

MEKÓ

MEKÓ

MEKÓ

MEKÓ

MEKO.IS

MENNING
Í KÓPAVOGI

Sigursteinn Snorrason yfirbjálfari hjá Mudo Gym og stjórnarmaður í Taekwondosambandinu, sem fagnar 20 ára afmæli sínu á morgun.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Blásið til sóknar hjá Taekwondosambandi Íslands

Það stendur mikið til hjá Taekwondosambandi Íslands en á morgun heldur það upp á 20 ára afmæli sitt með veglegri hátíð í Íþróttahúsinu Strandgötu í Hafnarfirði. **2**



Guðmundur Hilmarsson
gummih
@frettabladid.is



Mikill áhugi er hjá börnum og ungmönnum á taekwondo-íþróttinni hér á landi.

**FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI**

„Það verður mikið húllumhæ hjá okkur í kringum þetta afmæli. Við erum búin að fá til okkar erlendan gestakennara. Hann heitir Aaron Gassor, er YouTube-stórstjarna og hefur komið hingað einu sinni áður. Svo ætlum við að krydda þetta með alls konar leikjum og skemmtilegheitum og leyfa krökkunum okkar að prufa sig í því sem hann er að gera. Við ætlum að grilla og bjóða upp á kræsingar eins og afmælisköku,“ segir Sigursteinn Snorrason, ritari Taekwondosambandsins, en hann er einnig þjálfari yngri landsliða og yfirþjálfari hjá Mudo Gym.

Taekwondo er kóresk bardaga- og sjálfsvarnariþrótt. Hún er þróuð út frá gamalli hernaðarlist Kóreumanna og byggist fyrst og fremst á sjálfsvörn þar sem fæturnir spila aðalhlutverkið.

Taekwondo skiptist í tvo meginhluta: Poomse og Sparring. Poomse er sú hlið taekwondo þar sem einn aðili framkvæmir tæknilegu hlið hennar. Sparring er aftur á móti sjálf bardagahliðin þar sem tveir eða fleiri aðilar koma saman og berjast.

Taekwondo er viðurkennd af Alþjóðlega Ólympíuráðinu og var sýningariþrótt á leikunum 1988 og 1992. Taekwondo var síðan í fyrsta skipti með sem opinber keppnisíþrótt á Ólympíuleikunum í Sydney árið 2000.

Covid-tíminn erfiður

Spurður hvernig íþróttinni vegni hér heima á þessum tímamótum segir Sigursteinn: „Sannast sagna þá hefur það gengið upp og ofan. Covid-heimsfaraldurinn var greinilega erfiður fyrir mörg félög og það hefur fækkað mjög mikið hjá sumum félögum. Ef andstæðingarnir hætta að mæta til leiks þá getur verið erfitt að keppa í íþróttinni. Við í Taekwondosambandinu lítum í rauninni á þetta sem núllpunkt og ætlum að vekja aftur upp þessi félög sem standa tæpt. Sem betur fer erum við með nokkur félög sem standa enn mjög sterkt og við ætlum að nýta okkur

þeirra hjálpi til að aðstoða hin og stefnan er sú að eftir eitt ár verði þetta komið aftur á svipaðan stað,“ segir Sigursteinn, sem hefur haft í nógu að snúast við að undirbúa afmælishátíðina sem og að þjálfu.

Stunda margir krakkar íþróttina?

„Já, mjög margir. Í félaginu sem ég kenni hjá, Mudo Gym, byrjum við til að mynda að taka inn tveggja ára gömul börn. Fólk spyr mig að því hvort það sé ekki allt of ungt en þá vitna ég í það þegar frændi minn byrjaði að æfa, enn þá með bleyjuna tveggja ára gamall. Í dag er hann sá yngsti með svarta beltið í fjórðu gráðu. Hann náði því þegar hann var tvítugur. Þessir krakkar sem eru hjá okkur eru farin að láta að sér kveða á alþjóða vettvangi. Þau byrjuðu flest frekar ung, sýndu strax mikinn metnað og eru að uppskera.“

Ætlum að blása í seglin

Sigursteinn segir að verið sé að endurvekja landsliðsstarfið eftir erfiðan tíma í Covid-faraldrinum. „Landsliðsverkefnnin lágu meira og minna niðri í 2-3 ár á Covid-tím-anum og Alþjóðlega Taekwondo-sambandið aflýsti í rauninni öllum mótum í átján mánuði. Þegar mótin fóru svo aftur af stað þá fóru nánast engir að keppa af því að öðru hverju móti var aflýst eða frestað vegna heimsfaraldursins. Það má eiginlega segja að það hafi verið tveggja ára keppnispása hjá öllum.

En núna ætlum við að blása í seglin. Við ætlum að hóla öllum saman á afmælishátíðina og um næstu helgi ætlum við byrja á landsliðsúrtaði fyrir unglinga-starfið okkar. Þar á eftir verður fyrsta bikarmótið í næstum tvö ár haldið og svo eftir það má segja að á hverri helgi fram að áramótum verði einhver viðburður á vegum sambandsins,“ segir Sigursteinn.

Afmælishátíðin fer fram í íþróttahúsinu Strandgötu í Hafnarfirði á morgun. Hún hefst klukkan 10.30 og stendur fram til klukkan 15. ■



Sigursteinn segir að Covid-tíminn hafi reynst félögum erfiður en nú horfi til betri vegar.



Taekwondo er bardagaíþrótt en það er nauðsynlegt að teygja vel á öllum vöðvum.

NÝ SENDING Í CURVY ÚLPUR OG KÓSÝ PEYSUR

Fallegar og vandaðar danskar vörur í stærðum 42-60

Sjáðu úrvalið í netverslun Curvy.is

Eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16

Curvy

FRÍ HEIMSENDING
EF ÞÚ VERSLAR YFIR
10.000 KR



Zizzi Úlpa
21.990 kr



Rain Puffer
Vatnsheld úlpa
25.990 kr



A-shape Peysa
6.990 kr



Camp Jakki
16.990 kr



Wool Peysukjöll
9.990 kr

Curvy

Fellsmúla 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Frímínútur



Nina Richter
ninarichter
@frettabladid.is

Ingunn Lára
Kristjánsdóttir
ingunnlara
@frettabladid.is



Októberfest í Bruggsalnum Bryggjan brugghús, Grandagarði

Hvað?

Bryggjan brugghús slær upp heljarinnar Októberfest á laugardag. Enginn aðgangseyrir er í teitina en þó er mælt til þess að gestir bóki borð, þar sem setið er við 12 manna langborð til að fanga andrúmsloftið sem best. Boðið er upp á einstakt úrval bjóra á krana og svo verða góm-sætir þýskir réttir að sjálfsöğðu á staðnum. Klukkan 20 stígur hljómsveit á stökk og það er aldrei að vita nema bæverskir tónar ómi um staðinn.

Fyrir hvern?

Fyrir þá sem hafa gaman af því að drekka bjór og borða góðan mat í góðra vina hópi er Októberfest að sjálfsöğðu sannkallaður hápunktur haustsins. Það skemmir ekki fyrir að stutt er í bæinn af Grandanum, vilji fólk halda gleðinni áfram. ■

Skandall vikunnar

Lausgyrtur Levine

Bandaríska poppstjarnan og forsprakki hljómsveitarinnar Maroon 5 á skandal vikunnar að þessu sinni. Instagram-fyrirsætan Sumner Stroh steig fram á mánudag og tjáði sig um meint ástarsamband með hinum harðgifta Adam Levine, og birti því til stuðnings skjáskot af samskiptum þeirra á samfélagsmiðlum. Stroh greindi frá þessu á TikTok skömmu eftir að Levine og eiginkona hans til átta ára, Victoria's Secret-undirfatamódelið Behati Prinsloo, kynntu heiminum um að þriðja barnið væri á leiðinni. Levine brást við með því að senda bandaríska slúðurmiðlinum TMZ yfirlýsingu á þá leið að hann hefði vissulega sýnt dómgreindarleysi með daðri en neitaði þó allri sök þegar kæmi að framhjáhaldi eða ástarsambandi.

Það leið ekki á löngu þar til fleiri konur stigu fram og í gær steig fimmta konan fram. Allar konurnar sem hafa sakað Levine um daður eiga það sameiginlegt að vera Instagram-fyrirsætur og vera um tvítugt.

Adam Levine er fæddur 1979 og er því 43 ára gamall. Hann hóf ferilinn árið 1994 með hljómsveitinni Kara's Flowers, sem gaf út eina plötu sem floppaði svakalega. Hljómsveitin var þó ekki af baki dottin, kom saman á ný undir merkjum Maroon 5 og sló eftirminnilega í gegn árið 2002 og hefur átt dyggan aðdáendahóp síðan. ■



Hvað er um að vera í næstu viku?

26. september
mánudagur



Leiklistar- og spunaklúbbur

Borgarbókasafninu

Gerðubergi kl. 16.00

Vigdís Hafliðadóttir og Vilhelm Neto kenna spunatækni og uppistand. Kennslan fer fram á einfaldri íslensku og er opin öllum sem vilja kynna sér töfra leikrænnar tjáningar.

Módelteikning

Klífið kl. 20.00

Námskeið hannað fyrir þá sem vilja ná grunnfærni í módelteikningu. Notast verður við blýant, strokleður og hnoðleður sem nemendur útvega sjálfir.

27. september
þriðjudagur

Megawhat!

Ellidaárstöð kl. 17.00

Tilraunakennt sirkuslistaverkefni þar sem sirkusfólk Hringleiks ásamt þátttakendum rannsaka saman eðli hluta.

Leiklist fyrir fullorðna

Listdansskóli Íslands

kl. 20.00

Unnið að því að losa um hömlur og fá útrás fyrir sköpunargleðina í spuna og leik. Sex tíma námskeið í leiklist fyrir fullorðna. Verð: 45.000 kr. fyrir alla tíma.



28. september
miðvikudagur

Harry Potter klúbbur 9–12 ára Borgarbókasafnið Kringlunni kl. 14.30

Í klúbbnum koma aðdáendur Harry Potter saman til að spila, spjalla, teikna, fönbra, horfa eða bara allt það sem klúbbmeðlimum dettur í hug að gera sem tengist Harry Potter.

RIFF Barsvar

Hús Máls og menningar

kl. 20.00

Hugleikur Dagsson og Sandra Barilli verða með kvikmynda-barsvar í tilefni RIFF. Fullkomið tækifæri til að láta ljós sitt skína og vita betur.

29. september
fimmtudagur

Sýningarlok Erró:

Sprengikraftur mynda

Listasafn Reykjavíkur kl. 17.00

Síðustu forvöð að sjá sýninguna í Hafnarhúsi. Frítt inn í Hafnarhús frá 17-22.00.

Opunarviðburður

Bleiku slaufunnar

Háskólabíó kl. 19.00

Bleik stemning. Aðgangseyrir er kr. 4.500 og innifalið er miði á sýninguna og Bleika slaufan 2022.

Uppskriftin

Súkkulaðisæla fyrir efnafræðinörða

Til þess að gera hina fullkomnu súkkulaðimús þarf bara súkkulaði, vatn og smá handafl. Franski efnafræðingurinn Hervé This fann upp á uppskriftinni og hún hefur farið eins og eldur í sinu um netheima.



Súkkulaði er eitt hvað sem flestir geta sætt sig við. MYND/GETTY

Tveggja hráefna súkkulaðimús

227 grömm af dökku súkkulaði
(helst um 60 prósent dökkt)
175 ml heitt vatn

Blandið súkkulaðinu saman við heita vatnið í gler- eða plastskál og hrærið með pisk. Þegar súkkulaðið er bráðnað alveg setjið skálina strax ofan í stærri skál með köldu vatni og klökum og haldið áfram að hræra

með pisk. Nú þurfið þið að sýna þolinmæði og hræra stöðugt í átta mínútur og 30 sekúndur svo nóg loft komist í súkkulaðið. Takið þá skálina úr ísbaðinu og haldið áfram að hræra með pisk þar til súkkulaðið þykknar og verður að mús. Þá þarf bara að bera fram og njóta. ■

Netfyrirbærið



Hjörleifur Hallgríms Herbertsson, guðfaðir Flokks fólksins á Akureyri, í skapalóni dónakallsins. MYND/SKJÁSKOT

Erfitt að vera dónakarl í dag

Þrjár konur sem skipuðu efstu sæti á lista Flokks fólksins á Akureyri í vor lýstu ofbeldi, kynferðislegri áreitni og einelti af hálfu forystumanna flokksins. Sögðust þær vera ítrekað hunsaðar og litilsvirtar af karlmönnum á listanum.

Einn angi málsins hefur vakið sérstaka athygli í vikunni og það eru ummæli sem Hjörleifur Hallgríms Herbertsson, sem kallar sig guðföður listans, lét falla í viðtali á RÚV. Hann sagðist elska konur og myndu aldrei leggja hendur á þær.

Í sama viðtali kallaði hann konurnar á listanum „svikakvensur“ og minnst liðinna daga þegar hægt var að klappa konum á rassinn án þess að vera sakaður um kynferðisofbeldi. Hann myndi þó aldrei gera það við konurnar sem um ræðir. Nú væru breyttir tímar.

Netverjar á Twitter rifjuðu upp góða línu úr Föstbræðrum um Félag íslenskra dónakarla, þar sem persóna Jóns Gnarr segir að það sé erfitt að vera dónakarl í dag, sérstaklega út af öllum þessum kellingum. ■

Átti kannski ekkert að vera fyndið árið 1985

Gamanmyndahátíð á Flateyri var stofnuð árið 2017. Hátíðin hefur legið í dvala síðustu tvö árin vegna heimsfaraldurs kórónaveiru en er nú snúin til baka af krafti.

Eypór Jóvinsson, kvikmynda-gerðarmaður og stofnandi hátíðarinnar, segir kjarnann að hátíðinni felast í að skapa mótvægi við hina þungu og dökku ímynd sem ríkir í kringum íslenska kvikmyndagerð.

„Okkur langaði að reyna að finna hómorinn aftur og reyna að hvetja til gamanmyndagerðar," segir hann. „Nú er það þannig að okkar uppáhalds gömlu myndir, Með allt á hreinu og Dalalíf og Stella í orlofi, eru allt saman gamanmyndir. Svo hættum við að gera gamanmyndir af því að heiminum fannst svo frábært að sjá þung-



lyndar myndir frá Íslandi. Við gleymdum að sinna okkar eigin markaði sem gengur líka út á að fara í bíó og hlæja og hafa gaman," segir Eypór. „Íslensk kvikmynda-gerð er alveg stórkostleg en svölitið dramatísk. Þunglyndir,

Eypór Jóvinsson, leikstjóri og stofnandi Gamanmynda-hátíðarinnar á Flateyri.

MYND/
ARJAN WILMSEN

svo heimamenn og kvikmynda-áhugamenn," segir hann.

Aðspurður hvort íslenskar gamanmyndir eldist vel, svarar hann: „Já, flestar af þessum perlum eldast mjög vel og verða fyndnari með hverju árinu sem við sýnum þær. Það sem átti kannski ekkert að vera fyndið árið 1985 er mjög fyndið í dag.“

Stofnandi gamanmyndahátíðar hlýtur að eiga sér eftirlætis íslenska gamanmynd?

„Dalalíf er heiðursmynd ársins. Verður maður ekki að segja það?“ segir Eypór. „En þetta eru yfirleitt svona partisýningar og við veitum vel af bjór og það er mikið fjör. Það er ótrúlegt hvað fólk getur talað með myndunum og allir kunna annan mynd frasa í öllum þessum myndum, og myndast þá mikil stemning og svo er sungið með," segir Eypór Jóvinsson. ■

Hvað er að gerast um helgina?

23. sept Föstudagur

- **Gamanmyndahátíð Flateyrar Samkomuhúsið Flateyri kl. 13.00**

Gamanmyndahátíð Flateyrar vaknar til lífsins á ný eftir heimsfaraldur. Hátíðin stendur dagana 22.–25. september. Í boði eru gamanmyndir, uppi-stand, tónlistaratriði, matur og drykkur. Á dagskrá eru Vest-firskar opnunarmyndir, karaóki, París norðursins-partí og heiðurssýning á Dalalífi, ásamt fleiru bráðfynndu.
- **Söngvar um lífið – Textar Þorsteins Eggertssonar Salurinn Kópavogi kl. 20.00**

Á tónleikunum verða öll vinsælu lögin spiluð sem innihalda frægustu texta Þorsteins. Þorsteinn sjálfur segir sögurnar á bak við textana og rifjar upp eftirminnilega tíma úr íslenskri tónlistarsögu. Heiða Ólafs og Matti Matt sjá um sönginn.
- **Aldrei fór ég norður Verkstæðið á Akureyri, Strandgötu 53 kl. 20.00**

Sjö grínistar stíga á stökk á Verkstæðinu á Akureyri. Það eru Arnór Daði, Ársæll Hrafn, Baldvin Ómar, Bimma Magg, Davíð í Dali, Friðrik Valur og Lovisa Lára. Sýningin er 120 mínútur í heild.
- **Bara smástund – frumsýning Stóri salur Borgarleikhússins kl. 20.00**

Sprenghlægilegur gamanleikur eftir eitt þekktasta leikskáld Frakka, sem sópað hefur til sín verðlaunum að undanfögnu fyrir handrit sitt að kvikmyndinni Föðurnum sem hann leikstýrði einnig. Þýðandi: Sverrir Norland. Leikstjórn: Álfrún Örnólfsdóttir.
-
- ## 24. sept Laugardagur
- **Íþróttavika Evrópu Laugardalsvöllur kl. 17.00**

Beactive Night er haldið í tilefni Íþróttaviku Evrópu. Viðburðurinn er haldinn undir KSÍ-stúkunni á Laugardalsvelli. Íþróttavikan er haldin árlega dagana 23.–30. september og ætluð öllum Evrópubúum. Íþróttasamband Íslands býður alla velkomna. Dagskráin hefst með sýningu BMX brós og þrautabraut sem opin er öllum. Þá er opinn samkvæmisdans-tími, opinn tími í sveifludönsum og að lokum opið salsakvöld.

■ **Hellirinn Metalfest Tónlistarþróunarmiðstöðin Granda kl. 18.30**

Eistnaflug stendur fyrir metalhátíð í samstarfi við Doomcember. Hátíðin fer fram í Tónlistarþróunarmiðstöðinni á Granda og þar koma fram fimm hljómsveitir sem allar spila sína tegund af öfgarokki. Það eru Auðn, Power Paladin, Morpolith, Holdris og Merkúr. Frítt inn og allir velkomnir.

■ **Í skóm drekans – afmælisýning Bió Paradís í sal 2 kl. 19.00**

Árið 2000 fær Hrönn Sveinsdóttir kvikmyndagerðarkona þá flugu í kollinn að gera heimildarmynd um fegurðarsamkeppni. Framleiðslan og myndin vakti athygli almennings og ekki síst keppnishaldara sem vildu setja lögbann á myndina.

■ **Stjórnnin í Bæjarbíó Bæjarbíó Hafnarfirði kl. 20.00**

Sigga og Grétar í Stjórnninni fara yfir ferilinn á Stjórnarballi í Bæjarbíó. Stjórnnina skipa: Sigríður Beinteins, Grétar Örvarsson, Eiður Arnarsson, Kristján Grétarsson og Sigfús Óttarsson.
- ## 25. sept Sunnudagur
- **Ungsveitin leikur Rakhmanínov Eldborgarsalur Hörpu kl. 17.00**

Ungsveit Sinfóníuhljómsveitar Íslands leikur 2. sínfóníu Sergejs Rakhmanínov en verkið hefur verið fastagestur á efnisskrám hljómsveita um allan heim frá því það hljómaði fyrst árið 1908. Á tónsprotanum heldur Kornilios Michailidis og stjórnar hann nú Ungsveitinni í fyrsta sinn.

■ **Straight Line Crazy – Breska þjóðleikhúsið Bió Paradís, salur 2 kl. 19.00**

Ralph Fiennes leikur hér stjórnuleik í aðalhlutverki í leikverki eftir David Hare um valdamikinn mann í New York sem breytti arfleifð borgarinnar svo um munaði með slægd og sannfæringarkrafti. Uppfærsla sem slegið hefur í gegn hjá Breska þjóðleikhúsinu.

■ **Páll Óskar og Monika Kaffi Flóra í Laugardal kl. 20.00**

Páll Óskar og Monika hafa haldið þessa árvisu tónleika í Café Flóru, Grasagarðinum í Laugardal, síðan 2001. Á efnisskránni eru ýmis lög sem Palli og Monika hafa spilað mikið undanfarna tvo áratugi, auk þekktustu popplaga Palla í sérstökum útsetningum fyrir hörpu. Aðeins 130 miðar eru í boði.
- **Skrítin staðreynd vikunnar**

Vissir þú að krókódílar geta ekki ullað?
- TVÆR VERSLANIR

NEXUS GLÆSIBÆR & KRINGLAN

NEXUS.IS VEFVERSLUN MEÐ YFIR 10.000 VÖRUR

NÝTT! Pokémon 700 kr.

LÆKKAD VERÐ Á NÝJUSTU PÖKKUNUM

JÓLADAGATAL

NÝTT! 9.999 kr.

5.799 kr.

NEXUS

Kringlan 4-12, 103 Rvk. - s. 552 9012
Glæsibær Álþheimar 74, 104 Rvk. - s. 552 9011
- FJALLKONAN**
KRÁ & KRÆSINGAR

BRJÁLÆDISLEGA GÓÐUR

BRUNCH

LAUGARDAGA & SUNNUDAGA
11.30-14.30

Sex geggjaðar tegundir af Eggs Benedict, brunch-turn, avókadó toast og allskonar gotterí

Nánar á fjallkona.is

fjallkonan.rvk fjallkonan Hafnarstræti 1-3 > Sími 555 0950

Galdur að skapa fallegan og bragðgóðan rétt



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Sigurður Laufdal kokkur á að baki glæsilegan feril úr hinni margrómuðu matreiðslukeppni Bocuse d'Or en hann var keppandi fyrir Íslands hönd á árunum 2019 til 2021 með glæsilegum árangri.

Sigurður hefur jafnframt starfað á Michelin-stöðum sem nú skarta meðal annars þremur og tveimur Michelin-stjörnum og þar er fagmennskan og vinnan bak við hvern rétt engu lík. Hann er reynslumikill landsliðskokkur sem lætur ástríðuna ráða för í matreiðslunni og leggur metnað í að matarupplifunin verði einstök fyrir hvern og einn.

Þegar Sigurður er spurður út í hvað hafi í raun kveikt áhuga hans á matargerð, og orðið til þess að hann gerðist kokkur, er hann fljótur að grínast með það, enda mikill húmoristi og gleðigjafi.

„Það var þegar ég sá Jamie Oliver á skjánum. Nei, grín. Áhugi á matargerð kom ekki fyrr en ég þurfti að átta mig á hvað mig langaði að gera eftir grunnskólann. Ég er með sterka skapandi hugsun og listrænt sjónarmið og sá að ég gæti fengið útrás fyrir þessa eiginleika í matreiðslunni. Það er aðalástæðan fyrir ástríðu minni á matargerð. Það er svo mikill galdur í því að skapa fallegan og bragðgóðan rétt þar sem unnið er með öll skynfærin. Svo er bónus að sjá viðbrögð gesta þegar þeir upplifa að þeir séu að borða eitthvað einstakt. Í matreiðslu getur maður skapað sinn stíl og komið alls konar sköpun á framfæri.“

Þótt áhugi á matargerð hafi ekki alltaf blundað í Sigurði kom áhuginn samt sem áður snemma.

„Þegar ég var fjórtán ára fékk ég sumarstarf sem uppvaskari á Naustinu. Sumarið á eftir fór ég svo að vinna sem aðstoðarmaður í eldhúsi og þaðan var ekki aftur snúið. Matreiðslan einhvern veginn náði mér og ég hef verið á þeirri braut síðan.“

Sigurður segir námsárin í kokkanáminu hafa verið mjög góð.

„Það sem er kannski gott við matreiðslunámið er að manni er hent ansi snemma út í djúpu laugina og fer til að mynda strax út á vinnumarkaðinn. Þannig er maður ansi fljótur að sjá hvort fagið henti manni eða ekki.“

Bæði á meðan náminu stóð og eftir námið eru staðirnir sem Sigurður vann á orðnir þó nokkrir.

„Ég hef unnið á hinum ýmsu stöðum eins og til dæmis Vox, Ion hótél, Tveimur fiskum, Orange,



Sigurður er með sterka skapandi hugsun og listrænt sjónarmið og sá að hann gæti fengið útrás fyrir þessa eiginleika í matreiðslunni sem er í raun aðalástæðan fyrir ástríðu hans fyrir matargerð.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Grillinu á Hótel Sögu, Geranium í Danmörku, Olo í Finnlandi, Alchemist í Danmörku, Oaxen í Svíþjóð og nú síðast á Heðni Kitchen & Bar.“

Réttur innblásinn af fallegu tré

Aðspurður segir Sigurður margt standa upp úr á þessum árum og að sumt sé eftirminnilegra en annað.

„Allt er lærdómsríkt á sinn hátt, en ætli Geranium standi ekki upp úr þar sem ég hafði fylgst með þeim stað í fleiri ár áður en ég fór sjálfur að vinna þar. Mig hafði lengi dreymt um að fá tækifæri til að vinna á Geranium og svo rættist það einn daginn. Geranium er fyrsti staðurinn á Norðurlöndunum til að fá þrjár Michelin-stjörnur og var nú í ágúst valinn besti veitingastaður í heimi af World's 50 Best. Við vorum 45 starfsmenn í heildina en með aðeins 20 gesti í hádeginu og 30 gesti á kvöldin, fjóra daga vikunnar. Það setur þetta allt í stærra samhengi fyrir þá sem gera sér ekki grein fyrir hvað það er mikil fyrirhöfn í hverjum rétti,“ segir Sigurður.

Hann nefnir rétt sem er innblásinn af fallegu tré í Parken.

„Rétturinn er svo borinn fram í samræmi við þá árstíð sem er í gangi. Á sumrin er rétturinn því með meiri ávaxtakeim en bitter á veturna,“ segir Sigurður dreyminn á svip.

„Annað sem situr í minningunni er þegar ég var með í að opna veitingastaðinn Alchemist en hann er sá staður sem hefur vakið hvað mesta athygli í Evrópu síðustu ár. Alchemist hafði skapað sér nafn sem sextán manna staður með mikla matarupplifun og þar sem kokkarnir kveiktu á umhverfisvitund gestanna. Til dæmis er þar Bloody Mary-drykkur sem heitir Blood Diamond og borinn fram í glasi með demants-klökum og blóðug saga blóðdemantsins sögð. Alchemist varð fljótt það vinsæll að ákveðið var að stækka staðinn og fara enn lengra með upplifunina. Nýi matsalurinn er inni í stórrí hvelfingu sem er í raun tölvuskjár og þegar þeir vilja vekja athygli á til að mynda plastmagni í sjónum í gegnum þörskrétt er hann borinn fram með ætu plasti og hvelfingin segir myndræna sögu til að ýta enn betur undir boðskapinn, en án þess að skemma matarupp-

Geranium er fyrsti staðurinn á Norðurlöndunum til að fá þrjár Michelin-stjörnur og var nú í ágúst valinn besti veitingastaður í heimi af World's 50 Best.

Sigurður Laufdal

lifunina,“ útskýrir Sigurður.

Inn í verkefnið kom fjárfestirinn Lars Seier, einn af eigendum Saxo Bank, Geranium og fótbolta-klúbbsins FC. Kaupmannahöfn.

„Fjárfesting endaði í 2,1 milljarði og fór langt fram úr áætlun, þannig að mikið var í húfi að vel tækist til. Alchemist stóðst væntingar og hefur verið fullbókadur frá fyrsta degi ásamt því að hafa fengið tvær Michelin-stjörnur á sínu fyrsta ári, sem er mjög sjaldgæft.“

Matreiðslumaður ársins 2011

Sigurður hefur átt ævintýralega upplifun sem kokkur, sérstaklega þegar hann hefur æft og keppt í matreiðslukeppnum á borð við Bocuse d'Or.

„Ég hef verið það heppinn að hafa fengið að ferðast mikið út af vinnu og farið sem gestakokkur hingað og þangað. Ég hef kynnst mikið af fólki og annarri menningu. Matreiðslukeppnirnar hafa verið lærdómsríkar, en ætli titillinn Matreiðslumaður ársins 2011 standi ekki samt alltaf upp úr. Ég var ungur þegar ég hlaut þann titil og fyrir mér var það mikill stökkpallur og ýtti enn frekar undir áhuga minn. Síðan hef ég fengið tækifæri til að keppa fyrir Íslands hönd í Bocuse d'Or tvisvar, en sú matreiðslukeppni er á öðrum skala og haldin í Lyon, Frakklandi á tveggja ára fresti. Æfingar fóru fram í Fastus, Síðumúla. Við

vorum fimm manna teymi sem æfðum mánudag til föstudags í eitt ár. Það var eina vinnan mín á árunum 2019 til 2021. Sú keppni hefur komið Íslandi lengra á kortið í matarheiminum. En dæmið myndi aldrei ganga upp nema með íslenskum velunnurum,“ segir Sigurður.

Hann bætir við að keppnis-kokkar tileinki sér sjálfstæða og skapandi hugsun, aga, tengsl, hæfni og tækni til að skara fram úr. Þá lyfti þeir upp og tali fyrir íslenskri matargerð.

„Við stundum stanslausar æfingar enda skapar æfingin meistarann.“

Byggja upp góðan veitingastað

Í dag starfar Sigurður á Heðni Kitchen & Bar og nýtur sín í því starfi. Hann segist hafa ákveðið frelsi til að blómstra áfram sem kokkur og velja hræfni sem er í forgrunni í samráði við sitt teymi.

„Við erum stórt teymi á Heðni og reynum eftir bestu getu að láta starfsfólkið hafa áhrif á það sem við gerum, og stöndum fyrir því að sem flestir hafi ánægju af starfi sínu og þroskist. Okkur er annst um að byggja upp fagmenn til framtíðar og leyfa starfsmönnum veitingastaðarins að skína, því eftir allt saman erum það við sem byggjum upp góðan veitingastað. Hins vegar er það ábyrgð okkar Sindra yfirkokks að leiðbeina og láta dæmið ganga upp dagsdaglega.“

Sterk tengsl á milli veitingastaða

Sigurður er á því að kokkalandslíðið fái að njóta sín í dag og því sé gert hátt undir höfði.

„Ég held að bæði kokkalandslíðið og Bocuse-akademían hafi vakið mikla athygli upp á síðkastið. Það er fyrirrennurur okkar að þakka og eins hefur forsetafrúin stutt mikið við bæði kokkalandslíðið og Bocuse-akademíuna. Síðan má ekki gleyma því að starf kokkalandslíðsins og akademiunnar hefur skapað mikil tengsl á milli veitingastaða hér heima og vakið vitundarvakningu hjá íslenskum matreiðslumönnum. Það er gaman að sjá hvað íslensk matarmenning hefur fengið enn meiri umfjöllun utan frá eftir að bæði Dill og Öx fengu Michelin-stjörnu. Framtíðin er björt og spennandi á Íslandi þegar kemur að matreiðslugeiranum.“ ■

Léttari liðir með töframætti Túrmeriks

Öflugar blöndur með fjallagrösom. Sterka blanda inniheldur svartan pipar sem margfaldar upptöku túrmeriks.

Þjáist þú af liðverkjum & bólgum?



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum



„ENOX Pumpmaster er tilvalin fyrir til dæmis hjólageymsluna, hjólhýsið, bústaðinn og til að hafa með í bílnum á ferðalögum um landið,“ segir Arnar Már Þorsteinsson, vörustjóri hjá Húsasmiðjunni.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fjölnota snjallpumpan sem slegið hefur í gegn

ENOX Pumpmaster snjallpumpan er tilvalin fyrir öll heimili landsins en hana má nýta fyrir bílinn, hjólið, bátinn og margt fleira. Tækið er mjög einfalt í notkun og íslenskur leiðarvísir fylgir með.

Snjallpumpan ENOX Pumpmaster hefur heldur betur slegið í gegn hér á landi en hún á heima á öllum heimilum enda afar nett og meðfærileg segir Arnar Már Þorsteinsson, vörustjóri hjá Húsasmiðjunni, en fyrirtækið er með einkaumboð fyrir ENOX Pumpmaster á Íslandi. „ENOX Pumpmaster er tilvalin fyrir til dæmis hjólageymsluna, hjólhýsið, bústaðinn og til að hafa með í bílnum á ferðalögum um landið,“ segir Arnar. „Snjallpumpan virkar einnig fyrir mótorhjól, hlaupahjól, gúmmibáta, vind-sængur, bolta og meira að segja blöðrur,“ bætir hann við. „Enox Pumpmaster er líka hleðslubanki með 5.000 mAh stærð af rafhlöðu til að hlaða síma, spjaldtölvur og ýmislegt fleira ásamt því að virka líka sem vasaljós og viðvörðunarljós. Tækið er afar einfalt í notkun en fólk stillir einfaldlega þann þrýsting sem óskað er eftir og tækið sér um afganginn. Með pumpunni fylgir líka íslenskur leiðarvísir.“

Traust þýskt gæðamerki
ENOX er þýskt gæðamerki að sögn Arnars og byggir á traustum grunni. „Fyrirtækið hefur lengi verið viðlödandi raftækjamarkaðinn eða frá árinu 1967. En frá árinu 2005 hóf ENOX að framleiða undir eigin nafni og hefur fylgt þýskum gæðastöðlum í samstarfi við framleiðendur sína í Asíu.“
ENOX Pumpmaster snjall-



ENOX Pumpmaster snjallpumpuna er hægt að nota á ótal vegu.
MYND/ADSEND



ENOX er þýskt gæðamerki sem hefur lengi verið á raftækjamarkaði.
MYND/ADSEND

”Tækið er afar einfalt í notkun en fólk stillir einfaldlega þann þrýsting sem óskað er eftir og tækið sér um afganginn.

Arnar Már Þorsteinsson

pumpan hefur fengið afar góðar og jákvæðar viðtökur hjá viðskiptavinum Húsasmiðjunnar enda mjög sniðugt tæki á góðu verði að sögn Arnars. „Ísland er meðal fyrstu landa til að fá þessa vöru í sölu. Í kjölfarið munu svo Svíþjóð og önnur Norðurlönd fylgja fast á eftir. Ég á ekki von á öðru en pumpan muni slá í gegn þar eins og hún hefur gert hér á landi.“
Enox hefur verið í samstarfi við verkstæðið Otex, sem er staðsett í Hátúni í Reykjavík, upp á viðgerðarþjónustu en þar er einnig hægt að nálgast alla auka- og varahluti.
ENOX Pumpmaster fæst hjá Húsasmiðjunni sem rekur fjölda verslana um land allt. ■

Nánari upplýsingar á husa.is.

Tilkynningar



Umhverfismat framkvæmda

Ákvörðun um matsskyldu

Jarðstrengur frá Þeistareykjum að Kópaskerslínu 1, Norðurþingi og Þingeyjarsveit

Skipulagssstofnun hefur tekið ákvörðun um að ofangreind framkvæmd skuli ekki háð umhverfismati samkvæmt lögum nr. 111/2021. Ákvörðunina er að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 21. október 2022.

Bílar & Farartæki



Óekinn 2022 Ford Transit 350 L3H2 Limited typa. Álflegur. Metalic lakk. 185 hestöfl. Sjálfskipting. Skjár með bakkmyndavél og Leiðsögubúnað ofl. Þar sem það er talsvert síðan við tryggðum okkur þennan og sendibílar hækka um 200 þús kr í verði á mánuði í Evrópu Þá er þessi nú bara ódýr í dag þó þetta sé flottasta typa. Verð: 6.350.000 án vsk.

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

Bílar til sölu



Honda HRV 2004, 4wd, í flottu ástandi, sjálfsk., ný dekk, ekinn 119þús Verð 600.000 kr S. 865-6889

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupum bíla 25-250þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Bátar



Léttir Fyrirferðalittir Hljóðlátir **Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö**

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

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitur.is malarar@simnet.is Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - 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



Rúnar Múrarir ehf
S. 774 3800

Innimálning
Parketlagnir
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Pakskipti

runarmur@gmail.com

Heilsa

Heilsuvörur



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 VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

 Hjálparstarf kirkjunnar

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN Í MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ



vinnvinn

Vinnvinn | Kringlan 7 | 103 Reykjavík
Sími 552 1212 | vinnvinn@vinnvinn.is | www.vinnvinn.is

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF