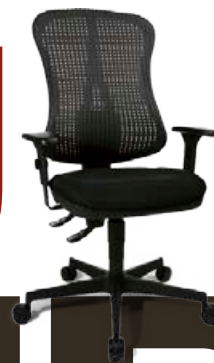


SITTU BETUR IVETUR



-30% af öllum stólum



30%
AFSLÁTTUR

ERGO MEDIC 100-2
**TILBOÐSVERÐ
159.900 kr.**
LISTAVERÐ 229.900 kr.



30%
AFSLÁTTUR

HEADPOINT
**TILBOÐSVERÐ
64.900 kr.**
LISTAVERÐ 93.900 kr.



35%
AFSLÁTTUR

SUPPORT
**TILBOÐSVERÐ
20.400 kr.**
LISTAVERÐ 31.400 kr.
Hægt að kaupa arma sér



30%
AFSLÁTTUR

BJARG HB+
**TILBOÐSVERÐ
118.900 kr.**
LISTAVERÐ 169.900 kr.



30%
AFSLÁTTUR

BJARG MB
**TILBOÐSVERÐ
64.900 kr.**
LISTAVERÐ 94.900 kr.

RAMMASAMNINGUR VIÐ
RÍKISKAUP

Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

Síðumúla 37. Sími: 564-5040. hirzlan@hirzlan.is.

www.hirzlan.is

Verslun opin mán-fim 09:00-18:00, föstudaga 09:00-17:00, laugardaga 12:00-16:00. Lager opinn mán-fim 13:00-17:00 og föstudaga 13:00-16:00.



Nefndirnar eigi að heyra undir hluthafa

Skiptar skoðanir eru á því hvort tilnefningarnefndir eigi að heyra undir hluthafa eða stjórn en niðurstöður nýrrar rannsóknar sýnir að fleiri vilji að nefndirnar heyri undir hluthafa.

thorsteinn@frettabladid.is

Meirihluti haghafa í skráðum íslenskum fyrirtækjum telur að tilnefningarnefndir eigi að heyra undir hluthafa frekar en stjórn fyrirtækja, og er þetta sjónarmið sérstaklega ríkjandi á meðal þeirra sem sitja í tilnefningarnefndum.

Þetta eru niðurstöður ritgerðarinnar „Á tilnefningarnefnd að vera undirnefnd stjórnar eða hluthafa? Skoðanir ólíkra hagaðila“ sem var birt í Tímariti um viðskipti og efnahagsmál. Höfundar eru þau Hildur Magnúsdóttir, Auður Arna Arnardóttir og Þróstur Olaf Sigurjónsson.

„Niðurstöðurnar varpa ljósi á það að tilnefningarnefndir ættu að heyra undir hluthafa að mati meirihluta viðmælenda og svarenda í viðhorfsskönnun, óháð haghópum,“ segir í ritgerðinni.

Alls hafa sautján af tuttugu félögum sem eru skráð í íslensku kauphöllina stofnað tilnefningarnefnd. Í öllum nefndunum sitja þrír nefndarmenn en mismunandi er hvort stjórnarmenn eigi þar sæti eða ekki.

Tilnefningarnefnd er að fullu skipuð utanaðkomandi einstaklingum í sjö félögum og í öðrum sjö félögum á einn stjórnarmaður sæti í nefndinni á móti tveimur utanaðkomandi. Tvær tilnefningarnefndir eru að fullu skipaðar stjórnarmönnum en það eru nefndir á vegum Eimskipafélags Íslands og Marels.

Þegar kemur að fyrirkomulagi tilnefningarnefnda er talsverður breytileiki milli landa. Í Danmörku er tilnefningarnefnd undirnefnd stjórna en í Noregi og Svíþjóð er um hluthafanefnd að ræða. Á Íslandi tíðkast bæði form en hluthafar eiga ávallt lokaorðið á hluthafafundum.

Til þess að fá betri innsýn í hlutverk, skipulag og starfshætti tilnefningarnefnda á Íslandi var notast við blandaða rannsóknaraðferð. Annars vegar voru tekin viðtöl við þrettán einstaklinga sem voru ýmist hluthafar, stjórnarmenn, tilnefningarnefndarmenn eða ráðgjafar og hins vegar var send spurningakönnun á fleiri haghafa. Alls tóku 138 þátt í spurningakönnuninni.

Þegar þátttakendur í spurningakönnun voru spurðir hvort tilnefningarnefndir ættu að heyra undir hluthafa eða stjórn kom í ljós að 65 prósent þátttakenda töldu að nefndin ætti að heyra undir hluthafa. Aftur á móti töldu 14 prósent þátttakenda að nefndirnar ættu að vera undirnefndir stjórnar og 14 prósent töldu að þær ættu að heyra bæði undir stjórn og hluthafa.

Þegar niðurstöðurnar voru skoðaðar eftir mismunandi hópum haghafa kom í ljós að ekki var mikill munur á milli hópa. Yfir 60 prósent hluthafa, tilnefningarnefndarmanna og stjórnarmanna töldu að nefndin ætti að heyra undir hluthafa. Mikill meiri hluti tilnefningarnefndarmanna telja að nefndin eigi að heyra undir hluthafa, eða 85 prósent.

Þátttakendur í spurningakönnuninni voru einnig spurðir að því hverjir ættu að kjósa tilnefningarnefndina. Töldu 58 prósent þátttakenda að hluthafar ættu að kjósa hana á meðan aðeins 7 prósent sögðu að hún ætti að vera kosin af stjórn. Þá töldu 22 prósent þátttakenda að hluthafar ættu að skipa meirihluta nefndarmanna.

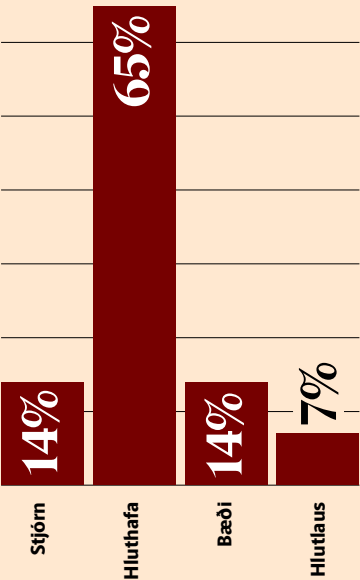
Rannsakendur tóku einnig við-



Tilnefningarnefndir eru tiltölulega nýr þáttur í stjórnarháttum íslenskra fyrirtækja og hafa lítið verið rannsakaðar hérlandis.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Undir hverja eiga tilnefningarnefndir að heyra?



töl við tilnefningarnefndarmenn, stjórnarmenn, fjárfesta og ráðgjafa en alls voru viðtölin þrettán talsins.

Samkvæmt viðmælendum er ein helsta ástæða þess að tilnefningarnefndir eiga að heyra undir hluthafa sú að tilnefningarnefnd í heild sinni er kosin af hluthöfum í hverju félagi á aðalfundi ár hvert og að hún starfi í þágu hluthafa.

Sex viðmælendur af þrettán töldu að nefndin ætti að vera hluthafanefnd vegna þess að nefndarmenn væru kjörnir af hluthöfum eða hún starfaði fyrir hönd hluthafa. Fimm af þessum sex voru tilnefningarnefndarmenn á meðan sá sjötti var stjórnarmaður.

Þrír aðrir viðmælendur voru sammála um að nefndin ætti að vera kosin af hluthöfum en þeir voru allir á þeirri skoðun að nefndirnar ættu að heyra undir stjórn. Ef lítið er til þeirra viðmælenda sem eiga sæti í tilnefningarnefndum var sam-



Ef að hún er að fara að starfa í umboði stjórnar [...] að þá erum við komin í eitthvað amerískt kerfi sem er að færa völdin frá hluthöfum og til stjórna.

hljómur á meðal þeirra um að best færi á því að nefndin heyrði beint undir hluthafa.

„Eins og ég horfi á þetta þá ... við erum að vinna fyrir hluthafana, mér finnst það mjög mikilvægt,“ sagði einn tilnefningarnefndarmaður.

Stjórnarmaður var á sama máli og sagði: „Mér finnst þetta eigi að vera undir hluthöfum... þetta er ákvörðun fyrir hluthafa þetta er ekki ákvörðun stjórnar ...“

Viðmælendur voru einnig spurðir um óhæði tilnefningarnefnda. Einn tilnefningarnefndarmaður sagði að óhæði nefndarinnar skipti miklu máli og þá sérstaklega ef að nefndin ætti að starfa sem undirnefnd. Annar nefndarmaður var á sama máli: „Ef þú ert að heyra undir stjórn að þá finnst mér þú vera kannski komin of nálægt ... þú veist það er spurning þá um þetta óhæði.“ Enn annar sagði að nefndin ætti að vera „hlutlaust batteri“.

Samkvæmt viðmælenda sem starfar sem ráðgjafi er hins vegar of mikil áhersla lögð á óhæði tilnefningarnefndarinnar og að stjórnin geti ekki tekið þátt í þessu ferli.

Ef lítið er til viðhorfa stjórnarmanna, hvort sem þeir sitja einnig í tilnefningarnefnd eða ekki, þá var ekki samhljómur meðal þeirra um þessi atriði.

Að lokum voru viðmælendur spurðir hvert væri rökrétt skipulag tilnefningarnefnda á Íslandi.

Ráðgjafi sagði að það passaði betur við íslenskan hlutafélagarétt að nefndirnar væru undirnefndir stjórnar heldur en að þær heyrðu beint undir hluthafa. Hluthafarnir funduðu jafnvel aðeins einu sinni á ári og það væri ekki vettvangur til þess að hafa virkt eftirlit með störfum nefndarinnar. Þetta yrði auðveldara ef nefndin heyrir beint undir stjórn.

Ráðgjafinn sagði jafnframt: „ef að þetta er undirnefnd stjórnarinnar þá er það ábyrgð stjórnarinnar að setja nefndinni starfsreglur ... eða fela nefndinni að setja sér starfsreglur og eftir atvikum fara yfir það.“

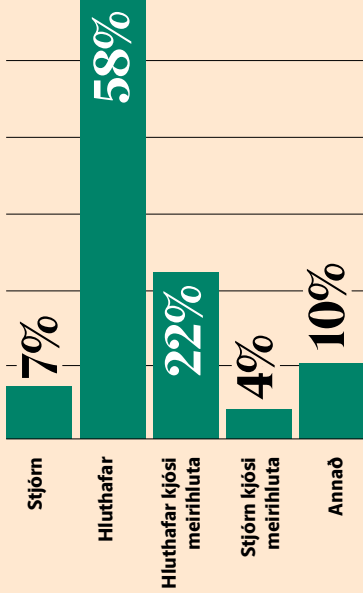
„Að vera með einhverja tilnefningarnefnd,“ bætti hann við, „sem er kosin af einhverjum á aðalfundi og svo ... leikur hún lausum hala og setur sér sínar eigin reglur og ég veit ekki hvað, ég veit ekki hvort það er betra“.

Einn tilnefningarnefndarmaður var ósammála þessu og sagði: „Ef að hún er að fara að starfa í umboði stjórnar að þá er hún sett undir stjórnina að þá erum við komin í eitthvað amerískt kerfi sem er að færa völdin frá hluthöfum og til stjórna...“

Þegar viðtölin voru tekin saman kom í ljós að skiptar skoðanir væru á því hvort tilnefningarnefndir ættu að heyra undir hluthafa eða undirnefnd stjórnar. Þeir tilnefningarnefndarmenn sem rætt var við um þetta efni voru allir sammála um að nefndin ætti að heyra undir hluthafa, fyrir utan þá viðmælendur sem einnig áttu sæti í stjórn.

Annar tilnefningarnefndar- og stjórnarmaðurinn var á því að nefndin ætti að heyra undir stjórn. Sá viðmælendi sem aðeins átti sæti í stjórn var hins vegar sammála tilnefningarnefndarmeðlimum um að nefndin skyldi heyra undir hluthafa. Þeir tveir stofnanafjórðingar

Hverjir eiga að kjósa tilnefningarnefndamenn?



sem rætt var við eru aftur á móti ekki sammála hvað þetta varðar á meðan ráðgjafinn var á því að nefndin ætti frekar að heyra undir stjórn.

Þegar viðmælendur veltu sérstaklega fyrir sér mikilvægi þess að tilnefningarnefnd væri veitt aðhald og eftirlit, og að starfsreglur væru skýrar og þeim framfylgt þá voru fleiri viðmælendur á því að tilnefningarnefndir eigi að vera undirnefnd stjórnar í stað þess að heyra undir hluthafa. Meira eftirlit væri þannig með nefndinni og að stjórnin væri betur til þess fallin en hluthafar að hafa eftirlit með nefndinni.

Hins vegar þegar lítið var til annarra þátta eins og óhæði nefndarmanna frá stjórn og hverjir skipa nefndir þá hölluðust fleiri viðmælendur að því að betur færi á því að tilnefningarnefndir heyrðu beint undir hluthafafund en ekki stjórn. ■

ALLT

MIÐVIKUDAGUR 1. september 2021

KYNNINGARBLAÐ



Haustið kallar á hollan kost.

Hollt í haust

thordisg@frettabladid.is

September er upp runninn og þá þykir mörgum komið haust. Til að undirbúa kroppinn fyrir kólnandi tíð og komandi skammdegi er gott að gæta að fjörefnabúskap líkamans.

Á Íslandi ættu allir að taka inn lýsi til að tryggja nægar D-vítamín birgðir líkamans þegar daginn tekur að stytta og sólar nýtur ekki við nema stutta stund í einu. D-vítamín er góð vörn fyrir kvefi og flensu, og heldur beinum og tönnum sterkum.

Þegar haustar er líka gott að velja fæðu sem er rík af C-vítamíni því það styrkir ónæmiskerfið. C-vítamín finnst meðal annars í jarðarberjum, sitrusávöxtum, dókkgrænu grænmeti og salati.

Steinefnið zink styrkir sömu-leiðis ónæmiskerfið og finnst í hnetum, fræjum, rauðu kjöti, skelfisk og belgbaunum.

Hollir lífshættir gera manni gott þegar skammdegið færast hægt og bitandi nær þurfum við jafnframt að passa vel upp á góðan nætur-svefn, því svefnskortur veikir ónæmiskerfið. Því er allt í senn, hollur kostur og góður svefn mikilvægur til að halda líkamanum sterkum í haust.

Mælt er með fimm skömmtum af grænmeti eða ávöxtum dag hvern. Hægt er að velja mismunandi liti sem veita líkamanum ólík næringarefni. Því er tilvalið að mæta haustinu með til dæmis eplum, perum, greipi, appelsínum og rósakáli, og næra líkama og sál með nýrri haustuppskeru af íslensku grænmeti. ■



Berglind Ósk Haraldsdóttir og Rebekka Ómarsdóttir hjá Eldhústöfrum í sýningareldhúsinu í Síðumúla þar sem hægt er að fá að skoða vélina og sjá hvernig hún virkar. Vélin er hágæða vara framleidd af þýska fyrirtækinu Vorwerk sem þekkt er fyrir að framleiða hágæða heimilistæki.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fjölskyldan og næringin í fyrirrúmi með Thermomix

Thermomix léttir fjölskyldulífið, stuðlar að góðri næringu og bætir neysluvenjur. Vélin er matvinnsluvél og eldavél og vinnur á við tuttugu og fjögur hefðbundin heimilistæki. **2**



Thermomix-vélin er einföld og þægileg í notkun. Hægt er að hafa samband við Rebekku og Berglindi hjá Eldhústöfrum og fá kynningu á vélinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Það er mjög einfalt að búa til risotto eftir uppskrift sem fylgir Thermomix-vélinni. MYND/COOKIDOO.INTERNATIONAL



Thermomix-vélin er 24 eldhústæki í einni vél. MYNDIR/VORWERK



Einn af mörgum kostum Thermomix-vélarinnar er að hún er með sjálfvirk hreinsiprógramm fyrir blöndunarskálina og pottar eru óþarfi.

Thermomix er framleitt af þýska fyrirtækinu Vorwerk sem er þekkt fyrir hönnun og framleiðslu á hágæða heimilistækjum. Eldhústöfrar er innflutnings- og umboðsaðili Thermomix á Íslandi en fyrirtækið hefur flutt inn vélina frá árinu 2018.

„Þetta er 50 ára gömul vara en við erum fyrst til að bjóða hana á Íslandi. Þetta er hágæðavara. Bæði matvinnsluvél og eldavel. Vélin er í raun 24 tæki í einni vél,“ segir Rebekka Ómarsdóttir, annar eigandi Eldhústöfra.

Thermomix-vélin saxar, malar, hakkar, þeytir, hrærir, blandar, hnoðar og maukar. Steikir, sýður, gufusýður, hægeldar, eldar með sous vide-tækni og gerjar, svo eitt-hvað sé nefnt.

„Það er hægt að búa til jógúrt og osta í vélinni af því hún gerjar. Möguleikarnir eru endalausir,“ segir Rebekka.

„Ofan á þetta allt saman þá eru líka innbyggðar uppskriftir í vélinni. Það fylgir aðgangur að uppskriftabanka og í honum eru uppskriftir sem henta öllum. Vélin er með innbyggðri vigt og snertiskjá þar sem uppskriftirnar birtast og vélin leiðir þig svo áfram. Hún er sem sagt útbúin fyrir þann

sem kann lítið eða ekkert að elda eða hefur lítinn tíma.“

Rebekka útskýrir að þrátt fyrir að vélin henti sérstaklega vel þeim sem lítið kunna að elda þá hafi þau samt verið í samstarfi við fagaðila eins og kokkalandslíðið og aðra á þeim skala.

„Þeir elska þessa vél líka. Það sem þeir elska við hana er nákvæmni í vinnslu. Vélin vinnur allt hráefni vel og hitastigið er mjög nákvæmt. Vélin virkar í raun eins og aukahendur í eldhúsinu. Hún er fyrir alla, þá sem kunna lítið sem ekkert, atvinnumenn og allt þar á milli,“ segir hún.

Innbyggðar uppskriftir

Uppskriftirnar í vélinni eru mjög fjölbreyttar, hægt er að velja úr 73.000 uppskriftum, á íslensku og fjölda annarra tungumála sem eru sérhannaðar fyrir vélina. Það er til dæmis hægt að leita að vegan uppskriftum, kolvetnasnauðum og glútenlausum uppskriftum svo dæmi séu nefnd en einnig eru allar þessar hefðbundnu uppskriftir líka. Einnig er hægt að leita að uppskriftum frá ýmsum heims-hornum ef fólk vill prófa að elda til dæmis austurlenskan, mexík-óskan, afrískan eða ítalskan mat.

„Allar uppskriftir eru þannig að þú eldar á kjörhita á kjörtíma svo næringarefnin halda sér. Vélin er afar einföld í notkun og veitir bara gleði inn á öll heimili. Það er það sem við finnum þegar við hittum fólk sem er farið að nota Thermomix inni á heimilinu,“ segir Rebekka.

„Að elda með vélinni sameinar fjölskylduna, það geta allir tekið þátt. Ef þú ert læs þá ertu nokkurn veginn fær um að geta unnið rétt með Thermomix, svo þetta er öruggt fyrir stálpaða krakka undir eftirliti og þannig geta fleiri á heimilinu tekið þátt í eldamennskunni.“

Einfalt að elda frá grunni

Rebekka segir vélina miða að því að allt sé gert frá grunni. Það sem fólk kaupir venjulega tilbúið út úr búð eins og smjör og majónes og tilbúnar sósar er auðvelt að búa til í vélinni.

„Ef þú vilt prófa að búa til eitt-hvað nýtt þá geturðu gert það í vélinni. Þú þarft bara að eiga grunnhræfnin. Þetta breytir neysluvenjum til hins betra, maður er meðvitaðri um hráefnin sem fara í réttina og næringin verður betri, það þarf bara að velja gæða hráefni,“ segir hún.

Vélin er með innbyggðri vigt og snertiskjá þar sem uppskriftirnar birtast og vélin leiðir þig svo áfram.

„Það er er einfalt að elda frá grunni í vélinni. Ef þú ert til dæmis að gera súpu þá saxar tækið laukinn og léttsteikir hann. Þú setur svo grænmetið út í og tækið saxar það, þú setur vatnið út í og tækið sýður það og maukar svo allt saman í lokin. Allt ferlið er mjög einfalt. Ef þú átt svona vél þá eru pottar má segja úr sögunni. Ofan á þetta allt er sjálfvirk hreinsiprógramm fyrir blöndunarskálina.“

Best að sjá og upplifa

Eins og fram hefur komið er Thermomix þýsk vara. Hún er frá rótgrónum framleiðanda og hefur verið lengi í þróun.

„Nýjasta týpan er snilldin ein. Hún býður upp á uppfærslur reglu-lega. Þetta er bara eins og í sím-unum, þegar eitthvað nýtt kemur inn, til dæmis í stjórnbúnaði eða stýringu þá er hægt að uppfæra,“ segir Rebekka.

„Upphaflega var vélin hugsuð til að búa til barnamat. Að geta saxað, hitað og maukað í einu og sama tækinu, en síðan þá hefur hún þróast mikið er orðin að alhliða eldhústæki og er mjög vinsæl um allan heim.“

Ef fólk hefur áhuga á að kaupa tækið er í boði að koma í sýninga-reldhúsið í Síðumúla 29 og fá að sjá hvernig það virkar. Einnig er boðið upp á að fá kynningarfulltrúa heim til að sýna tækið.

„Það er grunnhugmyndin að fólk sjái þetta áður en það tekur ákvörðun um að kaupa tækið. Það er auðvelt að segja að vélin geri hitt og þetta en það er miklu betra að sjá það og upplifa,“ segir Rebekka.

„Við erum með kynningarfull-trúa um allt land þannig að það eru hæg heimatökin að fá upp-lifun og sýningu á Thermomix hvar sem þú ert á landinu. Hafi fólk áhuga er hægt að hringja í okkur eða hafa samband í gegnum heimasíðuna eldhustofrar.is, Facebook-síðuna Thermomix á Íslandi eða Instagram og við reddum kynningum. Við bjóðum einnig upp á kynningu í gegnum netið. Það eru ýmsir mögu-leikar í boði til að kynnst þessari mögnuðu græju. ■

ÚTSALAN ER HAFIN



icebreaker®

20-50%

afsláttur

Einnig
fáanleg í
barna-
stærðum



OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar.
Eitt mesta úrval landsins!

Klifurbakpokar

Leiðsögumannabakpokar

Fjallgöngubakpokar • Dufflar

Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar

Hjólabakpokar • Ferðatöskur

30-50%

afsláttur



30-50%

afsláttur



30%

afsláttur



30%

afsláttur



20-50%

afsláttur



ALLAR  OG  VÖRUR
MEÐ GÓÐUM AFSLÆTTI

GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

 @ggsport.is  @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-18, sunnudagur 12-16

Kemur ró á ristilinn

Hrafnhildur hefur starfað sem einkaþjálfari hjá World Class í um 17 ár. Hún þjáðist af ristilvandamálum og bakflæði í áratugi vegna meðgönguógleði, sem orsakaði sjö mánaða uppköst.

Fyrir þremur árum fór Hrafnhildur Hákonardóttir í ristilspeglun vegna óþæginda í ristli og meltingarvandamála. „Ristillinn hafði verið til trafala í 25 ár frá því ég var ólétt. Á meðgöngunni ældi ég daglega í um sjö mánuði. Eins eðlilegur hlutur og óléttu er fyrir kvenlíkamann eru sjö mánuðir af uppköstum ekkert grín fyrir líkamsstarfsemina. Ég hlaut af þessu varanlegar skemmdir á vélinda sem orsaka bakflæði. Einnig hafði þetta slæm áhrif á ristilinn, sem hafði þau áhrif að ég fór að finna fyrir verkjum í baki og líkamanum öllum. Ég hafði lengi tekið inn ýmis magalyf og alltaf þurft að passa hvað ég borðaði af hveiti- og mjólkurvörum, en það tók mig nokkur ár að átta mig á að þessar matartegundir færu illa í mig.

Mér var ráðlagt að taka inn magnesíum til þess að koma jafnvægi á meltinguna og róa ristilinn. Ég prufaði nokkrar tegundir en þær hentuðu mér ekki. Til allrar hamingju var mér bent á magnesíum með fjallagrösum frá ICEHERBS, en fjallagrös eru mjög mýkjandi. Nú hef ég tekið magnesíumblönduna í þrjú ár og aldrei liðið betur. Ég er komin með sléttan maga og meltingin er komin í hið stakasta lag. Með því að taka reglulega inn magnesíum með fjallagrösum get ég jafnvel leyft mér að svindla, því ég veit fátt betra en að geta fengið mér pasta og hvítlauksbrauð á góðum degi. Við bakflæðinu tek ég hóstamíxtúru með fjallagrösum frá ICEHERBS. Mixtúran er bragðgóð og



Magnesíum með fjallagrösum frá ICEHERBS hefur hjálpað Hrafnhildi Hákonardóttur mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

mjúk í hálsi og hjálpar mér að sofa eins og engill,” segir Hrafnhildur.

Einstök blanda
Magnesíumskortur er eitt stærsta lyðheilsuvandamál sem við glímum við í nútímanum. Magnesíum er eitt mikilvægasta steinefni í líkamanum og kemur við sögu í yfir 300 efnaskiptum, allt frá slökun vöðva- og taugakerfisins, virkni hjarta- og æðakerfisins og í upptöku steinefna. Magnesíum blandan frá ICEHERBS er einstök á heimsvísu og inniheldur magnesíum citrate og handtínd, íslensk fjallagrös. Fjallagrösín og magnesíumið virkar saman á einstakan hátt. Fjallagrösín mýkja meltinguna og magnesíum

eykur upptöku á steinefnum úr fjallagrösunum. Magnesíum citrate er eitt fárra bætiefna sem er gott að taka inn að staðaldri, en það er mjög erfitt að fá nægt magnesíum úr fæðunni. Þá er mælt með að þeir sem stunda líkamsrækt taki magnesíum reglulega.

Áhrif magnesíums
Magnesíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og er talið bæta gæði svefns og draga úr fótapirringi og sínadrætti. Þá stuðlar magnesíum að því að draga úr þreytu og lúða.

Magnesíum er einnig notað í meðhöndlun meltingarvandamála. Það eykur vatnsinntöku í meltingar-

kerfið sem auðveldar líkamanum að melta og losa hægðir. Þá er magnesíum einnig hreinsandi og hefur góð áhrif á ristilinn. Það stuðlar líka að eðlilegri starfsemi taugakerfisins.

Leyndarmál frá náttúrunni
Fjallagrösín hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg heilsujurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum og stuðla að heilbrigðri þarmaflóru. Þá eru fjallagrös vatnslosandi og minnka bjúg. Fjallagrös innihalda einnig trefjar sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í maga sem bætir og mýkir meltinguna.

Hrein náttúruafurð
Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni.“ ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á www.iceherbs.is.

Kjúklingur og sveppir í rjómasósu

Þessi haustlega uppskrift á vel við á fyrsta degi fyrsta haustmánaðarins. Hún er einföld, fljótleg og næringarík og dugar handa fjögurra manna fjölskyldu.

oddurfreyr@frettabladid.is

Nú er september tekinn við og þá fara hitatölurnar að byrja að lækka og haustið að láta á sér kræla. Þá finnst mörgum viðeigandi að breyta matseðlinum aðeins og fá sér huggulegan heimilismat sem er aðeins þyngri en sumarmatseðillinn og þá koma rjómasósurnar sterkar inn.

Þessi kjúklingaréttur, sem birtist á vef EatingWell-tímaritsins, er viðeigandi nú í sumarlok þegar sveppirnir eru að byrja að koma og myrkrið fer að taka aftur við.

Það skal tekið fram að það skiptir ekki máli hvers konar matsveppir eru notaðir í uppskriftina, hún er góð með þeim öllum. Það tekur um hálf tíma að elda þessa uppskrift og hún er nóg fyrir fjóra.

Innihald:
Fjórar niðurskornar kjúklingabringur (það er gott að skera lundina burt og skera þær svo lárétt í tvennt og berja með hamri til að mýkja kjötið og jafna þykktina)

Þessi kjúklingaréttur, sem birtist á vef EatingWell-tímaritsins, er viðeigandi nú í sumarlok þegar sveppirnir eru að byrja að koma og myrkrið fer að taka aftur við.



Fjórir bollar af blönduðum sveppum, skornum ef þeir eru stórir
½ bolli af þurru hvítvíni
½ bolli af rjóma
Tvær matskeiðar af fínsaxaðri ferskri steinseltu

Leiðbeiningar:
Fyrsta skrefið er að krydda kjúklinginn með ¼ af teskeið af bæði salti og pipar. Svo á að hita eina matskeið af rapsolíu á stórrí pönnu á meðalhita. Eldið

kjúklinginn á báðum hliðum þangað til að hann er brúnaður og rétt eldaður í gegn, sem ætti að taka 7-10 mínútur í heild. Svo á að setja kjúklinginn á disk.

Því næst á að setja eina matskeið af olíu og sveppina á pönnuna og hræra af og til þar til vökvinn hefur gufað upp, sem tekur um 4 mínútur.

Svo á að setja á háan hita og bæta víninu út í og elda þangað til það hefur að mestu gufað upp,

sem tekur líka um 4 mínútur.

Síðan á að setja á miðlungshita aftur og hræra rjómanum út, ásamt þeim vökva sem hefur lekið úr kjúklingnum og ¼ af teskeið af bæði salti og pipar.

Svo er kjúklingurinn aftur settur á pönnuna og honum velt upp úr sósunni. Berið svo kjúklinginn fram með sósunni og sáldrið steinselju yfir.

Hrisgrjón eða kartöflur eru heppilegt meðlæti með þessu. ■

Þessi uppskrift á einkar vel við á köldum haustkvöldum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Vilja tvöfalda tekjur Creditinfo á fimm árum

Framtakssjóður á vegum Levine Leichtman keypti meirihluta í Creditinfo í mars. Stefnt er á umtalsverðan vöxt án þess að bæta við mörgum starfsmönnum.

helgivifill@frettabladid.is

Nýr meirihlutaeigandi að Creditinfo Group stefnir á að tvöfalda tekjur fyrirtækisins á fimm árum. Á sama tíma gerir fyrirtækið ráð fyrir að starfsmönnum, sem eru rúmlega 350, fjölgi um 10 til 20 prósent á alþjóðavísu. Á Íslandi verði bætt við fimm til tíu manns á sama tíma. Þetta segir David Cowan, stjórnarformaður Creditinfo Group og framkvæmdastjóri hjá Levine Leichtman Capital Partners.

„Einn afkostum viðskiptamóðelsins er að ekki þarfa að bæta við starfsmönnum eftir því sem tekjurnar aukast,“ segir Cowan.

Creditinfo velti um 38 milljónum evra eða um 5,7 milljörðum króna árið 2020 og því er horft til að tekjurnar verði 11,4 milljarðar króna eftir fimm ár. Fyrirtækið hagnaðist um 5,2 milljónir evra í fyrra, sem nemur 782 milljónum króna. Arðsemi eiginfjár var 19 prósent en eiginfjárhlutfallið var 56 prósent við árslok.

Framtakssjóður á vegum Levine Leichtman keypti meirihluta í Creditinfo í mars af Reyni Grétarsyni sem verður við söluina annar stærsti hluthafi félagsins. Markaðurinn settist niður með Cowan og Paul Randall, forstjóra Creditinfo.

Af hverju vilduð þið kaupa í Creditinfo?

Cowan: „Sjóðir Levine Leichtman fjárfesta í fjölbreyttri flóru fyrirtækja en rauði þráðurinn er að þau hafa komið sér vel fyrir á markaði og hafa burði til að vaxa hratt. Við horfum einnig til þess að fjárfesta í fyrirtækjum sem rekin eru af öflugu stjórnendateymi með skýra sýn á stefnuna. Við viljum styðja þá á sinni vegferð, oft eru fyrirtækin að fara frá því að vera leidd af stofnanda þeirra yfir í stórfyrirtæki þar sem aðrir annast daglegan rekstur, eins og í tilvik í Creditinfo.“

Reynir, stofnandi Creditinfo, vék úr forstjórastóli eftir 17 ár í starfi. Nýverið tók hann við starfi forstjóra SaltPay á Íslandi. Samhliða því að Levine Leichtman fjárfesti í Creditinfo tók Randall, sem hóf störf hjá fjártæknifyrirtækinu árið 2007, við sem forstjóri fyrirtækisins.

Hvað var það við sýn stjórnenda Creditinfo sem þér líkaði, Cowan?

Cowan: „Drifkrafturinn. Starfsemin hófst á Íslandi en teygir nú anga sína víða um heim. Reksturinn á Íslandi er krúnudjásnið. Hér hefur starfsemin sannað sig og sú þekking er nýtt til vaxtar á alþjóðavísu. Að sama skapi er hægt um vik að skala reksturinn alþjóðlega með vöruþróun.“

Creditinfo hefur vaxið hratt í þróunarlöndum á undanförunum árum. Hafið þið fjárfest í slíkum löndum áður?

Cowan: „Við miðum venjulega ekki á þá markaði. Hins vegar er rekstur Creditinfo í þessum löndum oft tengdur alþjóðlegum stofnunum eins og Alþjóðabankanum og undir eftirliti seðlabanka, því eru hinir eiginlegu viðskiptavinir fjármálastofnanir. Þannig lágmarkast áhætta og við náum meiri stöðugleika í fjárfestingunni.“

Hvað horfið þið til að eiga í Creditinfo lengi?

Cowan: „Það er misjafnt hve lengi við eigum í fyrirtækjum. Við rekum framtakssjóði, og þeir hafa vissan líftíma, og þess vegna munum við alltaf selja hlutinn í Creditinfo á einhverjum tímapunkti. En við eigum ekki í fyrirtækjum til skamms tíma heldur að jafnaði í fimm til sex ár.“



Paul Randall, forstjóri Creditinfo, og David Cowan, stjórnarformaður fyrirtækisins.

FRÉTTABLAÐID/HEIDA HELGADÓTTIR

Lánshæfissaga flutt á milli landa

„Þegar fólk flytur á milli landa getur verið erfitt að fá láns-hæfi á erlendri grundu vegna skorts á greiðslusögu,“ segir Randall og nefnir að Creditinfo hafi þróað tækni sem geri bönkum kleift að sækja upplýsingar á milli landa sem nýtist til að búa til lánshæfi fyrir innflytjendur.

Hann segir að þessi lausn sé þegar nýtt á milli banka í Tékklandi og Úkraínu og á milli banka í Úkraínu og Póllandi. Þessi þjónusta ætti að verða í boði á alþjóðavísu eftir um það bil fimm ár.

Randall, hver er þessi sýn ykkar sem Cowan vísar til?

Randall: „Stafræn vegferð fyrirtækja er á flegiferð og gerð er krafa um aukna sjálfvirknivæðingu til að auka hagkvæmni í rekstri. Dæmi um slíkt er lánshæfismat og greining á viðskiptavinum sem kallað er eftir í auknum mæli til að berjast gegn peningaþvætti og lágmarka útlána-áhættu.“

Hvar verður mesti vöxturinn á næstu árum?

Randall: „Hann verður þvert á svið og heimshluta. Það verður góður vöxtur á þróuðum mörkuðum eins og á Íslandi, Lettlandi, Litáen og Eistlandi. Þar eru ýmis tækifæri eins og varðandi opið bankaumhverfi (e. open banking), peningaþvætti og upplýsingagjöf til að fyrirtæki geti þekkt viðskiptavinina sína betur. Jafnframt má búast við miklum vexti í vanþróuðum löndum á borð við Kenía eftir því sem þau taka snjallsímabanka (e. mobile banking) upp á sína arma. Fjöldi einstaklinga með aðgengi að lánsfé þar hefur fimmfaldast á fimm árum en vissulega voru umsvifin lítil til að byrja með.

Cowan: „Vöxturinn á minna þróuðum mörkuðum verður hraðari en ella af því að við getum nýtt vöruframboð af þroskuðum mörkuðum og heimfært það yfir á óþroskaða markaði. Þess vegna njótum við góðs af því að vinna bæði á þroskuðum og óþroskuðum mörkuðum.“

Hvað er Ísland stór hluti af veltunni?

Randall: „Ísland er stærsti markaður Creditinfo og stendur undir um 25-30 prósentum af tekjum félagsins. Næstmest eru umsvifin við Eystrasaltið, en alls er Creditinfo með starfsemi í rúmlega 30 löndum í fjórum heimsálfum. Tækifæri til vaxtar eru mikil.“

Aðspurður segir hann að á Íslandi séu um 40 starfsmenn af 350, eða rúmlega 10 prósent. Hugbúnaðarþróunin fari að mestu fram á Íslandi, í Eystrasaltsríkjunum og Prag í Tékklandi. „Einn af helstu styrkeikum íslenska teymisins er hve vel það þekkir hagi viðskiptavina og hvernig hægt er að nýta tækni og gervigreind til að hjálpa þeim. Það er dýrmætt,“ segir hann.

Cowan, hvernig mátuð þið samkeppnisumhverfið áður en þið fjárfestuð í Creditinfo?

Cowan: „Markaðir eru ólíkir á milli landa og keppinautar eru oft fáir, þó ekki alltaf, eins og í Litáen ríkir mikil samkeppni en við erum leiðandi á þeim markaði. Það eru nokkrir alþjóðlegir keppinautar en þeir hafa almennt ekki komið sér vel fyrir á þeim mörkuðum sem við störfum á. Creditinfo er í góðri stöðu meðal annars vegna samstarfs við Alþjóðabankann.

Það er fjöldinn allur af fyrirtækjum sem eru að safna gögnum og þau verða æ meira eins og hrávara. Styrkleiki Creditinfo felst í því að breyta gögnum í verðmæta þekkingu sem hægt er að nýta til að taka skynsamar ákvarðanir í viðskiptum.“

Hvers vegna drógust tekjur Creditinfo saman um 19 prósent á milli árunna 2019 og 2020?

Randall: „Covid-faraldurinn hafði mikil áhrif á fyrirtækið. Þau voru sem betur fer mismikil eftir mörkuðum. Þróaðir markaðir þar sem stafræna væðingin er meiri og útlán og starfsemi fjármálastofnana fer að miklu leyti fram á netinu skiluðu sterkari niðurstöðu. Á einhverjum þróunarmörkuðum var hins vegar meiri samdráttur í sölu og lánveitingum. Enn fremur var mörgum stórum verkefnum frestað en við vonumst til að þau hefjist aftur á næstu mánuðum.“ ■



Kaup, sala og samruni fyrirtækja.

- Verðmat
- Ráðgjöf og undirbúningur fyrir sölumeðferð
- Milliganga um fjármögnun
- Samningagerð


KONTAKT
FYRIRTÆKJARÁÐGGJÖF

kontakt@kontakt.is | 414 1200 | www.kontakt.is

■ Skotsilfur



Frá Marel til Controlant



Auðbjörg Ólafsdóttir, sem hefur verið yfirmaður samskipta hjá Marel undanfarin ár, hefur verið ráðin til íslenska hátækni-fyrirtækisins Controlant.

Þar mun Auðbjörg fara fyrir innri samskiptum og sjálfbærnimálum félagsins en Controlant, sem hefur verið í lykilhlutverki við dreifingu á bóluefni gegn Covid-19 fyrir lyfjarisann Pfizer, hefur vaxið ævintýrlega hratt á undanförnum misserum. Fyrirtækið hefur þurft að fjölga starfsmönnum að jafnaði um níu í hverjum mánuði frá því í ársbyrjun 2020 en í dag starfa yfir 200 manns hjá fyrirtækinu. Áætlað er að þeir verði um 300 talsins í árslok. Auðbjörg, sem hafði verið hjá Marel frá árinu 2013, hefur áður meðal annars starfað í greiningardeild Íslandsbanka og sem fréttastjóri á Viðskiptablaðinu. ■

Vanessa til Arctica



Eignastýring Arctica Finance hefur ráðið til starfa **Vanessa Hoti** en hún hóf störf hjá verðbréfa-fyrirtækinu fyrir sumar. Vanessa mun sjá um miðvinnslu eignastýringar og vinnur að greiningu fjárfestingarkosta. Einnig mun hún sjá um umgjörð sviðsins um samfélagslega ábyrgar fjárfestingar-ákvæðanir en UFS er orðið hluti af greiningarvinnu og ákvæðanatöku við fjárfestinga- og lánaákvæðanir. Vanessa er með BSc. í viðskiptafræði frá Háskóla Íslands með áherslu á fjármál. Eignastýring Arctica Finance og A/F Rekstraraðili eru með 15 milljarða króna af eignum í stýringu í sérhæfðum sjóðum og eignastýringarsöfnum og vinna að stofnun tveggja nýrra sérhæfðra sjóða. ■

Sverrir til Fossa



Sverrir Bergsteinsson sem hefur undanfarin ár starfað sem sjóðstjóri hjá Kviku eignastýringu, hefur hætt störfum hjá félaginu og ráðið sig yfir til Fossa markaða.

Þar mun Sverrir starfa hjá Glymi eignastýringu, félagi sem var stofnað fyrr á árinu af Fossum og Guðmundi Björnssyni, sem er jafnframt framkvæmdastjóri félagsins en það er skráður rekstraraðili sérhæfðra sjóða. Áður hefur Sverrir starfað meðal annars sem sjóðsstjóri lána-sjóða hjá Gamma og hjá slitastjórn Landsbanka Íslands. ■

Leggur nágrönnum Afganistan til fé til að taka á móti flóttamönnum



Hópur fólks stígur úr herflugvél eftir flug frá Afganistan til bandarískrar herstöðvar á Spáni. Eftir að talíbanar náðu völdum í kjölfar þess að Bandaríkjaher og aðrir bandamenn yfirgáfu landið skyndilega er óttast um stjórnarfarir í landinu og að fjöldi muni flýja landið. Evrópusambandið er að leggja drög að 600 milljóna evra stuðningi fyrir nágranna Afganistan til að aðstoða þá við að taka á móti flóttamönnum til að koma í veg fyrir flóttamannakrísu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Af álveri og losun



Pétur Blöndal, framkvæmdastjóri Samáls, Samtaka álframleiðenda.

Nokkrar umræður hafa spunnist um álver og losun eftir að fram kom að framlag Íslands til loftslagsmála væri meira með einu álveri en allri loftslagsáætlun ríkisstjórnarinnar. Þessi fullyrðing er þó ekkert ný af nálinni, enda þarf ekki annað en að skoða tölur sem liggja fyrir til að afla rökstuðnings fyrir því. Hér verður byggt á nýlegum fræðigreinum um þetta efni.

Þar með er ekki gert lítið úr mikilvægi þess að draga enn frekar úr losun við framleiðslu áls hér á landi. Ekki verður komist mikið lengra með núverandi tækni, enda er losun álvera hvergi minni í heiminum, en mörg þróunarverkefni eru í gangi til að komast alfarið hjá losun vegna framleiðslunnar. Þannig eru öll íslensku álverin að vinna að þróun kolefnislausra skauta og einnig er til skoðunar föngun og binding kol-díoxíðs eða CO₂.

Í hverju felst losunin?

Ál er framleitt úr súráli með rafgreiningu. Forskautin sem notuð eru við framleiðsluna eru úr kolefni, sem binst súrefni frá framleiðslunni og myndar um 1,5 kg af CO₂ fyrir hvert kg af áli sem framleitt er. Að meðaltali bætast við 0,3 kg vegna PFC losunar, en hún er töluvert minni frá íslenskum álverum. Við súrálframleiðslu frá báxíti losnar að meðaltali 1,5 kg af CO₂. Losun vegna flutnings á hráefnum og afurðum er hins vegar hlutfallslega lítil miðað við aðra losun vegna framleiðslunnar.

Begar fjallað er um losun frá álframleiðslu munar þó langmest um orkuvinnsluna, en að meðaltali



er losunin á heimsvísu um 10,3 kg af CO₂ á hvert kíló af áli. Yfir helmingur álframleiðslunnar er í Kína og ef einungis er horft til orkunnar er losunin þar um 13,4 kg, en um 90% hennar kemur frá kolaorkuverum. Þungamiðja álframleiðslu hefur flust til Asíu síðustu tvo áratugi og við það hefur kolefnisfótsporið vaxið um 3 kg af CO₂ á hvert tonn af áli eða úr 11,4 kg upp í 14,3 kg.

Ef einungis er horft til þessarar aukningar samsvarar hún tvöfaldri losun Íslands á hvert tonn af áli, en losun vegna orkuvinnslu er eðli málsins samkvæmt hverfandi hér á landi.

Þróunarverkefni og endurvinnsla

Álið hefur þann dýrmæta eiginleika að hagkvæmt er og loftslagsvænt að endurvinna það, enda þarf til þess aðeins um 5% af orkunni sem þurfti til að framleiða það upphaflega. Fyrir vikið dregur endurvinnsla úr kolefnisfótspori áls, auk þess sem endurvinnna má álið aftur og aftur án þess það tapi upprunalegum eiginleikum. Notkun áls fellur því vel að hringrásarhagkerfinu.

Í dag skilar um 70-80% af notuðu áli sér til endurvinnslu og nægir það til að uppfylla um 23% af eftir-

spurninni, sem er um 86 milljónir tonna á ári. Hér er horft fram hjá brotamálmi sem fellur til við framleiðsluna og er endurnýttur í ferlinu og fer þannig hring í álverinu sjálft.

Ál er léttur en sterkur málmur og því gjarnan notað í farartæki til að draga úr orkuþörf þeirra og í byggingariðnaði þar sem það einangrar vel og er því oft í notkun í áratugi. Þar sem notkun áls er þannig hluti af lausninni í loftslagsmálum fer eftirspurnin vaxandi og ekki útlit fyrir annað en að svo verði næstu áratugin. Endurunnið ál er stækkaandi markaður, en jafnvel þó að endurvinnsluhlutfallið hækki stöðugt, þá er það langt frá því að anna þörfinni.

Loftslagsáhrif álvers

En hver eru loftslagsáhrif álvers á Íslandi. Tökum sem dæmi álver sem framleiðir 360 þúsund tonn af áli á hvert. Sé það rekið á Íslandi sparar það heiminum 3,7 milljóna tonna losun af CO₂ ár hvert, samanborið við heimsmeðaltalið, en 4,8 milljónir tonna ef við berum það saman við ál sem framleitt er í Kína.

Nú er heildarlosun á ábyrgð íslenskra stjórnvalda um 2,9 milljónir tonna ár hvert, en það er sú losun sem loftslagsáætlunin nær

til. Eitt álver, sem rekið er á Íslandi, sparar því umheiminum meiri losun en öll losun sem telst á ábyrgð íslenska ríkisins. Víst er verkefnið að draga enn frekar úr losun íslenskra álvera, en þetta sýnir vel hversu mikilvæg orkuskipti í orkusæknum iðnaði eru á heimsvísu.

Tæpar tvær milljónir tonna af losun hér á landi, þar með talið frá álverum, falla svo undir evrópska ETS viðskiptakerfið með losunarheimildir og teljast ekki á ábyrgð íslenskra stjórnvalda. Það er samevrópskur pottur með metnaðarfullum markmiðum um að draga úr losun og hefur verð á losunarheimildum tólfaldast frá árinu 2017. Miðað við verðið í júlí greiða álver á Íslandi fyrir sína losun yfir tvo milljarða á ári fyrir losunarheimildir eða vel rúma milljón á ári á hvern starfsmann. Ljóst er því að hvatinn er til staðar innan ETS-kerfisins til að draga úr losun.

Hvað þýðir þetta?

Þetta þýðir að orkusækinn alþjóðlegur iðnaður á borð við ál, kísil, gagnaver og rafeldsneyti með íslenskri endurnýjanlegri orku er áhrifarík aðgerð gegn loftslagsbreytingum, enda er loftslagsvandinn sem við er að glíma hnattrænn en ekki staðbundinn. Ljóst er að jafnvægið er viðkvæmt milli orkunýtingar og náttúruverndar og eitt helsta verkefni stjórnmalanna að leiða fram farsæla niðurstöðu í þeim efnum sem sátt er um. Hvað sem því líður, er mikilvægt að draga fram þá ljósu staðreynd, að það væri mjög vont loftslagsmál að loka álveri á Íslandi.

Heimildir: Aluminum production in the times of climate change: The global challenge to reduce the carbon footprint and prevent carbon leakage, Reducing the Carbon Footprint: Aluminium Smelting with Changing Energy Systems and the Risk of Carbon Leakage og vefsíða World Aluminium. ■