuse d'Or**  
AKADEMIA ICELAND  
[www.bocusedor.is](http://www.bocusedor.is)



**Tilboð á lambakórónu frá KS í verslunum Krónunnar 24.-31. júlí.**

**Sigurður Helgason**  
Yfirmatreiðslumaður á Grillinu Hótel Sögu og fulltrúi Íslands í keppninni Bocuse d'Or árið 2015

**Einiberja & sítrónu mareneruð**

## LAMBAKÓRÓNA

með jógúrt byggsalati og grilluðum vorlauk

<p><i>Innihald:</i></p> <p>1000 gr. lambakóróna</p> <p><b>Marenering:</b></p> <p>1 dl mild repjuolia</p> <p>20 gr. einiber</p> <p>Börkur af 2 sítrónum</p> <p>10 gr. saxað dill</p> <p>Salt / Pipar</p> <p><b>Vorlaukur:</b></p> <p>16 stk. vorlaukur</p> <p>Mild repjuolia</p> <p>Salt</p> <p>Ólífuolia / Sítrónusafi</p>	<p>160 gr. bankabygg</p> <p>640 ml vatn</p> <p>300 gr. jógúrt</p> <p>100 gr. 36% sýrður rjómi</p> <p>3 gr. graslaukur</p> <p>1 gr. dill</p> <p>5 gr. steinselja</p> <p>1 gr. mynta</p> <p>2 gr. fáfnisgras</p> <p>Börkur af ½ sítrónu</p> <p>Sjávarsalt</p>
--	---

*Aðferðir:*

**Marenering:**  
Maukið saman einiberin og olíuna í blandara. Hellið yfir lambakórónuna. Skrælið börkinn af 2 sítrónum og stráið yfir. Kryddið með pipar og látið kórónuna marenerast á kæli yfir nótt.

**Bygg:**  
Sjóðið bankabyggið í vatni með ögn af sjávarsalti í um það bil 40 mín. Kælið byggið þegar það er soðið. Þegar byggið er kalt, blandið það því við jógúrt og sýra rjómann. Bætið söxuðum kryddjurtum úti ásamt rifnum berki af hálfri sítrónu og smakkið til með sjávarsalti.

**Grilluð lambakóróna:**  
Takið lambakórónuna úr mareneringunni og kryddið vel með salti. Brúnið á vel heitu grilli þangað til að kórónan hefur fengið fallegan brúnan lit. Slökkvið þá öðrum megin á grillinu og færið kórónuna á þann hluta sem slökkt er á. Lokið grillinu og eldið kórónuna áfram þar til hún hefur náð 58°C í kjarnhita. Takið kórónuna af grillinu og látið hvíla á bakka í 10 mín. Saxið dillið og sáldrið yfir kórónuna áður en það berist fram.

**Grillaður vorlaukur:**  
Veltið vorlauknum upp úr olíu og salti. Grillið þar til hvíti hlutinn af vorlauknum er orðinn mjúkur. Gott er að blanda saman góðri ólífuolia og sítrónusafi til að velta vorlauknum upp úr eftir að hann kemur af grillinu.

*Verðið ykkur að góðu*





Moringa-laufin eru ein næringarríkasta ofurfæða jarðar og hafa lengi verið þekkt sem lækningajurt.



Með því að kaupa lífrænt baobab eða moringa getur þú hjálpað fjölmörgum afrískum heimilum.

# MARGVERÐLAUNADAR HEILSUVÖRUR MEÐ Í FRÍIÐ

Orkustangir og ofurduft úr afrískum undrajurtum til að viðhalda orku og létta lund í fríinu.

Til að halda orkunni og góða skapinu á ferðalaginu má benda á náttúruleg næringarduft og hollustuorkustangir frá Aduna sem eru unnar úr baobab-ávexti og moringa-laufum frá Afríku.

Baobab-ávöxturinn vex á samnefndu tré sem er að finna á sléttum Afríku og er talinn vera einn næringarríkasti ávöxtur jarðar. Tréð er margrómað meðal innfæddra sem tákn um lífsorku í umhverfi þar sem lítið annað þrífst og hefur hlotið nafnið „tré lífsins“. Ávöxturinn þykir einstaklega gómsætur og bragðast eins og blanda af peru og sítrónu. Baobab-ávöxturinn er einstaklega ríkur af C- og B-vítamínum, kalki, kalíumi, trefjum og andoxunarefnum. Þessi náttúrulegu efni vinna saman að því að veita meiri orku og gleði, styrkja ónæmiskerfið, bæta meltinguna og hreinsa húðina. Baobab frá Aduna er 100% lífrænt og náttúrulegt, glútenlaust, vegan og inniheldur engan viðbættan sykur né aukaefti.

Bæði er hægt að fá duft og orkustangir frá Aduna. Lauf moringa-trésins eru ein næringarríkasta ofurfæða jarðar og



Aduna er í samvinnu við framleiðendur frá afrískum þorpum og stundar sanngjörn viðskipti eða „fair trade“.

hafa lengi verið þekkt sem lækningajurt. Moringa er 100% lífræn græn ofurfæða búin til úr náttúrulega þurrkuðum laufum moringa-trésins. Moringa er fullkomlega hreint og ómengað ólíft annarri grænni ofurfæðu, sem getur verið mikið unnin. Moringa inniheldur 25% prótein, 13 vítamín og steinefni og er kjörrið fyrir grænmetisætur.

Aduna framleiðir aðeins úr 100% náttúrulegum hráefnum eftir yfstrustu gæðakröfum í samvinnu við framleiðend-

ur frá afrískum þorpum Aduna og stundar sanngjörn viðskipti, eða „fair trade“. Með því að kaupa Organic baobab eða moringa frá Aduna getur þú hjálpað um 10 milljónum afrískra heimila. Aduna er einnig með ýmsar spennandi nýjungar sem munu koma í sölu með haustinu, svo sem te og lífrænt kakóduft og orkustöng.

Útsölastaðir: Heilsutorg Blómavals, Heilsuver, Heilsuhúsið, Lyfja, Fjarðarkaup, Lifandi markaður, Heimkaup.is og Orkusetrið.



Baobab tréð er margrómað sem tákn um lífsorku í umhverfi þar sem lítið annað þrífst.



Moringa-orkustangirnar innihalda 25% prótein, 13 vítamín og steinefni og eru kjörnar fyrir grænmetisætur.



Baobab-orkustöngin hlaut fyrstu verðlaun á Beauty Awards-hátíðinni 2015 sem besti heilsubitinn.



Duftið má nota út á súpu, í salöt, út á grauta og í drykki.

## Einfaldur og hollur hafragrautur sem hægt er að borða hvar sem er

Þeir sem hugsa vel um mataræðið og hafa jafnvel smá áhyggjur af því hvað þeir láta ofan í sig á ferðalögum ættu að skoða síðuna Balsam.is. Þar er bent á nokkra bragðgóða og holla rétti til að taka með sér í ferðalagið.

Hafragrauturinn frá Perkier er einstaklega þægilegur til að hafa með í ferðalagið. Hann er glútenfrír og fæst í fjórum mismunandi bragðtegundum: venjulegur, með gullnu sírópi, eplum, rúsinum og kanil og berja- og ávaxtblöndu. Hafragrauturinn hefur unnið til fjölmargra verðlauna fyrir frábært bragð. Hafragrauturinn er einfalt að búa til.

Það er nóg að hella heitu vatni út á, hræra og bíða svo í tvær mínútur eftir dásamlega bragðgóðum, hollum og næringarríkum hafragraut.

Perkier-hafragrauturinn má fá á stærstu bensínstöðvum N1, í Fjarðarkaupum og hjá Heimkaup.is.



Perkier-grauturinn fæst í fjórum mismunandi bragðtegundum.







### KÚNSTIN AÐ PAKKA

Gott skipulag auðveldar útilegulífið svo um munar og getur skipt miklu hvernig hlutunum er pakkað og raðað. Það er til dæmis óráðlegt að troða sem mestu í eina stóra tösku. Betra er að vera með fleiri minni svo ekki þurfi að róta til botns í leit að því sem vantar hverju sinni. Gott er að hver um sig hafi eina tösku fyrir föt og aðra fyrir sundföt og handklæði svo dæmi séu nefnd. Þá er gott að vera með eina tösku fyrir snyrti- og hreinlætisvörur og eina tóma fyrir óhreinntau.

Gott er að hafa það í huga að velja töskur sem eru svipaðar í laginu svo auðvelt sé að stafla þeim upp. Þá er gott að setja eldhúshöld, matvöru, leikföng og annan búnað í glæra plastkassa. Bæði vegna þess að það er auðvelt að stafla þeim upp og eins er gott að geta séð hvað er í hverjum fyrir sig. Minni plastbox eru líka ómissandi utan um matinn og er sniðugt að hafa þau öll eins í laginu til að sem auðveldast sé að raða þeim hverju ofan á annað og koma þeim fyrir. Víða er hægt að fá misstór ferkontuð eða hringlaga box með loki sem hægt er að setja hvert ofan í annað eftir notkun. Það sparar mikið pláss.



### HEIMAGERÐIR BITAR

**Þó að** snakk, sykarpúðar, hraunbitar og grillkjöt séu ómissandi í útileguna er eitthvað notalegt við að geta stungið upp í sig heimagerðum bitum inni á milli.

**Það er** til dæmis sniðugt að baka skinkuhorn, frysta og grípa þau með rétt áður en lagt er í hann. Sömuleiðis að gera hið sívinsæla döðlugott sem skorið er í litla munnbita og fer vel í boxi. Þá má skera hjónabandsælu í kubba og raða í box með bökunarpappír á milli. Rice Crispies-kökur geymast líka vel og eru því tilvaldar í ferðalagið. Þeir sem nenna að leggja það á sig að útbúa litlar kjötbollur sjá yfirleitt ekki eftir því en þær eru afbragð, kaldar eða upphitaðar, með góðri ídýfu. Þá er sniðugt að skera niður gulrætur, rófur og annað grænmeti sem geymist vel.

## GAMALDAGS GOTT NESTI

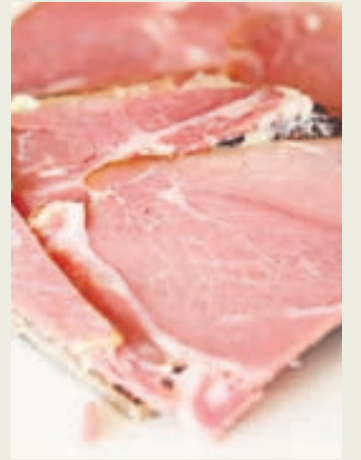
Þeir sem lásu Ævintýrabækurnar eftir Enid Blyton muna eflaust eftir nestiskörfunum sem börnin í bókunum voru send með þegar þau fóru í svaðilfarir að leysa dularfull mál. Í þeim mátti finna kúrennukökur, kalt nautakjöt, samlokur með aldinmauki og mjólk á flöskum ásamt gæludýrafæði þegar við átti. Enda ekki hægt að ástunda glæpalausnir á fastandi maga, ekkert frekar en ferðalög, gönguferðir og útilegur ganga upp án þess að næringin sé góð og í réttu magni.

Það er mikilvægt að huga vel að því hvaða matur fer með í útileguna en það er hins vegar alveg óþarfi að gera nesti eitthvað flókið. Dæmigert íslenskt nesti frá síðari hluta tuttugustu aldar stendur enn þá fyrir sínu:

Flatkökur með hangikjöti, sem eru lagðar saman á hangikjötinu og staflað í nestisbox, harðsoðin egg og tómatar í eggjabakka, samlokur með smjöri, osti og tómötum eða rækjusalati og upp-rúllaðar pönnukökur með sykri að



ögleymdri hjónabandsælu eða súkkulaðiskúffuköku sem var skorið í ferninga og raðað í makkintossdósir og boðið upp á í eftirrétt. Kaffi á brúsa, djús í fernum, mjólk í flösku og útilegan getur hafist.



## Tímalaus máltíð

ORA Heimilismatur lætur tímann og hjartað ráða för því réttirnir eru tilbúnir á aðeins örfáum mínútum. Ljúffengir, hollir og fjölbreyttir réttir fyrir alla fjölskylduna.

Ding og maturinn er tilbúinn.

*Ferskir taktar  
í tilbúnum réttum*