



Íslenskt Láttu það ganga



Sigríður Björg Bragadóttir eldar chili con carne á nýstárlegan hátt með súkkulaði og rauðvíni. Eldamennskan og áherslan í matargerðinni breytist alltaf eftir árstíðum og hér er skemmtileg útgáfa. ➔4

Góður svefn er mikilvægur!

HVERNIG SVAFST ÞÚ?

Melissa Dream™
Restful sleep
Lemon balm, L-theanine, chamomile, vitamin B complex, magnesium
Food supplement • 40 tablets
WAKE UP REFRESHED
Helps support overall sleep, and focus your mind



Gunnar B. Sigurgeirsson, aðstoðarforstjóri Ölgerðarinnar, segir sókn vera hjá íslenskum framleiðendum um þessar mundir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Íslenskt skiptir máli

Sex fyrirtæki standa að átakinu Íslenskt skiptir máli, Ölgerðin, Sælgætisgerðin Freyja, Mjólkursamsalan, Nói Síríus, Gæðabakstur og Kjörís. Öll eru þau í matvælaframleiðslu og eiga það sameiginlegt að vera með vörumerki sem hafa fylgt íslensku þjóðinni í áratugi. Allar þessar vörur eru hluti af jólnunum. ➔2



Guðrún Hafsteinsdóttir, markaðs- og stjóri Kjöris, er alltaf mjög meðvituð um að velja íslenskar vörur.

Kjöris

„Ég vel alltaf íslenskt ef ég get. Það er mikill kostur að geta keypt íslenskt grænmeti, kjöt, þvottaeefni, salernispappír og annað. Með vali mínu veit ég að ég er að skapa störf hér heima. Sama gildir um fólk sem velur Kjöris fram yfir sambærilega, erlenda vöru,“ segir Guðrún Hafsteinsdóttir, markaðs- og stjóri Kjöris.

„Margfeldniáhrifin út í samfélagið út af þessari einu ákvörðun eru gríðarleg. Kjöris kaupir umbúðir og hráefni af íslenskum birgjum, sem stuðlar að atvinnusköpun hér heima. Og með því að velja Kjöris þá tryggirðu starfsfólki fyrirtækisins í Hveragerði, sem eru á sjötta tug, atvinnu,“ segir hún.

„Íslensk matvöruframleiðsla stenst fyllilega samanburð við erlenda framleiðslu hvað varðar gæði og verðlag. Aukning matvælaframleiðslu hér heima helst enn fremur í hendur við auknar kröfur neytenda um rekjanleika og hreinleika vara sem og heimsmarkmiðið um sjálfbærni.“



Pétur Guðnason hjá Gæðabakstri segir sjaldan hafa verið jafn brýnt að velja íslenskt og nú.

Gæðabakstur

„Vörur Gæðabaksturs skipa stóran sess á veisluborðum Íslendinga. Það er varla hægt að hugsa sér hangikjöt án þess að fá flatkökur og laufabrauð með,“ segir Pétur Guðnason, rekstrarstjóri framleiðsluviðs Gæðabaksturs. „Með því að missa framleiðslu úr landi töpum við þjóðlegum áherslum og hefðum. Íslenska rúgbrauðið er sætt og ég hugsa að Íslendingurinn yrði illa svikinn ef eingöngu væri boðið upp á sólkjarnabrauð með þorrabakkanum,“ segir hann.

„Á þessu ári höfum við lagt mikla áherslu á vörupróun og þá sérstaklega þegar kemur að lágkolvetnavörum, en það er nauðsynlegt fyrir fólk sem er meðvitað um heilsuna að geta gripið í einfalda kosti þegar það er undir tímapressu,“ segir Pétur. „Vörurnar okkar eru íslenskt handverk. Margir halda að fyrirtæki af okkar stærðargráðu sé keyrt áfram af vélum en hjá okkur er það fólkið sem er í lykilhlutverki.“



Framhald af forsiðu ➔

Íslenskir neytendur eru kröfuharðir og þó að þeim finnist frábært að það séu í boði íslenskar vörur þá er það til litils nema vörurnar standist samanburð í gæðum og verði,“ segir Gunnar B. Sigurgeirsson, aðstoðarforstjóri Ölgerðarinnar. Hann segir að átakið Íslenskt skiptir máli sé þörf áminning um að íslenskar framleiðsluvörur séu góður kostur. „Við erum ekki að gagnrýna erlendar vörur heldur viljum við minna á þær íslensku,“ segir hann. „Við finnum að áhugi á íslenskum vörum hefur aukist enda eru landsmenn meðvitaðir um stöðu í efnahagsmálum vegna áhrifa COVID-19. Við sáum þetta líka skýrt árin 2009-2010,“ bætir hann við.

Átak þessara sex framleiðslufyrirtækja varð til þegar að nýstofnuð auglýsingastofa, Cirkus, hafði samband við nokkur fyrirtæki og kynnti hugmyndina. „Það er gaman að segja frá því að við höfum fundið áhuga hjá fleiri íslenskum fyrirtækjum á að slást í hópinn, sem sýnir enn frekar hversu nauðsynlegt menn telja að minna á íslenskar vörur,“ segir Gunnar.

„Skilaboðin hafa fengið jákvæðar viðtökur og því ber að fagna. Með átakinu viljum við hvetja Íslendinga til að vera vakandi fyrir því að ef íslenskar vörur eru jafn

Með átakinu viljum við hvetja Íslendinga til að vera vakandi fyrir því að ef íslenskar vörur eru jafn góðar eða betri, á svipuðu verði eða hagstæðara, að velja frekar íslenskt.

góðar eða betri, á svipuðu verði eða hagstæðara, að velja frekar íslenskt. Neytendur hafa val og um þessar mundir skiptir það miklu máli að velja íslenskt. Það skiptir máli í efnahagslegu tilliti en einnig er oft um umhverfislegan ávinning að ræða líka.

Við í Ölgerðinni bjóðum mikið úrval drykkjarvara sem við framleiðum hér á landi. Við erum þar í harðri samkeppni við innflutning en teljum okkur standast samanburð, bæði hvað varðar verð og gæði. Við værum ekki með þá hlutdeild sem við erum með á drykkjarvörumarkaðnum ef við værum ekki að standa okkur. Við gerum miklar kröfur til okkar og neytendur virðast kunna að meta útkomuna,“ segir hann. „Það er



Auðjón Guðmundsson er framkvæmdastjóri markaðs- og sölusviðs Nóa Sirius.

Nói Sirius

„Það eru mikil forréttindi að fá að vera í hlutverki gleðigjafans og við erum rosalega heppin hvað Nói skipar stóran sess hjá Íslendingum,“ segir Auðjón Guðmundsson, framkvæmdastjóri markaðs- og sölusviðs hjá Nóa Sirius.

Nói hefur fagnað 100 ára afmæli sínu í ár. „Við þekkjum öll mikilvægi þess að hafa öfluga innanlandsframleiðslu; ekki bara út af þjóðarskútunni, heldur eigum við öll vini og vandamenn sem vinna við innlenda fram-

ólíklegt að Íslendingar haldi jól án Egils Malts og Appelsins. Sú tvenna verði varla íslenskari. Ástarsamband Malts og Egils Appelsins varð til árið 1955 þegar Egils Appelsin kom á markaðinn. Síðan þá hefur þessi blanda verið örjúfanlegur hluti af jólahaldi landsmanna,“ segir hann.

„Ég held að allir séu sammála um að við viljum hafa áfram íslenska framleiðslustarfsemi á mörgum sviðum. Við erum þannig sammála um að íslenskt skiptir máli en það er líka hollt fyrir okkur að rifja það upp endrum og sinnum. Um það snýst þetta átak,“ segir Gunnar og bendir á að eftir erfitt ár muni fólk reyna að gera vel við sig í jólahaldinu. „Það gætir aðeins bjart-sýni um betri tíma og slíkt hefur strax áhrif. Auðvitað mun staðan í efnahagsmálum hafa áhrif á jólahaldið með einhverjum hætti. Þær atvinnuleysistölur sem við erum að horfa á eru skuggalegar og ég vona svo sannarlega að það lagist fljótt. Það er einmitt þess vegna sem ég vil hvetja neytendur til þess að hugleiða vel val á neyslsvörum, því með því að velja íslenskt þá stuðlum við að atvinnusköpun hér heima. Íslensk framleiðslufyrirtæki eru að standa sig frábærlega vel og bjóða upp á ótrúlegt úrval af göðum vörum. Þetta er alls ekki sjálfgefið. Markaðurinn hér er litill og framleiðendur þurfa að reiða sig á góða hlutdeild til þess að framleiðslan hreinlega beri sig,“ segir Gunnar.

leiðslu og sölu. Þetta skiptir okkur öll máli og þegar krepur að eru Íslendingar snöggir að styðja við íslenska framleiðslu og þjónustu,“ segir hann. „Við erum heppin með gott úrval af frábærum, íslenskum vörum og margar hverjar hafa fylgt Íslendingum í áratugi. Slíkt myndi ekki gerast nema íslenski valkosturinn uppfyllti kröfur neytenda. Stuttar flutningaleiðir, innlendir uppruni marga hráefna, góð loftgæði og hrein íslensk orka við framleiðsluna gerir það líka umhverfisvænna að velja íslenskt.“



Pétur Thor er framkvæmdastjóri Sælgætisgerðarinnar Freyju.

Sælgætisgerðin Freyja

„Fyrstu framleiðsluvörur Freyju voru Valencia súkkulaði og hin klassíska Freyju rjómakaramella sem er enn framleidd og seld í óbreyttri mynd. Hjá Freyju starfa núna um það bil 50 manns,“ segir Pétur Thor Gunnarsson, framkvæmdastjóri Freyju. „Íslensk sælgætisgerð er að mörgu leyti einstök og hefur leitt til vörupróunar á sælgæti erlendis. Djúpur og Sterkar Djúpur voru sem dæmi fyrsta sælgæti sinnar tegundar en núna finnst sams konar sælgæti víða um Evrópu framleitt af gríðarstórum framleiðendum.

Annað dæmi er Hríð sem var fyrst framleitt árið 1933 en framleiðsla á sams konar vörum hófst erlendis árið 1936. Framleiðsla Freyju er mannfrek og eru þær íslensku hefðir sem hafa skapast við framleiðsluna hafðar að leiðarljósi í gegnum allt ferlið. Við viljum hvetja landsmenn til þess að velja íslenska framleiðslu af því að íslenskt skiptir þjóðina svo miklu máli. Íslensk framleiðsla og handverk eru ekki bara efnahagslega mikilvæg heldur menningarlega einnig,“ segir Pétur.



Guðný Steinsdóttir, markaðs- og stjóri MS, segir mikilvægt að vekja athygli á íslenskri framleiðslu.

Mjólkursamsalan

„Mjólkursamsalan hefur frá upphafi verið í eigu íslenskra kúabænda og fjölskyldna þeirra. Eigendur eru kúabændur sem búsettir eru um allt land og segja má að MS sé stærsta fjölskyldufyrirtæki landsins,“ segir Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS.

„Markmið fyrirtækisins er að taka við mjólk og umbreyta í hollar og góðar mjólkurafurðir í takt við þarfir neytenda. Ein af lykiláherslum hjá MS hefur verið öflug vörupróun síðustu áratuginna, sem hefur skilað fyrirtækinu fjölmörgum vörum sem íslenskir neytendur þekkja vel, ein þessara vara er Kókómjólkinn góða, sem er með vinsælustu vörum fyrirtækisins en framleiðsla á henni hófst fyrir tæpum 50 árum,“ segir Guðný.

„Íslensk framleiðsla er allt annað en sjálfsögd þar sem markaðssvæðið okkar er lítið. Við erum stolt af öllum vörum okkar og viljum að neytendur hafi val en viljum á sama tíma vekja athygli á því hvernig gæti farið fyrir landsþekktum vörum ef íslenskrar matvælaframleiðslu nyti ekki við.“

Eins og leyst úr fjötrum

Guðrún Jónsdóttir uppgötvaði Active Joints frá Eylif eftir að hafa lengi fundið fyrir óþægindum. Hún segir það hafa verið dásamlega upplifun að öðlaðist nýtt og betra líf með Active Joints.

Guðrún segist hafa fundið fyrir ýmsum óþægindum árum saman. „Þrátt fyrir að ég hafi farið í vel heppnaða hnéaðgerð hef ég verið gjörsamlega ónýtt í líkamanum. Gat ekkert gengið vegna mikils sársauka. Ég hef farið til læknis og prófað að taka inn ýmiss konar náttúrulefni sem áttu að hjálpa og sömuleiðis hef ég farið í endurhæfingu. Það hjálpaði mér talsvert, en óþægindin héldu áfram að hrjá mig,“ bætir hún við.

Guðrún sá umfjöllun og ummæli um Active Joints frá Eylif heilsuvörum.

„Ég las innihaldslýsingar og þær hvöttu mig til að prófa. Einnig hafði vinkona mín mælt með Active Joints, svo það var ekkert annað í stöðunni en að prófa. Vá, ég er þakklát, því eftir einungis tvær vikur var eins og ég væri leyst úr fjötrum, eða bönd hefðu verið skorin utan af mér. Allar mínar hreyfingar urðu auðveldari og án óþæginda,“ segir hún.

Guðrún segist finna örlítið fyrir öðru hnénu, en að öðru leyti sé þetta nýtt og betra líf.

„Undanfarið hef ég ekki getað stundað æfingar vegna COVID-19. Það eru tveir mánuðir síðan ég byrjaði að taka inn Active Joints og ég get gengið um í dag, sem ég gat ekki áður með góðu móti. Fyrr í vetur hélt ég að ég væri útbrunnin, en svo er aldeilis ekki. Ég get því hiklaust mælt með Active Joints frá Eylif. Það sem ég hef upplifað er stórkostlegt og ég þreystist því ekki á að dásama þessa vöru.“

Vörulína frá Eylif

Vörulínan Eylif býður upp á þrjár vörur, Active Joints, Stronger



Ég get því hiklaust mælt með Active Joints frá Eylif. Það sem ég hef upplifað er stórkostlegt og ég þreystist því ekki á að dásama þessa vöru, segir Guðrún. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Bones og Smoother Skin & Hair sem hafa reynst vel fyrir liðina, húðina og beinin. Vörurnar eru unnar úr hreinum, íslenskum hráefnum, framleiðslan fer fram á Íslandi og öll hráefnin koma úr sjálfbærum auðlindum.

Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi vörulínunnar Eylif, en hugmyndin að henni kom til vegna þess að hana langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem eru framleidd á sjálfbæran hátt úr náttúrulegum auðlindum á Íslandi og auka þannig aðgengi fólks að þessum hráefnum. Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matis.

Eins og áður segir eru þrjár tegundir frá Eylif komnar á markað, Active Joints, Stronger Bones og Smoother Skin & Hair, og er ný



Bætiefnin Stronger Bones og Active Joints frá Eylif heilsuvörum.

vara fyrir meltinguna væntanleg snemma á nýárinu.

„Active Joints inniheldur fjögur íslensk næringarefni og margra ára rannsóknir sýna fram á jákvæð áhrif þeirra á heilsu beina, liðamóta, meltingar, húðar og tanna. Það hefur áhrif á liði, eykur sveigjanleika þeirra, styrkir bandvef og verndar beinin, eykur orku ásamt því að melting, húð, neglur og hár njóta góðs af,“ segir Ólöf Rún.

„Við vöndum til verka og sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi. Við notum hreina, íslenska náttúruafurð, náttúruleg og hrein hráefni sem ekki eru erfðabreytt og stuðla að sveigjanlegri liðum, því með sveigjanlegri líkama erum við færari til að takast á við verkefni í dagsins önn.“

Útsölustaðir:
Öll apótek,
Heilsuhúsið,
Hagkaup,
Melabúðin,
Fjarðarkaup og
eylif.is

Hrein hráefni og sjálfbær framleiðsla

„Eins og áður sagði notum við hrein, íslensk hráefni sem eru framleidd á sjálfbæran hátt í Eylif-vörurnar,“ segir Ólöf Rún. „Þau helstu eru kalkþörungur, GeoSilica-kisill, smápörungur (astaxanthín) og íslenskar jurtir. Kalkþörungarnir vaxa villtir neðansjavar við Vestfirði og finnast helst í Arnarfirði, þar sem þeir eru tindir neðansjavar. Áhrif og virkni þeirra eru einstök og þeir hafa verið rannsakaðir mjög ítarlega undanfarin ár.“

Margar rannsóknir hafa staðfest einstaka eiginleika þeirra og góð áhrif á líkamann: þeir styrkja beinvef, vernda beinin, hafa góð áhrif á meltinguna og húðina,“ segir Ólöf Rún. GeoSilica er náttúrulegur

hágæðakisill, sem er tekinn úr náttúrulegu jarðhitaefni við Hellsheiðarvirkjun.

„Kisillinn hefur öflug áhrif á bandvef og beinvef, hann styrkir húðina og eykur teygjanleika hennar. Kisillinn er líka talinn góður fyrir beinin, örvar hárvöxt og styrkir neglurnar, brjósmyndun og æðakerfið. Virkni hans hefur verið staðfest með rannsóknum,“ upplýsir Ólöf Rún. Rannsóknir hafa líka staðfest virkni astaxanthín, eða smápörunga, sem er öflugt andoxunar-efni.

„Astaxanthín hefur einstaka eiginleika og góð áhrif á líkamann og má nefna öfluga virkni fyrir húðina, vöðvana, blóðrásina, hjartað og heilann. Það reynist vel fyrir ónæmiskerfið og sjónina og virkar sem innri sólarvörn fyrir húðina, ásamt því að auka teygjanleika og mýkt hennar, en margar rannsóknir hafa staðfest þessi áhrif.“

Astaxanthín er framleitt í lokuðu kerfi með hreinu, íslensku vatni, en framleiðslan er bæði vistvæn og sjálfbær og fer fram í Hafnarfirði og í Reykjanesbæ.

„Allar jurtirnar sem eru notaðar í Eylif-vörulínuna eru handtíndar og þurrkaðar af íslensku fyrirtæki í Hafnarfirði. Birkilauf sem notuð eru í Active Joints hafa verið notuð frá örófi alda við ýmsum kvillum og hafa vatnslosandi eiginleika,“ segir Ólöf Rún.

Þess má geta að engar dýraafurðir eru í Active Joints og Stronger Bones.

Nánari upplýsingar á eylif.is

Hár og húð í extra góðu standi

Nýjasta bætiefnið frá Eylif, Smoother Skin & Hair, styður við heilbrigði húðar og hárs með íslenskum, náttúrulegum hráefnum. Það hefur auk þess góð áhrif á orkubúskapinn og meltinguna.

Ég ætla svo sannarlega að halda áfram að taka þessa snilldavröru sem Smoother Skin & Hair frá Eylif er,“ segir Jóhanna Björnsdóttir.

„Eftir að ég fór að taka inn Smoother Skin & Hair fór ég að finna miklar breytingar á bæði hári og nöglum, ásamt því að vera orkumeiri allan daginn. Staðfestingu fékk ég svo frá klippar- anum mínum til margra ára, um að hárið mitt væri í extra góðu standi.“

Það besta úr náttúrunni

Bætiefnið Smoother Skin & Hair frá Eylif inniheldur þrjú íslensk næringarefni með margra ára rannsóknir að baki og sýna niðurstöður fram á virkni fyrir húð og hár. Smoother Skin & Hair styður við heilbrigði húðar og hárs með góðum og uppbyggjandi undirstöðuefnum. Efnin sem valin eru í blönduna næra húðina og hárið innan frá, auka raka og viðhalda heilbrigðum eiginleikum. Að auki njóta melting og liðir góðs af sömu uppbyggjandi næringarefnum, ásamt orkubúskapnum.

Íslenskt, hreint og gott

Active Joints og Smoother Skin & Hair frá Eylif eru unnin úr hreinum íslenskum hráefnum og



Það hefur sýnt sig að bætiefnin frá Eylif gera heilsunni gott og auka vellíðan.

Smoother Skin & Hair:

- Mýkir húðina og hárið
- Styrkir neglur og bandvef
- Öflug andoxun
- Gott fyrir parmaflóruna
- Virkar vel á meltinguna
- Viðheldur sveigjanleika og eykur liðleika
- Smápörunga (Astaxanthin)
- GeoSilica
- Vítamín A, B2, B6, C, D3
- Biotín
- Níasin
- Kopar
- Zink
- Joð
- Selen
- Magnesium

Inniheldur:

- Kollagen



Jóhanna Björnsdóttir fann fljótt mun á hári sínu og húð með Smoother Skin & Hair. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Eftir að ég fór að taka inn Smoother Skin & Hair fór ég að finna miklar breytingar á bæði hári og nöglum, ásamt því að vera orkumeiri allan daginn.“

fer framleiðsla bætiefnanna fram á Íslandi. Margra ára staðfestar rannsóknir liggja að baki öllum hráefnum. Hjá Eylif er vandað til verka og sótt í sjálfbærar auðlindir úr sjó og landi. Einungis íslenskar náttúruafurðir og hrein hráefni sem ekki eru erfðabreytt eru notaðar í bætiefnin.

Eylif vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaup, Hagkaup, Heilsuhúsinu og Melabúðinni. Ókeypiss heimsending ef keypt er á eylif.is

Súkkulaðið toppar réttinn

Matur er manns megin sagði skáldið og það eru svo sannarlega orð að sönnu. Það má líka gera ráð fyrir að eldamennskan og áherslan í matargerðinni breytist eftir árstíðum, veðri og vindum.

Matarást Sjafnar

Sjöfn Þórðardóttir



Við fengum Sigríði Björk Bragadóttur matgæðing með meiru og annan eiganda að Salt Eldhúsi, sem er að öllu jöfnu kölluð Sirrý, til svipta hulunni af sínum uppáhalds vetrarrétti sem á vel við þessa dagana. „Ég á mjög marga uppáhaldsrétti sem ég elda reglulega. Íslensk kjötsúpa er reglulega á borðum um vetrarmánuðina og er ég þá með mismunandi útfærslu á henni eftir skapi og stemningu. Grísakótelettur í raspi eins og amma gerði eru oft á borðum á veturna þegar öll fjölskyldan er í mat og þá með heimalöguðum rauðrófum og eplasalti.“

Kjarnmikill, kryddaður og spennandi réttur

„Reyndar er Chili con carne sá réttur sem mér datt samt fyrst í hug og kannski af því ég er stöðugt að þróa þann rétt og finnst gaman að elda hann og síðan er þetta kjarnmikill réttur, kryddaður og spennandi. Einfaldur en samt flókinn því

hann er eins og allt annað sem við matreiðum jafn góður og hráefnið sem fer í hann. Við grinumst oft með það á heimilinu hvaða mat við myndum velja að borða ef við ættum bara eftir að borða eina máltíð í þessu lífi. Þegar best tekst til við að elda chili-ið hefur þessi réttur gjarnan verið minn.“

Skvetta af rauðvíni og dökkt súkkulaði

„Ég byrjaði að kaupa nautakjöt beint frá bónda fyrir nokkrum árum, grasfóðrað holdanaut frá Hálsi í Kjós. Ég keypti nautahakk hjá þeim og fann hvernig allir nautakjöts- og hakkréttir sem ég hafði gert áður urðu svo miklu betri og þá fór chilirétturinn minn að þróast í það sem hann er í dag. Splæsti í hann góðri skvettu af rauðvíni og keypti mjög dökkt súkkulaði (77% eða 85%) til að setja út í hann síðast. Í Suður-Ameríku er dökkt súkkulaði notað í kjötrétti en þá er það ósætt súkkulaði sem fæst þar. Ég kaupi það stundum á ferðalögum en dökka súkkulaðið sameinar svo skemmtilega kryddin og kjarnann í réttinum. Ofnsteiktir kartöflubátar, sýrður rjómi og lárperusneiðar er allt sem þarf sem meðlæti. Ég hita líka nachos stutta stund í ofninum og ber fram með



Sigríður Bragadóttir rekur matreiðsluskólann Salt Eldhús. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

en þær mega ekki vera með osta-bragði eða kryddaðar, bara „natur“.

Gott að „kósa“ sig með chili

Aðspurð segir Sirrý að eldamennskan á hennar heimili



Chili con carne með rauðvíni og súkkulaði.

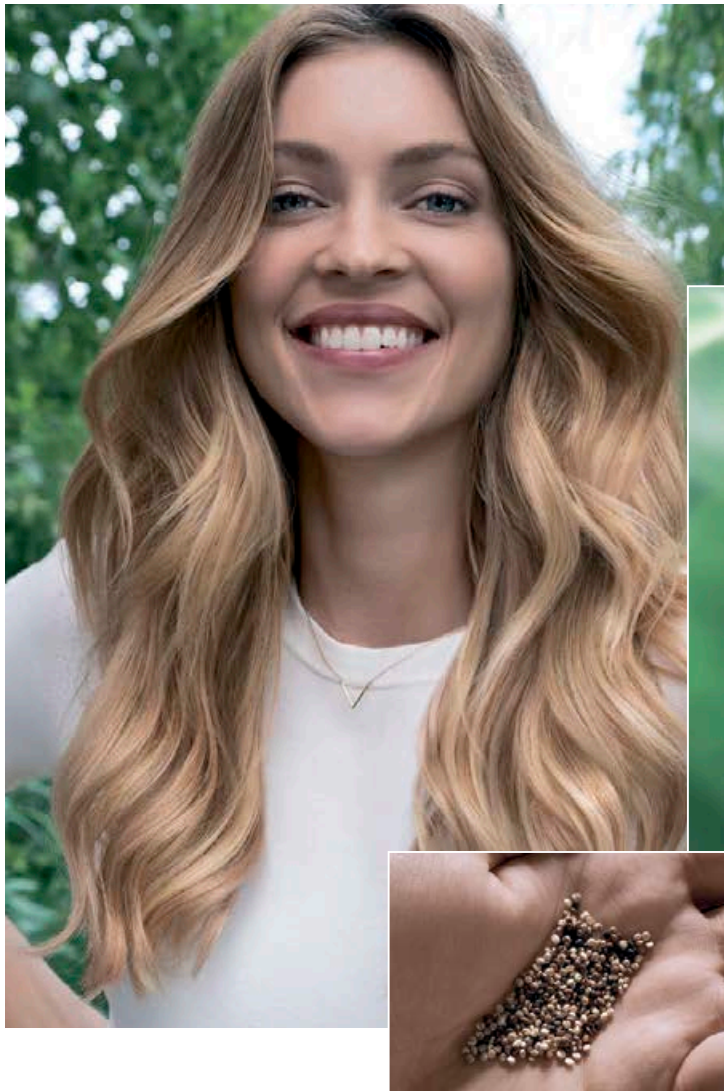
breytist þegar veturinn skellur á og súpurnar skipi þá meira hlutverk. „Eldamennskan breytist svo sannarlega þegar veturinn knýr á dyr, þá er kryddaðri matur, kjarnmiklir pottréttir og súpur í forgrunni. Þegar ég bjó í Frakklandi borðuðum við gjarnan matarmiklar súpur á kvöldin, þar er ekki kynt í húsum eins og hér því þar er kynding dýr, þar er max 18°C inni í húsum og súpur hlýja kroppinn svo vel. Sem betur fer getum við hér á landi hitað húsin vel en þegar slydda og slagveður er úti er notalegt að „kósa“ sig með gott chili.“

Chili con carne að hætti Sirrýjar

3 msk. olía
2 laukar, saxaðir mjög smátt
2-3 hvítlauksgeirar, saxaðir smátt
1 rauður chili-pípar, saxaður eða ½ tsk. chiliflögur
600 g gæða nautahakk
1 kúfuð tsk. kumminduft
1 kúfuð tsk. reykt paprika, (smoked paprika)
1 dl rauðvín (má aðeins vera meira eða um 1½ dl ef þið eigið)
1 dós góðir saxaðir tómatar, (nota tómata og safa) eða smátómata í dós
1 msk. tomatpúra (tomatpuré)
1 dl vatn
1 dós nýrnabaunir, safi sigtaður frá og þær skolaðar

15-20 g súkkulaði 85% (kannski minna, smakka til) fæst í heilsudeildum verslana
Salt og nýmalaður pípar og nautakraftur ef þarf

Byrjið á því að skera laukinn smátt og steikja hann í olíunni við vægan hita þar til laukurinn fer að verða glær, gott er að gefa þessi svolitinn tíma. Notið rúmgóðan pott eða pönnu með loki. Bætið söxuðum hvítlauk og chili-pípar í síðustu mínúturnar. Bætið nautahakkinu í pottinn (eða pönnuna) og steikið með lauknum þar til það er vel brúnað. Setjið kummin og papriku út í og steikið með í 1 mínútu. Bætið rauðvíni út í og látið malla í nokkar mínútur. Bætið þá tómötum, tomatmauki og vatni í pottinn og hrærið saman við. Látið þetta allt malla við vægan hita undir loki í 40 mínútur. Bætið nýrnabaunum í í lok suðutímans, þær eru soðnar en þurfa að hitna vel í gegn. Brjótið súkkulaði í litla bita, setjið út í og látið bráðna saman við. Smakkið til með salti og pípar og bætið ef til vill chiliflögum og nautakrafti út í ef ykkur finnst rétturinn megi vera sterkari. Ef tomatpúran er súr, fer eftir tegund, er ráð að bæta örlitlum púðursykri í og það gildir alltaf þegar hún er notuð. Borðið með heitum nachosflögum, sýrðum rjóma og lárperumauki. Njótið vel.



lavera
NATURKOSMETIK



„NÝ HÁRLÍNA FRÁ LAVERA

- Einstök formúla sem þykkir og mýkir.
- Sjö nýjar tegundir af sjampói og næringu.
- Lífrænt vottað og sílikon frítt í endurunnum umbúðum.



Sölustaðir: heilsuverslanir, Hagkaup, Heimkaup.is og valín apótek.



ÞÍN EIGIN HITAVEITA



Langford Parka
kr. 149.990.-



Ellesmere Parka
kr. 159.990.-



Approach úlpa
kr. 119.990.-



Approach úlpa
kr. 119.990.-



Ellesmere Parka
kr. 159.990.-



Sherbrooke Parka
kr. 169.990.-



Haukur segist vera frumkvöðull í eðli sínu.
MYND/ADSEND

Andlega hindrunin er stærst

Haukur Guðjónsson er frumkvöðull með langa reynslu af fyrirtækjarekstri og námskeiðahaldi. Nýlega gerði hann óformlega könnun á því hvað hindrar fólk í að stofna eigið fyrirtæki.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Haukur hefur verið virkur þátttakandi í að byggja upp frumkvöðlaumhverfið á Íslandi og kenndi sitt fyrsta námskeið í stofnun fyrirtækja árið 2009 en núna er hann í fullu starfi við námskeiðahald.

„Þetta var ekki úthugað hjá mér þegar ég byrjaði. Það var neikvæðni í samfélaginu á þessum tíma, en ég tel mig vera frumkvöð-

ul og eitt helsta einkenni frumkvöðla er að hugsa í lausnum, ég setti þess vegna saman frítt námskeið til að hjálpa fólki að skapa sín eigin störf. Það voru 250 manns sem komu á það. Fimmtán fyrirtæki voru stofnuð í beinu framhaldi og ennþá fleiri á næstu mánuðum og árum á eftir. Það var upphafið hjá mér að því að byrja að kenna en það var aldrei planið hjá mér,“ segir hann.

Haukur heldur úti vefsíðunni frumkvodlar.is þar sem hann bloggar reglulega um frumkvöðla-starf. Nýlega gerði hann óformlega könnun á Facebook-hópnum

Íslenskir frumkvöðlar til að fá innsýn í það hvað kemur helst í veg fyrir að fólk láti drauma sína rætast og stofna fyrirtæki.

Haukur skrifar á bloggíð að við fyrstu sýn virðist hindranirnar vera nokkuð fjölbreyttar en þegar betur er skoðað megi sjá að þær snúast allar um ótta og skort á réttu auðlindunum. Efst á lista yfir þær hindranir sem fólk nefndi var skortur á fjármagni, næst kom að erfitt væri að taka skrefið úr öruggu starfi yfir í eigin rekstur, því næst kom óvissa með næsta skref, ótti um að mistakast og skortur á tíma. Haukur segir að

lausnir á þessum vandamálum séu yfirleitt ekki flóknar en hann fer yfir þær á blogginu og skrifar meðal annars:

„Algengasta hindrunin er skortur á fjármagni. Þetta er afsökun sem heyrir alls staðar í umhverfi frumkvöðla, en staðreyndin er sú að það þarf ekki mikið fjármagn til að fara af stað. Það að vera frumkvöðull er ekki bara að setja upp excel-skjal með viðskiptaáætlun og afkomuspá næstu ára. Það að vera frumkvöðull er að koma sér af stað með litlum tilkostnaði með hugmynd sem svo vex og dafnar í það sem þú vilt að hún verði, en það tekur tíma. Þú þarft að finna lausnir óháð því hvaða takmörkunum þú ert háð/ur, hugsa út fyrir kassann. Besta leiðin til að fjármagna fyrirtæki er að byrja strax á því að selja vöruna eða þjónustuna sem fyrirtækið býður upp á. Það er hægt að gera með litlum tilkostnaði, jafnvel á netinu, þú þarft ekki skrifstofuhúsnæði, flotta heimasíðu, nafnspjöld eða sérhannað logo til að byrja.“

Aðspurður segir Haukur að niðurstöður könnunarinnar hafi í sjálfu sér ekki komið á óvart.

„Þetta eru sömu ástæður og ég hef heyrt hjá fólki á námskeiðunum hjá mér. En þetta eru yfirstíganlegar hindranir. Langstærsta hindrunin er þessi andlega hindrun. Fólk finnst þetta svo stórt og flókið. En þetta er ekkert svo flókið. Það þarf ekki að vera vísindamaður til að finna úr út þessu. Ég verð oft var við það á námskeiðunum að þá kviknar á perunni hjá fólki, það fær yfirsýn yfir hvernig ferillinn er og þá verður þetta allt miklu auðveldara,“ segir Haukur.

Hann segist hafa kynnst því sjálfur þegar hann stofnaði sitt eigið fyrirtæki að það var erfitt að fá skýr svör og lítið var um fræðslu um fyrirtækjarekstur.

„Þegar ég var í námi var þessi möguleiki lítið kynntur fyrir mér. Og mér finnst almennt mjög mikilvægt að þetta sé möguleiki. Sérstaklega í svona ástandi eins og er núna, fólk er að missa vinnuna og það er ekkert auðvelt að fá vinnu. Af hverju þá ekki að búa sér til vinnu með því að stofna fyrirtæki?“ segir Haukur og bætir við:

„Auðvitað er þetta mikil lærdómskúrfa, þegar fólk er að fara út í eitthvað sem það hefur ekki gert áður. En það er til fullt af aðgengilegu efni til að fá upplýsingar. Ég hef verið að skrifa mikið af greinum og búa til myndbönd þar sem ég tala við aðra frumkvöðla. Fólk getur aflað sér mikið af upplýsingum í dag svo þetta ætti ekki að vera svo óyfirstíganlegt lengur.“

Haukur segir að hann sjálfur hafi ákveðið fyrir um það bil tveimur og hálfu ári að breyta til og fá sér venjulega vinnu. Hann var nýbúinn að selja fyrirtækið sitt og hann og konan hans voru að stofna fjölskyldu. Hann hugsaði með sér að þá væri kannski öruggara að starfa fyrir einhvern annan.

„En svo þegar COVID kom þá var ég látinn fara. En þá var það frumkvöðlaeðli mitt og reynsla mín af því að reka fyrirtæki sem bjargaði mér. Ég þurfti ekki aftur í það að fara að leita að vinnu, sérstaklega út af þessu ástandi, heldur gat ég nýtt mér þá þekkingu sem ég hafði og stofnaði fyrirtæki og ég starfa á fullu við það. Þetta er líka það sem ég hef mest gaman af svo þetta var fullkomin lausn fyrir mig.“



MICKEY THOMPSON
M/T
TIRES & WHEELS

Deegan 38 All Terrain

Heilsársdekk fyrir jeppa og jepplinga frá Mickey Thompson. Frábær ending.

265/70R16 verð 40.800 kr.
265/70R17 verð 37.500 kr.
265/65R18 verð 44.800 kr.
285/70R17 verð 49.900 kr.
285/65R18 verð 52.900 kr.
265/50R20 verð 39.900 kr.

Ice-track ehf 773-4334 mtdekk@mtdekk.is www.mtdekk.is

**Trésmiðir, gullsmiðir, tónlistarfólk
kaupa tómata, gúrkur, osta og mjólk.**

Brandenburg | sía



Þegar þú verslar hér heima skilar það sér aftur til þín. Þú styður við framleiðslu, ferskleika, úrval og gæði. Þannig skapast verðmæti og ný störf, samfélaginu til góða. Kynntu þér málið á gjoridsvovel.is.

ÍSLENSKT

LÁTTU ÞAÐ GANGA

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Toyota
Kauptúni



Toyota Proace verso langur live,
9 manna. Árgerð 2018, ekinn 57
P.KM, dísel, sjálfskiptur. Betra verð
4.990.000. Rnr.994701.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6, 210 Garðabær
Sími: 570 5070
www.toyotakauptuni.is





Nýir 2020 Mitsubishi Outlander
Hybrid. Flottasta tyfa með öllum
búnaði. Til sýnis á staðnum
í nokkrum litum með og án
króks. Langt undir Tilboðsverði
umboðsins Verð: 5.890.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Pjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun -
Bónleysing Flutningsþrif - Þrif
eftir iðnaðarmenn thvegillinn.
is - Stofnað 1969 Traustir og vanir
menn.

Garðyrkja



» Jarðvinna
» Drenlagir
» Hellulagir
» Þökulagir

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta.
Getum bætt við okkur verkefnum
innan húss. Vönduð vinnubrögð
og vanir menn. Sími 8919890 eða
malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafli,
fyrirtækjafi., planófl. o.fl. Extra
stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj.
Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Húsaviðhald



» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Ábendingahnaðinn má
finna á www.barnaheill.is





FLÍSALAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt
& Selt

Til sölu



Snjóflóðavesti
BCA vesti með Float 2.0
blöðru og 20 lítra bakpoka
skóflufestingu og vasa.
Verð 109.900,-
án lofthylkis



Nitro - Úrðarhvarfi 4 - 557 4646 - nitro.is

Óskast keypt

STADGREIDUM OG LÁNUM
ÚT Á: GULL, DEMANTA,
VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opíð mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Heilsuvörur



Íslenskt undur
sjávarensíma

gott
cbd
njóttu
vel

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum
verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003





Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin
Vatnsból, Sveitarfélaginu Vogum

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000.
Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykja-
vík og á vef stofnunarinnar www.skiplag.is. Ákvörðunina má kæra til
úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **14. desember 2020.**



Finnum draumastarfið saman



Erum við
að leita að þér?

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum
lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is



zopure
Serum dropar

Íslenskt undur
sjávarensíma