



FORLAGIÐ

Alltaf opið á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

LAUGARDAGUR 6. ágúst 2022



Fjöldi danskra kvenna notar frekar app í símanum en p-pilluna til að forðast getnað. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Velja app fram yfir p-pilluna

elin@frettabladid.is

Þegar getnaðarvarnapillan kom á markað árið 1966 vakti hún fögnuð hjá konum um allan heim. Loksins höfðu þær örugga leið til að verjast óæskilegri þungun. Á síðustu árum hefur áhugi á pillunni minnkað mikið í Danmörku eftir því sem dr.dk bendir á. Ástæða er sögð sú að pillan getur valdið skapgerðarbreytingum, orkuleysi og þunglyndi. Margar konur hafna alfarið hormónagetnaðarvörnum. Rannsókn sem gerð var í Danmörku árið 2016 sýndi að konur sem væru á hormónagetnaðarvörnum væru í 40 prósent meiri hættu á að vera á þunglyndislyfjum samanborið við konur sem notuðu ekki slíka vörn.

### Ekki hættuleg

Øjvind Lidegaard, prófessor í kvensjúkdóma- og fæðingarlækningum, segir við dr.dk að aukin fræðsla um áhættuna við að nota p-pilluna hafi áhrif. „Þótt hormónagetnaðarvarnir geti haft áhrif á andlegt ástand sumra kvenna eru þær samt örugg getnaðarvörn,“ segir Charlotte Wilken-Jensen, yfirlæknir á fæðingardeild. „Það er ekki hættulegt að nota hormónagetnaðarvörn en gott að vera upplýstur um mögulegar aukaverkanir.“

Hormónalykkja hefur verið vinsæl enda með minna hormón en p-pillan. Sérstakt app hefur þó náð undraverðum vinsældum. Konur fylgjast með tíðahringnum í símanum til að forðast að verða ófrískar. Læknirinn telur það hins vegar ekki öruggan kost. ■



Styttur listamannsins Samúels Jónssonar í Selárdal eru barnslega fagar og stórar og stæðilegar, jafnt af mönnum sem dýrum. Þær hafa hlotið góða varðveislu á undanförunum árum. Hér má sjá landkönnuðinn Leif heppna Eiríksson stara út á sjóndeildarhring Arnarfjarðar í leit að nýjum löndum. MYND/ADSEND

# Listamaðurinn með barnshjartað

Um aðra helgi verður blásið til Listahátíðar Samúels í Selárdal. Hátíðin fer fram við djúpblátt haf og hvítar strendur Arnarfjarðar, þar sem gestum mæta fagrir tónar, Íslandsmót í listrænni flugdrekerð og -flugi, sælkerakrásir og sýningar á magnaðri listsköpun Samúels.

Listasafn Samúels er nefnt eftir vestfirski listamanninum Samúel Jónssyni sem byggði guddómlega kirkju og forkunnarfagurt listasafn í Selárdal, einn síns liðs.

„Samúel var stundum kallaður „listamaðurinn með barnshjartað“ og vist er að heimsókn í safn hans og náttúruparadísina Selárdal lætur engan ósnortinn. Samúel bjó í Selárdal við Arnarfjörð frá

árinu 1947 til dauðadags árið 1969 og skapaði þar málverk, líkón af þekktum merkisbyggingum í útlöndum og tignarlegar styttur af ljónum, selum, sæhesti, önd með unga sína á bakinu og Leifi heppna sem horfir út á hafið,“ segir Kári G. Schram, einn af stofnendum Félags um Listasafn Samúels og formaður þess.

„Öll verk Samúels bera honum

fagurt vitni og var hann víða þekktur fyrir hæfileika sem hann bjó yfir í ríku mæli. Þó er hans hvergi getið í ritum um íslenska listasögu, og er það miður,“ segir Kári, en þeir Ólafur J. Engilbertsson, annar stofnandi félagsins, eru í óðaönn að lagfæra þá stöðu, meðal annars með útgáfu bókar um líf og list Samúels og endurútgáfu á heimildarmynd um Samúel

sem þeir gerðu saman á sínum tíma.

**Er enn að sigra heiminn**  
Samúelssafnið í Selárdal er umvafið einstakri náttúrufegurð. Þar var opnað kaffihús og minjagripabúð árið 2020, sem stendur opið frá júníbyrjun fram í lok ágúst, en sjálft safnið er opið á meðan færð leyfir.

BÄSTA I TEST  
Bäst-i-Test 2022



Fæst í Apótekum, Hagkaup, Fríhöfninni og víðar | nánar á [evy.is](http://evy.is) og [celsus.is](http://celsus.is)



Ljónagosbrunnur Samúels er heimspæktur og ákaflega tilkomumikill. Stundum er látið renna um hann vatn.

„Samúel var skapandi og frjór listamaður, þrátt fyrir að hafa ekki verið viðurkenndur listamaður í lífanda lífi af elítunni fyrir sunnan. Engu að síður voru verk Samúels vinsæl og það var oft gestkvæmt hjá honum, eins og enn er raunin því hingað gera sér margir sérstaka ferð til að líta verk Samúels eigin augum, jafnt Íslendingar og erlend-ir ferðalangar.“ upplýsir Kári.

„Aðdráttarafli Samúels er mikið. Hér má sjá fjölmörg oliumálverk og landslagsmyndir sem hann málaði og rammaði inn sjálfur í sína útskornu ramma. Hann setti upp höggmyndagarð, skar út í tré og gerði líkón, meðal annars af Péturskirkjunni í Róm og indversku musteri, þar sem hann studdist við myndir úr bókum og af póstkortum, enda fór hann aldrei til útlanda. Líkón Samúels voru listavel gerð, úr hundruðum ef ekki þúsundum smáhluta, og dylst engum að á bak við þau lágu margar vinnustundir, þolinmæði og djúpstæð sköpunargleði.“ greinir Kári frá.

Kirkja Samúels, og safn hans að Brautarholti, eru fágæt listaverk í sjálfu sér, umvafin einstakri náttúrufegurð.

„Í kjölfar aukins ferðamannastraums til Íslands hafa ljósmyndir af verkum Samúels dreifst um allan heim, enda vinsælt hjá gestum safnsins að taka þar myndir. Þá eru verk Samúels áberandi í margvíslegu kynningar-efni um Vestfirði; handbókum, tímaritum og bókum.“ segir Kári á þeim kynngimagnaða stað sem Selárdalur Samúels er.

#### Heillandi heimur

Um aðra helgi, dagana 12. til 14. ágúst, verður Listahátíð Samúels haldin með pomp og prakt í Selárdal, en hátíðin er haldin annað hvert ár.

„Hátíðin er heillandi heimur þar sem boðið verður upp á ýmsar listauppkomur, tónleika, gönguferðir, flugdreka-smíðju, leik, brennusöng og dýrindis mat í boði 27 Mathúss. Hægt er að fara í gönguferð með leiðsögn um nágrennið, taka þátt í flugdreka-smíðju fyrir fjölskylduna í umsjá Fjölu Eðvarðsdóttur, keppa á Íslandsmóti í listrænni flugdreka-gerð og flugdrekaflugi, og sækja sýningar á steypuverkum Samúels og sjá kvikmyndina Steyptir draumar í kirkjunni.“ útskýrir Kári og heldur áfram:

„Um tónlistina í dalnum sjá Skúli mennski, Between Mountains og Guðrún Jóhanna Ólafsdóttir, sem syngur við undirleik Francisco Javier Jauregui. Loks verður fjöruferð og brennusöngur með eðal Bílddælingum og DJ Mjalti bóndi sér um að koma hátíðargestum í góðan gir.“

#### Dagskráin á Listahátíð Samúels 2022:

##### Föstudagur 12. ágúst

- **20.00** „Steyptir draumar“ – heimildarmynd um Samúel sýnd í kirkjunni.
- **21.00** DJ Mjalti bóndi í kirkjunni.

##### Laugardagur 13. ágúst

- **12.00** Hátíð sett. Kaffi og meðlæti.
- Gönguferð í Verdali eða Vatnahviltf undir leiðsögn Sólveigar Ólafsdóttur.
- Gerhard König segir frá uppbyggingu og viðgerðum og steypuverkum Samúels.
- Smíðja í flugdreka-gerð fyrir börn og fullorðna. Umsjón Fjöla Eðvarðsdóttir.
- **17.00** Íslandsmót í listrænni flugdreka-gerð og flugdrekaflugi - Flugdreka-keppni.
- **18.30** Verðlaunaafhending í flugdreka-keppni.
- **19.00** Kvöldmatur að hætti og í boði 27 Mathúss. DJ Mjalti bóndi – dinnertónar.
- **20.00** Skúli mennski – tónleikar í kirkjunni.
- **21.00** Between Mountains – tónleikar í kirkjunni.
- **21.30** Fjöruferð.
- **22.00** Brenna og brekkusöngur með eðal Bílddælingum. DJ Mjalti bóndi sér um nóttina.

##### Sunnudagur 14. ágúst

- **13.00** Guðrún Jóhanna Ólafsdóttir og Francisco Javier Jauregui – söngur og gítarleikur í kirkjunni.
- **14.00** Hátíð slitið.

Safnbygging Samúels fékk sitt upphaflega hlutverk sem listasafn aftur þegar opnuð var þar fyrsta sýningin sumarið 2020.

„Í sumar opnuðum við nýja sýningu um sögu steypuverka Samúels, sem Gerhard König tók saman. Í kirkjunni hafa auk þess verið haldnir tónleikar, leiksýningar og gamanmál, og þar er sýning um sögu viðgerðanna. Auk þess býður staðurinn upp á einstaka náttúru, fallegt útsýni, hvítar strendur og djúplátt haf, og það er mjög sérstök upplifun að dvelja í Selárdal,“ segir Kári, fullur tilhlökkunar.

Hátíðarpassi frá föstudegi til sunnudags kostar 7.000 krónur. ■

Nánari upplýsingar á samuels-safn.is og Facebook-síðu Listasafns Samúels. Miðasala á tix.is.



Kári G. Schram er formaður Félags um Listasafn Samúels.



Listamaðurinn sjálfur, Samúel Jónsson, við líkan sitt af Péturskirkjunni í Róm. Líkanið má nú sjá í kirkju Samúels.



Það er töfrandi upplifun að verja tíma í undraveröld Samúels í Selárdal og víst að hvergi sést annað eins og hans. Gestir Listahátíðar Samúels munu njóta andagiftar hans, fagurrar náttúru, viðburða, tónlistar, matar og gleði.



Hliðið að listasafninu að Brautarholti í Selárdal er glæst og tilkomumikið og sýnir glögg hversu stórt listamaðurinn Samúel hugsaði í listsköpun sinni.



Samúel lagði mikið upp úr fallegum smáatriðum í byggingum sínum, eins og sjá má í hliðum, handdrifum og svölum listasafnsins.

MYNDIR/ÁSENDAR



# VERTU Á ALVÖRU GRÆJU!



NUKEPROOF GIGA  
ENDURO HJÓL ÁRSINS 2022  
skv. Bike Radar og Mountain Biking UK  
Eigum einnig rafhjól ársins á lager



SKANNAÐU KÓÐANN OG SKOÐAÐU  
MYNDBAND AF "BEHIND THE SCENES"



  
**KULDI**  

---

**SPØRTÍS**



KULDI.NET



SPORTIS.IS

SKEIFAN 11  
108 RVK

# Good Routine bætti meltinguna til muna

Fimm ný fæðubótarefni frá Good Routine eru komin á markað á Íslandi og hafa slegið í gegn undanfarin misseri. Þessi vönduðu fæðubótarefni eru gerð úr náttúrulegum innihaldsefnum og geta stuðlað að bættri heilsu á ólíkan hátt, meðal annars með því að vernda þvagfærakerfið, styrkja ónæmiskerfið og bæta meltingu.

Good Routine framleiðir gæða fæðubótarefni með náttúrulegum innihaldsefnum og einstakri blöndun og samvirkni innihaldsefna. Fæðubótarefni eru kröftug og virka hratt, hafa hátt næringargildi og upptaka þeirra í líkamanum er góð. Þau innihalda auk þess engin algeng ofnæmis- eða aukaefni.

Fæðubótarefni eru framleidd á Spáni eftir einkaleyfisvörðum og vísindalega skrásettum formúlum Secom®, en hér er um að ræða einstaklega vandadar vörur og háþrúð bætiefni.

## Loksins á Íslandi

Núna fást fimm af vörum Good Routine á Íslandi. Þær eru: Com-fort-U®, sem veitir þvagfærakerfinu stöðuga vernd, Daily-D3 2000 IU®, sem er D3-vítamín af náttúrulegum uppruna, Synergize-Your-Gut®, sem er fyrir þarmaheilsu og heilbrigða þarmaflóru, Pure Omega-3, sem er kraftmikið omega-3 í gelhlykjum, og C-Your-Immunity®, sem inniheldur C-vítamín, quercetin, hesperidin og bromelain í einu hylki og hjálpar fólki sem er viðkvæmt fyrir kulda



Synergize-Your-Gut® hjálpar til við þarmaheilsu og heilbrigða þarmaflóru.

MYND/ADSEND



Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur verið að prófa nýju fæðubótarefni frá Good Routine undanfarnar vikur og er mjög ánægð með virkni þeirra.

MYND/ADSEND

og hitabreytingum. Von er á fleiri vörutegundum frá vörumerkinu bráðlega.

Ásamt því að sérhæfa sig í fæðubótarefnum leggur Good Routine einnig mikla áherslu á að stuðla að vitundarvakningu um að góðar venjur séu lykilatriði þess að líða vel alla daga. Það spannar allt frá hreyfingu og næringu til andlegrar heilsu.

## Vönduð og spennandi fæðubótarefni með mikla virkni

Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur verið að prófa nýju fæðubótarefni frá Good Routine undanfarnar vikur og er mjög ánægð með virkni þeirra. Hún hefur verið að nota Daily-D3 2000 IU®, Synergize-Your-Gut® og C-Your-Immunity®.

„Ég hef tekið þetta inn í um 3-4 vikur og þetta eru mjög góð bætiefni. Ég hef ágætis þekkingu á fæðu-

bótarefnum því ég hef alltaf hugsað vel um mig og ég fann það strax að þetta er frábær vara,“ segir hún.

„Ég frétti af þessum fæðubótarefnum í gegnum vinarfólk og sá þetta í verslunum og fannst þetta strax mjög spennandi. Ég hef alltaf verið áhugamanneskja um bætiefni, eins og ég segi, svo ég var ánægð með að fá að prófa eitthvað nýtt og spennandi,“ segir Unnur. „Mér finnst virkilega hafa verið vandað til verka og þetta er mjög fjölbreytt lína af fæðubótarefnum svo ég á eftir að prófa fleiri efni, en þetta lofar mjög góðu hingað til og mér finnst allt við þetta merki mjög faglegt.“

## Betri melting og þarmaflóra

„Maður vill alltaf hugsa vel um sig og nú er ég orðin amma, svo ég þarf að hugsa vel um ónæmiskerfið og meltinguna og mér finnst áhrifin af Synergize-Your-Gut® sérstaklega eftirtektarverð og jákvæð,“ segir Unnur. „Ég hef tekið eftir því að meltingin hefur orðið betri og það sé meira jafnvægi á þarmaflórunni. Það kom mér eiginlega á óvart hvað ég finn mikið fyrir þessu, sérstaklega þar sem ég hef ekki notað þetta lengi.“

Ég myndi virkilega mæla með þessum fæðubótarefnum. Ég hef mikla trú á þessum vörum og góða tilfinningu fyrir þeim,“ segir Unnur. „Ég held líka að þau sem fylgjast með í vítamínheiminum eigi eftir að sjá það fljótt hvað þetta er vönduð og flott vara.“ ■

Good Routine fæðubótarefni fást í Hagkaup, Lyfjum & heilsu, Apótekararum og Krónunni.

# Íþróttin er gríðarlega vinsæl

Það er í nógu að snúast hjá Huldu Bjarnadóttur, forseta Gólf sambands Íslands. Golfíþróttin er í örur vexti hér á landi og hápunktur gólfsumarsins verður í Vestmannaeyjum um helgina þar sem Íslandsmótið fer fram.

gummih@frettabladid.is

Hulda er vitaskuld mætt í eyjuna fögru en keppni hófst þar á fimmtudag og stendur yfir alla helgina.

„Við reiknum með hörkuspennandi keppni á glæsilegum velli þeirra Eyjamanna. Aðstaðan hér er frábær. Það er búið að stækka gólf-skálann, barna- og unglíngastarfið er frábært og bæjaryfirvöld eru með góðan stuðning,“ sagði Hulda í samtali við Fréttablaðið.

Hulda segir að ekkert lát sé á fjölgun iðkenda í golfinu hér á landi.

„Nýjustu tölur staðfesta að enn fjölgar þeim kylfingum á Íslandi sem kjósa að skrá sig í gólfklúbba. Milli árána 2021-2022 varð 5% fjölgun og í dag eru skráðir um 23.500 iðkendur í golfi á Íslandi. Þegar rýnt er nánar í tölur kemur í ljós að fjölgunin er mest í yngstu aldurshópnum upp að 19 ára aldri og endurspeglar sú þróun þá markvissu og öfluglu vinnu innan gólfklúbba og fjölga ungu fólki, tryggja endurnýjun iðkenda og um leið að tryggja þátttakendur í keppnishaldi þeirra yngri í golfíþróttinni. Maður var svolítið spenntur að sjá iðkendatölurnar eftir Covid af þeirri ástæðu að það voru allir heima og ekki að fara í gólfverðir til útlanda. Íþróttin er gríðarlega vinsæl og það eru fleiri

**77** Eftirspurnin eftir því að komast í golf er gríðarleg og það eru fleiri og fleiri sem vilja kynna sér golfíþróttina.

Hulda Bjarnadóttir

og fleiri sem vilja kynna sér hana,“ segir Hulda.

## Erum með puttann á púlsinum

Almenningur hefur hópast á gólfvelli landsins og Hulda segist meðvituð um að oft reynist vera erfitt að fá hreinlega rástíma.

„Við erum alveg með puttann á púlsinum að fylgjast með. Á álagstímum er erfitt að komast að. Eftirspurnin eftir því að komast í golf er gríðarleg en gólfvellirnir hér á landi eru margir og ég veit til þess að klúbbar fyrir utan höfuðborgarsvæðið, eins og á Reykjanesi, fyrir austan fjall og vestur fyrir Hvalfjarðargöng eru enn þá spennitir fyrir því að taka á móti fleiri kylfingum.“

Það bærust heldur betur ánægjuleg tíðindi á dögnum þegar Perla Sól Sigurbrandsdóttir úr GR gerði sér lítið fyrir og sigraði á Evrópu-meistaramóti 16 ára og yngri,



Hulda Bjarnadóttir er forseti Gólf sambands Íslands.

MYND/ADSEND

European Young Masters, sem fram fór í Finnlandi. Sigurinn var sögulegur þar sem þetta er í fyrsta sinn sem íslenskur kvenkyllingur sigrar á þessu móti.

„Þetta var magnað hjá henni. Hún er 15 ára gömul og á svo sannarlega framtíðina fyrir sér. Það er gaman að segja frá því að völvu Vikunnar spáði því að það kæmi fram risandi stórstjarna í kvennagolfinu. Það eru margir rosalega góðir hlutir að gerast í afreksstarfinu. Til að mynda ná ekki allir að taka þátt í Íslandsmótiinu í ár og ekki síst í karlaflokki þar sem þeir eru erlendis að keppa á mótum.“

Hulda hefur setið í embætti forseta Gólf sambandsins frá því í nóvember í fyrra en hún tók við því af Hauki Erni Birgissyni og varð um leið fyrsta konan til að gegna forsetaembættinu.

„Þetta er búinn að vera mjög ánægjulegur tími og maður fyllist gríðarlegu stolti að sjá hversu vel gólfklúbbarinn halda utan um starf gólfhreyfingarinnar í heild sinni á Íslandi. Það er sama hvert maður kemur á landsbyggðina. Alls staðar er unnið mjög metnaðarfullt starf þar sem fólk brennir af áhuga að bjóða fleiri að spila og vera með í sportinu. Það hefur gefið mér mikið að fá að kynnast fólkinu aðeins betur sem starfar við golf á Íslandi í dag og auðvitað öllum kylfingunum.“

En hvernig stendur forsetinn sig sjálfur með kylfurnar?

„Ég náði á dögnum mínum besta hring og það í sjálfa meistaramóti. Mikið spil er að skila sér hjá forsetanum. Forgjöfin stendur í 12,3 núna. Maður er að para fleiri holur og einstaka fuglar detta inn.“ ■

# BESTI TÍMINN TIL AÐ FJARLÆGJA HÁRÆÐASKEMMDIR Í ANDLITI

Við á Snyrtistofunni Hafblik sérhæfum okkur í árangursríkum háráðaslitsmeðferðum. Við lokum skemmdum háráðum, háráðastjörnum og blóðblöðrum í andliti. Tækið sem unnið er með er eina sinnar tegundar á Íslandi og vinnur með hljóðbylgjum. Hljóðbylgjurnar þurrka upp blóðprótein í veilu háráðunum og loka þeim af mikilli nákvæmni punkt fyrir punkt. Yfirleitt næst bati eftir 3 skipti. 4-5 vikur þurfa að líða á milli meðferða.

Við bjóðum upp á ókeypis skoðunartíma sem þarf að bóka fyrirfram. Myndir eru teknar af háráðaskemmdunum sem viðkomandi vill láta fjarlægja, tímalengd meðferðar og kostnaður áætlaður og meðferð og eftirmeðferð kynnt.

Nú er besti tíminn framundan að láta drauminn rætast að losna við háráðaskemmdirnar. **Þetta er lausnin.**

Guðrún Jóhanna eigandi Snyrtistofunnar Hafblik þekkir þetta ből sem háráðaskemmdir valda á eigin skinni. Hjá henni komu þær í kjölfar rósroða en þær geta komið af margs konar öðrum ástæðum líka. Ár eftir ár þurfti hún að fara í lasermeðferðir hjá húðlæknum í tilraun til að laga háráðaskemmdir sem gaf lítinn sem engan árangur þrátt fyrir að vera eina lausnin á þeim tíma. Nú er lausnin komin með þessari tækni sem þetta hljóðbylgjutæki býður upp á. Hér á myndunum er dæmi um árangur háráðaslitsmeðferðanna hjá Snyrtistofunni Hafblik.



Fyrir



Fyrir



Eftir

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur  
**Bókið frían tíma í skoðun/viðtal**



**Snyrtistofan Hafblik**

# Ómótstæðilegur grillaður lax með mangósalsa



Sjöfn  
Þórðardóttir  
sjofn  
@frettabladid.is

Þótt komið sé fram yfir verslunarmannahegri er sumarið alls ekki búð og alltaf tími til að njóta, hvort sem er heima eða í sumar-bústaðnum. Við fengum Sindra Frey Kristinsson á Aurora veitingastaðnum á Icelandair hóteli á Akureyri til að töfra fram einn af sínum uppáhalds grillréttum fyrir helgina.

Sindri Frey er uppallinn á Ólafsfirði og hefur alltaf haft mikinn áhuga á mat og matreiðslugerð.

„Móðir mín, Ágústa Kristjánsdóttir, einn besti heimiliskokkur sem ég þekki, ytti mikið undir þennan áhuga minn og stóð ég oft uppi á kolla og aðstoðaði hana við eldamennsku heimilisins sem litill strákur og lærði mikið af henni. Þegar ég var ellefu ára fluttum við til Akureyrar, þar kláraði ég Lundarskóla en leið mín lá síðan í Verkmenntaskólann í grunnám fyrir kokkinn.

Eftir grunnnámið vann ég hlutavinnu á Strikinu ásamt því að klára stúdentspróf frá Verkmenntaskólannum á Akureyri á viðskipta- og hagfræðibraut. Ég komst svo á námssamning í matreiðslu hjá Strikinu, vann þar undir Garðari Kára og lærði mikið þar. Útskrifaðist svo sem kokkur í desember 2016. Þaðan fór ég til London og vann í eitt ár á Texture sem var á þeim tíma einnar Michelin stjörnu-staður og lærði helling af Agnari Sverrissyni sem var eigandi staðarins. Í byrjun árs 2018 fór ég að vinna hjá Bláa Lóninu á Moss restaurant og var þar næstu fjögur ár og vann mig upp sem aðstoðaryfirmatreiðslumann þar. Í maí á þessu ári bauðst mér að flytja aftur norður og taka við sem yfirmatreiðslumaður hér á Aurora, sem ég þáði, og er því kominn aftur norður í heimahagana,“ segir Sindri sem nýtur sín til fulls í matargerðinni fyrir norðan nálægt heimahögnum.

## Árstíðabundnir matseðlar

Þegar kemur að því að velja hráefni og áherslur í matargerðinni er Sindri með puttann á púlsinum.

„Áherslan í matargerð liggur í að vinna með árstíðabundinn matseðil. Við tökum ekki sérstaka matreiðslustefnu, eins og ítalskt eða nýnorrænt, heldur vinnum við með matseðlana árstíðabundið og hvaða hráefni er best hverju sinni. Sem sagt léttan og ferskan mat á sumrin þar sem við notum ekki mikið af smjöri



Sindri Frey velur ferskt og léttara hráefni á sumrin og nýtur þess að grilla sjávarfang með léttu og fersku meðlæti sem bragð er af.

MYND/ADSEND



Grillaði laxinn lítur einstaklega vel út með mangósalsa.

og rjóma í matargerðina. Við munum síðan með haustinu færa okkur í hápunktinn í árstíðinni sem liggur í berjum og öllu því sem íslensk náttúra hefur upp á að bjóða. Meðal annars munum við bjóða upp á villibráðarseðil í október og jólaeðil um miðjan nóvember.“

Metnaðurinn í matargerðinni er mikill og Sindri horfir fram í tímann þegar kemur að uppsetningu matseðilsins.

„Í janúar 2023 munum við koma með vetrarseðil sem verður tölu-

vert þyngri. Þar ætlum við okkur að vinna meira með smjör, rjóma og langtímaeldun sem vetrarstemningin hefur upp á að bjóða. Með páskunum munum við fara aftur yfir í léttu máltíð og þegar það líður á sumarið færum við okkur í sumarlegri seðil.“

Allir matseðlarnir eru þróaðir af Sindra og eru með hans fingrafari.

„Þetta eru matseðlar sem hafa þróað í hausnum á mér í gegnum ferilinn og ég fæ tækifæri til að láta ljós mitt skína í gegnum matinn.“

## Nýtur sín í matargerðinni

„Það sem mér finnst skemmtilegast við þetta fag er hversu fjölbreytt það er. Enginn dagur er leiðinlegur því maður er mjög sjaldan að gera sömu hlutina aftur og aftur.

Uppáhaldshráefni mitt í augnablikinu núna eru tómatar yfir sumartímamann, þar sem þeir eru bragðbestir, og hægt að nota þá á ótrúlega fjölbreyttan hátt. Svo finnst mér ferskur fiskur alltaf góður og eitthvað sem er á heims-mælikvarða hér á Íslandi.

Við höfum reyndar oft verið heppnari með veðrið hér fyrir norðan á sumrin heldur en í ár,“ segir Sindri með bros á vör og er spenntur fyrir að töfra fram kræsingar fyrir matargesti helgarinnar.

„Við teymið á Aurora restaurant erum ótrúlega spennt fyrir komandi tíma.“

Sindri deilir með lesendum einum af sínum uppáhalds grillrétti sem steinleggur. Hér er á ferðinni sumarlegur og ómótstæðilega ljúffengur lax með grilluðu guacamole, mangósalsa og jógurtsósu með dilli og gúrku sem allir ættu að ráða við.

## Grillaður lax með guacamole, mangósalsa og jógurtsósu

Fyrir fjóra

Mangósalsa

2 mangó

2 rauðir chili

2 meðalstórir skalotlaukar

50 g ólífufolía

Börkur af 1 sitrónu

Börkur af 1 appelsínu

10 g ferskt kóríander (má sleppa)

Safi úr 1 límónu

Salt eftir smekk

Mangóið er skorið með steininum og síðan skorið í litla bita. Chili er skorið til helminga og fræhreinsað, saxað fint og bætt saman við mangóið. Skalotlaukurinn er skorinn fint niður og blandað saman við mangóið og chili. Sítrónan og appelsínan eru svo raspadaðar saman við mangóblönduna og ólífufolíu bætt við. Kóríander er fint saxað og bætt saman við og smakkað til með salti. Öllu er blandað vel saman í restina og geymt í kæli.

## Grillað avókadóguacamole

3 þroskuð avókadó

6 kirsuberjatómatar

1 skalotlaukur

Salt eftir smekk

Ólífufolíu

Avókadó er opnað og steinninn tekinn úr. Olian er borin á avókadóið og heilu kirsuberjatómata og svo skellt á heitt grillið, grillað á sitt hvorri hliðinni í 2 mínútur. Svo er þetta sett saman í skál og maukað með gaffli þar til gróft mauk hefur myndast. Laukurinn er finsaxaður og blandað saman við, þetta er svo smakkað til með salti og jafnvel smá ólífufolíu.

## Jógurtsósa

150 g grísk jógúrt

½ gúrka

10 g ferskt dill

2 msk. mangó chutney

Salt eftir smekk

Gúrkan er flysjuð og skorin endilangt í fjóra bita og kjarninn skorinn úr henni. Gúrkan er svo skorin í litla bita og blandað saman við jógúrtina ásamt mangó chutneyinu. Dillíð er fint saxað og bætt saman við. Smakkað til með salti. Njótið vel. ■

## GLÓANDI

MEÐ ICEHERBS

NATURAL SUPPLEMENTS

Íslenskt Astaxanthin 4 mg. MED E-VITAMÍNI

- Viltu einstaka vörn gegn geislum sólar og bætt rakastig húðarinnar?
- Öflug virkni fyrir glóandi húð

## Bílar & Farartæki

### Bílar til sölu



MBens 300D 4Matic 2019 Ek.75.000 AMG line. Svartur. Brúnt ekta leður að innan. Bill í toppstandi! Ásett verð 6.890.000. ATH: Fæst á mjög góðu staðgreiðsluverði. Upplýsingar í síma 6233090



MBens 220D 4Matic 2020 Ek.36.000 AMG line. Einn með öllum Svart ekta leður að innan. Bill í toppstandi. Sumar og vetratdekk á felgum. Ásett verð 7.990.000. Fæst á góðu staðgreiðsluverði. Upplýsingar í síma 6233090

# BLÖÐIN

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

## Þjónusta

### Málara

#### MÁLNINGARVINNA.

Get bætt við verkum. 30 ára reynsla, fagmennska og sanngjörn verð. Einar málari s: 832-6017.

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafll., píanófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://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 málningarvinnu. runarmurari.is S. 7743800

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

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

### Rafvirkjun

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

Töfluskípti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

## Keypt & Selt

### Til sölu

#### Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
[www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is)



Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

## Til sölu



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.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

## Steinhella 17

### Lager-, verslunar- og geymsluhúsnæði

1500 fm - 1000 fm - 500 fm lager- og geymsluhúsnæði til langtímaleigu.

Mikil lofthæð. Laust nú þegar.

Uppl. í s. 893 9777

# VINNUPALLAR EHF

- ÖRUGGAR LAUSNIR -



Fordómar eiga ekki upp á pall hjá okkur

## Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakki, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204

## Heilsa

## Heilsuvörur



## Húsnæði

## Húsnæði í boði

Nýjar 2-3 herb. íbúðir í Mörkinni 8, 108 RVK fyrir rólega og reglusama eintaklinga eða þór (plús 30 ára). Langtímaleiga. V. 250 þ. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-16.

Góð 3 herb. íbúð til leigu í Foldahverfi í Grafarvogi. Langtímaleiga 240.000. per mán. 2 mán. bankatrygging. Gæludýr ekki leyfð. Hússjóður og hiti innifalinn. Upplýsingar í síma 8675544.

Glæsilegt 130 fm íbúð í Þingholtunum (101 RVK) til leigu, fullbúin húsgögnum. Laus 15 ágúst. 3 herbergi, stórar stofur. Uppl. um greiðslugetu og fjölskylduhagi óskast. E-mail: [hamingjusol@gmail.com](mailto:hamingjusol@gmail.com)

A great 130 m2 apartment in Þingholt (101 RVK) available for rent. Fully furnished. Available on August 15th. 3 rooms, large living rooms. Info on payment ability and family structure is requested. E-mail: [hamingjusol@gmail.com](mailto:hamingjusol@gmail.com)

## Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
**SÍMI 555-3464**

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

## HJÓLHÝSAGEYMSLA

Hjólhýsageymslan Þorlákshöfn. Laus pláss fyrir veturinn 2022-23 Steinsteyppt hús upphitað og lofttræst og malbikuð bílastæði. Upplýsingar í síma 699-7720 eða senda fyrirspurn á: [thjohlhysageymsla@gmail.com](mailto:thjohlhysageymsla@gmail.com)

# Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

**ráðum**  
ráðningarstofa

[WWW.RADUM.IS](http://WWW.RADUM.IS) | 519 6770 | [RADUM@RADUM.IS](mailto:RADUM@RADUM.IS)

intellecta.is

## RÁÐNINGAR

intellecta

## Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

**EYJALIND** Belti og undirvagnshlutir

Vertu vinkar okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - [www.eyjalind.is](http://www.eyjalind.is)

**Geymsluskúrar /gestahús til sölu**

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

**Ferðapjónustuhús**

Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

**LOK Á HEITA POTTA**

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. [www.fjardarbolstrun.is](http://www.fjardarbolstrun.is)

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

**viftur.is**

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**íshúsið**

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

**ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR**

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

**FRÉTTABLAÐIÐ**

Sími 550 5055 | [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)