

ÚT AÐ BORDA

ÞRIÐJUDAGUR 11. OKTÓBER 2011

Kynningarblað Nýjungar, siðir, saga og menning.



„Hugmyndafræðin á bak við UNO hefur alltaf verið að bjóða upp á ítalska rétti en byggja að mestu á íslensku og fersku hráefni,“ segir Guðmundur Melberg yfirmatreiðslumaður á UNO.

MYND/GVA



VEISLUÞJÓNUSTA UNO

Veitingastaðurinn UNO mun í vikunni fara af stað með nýja veisluþjónustu. „Við vorum valin til að sjá um matinn í veislu sem Skjár einn hélt í Íslensku Óperunni en þar var öllu tjaldað til. Það lukkaðist svo vel að við ákváðum að stofna okkar eigin veisluþjónustu,“ segir Kristinn framkvæmdastjóri og bindur miklar vonir við að vel takist til.



Eigendur Uno eru þau Kristinn, Unnur og Gísli.

NÝR MATSEÐILL Í DAG

Spennandi tímar eru fram undan á UNO, því byrjað verður á nýjum matseðli í dag. Á matseðlinum eru nokkrar skemmtilegar nýjungar. Þar má nefna kolkrabbableks englahársþasta með humri, laxa-carpaccio og saltfisk-carpaccio, viðargrillaðan kálfahryggvöðva með Limoncello-smjóri og „new style“ kjúklingsþasta með djúpsteiktu raviólí.



Aðeins er notað ferskt pasta á UNO. Það er búið til nýtt á hverjum degi í sérstakri pastagerðarvél.

Ekta ítölsk stemning

Á veitingastaðnum Uno í Hafnarstræti 1-3 er boðið upp á ferskt ítalskt eldhús þar sem ítalskar matarhefðir og íslenskt hráefni mynda frábæra heild. Lögð er áhersla á ferskt hráefni, góða matreiðslu og ekki síst góða stemningu.

Ítalskur andi svífur yfir vötnum á veitingastaðnum Uno sem var opnaður í Hafnarstræti í janúar. „Upphaflega hugmyndin að Uno vaknaði út frá ferðalagi fjögurra matreiðslumanna á veitingastað í London. Þeir vildu vita hvort markaður og svigrúm væri til að opna nútímalegan ítalskan veitingastað með áherslu á ferskt pasta, framandi forrétti og alvöru Toscana-stemningu. Þeir komu heim með fyrirætlanir um að opna slíkan stað á Íslandi,“ segir Kristinn Jón Gíslason, framkvæmdastjóri veitingastaðarins. Hann kom sjálfur fyrst á Uno sem gestur með fjölskyldu sinni. „Við urðum gersamlega ástfangin af staðnum og vorum sammála um að við yrðum að eignast hann. Spilaði þar inn í stemningin, staðsetningin, umhverfið og maturinn,“ segir Kristinn, sem hefur verið viðriðinn

veitingahúsarektur til lengri tíma.

„Við gerðum tilboð og á endanum náðum við þessu saman og staðurinn hefur verið í okkar eigu síðan í apríl. Viðbrögðin hafa verið mjög góð, en í sumar afgreiddum við í kringum fimmtíu þúsund manns,“ upplýsir Kristinn en á Uno geta margir snætt í einu. Á neðri hæðinni eru sæti fyrir rúmlega hundrad manns og nýlega var aðstaðan á efri hæðinni stækkuð og er þar hægt að taka við sjötíu manna hópum í einu. „Þar sem staðurinn er stór og aðsóknin góð höfum við getað boðið mjög sanngjarnt verð á okkar réttum,“ segir Kristinn, en matseðillinn er fjölbreyttur og girnilegur.

„Við erum svo heppin að hafa frábæran yfirmatreiðslumann, Guðmund Melberg, á okkar snærum,“ segir hann og gefur Guðmundi orðið.

„Hugmyndafræðin á bak við Uno hefur alltaf verið að bjóða upp á ítalska rétti en byggja að mestu á íslensku og fersku hráefni,“ segir Guðmundur, sem lærði til kokks á La Primavera og starfði þar í mörg ár. Hann hefur því ítalska matargerð í fingurgómum. „Þegar ég var að byrja þurfti að flytja inn til landsins mest af hráefninu en undanfarin ár hefur orðið mikil þróun hér í landi á vörum sem hafa ítalskt yfirbragð,“ segir hann, en ostar, grænmeti, kjöt og fiskur sem borin eru fram á Uno eru flest upprunnin á Íslandi. „Þó flytjum við eitthvað inn, til dæmis parmaskinkuna og kolkrabbablekið,“ segir Guðmundur.

Eitt af sérkennum Uno er að þar er eingöngu boðið upp á ferskt pasta sem lagad er nýtt á hverjum degi. En er það ekki mikil vinna?

„Jú, auðvitað er það vinna, en það munar bara svo rosalega miklu að nota ferskt pasta, gæðin eru svo miklu meiri,“ segir Guðmundur og bætir við að fólk trúir því varla hvað það geti verið mikill munur á fersku og þurrkuðu pasta. „Þá finnst fólki það líka upplifun að sjá kokk laga ferskt pasta fyrir framan það.“

Guðmundur segir vinsælustu réttina nokkra. „Við erum með gott úrval af réttum bæði forréttum og aðalréttum. Vinsælastar eru óvissuferðin sem stendur af fimm réttum, einnig bruschettur, carpaccio, ravioli fritti og kjötplattinn, en á honum eru blanda af pylsum, ostum og ólífum sem gaman er að deila með borðfélögum sínum. Svo erum við að byrja með nýjan matseðil í dag,“ segir hann og hvetur alla til að koma og prófa.

Ottobre festa

UNO
Hafnarstræti 1-3
101 Reykjavík
Sími 561 1313
uno.is

3ja rétta matseðill

3.490 kr.

Gildir sunnudaga til miðvikudaga



uno
cucina italiana

Matardekur Hrefnu

Það er ekki í kot vísað að leggja sér góðgæti Hrefnu Rósu Sætran til munnis, en hún kætir munn og maga gesta sinna á Grill- og Fiskmörkuðunum í hjarta Reykjavíkur.

Andi jóllanna hefur boðað komu sína í glæst veitingahús Hrefnu Sætran um miðjan nóvember, en þá mun hún bjóða gestum til nýstárlegs jólahlaðborðs öll hádegi og kvöld fram að jólum.

„Þá munum við dekra við gesti okkar í hvívetna, án þess að þeir þurfi nokkurn tímann að standa upp eftir jólakrásunum,“ segir Hrefna, sem mun færa hverjum og einum gesti jólamatinn beint á borðið. „Allt verður það ríkullega útlátíð; hreindýr, pörusteik, laufbrauð og hvaðeina á nýmóðins hátt í bland við gamlar hefðir,“ segir Hrefna.

Á Grillmarkaðinum og Fiskmarkaðinum verða mismunandi jólamatseðlar og sérstakt jóla-sushi á þeim síðarnefnda, með grönnum og reyktum laxi ásamt öðru lostæti með jólaíavafi.

„Staðirnir eru afar ólíkir,“ útskýrir Hrefna. „Á Fiskmarkaðinum er mest lagt upp úr fiskmeti og sushi, á meðan aðall Grillmarkaðarins er íslenskt kjöt og hráefni beint frá bónda. Það gerir gæfumuninn, því himinn og haf er milli íslensks og innflutts kjöts. Við látum kjötið hanga og meðhöndlum það með leynilegri aðferð svo eldun verði fyrsta flokks, því kjöt af nýslátruðu út úr búð er seigt vegna skorts á niðurbroti í vöðvum,“ upplýsir Hrefna, sem einnig grillar á alvöru kolagrilli á Grillmarkaðinum. „Mörg veitingahús státa af grilli en eru þá í raun að grilla á bragðlausu rafmagnsgrilli. Á Grillmarkaðinum grillum við á sérútbúnu kolagrilli sem gefur hið eftirsóknarverða grillbragð,“ segir Hrefna, sæl í nýuppgerðu húsnæði Nýja bíós á brunareitnum við Austurstræti.

„Fólk er mjög áhugasamt um húsin og við sjáum marga gesti koma aftur og aftur. Hér ríkir einstakur andi og mikil stemning. Mikið er um afvikin rými í húsinu og Grillmarkaðurinn er því tilvalinn fyrir barnafólk líka, því allir geta verið út af fyrir sig,“ segir



Grillmarkaðurinn býður upp á yndislegar stundir yfir góðum mat í töfrandi umhverfi.

Hrefna, sem í Grillmarkaðinum býður afslappað andrúmsloft, fádæma flott húsakynni fyrir gesti af öllum toga og matseðil sem er viðráðanlegur fyrir budduna.

„Í hádeginu á báðum stöðum erum við með sömu matseðla og á kvöldin, en fyrir mun lægra verð þótt við slökum hvergi á í hráefni eða þjónustu á mótí. Okkur skiptir miklu að fólk hafi valkost í hádeginu, geti komið í fagurt umhverfi og notið holls og góðs matar fyrir sama verð og kostar að velja óhollan skyndibita.“

BORÐSIÐIR HELGU SIGURÐARDÓTTUR

Í bókinni **Matur og drykkur** eftir Fr. Helgu Sigurðardóttur, sem kom fyrst út árið 1947 og hefur verið endurútgefin margoft síðan, er kafla um borðsiði. Hér eru valdir kaflar. Sumir koma ef til vill spáskt fyrir sjónir en aðrir eru enn í góðu gildi.

● Komið ætíð hrein og snyrtilega klædd til máltíða. Mætið stundvíslega.

● Sitjið rétt, hæfilega langt frá borðinu og hafið fætturna við stólinn. Leggið handleggina ekki á borðið. Takið ekki of mikið í einu af fatinu og ekki eingöngu það, sem ykkur þykir gott, eða bestu bitana. Skiljið ekki eftir.

● Jafnvel þó að yður falli ekki sá réttur, sem fram er borinn, eða þér þekkið hann ekki, þá takið af honum og borðið. Það er ekki háttvísi að segja, að yður langi ekki í þetta.

● Matist eins hljóðlega og hægt er og tyggið með lokuðum munn. Sötrið ekki.

● Súpan er borðuð úr hlið skeiðarinnar, en grauturinn úr henni beinni. Ekki má blása á matinn til þess að kæla hann og ekki taka diskinn upp með hendinni. Haldið ekki of neðarlega á skeið, hníf eða gaffli.

● Látið hnífinn aldrei upp í yður, borðið með gafflinum.

● Talið ekki með mat upp í yður. Teygið yður ekki yfir borðið eða sessunaut yðar, biðjið heldur um að rétta yður það, sem þér óskið eftir.

● Sérhver verður að gefa því gætur, að sessunaut hans skorti ekkert, og sérstaka athygli verður að viðhafa, þegar gestir eru.

● Það er ekki kurteisi að stanga úr tönnum, þegar aðrir sjá til.

● Ekki er háttvísi að lesa við borðið.



Veitingastaðir hérlendis voru í fyrstu yfirleitt tengdir gistingu.

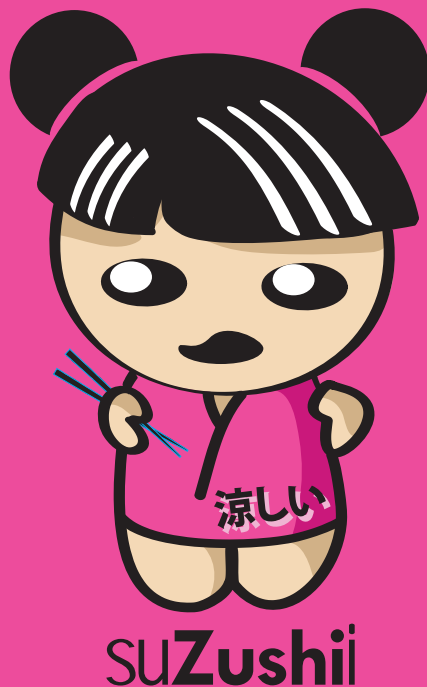
Brot úr sögunni

Ýmislegt forvitnilegt kemur upp úr dúrnum þegar saga veitingastaða hérlendis er skoðuð.

- Árið 1876 stofnar Páll Eyjólfsson veitingahúsið og gististaðinn Geysi við Skólavörðustíg. Í tilkynningu sem Páll sendir frá sér skriflega segir að hann ætli að veita gestum sínum þá þjónustu í mat og drykk er þekkt erlendis.
- Sama ár stofnar Nikulás Jafetsson gisti- og veitingahús við Hlíðarhúsaveginn.
- Tíu árum síðar er Café Hermes sagður þægilegur veitingastaður sem skemmtilegt er að sækja á kvöldin og ræða mál svo sem „atvinnuvegi, gufuskipaferðir, kvenfrelsi og menntun alþýðu“ að því er segir í Ísafold 1887. Meðal drykkja sem eru á boðstólum eru engiferöl og límonaði og „hollur drykkur“ sem kallast montserratt.
- Árið 1928 var byrjað að reisa gisti- og veitingahús í Þrastaskógi í Grímsnesi, en Elín Egilsdóttir byggði húsið og starfrækti.
- Matsöluastaðurinn Café Vífill naut mikilla vinsælda hér í borg en staðurinn var einkar vinsæll á árunum 1920-1940. Gestir gátu gluggað í íslensk og útlend blöð og hlustað á fréttir sem útvarpað var, íslenskum og útlendum. Veitingar voru einnig sendar heim.



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 | Umsjónarmenn auglýsinga: Ívar Örn Hansen ivarorn@365.is s. 512 5429. | Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



SUZUSHII

Kringlan 4-12 | Stjörnutorg
Sími 553 2222 | www.suzushii.is



Leifur segir útsýnið magnað og stemninguna á staðnum eftir því.



Staðurinn er vel nýttur af fólki sem sækir viðburði í Hörpu.

Lúxusupplifun með útsýni

Kolabrautin á fjórðu hæð Hörpu, sem dregur nafn sitt af fyrri starfsemi svæðisins, var opnuð í maí og hefur fest sig rækilega í sessi. Þar elda kokkarnir dýrindis krásir fyrir opnum tjöldum og gestir njóta útsýnisins yfir Reykjavík, höfnina og út á sjó.

Veitingastaðurinn Kolabrautin var opnaður á fjórðu hæð Hörpu í maí. Þar er opinn eldhúsbær eftir miðjum salnum og fer eldamennskan öll fram fyrir opnum tjöldum. Boðið er upp á hádegisverðarmatseðil, a la carte kvöldverðarmatseðil og fjögurra rétta Kolabrautarveislu þar sem villibráðin er í aðalhlutverki sem stendur.

„Við erum með frábært útsýni yfir höfnina og til vesturs og bjóðum algerlega nýtt sjónarhorn á Reykjavíkurborg,“ segir Leifur Kolbeinsson, einn fjögurra eigenda, en hann rekur staðinn ásamt eiginkonu sinni Jónínu Kristjánsdóttur og hjónunum Jóhannesi Stefánssyni og Guðnýju Guðmundsdóttur.

Fyrir framan staðinn er Kolabrautarbarinn, sem er mikið notaður fyrir tónleika og sýningar auk þess sem matargestir tylla sér gjarnan niður í fordrykk. „Barinn er vel sóttur af gestum Hörpu, sem eiga þar ýmiss konar erindi, og leggjum við meðal annars áherslu á alls kyns gómsæta kokkteila. Þá bjóðum við léttar tveggja rétta máltíðir inni á staðnum, sem margir panta fyrir sýningar og aðrar uppákomur í Hörpu,“ upplýsir Leifur. Hann segir staðinn í fínni kantinum og að þar starfi úrvalskokkar. „Yfirkokkurinn Þráinn Freyr Vigfússon er einn af bestu kokkum landsins og veitingastjórinn Guðni Hrafn Grétarsson er fagmáður fram í fingurgóma. Engu að síður er verðið nokkuð viðráðanlegt,“ segir Leifur og nefnir hádegisverðarmatseðilinn sem dæmi. „Við bjóðum upp á þriggja rétta máltíð. Gestir velja úr þremur forréttum, fisk, kjöt eða grænmeti í aðalrétt og svo eftirrétt á 3.850 krónur. Þetta er lúxusmat fyrir lítinn pening. Kolabrautarmatseðillinn er svo að öllu jöfnu á 7.600 krónur en nú þegar villibráðin er í aðalhlutverki er verðið aðeins hærra og vegur þar hreindýrið



Villibráðarmatseðill verður fyrirferðarmikill á næstunni.

þyngst.“ Villibráðarmatseðillinn verður fyrirferðarmikill næstu vikunna en síðustu vikuna í nóvember tekur jólamatseðillinn við. „Þá verðum við bæði með litlu og stóru jólin. Á stóru jólinum bjóðum við fimm forrétti, aðalrétt að eigin vali og svo fjóra eftirrétti fyrir hvern og einn. Litlu jólin eru smækkuð útgáfa og henta þeim sem eru tímabundnir og ætla til dæmis að

sækja viðburði í Hörpu. Síðan tekur glæsilegur nýársfagnaður við á nýársdag.“

En hvaðan kemur nafn staðarins? „Það er dregið af svæðinu, en hér var kolakraninn á sínum tíma og Kol og salt. Hér var uppskipun kola og salts og Kolaportið á næsta leiti,“ útskýrir Leifur. Hann og starfsfólk Kolabrautarinnar þakka frábærar viðtökur.



Á staðnum vinna úrvalskokkar. Yfirkokkurinn er Þráinn Freyr Vigfússon.



Hádegisverðarmatseðillinn er þrjú rétta og á verði sem kemur á óvart.

Ekki segja „chin chin“ í Japan

Allir vita að góðir borðsiðir eru grundvöllur þess að máltíðin verði ánægjuleg. Það skiptir þó öllu máli í hvaða heimshluta fólk er stalt hvað telst góðir borðsiðir og mannsiðir almennt.

Japan eru gjarnan bornir fram margir réttir á stórum fötum sem allir við borðið deila. Aldrei má fjarlægja mat af fati með sama enda matprjónanna og fólk setur upp í sig, heldur skal ávallt nota breiðari enda prjónanna til að færa mat yfir á sinn disk. Það teljast góðir borðsiðir að borða allt af disknum og ganga frá diskum, skálum og prjónum á nákvæmlega sama hátt og lagt var á borð þegar máltíð er lokið.

Önnur meginregla í japönsku borðhaldi er að menn skenkja aldrei víni sjálfir í eigið glas heldur fylgjast með þegar lækkar í glösum annarra við borðið og fylla þá á. Glös eiga helst aldrei að tæmast meðan á máltíð stendur. Vesturlandabúar þurfa líka að varast að segja „chin chin“ þegar glösum er klingt, þar sem sá frasi tengist kynfærum karla á japönsku. Hið kórrétta japanska orð fyrir „skál“ er „kampai“.

Í Bretlandi eru borðsiðir taldir skera úr um það hvort fólk er í húsum hæft eða ekki. Strangar reglur fylgja borðhaldi og eru þær stimplaðar inn í börn betri borgara frá unga aldri. Meðal þess sem þykir algjörlega nauðsynlegt er að byrja ekki að borða fyrr en allir hafa fengið mat á diskinn og taka ekki fyrsta vinsopann fyrr en glösum er lyft til að skála í fyrsta sinn. Hvernig haldið er á vínglössunum fer eftir því hvaða vín er verið að drekka. Á hvítvínsglössum skal halda um fót glassins en sé rauðvín í glösinu skal verma það með því að setja kúptan lófann utan um belg glassins. Allt af skal bragða á matnum áður en bætt er á hann salti



Veita skal sessunautnum óskipta athygli og argasti dónaskapur er að tala í síma eða senda SMS.

eða pipar, annað þykir vantraustsyfirlýsing á kokkinn og argasti dónaskapur.

Í Bandaríkjum Norður-Ameríku þykir það mikill dónaskapur að senda SMS eða svara í síma meðan á borðhaldi stendur. Sé símtalið sérlega áriðandi á að afsaka sig og fara frá borðinu áður en svarið er. Þar í landi þykir það einnig ganga guðlasti næst að leggja serviettuna á stólinn á meðan farið er frá borðinu og sé það gert má alls ekki nota hana til að þurrka sér um munninn eftir að komið er aftur að borðinu. - fsb



Það skiptir máli hvað er í glösinu þegar haldið er á því.



KEMUR ÚT 29. NÓVEMBER

JÓLAGJAFHA HANDBÓKIN

MEÐAL EFNIS Í BLAÐINU:

JÓLALJÓSIN, KÖKUR OG SÆTINDI, SKRAUT OG FÖNDUR, MATUR OG BORÐHALD JÓLASÍÐUR OG VENJUR

Bókið auglýsingar tímanlega:

Benedikt Freyr Jónsson
S: 512 5411, gsm 823 5055
benediktj@365.is

Ívar Örn Hansen
S: 512 5429, gsm 615 4349
ivarorn@365.is

Sigríður Dagný
S: 512 5462, gsm 823 3344
sigridurdagny@365.is



Í RÓMAVELDI TIL FORNA

Veitingahús voru í Rómaveldi og voru þau kölluð thermopolia. Þar var seldur heitur og kaldur matur auk víns og nutu staðirnir mikilla vinsælda. Bæði voru mörg heimili án eldhúss og eins þótti það mikilvægur þáttur í mannlegum samskiptum að deila máltíð. Staðirnir voru oftast með L-laga bar í miðjunni sem var holur að innan og þar ofan í voru geymdar risatunnur fullar af mat eða víni og upp úr þeim var skóflað á diska gestanna.



ÞÝSK STEIK VERÐUR BANDARÍSKUR BORGARI

Um uppruna enska orðsins hamburger má lesa á vísindavef Háskóla Íslands. Þar segir að ef hann sé skoðaður verði niðurstaðan sú að borgin Hamburg liggir að baki nafninu. Á fyrri hluta 19. aldar voru kryddaðar buffisneiðar eða kjöthakksneiðar vinsælar í Þýskalandi, þar á meðal í Hamburg. Þar hlaut rétturinn heitið Hamborgarsteik. Um miðbik 19. aldar barst þessi réttur svo til Bandaríkjanna með þýskum innflytjendum og varð fljótt vinsæll. „Hamburger steak“ styttist svo í „hamburger“ og rétturinn tók smám saman á sig þá mynd sem við þekkjum í dag. Ekki er ljóst hvenær brauðinu var bætt við buffisneiðina en hamborgarar með brauði þekktust að minnsta kosti í Bandaríkjunum í byrjun 20. aldar. Þeir urðu mjög vinsælir þar vestra og hafa allar götur síðan þótt bandarískur réttur fremur en þýskur.“



ENDURNÝJUN Í PARÍS

Um miðja 18. öld spruttu upp í París súpueldhús, sem seldu heita súpu sem kölluð voru „restaurant“. Nafnið er dregið af sögninni „restaurer“ sem þýðir að endurnýja. Þegar veitingahús eins og við þekkjum þau í dag fóru að ryðja sér til rúms í París festist nafn súpunnar góðu við þau, enda hugsunin sú að þangað sæktu menn endurnýjaðan styrk og líkamlega og andlega uppörvun.

Flestum heimildum ber saman um að upphaf nútíma veitingahúsa megi rekja til veitingahúss sem Antoine Beauvilliers kom á fót í París árið 1782. Þar var í fyrsta sinn boðið upp á það að gestir sætu við stök borð, gætu pantað mismunandi rétti af matseðli og fengið matinn og vínið borið á borð fyrir sig. Þessi nýja gerð veitingahúss vakti mikla hrifningu Parísarbúa og samsvarandi stofnanir breiddust sem eldur í sínu um Evrópu og Norður-Ameríku á örskömmum tíma.



HEIMLICH-TAK EF STENDUR Í HÁLSI

Ef matur festist í hálsi sprettur fólk gjarnan upp frá borðum og grípur um háls sér. Það getur ekki talað, nær ekki andanum og sumir fölna upp. Þá skal brugðist skjótt við en með Heimlich taki má losa um það sem lokar öndunarvegnum. Standið fyrir aftan þann sem er að kafa og grípið um mitti hans. Kreppið hnefa annarrar handar svo þumallinn sé rétt ofan við nafla. Grípið um hnefann með hinni hendinni og þrýstið snögg inn og uppávið. Ef ekki tekst að losa aðskotahlutinn eftir endurteknað tilraunir og viðkomandi missir meðvitund skal hringja á neyðarlínuna og hefja hjartahnoð.

Heimild: wikipedia



Það skiptir máli hvers konar veitingahús verða fyrir valinu, vilji fólk halda línunum í lagi.

ÚT AÐ BORÐA EÐA ÚT AÐ BORÐA?

Nýlegar bandarískar rannsóknir leiddu í ljós að fólk sem býr á svæðum þar sem mikið er af fullgildum veitingahúsum er grennra en það sem býr á svæðum sem uppfyllt eru af skyndibitastöðum. Þeir sem vilja passa upp á líkamsvöxtinn þurfa því engan veginn að halda aftur af sér við það að fara út að borða. Málið snýst um það að velja rétta tegund af veitingahúsi.

Viðskipti við veitingahús hafa aukist gífurlega í Bandaríkjunum síðustu áratugi. Árið 1940 eyddi fólk 15 prósentum af því fé sem fór í matarkaup á veitingahúsum en árið 2005 var hlutfallið orðið 40 prósent sem eytt var á veitingahúsum á móti 60 prósentum sem eytt var í mat til að elda heima.

Rannsóknin tók til 714.000 einstaklinga á aldrinum 18 til 67 ára og var gerð í Bandaríkjunum samkvæmt vefsíðunni diet-blog.com.

LÉTT SNARL FYRIR SVEFNINN

Óráðlegt er að borða stóra og þunga máltíð rétt fyrir svefninn, þar sem það er talið auka líkur á meltingartruflunum. Best er að borða að minnsta kosti tveimur tímum fyrir svefninn. Áður en gengið er til náða getur hins vegar verið tilvalið að fá sér létt snarl, volga mjólk, ristaða brauðsneið með hnetusmjöri eða skál af morgunverðarkorni með mjólk. Ástæðan er sú að í mjólk og jarðhnetum og reyndar líka í kalkúnakjöti er aminosýran tryptófan, en heilinn notar hana til að mynda taugaboðefnið serótónín sem hefur róandi áhrif.



www.visindavefur.hi.is

ÍSLENSK NÁTTÚRA

ÍSLENSK UPPLIFUN

BLUE LAGOON
ICELAND



ÍSLENSK VILLIBRÁÐ

Villibráðaveisla á LAVA - Bláa Lóninu

Föstudaginn 11. nóvember og laugardaginn 12. nóvember

Verð 7.500 kr. á mann

Innifalið: Villibráðahlaðborð, vínsmökkun og boðsmiði í Bláa Lónið

„Við viljum þakka fyrir frábært villibráðakvöld. Maturinn var ofboðslega góður og kvöldið flott sett upp. Við værum til í að fá að vera með á næsta ári ef hægt er.“

Strákarnir í verkstæðismóttöku Toyota

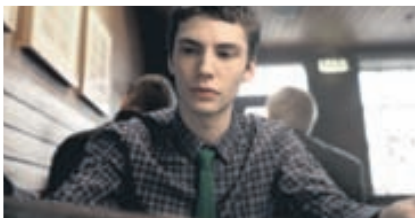
Bókanir í síma 420 8800 eða með því að senda tölvupóst á sales@bluelagoon.is

www.bluelagoon.is





Lesendur okkar
eru á öllum aldri



með ólíka
sýn á lífið



– og við þjónum
þeim öllum

FRÉTTABLAÐIÐ 10
ÁRA

Allt sem þú þarft

BYLGJAN 25
ÁRA
989

**Heimir & Kolla
vakna með þér í bítið**

Fréttir, fróðleikur
og frábær tónlist
alla virka morgna
kl. 6.50 – 9.00

Þráinn á tökkunum og
Gissur með fréttirnar



Ákveðin réttir höfða meira til barna en aðrir. Þannig getur fjölskyldan sameinast í því að borða girnilega ítalska spagettirétti.

Gaman úti að borða með börnunum

Vel heppnuð ferð á veitingastað með börnum er oft undir því komin að ekki sé farið of seint út að snæða, börnin séu höfð með í samræðunum og umhverfið sé þægilegt.

Það getur verið mjög skemmtilegt og gefandi að fjölskyldan fari öll saman út að borða og yngstu meðlimirnir þá líka hafðir með. Börn eru mörg hver ekki von því að snæða úti og því er gott að búa þau undir það með því að segja þeim sem hafa aldur til hvernig maður hagar sér á veitingastöðum. Þá er hægt að æfa sig heima fyrir – leyfa börnunum að klæða sig í fínni fötin, sýna þeim hvernig maður á að reyna að beita hnífapörum sem og leggja þau frá sér og eitt og annað er tengist borðsíðum sem og að bera sýna starfsfólki veitingastaða virðingu. Þar skiptir auðvitað mestu máli að sýna gott fordæmi.

Þeytt börn endast ekki lengi við að sitja á veitingastað og því er gott að miða við að fara fyrir af stað heldur en ef aðeins fullorðnir skipa hópinn. Séu börnin von að vera komin í rúmið um klukkan átta er til að mynda gott að miða við að fara um klukkan sex. Einnig er sniðugt að biðja sérstaklega um borð sem rúmgott er í kringum eða er eilítið afvikið til að fá meira næði.

Þegar veitingastaður er valinn er gott að hringja og athuga hvað af matseðlinum myndi henta ung-



Gott er að miða við að fara snemma út að borða, séu mjög ung börn með í för, og vera með leikföng og bækur í töskunni.

viðinu og hvort sérstakur barnamatseðill er til staðar því gott er að geta verið heldur fljótur að panta. Ferð á veitingastað er líka kjör- ið tækifæri til að kynna eitthvað nýtt fyrir börnunum og leyfa þeim að prófa sig áfram og þjálfa bragðlaukana með því að smakka til að mynda réttina sem þeir fullorðnu eru með. Gott er að panta brauðkörfu eða eitthvert létt snarl meðan beðið er eftir aðalréttunum.

Takið tillit til hugðarefna og áhugamála barnanna og leiðið borðsamræðurnar inn á þær brautir að börnin langi að taka þátt og geti lagt eitthvað til málanna.

Gott bragð, ef allt annað bregst, er að hafa tiltækar í veskinu litlar barnabækur, liti og smávegis leikföng sem mynda ekki hávaða. En þá er líka um að gera að geyma dótið þar til allt annað bregst.

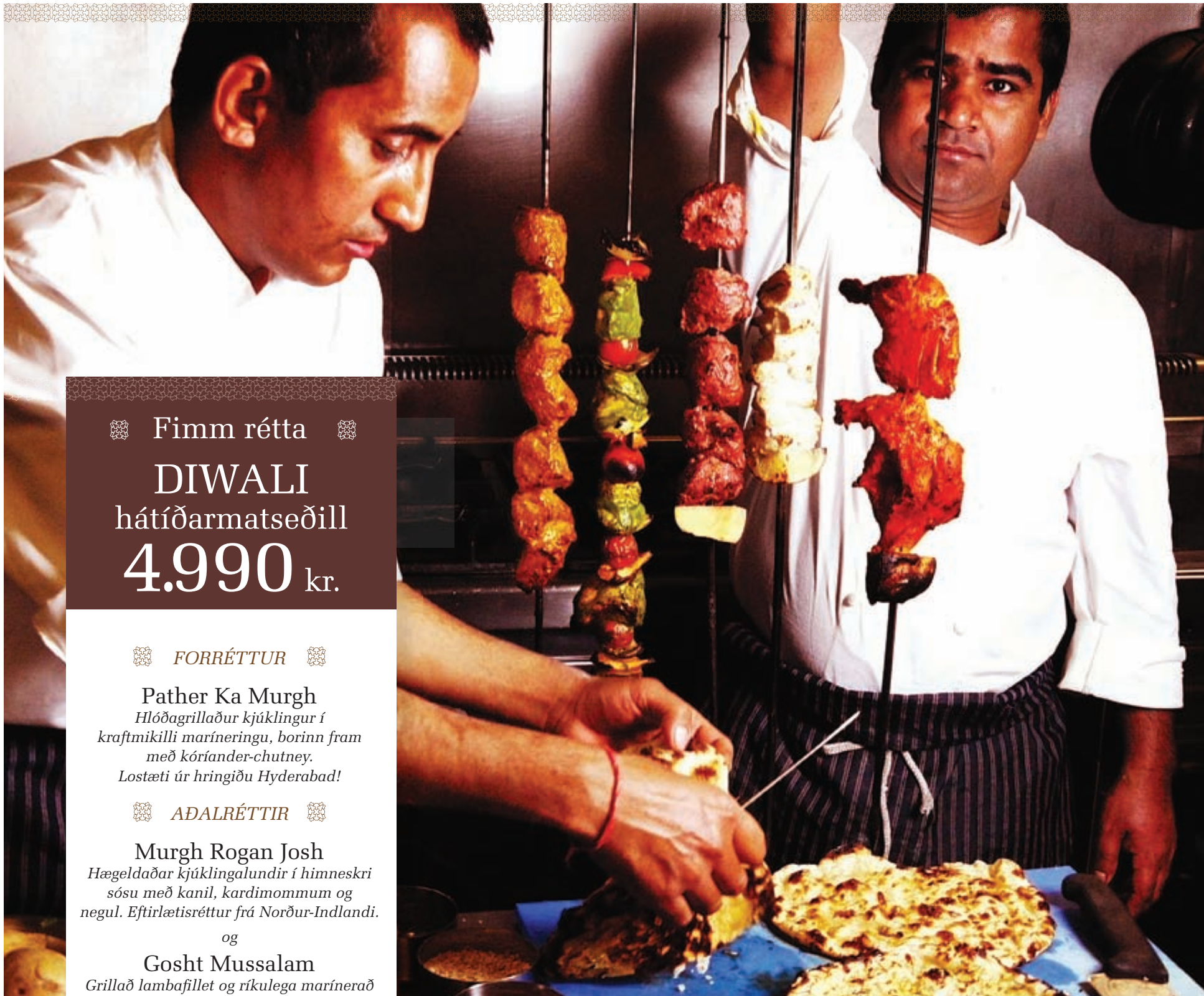
ERTU BÚINN AÐ BORÐA?

Matur hefur alltaf verið snar þáttur í menningu Kínverja. Fólk sem hittist á förunum vegi spyr ekki „hvernig hefurðu það?“ þegar það hefur heilsast heldur spyr hvort annað „ertu búinn að borða?“.

Máltíðir eru félagsleg athöfn í Kína. Fjölskyldur og vinir borða saman og matur er borinn fram í stórum skálum sem allir fá sér úr. Það eina sem hverjum fyrir sig er skammtað í skál eru hrísgrjónin sem auðvitað fylgja hverri máltíð.

Það er kínverskur siður að heilsa hverjum fyrir sig þegar sest er að borðum og biðja þess að allir séu sestir áður en máltíðin hefst. Sá elsti við borðið fær fyrsta bitann og það er ekki fyrir en hann eða hún hefur tuggið hann og kyngt sem aðrir matargestir mega byrja að borða.





❁ Fimm rétta ❁
DIWALI
hátiðarmatseðill
4.990 kr.

❁ FORRÉTTUR ❁

Pather Ka Murgh

Hlóðagrillaður kjúklingur í kraftmikilli maríneringu, borinn fram með kóríander-chutney. Lostæti úr hringiðu Hyderabad!

❁ AÐALRÉTTIR ❁

Murgh Rogan Josh

Hægeldaðar kjúklingalundir í himneskri sósu með kanil, kardimommum og negul. Eftirlætisréttur frá Norður-Indlandi.

og

Gosht Mussalam

Grillað lambafillet og ríkulega marínerað með engiferi, hvítlauk, kókos, chillí, kóríander og svörtum pipar. Gömul uppskrift frá konungsdæminu Avadh í Norður-Indlandi

og

Rajma

Nýrnabaunir eldaðar í ljúfri sósu með túrmerik, kóríander, garam masla og chillí. Réttur sem þorri manna í Norður-Indlandi gæti ekki lifað án!

❁ MEÐLÆTI ❁

Raitha

Heimalöguð jógurtsósa með gúrkum og kryddblöndu

og

Basmati hrísgrjón

og

Naan brauð

Gómsæti úr Tandoori-ofninum

❁ EFTIRRÉTTUR ❁

Crème Brulée

Indversk útgáfa af þessum klassíska rétti með ferskjum og engiferi

Hátíð ljóssins hjá Austur-Indíafjelaginu

Indverjum duga ekki færri en fimm dagar til að halda upp á hátíð ljóssins, Diwali, sem nú á hug þeirra og hjörtu.

Við hjá Austur-Indíafjelaginu viljum færa örlitla birtu inn í byrjun vetrar og bjóðum því upp á sérstakan **fimm rétta Diwali-hátíðarmatseðil í október á afar góðu verði: 4.990 kr. alla daga.**

Borðapantanir í síma 552 1630.

Chandrika Gunnarsson hjá
Austur-Indíafjelaginu býður gesti
velkomna á Diwali, hátíð ljóssins.



Hverfisgata 56, 101 Reykjavík
Sími: 552 1630

Opið:
sun.-fim. 18:00 - 22:00
fös. og lau. 18:00 - 23:00

AUSTUR-INDÍAFJELAGIÐ
INDIAN RESTAURANT

www.austurindia.is



„Elskan mín,
þetta er allt í kaffinu“



Merrild