FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 24. september 2022

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Safna á fyrir nýjum kirkjuklukkum í Miðgarðakirkju.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hljómar frá heimskautsbaugi

gummih@frettabladid.is

Á morgun verða söfnunartónleikar í Hallgrímskirkju undir heitinu „Hljómar frá heimskautsbaugi“ þar sem norðlenskir stórsöngvarar og tónlistarfólk kemur fram. Söfnunartónleikarnir eru á vegum sóknarnefndar Hallgrímskirkju sem hefur haft forgöngu um að safna fyrir nýjum kirkjuklukkum í Miðgarðakirkju sem verið er að reisa í Grímsey. Kirkjan brann til grunna í september á síðasta ári en kirkjuklukkurnar tvær úr bronsi sem voru í kirkjunni bráðnuðu í eldinum og varð ekkert heilt eftir nema kólfarnir, sem eru úr járni.

Tónlistarfólkið sem tekur þátt í söfnunartónleikunum eru organistarnir Eyþór Ingi Jónsson og Björn Steinar Sólbergsson, söngvararnir Jónas Þór Jónsson, Kristjana Arngrímsdóttir, Óskar Pétursson og Ösp Eldjárn, auk þess sem kór Hallgrímskirkju mun stíga á svið undir stjórn kórstjórans Steinars Loga Helgasonar.

Tekið við frjálsum framlögum

Tónleikarnir í Hallgrímskirkju á morgun hefjast klukkan 17 og standa yfir í klukkustund. Hægt er að nálgast miða við innganginn eða inni á vefnum tix.is. Miðaverð er 3.000 krónur. Tekið er við frjálsum framlögum í söfnunina fyrir nýju kirkjuklukkunum í Miðgarðakirkju á eftirfarandi reikning: 0513-26-6902. Kennitala: 590169-1969. ■

„Ef að eitt orð ætti að halda utan um þessa helgi þá er það þakklæti,“ segir Kristján Svanur Eymundsson hlaupagarpur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ætlaði sér að vinna keppnina

Bakgarðshlaup Náttúruhlaupa fór fram um síðustu helgi í Heiðmörk. Kristján Svanur Eymundsson sigraði í hlaupinu en hann hljóp tæplega 215 kílómetra. Hann segir sigurinn um helgina fara ofarlega á listann yfir helstu hlaupaafrek sín.

starri@frettabladid.is

Kristján Svanur Eymundsson sigraði í Bakgarðshlaupi Náttúruhlaupa sem fór fram um síðustu helgi í Heiðmörk, en hann lauk 32 hringjum í brautinni sem gera um 214,4 km. Í Bakgarðshlaupinu hlaupa keppendur 6,7 km hring á hverjum klukkutíma og sigrar sá keppandi sem hleypur flesta hringi en hann þarf auk þess að klára síðasta hringinn einn.

Eftir hvern hring geta keppendur notað tímann sem er eftir af klukkutímanum til að hvílast og undirbúa sig fyrir næsta hring. Þetta er síðan endurtekið á klukkutíma fresti þar til einn hlaupari er eftir og klárar síðasta hringinn einn, sem Kristján gerði í ausandi rigningu. „Bakgarðurinn fer ofarlega á listann yfir helstu afrek mín þegar kemur að hlaupum. Ég er einnig mjög stoltur af því að hafa komið til baka eftir að hafa lent í meiðslum á hné í byrjun júní eftir Hengil 50 km.“

Náttúran heillar

Hlaupin hafa fylgt Kristjáni frá því í byrjun grunnskóla en móðir hans, Rósa Friðriksdóttir, er ein af hans helstu fyrirmyndum þegar kemur að hlaupum. „Hún hefur

hlaupið fjöldann allan af maraþonum hérlendis og erlendis frá því að ég man eftir mér. Ég byrjaði snemma að æfa fótbolta og þol var ávallt minn helsti styrkleiki. Það hlakkaði í mér þegar það voru píptest í skólanum eða Cooper-test í fótboltanum. Frá og með sumrinu 2018 fór ég að hlaupa markvisst með fram fótboltanum, með það í huga að hlaupa mitt fyrsta maraþon um haustið. Ég gerði það í Frankfurt og lét annan draum verða að veruleika þar sem að móðir mín hljóp í sama hlaupi. Við höfum því klárað sama maraþon."

Árið 2019 tók hann sér hvíld frá fótboltanum og lagði áherslu á hlaupin, með það að markmiði að bæta tíma sinn frá því árinu áður í maraþoni. „Það tókst í Reykjavíkurmaraþoninu í lok sumars. Árið 2020 sneri ég aftur í fótboltann en fann að hlaupin kölluðu miklu meira á mig. Eftir tímabilið það árið setti ég því alla áherslu á hlaupin. Í fyrra færði ég alla mína áherslu yfir í utanvegahlaup. Áður hafði ég einblínt á götuhlaup en fann hversu mikið náttúran heillaði. Því hef ég síðustu tvö sumur einbeitt mér að því að standa mig vel í utanvegahlaupum."

Allir í sömu baráttunni

Það er fyrst og fremst hlaupasamfélagið sem gerir hlaupin svo heillandi, að sögn Kristjáns. „Það að sameina hreyfingu við það að vera úti í náttúrunni er ómetanlegt. Ég hef kynnst ótrúlega mikið af góðu fólki í gegnum hlaupin og fengið að vera í mismunandi hlaupahópum eins og Vængjum Júpíters, HHHC og Fjallahlaupaþjálfun Tobba og Evu. Á sama tíma og þetta er einstaklingsíþrótt að þá eru allir í sömu baráttunni, að ná því besta út úr sjálfum sér."

Hann segist stefna langt og að hann vilji ná sem bestum árangri í hlaupum, en eigi um leið mjög auðvelt með að samgleðjast þeim sem standa sig vel. „Það lýsir hlaupasamfélaginu í hnotskurn. Hlaupin passa einnig mjög vel inn í mín gildi og venjur hvað varðar heilsusamlegan lífsstíl."

Lítill undirbúningur

Þrátt fyrir sigurinn segir Kristján að undirbúningurinn fyrir Bakgarðinn hafi viljandi verið lítill sem enginn. „Ég var að æfa fyrir allt annað í ár heldur en að taka þátt í Bakgarðinum um síðustu helgi. Ég var með markmið um að bæta tíma minn í Laugaveginum og fleiri keppnum hérlendis ásamt því að fara í eitt til tvö keppnishlaup erlendis."

Eftir að hafa lent í erfiðleikum í byrjun júní breyttist keppnistímabilið og viðhorf Kristjáns til þess. „Ég fór frekar að einbeita mér að því að fara aftur í að taka „spontant" ákvarðanir varðandi keppnishlaup sem ég vildi taka þátt í og þetta var eitt af þeim."

Varðandi markmið fyrir hlaupið segist hann oft hafa fengið spurninguna hvað hann ætlaði marga hringi. „Ég var ekki búinn að ákveða það sjálfur og svaraði, eins kokhraust og það getur hljómað, að ég ætlaði mér að sigra keppnina. Með því að setja sér ákveðinn fjölda hringja þá tel ég að þú gerir þér erfiðara fyrir þegar það markmið hefur náðst. Því var þetta spurning um að berjast, hafa gaman og taka eitt skref í einu."

Kristján hljóp síðasta hringinn einn. Þá var byrjað að rigna all hressilega en það skemmdi ekki stemninguna.

MYND/ AÐSEND

Áhugavert að hlaupa inn í nóttina

Upplifun hans af hlaupinu var frábær. „Ég fékk að vera í samfloti með mínum mönnum í hlaupahópi Vængja Júpíters, en þeim Ásgeiri Daða og Sveini Atla tókst að fara 15 hringi, 100km, og Gunnari Marteinssyni 16 hringi eða tæplega 107 km. Það var ómetanlegt að hlaupa þetta með þeim þar sem að við gátum spjallað um allt og ekkert. Einnig munaði um það að ég fékk aðstoð og stuðning frá mínum besta vini, Gunnari Smára, en hann hefur aðstoðað mig og stutt mig í mitt fyrsta maraþon, tvo Laugavegi og utanvegahlaup á Madeira í apríl."

Þegar samflotinu lauk eftir 16 hringi fór Kristján að hraða hringjunum og hljóp einn með sjálfum sér það sem eftir lifði hlaups. „Það var mjög áhugavert að hlaupa inn í nóttina en ég hef ekki gert það áður. Einnig var skrítið að brjóta upp svefninn þar sem ég legg mikla áherslu á góðan svefn. Nóttin var mér nokkuð ljúf, ég setti tónlist í símann og hlustaði á rólega tóna til þess að byrja með."

Hann lenti í smá erfiðleikum um þrjú leytið um nóttina þegar hann skipti um höfuðljós sem hann hafði fengið lánað hjá móður sinni. „Það var ekki næg rafhlaða á því og eftir fimm mínútur breyttist góður hringur sem lýsti veginn í lítinn kassa þannig að erfitt var fyrir mig að sjá með vissu hvað fram undan væri á stígnum."

> **„Það að sameina hreyfingu við það að vera úti í náttúrunni er ómetanlegt. Ég hef kynnst ótrúlega mikið af góðu fólki í gegnum hlaupin.**

Líkamsklukkan fór í gang

Þegar fór að birta um klukkan sex segir Kristján eins og líkamsklukkan hafi farið að segja til sín og sagt sér að vakna. „Ég fékk mjög mikla orku við það. Ég hljóp hvern hring frá og með miðnætti á talsvert hraðari tímum en það sem margir telja æskilegt, eða kringum 35-38 mínútum sem hentaði mér og minni rútínu mjög vel því þá hafði ég meiri hvíld á milli hringja."

Hann segist hafa nefnt það við félaga sína snemma í hlaupinu að sá keppandi sem hann endaði á að keppa við í síðustu hringjunum, Marlena Radziszewska, liti mjög vel út og væri líkleg til árangurs. „Því kom mér ekkert á óvart þegar við vorum tvö eftir. Ég var búinn að ímynda mér augnablikið þegar ég myndi sigra þetta og ætlaði ekki að láta taka það af mér. Það var því ólýsanleg tilfinning á 32. hring þegar Hlynur Guðmundsson, góðvinur minn úr hlaupunum, keyrði upp að mér eftir nokkur hundruð metra og tilkynnti mér að hún væri hætt."

Það var ógleymanleg tilfinning að taka sprettinn í mark í síðasta sinn með allt fólkið sitt sem tók á móti honum. „Ef það er eitt orð sem ætti að halda utan um þessa helgi þá er það þakklæti. Fyrir aðstoðarfólkið, stuðninginn, til Gumma ljósmyndara fyrir að standa vaktina allan tímann en það var ótrúlega gaman að sjá hann á hinum og þessum stöðum í brautinni, allra þeirra sem lögðu fram hjálparhönd og þeirra sem sendu mér hlýja strauma."

Stefnir á bætingu í Laugavegshlaupinu

Í vetur er markmiðið hjá Kristjáni að viðhalda góðu formi hlaupalega en setja einnig smá áherslu á jóga, styrk, heita og kalda potta og gufur. „Eins og ég hafði nefnt að þá hef ég verið að glíma við smá meiðsli og langar að ná mér hundrað prósent góðum af þeim. Síðan er ég með sama markmið á næsta ári og ég var með fyrir þetta ár, að bæta tíma minn í Laugaveginum. Finnst ég skulda mér það. Annars er það bara að ná sem flestum æfingum í samfloti með hlaupavinum og hafa gaman af þessu." ■

30% afsláttur*
af öllum ávaxtasýrumeðferðum

Ávaxtasýrur vinna á andlitslínum, slappri húð, litabreytingum, þurri líflausri húð og örum.

Einnig er hægt að bóka tíma í persónulega ráðgjöf.
Hjartanlega velkomin.

*gildir til 30. september 2022

HÚÐIN skin clinic

Hátún 6b, 105 Reykjavík / Sími 519 3223 / www.hudin.is

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 efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Guðmundur Hilmarsson,** gummih@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, **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

BRANDSON
MIST
COLLECTION
VÖNDUÐ
ÍSLENSK
HÖNNUN
ÍVAR
COLLECTION
BRANDSON
BRANDSON.IS
SKANNAÐU OG
NÆLDU Í APPIÐ!
20% AF VIÐ FYRSTU KAUP

Förum útsofin og áhyggjulaus í gegnum daginn

Sefitude frá Florealis er eina lyfið við kvíða og svefntruflunum sem fæst án lyfseðils á Íslandi.

Nú þegar haustar og skammdegið hellist yfir okkur finna fjölmargir fyrir auknum kvíða með tilheyrandi svefnleysi.

„Þessi árstími getur reynst fólki erfiður og oft er aukið álag. Við ætlum okkur að klára allt og græja það sem sat á hakanum í sumarfríinu, en samhliða auknum verkefnum getur kvíði og svefnleysi læðst að okkur," segir Karl Guðmundsson, framkvæmdastjóri Florealis.

Hann segir kvíða og svefnleysi nátengd fyrirbæri sem geta haft lamandi áhrif á daglegt líf.

„Ef við missum tökin á kvíða í lengri tíma getur verið erfitt að vinda ofan af vandamálinu. Það er því mikilvægt að grípa sem fyrst inn í áður en málin flækjast," heldur Karl áfram.

Hefur hjálpað þúsundum Íslendinga

Sefitude frá Florealis hefur hjálpað þúsundum Íslendinga við að bæta svefn og draga úr kvíða. Lyfið er unnið úr garðabrúðurót (Valeriana) en fjölmargar rannsóknir staðfesta róandi virkni jurtarinnar.

„Sefitude er tekið inn að kvöldi til að ná ró og sofna. Það getur dregið úr því að maður vakni oft á nóttunni og stuðlað að samfelldum svefni. Sefitude er hvorki sljóvgandi né ávanabindandi, sem er lykilatriði til að maður vakni hress og vel úthvíldur," bætir Karl við.

„Við heyrum æ oftar af ungmennum sem nýta sér Sefitude til að komast yfir tímabundinn kvíða, en börn niður í tólf ára mega nota Sefitude," segir Karl að lokum. ■

Vissirðu þetta um Sefitude?

- Sefitude er róandi og kvíðastillandi lyf.
- Viðurkennt lyf sem fæst án lyfseðils í öllum apótekum.
- Unnið úr garðabrúðurót (Valeriana).
- Fjölmargar klínískar rannsóknir staðfesta virkni jurtarinnar.

Gagnlegar upplýsingar

Sefitude fæst án lyfseðils í öllum apótekum.

- Notkun við svefntrufl-unum: 1 tafla ½-1 klst. fyrir svefn fyrir fullorðna og ungmenni eldri en 12 ára.
- Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir ungmenni 12-18 ára.

Karl Guðmundsson er framkvæmdastjóri Florealis. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Sefitude er tekið inn að kvöldi til að ná ró og sofna.

> Við heyrum æ oftar af ungmennum sem nýta sér Sefitude til að komast yfir tímabundinn kvíða, en börn niður í tólf ára mega nota Sefitude.
>
> Karl Guðmundsson

Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is.

Elskar að gefa öðrum innblástur og hugmyndir

Matarbloggið Elisabets food corner er tileinkað móður Elísabetar Óskar Sigurðardóttur sem lést árið 2019. Þar birtir hún uppskriftir sem sameina það að vera ódýrar, hollar og auðveldar.

starri@frettabladid.is

Matarbloggið Elisabets food corner fór í loftið á Instagram í sumar.

Það er Elísabet Ósk Sigurðardóttir sem stendur á bak við það en hún hefur búið í Danmörku síðan 1996 og er síðan því á dönsku. „Ég hef lengi haft áhuga á matargerð og breyti til dæmis öllum uppskriftum sem ég nota. Áhugi minn á matargerð jókst enn frekar þegar ég hóf að elda fyrir móður mína og stjúpföður daglega í tvö ár. Á þeim tíma glímdi móður mín oft við mikla ógleði vegna lyfjameðferðar. Það hjálpaði henni stundum að koma smá mat niður ef ég gerði matinn litríkari og girnilegri á diskinum."

Elisabets food corner er tileinkuð móður hennar sem lést 2019. „Hún hefði svo sannarlega elskað að fylgjast með mér halda áfram að þróa mig í matargerð og þróa síðuna mína enn frekar á Instagram."

Á þessum tíma hóf hún líka meiri tilraunastarfsemi í eldhúsinu. „Þær tilraunir enduðu oft með öðruvísi hugmyndum, eins og að búa til rasp úr kartöflu- og gulrótarskræli ásamt brauði. Raspið notaði ég svo til að elda hrísgrjónakúlur úr afgöngum af hrísgrjónum sem ég átti, en þá uppskrift má finna á síðunni."

Alltaf vinsæl í eldhúsinu

Hún segist enga menntun hafa eða starfsreynslu þegar kemur að matargerð. „En maturinn minn hefur alltaf verið vinsæll hjá öllum sem hafa borðað hjá mér, bæði ættingjum og vinum. Undanfarin ár hafa ættingjar, vinir og jafnvel fólk sem ég þekki ekki, en hefur séð matinn minn á matarsíðum á Facebook, verið að þrýsta á mig að setja upp einhvers konar matarsíðu á Instagram."

Einn daginn nennti sonur hennar ekki að bíða lengur eftir frumkvæði frá henni. Hann fékk símann lánaðan hjá henni, bjó til síðuna og þannig byrjaði þetta allt saman. „Þau sem þekkja mig vita að ég elska þegar ég get gefið öðrum innblástur og hugmyndir í sambandi við mat og sparnað. Instagram og Facebook eru fullkominn vettvangur til að dreifa því meira en bara á meðal minna nánustu."

Elísabet segist aldrei hafa átt von á miklum vinsældum síðunnar en í dag hefur hún rúmlega fimm þúsund fylgjendur eftir að hafa verið í loftinu í nokkra mánuði.

Stuttur eldunartími

Inn á Elisabets food corner reynir hún að birta uppskriftir sem sameina það að vera ódýrar, hollar og auðveldar. „Stundum lauma ég inn uppskriftum sem eru aðeins í dýrari kantinum. Ég nota mikið grænmeti, bæði til að drýgja kjötið og gera uppskriftirnar hollari. Margar þessara uppskrifta þarfnast lítils undirbúnings og eldunartíminn er stuttur, jafnvel bara fimmtán mínútur, sem hentar til dæmis barnafjölskyldum vel og tímabundnu fólki. Einnig birti ég talsvert af uppskriftum þar sem ég nota Airfryer sem er mjög vinsælt núna."

Mjög hagsýn í matargerð

Utan Elisabets food corner heldur Elísabet líka úti Facebook-síðunni Ódýrar mataruppskriftir og sparnaðarráð. „Ég hef alltaf verið þekkt fyrir að vera ótrúlega hagsýn þegar kemur að matargerð og öllu öðru. Í mörg ár hef ég tekið út ákveðna upphæð vikulega sem þarf að duga fyrir mat og öðrum innkaupum þá vikuna, sem endar oft í keppni hjá mér að spara meira en vikuna á undan. Á þessari Facebook-síðu deili ég sparnaðarhugmyndum mínum og ódýrum uppskriftum."

Matarverð hefur farið hækkandi víða í heiminum undanfarin ár og er Danmörk engin undantekning. „Á þessum tímum, með hækkandi verði á flestöllu, mun ég fókusa enn meira á sparnað og hagsýni í matargerð og um leið í hversdagslífinu. Á næstu mánuðum stefni ég á að setja inn fleiri baksturs-, haust- og vetraruppskriftir. Súpur eru til dæmis frábær möguleiki þegar taka þarf til í grænmetisskúffunni og elda mat sem er bæði hollur og ódýr og auk þess með fáum hráefnum."

Hægt er skoða ódýrar og hollar uppskriftir á Instagram (elisabetsfoodcorner) en þar er hægt að þýða uppskriftir úr dönsku yfir á ensku. Inn á Facebook (Ódýrar mataruppskriftir og sparnaðarráð) má jafnframt finna gagnleg sparnaðarráð. ■

Gulrótarsúpa er frábær og ódýr kostur þegar taka þarf til í grænmetisskúffunni. MYNDIR/AÐSENDAR

Spínatvaffla með reyktum laxi og kavíar-dressingu hljómar spennandi.

Elísabet Ósk Sigurðardóttir setti matarbloggið Elisabets food corner í loftið í sumar. Í dag er hún með yfir fimm þúsund fylgjendur.

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

Wool Peysukjóll
9.990 kr

A-shape Peysa
6.990 kr

Camp Jakki
16.990 kr

Curvy

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

Ísland með flottustu mataráfangastöðum heims

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn@frettabladid.is

Í framlínu veitingastaðarins Héðins Kitchen & Bar eru stofnendurnir og félagarnir Karl Viggó Vigfússon og Elías Guðmundsson sem eru báðir alvanir veitingamenn.

Félagarnir Elías Guðmundsson og Karl Viggó Vigfússon eru báðir alvanir veitingamenn. Þeir eru metnaðargjarnir þegar kemur að gæðum í matargerð og ekki síst vali á kokkunum sjálfum.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þeir Elías og Karl Viggó eru afar metnaðargjarnir þegar kemur að gæðum í matargerð og ekki síst þegar kemur að vali á kokkum og þeim sem töfra fram heildarumgjörðina sem gerir matarupplifunina stórkostlega, bæði hvað varðar fegurð og bragð.

Þeir Karl Viggó og Elías opnuðu veitingastaðinn Héðin Kitchen & Bar í fyrrasumar og hefur staðurinn vaxið og blómstrað síðan.

„Við höfum verið áhugamenn um matargerð í mörg ár. Viggó tók það upp á hærra plan þegar hann fór að keppa með kokkalandsliðinu og þróaði sín konsept þaðan. Ég endaði í lífræna bransanum og Gló, sem var svolítið hinum megin á skalanum. Við höfum svo talað um það í nokkur ár að láta verða af því að opna stað þar sem metnaður fyrir mat og þjónustu er í fyrirrúmi. Þegar okkur bauðst svo að opna veitingastað hér á Seljaveginum varð ekki aftur snúið, rýmið er einstakt og við tók að finna rétta fagfólkið með okkur," segir Elías.

Bestu kokka landsins í eldhúsið

Þegar kom að því að velja aðila sem áttu að þróa og hanna matseðlana og standa vaktina í eldhúsinu ákváðu þeir félagar að fá þá bestu.

„Það kom ekki annað til greina en að reyna að fá bestu kokka landsins sem ekki voru með sinn eigin stað í rekstri," segir Viggó.

„Úr varð að Sigurjón Bragi byrjaði með okkur, hann fór hins vegar á síðasta ári að keppa í Bocuse d'Or og við tók Sindri Guðbrandur landsliðsfyrirliði. Við höfum verið einstaklega heppnir með fagfólk í eldhúsinu og við teymið bættust tveir landsliðskokkar ásamt öðrum gæðakokkum, bökurum og nemum í fögunum. Í byrjun árs kom Siggi Laufdal í hópinn sem „executive chef". Siggi vinnur þvert á allar deildir þannig að við getum nýtt það besta frá hverjum og einum, hvort sem það er Héðinn, bakaríið Hugge eða veisluþjónustan. Ef maður pælir aðeins í því þá eru ekki margir veitingastaðir eins vel mannaðir af landsliðsmönnum og öðrum keppnismönnum í matreiðslu," segir Elías og bætir því við að metnaður sem þessi skili sér.

Aðspurður segir Viggó að þeir hafi strax haft ákveðna skoðun á því hvernig hráefni þeir vildu hafa í forgrunni.

„Þegar kemur að vali á hráefni fyrir Ísland erum við takmörkuð því við treystum of mikið á innflutning svo að matseðill okkar þurfi alltaf að vera með „international"-yfirbragði og „Nordic go local"-áherslum. Við á Héðni vinnum út frá því að gera allt frá grunni. Ekki flókinn matseðil, heldur létta rétti úr góðu hráefni. Svo ef gesti langar að upplifa hvað strákarnir geta, þá er ævintýraferðin fimm rétta matseðill sem einnig er hægt að fara í vínpörun með, sannkallað ævintýri. Þar taka landsliðskokkarnir matargerðina upp á hærra plan."

> **Íslenskir matreiðslumenn eru á heimsklassa, en búa við mun erfiðari aðstæður en kollegar þeirra í Bandaríkjunum og Evrópu.**
>
> Elías og Viggó

Metnaðurinn í hávegum hafður

Lykilatriði hjá Elíasi og Viggó var að velja vandaða kokka með ástríðu fyrir sínu starfi.

„Við leitum fyrst og fremst að fólki sem passar í kúltúrinn hjá okkur, fólki með ástríðu fyrir mat og gestrisni. Við vitum að við kunnum vel til verka innanhúss, bæði í þjónustu og mat. Innanhússmenningin gengur líka út á að vera vettvangur fyrir metnaðarfullt ungt fagfólk til að vaxa. Með þessu móti getum við gefið gestum okkar sem besta upplifun og einnig verið eftirsóknarverður vinnustaður," segir Elías.

Matseðillinn er lifandi og breytist eftir árstíðum.

„Við erum alltaf að prufa eitthvað nýtt og vinnum með árstíðabundið hráefni. Einnig að velja hráefni úr nærumhverfinu, eins og tómata frá Bjarna í Brautarhóli og íslenskt wasabi. Þannig viðhöldum við skapandi neista í eldhúsinu og undir handleiðslu eldri kokka geta yngri kokkar fengið að koma með tillögur að réttum."

Keppnismenn í matreiðslu

„Íslenskir matreiðslumenn eru á heimsklassa en búa við mun erfiðari aðstæður en kollegar þeirra í Bandaríkjunum og Evrópu. Til að mynda tóku tveir kokkar hjá okkur þátt í Nordic Chef fyrir Íslands hönd í mars á þessu ári, þeir Gabríel landsliðskokkur og Sindri, landsliðsfyrirliði og yfirkokkur á Héðni. Gabríel vann „Nordic Young Chef" með yfirburðum og Sindri var í öðru sæti, aðeins 0,8 stigum frá fyrsta sætinu sem féll í hlut kokks af tveggja Michelin-stjörnu stað í Ósló.

Yfirkokkurinn okkar, Siggi Lauf, er einn besti kokkur Evrópu og lenti í 4. sæti í Bocuse d'Or árið 2021, 0,03 stigum frá 3. sætinu. Sá árangur er ótrúlegur í ljósi þess að Siggi var í tvö ár launalaus að æfa sig í eldhúsi hjá velviljuðum heildsala þegar þeir sem hann var að keppa á móti hafa tugi milljóna til ráðstöfunar við undirbúning keppninnar. Þetta er eins og KR nái 3. sæti í Premier League," segja þeir Elías og Viggó sem bera mikla virðingu fyrir kokkunum sínum og þeirra vinnu.

Ísland sem mataráfangastaður

Siggi Laufdal vann áður á veitingahúsinu Geranium í Kaupmannahöfn. Geranium er þriggja Michelin-stjörnu staður og var nýlega kosinn besti veitingastaður í heimi í World's 50 Best.

„Þetta sýnir okkur Íslendingum að við eigum heimsklassa fagmenn en náum einhvern veginn ekki að miðla því áfram til Íslendinga og umheimsins, eins og nágrannalöndin í kringum okkur gera. Í dag er talað um „Noma-economics", eða áhrifin sem Michelin-staðurinn Noma í Kaupmannahöfn hafði á efnahag Danmerkur. Bæði koma þangað „high end"-matartúristar til að borða á Michelin-stöðum landsins eða öðrum gæðastöðum. Hitt er svo lífið sem matarmenningin hefur fært í danskan landbúnað," segir Elías.

Hann nefnir góða sögu þegar yfirkokkur Noma fór til gulrótarbónda á Jótlandi.

„Hann fór ekki til að kaupa gulræturnar heldur vildi hann kaupa úr tilraunabeði bóndans. Núna ræktar sá bóndi eingöngu það sem hann var með í tilraunabeðinu. Danskir bændur eru á fullu í alls konar nýsköpun í landbúnaði og ræktun. Til að mynda var aðalbirgir Gló í Danmörku með 300 nýsköpunarverkefni í lífrænni grænmetisræktun á ári. Það er svo sérstakt að þegar gerður er nýr búvörusamningur hér á landi er eins og við lítum þrjátíu ár til baka. Þannig að í grænmetinu eru beingreiðslur að mestu til framleiðslu agúrka, tómata og paprika. Það segir okkur að grænmetisbændur eru háðir því að framleiða þær vörur og nýsköpun verður lítil sem engin. Það væri ótrúlega gaman ef við flippuðum út og settum til dæmis eggaldin inn í næsta samning," segir Elías.

„Reyndar var gerður viðauki við síðasta búvörusamning 2020 þar sem beingreiðslur í önnur verkefni aukast en við getum gert miklu betur," segir Viggó.

„Við eigum okkar hráefni og gætum svo auðveldlega gert betur í ræktun. Ég veit að komin er nýliðun í grænmetisræktun og ungt athafnafólk er fullt af orku.

Hátæknifyrirtækið Vaxa kom sterkt inn á markaðinn með sitt grænmeti og við þurfum að styrkja mikið betur við þessa aðila þannig að við náum okkur á flug í þessum efnum. Með átaki í þessum málaflokkum getum við farið að sækja í hagkerfi „high end"-matartúrista," segir Elías.

Rekstrarumhverfið að versna

Hvernig sjáið þið fyrir ykkur horfur í rekstri veitingastaða á næstu misserum?

„Rekstrarumhverfi veitingastaða hefur jafnt og þétt verið að versna og er nú að ná einhvers konar hámarki. Launahækkanir, verðbólga og hækkanir á álögum í næsta fjárlagafrumvarpi gera að verkum að geirinn fer að gefast upp. Veitingafagið, kokkar og þjónar, á undir mest högg að sækja því þegar geirinn þarf að leita leiða til að spara bitnar það fyrst og fremst á þeim og faglegum gæðum," segir Elías og hefur áhyggjur af ástandinu.

„Eftir að hafa opnað veitingastað í Danmörku, landi sem við kjósum að miða okkur við, sé ég enn betur hvað við erum aftarlega í þessum málum. Í Danmörku borgar maður ekki í lífeyrissjóð fyrr en maður hefur klárað að mennta sig eða er kominn í framtíðarstarf. Þar eru mun færri opinberir frídagar og yfirvinnutaxtar í veitingageiranum byrja eftir klukkan 14 á sunnudögum, opinberum frídögum og eftir ákveðna vinnuskyldu. Þar eru engu að síður sterk verkalýðsfélög sem sinna sínu fólki. Það er eins og ráðamenn okkar skorti sýn og skilning til að styðja við þennan geira þannig að hann fái að blómstra eins og í nágrannalöndunum," segir Elías að lokum. ■

RECARO
Barnabílstólar í úrvali

BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16, 110 Rvk. | S. 567 2330
www.bilasmidurinn.is

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

2022 óekinn Ford Transit Custom Trend langur til afhendingar strax ! Það er margra mánaða bið eftir þessum bílum í heiminum í dag. Verð : 5.200.000,- án vsk.

Sparibíll 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

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Rúnar Múrari ehf
S. 774 3800
Innimálning
Parketlagnir
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Þakskipti
runarmur@gmail.com

FLÍSALAGNIR - 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. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

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

myranaut
Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

GLUGGA GERÐIN
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

Heilbrigt loft – heilbrigt heimili

- Betri loftgæði
- Rétt rakastig
- Minni líkur á myglusveppum
- Minna ryk
- Færri veirur og bakteríur
- Minna orkutap

Loftskiptikerfi

varmaendurvinnsla – loftsíun – loftskipti

íshúsið

viftur.is
-andaðu léttar

Heilsa

Heilsuvörur

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only 1-4 students per course ! Also Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 19/9, 3/10, 17/10, 31/10, 28/11, 12/12. * 4 weeks x 5 workdays or/eða * 10 weeks/vikur x Sat/Sun/lau/sun. AM & PM/f.h&e.h. Price/verð: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélög endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans. is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

Húsnæði

Húsnæði óskast

LÍTIL ÍBÚÐ/STUDIO

Lítil íbúð/studio m/fullbúið eldhús óskast til leigu. Sími 897 7449

Geymsluhúsnæði

Óska eftir plássi f. húsbíl í vetur. Uppl. í s. 893 7429

FERÐAVAGNAGEYMSLA

Til leigu vetrargeymsla fyrir felli- og hjólhýsi á góðum stað í Reykjavík. Uppl. í s. 846 2986.

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinnuhúsnæði

SKIPHOLT-SKRIFSTOFUHÆÐ.

Glæsileg skrifstofuhæð (penthouse) til leigu, ca 265 fm. Lyftuhús. Næg bílastæði. Útsýni. Góð lofthæð. Laus strax.

Norðlingaholt- atvinnupláss
Gott atvinnuhúsnæði til leigu á jarðhæð ca 122 fm. Innkeyrsluhurð.
Salur, skrifstofa, kaffistofa, snyrting. Laus fljótlega.

Nánari upplýsingar, Stefán
s. 8952049, stefan@storborg.is

Námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í MÍR salnum á Hverfisgötu 105.
Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales.
Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur.
Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30
Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska III:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:00 - 14:30

Framhaldsnámskeið spænska IV:
Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska V:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Við bjóðum einnig upp á einkatíma og stuðningstíma fyrir nemendur á menntaskólastigi.

Námskeiðin okkar byrja mánudaginn 3. október og þriðjudaginn 4. október og þeim lýkur svo fimmtudaginn 27 október. Verð á mann er 35.000 krónur.

Uppplýsingar í síma 790 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame
Instagram: spaenskuskolinn_hablame

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

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

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is