

matur

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM MAT]

febrúar 2011



Nægtabúr náttúrunnar

Íslenskt hráefni fær að njóta sín á nýjum mat-seðli Sjávarkjallarans.

SÍÐA 6



Þjóðlegt mysufraud

Gunnar Karl Gíslason, matreiðslumeistari á Dilli, útbýr ljúffengan eftirrétt.

SÍÐA 2



Nýnorrænt eldhús

Íslenskir kokkar hafa tekið þátt í þróun nýnorrænnar matargerðar og standa mjög framarlega í þeirri list.

OKKAR BESTA ÞVOTTAVÉL Á ÓTRÚLEGU VERÐI

1600 snúningar / 8 kg

Hljóðlátur kolalaus mótór

Mjög sparneytin á rafmagn og vatn

Sterkbyggð, tromla og belgur úr ryðfríu stáli

Panasonic
ideas for life

eco
ideas

aquaprotection
system

**FEBRÚAR
TILBOÐ**

PANASONIC NA168VG2

Kr.
129.990
Verð áður 149.990

INVERTER

EVERYTHING MATTERS.



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

SPENNANDI VIÐBÓT
Júlía Margrét Alexandersdóttir

Þrátt fyrir að þeim ferðamönnum fjölgi ár frá ári sem ferðast á norð-lægari slóðir Evrópu, þar á meðal til Íslands, höfum við enn ekki roð við löndunum við Miðjarðarhaf sem bjóða sumarsælu, hlýjan sjó og strendur. Því er það alltaf gleðilegt þegar einhver spennandi nýjung getur nýst sem innspýting í ferðamannaíðnaðinn og hjálpað til við að trekkja að.

Spútnikfyrirbærið nýnnorræn matargerðarlist er á góðri leið með að verða stór þáttur í íslenskri matarmenningu og getur eflaust átt þátt í því að trekkja erlenda ferðamenn hingað til lands, sem er sannarlega gott fyrir efnahagslífið um leið.

Nýnnorræn matargerð er dæmi um skemmtilegt óformlegt bræðralag milli Íslands og okkar frændþjóða í norðri á sviði matargerðarlistar en fyrirbærið hefur vakið heimsathygli og er að verða að alþjóðlegu fyrirbæri. Íslenskir matreiðslumeistarar hafa undanfarin ár þróað nýnnorræna matargerð hérlendis og standa mjög framarlega í þeirri list.

Í stuttu máli snýst matreiðslan um frumlega meðhöndlun og framsetningu á norrænu og í okkar tilfelli íslensku gæðahráefni, sumu sem hingað til hefur jafnvel lítið verið nýtt. Þá á hráefnið að vera ferskt, endurspegla hreinleika náttúrunnar okkar sem og afurðir hverrar árstíðar.

Ekki síst er krafan um hollustu rík í nýnnorrænni matargerð án þess að slá af kröfum þess að réttirnir séu hver öðrum lostætari. Nýjar vinnslu-aðferðir á hefðbundnum norrænum matvælum hafa verið í stöðugri þróun sem eru þá góð viðbót við þær þekktu og vönduðu matreiðslu-aðferðir sem hingað til hafa verið notaðar.

Matarblað þetta sem fylgir Fréttablaðinu í dag er helgað nýnnorrænni matargerð og það verður spennandi að sjá hana þróast áfram.

SKÝRINGAR Á UPPSKRIFTATÁKNUM:

A

Aðal-réttur

Til hátíða-brigða

Annað kjöt en fuglakjöt

Hollt

Fiskur

M

Með-læti

matur kemur út mánaðarlega með laugardagsblaði Fréttablaðsins.
Ritsstjörn: Roald Eyvindsson og Sólveig Gísladóttir **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir
Forsíðumynd: Anton Brink **Pennar:** Kjartan Guðmundsson, Vera Einarssdóttir
Ljósmyndir: Fréttablaðið **Auglýsingar:** Bjarni Þór Sigurðsson bjarnithor@365.is

NINGS

Suðurlandsbraut 6

NINGS

Stórhöfða 17 við Gullinbrú

NINGS

Hlíðasmára 12 Kópavogi

Sími 588 9899

www.nings.is

**Vitamix**

Blandarinn sem allir eru að tala um!

Mylur alla ávexti, grænmeti klaka og nánast hvað sem er Hnoðar deig Býr til heita súpu og ís Uppskriftarþók og DVD diskur fylgir

Vita Mix svunta og kanna fylgja með á meðan birgðir endast



S. 440-1800 www.kaelitækni.is Okkar þekking nýtist þér ...

Bláberjadraumur frá Þingvallasveit

Matarparadísin Dill í Norræna húsinu hlaut nýlega tilnefningu sem besta veitingahúsið á Norðurlöndum en þar er íslenskt hráefni í hávegum haft og öll upplifun lostæt.



Gunnar Karl Gíslason matreiðslumeistari á Dilli.

Hugmyndafræði nýnnorræna eldhússins er að matur eigi ekki að standa í ferðalögum heldur berast okkur á matarborðið úr nærumhverfinu. Hún snýst um þá heilbrigðu skynsemi að líta okkur nær, en betur má ef duga skal þótt vakning sé að verða meiri og af hinu góða,“ segir Gunnar Karl Gíslason, matreiðslumeistari Dills restaurants í Norræna húsinu, en Dill stendur fremst meðal jafningja í nýnnorræni eldamennsku hérlendis.



Friskandi mysufrauð með íslenskum aðalbláberjum og unaðslegri bláberjasaft. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

„Við Ólafur Örn Ólafsson byrjuðum að elda í anda nýnnorrænnar matreiðslu þegar við unnum á Vox, en síðan bauðst okkur að koma hingað í Norræna húsið og útfæra matarstefnuna enn betur. Við stóðumst ekki mátið, enda vart hægt að hugsa sér betri stað fyrir norræna matseld en Norræna húsið,“ segir Gunnar Karl og víst að allt á Dilli er ekta norrænt; maturinn, diskarnir, húsgögnin, fatnaður þjónanna og húsið sjálft, sem ber fagurt vitni Alvars Aalto.

„Möguleikar hráefnis í nýnnorrænni matseld eru auðvitað ekki óþrjótandi en þetta hefur orðið einfaldara en við bjuggumst við í upphafi þegar við mikluðum það svolítið fyrir okkur. Nú erum við komnir með öflugt tengslanet þannig að vinkona okkar í Þingvallasveit kemur færandi hendi með aðalbláber einu sinni á ári, eins og skytturnar sem hringja um leið og þær skjóta gæs eða hreindýr. Á sumrin ræktum við grænmeti og jurtir í bakgarði Norræna hússins og förum í skógana til að tína jurtir og af trjám í matinn,“ segir Gunnar

rænni matseld eru auðvitað ekki óþrjótandi en þetta hefur orðið einfaldara en við bjuggumst við í upphafi þegar við mikluðum það svolítið fyrir okkur. Nú erum við komnir með öflugt tengslanet þannig að vinkona okkar í Þingvallasveit kemur færandi hendi með aðalbláber einu sinni á ári, eins og skytturnar sem hringja um leið og þær skjóta gæs eða hreindýr. Á sumrin ræktum við grænmeti og jurtir í bakgarði Norræna hússins og förum í skógana til að tína jurtir og af trjám í matinn,“ segir Gunnar

Karl þar sem hann reiðir fram dýrindis mysufrauð með bláberjum og bláberjasaft frá helgasta stað Íslandinga.

„Við erum ótrúlega lukkulegir og eldum af gleði hvern einasta dag, en matseðlinum breytum við nánast vikulega til að nýta sem best það hráefni sem er ferskt hverju sinni. Þá var framúrskarandi og yndislegt að fá tilnefningu til Norðurlandaverðlaunanna, og í raun verðlaun út af fyrir sig og viðurkenning á að tekið sé eftir því sem við erum að gera.“

- þlg

OSTAMYSUFRAUÐ OG BLÁBER ÚR ÞINGVALLASVEIT

OSTAMYSUFRAUÐ

- 170 g mysuostur
- 20 g rjómi
- 50 g eggjahvítur.
- 90 g sykur
- 320 g léttþeyttur rjómi

Bræðið saman mysuost og 20 g af rjóma. Látið standa við stofuhita. Blandið saman eggjahvítu og sykri, hitið í 55 gráður. Setjið í hrærivél uns hiti er farinn úr blöndu og hún orðin vel stíf. Blandið þá saman mysuosti og sykureggja-blöndu varlega með sleikju og léttþeyttið rjóma saman við. Setjið í góð form og frystið.



BLÁBERJASÓSA

- 340 g bláber
- 50 g sykur
- 50 g vatn
- 5 g sultuhleypir
- Smávegis berjaedik

Blandið öllu saman og sjóðið uns sultufínt. Kælið og vinnið í blandara þar til mauk verður flauelsfínt. Smakkið til með smá berjaediki.

BLÁBERJA- OG MJÓLKUR-MULNINGUR

- 100 gr frosin bláber

Ber í matvinnsluvél og myljið í fínan salla. Setjið í dall og í frysti. Gerist hratt svo ber þiðni ekkert.

- 300 g G-mjólk
- 30 g glúkósi
- 1 kanilstöng

Blandið öllu saman og hitið að suðu. Setjið plastfilmu yfir og látið standa svo mjólk dragi í sig bragð frá kanilstöng. Fjarlægjið svo stöng og vinnið mjólk með töfrasprota þar til froða myndast. Fleytið hana af með gataskeið og frystið (með fljótandi köfnunarefni). Myljið frosna mjólk í salla og við ber. Saldið yfir áður en borið fram.

SYKRAÐAR HNETUR

- 100 g hnetur
- 20 g sykur
- 20 g vatn
- Smá salt

Saxið hnetur ögn og blandið öllu í eldfast form. Bakið í ofni við 150 gráður uns vatn hefur gufað upp. Hrærið með skeið í hnetum öðru hvoru. Smakkið til með salti. Berið allt fram með rjómaís.

HRÁEFNIÐ

Ómissandi með steik

Rauðkál er náinn ættingi hvítkáls og myndar þetta hausa eins og það. Það þykir best ef það er ekki tekið upp fyrr en eftir fyrstu nætur-frost. Kálið má nota hrátt í salöt en einnig sjóða það eða gufusjóða, gufusteikja í kryddlegi eða súrsa í ediki.

Kryddsoðið rauðkál þykir mörgum ómissandi með steik, ekki síst svínasteik og hangikjöti á jolum. Best er að sjóða kálið lengi við vægan hita, jafnvel heilan dag. Ekki er verra að búa það til með nokkrum fyrirvara og hita það síðan upp. Ef lok er haft á pottinum er hægt að bæta svolitlu ediki eða sitrónusafa í suðuvatnið. Þannig heldur það lit sínum betur en ella. Kálið er C-vítamínauðugt.

- Næringargildi í 100 g
- Orka 122 kj (29 kcal)
 - Kolvetni 6,94 g
 - Sykrur 3,32 g
 - Trefjar 2,6 g
 - Fita 0,09 g
 - Prótín 1,51 g
 - Fólin 24 µg (6%)
 - C-vítamín 34.4 mg (57%)
 - K-vítamín 47.6 µg (45%)
 - Kalíum 262 mg (6%)

Heimild: Matarást og wikipedia.org





góðgæti frá Jóa Fel

Konudagur að hætti Jóa Fel

- fullt af kökum og kruðeríi sem gleður elskuna þína

Hjá Jóa Fel bakaríi er allskonar góðgæti sem bræðir hjörtu og gleður maga.

Kíktu í heimsókn og upplifðu rómantíkina.



B A K A R Í

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær

Holtagarðar kl. 7-17 · Smáralind, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-18 · Kringlan, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-18 · Garðabær kl. 8 -17

margt smátt



STAFAGANGAN EINNIG NÝ-NORRÆN

Nýnorræna heilsuvakningin tengist ekki bara mataræðinu. Stafagangan, sem hefur notið vaxandi vinsælda undanfarin ár, var þróuð af finnskum skíðagöngumönnum á fjórða áratugnum sem aðferð við að halda sér í formi á snjólausum sumrum. Þátttakendur nota eftirlíkingu af skíðastöfum til að auka álagið á efri hluta líkamans í gönguferðum. Í Bretlandi eru haldin námskeið í stafagöngu undir heitinu Norræn ganga og nú er svo komið að stafagangan er eitt af þeim líkamsræktarformum sem mest hafa aukið vinsældir sínar síðustu árin.



FIMM REGLUR SEM Hafa BER Í HUGA Við NýNorræna Eldamennsku

- 1. Notið aðeins ferskt hráefni sem upprunnið er á Norðurlöndum og fáanlegt á hverjum árstíma.
- 2. Eldið réttinn frá grunni, engar aðkeyptar sósur eða tilbúið deig.
- 3. Ef þið bakið brauð með haldið ykkur við norrænar korntegundir eins og bygg, hafra, rúg og spelt.
- 4. Notið ferskt grænmeti og fersk ber hvers árstíma, ekki frosið eða niðursoðið.
- 5. Takið ykkur góðan tíma til að borða og hættið ekki fyrr en þið eruð orðin mett.



Svínasiða og uxahali með sætri kryddsósu að hætti Friðriks Vals Karlssonar matreiðslumeistarar

Norrænt og norræn

Friðrik Valur Karlsson matreiðslumeistari sem landsmenn þekkja vel er upphafsmanna nýnorrænnar matargerðar. Hann beitir hennar á Hótel Loftleiðum þar sem hann starfar.

Ungu kokkarnir hafa örlítið aðra sýn á nýnorræna matargerð en við þessir eldri. Þeir horfa mikið á uppruna hráefnisins, sumir sniðganga súkkulaði af því kakójurtin vex ekki á norðlægum slóðum. Ég er ekki sammála þessari nálgun því í mínum huga snýst norræna matargerðin um hefðir,“ segir Friðrik Valur. Hann tekur sem dæmi hrísgrjónagraut með rúsínum og kanil sem hefur verið snæddur á norðurslóðum um aldir þó ekkert af hráefninu sé norrænt nema mjólkinn.

Rétturinn sem Friðrik útbýr fyrir blaðið er léttreykt svínasiða með uxahalarúllu. „Skemmtilegur kjötréttur á köldu vetrarkvöldi þar sem norrænu áhrifin liggja í reyknun, kryddunum, rúsínunum og möndlunum,“ segir sérfræðingurinn og heldur áfram. „Ef farið er í búrið hjá ömmu þá finnst þetta allt þar,“ segir hann og vekur athygli á að tvo sólarhringa taki að elda réttinn.



Ef farið er í búrið hjá ömmu þá finnst þetta allt þar í réttinn.

Allt í steik!

4ra rétta seðill og A la Carte í Perlunni

4ra rétta sjávarréttaseðill 4.990 kr.

Vissir þú?

Að uppskriftin af humarsúpu Perlunnar kemur frá belgíska matreiðslumeistararum Pierre Romeyer. Hann er af jafningjum talinn vera einn besti matreiðslumaður síðustu aldar. Hann gaf aldrei út matreiðslubók en hann gaf Perlunni allar sínar uppskriftir!

4ra rétta seðill

verð frá 4.990 kr.

- 1. HEITREYKT BLEIKJA Með wasabí ís og wagame salati
- 2. HUMARSÚPA rjómalöguð, með Madeira og grilluðum humarhólum VELDU ÞÉR AÐALRETT FISKUR DAGSINS með rjómasoðnu bankabyggi steikt dvergkál og basilmjörssósu Verð á matseðli með fiski dagsins í aðalrétt 4.990 kr.
- 3. STEIKT HEIDAGÆSABRINGA með eplamauki sveppakartöflu og villisveppasósu Verð á matseðli með heidagæsi í aðalrétt 5.990 kr.
- 4. INNBÓKUD NAUTALUND Í SMJÖRDEIGI (WELLINGTON) með sveppafyllingu, soðkartöflu, rötargrænmeti og Chateaubriand sósu Verð á matseðli með innbakaðri nautalund í aðalrétt 6.990 kr.
- 5. OFNSTEIKTUR LAMBAHRYGGUR með hunangs- og sinneps-kornahjúp, möndlukartöfluköku, aspás, rófum og bearnaisesósu Verð á matseðli með lambahrygg í aðalrétt 7.990 kr.
- 6. SÚKKULADI OG PISTASÍU KAKA með pistasíu ís og tonka- hvítsúkkulaði rjóma



Gjafabréf Perlunnar Góð gjöf við öll tækifæri!



Veitingahúsið Perlan Sími: 562 0200 - Fax: 562 0207 Netfang: perlan@perlan.is Vefur: www.perlan.is

AM

SVÍNASIÐA OG UXAHALI MEÐ SÆTRI KRYDD

Fyrir fjóra

- 400 g reykt norðlensk svínasiða
- 1 norðlenskur uxahali
- 1 laukur
- 3 lárviðarlauf
- 1 gulrót
- 1 flaska rauðvín
- Smá salt
- 4 laufabrauð, eða
- 4 blöð vorrúllu-blöð eða brickdeig
- 4 msk. smjör
- 2 msk. rúsínur
- 2 msk. möndlur
- 1 appelsína skorin í lauf
- 1 msk. appelsínubörkur skorinn í mjóar ræmur
- 1 dl appelsínusafi
- 1 kanilstöng
- 5 negulnaglar
- 1/4 tsk. ný raspað múska
- 2 msk. hunang

Setjið svínasiðuna í ofnskúffu með þremur lárviðarlaufum. Látið kalt vatn fljóta yfir og sjóðið í ofni við 110°C í fjóra klukkutíma. Takið síðuna úr soðinu og látið hana standa í 30-45 mínútur, pressað hana svo inni í kæli yfir nótt.

Uxahalinn er settur í pott ásamt grófsöxuðum lauknum með hýðinu, saxaðri gulrótinni, rauðvíninu og 1/2 lítra af köldu vatni. Látið hann malla við væga suðu í fimm klukkutíma og biða í pottinum yfir nótt í kæli. Takið hann upp úr og plokkið kjötið af beinunum, setjið beinin aftur í pottinn og sjóðið soðið niður um helming.





stara á Hótel Loftleiðum.

röflenskt

ökkja sem Friðrik fimmta er einn
i af og til í eldamennskunni



allt þar, segir Friðrik um kryddin sem hann notar
FRÉTTABLAÐIÐ STEFÁN

SÓSU

Sigtið soðið og smakkið til með salti. Blandið appelsínusafa, hunangi, rúsínum, möndlum, appelsínum, kanil, negul og múskati saman við og sjóðið í fimm til sex mínútur. Þetta er sósan.

Penslið laufabrauðið með bræddu smjörinu og látið það linast. Saxið uxahalakjötið smátt, setjið það á brauðið og rúllið því upp þannig að það líti út eins og vorrúlla. (Við ættum að vera stoltari af því að nota laufabrauðsuppskriftina oftar en um jólin.) Bakið rúllurnar í ofni við 180-200°C í 10-12 mínútur. Skerið á sama tíma svínasíðuna í fjóra jafna bita og brúnið á pönnu á öllum köntum. Setjið bitana á disk með sósunni og uxahalarúllunni.

VÍSINDALEGA SANNAÐ

Upphaf nýnorrænu bylgjunnar í matargerð má rekja til birtingar niðurstaðna rannsókna vísindamanna við Kaupmannahafnarháskóla, undir forystu Arne Astrup prófessors, sem sýndu fram á að þær fæðutegundir sem hafa verið uppistaðan í norrænu fæði um aldir eru jafn áhrifaríkar í almennri heilsurækt og baráttunni við aukakílóin og Miðjarðarhafs-fæðið sem hampað hefur verið síðustu áratugi. Margir fremstu kokkar og matarskríbentar Norðurlandanna, þeirra á meðal Claus Meyer og Trina Hahnemann, eru í fararbroddi við að þróa uppskriftir og matseðla sem leggja áherslu á bragðgæði og hollustu norræns fæðis eins og villibráðar, fisks, lambs og grænmetis sem þrífst í köldu loftslagi.



NÁTTÚRULEGA



STEIKT LANGA MEÐ BLÓMKÁLI OG KARTÖFLUM FRÁ EYMUNDI Í VALLANESI

Fyrir 4

STEIKT LANGA

600 g langa

Langan er hreinsuð og skorin í fjórar steikur. Steikt á mjög heitri pönnu. Gott er að setja smjörklípu í lokin. Saltið örlítið.

BLÓMKÁLSMAUK

½ haus blómkál
1 stk. skalottlaukur
2 msk. smjör
¼ l mjólk

Blómkálið skorið og steikt í potti þar til gullinbrúnt, söxuðum skalottlauk bætt út í og steikt með í örsamma stund, mjólkinni bætt út í, soðið í 5 mínútur. Sigtuð mjólkina frá og maukið blómkálið með smjörinu og smakkið til með salti og eplaediki.

KARTÖFLUR

4 íslenskar kartöflur
½ l kjúklíngasoð (má nota vatn og kjúklíngakraft)
2 msk. smjör

2 hvítlaugsgeirar, kramdir
2 blóðbergsgreinar

Kartöflurnar eru skolaðar og skornar í skífur. Allt annað sett í pott og smakkað til með salti. Kartöflurnar soðnar í 8 mínútur.

LAUKGLJÁI MEÐ HUMLUM

4 venjulegir laukar
4 skalottlaukar
1 rauðlaukur
5 hvítlaugsgeirar
½ dl eplaedik
½ l nauta- eða dökkt kjúklíngasoð
5 g humlar (má sleppa)

Allir laukar skornir í þunna strimla og steiktir í potti. Þá er eplaediki bætt út í og soðið niður. Næst fer soðið út í og laukgljáinn soðinn niður um helming. Sósan tekin af hitanum og humlarnir settir í tesíu og ofan í pottinn. Látið standa í 15 mínútur. Sósan sigtuð og smökkuð til með salti og smá smjöri.



Jóhannes Steinn Jóhannesson matreiðslumeistari stundar heiðarlega matreiðslu á Sjávarkjallaranum.



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Heiðarlegur matur

Jóhannes Steinn Jóhannesson matreiðslumeistari segir íslenskt hráefni fá að njóta sín í nýjum matseðli Sjávarkjallarans. Hann gefur lesendum uppskrift að löngu.

Hópur ungra veitinga-, framreiðslu- og matreiðslumanna tók við rekstri veitingastaðarins Sjávarkjallarans um áramótin og stundar þar það sem þeir kalla heiðarlega matreiðslu.

„Við stundum nýnorræna matreiðslu og notum íslenskt hráefni,“ segir Jóhannes Steinn Jóhannesson, matreiðslumeistari og einn eigenda Sjávarkjallarans.

„Heiðarleg matreiðsla snýst um það að bera virðingu fyrir hráefninu þannig að það fái notið sín sem best. Við nýtum það sem næst okkur er og verslum af minni birgjum og beint af bændum sem eru að framleiða spennandi vöru.“ Jóhannes segir þá enn fremur reyna að notast við náttúrunnar

gæði svo sem ber, jurtir og sveppi. „Þegar við þurfum að nota eitthvað sem ekki er framleitt hér leitum við til hinna Norðurlandanna, til dæmis eftir olíu eða ediki. Matseðillinn er síðan sniðinn í kringum þetta og árstíðabundinn eftir því hvaða hráefni er á boðstólum hverju sinni.“ - rat



Ný sending af Infinti Prektækjum. ALVÖRUTÆKI!!!

HRIKALEGA FLOTTUR!

INFINITI VG-40

Frábært fjöþjálfhvort sem er fyrir þol eða fitubrennslu!

Mjög sterkt, vandað mælaborð og einstaklega einfalt í notkun.

111.000.-
~~148.000.-~~

INFINITI VG - 40

25%

KYNNINGARAFSLÁTTUR



GAP

WWW.GAP.IS

FJALLAHJÓLABÚÐIN FAXAFENI 7

S: 5200 200 • MÁN - FÖS. KL. 9-18. • LAU. KL. 11-15

Þau vita hvað þarf til að ná árangri
enda afreksfólk í fremstu röð og vel að sér um næringu og heilsu.

Heilsuréttir Nings

Heilsuréttirnir okkar eru sérstaklega hollir og góðir, fullir af fersku grænmeti, nær fitulausir og án salts og sykurs.
Heilsuréttir Nings innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni.

Annie Mist
Silfurhafi á heimsleikum
í Crossfitt 2010,
Evrópumeistari í Crossfitt
2009 og 2010 ásamt því
að vera margfaldur
þreknotsmeistari Íslands

Arnaldur Birgir
Framkvæmdastjóri og
eigandi BootCamp
á Íslandi
og keppandi í Sahara
eyðimerkurhlaupi 2011

Ágúst Guðmundsson
Slökkviliðsmaður og
keppandi í Sahara
eyðimerkurhlaupi 2011
ásamt verðandi heimsmeistarar!

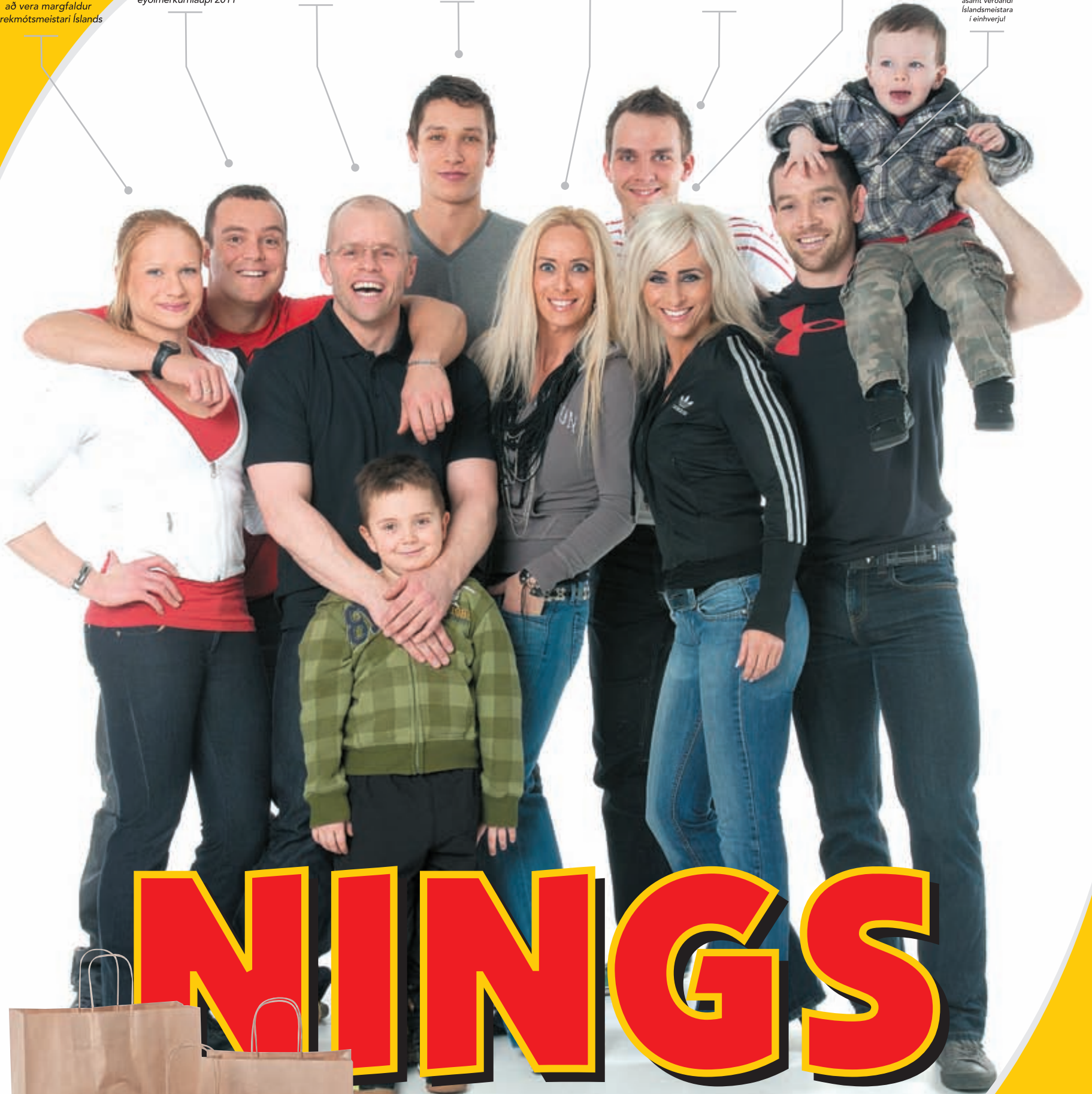
Pavel Ermolinski
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Eva Sveinsdóttir
Margfaldur
Íslandsmeistari
í Icefitness

Hreggviður
Magnússon
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Rannveig Kramer
Íslandsmeistari
í fitness 2010

Sveinbjörn
Sveinbjörnsson
Margfaldur BootCamp-
og Crossfitt meistari
Íslands
ásamt verðandi
Íslandsmeistarar
í einhverju!



NINGS

og kroppurinn blómstrar

Suðurlandsbr. 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12
sími 588 9899 • www.nings.is



VIÐ MÆLUM MEÐ...



... **NOMA** Heimsókn í mekka ný-norrænnar matargerðar, Noma, skilur mikið eftir sig. Matreiðslumeistariinn René Redzepi rekur þetta glæsilega veitingahús í Kaupmannahöfn sem er þekkt fyrir að hafa blásið nýju lífi í norræna matargerð, en heitið Noma er samsett úr orðunum nordisk og mad. Noma er með tvær Michelin-stjörnur og var í fyrra útnefnt besta veitingahús í heimi af tímaritinu Restaurant Magazine.



... **THE SCANDINAVIAN COOKBOOK** Trina Hahneemann er matreiðslumaður, búsett í Kaupmannahöfn, og vill að sem flestir reyni norræna matargerð í eldhúsinu heima. Hahneemann kveðst vona að alþjóðleg metsölubók sín, The Scandinavian Cookbook, verði einhverjum innblástur og hvatning.



... **FERÐ TIL JUKKASJÄRVI** Heimsókn í íshótelíð Jukkasjärvi í Svíþjóð er veisla fyrir öll skilningarvitin. Hótelíð, barinn, kirkjan og skúlptúrar eru gerð úr ís, en allt saman hverfur á sumrin og er endurbyggt á veturna. Þar er boðið upp á nýnorrænan mat og hefur hvort tveggja vakið athygli á heimsvísu. Hótelíð er haft opið frá desember og fram í apríl.

... **MYSINGI** Íslendingar hafa borðað mysing með bestu lyst allt frá því á miðöldum enda bæði braggóður í matargerð og á brauð. Á heimasíðu MS er að finna nokkrar ljúffengar uppskriftir þar sem mysingur kemur við sögu, slóðin er www.ms.is.



SJÓNVARPSTILBOÐ



Panasonic TXP42GT20 - Full HD 3D
42" Full HD 3-D THX NeoPlasma sjónvarp með 1920x1080p upplausn, THX, Vreal Pro5 Engine - High Contrast Filter, 600Hz Intelligent Frame Creation, Infinite Black 5.000.000:1 (Native) skerpa, Pro 24p Smooth Film/Play Back, 0.001 msec svartíma, x.v Colour, Progressive Scan, VIERA CAST nettengingu, Digital Cinema Colour 3D Colour, Motion Pattern Noise Reduction 3D Comb Filter, C.A.T.S háskerpu HDTV DVB-T stafrænn móttakari (MPEG4), kortalesari, 2 x USB tengi fyrir Wi-Fi/HDD upptöku, 2x Scart (með RGB), 4 HDMI, innbyggður gervihnattamóttakari, PC tengi ofl.

Panasonic
ideas for life



AVATAR
3D Blu-Ray
FYLGIR MEÐ!

TILBOÐ **249.990**

FULLT VERÐ kr. 329.990

ÚRVAL GÆÐATÆKJA FRÁ FINLUX



Finlux 19FLX850UD
19" HD LCD Sjónvarp með DVB-T með 1366x768 punkta upplausn, 8000:1 skerpu, 5ms svartíma, stafrænum DVB-T móttakara, 1x Scart (með RGB), 1x HDMI, USB, D-Coax, Ci, heymartólstengi og CVBS tengi ofl.

19" **49.990**

FRÁBÆRT VERÐ

Finlux 24FLX850UD
24" HD LCD Sjónvarp með DVB-T með 1366x768 punkta upplausn, 8000:1 skerpu, 5ms svartíma, stafrænum DVB-T móttakara, 1x Scart (með RGB), 1x HDMI, USB, D-Coax, Ci, heymartólstengi og CVBS tengi ofl.

24" **64.990**

FRÁBÆRT VERÐ

Finlux 32FLX850UD
32" HD LCD Sjónvarp með DVB-T með 1366x768 punkta upplausn, 20000:1 skerpu, 5ms svartíma, stafrænum DVB-T móttakara, 2 x HDMI, 2 x Scart, VGA, Component, Composite, CVBS, Audio in og út, S/PDIF Digital coaxial, heymartólstengi, USB með MKV stuðningi, Common Interface lesari ofl.

32" **79.990**

FRÁBÆRT VERÐ

Finlux 22FLX850UD
22" HD LCD Sjónvarp með DVB-T með 1366x768 punkta upplausn, 8000:1 skerpu, 5ms svartíma, stafrænum DVB-T móttakara, 1x Scart (með RGB), 1x HDMI, USB, D-Coax, Ci, heymartólstengi og CVBS tengi ofl.

22" **54.990**

FRÁBÆRT VERÐ

Finlux 26FLX850UD
26" HD LCD Sjónvarp með DVB-T með 1366x768 punkta upplausn, 8000:1 skerpu, 5ms svartíma, stafrænum DVB-T móttakara, 1x Scart (með RGB), 1x HDMI, USB, D-Coax, Ci, heymartólstengi og CVBS tengi ofl.

26" **69.990**

FRÁBÆRT VERÐ

Finlux 37FLHX850U
37" HD LCD Sjónvarp með DVB-T með 1366x768 punkta upplausn, 20000:1 skerpu, 5ms svartíma, stafrænum DVB-T móttakara, 2 x HDMI, 2 x Scart, VGA, Component, Composite, CVBS, Audio in og út, S/PDIF Digital coaxial, heymartólstengi, USB með MKV stuðningi, Common Interface lesari ofl.

37" **109.990**

FRÁBÆRT VERÐ



Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

Panasonic
ideas for life

Á ÍSLANDI

UMBODSMENN UM LAND ALLT ► REYKJAVÍK/URSVEÐIB: Hagkaup, Smáralind. VESTURLAND: Hljómsýn, Akranesi. Hagkaup, Borgarnesi. Samkaup, Borgarnesi. Blómsturvellir, Hellissandi. Skipavík, Stykkishólmi. VESTFIRÐIR: Kaupfélag Steingrimsfjarðar, Drangnesi. Samkaup, Ísafirði. NORÐURLAND: KF Steingrimsfjarðar, Hólmavík. KF V-Húsvetninga, Hvammstanga. Smárabær, Blönduósi. Skagfirðingabúð, Sauðárkrúki. Hagkaup, Akureyni. Heimilistæki, Akureyni. Öryggi, Húsavík. AUSTURLAND: Samkaup, Egilsstöðum. Kaupún, Vopnafirði. KF Héraðsbúa, Seyðisfirði. Sparkaup, Fáskrúðfirði. Nettó, Höfn Hornafirði. SUÐURLAND: Mosfell, Hellu. Fossmar, Selfossi. Geisli, Vestmannaeyjum. REYKJANES: Heimilistæki, Reykjanesbæ. Hagkaup, Njarðvík.