



FÖSTUDAGUR 8. JANÚAR 2021

Lífsstíll



Ásdís Ósk Valsdóttir, fasteignasali og lífskúnnstner, og sonur hennar Axel Valur Þórisson fóru að tileinka sér hreint fæði fyrir nokkrum mánuðum og hafa fundið mikinn mun á sér. ➔4

C-vítamín munnúði



Þögnin í Vínarborg

Eyrún Unnarsdóttir óperusöngkona starfar í Vínarborg og hefur búið þar með hléum í tíu ár. COVID-19 hefur gjörbreytt lífi fjölskyldunnar sem reynir þó að haga seglum eftir vindi og líta með bjartsýni fram á við árið 2021.

Það er allt lokað og læst í Vínarborg þar sem Eyrún Unnarsdóttir býr og starfar sem óperusöngkona. Hún vonar að tónlistin ómi fljótt aftur. MYND/ADSEND

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Eyrún fór til Vínarborgar þegar hún var tvítug og nam óperusöng við Universitát für Musik und darstellende Kunst, Wien. Hún hafði áður verið í söngnámi hjá Sigríði Aðalsteinsdóttur í Tónlistarskólanum á Akureyri og síðan hjá Hönnu Dóru Sturludóttur í Söngskóla Sigurðar Demetz. Það var

Hanna Dóra sem sannfærði Eyrúnu um að láta reyna á söngkonudrauminn. Hún segir að það hafi hins vegar verið Sigríður sem benti henni á skólann í Vín en sjálf var hún menntuð þaðan. „Það er í rauninni henni að þakka að ég ákvað að mennta mig í söng“, segir Eyrún sem dró kærastann, núverandi eiginmann, með sér til þessarar glæsilegu menningarborgar. „Við vorum í fimm ár og eignuðumst eldri dóttur okkar. Allan tímann kunnum við vel við okkar í Vín,“ bætir hún við.

Lífið tók u-beygju

„Lífið tók u-beygju þegar faðir minn veiktist og lést skömmu síðar. Þá ákváðum við að flytja aftur heim til Íslands. Pabbi var mikill tónlistarunnandi, spilaði á píanó og söng með Kirkjukór Akureyrarkirkju í áratíðir, alveg þar til að hann lést. Foreldrar mínir lögðu báðir mikla áherslu á tónlist á mínum uppvaxtarárum og við systurnar sungum allar í kórum og lærðum á hljóðfæri. Tónlist hefur því verið partur af lífi mínu frá því

ég man eftir mér. Ég hóf nám við Tónlistarskóla Akureyrar þegar ég var sex ára, spilaði á fjölmörg hljóðfæri, en hóf svo söngnám um leið og ég mátti, eða 15 ára,“ útskýrir Eyrún.

Draumurinn um sönginn var alltaf til staðar eftir heimkomuna til Íslands. Þegar Hanna Dóra hvatti Eyrúnu til að láta drauminn rætast sannfærði hún eiginmanninn, Lárus Heiðar Ásgeirsson, um

Framhald á síðu 2 ➔

Framhald af forsiðu ➔

að flytja aftur til Vínar þar sem hún fór í framhaldsnám í Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien. „Þá vorum við komin með tvær dætur, Ásthildi og Steinunni. Seinna bættist hundurinn Sómi við fjölskylduna. Við höfum verið hér í fimm ár og vegnað vel. Fyrir ári breyttist staðan töluvert hjá okkur en þá voru spennandi verkefni í uppsiglingu hjá mannum mínum í vinnunni og ég var komin með þó nokkur tilboð. Í ljósi heimsfaraldurs var öllum verkefnum mínum annað hvort frestað eða hreinlega aflýst, auk þess sem maðurinn minn missti vinnuna í haust. Ég var með mörg spennandi verkefni á þrjónunum, fyrirsöngva sem og staðfest söngverkefni og uppfærslur, bæði hér á meginlandinu sem og heima á Íslandi.“

Óhagstæð heimavinna

Eyrún segir að eftir fyrstu COVID-bylgjuna í vor hafi allar þær takmarkanir sem stjórnvöld í Vín settu haft mikil áhrif á líf þeirra. „Við fundum út að heimilis- og vinnuadstæður okkar voru ekki með besta móti. Ég mæli ekkert sérstaklega með því að vera fastur í 80 fermetra íbúð þar sem eru tveir í heimavinnu (þar af ein söngkona) og börn í heimaskóla í um það bil tvo mánuði. Það var deginum ljósara að eitthvað þyrfti að breytast. Ég var í brýnni þörf fyrir betri aðstöðu til að æfa mig, en fram að fyrstu bylgju COVID hafði ég æft mig í háskólanum. Eftir fyrstu lokun hafði sú aðstaða verið flutt inn á baðherbergi. Við vorum heppin og fundum hús í nágrenninu og fluttum þangað í sumar. Hér er ég búin að koma mér upp lúxus æfingaraðstöðu, fjárfesti í 50 ára gömlum flygli og nýt þess að geta æft mig hvenær sem er. Stelpurnar mínar eru komnar með sér herbergi og fá því náði í heimaskólanum til að vinna sín verkefni og hundurinn er kominn með smá garðskika til eigna sér. Það var því lík lukka að finna þetta hús og hér líður okkur óskaplega vel,“ segir Eyrún.

Allt lokað, engir styrkir

„Þegar COVID skall á og tónleiksalir og leikhús lokuðu um heim allan var lífíbrauðinu kippt undan listamönnum sem eru þó ótrúlega góðir í því að hanga í bjartsýninni með von um að næsta verkefni sé handan við hornið. Þarna var allt í einu engin von um vinnu, öllu var frestað um ófyrirséðan tíma, eða hreinlega aflýst. Eftir því sem ástandið dróst á langinn og maður náði sjálfur fótfestu í þessu forðæmalaus ástandi, jókst bjartsýnin og ég fann vonina aftur. Þetta ástand mun taka enda og tónlistin mun hljóma aftur í tónleikasölum og óperuhúsum heimsins,“ segir söngkonan sem trúir því staðfastlega að hlutirnir eigi eftir að verða betri fyrr en seinna. Hún itrekar að það breyti ekki þeirri staðreynd að sviðslistamenn séu illa staddir. „Segja má að aðgerðir stjórnvalda hafi ekki tekið á okkar aðstæðum. Það er ekki enn hægt að sækja um tekjufallsstyrk sem var samþykktur á Alþingi í haust og eini styrkurinn sem við höfum fengið frá stjórnvöldum er í formi verkefnastyrkja sem er grátbroslegt í ljósi þess að ógerlegt er fyrir flesta listamenn, sér í lagi sviðslistamenn, að koma fram miðað við núverandi sóttvarnalög,“ greinir hún frá og bætir við. „Listamenn hafa margir hverjir þurft að bjarga sér með aukavinnu til þess að brúa þau tímabil sem lítið er að gera. Núna þegar atvinnuleysi er með mesta móti og veitinga- og ferðamannaíðnaðurinn í full-

kominni lægð, eru mörg af þessum störfum ekki í boði. Ég er sem betur fer í það góðri stöðu að ég á sparifé sem ég hef getað nýtt til að brúa tekjumissinn og á líka afskaplega góða fjölskyldu sem styður við bakið á mér, sem er svo sannarlega ómetanlegt á svona tímum.“

Slæm staða óperusöngvara

Eyrún söng í sinni fyrstu óperu á Íslandi haustið 2019. Þá söng hún Greifynjuna í uppfærslu Íslensku óperunnar á Brúðkaupi Figarós í Þjóðleikhúsinu. „Þetta var frumraun mín á íslensku óperusviði og mitt tækifæri til að koma heim og sýna fólkinu mínu hvers vegna ég er búin að vera að þessu brölti hér í útlöndum. Það var ótrúlega gefandi og eftirminnilegt,“ segir hún. „Það er alltaf best og erfiðast að syngja fyrir fólkið „sitt“. Þetta hlutverk var mér að mörgu leyti kærara en önnur sem ég hef fengið og hafði mjög mikla þýðingu fyrir mig persónulega. Það var mikill heiður að fá að syngja með íslensku kollegum mínum. Að stíga á svið með söngvurum sem ég hef lítið upp til frá því að ég var að stíga mín fyrstu skref í söngheiminum.“

” Auk þess biðum við nú dóms í máli Þóru Einarsdóttur, kollega og söngkonu, gegn Íslensku óperunni vegna deilna um launakjör okkar við stofnunina sem því miður virðist ekki vilja fara eftir samningum okkar stéttarfélags, Félags íslenskra hljómlistarmanna, og virðir ekki gildandi vinnuverndarákvæði.

Þegar Eyrún er spurð hvort launin og tækifærin hér heima séu eitthvað í líkingu við það sem gerist í Vín, svarar hún: „Því miður er það ekki raunin. Auðvitað er Vín milljónaborg og við Íslendingar getum ekki ætlast til að vera samkeppnishæf borgum sem henni. Þrátt fyrir það finnst mér við sem söngþjóð geta gert svo miklu betur og ég tel stöðu óperusöngvara á Íslandi mjög slæma. Þrátt fyrir smæðina eigum við að geta boðið þeim hundruðum sem nema söngnám á Íslandi miklu betri möguleika á að starfa heima, til jafns við það sem leikarar, hljóðfæraleikarar og dansarar fá. Fyrir þessar stéttir eru ríkisstyrktar stöður í boði en því fer fjárrí í söngvarastéttinni. Auk þess biðum við nú dóms í máli Þóru Einarsdóttur, kollega og söngkonu, gegn Íslensku óperunni vegna deilna um launakjör okkar við stofnunina sem því miður virðist ekki vilja fara eftir samningum okkar stéttarfélags, Félags íslenskra hljómlistarmanna, og virðir ekki gildandi vinnuverndarákvæði,“ segir Eyrún.

Þjóðarópera tímabær

„Röddin er viðkvæmt hljóðfæri og til þess að við getum verndað okkar óendurnýjanlega starfstæki er mikilvægt að virða mörk hennar. Því miður var það ekki gert í uppfærslu á Brúðkaupi Figarós haustið 2019 og stofnunin vill heldur ekki borga fyrir þær stundir sem við unnum í yfirvinnu. Nú hefur málið verið flutt fyrir dómi og söngvarar biða átekta eftir úrskurði dómara sem mun skipta miklu máli fyrir stöðu okkar sem stéttar á Íslandi. Ég leyfi mér bjartsýni og held í vonina um að von bráðar verði



Eyrún í hlutverki sínu í Brúðkaupi Figarós í Þjóðleikhúsinu 2019. MYND/ADSEND

stofnuð hér Þjóðarópera sem er löngu tímabært og til þess fallið að koma málefnum söngvara og framtiðar óperulistar á Íslandi í betri farveg. Það verður spennandi að sjá hver niðurstaða nefndarinnar um stofnun Þjóðaróperu verður,“ segir hún.

Fann sér verkefni á netinu

Þegar Eyrún er spurð hvernig hún haldi sér í formi nú þegar enga vinnu er að hafa segist hún vera heppin kona og vel gift. „Maðurinn minn er mikill meistarakokkur og hefur hingað til séð um mataraðið mitt. Við reynum að takmarka kjötmæti þar sem hann er vegan. Ég hef ekki tekið það skref enn sem komið er. Ég reyni að forðast mjólkurvörur þar sem þær fara ekki vel í mig. Ég reyni að hlusta á líkamann hvort sem ég þarf göngutúr eða aðra hreyfingu, svo sem teygjur og það eða smá hopp á trampólíninu til að losa um stifleika, þar sem hljóðfærið mitt og starfstæki er algjörlega háð því að líkaminn sé í góðu standi. Ég hef líka áhuga á þrjónaskap, elska íslensku ullina og þrjóna nánast einungis úr henni. Ég hef nýtt tímann í þrjónaskap í þeim lokunum sem við höfum upplifað hér í Vín og er þessa stundina

” Það er allt lokað nema matvörubúðir og allra nauðsynlegasta þjónusta og eiginlega má ekki fara út fyrir hússins dyr nema með gildri ástæðu.

að leggja lokahönd á heimferðarsett fyrir nýjasta systkinabarnið mitt sem er væntanlegt í heiminn á næstu vikum,“ segir hún. „Í haust lét ég hugmynd sem ég hafði gengið með í töluverðan tíma verða að veruleika og stofnaði Patreon-síðu sem er nokkurs konar

styrktarsíða fyrir listamenn. Þar geta áhugasamir styrkt mig um ákveðna upphæð mánaðarlega og fá í staðinn aðgang að efni sem aðeins er opið styrktaraðilum. Þarna set ég einnig inn fréttir af því sem ég er að vinna að hverju sinni, æfingabrot og upptökur af flutningi sem ekki verður gerður opinber. Styrkurinn sem ég fæ af þessu verkefni er ómetanlegur, það er ótrúlega mikilvægt að hafa eitthvað fyrir stafni og halda sér við efnið en hægt er að kynna sér verkefnið á unnarsdottir.com.

Eyrún og fjölskylda eru núna í þriðja „lockdown“ sem sett var annan dag jóla og mun gilda til 24. janúar. „Það er allt lokað nema matvörubúðir og allra nauðsynlegasta þjónusta og eiginlega má ekki fara út fyrir hússins dyr nema með gildri ástæðu.“

En hvenær á hún von á að geta komist á svið aftur? „Sem allra, allra fyrst. Næsta verkefni er á dagskrá í júní en það frestaðist frá haustinu fram á vor. Þar mun ég syngja hlutverk Leonore í óperunni Fidelio eftir Beethoven hér í Vínarborg. Ég vona líka að næsta leikár geti farið fram án mikilla takmarkana og að næsta haust verði okkur gott.“

ÁRAMÓTAÚTSALA

10-40%

AFSLÁTTUR
AF FLESTU

3.JAN - 10.JAN

ÁRAMÓTAÚTSALAN ER HAFIN

Vöðlur, stangir, hjól, skór, línur, tæki & tól....

Græjaðu þig upp snemma - tímabilið byrjar fyrr en þig grunar.

Sendum FRÍTT um land allt - án skilyrða!

VÖNDUÐU VEIÐIVÖRUNAR

G.I.pomis

GUIDELINE
It's all about the experience

FULLINGMILL

STROFT

FLUGU
Búllan

FIÖLBREITT & GOTT ÚRVAL

ANREX

patagonia

Wychwood

ALFA

HLÍÐASMÁRI 13 - 201 KÓPAVOGUR
SÍMI: 833 6440 - INFO@FLUGUBULLAN.IS
WWW.FLUGUBULLAN.IS
Opið virka daga 10:00 til 18:00
Laugardaga 11:00 til 15:00

Hreint fæði lykillinn að velliðan

Ásdís Ósk Valsdóttir, fasteignasali og lífskúntner, og sonur hennar Axel Valur Þórisson fóru að tileinka sér hreint fæði fyrir nokkrum mánuðum og hafa fundið mikinn mun á sér.

Matarást Sjafnar

Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn@torg.is



Ásdís og Axel Valur hafa verið að þróa sínar eigin uppskriftir í nokkra mánuði og eru að opna matarblogg. Þau eru komin af stað með cleanlife.is og tilgangurinn er tvíþættur. Annars vegar að halda utan um sínar uppskriftir þannig að þegar hann flytur að heiman þá þurfi hún ekki að hringja í hann og hins vegar að byggja upp gott safn af hollum uppskriftum sem allir geta nýtt sér.

Gerir matseðil fyrir vikuna

„Ég reyni að vera mjög skipulögð þegar kemur að mat og geri alltaf matseðil fyrir vikuna. Ég kaupi grænmeti og ávexti frá foodcoop.is þannig að í hverri viku fæ ég eitthvað nýtt og spennandi, vinn síðan matseðilinn út frá þessari sendingu. Ég er svo heppin að elsti sonur minn Axel Valur býr hjá mér og hann er ástríðukokkur af guðs náð og hefur mjög gaman af því að elda. Síðustu mánuði höfum við verið að elda saman og við erum að þróa okkar eigin rétti. Yfirleitt er það þannig að ég segi; ættum við að hafa þetta saman og hann segir annað hvort já eða nei.

Ég vakna snemma á morgnana 4.45 og tek eina til tvær æfingar fyrir morgunmat. Ég borða yfirleitt það sama og tek ástföstri við ákveðinn mat til lengri tíma. Í dag er það chiagrautur með heitri berjasósu, kókosflögum, pekanhnetum, berjum, mandarínun, kanil og kókósrjóma. Ég hef tekið



Grunnur af chiagraut tilbúinn fyrir næsta morgun. MYNDIR/ÆSENDAR

eftir því að ef ég borða hreinan mat þá helst orkan jöfn yfir daginn og snarlþörfin hverfur. Ég borða þrjár máltíðir yfir daginn, stóran hádegismat og kvöldmat en stundum fæ ég mér seinni parts millimál ef ég er með langan vinnudag eða er að fara á æfingu. Ég var fljót að taka eftir því að ef ég fæ mér snarl í hádeginu þá fer orkan niður um leið. Áður fyrr tók ég oft léttan hádegismat, hrökkbrauð og jógúrt. Það gengur ekki í dag. Ég er orðin svöng eftir smástund og er nartandi allan daginn án þess að halda góðri orku.“

Hnetur toppa máltíðina

Ásdís segir það virkar best fyrir sig að halda sama mataræðinu allan tímann. „Ég byrjaði á að borða hreint í lok ágúst og það hentar mér mjög vel. Þegar þú finnur mataræði sem hentar þarf engan sjálfsga til að halda þetta út. Þetta er einfaldlega góður og hollur matur sem er líka fallegur fyrir augað.“ Ásdís segist ávallt eiga hnetur og ber og nota mikið af berjum í salat og ofan á alls konar rétti. „Ég uppgötvaði saltar macademiuhnetur í fyrra og einfalt salat hjá mér er einfaldlega salat, hnetur og bláber,



Mæðginin Ásdís og Axel Valur hafa verið að þróa sínar eigin uppskriftir. MYNDIR/ÆSENDAR



Hægt er að nota alls kyns ber í grautinn eftir smekk.



Girnilegur chiagrautur sem er góður fyrir heilsuna.

svo set ég eitthvað meira í það eftir því hver aðalrétturinn er. Ef þetta er sterkur matur þá finnst mér mjög gott að bæta við mangó eða mandarínunum. Þegar ég var að byrja að borða hreint þá var lykilatriði að skipuleggja sig vel. Það kom stundum fyrir að ég átti ekkert í ísskápnunum og endaði á hrökkbrauði og jógúrt.“

Hefðbundinn matseðill

„Mér finnst nauðsynlegt að setja chiagraut í fallett glas, toppa með ljúffengum ávöxtum og njóta þess að borða hann. Hádegismaturinn er yfirleitt alltaf afgangur frá því í gær. Það má hins vegar útfæra hann á svo marga vegu. Ég hita yfirleitt meðlæti í örbylgjunni. Set salat, macademiuhnetur og bláber

í botninn á skál. Helli heitu meðlætinu yfir og sker síðan kalt kjöt í bita og dreifi yfir meðlætið. Ofan á set ég alls konar ber eða ávexti sem passa með og set svo spírur frá Vaxa sem eru bæði hollar og gómsætar og gera matinn svo fallegan og mér finnst einnig æðislegt að dreifa granateplafræjum yfir. Kvöldmaturinn er ávallt kjöt/fiskur, ofnbakað grænmeti og salat nema á föstudögum þegar ég er með krakkana þá panta þau pitsu og ég geri blómkálspitsu.

Það þarf ekkert að vera flókið að borða hreint. Ef þau fá hakk og spaghettí fæ ég mér hakk, pönnusteikt grænmeti og salat. Þegar við erum með hamborgara þá geri ég það sama, tek kjötið og pönnusteikt grænmeti og salat og kalla

minn rétt hamborgarasalat.“

Við fengum Ásdísi til að deila með okkur sinni uppáhalds uppskrift að chiagrautum sem öllu máli skiptir.

Hægt er að fylgjast með matreiðslu Ásdísar á Instramsíðu hennar: @asdisoskvals

Chiagrautur

Grunnur

½ bolli chiafræ

1 bolli vatn

330 ml kókósrjómi (t.d. Krav kókósrjóminn, fæst í Nettó).

Byrjið á því að hræra saman chiafræ og vatn í stórri krukku. Síðan er kókósrjóma bætt út í og hrært vel. Mikilvægt að hræra vel saman og gott að nota gaffal þegar hrært er. Þetta er grunnurinn, síðan er meðlæti bætt út í eftir smekk hvers og eins og fram kemur í máli Ásdísar sem setur gjarnan berjasósu yfir.

Berjasósa

½ bolli frosin ber hituð í potti, t.d. hindber

1 msk. vatn

Meðlæti

Kókosflögur

Pekanhnetur (brjóta niður í smærri bita)

Bláber

Mandarínur

Granatber

Ávextir og ber eftir smekk hvers og eins

Setjið frosin ber og vatnið saman í pott og hitið þar til blandan er orðin að mauki. Hellið þá yfir tveimur matskeiðum af tilbúnum chiagraut. Stráið yfir kókósflogum og pekanhnetum eftir smekk, bláberjum og mandarínunum.

Ásdís settur slatta af kanil yfir mandarínurnar og hellir svo kókósrjóma yfir og toppar með granatberjum.

Skammdegið

þarf ekki aðvera erfitt

☀️ **Orkublandan frá ICEHERBS** hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum

☀️ **2000 einingar af d-vítamíni** og kröftug íslensk burnirót í hverju hylki

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

D-vítamín

Orkublanda með kröftugri burnirót & d-vítamíni 2000 AE
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI