



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 4. mars 2023

KYNNINGARBLAÐ



Bobbi Kristina með foreldrum sínum, söngfuglunum Whitney Houston og Bobby Brown.

Þrítug á himnum

thordisg@frettabladid.is

Bobbi Kristina Houston Brown, einkadóttir söngdívunnar sálugu, Whitney Houston og söngvarans Bobby Brown, hefði fagnað þrjátíu ára afmæli sínu í dag, hefði henni enst aldur til. Hún ólst upp í sviðsljósinu vegna frægðar foreldra sinna og seinna raunveruleikapáttanna Being Bobby Brown.

Bobbi dreymdi um að verða söngkona, leikkona og dansari, eins og mamma hennar og pabbi. Hún kom nokkrum sinnum fram á tónleikum með móður sinni, ásamt því að syngja ábreiðu af lagi móður sinnar, I'm your baby tonight, í áður nefndum raunveruleikapætti. Þá birtist hún í eigin persónu í hinum ýmsu sjónvarpsþáttum og fór með hlutverk í sjónvarpsþáttunum For better or worse árið 2012.

Bobbi Kristina fannst meðvitundarlaus í baðkeri á heimili sínu 31. janúar 2015 og hlaut þar svipuð örlög og móðir hennar sem drukknaði fyrir slysi í baðkeri á Beverly Hilton hótelinu í Beverly Hills 11. febrúar 2012, daginn fyrir Grammy-verðlaunahátíðina sem Whitney hafði hlakkað til að sækja.

Bobbi Kristina andaðist úr lungnabólgu þann 26. júlí 2015 og hafði þá legið í dauðadái í hálf ár. Hún var ekki nema 22 ára þegar hún kvaddi jarðvistina, en lífi hennar voru gerð skil í sjónvarpsmynd 2017 og heimildarmynd 2021. ■



Arnar Már að vonum ánægður eftir að hafa tekið á móti viðurkenningu sinni í Grikklandi á dögunum.

MYND/ADSEND

Fimm stjörnur til Arnars

Arnar Már Ólafsson, afrekspjálfi Golfklúbbs Kópavogs og Garðabæjar og PGA-golfkennari, hefur á skömmum tíma tekið á móti tveimur viðurkenningum fyrir störf sín en Arnar hefur í mörg ár verið í fremstu röð í afrekspjálfun atvinnukylfinga. **2**

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is



Guðmundur Hilmarsson
gummih
@frettabladid.is

Um síðustu helgi fékk Arnar æðstu viðurkenningu CPG-samtakanna en það eru regnhlífarsamtök sem 40 PGA-samtök víðs vegar um Evrópu koma að. Arnar fékk svokallaða fimm stjörnu viðurkenningu frá samtökunum en það er æðsta viðurkenning sem PGA-samtökin veita PGA-kennara sem hefur helgað sig þjálfun kylfinga um áratuga skeið.

„Ég er mjög ánægður, hræður og stoltur með þessa viðurkenningu. Þetta kom mér mjög á óvart enda eru nöfn á listanum sem hafa fengið þessa viðurkenningu miklar fyrirmyndir,“ segir Arnar, sem veitti verðlaununum viðtöku við hátíðlega athöfn í Costa Navarino, sem er afar skemmtilegt og fallett golfsvæði í Grikklandi.

Góð auglýsing fyrir íslenskt golf

Arnar segist líta svo á að þessi viðurkenning sé staðfesting á því að hann hafi staðið sig vel og starf hans í gegnum árin hafi verið mjög mikilvægt. „Þetta er líka góð auglýsing fyrir íslenskt golf og við höfum alveg efni á því monta okkur smá með það hvað við höfum náð góðum árangri,“ segir Arnar Már.

Ekki alls fyrir löngu var svo Arnar valinn golfkennari ársins í þriðja skipti á síðustu fjórum árum og í fjórða skipti í sögunni en tilkynnt var um valið á aðalfundi PGA á Íslandi. Arnar hefur kennt og þjálfað kylfinga í áratugi bæði á Íslandi og í Þýskalandi. Hann var sæmdur gullmerki Golfsambands Íslands árið 2012 fyrir störf sín í hreyfingunni og fyrir að tryggja Golfkennaraskóla PGA fulla viðurkenningu innan samtaka PGA í Evrópu.

„Það er gaman að fá viðurkenningar fyrir störf sín og að fá þessi verðlaun hér heima er alltaf mjög skemmtilegt. Þarna er ég valinn af öðrum golfkennurum og það er heiður að fá þau. Þegar ég er í afreksmálunum og er að þjálfá Guðmund Ágúst, Bjarka, Huldu Klöru, Aron Snæ og fleiri þá fæ ég athygli en við hjá PGA ættum að vera miklu duglegri að hrósa fólki. Bara eins og Ragnhildi Sigurðardóttur og Magnúsi Birgissyni, sem hafa verið óendanlega dugleg við að koma fólki í golf og David Barnwell, sem hefur kennt börnum golf til fjölda ára frá því hann kom til landsins. Þetta fólk á svo sannarlega skilið klapp á bakið.“

Arnar útskrifaðist úr sænska PGA-golfkennaraskólanum árið 1991 og varð þar með fyrsti lærði golfkennari landsins. Hann var afreksþjálfari hjá Golfklúbbnum Keili í nokkur ár, var í tvo áratugi við störf í Þýskalandi en flutti aftur heim árið 2006. Hann var unglíngalandsliðsþjálfari og er einn



Arnar, fyrir miðju, með þjálfarateymi sínu hjá GKG. Frá vinstri: Andrés Jón Davíðsson, Ástrós Arnarsdóttir, Aron Snær Júlíusson og Íris Lorange Káradóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Hljómsveitin Flying Elbows en söngvari hennar er Arnar Már.

“Ég er mjög ánægður, hræður og stoltur með þessa viðurkenningu. Þetta kom mér mjög á óvart.

af stofnendum Golfkennaraskóla PGA á Íslandi, sem hann stýrir í dag, en yfir 60 PGA-kennarar hafa lokið námi frá skólanum á Íslandi með fullgild PGA-golfkennararétti og 50 nemendur stunda þar nám um þessar mundir.

Síðustu ár hefur hann verið afreksþjálfari hjá GKG jafnframt því sem hann kemur að þjálfun atvinnukylfinganna Guðmundar Ágústs Kristjánssonar, Arons Snæs Júlíussonar og Bjarka Péturssonar. Arnar Már segir að stofnum Golfkennaraskólans sé einn af hápunktunum sem standi upp úr á 40 ára ferli hans sem golfkennara.

„Ég held að þessi viðurkenning sem ég fékk í Grikklandi sé fyrst og fremst vegna skólans. Forsagan að stofnun hans er sú að það voru örfáir kennarar. Við vorum sex talsins en allir gömlu góðu landsliðs- og afrekskylfingararnir voru farnir að kenna vegna þess að það var svo mikil eftirspurn eftir kennslu. Við sáum fram á að það yrði vesen í framtíðinni að vera með tvo hópa, sem lærða kennara og ólærða.

Einhver varð að taka það að sér að koma golfkennaraskóla á laggirnar og mönnum tókst að sannfæra mig um að gera það. Ég byrjaði að undirbúa þetta verkefni í kringum 2005. Skólinn fór af stað 2006 og við útskrifuðum fyrsta hópinn 2008. Ári síðan fengum við viðurkenningu frá PGA í Evrópu. Skólinn hefur gengið vel og núna erum við



Arnar Már að leiðbeina ungum kylfingum í glæsilegri aðstöðu GKG í Garðabæ.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Arnar Már með Guðmundi Ágústi Kristjánssyni sem tekur þátt í sterkustu mótaröð í Evrópu.

komin með félag, sem telur 130 manns úti um allt land, sem er að hjálpa fólki að byrja í golfi og hjálpa krökkum að æfa. Okkur vantar í félagið afreksþjálfara. Þeir eru of fáir en það stendur vonandi til bóta,“ segir Arnar.

Mikil breyting á kennslunni

Arnar segir að golfkennslan hafi tekið miklum breytingum í gegnum árin og ekki síst með tilkomu golfhermanna.

„Það hefur orðið svakalega mikil breyting á kennslunni þar sem golfhermarnir hafa spilað stórt hlutverk. Þetta er að færast meira og meira inn í það að kennslan fari fram í ákveðnu boxi. Það gefur okkur tækifæri að vera með þetta sem heilsárssport og það má segja að hér hjá okkur í GKG sé nú meira að gera á veturna heldur en á sumrin. Við vitum eiginlega ekki hvar þessi þróun mun enda en þetta er mjög spennandi,“ segir Arnar og bætir því við að tækin sem golfkennarar vinni með í dag séu þannig að það sjáist strax í þeim hvað er að gerast með kylfu og bolta kylfingsins og næsta skref sé að fá svör við hvað líkaminn geri.

Arnar er bjartsýnn á framtíð golfsins á Íslandi og spurður hvort hann geti séð fyrir sér fleiri íslenska kylfinga komast á stærstu sviðin segir hann:

„Tölfræðin segir okkur að það sé ekki möguleiki fyrir okkur en að við skulum þó vera með einn inni á

efsta stigi í Evrópu er frábært. Við munum aldrei verða með marga á þessum stóru sviðum enda er samkeppnin gríðarlega hörð. En það skiptir okkur mjög miklu máli að eiga góðar fyrirmyndir eins og Guðmund Ágúst og Bjarka. Þeir eru duglegir að spila með krökkunum og gefa til baka. Við þurfum að gefa svolítið í kvennamegin þó svo við eigum frábærar fyrirmyndir eins og þær Guðrúnu og Ragnhildi. Við höfum gert heilmikið en við þurfum að bæta í. Það er alltaf samtal milli okkar í PGA og Golfsambandsins um þessa hluti og við reynum að vinna eins vel saman og hægt er.“

Er söngvari í hljómsveit

Þó svo að golfið taki drjúgan tíma og hafi gert það í tug ára reynir Arnar Már eftir fremsta megni að sinna fjölskyldu og vinnu en það eru ekki allir sem vita að hann er í hljómsveitinni Flying Elbows en nafnið er skírskotun í golfsveiflu, hvað annað!

„Þetta er mitt hobbí og það hefur stækkað töluvert síðan við byrjuðum fyrir rúmu ári síðan. Við höfum spilað mikið, haldið tónleika og farið í stúdíó og ég hef haft virkilega gaman af þessu,“ segir hinn hárprúði Arnar, sem er söngvari hljómsveitarinnar og spilar auk þess á rytmagítar. Efnistökin hjá hljómsveitinni eru oftar en ekki klassískt rokk en Arnar og félagar munu næst troða upp á Dillon þann 18. þessa mánaðar. ■

Léttari liðir

Undraefni fyrir liði brjósk og bein

Einstök virkni **sæbjúgnaextrakts** úr íslensku hafi

partur af lífinu

VERNDAR LIÐI, BEIN OG BRJÓSK

120 hyki

Íslenskt laðablað

Fæst í helstu matvöruverslunum, apótekum og á www.protis.is

PROTIS

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.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

Umsjónarmenn efnis: Elin 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

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.

Gunnar Freyr Steinsson hefur notað Glúkósamín & Kondróitín frá Natures Aid í dagóðan tíma og með einstökum árangri. Hann mælir með þessu bætiefni fyrir öll þau sem finna fyrir eymslum í liðum.

Glúkósamín er í hópi efna sem líkaminn framleiðir sjálfur og nýtir sér til gagns en sú framleiðsla minnkar þó með aldrinum. Glúkósamín byggir upp brjóska og gagnast því vel við hinum ýmsu kvillum sem tengjast liðum. Inn-taka glúkósamíns í formi bætiefna eykur framboð þess í líkamanum sem þýðir að viðgerðarhæfni hans eykst umfram það sem annars væri mögulegt. Bætiefnablanda af glúkósamíni og kondróitíni er talin hafa afar hvetjandi áhrif á brjóskafrumur í ræktun en hvort efnið um sig gæti gagnast hinum mikla fjölda fólks sem þjáist af fjölda kvilla tengdum liðum.

Eitt af algengustu vandamálum stoðkerfisins eru eymsli í liðum

Ýmislegt getur haft áhrif á liðheilsu okkar og er því mikilvægt að huga að ákveðnum þáttum sem geta haft jákvæð áhrif og jafnvel dregið úr eymslum. Eitt af algengustu vandamálum stoðkerfisins eru eymsli í liðum. Mismunandi er í hvaða liðum eymsli koma fram en oft og tíðum eru hné eða fingur hvað verst. Margir finna einnig fyrir eymslum í mjöðmum og ökkum. Til að koma í veg fyrir eða fyrirbyggja slíka kvilla er mikilvægt að stunda reglulega hreyfingu við hæfi, styrkja vöðva í kringum liðina og huga vel að hollu og fjölbreyttu mataræði. Að auki getur verið góður kostur að taka inn blöndu af glúkósamíni og kondróitíni í formi bætiefna sem hefur jákvæð áhrif á liðina.

Orðinn allt annar í hnjónum

„Liðeymsli í hnjónum er ættgengur kvilli, mamma og báðir bræður hennar hafa öll farið í hnjóliðaskipti á báðum fótum, einnig móðurafi minn, svo ég þykist vita hvað bíður mín,“ segir Gunnar Freyr sem hefur glímt við mikil eymsli í hnjónum og notað Glúkósamín & Kondróitín-formúluna frá Natures Aid í dagóðan tíma.

„Fyrir fimm árum var ég orðinn það slæmur í hnjónum að ég staulaðist um eins og gamalmenni, þá ekki nema 43 ára. Tengdaforeldrar mínir bjuggu á fjórðu hæð í lyftulausu húsi og ég kveið því að heimsækja þau vegna þess hversu vont mér þótti að ganga tröppurnar. Mér fannst ansi vont að ganga upp tröppurnar en talsvert verra að ganga niður þær. Þá var ég farinn að þurfa að ganga á hlið til

Hættur að finna til í hnjónum



Gunnar Freyr hætti að finna til í hnjónum aðeins þremur vikum eftir að hann fór að taka inn bætiefnið. MYND/ADSEND

að finna minna til,“ segir Gunnar Freyr sem fór alltaf í góðar hnéhlífar ef hann vissi að hann þyrfti að ganga eitthvað að ráði.

„Svo gerist tvennt seinna um sumarið. Annars vegar fer ég að hjóla af nokkrum krafti, nokkuð sem ég hafði ekki gert nema í mjög litlum mæli síðan ég var kannski 13 ára, og hins vegar fór ég að taka inn

Glúkósamín & Kondróitín hylkin, tvö á dag,“ segir Gunnar Freyr.

„Þremur vikum eftir að ég byrjaði að innbyrða hylkin fór um við í heimsókn til tengdaforeldra minna. Þegar ég var kominn niður um eina eða tvær hæðir áttaði ég mig á því að ég gekk eðlilega og fann engin óþægindi í hnjónum. Allar götur síðan hef passað upp á

taka inn hylkin daglega. Þegar ég hef farið í ferðalög, hvort sem það er innanlands eða erlendis, hef ég ekki alltaf nennt að hafa hylkin meðferðis en þá er eins og við manninn mælt að ég finn heldur betur fyrir því í hnjónum. Þá eykst þreytupirringur í hnjónum, óþægindi og almenn vanlíðan og það þótt ég sé ekki endilega að

» Síðan árið 1981 hefur Natures Aid sérhæft sig í framleiðslu á hágæðabætiefnum en þeirra helsta markmið er að vera alltaf einu skrefi á undan á sviði náttúru- og jurtaefna.

ganga mikið og þreyta hnén. Þetta fylgir mér ef ég gleymi að taka inn hylkin, sama hvort ég sé mikið á ferðinni eða einungis heima í afslöppun,“ segir Gunnar Freyr og kveðst afar þakklátur fyrir tilkomu Glúkósamíns & Kondróitín-formúlnnar í sína daglegu rútínu þar sem liðan hans í hnjónum er mun betri.

Frábært bætiefni fyrir liðina

Glúkósamín & Kondróitín formúlan frá Natures Aid er vel samsett liðbætiefnablanda þar sem tekið er á fjölmörgum þáttum sem tengjast gjarnan eymslum og óþægindum í liðum. Auk glúkósamíns inniheldur blandan kondróitín sulfat sem er byggingarefni brjósks og geta þessi tvö efni verið afar góð saman fyrir liðina.

Dagskammtur inniheldur 1.000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondróitíni, ásamt engifer, túrmeríki, C-vítamíni og rósaldíni. Engifer og túrmerík eru rætur sem hafa lengi verið þekktar fyrir heilsuefandi eiginleika sína og C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks. ■



Glúkósamín & Kondróitín er öflug liðbætiefnablanda frá Natures Aid.

PROBI:FJÖLSKYLDAN



ÞARMA-FLÓRAN

ER LYKILLINN AÐ HEILSUNNI

PROBI:MAGE

ÞESSI Í GRÆNA KASSANUM

Þvagþörfin kom aftur með Hvannarrót

Birna Dís Ólafsdóttir er tveggja barna móðir sem upplifði óheppileg óþægindi eftir að hún eignaðist seinna barn sitt sem tekið var með keisara. Eftir fæðinguna missti hún alla þvagþörf. Hún uppgötvaði þá ICEHERBS Hvannarrót og vandamálið hvarf fljótt.

„Ég hef verið að taka ICEHERBS Hvannarrót í um það bil hálft ár. Það er komið ár síðan ég fór í keisara og átti seinna barnið mitt en eftir hann þá missti ég þvagþörfina þannig að ég fann aldrei fyrir því þegar ég þurfti að pissa,“ útskýrir Birna Dís.

„Þetta gerðist ekki eftir að ég átti fyrsta barnið mitt með keisara. En eftir seinni fæðinguna kom upp smá vesen með þvaglegginn eftir keisarann og í kjölfarið byrjaði þetta vandamál. Það var ekkert mál að pissa í sjálfu sér, en af því ég fann ekki fyrir því þá þurfti ég alltaf að muna eftir því að fara á klósettið á ákveðnum tímum. Stundum liðu kannski átta tímar þegar ég áttaði mig á því að ég var ekkert búin að pissa þann daginn sem hefði geta leitt til enn stærri vandamála.“

Eins og gefur að skilja fannst Birnu Dís þetta vandamál mjög óþægilegt og vildi leita lausna. „Ég var orðin frekar örvænting-arfull yfir þessu og fór að skoða hvort ég gæti tekið einhver vítamín eða bætiefni sem gætu hjálpað. Ég ákvað að lesa utan á vítamín frá



Trúði ekki hvað hún lagaðist fljótt

Birna Dís segir að eftir að hún byrjaði að taka inn ICEHERBS Hvannarrót hafi hún mjög fljótt fundið þvagþörfina koma aftur. „Mig minnir að ég hafi fundið mun eftir svona



Birna Dís er þakklát fyrir að hafa kynnst ICEHERBS Hvannarróttinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ICEHERBS og sá að hvannarrót ætti að hafa áhrif á þvagblöðruna svo ég ákvað að prófa.“

viku. Ég gefst yfirleitt mjög fljótt upp á að taka inn bætiefni, en af því að ég fann mun svona snemma þá hélt ég áfram að taka þau inn. Ég trúði því varla að hvannarrótin hefði þessi áhrif þar sem mér fannst þetta gerast svo hratt. Ég ákvað að hætta að taka hana inn eftir eitt glas, en þá bara hvarf þvagþörfin aftur. Ég fór þess vegna að taka hana inn aftur og hef haldið mig við það síðan.“

Birna Dís þekkti aðeins til bætiefnanna frá ICEHERBS og hafði meðal annars verið að taka inn Astaxanthin og fleiri bætiefni frá því merki. „Ég hef verið hrifin af vör-

unum þeirra og þess vegna valdi ég hvannarrótina frá þeim. Ég hef því miður ekki alltaf verið nógu dugleg að taka inn bætiefni, en af því að ég finn hvað ICEHERBS Hvannarrótin virkar vel þá hef ég passað upp á að taka hana daglega,“ segir hún og bætir við að hún myndi pottþétt mæla með ICEHERBS Hvannarróttinni fyrir konur sem upplifa sama vandamál.

Hvannarrót frá ICEHERBS

ICEHERBS Hvannarrót er úr íslenskrí ætíhvönn, sem heitir á latínu Angelica archangelica. Ætíhvönn hefur sterkar rætur sem búa yfir miklum krafti og rótin á

plöntunni virðist vera virkari og hafa mun meiri örvandi áhrif en aðrir hlutar plöntunnar. Hvannarrótin frá ICEHERBS er þurrkuð og möluð hvannarrót í hylkjum úr jurtabeðmi, sem gerir vöruna 100% náttúrulega.

Ætíhvönn er ein þekktasta nytja- og lækningajurtin sem notuð var á Íslandi og víðar í Norðurálfi til forna, en hún vex aðallega á norð-lægum slóðum eða hátt til fjalla í Evrópu. Allir hlutar plöntunnar hafa verið nýttir í gegnum tíðina en rótin var einna mest notuð til lækninga þar sem styrkleikar hennar hafa alltaf verið vel þekktir.

Jurtin er þekkt fyrir að vinna gegn einkennum óvirktrar þvagblöðru og getur viðhaldið heilbrigðri þvagblöðru og þvagrás. Sýnt hefur verið fram á að notkun hvannar geti fækkað salernisferðum og þar með haft jákvæð áhrif á svefn og um leið bætt daglegt líf. Áhrif hvannarrótar eru margvísleg og fyrir utan jákvæð áhrif hennar á þvagblöðru hefur hún lengi verið notuð við hvers kyns meltingarvandamálum, til að örva meltingu og draga úr uppþembu og lofti í maga. Dagleg inntaka hefur mikil jákvæð áhrif á líðan fólks.

Á seinni árum hafa svo verið gerðar miklar vísindalegar rannsóknir á virkni og efnainnihaldi ætíhvannar sem hafa leitt í ljós að sú virkni sem kennd hefur verið við hvönnina í þúsundir ára er sannanleg og að ætíhvönnin sé einkar virk og öflug jurt. ■

Hvannarrótin frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsuvöruverslunum, Hagkaupum, Nettó og Fjarðarkaupum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Leitað í smíðju bandarískra tónskálda

Kórverk nokkurra höfuðtónskálda Bandaríkjanna verða í aðalhlutverki tónleikaraðar sem Kammerkór Norðurlands stendur fyrir í marsmánuði.

starri@frettabladid.is

Kammerkór Norðurlands heldur fimm tónleika í marsmánuði undir heitinu „Sound of Silence“ en fyrstu tveir tónleikarnir verða í dag og á morgun sunnudag. Á tónleikunum verða flutt nokkur af glæsilegustu nýrri kórverkum höfuðtónskálda Bandaríkjanna auk þjóðlaga, trúarlegra laga og þekktra popplaga í nýjum og metnaðarfullum útsetningum.

„Kammerkór Norðurlands hefur í gegnum tíðina lagt mesta áherslu á flutning íslenskrar kórtónlistar og auðgað hana allnokkuð með verkum sem kórin hefur pantað hjá íslenskum tónskáldum,“ segir Guðmundur Óli Gunnarsson, stjórnandi kórsins sem hefur gefið út þrjá geisladíska.

Leitað á önnur mið

Að þessu sinni var hins vegar ákveðið að leita á önnur mið og niðurstaðan varð að einskorða efnisvalið við bandaríska kórtónlist. „Leitað var í smíðju þeirra tónskálda sem hafa verið hvað mest áberandi á þeim vettvangi vestra á undanförunum árum. Má þar nefna tónskáldin Eric Whitacre, Jake Runestad, René Clausen, Ola Gjeilo og Morten Lauridsen.“

Þau verk sem heilluðu mest og urðu fyrir valinu eiga það sameiginlegt að vera flest nokkuð stór



Til að auka á breidd efnisskrárinnar voru valdar útsetningar þekktra bandarískra þjóðlaga og popplaga en þar flytjum við meðal annars lög eftir Paul Simon og Billy Joel.

Guðmundur Óli Gunnarsson

í sniðum að sögn Guðmundar auk þess að gera miklar kröfur til flytjenda þar sem oftast er ekki er um að ræða átttraddaðan kór og krefjandi einsöngshlutverk í sumum þeirra að auki.

Margslungin raddskipan

„Verkin eiga það þó jafnframt sameiginlegt að vera mjög aðgengileg áheyrnar. Til að auka á breidd efnisskrárinnar voru valdar útsetningar þekktra bandarískra þjóðlaga og popplaga en þar flytjum við meðal annars lög eftir Paul Simon og Billy Joel. Útsetningar þessara laga kallast á við hin nýrri verk með margslunginni raddskipan þar sem möguleikar blandaða kórsins eru nýttir með margvíslegum hætti

ekki síður en gert er í hinum nýrri verkum.“

Tónleikarnir um helgina verða í dag í Selfosskirkju og á morgun sunnudag í Guðríðarkirkju í Reykjavík. Helgina 18.–19. mars heldur kórin tónleika í Egilsstaðakirkju og í Tónlistarmiðstöð Austurlands á Eskifirði. Lokatónleikarnir verða svo í Hofi á Akureyri þann 25. mars.

Gefandi að syngja í kór

Kammerkór Norðurlands var stofnaður haustið 1998 en kórfélagar eru víða af Norðurlandi. Flestir þeirra eru menntaðir söngvarar og tónlistarfólk sem gerir kórnum kleift að æfa í skorpum og vinna markvisst þrátt fyrir dreifða búsetu segir Ásgeir Böðvarsson, formaður

stjórnar Kammerkórs Norðurlands og einn kórfélagi. „Að jafnaði æfum við því heila helgi í hverjum mánuði og þess á milli æfir hver og einn heima hjá sér.“

Hann segir einstaklega gefandi að syngja í kór. „Maður verður að einbeita sér að verkefnunum og gleymir því venjulegu daglegu amstri og áhyggjum. Fjöldi rannsókna hefur sýnt fram á aukin lífsgæði tengd því að hlusta á eða skapa tónlist og ég er ekki í vafa um heilsuþætandi áhrif tónlistar.“

Það að syngja saman hefur um aldir verið stór þáttur í félagslegri þátttöku á Íslandi að hans sögn. „Mér finnst reyndar líklegt að almennt hljóðfæraleysi okkar Íslendinga gegnum aldirnar hafi knúið okkur til að nota eina hljóðfærið sem til var, sem auk þess sem það var alltaf „með í för“ þegar fólk hittist.“

Spennandi tónleikar í vændum

Þegar þessari tónleikaröð lýkur taka við önnur spennandi verkefni. „Við höfum reynt að kynna verkefni okkar sem víðast um landið. Venjulega er Kammerkór Norðurlands með þrjú verkefni á hverju ári auk samvinnuverkefna við aðra kóra eða annað tónlistarfólk. Til dæmis stendur til að flytja Magníficat eftir John Rutter núna um páskana á Selfossi með Sinfóníuhljómsveit Suðurlands og Kirkjukór Selfosskirkju og Skagfirska Kammerkórnum. Það verður nú ekki leiðinlegt!“

Verkefnið er styrkt af Tónlistarsjóði. Allir tónleikarnir hefjast klukkan 16. Miðasala fer fram á Tix.is. ■



YESTA Ankaria tunika
Stærðir 44-60
Verð 11.980 kr

YEST/YESTA Sið skyrti
Fæst líka í Taupe
Stærðir 36-52
Verð 12.980 kr

YEST/YESTA
stuttermakjöll með pólokraga
Stærðir 38-56
Verð 10.980 kr

ZE ZE Sarah
kvartermakjöll með pífu
Stærðir 38-48
Verð 12.990 kr

YEST/YESTA gallabuxur
Fást líka í bleiku og Taupe
Stærðir 36-52
Verð 14.980 kr



ZE ZE Salma shiffon kjöll
Stærðir 38-48
Verð 9.990 kr

ZE ZE stuttur pífu kjöll
Fleiri litir til
Stærðir 38-48
Verð 9.990 kr

ZE ZE tunika
Fleiri litir til
Stærðir 38-48
Verð 12.990 kr

ZHENZI Dalary tunika
Stærðir 42-52
Verð 10.990 kr

ZE ZE Sanne
öklabuxur með rennilás á skálm
Fleiri litir til. Stærðir 34-48
Verð 11.990 kr



YESTA Hailya opin peysa
Fæst líka í ljósgrænu
Stærðir 44-56
Verð 12.980 kr

LASESSOR Minja herðaslá
Fleiri litir til
Verð 6.990 kr

LASESSOR Siri
létt herðaslá
Fleiri litir til
Verð 8.990 kr

LASESSOR Moomin
fjölnotapoki
Verð 2.990 kr

LASESSOR Moomin
sjálflysandi endurskinsmerki
Fleiri gerðir til
Verð 2.590 kr

Aflífun heilbrigðra gæludýra ekki eðlileg örlög

Dýrahjálpar Íslands vinnur mikilvægt starf til að finna gæludýrum og dýrum á ver-gangi nýtt heimili. Samtökin eru með fósturheimilakerfi fyrir dýr í neyð en öflugir sjálfbodaðir halda starfinu uppi að mestu leyti.

Margir hafa talað um að aukning hafi orðið á auglýsingum um gefins fullorðin gæludýr á samfélagsmiðl-um undanfarið. Sonja Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri Dýrahjálpar Íslands, segir að þau geti ekki talað um mikla aukningu á auglýsingum á heimasíðu þeirra, að öðru leyti en að þær hafa aukist um helming síðan Covid-eftirspurnin var sem mest árin 2020–2021.

„Árið 2022 er með svipaðar tölur og við vorum að sjá 2019, svo er spurning hvernig 2023 verður. Við höfum alltaf séð ákveðna árstíðabundna toppa, sérstaklega í kringum sumarið. Ég held að við séum að sjá ákveðna fjölgun núna sem við tökum sérstaklega eftir vegna þess að það var svo ótrúlega mikill fjöldi sem fékk sér gæludýr á þessum Covid-tíma og eftirspurnin var mun meiri en framboðið,“ segir Sonja.

„Fólk notaði greinilega tækifærið til að fá sér gæludýr þar sem það hafði tíma til að taka á móti því og sinna. Svo eins og gerist þá gengur sambúðin ekki alltaf upp eða aðstæður breytast hjá fólki og það þarf að finna dýrinu nýtt heimili og þegar svona mikill fjöldi fékk sér dýr á sama tíma þá tekur maður kannski meira eftir því þegar ákveðið hlutfall gengur ekki upp. Við teljum þó að hérlandis hafi aðstæður verið þannig í nokkur ár fyrir Covid og í gegnum það tímabil, að eftirspurn eftir gæludýrum var umtalsvert meiri en framboð og því hafi val á heimilum gengið betur en efaðstæðurnar hefðu verið öfugar. Því erum við ekki að sjá sambærileg eftir-Covid áhrif og mörg önnur lönd eru að glíma við í dag.“

Sonja segir að þau hjá Dýrahjálpar Íslands finni aftur á móti fyrir að dýrum sem koma inn til þeirra með erfið atferlisvandamál eins og hljóðfælni, mikla hræðslu við umhverfið eða fólk eða árásargirni hafi fjölgað. Þetta eru vandamál sem þarf að vinna með, með aðstoð fagfólks. Eins segir hún að eftirspurn eftir dýrum hafi aðeins minnkað miðað við síðustu tvö ár.

Leitar fólk til ykkar ef það þarf að finna ný heimili fyrir gæludýrin sín?

„Já, fólk leitar mikið til okkar, sérstaklega þegar það er komið í mikinn vanda, oft erum við jafn-vel síðasta úrræðið sem það hefur þegar það er að sækja um fósturheimili. Annars er fólk almennt að nýta sér heimasíðuna okkar sem góðan vettvang til að auglýsa dýrið sitt. Þar getur það sett inn ítarlega lýsingu á dýrinu sínu og fær í fram-haldinu umsóknir frá fólki með upplýsingum um heimilishagi og þess háttar, sem getur hjálpað því að velja hentugt heimili fyrir dýrið sitt.“

Fósturheimili fyrir dýr í neyð
Heimasíðan Dýrahjálpar Íslands er dyrahjalp.is en þar geta áhugasöm skoðað dýr í heimilisleit og boðið sig fram til að gefa dýri framtíðarheimili eða tímabundið fósturheimili. Fósturheimilakerfið virkar þannig að tekið er á móti dýrum í mikilli neyð og þau vistuð á fósturheimilum sem eru á skrá hjá Dýrahjálpar, þar til framtíðarheimili finnst.

„Á þeim tíma fá öll dýrin skoðun hjá dýralæknum, geldingu, örmerkingu, bólusetningu og ormalyf eftir því sem þarf ásamt



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun @frettabladid.is

endurhæfingu ef þarf. Einstaklingar sem þurfa að leita til Dýrahjálpar vegna þess að fólk getur ekki lengur haft dýrin sín hjá sér má senda póst á dyrahjalp@dyrahjalp.is,“ segir Sonja.

„Þá fer ákveðið ferli í gang þar sem eigandi þarf að afsala dýrinu til okkar og skrifa undir samninga þess efnis. Við byrjum yfirleitt á því að senda út beiðni á fósturheimili okkar og þegar við fáum hentugt fósturheimili og umsýjaraðila þá sækir umsýjaraðilinn dýrið til eiganda og fer með það á fósturheimilið,“ útskýrir hún og bætir við að hóflegt gjald sé tekið fyrir að taka við dýrum sem eiga að fara á fósturheimili en miðað er við að gjaldið sé lægra en aflífunargjald á dýralæknastofum.

„Þetta er gjald sem við tökum þar sem að við tökum alla ábyrgð á dýrinu og greiðum fyrir dýralæknakostnað, uppihald og fleira sem gæti komið upp á þeim tíma sem það er í okkar vörslu og ábyrgð. En aftur á móti kostar ekkert að auglýsa dýr á heimasíðunni okkar,“ bætir hún við.

„Gæludýr sem finnast úti þurfa aftur á móti að fara í gegnum ferli hjá sveitarfélaginu sem það finnst í, ber þeim alla jafna að auglýsa þau í ákveðinn tíma og er þeim svo heimilt að finna þeim heimili eða ráðstafa með öðrum hætti. Við höfum svo oftast en ekki tekið við dýrum sem enginn hefur gert tilkall til og fundið þeim heimili. Við höfum líka tekið við mikið af kaninum sem finnast úti, bæði gælukaninum sem hefur verið hent út af eigendum og kaninum fæddum úti, í samstarfi við félagið Villikanínur og Reykjavíkurborg.“

Sonja segir að einnig hafi þau tekið við dýrum frá dánarbúum eftir að eigendur hafa látist.

„Dýr hafa mikla aðlögunarhæfni og geta vel notið sín á nýju heimili

ef valið er vandað og þau fá heimili sem hentar þeim. Það er almennt ekki lengur lítið á það sem eðlileg örlög gæludýra að þau séu aflífuð ef þau eru heilbrigð, ef eigandi fellur frá eða eigendur geta ekki lengur haft þau áfram.“

Dýrið þarf tíma og næðis

Það er margt sem þarf að huga að þegar stálpuð dýr, og ungviði auðvitað líka, skipta um heimili að sögn Sonju.

„Það fer bæði eftir tegundum, hundum, köttum, kaninum og svo framvegis. Svo er líka einstaklingsbundið hvernig dýrunum gengur að aðlagast nýju heimili. Oftast gengur það mjög vel og ef það eru byrjunarörðugleikar þá þarf bara að veita dýrinu tíma og næði. Mestu máli skiptir að reyna að lesa í atferli dýranna á nýja heimilinu og reyna að minnka streituna sem því fylgir, því dýrið veit auðvitað ekkert hvað er í gangi,“ segir hún.

„Það eru nokkur atriði sem við getum nefnt, til dæmis að fá leiðbeiningar frá fyrri eiganda um rútínur, lista með orðum sem notuð eru fyrir skipanir og önnur samskipti og hversu oft er matartími. Dýr eru oft ágætlega vanaföst og eiga auðveldara með umskiptin þegar sömu rútínu er haldið sem var á fyrra heimili.“

Sonja nefnir einnig að lykt af fyrri eiganda sé oft róandi, svo „öhreinn“ bolur má alltaf fylgja með til að leggja í bæli.

„Það er líka hægt að kaupa róandi lykt í spreibrúsum og öðrum umbúðum. Þar má nefna Adaptil fyrir hunda, Feliway fyrir ketti eða Pet Remedy. Það getur hjálpað við að minnkað stress vegna breytinga,“ segir hún.

„Svo er mikilvægt að hafa ró á heimilinu fyrstu dagana og ekki vera fá inn mikið af gestum eða slíku, leyfa dýrinu að fá ákveðinn

Sonja Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri Dýrahjálpar Íslands, í göngu með hundinum sínum Öskju, sem fer orðið lengri göngur í bakpoka sökum gigtar.

MYNDIR/ADSENDAR



Dýrahjálpar Íslands er með mikið af kaninum í heimilisleit.



Þetta er hin 6 ára Mandarinna, hún leitar nýrra eigenda.



Spori er 10 ára gamall hundur sem missti eiganda sinn. Hann leitar nú að rólegu og góðu framtíðarheimili.

aðlögunartíma þar sem það lærir á nýja heimilið og heimilið á dýrið.“

Nær eingöngu rekin á styrkjum

Dýrahjálpar Íslands hefur nær eingöngu verið rekin á styrkjum og með sölu varnings. En í fyrrasumar fékk félagið langþráðan styrk frá matvælaráðuneytinu fyrir einu og hálfu stöðugildi til tveggja ára. Starfsmenn eru því tveir, einn í fullu starfi og annar í hálfu en auk þess starfa um það bil 65 sjálfbodaðir fyrir samtökin, fyrir utan aðila sem eru skráðir með fósturheimili.

Sonja hefur verið hjá Dýrahjálpar síðan 2010, fyrstu tólf árin sem sjálfbodaði meðfram vinnu en var svo ráðin í fullt starf sem framkvæmdastjóri þegar styrkurinn frá matvælaráðuneytinu fékkst.

„Í kjölfarið gátum við farið að vinna markvisst að því að sækja um styrki til að geta haldið áfram að vera með launaða starfsmenn en umfang starfseminnar var orðið svo mikið að það var ekki hægt að reka þetta eingöngu á sjálfbodaðliðum,“ segir hún.

Sonja segir að hægt sé að styrkja Dýrahjálpar með fjárfrahlögum inn á reikning 513-26-4311, kt. 620508-1010 eða í formi ýmissa vara/gjafa.

„Gæludýr.is á Smáratorgi hefur verið svo almennilegt að taka við dýratengdum vörum sem fólk vill gefa okkur, það þarf bara að passa að hafa það hreint/þvegið og merkja það vel „Dýrahjálpar“. Svo er hægt að styðja við okkur með því að kaupa varning af okkur þar sem við erum að selja í Kolaportinu, Verzlanahöllinni og af vefversluninni okkar,“ segir hún.

Dýrahjálpar hefur verið með markað í Kolaportinu undanfarnar helgar og verður hann alla vega út marsmánuð.

„En vonandi gengur hann svo vel að við getum verið lengur.“ ■

”Dýr hafa mikla aðlögunarhæfni og geta vel notið sín á nýju heimili ef valið er vandað.

Ofurkona sem keppir í þríþraut

Margrét Ágústsdóttir er ótrúleg ofurkona þegar kemur að hreyfingu. Hún stundar þríþraut og lætur ekki aldurinn stoppa sig. Til að verja liði tekur hún Active JOINTS frá Eylif.

Margrét segist vera búin að stunda þríþraut í ellefu ár en því fylgir mikið álag á líkamann. „Á þessum aldri og eftir miklar líkamlegar æfingar í gegnum árin þurfti ég að finna eitthvað sem héldi liðamótunum góðum. Ég var búin að prófa ýmislegt þegar ég rambaði á Active JOINTS frá Eylif fyrir svona tveimur árum. Síðan hef ég ekki fundið fyrir neinu í liðunum. Active JOINTS virkar svona vel fyrir mig. Þess vegna finnst mér í góðu lagi að mæla með því fyrir aðra. Ég vil að fólk viti af þessu fæðubótarefni,“ segir Margrét. „Ég var farin að finna fyrir eymslum í liðunum eftir strangar æfingar, sérstaklega á morgnana þegar ég fór fram úr. Ég finn ekki fyrir því lengur. Að keppa og æfa mikið fylgir meiðslahætta. Ef það gerist þarf að slaka aðeins á, ég fer til sjúkrahjálfa og passa upp á mig,“ heldur Margrét áfram. „Fyrir tveimur árum náði ég mér í beinmar í hné og þarf stundum að nota spelku frá Össuri ef ég finn mikið fyrir því. Liðirnir eru finir og það þakka ég Active JOINTS.“

Byrjaði eftir fimmtugt

„Ég var komin yfir fimmtugt þegar vinnufélagi minn þáverandi kynnti mig fyrir þríþraut og ég kolféll fyrir íþróttinni. Mér fannst þetta ofboðslega skemmtilegt, góður félagsskapur og æfingarnar meiriháttar fyrir líkamann. Ég æfði mikið, 8 til 10 tíma á viku. Ég féll vel í þennan hóp og fannst einstaklega gaman að keppa. Mér finnst alltaf gott að reyna á mig líkamlega,“ segir Margrét. „Þríþrautin samanstendur af sundi, hlaupi og hjólræidum. Vegalengdirnar eru mislangar, allt frá sprettþraut sem ég klára á 45 mínútum upp í heilan járnkarl sem er 16 tíma vinna. Ég æfi og keppi með Þríþrautardeild Breiðabliks. Þríþrautin á hug minn allan og mig langar ekkert að hætta. Ég ætla að halda áfram svo lengi sem ég get og finnst gaman.“

Tók þátt í járnkarli

Í fyrrasumar fór Margrét til Danmerkur og tók þátt í hálfum járnkarli. „Það var ótrúlega gaman. Keppnin felst í 1.900 metra sundi sem fram fór í höfninni á Helsingjaeyri. Síðan hóluðum við í 90 kílómetra um Norður-Sjáland og hlupum síðan hálf tóna í miðbæ Helsingjaeyrar. Þetta fannst



Margrét varð 65 ára í haust sem leið og tók þátt í hálfum járnkarli í Danmörku í fyrrasumar. Hún keppir í ár í Svíþjóð.

mér óskaplega skemmtilegt. Við eigum að gera það sem við höfum ánægju af, sérstaklega þegar aldurinn færir yfir og ekki fyrir neinum að sjá nema okkur sjálfum.“

Margrét segist reyna að hvíla einu sinni til tvisvar í viku. „Stundum eru æfingar tvisvar á dag,“ segir hún. Margrét keppir í sínum aldursflokki en hún viðurkennir að hópurinn sé ekki stór. Það er merkilegt að Margrét var aldrei í íþróttum þegar hún var yngri. „Áhuginn vaknaði þegar ég var dregin inn í þetta komín yfir miðjan aldur,“ segir hún og hlær. „Ég fann strax hvað þetta var gaman og hentaði mér vel. Ég æfi þessar þrjár greinar sem þríþrautin er, en með fram því þarf ég að gera styrktaræfingar og teygjur. Það er afar mikilvægt,“ segir hún.

CrossFit í pásunni

Margrét tók líka þátt í sprettþraut sem fram fór í Reykjanesbæ. „Sprettþrautin er stysta vegalengdin, þá er synt 400 metra í sundlaug, hjólað 10 kílómetra og hlaupið 2,5 kílómetra,“ segir þessi ofurkona. „Næsta sumar fer ég svo í hálfan járnkarl í Svíþjóð með félögum mínum í Breiðabliki,“ segir Mar-

grét sem hefur eignast marga vini í kringum sportið. „Þetta er svolítið extreme sport og hentar ekki öllum. Hins vegar ættu allir að reyna að finna eitthvað við sitt hæfi, hreyfing á þessum aldri er mjög mikilvæg þótt hún þurfi ekki að vera keppnis. Ég er orkumikil og finnst gaman að vera til. Þríþrautin gefur lífinu lit,“ segir hún.

Margrét tekur þrjú hylki af Active JOINTS frá Eylif á morgnana eins og mælt er með. „Ég fann mjög fljótlega að liðleikinn varð allt annar. Ég er því ákveðin í að halda áfram að taka Active JOINTS. Mér finnst mikill plús að Active JOINTS er íslenskt fæðubótarefni með hreinum efnum úr okkar náttúruauðlindum.“

Heilsan er dýrmætust

Vörulínan Eylif býður upp á fimm frábærar heilsuvörur sem reynst hafa fólki vel. Þær eru Active JOINTS, Stronger BONES, Smoother SKIN & HAIR, Happier GUTS, og Stronger LIVER er nýjasta varan. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi úr hreinum, íslenskum hráefnum og engum aukefnum er bætt við. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi Eylif.

„Hugmyndin að vörulínunni kom til vegna þess að mig langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem framleidd eru á Íslandi á sjálfbærán hátt úr íslenskum, náttúrulegum auðlindum og auka þannig aðgengi fólks að þessum hráefnum,“ upplýsir Ólöf.

Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matís. „Vinsælasta varan okkar er Active JOINTS sem inniheldur fjögur íslensk næringarefni og sýna margra ára rannsóknir fram á jákvæð áhrif þeirra,“ segir Ólöf Rún.

„Við vöndum til verka, sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi, og notum hreina, íslenska náttúruafurð og hrein hráefni sem eru framleidd af viðurkenndum íslenskum framleiðendum.“ Hráefni sem notuð eru í bætiefnin frá Eylif eru ekki erfðabreytt. „Þau stuðla að heilbrigði og sveigjanlegri líkama því þá erum við færari um að takast á við verkefni dagsins önn. Við vitum öll að heilsan er okkur dýrmætust og því er svo mikilvægt að gæta vel að henni og fyrirbyggja ýmis heilsufarsvandamál. Heilbrigð melting er grunnur að góðri heilsu og þess

vegna vildum við hjá Eylif bjóða upp á hágæðavöru fyrir meltinguna,“ segir Ólöf Rún. ■

Eylif vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaupum, Hagkaup, Nettó, Heilsuhúsinu, Krónunni og Melabúðinni. Ókeypis heimsending ef keypt er fyrir 7.000 krónur eða meira á eylif.is



Vörulínan Eylif býður upp á fimm frábærar heilsuvörur.

Fæðubótarefni kemur ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki ætlað börnum né barnshafandi konum. Ekki er ráðlagt að taka meira en ráðlagður dagskammtur segir til um. Geymist þar sem börn ná ekki til.





Freistandi bakki með ostum, kexi, berjum, ávöxtum, hnetum, hráskinku, reyktum lax og foie gras.



Leyfum hugmyndafluginu að ráða hvaða krásir fara á veislubakkann.



Bakaður brie-ostur með mangó chutney er sælkeraréttur sem fáir standast.



Chili con Carne er veislu-réttur sem hittir alltaf í mark og þessi nýstárlega útgáfa er einfaldlega ómótstæðileg. MYNDIR/ÁSENDAR



Hér er ljúffengt, litríkt og brakandi ferskt andasalat með sumarívafi, toppað með frískandi appelsínudressingu.

Partíréttir sem steinliggja með Söngvakeppninni

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn@frettabladid.is

Fram undan í kvöld er Söngvakeppni og þá er lag að bjóða í gómsæta partírétti til að njóta með fjölskyldu og vinum.

Á sjónvarpskvöldum er gaman að vera með bragðmikla og fjölbreytta stemningsrétti sem auðvelt er að borða. Hér eru tillögur að réttum sem eiga eftir að kitla bragðlaukana og steinliggja í partíi eða á sjónvarpskvöldi.

Freistandi sælkerabakkar
Upplagt er að setja saman skemmtilegan osta- og sælkerabakka. Þá er fjölbreytnin ráðandi og alltaf freistandi að tefla saman ljúffengum ávöxtum, ostum, hráskinku, pistasíuhnetum og fleira góðgæti.

Á bakkanum hér á eftir er geitaostur, hráskinka, kryddpylsa, hrátt nautakjöt, brómber, hindber, blæjuber, vinber, kryddkurl, pistasíuhnetur, hrökkkex, perur, ferskja, reyktur lax og foie gras.

Með reyktu laxinum er borinn fram sýrður rjómi sem er toppaður með steinseljú og foie gras sem er toppað með grófum, svörtum saltflögum. Vert er að leyfa hugmyndafluginu að ráða hvað fer á bakkann og svo getur hver og einn valið sína uppáhalds osta, ávesti, sæta bita eða hvað eina sem hann langar til að bjóða upp á. Svo er lag að vera með bakaðan brie-ost með þessum sælkerabakka.

- Ljúffengt andasalat

 - 1 andalæri
 - Ferskt blandað salat
 - 2-3 mandarínur
 - Hindber
 - Ferskar sprettur
 - 1 pera
- Létt dressing:

 - Sýður rjómi
 - Safi úr appelsínu
- Ferskt andasalat er kærkomið á þessum árstíma og tekur örsamma stund að útbúa. Rifið niður andakjöt og setið á bakka. Setjið blandað salat með, ásamt mandarínulaufum, hindberjum og ferskum sprettum. Salatið er svo toppað með perubitum og léttri dressingu með, sýrðum rjóma með appelsínukeim.
- Bakaður brie-ostur með mangó chutney

 - 1 stk. brie-ostur að eigin vali
 - ½ krukka mangó chutney
 - Valhnetur eftir smekk
- Byrjið á að hita ofninn í 200°C. Setjið ostinn í eldfast mót eða litla pönnu sem má fara inn í bakarofn. Setjið mangó chutney yfir ostinn, hafið magnið eftir smekk og toppið ostinn með nokkrum valhnetum. Bakið í um það bil

- 15 mínútur eða þar til osturinn hefur bólgnað aðeins út án þess að opnast. Berið fram með súrdeigsbrauði eða kexi að eigin vali.
- Chili Con Carne með nýrri útfærslu

 - 500 g nautahakk
 - 1 laukur, smátt skorinn
 - 2-3 hvítlaukar (þessir í körfunni, geiralausir), smátt skornir
 - 2 stk. ferskt rautt chili smátt skorið
 - 1 tsk. chiliduft
 - 1 tsk. paprikuduft
 - 1 tsk. cumin
 - 300 ml soðið vatn
 - 1 msk. nautakraftur
 - 1 dós niðurskornir tómatar
 - 2 msk. tómattpúrra
 - ½ tsk. oreganó
 - 1 dós rauðar nýrnabaunir
 - Salt og pipar eftir smekk
- Meðlæti

 - Tortillabátar eða mini tortilla
 - Sýður rjómi
 - Nachos-flögur
 - Rifinn mozzarellaostur
- Byrjið á að steikja lauk við lágan hita á djúpri pönnu eða í potti þar til hann er orðinn mjúkur. Bætið þá hvítlauk, fersku chili, chilidufti, paprikudufti og cumin saman við.

Steikið nautahakkið á pönnu við háan hita og brúnið það.

Það er alltaf freistandi að tefla saman ljúffengum ávöxtum, ostum, hráskinku, hnetum og fleira góðgæti.

Setjið hakkið síðan saman við laukinn og hitt hráefnið. Bætið við nautateningnum ásamt 300 ml af heitu vatni (getið forsoðið vatnið í tekatli), hellið því út á pönnuna/pottinn ásamt tómötum, tómattpúrru og oreganó. Látið malla í um það bil 20 mínútur.

Bætið þá nýrnabaunum saman við og látið malla í 10 mínútur til viðbótar. Saltið og piprið eftir smekk og bætið við chilikryddi ef þurfa þykir. Mikilvægt er að leyfa réttinum að standa í 10 mínútur áður en hann er borinn fram.

Þegar rétturinn er tilbúinn er lag að setja eina til tvær meðalstórar ausur af blöndunni í tortillabáta eða á mini tortilla-pönnukökur, toppa síðan með sýrðum rjóma, rifnum osti og nachos-flögum.

Raðið á bretti eða bakka og berið fram. Gott er að hafa sýrðan rjóma, rifinn ost og nachos-flögur til hliðar svo hver og einn geti bætt við meðlæti eftir smekk. ■