

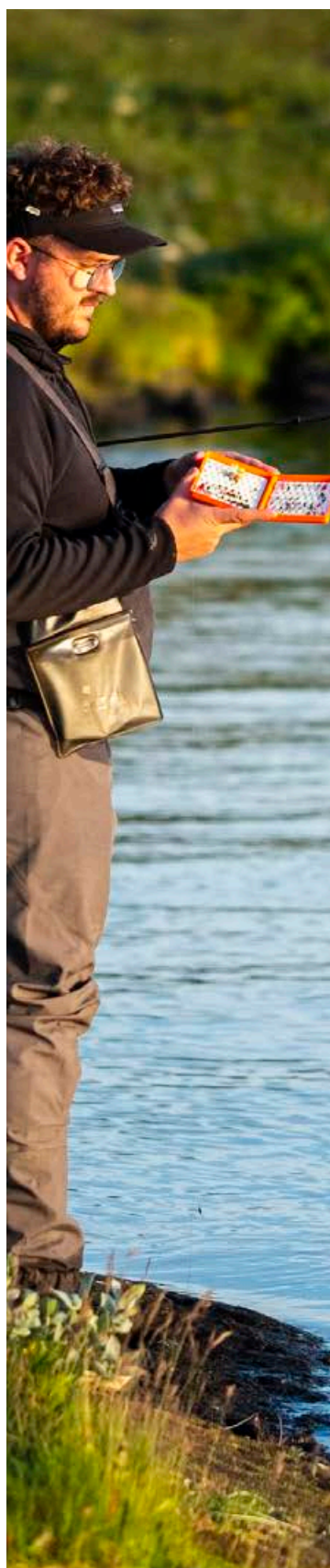
# ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 29. júlí 2022



VEIÐIKORTIÐ  
2022



36 vatnasvæði

**Aðeins  
8.900**

veidikortid.is



Viktor Már Sigurðsson hefur sérstakan áhuga á skipaljósmyndum en hann fór mikið með pabba sínum og afa niður á höfn og þar kviknaði áhuginn.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Það er ákveðin fegurð í skipunum

Viktor Már Sigurðsson er ungur og efnilegur ljósmyndari sem hefur vakið athygli fyrir skipaljósmyndir sínar. Hann útskrifaðist úr ljósmyndunarnámi í Tækniskólanum í vor eftir þriggja ára nám og stefnan er tekin á að finna samning og ljúka sveinsprófi. **2**



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Viktor, sem er 19 ára gamall, segist hafa haft áhuga á ljósmyndun svo lengi sem hann man eftir sér og því hafi ekkert annað komið til greina en að leggja fagið fyrir sig.

„Mig rámar í að hafa verið að taka myndir á gömlu myndavélina hennar mömmu þegar ég var litill. Ég hef alltaf verið að fá hana lánaða, svo lét ég bara verða af því að fara að gera þetta af einhverri alvöru,“ segir Viktor, um það hvernig áhuginn á ljósmyndun kviknaði. Hann keypti fyrstu myndavélina sína vorið 2018 og eftir útskrift úr grunnskóla vorið 2019 lá leiðin í Tækniskólann í Reykjavík.

„Ég útskrifaðist núna í maí frá Tækniskólanum eftir að hafa verið þrjú ár í náminu. Ég var mjög ánægður með námið. Þetta var frekar krefjandi nám en maður lærði alveg helling, ég fékk allt það út úr náminu sem ég vildi,“ segir hann.

„Maður fékk grunnþekkingu á öllum hliðum ljósmyndunar, allt frá því hvernig búnaðurinn virkar upp í sögu fagsins. Við lærðum líka grunninn í öllum tegundum ljósmyndunar. Námið var þess vegna mjög góður grunnur fyrir allt tengt ljósmyndun.“

#### Kikk að fólki líkaði myndirnar

Viktor segir að í fyrstu hafi hann viljað einbeita sér að fuglaljósmyndun en í dag stefnir hann á að sérhæfa sig í frétt- og heimildaljósmyndun. En það sem hann hefur mestan áhuga á eins og er, er að taka myndir af skipum. Skipaljósmyndirnar hans hafa vakið verðskuldaða athygli og hann hefur til dæmis fengið þær birtar á samfélagsmiðlum Faxaflóahafna. Enda, eins og myndunum var lýst þar, nær hann með ljósmyndunum að fanga augnablikið með einstakri næmni.

„Frétta- og heimildaljósmyndun heillar mig mest. En svo er skipaljósmyndunin hobbí hjá mér en ég hef verið að taka myndir af skipum í langan tíma,“ upplýsir Viktor, en hann segir að það hafi verið smá kikk þegar hann sá að fólki líkaði við skipamyndirnar hans á miðlum Faxaflóahafna.

Viktor hefur tekið myndir af allt frá litlum upplásum björgunar-



Viktor vinnur við lóðaumsjón í sumar en þegar hann er ekki að vinna heldur hann áfram að taka myndir en hann leitar nú að samningi.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGTRYGGUR ARI



**Þá jókst áhuginn á skipum og þegar ég hef verið að taka myndir þá leita ég alltaf í skipin. Það er ákveðin fegurð í þeim.**

Viktor Már Sigurðsson

bátum upp í 280 metra flugmóður-skip. Allt frá minnstu farþegaþátunum og upp skemmtiferðaskip sem taka 3.400 farþega og 1.300 áhafnarmedlimi, eins og hann lýsir á vefsíðunni sinni vms.photos, þar sem hægt er að skoða myndirnar hans, þá hefur hann í raun tekið myndir af öllu sem flýtur.

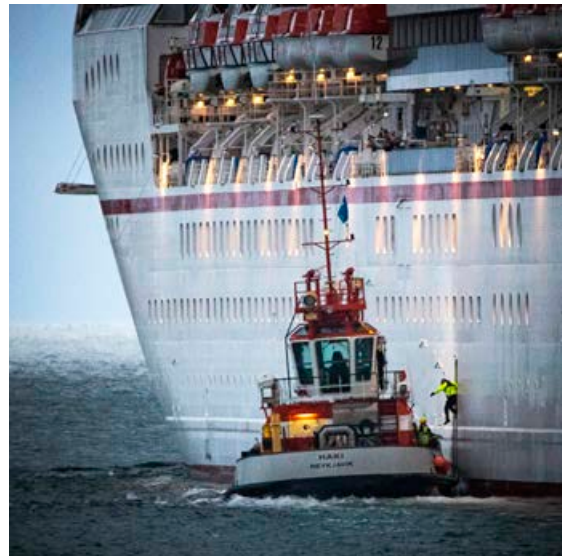
Aðspurður að því hvað það er sem heillar hann við skip segist hann ekki alveg geta bent á það.

„Ég hef haft gaman af að taka myndir af skipum í langan tíma. Þabbi vann við löndun og ég fór stundum með honum í vinnuna og ég fór líka oft með afa niður á höfn. Þá jókst áhuginn á skipum og þegar ég hef verið að taka myndir þá leita ég alltaf í skipin. Það er ákveðin fegurð í þeim, það er eitt-hvað sem heillar mig við þau, en ég næ ekki alveg að setja niður hvað það er,“ segir hann.

#### Haförninn markaði þáttaskil

Áhuginn á fuglaljósmyndun kviknaði aftur á móti fyrir alvöru í janúar í fyrra þegar Viktor náði mynd af haferni í Staðarsveit á Snæfellsnesi.

„Ég hafði alltaf mikinn áhuga á fuglaljósmyndun en hann fór upp



Hafnsgumaður fer úr skemmtiferðaskipi yfir í dráttarbat eftir að hafa fylgt skipinu úr höfn.

MYNDIR/VIKTOR MÁR SIGURÐSSON



Skipið Borealis kemur fyrst skemmtiferðaskipa til Reykjavíkur í sumar.



Skemmtiferðaskipið Sky Princess kemur í fyrsta skipti til Reykjavíkur. Um borð eru 3.500 farþegar.

á næsta level við að ná þessum fugli. Þá fór ég meira að leita að ákveðnum tegundum til að ná á mynd, en áður var ég bara að taka myndir af einhverjum fuglum,“ segir Viktor, en lokaverkefnið hans í ljósmyndanáminu var einmitt fuglaljósmyndun.

„Þá var ég með ákveðnar fuglategundir í huga sem ég vildi taka myndir af en ég fann þær ekki allar. En ég leitaði uppi skemmti-

legri fuglategundir, þessar sem maður sér ekki oft, en það voru samt alveg algengir fuglar inn á milli.“

Viktor segist ekki viss um hvað draumastarfið er nákvæmlega, en það eina sem hann er viss um er að hann vill starfa við ljósmyndun.

„Ég er meira fyrir að fanga augnablikið, þess vegna hef ég áhuga á frétt- og heimildaljósmyndun, ég er ekki mikið fyrir ljósmyndastofulljósmyndun,“ segir hann.

„Í sumar er ég að vinna við lóðaumsjón hjá Landspítalanum en þegar ég er ekki að vinna held ég áfram að taka myndir. Ég hef verið að taka mikið af myndum af skemmtiferðaskipum í sumar. Mig langar að halda áfram að sérhæfa mig í skipaljósmyndun samhliða frétt- og heimildaljósmyndun. En fyrst ætla ég að finna samning í ljósmyndun til að klára sveinsprófið. Ég er enn að leita og skoða möguleikana. En hvað mig langar nákvæmlega að gera í framtíðinni, ég hreinlega veit það ekki. Ég veit bara að það tengist ljósmyndun.“ ■

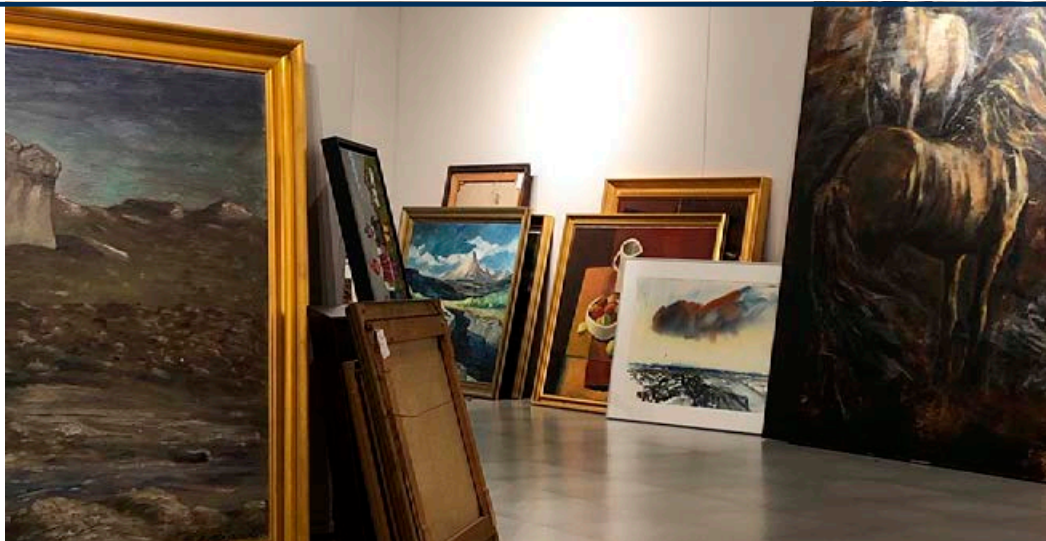
Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf

Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.



## VIÐ LEITUM AÐ LISTAVERKUM

ERUM AÐ TAKA Á MÓTI VERKUM Á NÆSTA LISTMUNAUPPBOÐ

Áhugasamir geta haft samband í síma 551-0400

Lokað laugardag og mánudag um verslunarmannahelgina

FOLD  
UPPBOÐSHÚS

Rauðarárstígur 12-14 · 105 Reykjavík · sími 551 0400 · www.gallerifold.is



**QUE** kjóll  
Stærðir 36-52  
Verð 32.980 kr



**GOZZIP** Conny síður skyrtukjóll  
Stærðir 38-56  
Verð 21.980 kr



**STUDIO** Birgitte kjóll  
Stærðir 38-56  
Verð 13.980 kr



**STUDIO** Emilie síð skyrta  
Fæst líka í svörtu  
Stærðir 38-56  
Verð 12.980 kr



**STUDIO** Danielle kjóll  
Stærðir 38-56  
Verð 16.980 kr

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZEZE  
Nordic

QUE



**IVY BEAU** Kápa  
Stærðir 38-46  
Verð 18.980 kr



**NORMANN** Rayna útivistarjakki  
Fæst í fleiri litum  
Stærðir 38-54  
Verð 32.980 kr



**YEST/YESTA** hettupeysukjóll  
Stærðir 36-52  
Verð 12.980 kr



**ES&SY** Holly hettupeysa  
Fæst líka í bláu  
Stærðir 36-46  
Verð 9.980 kr



**SUNDAY** peysa  
Fæst líka með bleiku  
Stærðir 38-52  
Verð 8.980 kr

**SUNDAY**  
by Godske

FRANSEN

**festival**  
DENMARK

**STUDIO**

tamaris

**GOZZIP**

HABELLA

**SANDGAARD**

Jana®

LASESSOR



**STUDIO** Puk mynstruð skyrta  
Stærðir 36-56  
Verð 12.980 kr



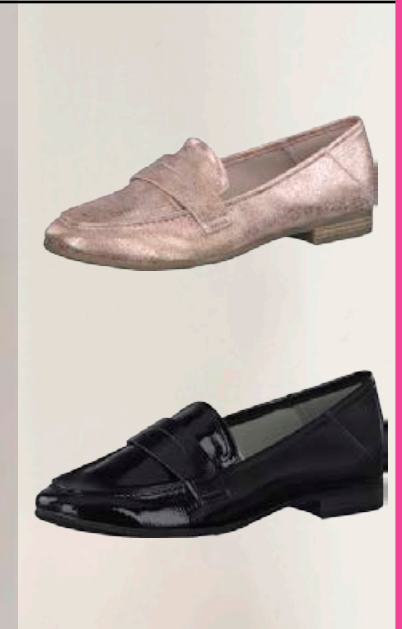
**YEST/YESTA** opin peysa  
Stærðir 38-52  
Verð 9.980 kr



**YESTA** Hailya opin peysa  
Fæst líka í off white  
Stærðir 44-52  
Verð 12.980 kr



**ES&SY** Milan Blazerjakki  
Fæst í fleiri litum  
Stærðir 36-46  
Verð 8.980 kr



**JANA** Mokkaíur  
Stærðir 37-42  
Verð 10.990 kr

Verzlunin Belladonna

**belladonna**

Líttu við á  
[belladonna.is](http://belladonna.is)

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

# Frímínútur



Nína Richter  
ninarichter  
@frettabladid.is

Ingunn Lára  
Kristjánsdóttir  
ingunnlara  
@frettabladid.is

## Hátíðir um verslunarmannahelgina 2022

### Suðvesturland



#### Innipúkinn í Reykjavík

Innihátíð allra landsmanna er orðin 20 ára og fer að þessu sinni fram í hinu rótgróna Gamla bíói og á skemmtistaðnum Röntgen í miðbæ Reykjavíkur. Stærstu nöfnin í íslensku poppi leika fyrir dansi og skemmtun frá föstudegi til sunnudags.

#### Sæludagar KFUK og KFUM

Fjölskylduhátíðin Sæludagar er vímlaus fjölskylduhátíð í Svínadal í Hvalfjarðarsveit og dagskráin í anda sumarþúðastarfs KFUM og KFUK.

### Austurland



#### Neistaflug

Í Neskaupstað verður stuð líkt og fyrri ár. Jón og Friðrik Dór Jónsýnir hefja leika á fimmtudeginum með tónleikum í Egilsbúð. Fjölbreytt dagskrá með tónleikahaldi og skemmtun fyrir alla fjölskylduna stendur fram á sunnudagskvöld.



### Suðurland

#### Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum

Þjóðhátíð verður á sínum stað með föstum liðum. Reipitog yfir tjörnina, brenna á Fjósakletti, flugeldasýning og brekkusöngur verða á sínum stað ásamt einvaliði íslenskra tónlistarmanna.

#### Unglingalandsmót UMFÍ

Landsmót Ungmennafélags Íslands fer fram á Selfossi. Landsmótið er fjölskylduhátíð með fjölbreyttum íþróttagreinum fyrir 11-18 ára. Á kvöldin er slegið upp tónleikum.



#### Kotmót Hvítasunnukirkjunnar

Í Kirkjulækjarkoti í Fljótshlíð er haldið kristilegt fjölskyldumót. Mótið er bindindismót. Barnamót er haldið samhliða með sérvalinni dagskrá fyrir yngstu gestina.

#### Flúðir um versló

Fjölskylduvæn stemning með fjölbreyttri dagskrá frá föstudegi til sunnudags. Tónleikahald, furðubátakeppni, traktoríþrótt og pub quiz, brenna og brekkusöngur.

### Norðurland



#### Síldarævintýri á Siglufirði

Síldarævintýrið er fjölskylduhátíð í síldarbænum Siglufirði. Dagskrá hefst með lestri síldarljóða í Ljóðasetrinu á fimmtudegi.



#### Ein með öllu og Íslensku sumarleikarnir á Akureyri

Það er nóg um að vera á Akureyri um verslunarmannahelgina og viðburðir af öllu tagi fyrir alla aldurshópa. Tívoli, Kirkjutröppuhlaup og tónleikahald alla helgina. Norðanpaunk að Laugarbakka verður á sínum stað með þriggja daga dagskrá fimmtíu pönkbanda. Sjón er sögu ríkari og að sjálfsögðu er skyldumæting fyrir pönkara.

#### Berjadagar

Göngur með náttúruskoðun, bröns á Kaffi Klöru, skógrækt, list-sýning í Pálshúsi og glæsilegir tónleikar í Menningarhúsinu Tjarnarborg og í Ólafsfjarðarkirkju.



#### Hraunborgir Grímsnesi

##### Hvað?

Í Grímsnesinu verður fjölskylduvæn dagskrá á laugardag og sunnudag. Að auki má fara í golf á 9 holu golfvelli eða taka léttan leik í mínigolfi, skella sér í sund, njóta aðstöðunnar á einu barnvænasta tjaldstæði landsins og grilla í góðra vina hópi. Þá segja staðarhaldarar að sérstaklega lítið sé um lúsmý á svæðinu.



##### Fyrir hvern?

Um helgina er veisla fyrir alla fjölskylduna. Stóri nammidagurinn hefst á laugardegnum með nammipokaleit í skóginum, þarnæst er andlitsmálning, pylsupartý, candy floss og að lokum partí um kvöldið með Ingvari Valgeirs og Swiss. Daginn eftir er andlitsmálning fyrir börnin, karamellukast, meira candy floss og diskótek fram eftir kvöldi þar sem gestum er boðið að velja sér óskalög. Það er ljóst að enginn þarf að láta sér leiðast í þessari fjölskylduvænu sumarparadis. ■



#### Skúbb

##### Laugarásvegi 1

##### Hvað?

Íslendingar bera nafnið með rentu og eru sannarlega sjúkir í ís. Í verðlaunaísbúðinni Skúbbi er ískúltúrinn tekinn skrefinu lengra og öll varan er handgerð frá grunni í smáum lotum. Til að mynda er kakan í brownies-ísnum bökud á staðnum og skorin niður. Saltkaramellan er gerð frá grunni. Þetta skilar sér í fersku bragði sem setur punktinn yfir í-íð í hvaða ísbiltúr sem er, hvort sem það er stefnumót, fjölskylduísbiltúrinn eða augnabliks dekurstund í hversdeginum.

##### Fyrir hvern?

Veganistar þurfa ekki að örventa en auk sígildra ísuppskrifta eru vegan útgáfur af ljúffengum ís í boði alla daga og vegan brauðform einnig. Skúbb býður einnig upp á veisluþjónustu þar sem hægt er að kaupa ís fyrir hópa upp í 60 manns, eða panta ísvagninn fyrir ennþá stærri veislur. Ís-þísi. ■

## Bátsferð með Bubba varð Eypóri næstum að bana

Stórsöngvarinn Eypór Ingi Gunnlaugsson er ekki í nokkrum vafa aðspurður um eftirminnilegustu bransasöguna frá verslunarmannahelginu.

„Þetta var árið 2008, og mín fyrsta Þjóðhátíð. Ég var nýbúinn að vinna söngkeppnina Bandið hans Bubba og það átti að koma mér og Bubba til Vestmannaeyja á sunnudeginum. Það var ekki veður til að fara með dallinum og ekki hægt að fljúga.“

Eypór segir fjölda tilrauna hafa verið gerðar til þess að bóka þyrlu og einkavélar og ekkert af því hafi gengið eftir. „Það

endaði með því að okkur var ekið í Landeyjahöfn sem var ekki höfn þá, heldur bara sandur og grjót. Okkur var keyrt niður í fjöru og þangað vorum við sóttir á gúmmituðru.“ segir Eypór og hlær.

„Við vissum ekki hvað við vorum að fara út í og vorum báðir í frökkum og lakk-skóm. Mig minnir að við höfum fengið björg-



Eypór Ingi Gunnlaugsson.



En við þurftum bara að stíga ölduna, það var rísa ölduhæð þarna og við vorum báðir skít-hræddir.

unarvesti líka. En við þurftum bara að stíga ölduna, það var rísa ölduhæð þarna og við vorum báðir skít-hræddir,” segir Eypór.

„Úti á miðju hafi beið okkar björgunartuðra með litlu stýris-húsi, en ég veit ekki alveg hvað þetta er kallað. Og þar var einhver Vestmannaeyjahljómsveit, minnir mig.“

Einhverjir fleiri sem átti að farna?

„Já, fleiri tónlistarmenn sem átti að farna á þessari Þjóðhátíð,” svarar Eypór. „Ég var varla kominn úr bátinum þegar ég var síðan gripinn: Þú ert orðinn of seinn!“

Eypór segist hafa misst af ferðinni til baka og játar að ástæðan hafi verið of mikil skemmtun kvöldið áður. „En þeir Bubbi fóru sömu leið til baka, en það var enn þá ekki hægt að fljúga vegna veðurs. Þá valt báturinn og Bubbi og fleiri þurftu að vada í land síðasta spölinn.“

Eypór ætlar ekki að endurtaka leikinn þessa helgi, hvorki með farkost né tónleikastað. Hann segir þetta eitt af fáum árum þar sem ekkert af hans tónlistarverkefnum sé bókað í Vestmannaeyjum. Hann er á áberandi minna flandri milli landsluta þessa helgina en oft áður, en stærsti kosturinn hlýtur að vera minna kolefnisspor hjá hinum ástsæla stórsöngvara. ■



Álfgrímur verður bæði á Innipúkanum og á Þjóðhátíð en hann vinnur fyrir Reykjavíkurdætur sem spila á hátíðunum.

MYND/ADSEND

## Stórir hringar og hjartalaga

Álfgrímur Aðalsteinsson, listnemi og samfélagsmiðla-stjarna, leggur landsmönnum línurnar fyrir helgina, enda er hann einn best klæddi maður landsins og þekktur fyrir frumlegan stíl.

„Ég er að fara á bæði Innipúkanum og Þjóðhátíð af því að ég vinn fyrir Reykjavíkurdætur og þær eru að spila á báðum stöðum,“ segir Álfgrímur Aðalsteinsson samfélagsmiðlastjarna, aðspurður um dag-skrá helgarinnar. Hvað klæðnað varðar segist hann ætla að klæðast nýjum skóm sem hann keypti sér í París í síðustu viku. „Þeir lita smá út eins og dekk sem gæti verið sniðugt. Ég held að ég verði í þeim og einhverjum vinnubuxum sem er þægilegt að vera í.“



Ég hef annars andstyggð á úlpum, það er svo leiðinlegt að klæða sig upp á í eitthvert flott áftitt og svo þarf maður að eyðileggja það með því að fara í úlpu.

### Stílsyndir Álfgríms:

- Of litil taska. Á hátíðum er þægilegra að vera með tösku sem eitthvað kemst fyrir í. Eins og tannbursti ef maður endar einhvers staðar annars staðar en heima hjá sér.
- Það má ekki mála sig allt of mikið, þegar maður er að fara að vera á djamminu í 1000 ár.
- Svo má hafa það í huga að það þarf ekki að vera í lopapeysu þó að maður sé á leiðinni á úti hátíð. Það þýðir ekki að maður verði að vera í lopapeysu og pollabuxum. Það má leika sér að áftittum og gera eitthvað nýtt. Mér finnst leiðinlegt ef allir eru eins.
- Klæða sig vel og vera ekki í einhverju eins og sokkabuxum ef það er kalt.

### Stílboðorð Álfgríms:

1. Það getur verið flott að vera með skart, stóra hringa og eitthvað gróft.
2. Það er mikilvægt að standa með sínum stíl og owna það sem maður er að gera.
3. Ekki vera hræddur við að ögra ef það er það sem ykkur langar að gera.
4. Sjálftraust er besta flíkin – og svo auðvitað góða skapið!

Álfgrímur segir veðurspána hafa verið síðbreytilega síðustu daga og lengi hafi verið spáð ringingu. „Ég er því líklegur til að vera í úlpu sem ég keypti í Nebraska frá merki sem heitir Racer. Það er eiginlega flottasta úlpan mín,“ segir hann. „Ég hef

annars andstyggð á úlpum, það er svo leiðinlegt að klæða sig upp á í eitthvert flott áftitt og svo þarf maður að eyðileggja það með því að fara í úlpu.“

Álfgrímur deilir hér nokkrum ráðum fyrir helgina. ■

### Uppskrift

## Kartöflusalat sem kætir á ferð

Heimagerð salöt eru með því besta sem hægt er að borða með grillmatnum, af hvaða toga sem hann kann að vera.

[Rauðlaukur finsaxaður](#)

[3 tsk. ólífuolía](#)

[2 tsk. Dijonsinnet](#)

[Lúka af finsöxuðum graslauk úr garðinum](#)

### Kartöflusalat

[700 g kartöflur](#)

[4 msk. sýrður rjómi, 18%](#)

[2 og ½ msk. púrrulauksúpa í bréfi](#)

Sjóðið og kælið kartöflurnar. Blandið öllu saman og hrærið vel. Setjið í loftþétt ílát.

Kartöflusalatið má krydda að smekk hvers og eins. ■

*Fullkomið flatbrauð* Liba Bröd.

í vefjuna, sem pizzabotn, snakk eða bara til að narta í

instagram.com/libabrod/

★★★★★

**FRÁBÆRT ÚRVAL**

– TGI FRIDAYS VÖRUR –

**Iceland**

## Undirbúningstímabilið er hafið!

### Það sem þátttakendur uppskera:

- Aukið sjálftraust, sterkari sjálfsmýnd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að segja sína skoðun óháð álit annarra
- Kjark til að tala um eigin líðan og annarra
- Leiðir til að eignast vini, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun



Það styttest í skólann og nú er tækifærið að styrkja mikilvæga þætti fyrir veturinn.

Námskeiðin eru metin til eininga í framhaldsskólum. Hægt að nota frístundastyrki.

### Námskeið hefjast:

9 til 12 ára 8. ágúst 9.00 til 16.30 fjóra daga í röð

10 til 12 ára 3. ágúst 9.00 -13.00 átta virka daga í röð

13 til 15 ára 3. ágúst 9.00 -13.00 átta virka daga í röð

16 til 19 ára 3. ágúst 18.00 -22.00 tvisvar í viku, 9 skipti

20 til 25 ára 2. ágúst 18.00 -22.00 tvisvar í viku, 9 skipti

**Dale Carnegie**

\*Hægt er að nota frístundastyrki bæjarfélaga sem greiðslu - Youth\_Ad\_122721

Skráning á [dale.is](http://dale.is)

# Á slóðir framúrskarandi vinkvenna

Það eru að minnsta kosti fimm flugfélög sem fljúga beint frá Íslandi til Ítalíu í sumar, sem hefur gert það að verkum að fólk flykkist þangað í stórum stíl. Ekki hefur fyrr verið svo mikið flugframboð héðan og sannarlega tími til kominn.

elin@frettabladid.is

Íslendingar eiga þess kost að fljúga til Milanó, Rómar, Napólí, Bologna og Veróna, sem skapar mikið svigrúm til að ferðast vítt og breitt um landið. Ítalía skartar mörgum ótrúlega fögrum stöðum og flestir sem fara einu sinni fara þangað aftur.

Einn af þeim stöðum sem hafa verið mjög vinsælir er eyjan Ischia sem liggur úti fyrir Napólí. Það eru ekki bara Íslendingar sem leggja leið sína þangað því það gerir fólk hvaðanæva í heiminum. Ástæða þess er ekki bara sú hversu falleg eyjan er og einstök paradís heldur voru það sjónvarpsþættirnir og bækurnar um Framúrskarandi vinkonur sem vöktu áhuga á Ischia. Eyjan var vinsæll sumarleyfisstaður Napólíbúa fyrr á árum eins og kemur fram í þessum vinsælu sögum.

Höfundurinn, Elena Ferrante, hefur vakið alþjóðlega athygli fyrir skrif sín um vinkonurnar. Eyjan Ischia er oft nefnd í fyrstu tveimur bókunum. Hægt er að fara í sérstaka ferð til Ischia þar sem fetað er í fótspor söguhetjanna. Ferðamenn eru sóttir á hótelið þar sem þeir dvelja eða við höfnina þar sem báturinn kemur að landi og ekið er á þá staði sem koma fyrir í bókunum og þáttunum. Þessar ferðir eru vinsælar og taka um hálfan dag. Eftir ferðina er hægt að setjast



Eyjan er göful og þar vaxa sítrónur vel eins og á Capri, Sorrento og Amalfíströndinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY



Ischia er kölluð græna eyjan hjá Ítölum.

inn á einn hinna fjölmörgu veitingastaða en maturinn á eyjunni þykir einstaklega góður.

## Græna eyjan

Ischia er friðsæl eyja í Tyrrenahafi sem er hafsvæði í Miðjarðarhafi milli vesturstrandar Ítalíu og eyjanna Korsíku, Sardiníu og Sikilíeyjar. Ischia býður upp á hugljúfan

skammt af ítalskri fegurð. Nokkur lúxushótel hafa risið upp á eyjunni þar sem er hægt að baða sig í hverauppsettum, heilsulindum og heitum lækjum. Erlendir ferðamenn hafa fremur heillast af Capri og Amalfíströndinni en nú er Ischia komin á vinsældalistan með sínum óspilltu ströndum. Þarna má sjá ítalskar ömmur



Glæsilegir litlir bæir þar sem vinkonurnar frá Napólí fóru í sumarfrí.

hengja út þvottinn sinn eða íbúa þeysa fram hjá á vespum, lífið hefur að sumu leyti staðið í stað á eyjunni.

Uppgangurinn hefur þó verið mikill á Ischia sem Ítalir kalla græna eyjuna. Það er ekki síst að þakka vinkonunum frá Napólí. Á eyjunni eru nokkrir mjög áhuga-verðir staðir eins og miðalda-

kastalinn Aragónska sem situr á eldfjallabergi en ganga þarf eftir langri göngubrú til að komast að honum. Þá mun sólsetrið vera einstaklega fallegt frá Ischia og þar eru margar spennandi gönguleiðir fyrir útivistarfólk. Afar glæsilegur grasagarður er í La Mortella en hann var gerður af Susana Walton, eiginkonu enska tónskáldsins Williams Walton. Þar eru oft stórar veislur eða tónleikar. Fullkomin fegurð gróðursins og ægífagurt útsýni yfir flóann.

Þótt flestir bæirnir liggja við ströndina er fiskur ekki aðalæðan heldur kanínupottrettur sem er sannkallaður þjóðarréttur á þessum stað. Íbúar sérhæfa sig í „slow food“ sem byggir á hollum mat úr næsta nágrenni. Ef gestir ætla að fá fræga kanínupottrettinn þurfa þeir að panta fyrirfram.

## Frábær veitingahús

Tveir Michelin-stjörnustaðir eru á eyjunni, á Dani Maison sýnir margverðlaunaður matreiðslumaður, Nino Di Costanzo, ótrúlega takta í hæfileikum með gæðaréttum sem líta út eins og listaverk. Á Indaco-veitingastaðnum sem er staðsettur við sjóinn hjá Regina Isabella hótelinu leggur Michelin-stjörnukokkurinn Pasquale Pakamaro áherslu á sjálfbæran mat og vekur athygli fyrir frumlegar tilraunir sínar í sýrdum sjávarréttum.

Ischia var um aldir heimili listamanna sem fengu innblástur fyrir verk sín í þessu friðsæla og fallega umhverfi, hvort sem þeir voru að mála, skrifa, semja tónverk eða höggva út listaverk. Hvort þeir séu enn að störfum á eyjunni skal ósagt látið en sannarlega er ástæða til að heimsækja Ischia einhvern tíma þegar til Ítalíu er komið. ■

# Sumarkokteillinn sem steinliggur um helgina

Nú fletum við ofan af sumarkokteilnum í ár sem steinliggur um verslunarmannahelgina. Hver vill ekki fá leyniuppskriftina að sumarkokteilnum í ár til að bjóða upp á í sumar- og grillveislunum sem fram undan eru um verslunarmannahelgina?

sjofn@frettabladid.is

Það er Ivan Svanur Corvasce sem sviptir hulunni af heitasta sumarkokteilnum fyrir verslunarmannahelgina í ár.

Ivan er barþjónn og meistari í kokteilerð og kennir meðal annars helstu leynitrixin við kokteilerð í Rvk Cocktails. Hann er snillingur í því að bera fram ljúffenga kokteila sem hitta í mark. Hann hefur verið iðinn síðastliðin ár við að kenna áhugasömum að búa til ljúffenga kokteila sem töfra



Ivan er barþjónn og meistari í kokteilerð, hann kennir meðal annars helstu leynitrixin við kokteilerð í Rvk Cocktails og er snillingur í því að bera fram ljúffenga kokteila sem hitta í mark.

MYND/ADSEND

## Royale Palace Sett í glas á fæti

50 ml Tanqueray Royale  
25 ml ferskur sítrónusafi  
20 ml ríkt sykursíröp (1,5:1/  
sykur:vatn)  
15 ml Aquafaba  
Purrkaðar límónur sem skraut

Aquafaba er freyðiefni sem barþjónar nota í stað eggjahvítu. Froðan verður þykkari, mýkri og helst lengur en eggjahvítufroðan. Svo er ekki eggjalykt af drykknum og hann er þar að auki vegan. Aquafaba er einfaldlega vatnið úr kjúklingabaunadós. Þá opnum við dósina, sigtum vatnið frá bauninum og notum vatnið í drykkinn.

Purrkaðar límónur: Fersk græn límóna er skorin í sneiðar. Svo er límónan lögd á hreint viskastykki og hún þurrkuð létt með viskastykkinu, þetta skref tryggir að börkurinn helst grænn í gegnum þurrkferlið. Því næst er sneiðunum skellt beint á grind í ofn á 70°C í 8-10 klukkustundir. Þessar límónusneiðar geymast í marga mánuði og því er gaman að gera slatta í einu.

## Aðferð:

Við setjum öll hráefnin nema skrautið í hristara, fyllum hann alveg upp í topp með klaka og hristum eins fast og við getum í 10-15 sekúndur eða þar til hristarinn er orðinn vel kaldur. Þá er drykkurinn streinaður í gegnum fínt sigti í glas á fæti og skreyttur með þurrkuðu límónusneiðinni. Njótið vel. ■

gestina upp úr skónum, og deila uppskriftum sem enginn stenst. Hér töfrar Ivan fram sumarkokteillinn í ár og flettir ofan af uppskriftinni.

„Drykkurinn Royale Palace varð til um leið og ég smakkaði nýja ginið frá Tanqueray í fyrsta sinn en það heitir Tanqueray Royale og er unnið úr sólberjum og því berjamikið og ferskt gin. Drykkurinn er meðal annars á sumarsæðlinum hjá okkur og er hægt að panta

hann í veislur þar sem barþjónar Rvk Cocktails eru bókaðir,“ segir Ivan og er hrikalega ánægður með útkomuna á þessum drykk. „Royale Palace er ótrúlega einfaldur í bígurð en bragðmikill, sumarlegur og hentar sérstaklega vel eftir góða máltíð í stað eftirréttar. Það þýðir samt ekki að hann sé of sætur heldur er hann í fullkomnu jafnvægi milli sætu og sýru og kremada áferðin er alveg ómótstæðileg.“

## Mögnuð melting, alla daga

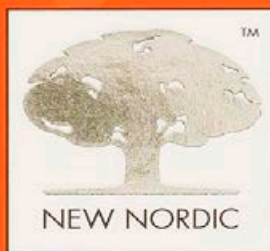
SYNERGIZE-YOUR-GUT®. Hágæða blanda af sýrubólnum góðgerlum fyrir öfluga meltingu. Eitt hylki á dag fyrir heilbrigða þarmaflóru.

GOOD  
ROUTINE



Nýtt og spennandi vörumerki á Íslandi! Fæst nú í Apótekanum, Lyf & heilsu, Hagkaup og Krónunni.

# Vertu líka HRESS daginn eftir!



## After Party™

**Alcohol consumption  
Hangover recovery**

Cactus, rose apple, amino acids,  
vitamins and minerals

Food supplement • 30 tablets

MANUFACTURED IN SWEDEN

Cactus prevents hangovers and helps reducing the  
discomfort after alcohol consumption

Magnesium contributes to the  
electrolyte balance

natural herbal  
ingredient

Net weight 27,3g. Best before end see base of pack.

**Sölustaðir**

Apótek

Heimkaup.is

Heilsuhillur  
verslana

**2 töflur með fyrsta glasi og 2 töflur fyrir svefninn**

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki

### Bílar til sölu



Club Car Tempo 2020 Billi í toppstandi og nýinnfluttur. Nýir 8V rafgeymar og allur yfirfarinn. Kr. 1.480.000 Hægt að fá myndir sendar í tölvupósti. Sími 8971928 / hb@a7.is

### Bílar óskast

#### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupum bíla 25-250þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

## GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is  
907 2003



## Bátar

MARÁS  
TOHATSU  
UTANBORDSMÓTORAR



JAPÓNSK  
GÆÐI!

Léttir Kraftmiklir  
Fyrirferðalítillir Sparneytnir  
Hljóðlátillir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær  
Sími: 555 6444 - www.maras.is

VEIDIPORTID  
Grandagarður 3 • Sí: 552-9940

Stærðir:  
270cm-500cm  
Verð frá:  
149.000.kr



SAILSKI  
Gerid verðsamanburð!  
www.veidiportid.is

VEIDIPORTID  
Grandagarður 3 • Sí: 552-9940

2,6hp. Tvígengis  
Tilboð 99.000.kr  
Fullt verð 110.000.kr



Aðeins 10kg

SAIL®

Gerid verðsamanburð!  
www.veidiportid.is

VEIDIPORTID  
Grandagarður 3 • Sí: 552-9940

9,8hp. Tvígengis  
Tilboð 249.000.kr  
Fullt verð 289.000.kr



Aðeins 28kg

SAIL®

Gerid verðsamanburð!  
www.veidiportid.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



## Þjónusta

### Garðyrkja



MAH.ehf

#### ALMENN GARÐVINNA OG VIÐHALD

Mah ehf tekur að sér alla almenna garðvinnu og viðhald. Tökum einnig að okkur háþrýstipvott, helluþrif og Pallaprif Gerum tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Sanngjörn verð, góð samskipti og vönduð vinnubrögð. Hafid samband í 539-5098 eða á mah@mah.is

Almenn garðaumsjón, sláttur, klippingar og fl. Halldór garðyrkjumaður. Sí: 790 9021 og 698 1215

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK  
- FLOTUN - SANDSPARSL -  
MÁLUN - TRÉVERK  
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 867 4254

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningavinnu. runarmurari.is S. 7743800

### Nudd

#### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

### Rafvirkjun

#### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Keypt & Selt

### Til sölu

## Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

BLÖÐIN

Blaðið í dag og safn eldri blaða á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)

## Heilsa

### Heilsuvörur



## Húsnæði

### Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herb. íbúð á 7ndu og efstu hæð, 66 fm með öllu innbúi, á svæði 105 Rvk. Með góðu útsyni yfir sundin og Esjuna. Leiga 260.000 kr á mánuði. Trygging í 2 mánuði. Hússjóður og rafmagn inni í leigu. Laus 5. ágúst. Reykingar og dýrahald ekki leyft. Uppl. í síma 893-3475 eftir kl. 20.

### 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

# vinnvinn