

**FRÆÐSLUFUNDUR 18. APRÍL KL. 20:00**

## AÐ BORDA Í NÚVITUND

Fyrirlesari á næsta fræðslufundi CCU verður Ragnhildur Þórðardóttir sálfræðingur eða Ragga nagli.

Hún var með fyrirlestur hjá okkur í fyrra en núna ætlar hún að fræða okkur um mikilvægi þess að næраст og njóta matar í nútund og hvernig við getum öðlast heilbrigtr samband við mat laus við sektarkennd og samviskubit.

Fyrirlesturinn verður eins og áður í sal Vistor Hörgatúni 2, Garðabæ (gengið inn frá Bæjarbrautinni) og hefst kl. 20:00. Við sendum link á teams í email og verðum live í umræðuhópnum.

Hlökkum til að sjá ykkur :-)



### UPPSKRIFT

## NÚÐULSALAT MED HNETUSMJÖRSÓSU

Ljúffengt kalt grænkerasalat:

1 pakki glass núðlur frá Santa Maria  
 Ca. 1 bollí af smátt sneiddu rauðkáli  
 1 stór gulrót  
 1/2 rauð paprika  
 1/2 gul paprika  
 2 litlir vorlaukar  
 1/2 dós lima baunir (þær eru grænar og fást m.a. hjá niðursoðnum baunum í Hagkaup)  
 1 dl saxað ferskt kóríander (og smá extra til að strá ofaná salatið)  
 1 dl gróft saxaðar salthnetur  
 Limesneiðar og saxaðar jarðhnetur til að bera fram með salatinu.

Hnetusmjörsósa (uppskrift hér til hliðar)

Byrjið á að útbúa núðurnar samkvæmt pakkaleiðbeiningum; Sjóðið vatn og leggið núðurnar í bleytti í 3 mínútur. Hellid vatninu af og skolið vel upp úr köldu vatni svo þær haldi ekki áfram að eldast. Skerið allt grænmetið niður í þunnar ræmur og gulræturnar eru skornar extra þunnt. Skolið lima baunirnar vel áður en þeim er blandað í salatið. Útbúið sósuna og hrærið öllu saman í stóra skál.

Berið fram með söxuðum jarðhnetum, fersku kóríander og lime sneið.



## MOLAR....

.....aðalfundurinn í febrúar gekk bara vel, nokkrir mættu á staðinn og nokkrir voru á netinu. Reikningar og skýrsla stjórnar samþykkt og stjórn, varamenn og skoðunar-menn reikninga endurkjörnir.

.....árgjaldið fyrir 2023 ( 2000 krónur ) er komið í heimabankann.

.....við stefnum á að vera með fjólu bláan maí á Facebook eins og undanfarin ár.

.....fyrri fræðslufundurinn næsta haust er áætlaður í september.

.....og við stefnum einnig á að vera með fund á Akureyri.

.....ungliðahópurinn okkar er enn óvirkur og án umsjónaraðila. Ef þið vitið um einhverja áhugasama á aldrinum 18 til 30 ára, endilega hafið samband :-)

### FRÉTTIR

## RANNSÓKN

Þann 1. janúar 2022 hófst samnorræn rannsókn á þarmabólgsjúkdómum á vegum NORDTREAT. Lóa Guðrún Davíðsdóttir meltingarsérfræðingur á Landspítalanum sem stýrir rannsókninni á Íslandi segir að það gangi nokkuð vel að fá inn sjúklinga. Eins og staðan er í dag er rúmlega helmingur kominn af þeim fjölda sem miðað var við í upphafi rannsóknar.

### UPPSKRIFT

## HNETUSMJÖRSÓSA

1 dl fint hnetusmjör  
 1 dl vatn  
 safi úr 1 stk. lime  
 2 msk. sojasósa  
 1 kúfull teskeið sambal oelek frá Santa Maria (chillimauk)  
 1 msk. hlynsíróp  
 1 msk. sesamolía  
 1 hvítlausrif  
 Ca. 1 cm af fersku engiferi

Hrærið saman vatni og hnetusmjöri. Best er að byrja á að setja helminginn af vatninu úti hnetusmjörið og hræra vel saman áður en restinni af vatninu er bætt við. Hvítlaukur og engifer er rifið mjög fint niður. Öllu blandað saman og hrært vel.

### SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Auðlegð byggist ekki á því að eiga mikið, heldur að nýta vel það sem við eigum.

*Demokritos (grískur heimspekingur)*