



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 14. mars 2023

KYNNINGARBLAÐ



Skúli Bragi Geirdal heldur fræðslufund fyrir foreldra um samfélagsmiðla í kvöld. **FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI**

Samfélagsmiðlar fyrir fullorðna

starri@frettabladid.is

Fræðslufundur fyrir foreldra um samfélagsmiðla verður haldinn í Hlíðunni við Gufunesbæ í Grafarvogi í kvöld en þar mun Skúli Bragi Geirdal, fjölmiðlafræðingur og verkefnastjóri miðlalæsis hjá Fjölmiðlanefnd, halda erindi.

Skúli var einmitt einn gesta í Silfri Egils síðasta sunnudag á RÚV þar sem áhrif samfélagsmiðlanotkunar á börn og ungmenni voru rædd en þátturinn hefur vakið mikla athygli.

Á fundinum í kvöld skoðar Skúli hvernig algóritmar samfélagsmiðla virkar, hvað þarf að hafa í huga varðandi samskipti á netinu, áreiti frá ókunnugum og deilingu nektarmynda og ýmsa aðra þætti.

„Það er okkar hlutverk sem foreldra að undirbúa börnin okkar sem best til þess að takast á við lífið og tilveruna, segir Skúli.

Allt annað umhverfi

„Umhverfi okkar í dag er allt annað en það var fyrir 30 árum síðan þegar Wi-fi, Bluetooth og samfélagsmiðlar voru ekki hluti af veruleika okkar. Afleiðingarnar af því að senda börnin út í umferðina á netinu án þess að kenna þeim umferðarreglurnar geta verið gríðarlega alvarlegar.“

Fundurinn hefst klukkan 19 og stendur yfir í klukkutíma. Aðgangur er ókeypis. ■



Apæna Þöll með marsípankøkuna góðu sem er þakin saltkaramellu. Apæna segir auðvelt að gera kökuna og að hún passi við öll tækifæri.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Boltinn á hilluna fyrir kokkinn

Apæna Þöll Gunnarsdóttir stundaði knattspyrnu með unglingalandsliðinu og hafði hugsað sér framtíðina í boltanum þegar hún féll fyrir kokkinum og hóf nám í matreiðslu, sem hún lauk síðasta vor. Nú stefnir hún á bakaranám. **2**

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is



Elin
Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Áþena Þöll er aldamótabarn, fædd árið 2000. Hún byrjaði ung að spila fótbolta með FH og lék með liðinu til sextán ára aldurs þegar hún færði sig yfir til Hauka en síðan lá leiðin á Álftanesið. Í stað þess að fara alla leið í íslenska kvenna-landslíðið helgaði hún kokkalandsliðinu krafta sína sem aðstoðarmaður. Hún hefur aðstoðað landsliðið á nokkrum mótum, nú síðast á heimsmeistaramótinu í matreiðslu í Lúxemborg í desember þar sem liðið hafnaði í sjötta sæti. Hún stefnir á að fylgja landsliðinu alla leið á Ólympíuleikana í Stuttgart sem haldnir verða í febrúar 2024 og er undirbúningur þegar hafinn. Áþena Þöll er yngsti meðlimur landsliðsins.

Ætlaði i arkitektúr

Það var fyrir einskæra tilviljun að Áþena hóf nám í matreiðslu. Hún var nemandi í Tækniskólanum og hugðist stefna á nám í innanhússarkitektúr. Meðfram náminu réð hún sig til starfa hjá veitingahúsinu Fiskfélaginu. Þar uppgötvaði hún kokkaheiminn og féll gjörsamlega fyrir honum. „Það var allt skemmtilegt við þetta starf,“ segir hún. „Mig langaði rosalega mikið að verða einn af kokkunum í eldhúsinu og elda mat. Það hafði ekki verið plan hjá mér áður,“ segir hún.

Áþena komst fljótt á samning hjá Fiskfélaginu og hefur klárað námið með glæsibrag. „Mig hefur lengi langað til að læra að verða bakari og var alltaf að baka kökur þegar ég var yngri á milli þess sem ég spilaði fótbolta. Þetta tvennt átti hug minn allan. Ég lauk matreiðslunáminu síðastliðið vor en ákvað fyrir stuttu að slá til og láta gamla bakara-drauminn rætast,“ segir hún en Áþena fékk samning hjá Gunnlaugi Arnari Ingasyni bakara sem rekur bakarið Hjá Gulla í Hafnarfirði. Áþena Þöll er Hafnfirðingur og af mikilli Gaflarafjölskyldu en afi hennar er Þórarinn Jón Magnússon, fyrrverandi ritstjóri og eigandi Samútgefunnar.

Þurfti að velja á milli

Áþena þurfti að velja á milli fótboltans og kokkastarfsins því það fór ekki vel saman. „Það er mikil kvöld- og helgarvinna á veitingahúsum sem er sami tími og í boltanum. Mig langar samt mikið að halda áfram í boltanum og vona að ég geti spilað eitthvað með bakaranáminu í sumar. Ég sakna boltans mikið,“ segir hún. „Ég er komin með góðan grunn fyrir bakaranámið og þarf einungis að taka tvö ár í verklegu námi og tvær annir í bóklegu. Það er nokkuð mikill munur að vinna í bakarii eða á veitingastað. Hvað ég geri síðan er óvíst en hugurinn stefnir til útlanda að læra konditori, til dæmis í Danmörku,“ segir þessi metnaðargjarna stúlka en henni finnst mjög gaman að útbúa eftirrétti. „Mér finnst reyndar öll vinna í eldhúsi vera mjög skemmtileg.“

Starf matreiðslumanns var lengi vel karllægt starf en það hefur breyst mikið undanfarin ár enda hefur konum fjölgað ört í stéttinni. Áþena segir að sér hafi alltaf verið mjög vel tekið á Fiskfélaginu. Staðurinn er þekktastur fyrir sjávarrétti og sushi en byður einnig upp á ýmsa kjötrétti. Áþena segist hafa verið mikið í að gera sushi sem henni þykir virkilega gaman að gera.

Áþena er morgunkona og kvíðir því ekki að vakna nánast um miðja nótt til að fara í vinnu og baka brauð og kökur. „Ég hef unnið á mismunandi vinnutíma og allt venst þetta,“ segir hún en mikið hefur verið að gera hjá Áþenu á undanförnum árum. „Ég er mikil fjölskyldumanneskja, vil bara



Áþena Þöll er alin upp í Hafnarfirði og lærir nú bakstur hjá Gulla bakara sem getið hefur sér gott orð fyrir gómsætar kökur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Kokkalandsliðið með Áþenu sem aðstoðarmann stóð sig vel í Lúxemborg í desember og náði sjötta sætinu.



Boltastelpa sem ætlaði sér alla leið í knattspyrnu.

77 Ég er komin með góðan grunn fyrir bakaranámið og þarf einungis að taka tvö ár í verklegu námi og tvær annir í bóklegu.

Áþena Þöll Gunnarsdóttir

hanga heima með fjölskyldunni þegar ég er í frii enda er samheldnin mikil. Ég fer þó alltaf í ræktina,“ bætir hún við.

Eftirréttur ársins

Áþena ætlar að gefa lesendum uppskrift að marsipantertú með saltkaramellu sem hún segir að sé mjög einfalt að gera. „Þetta er kaka sem allir geta gert og hægt að bera fram við hvaða tækifæri sem er, upplögð um páskana eða á fermingarborðið,“ segir hún. „Ég gerði þessa köku þegar ég tók þátt í keppninni Eftirréttur ársins 2018 og hlaut þriðja sætið. Það var fyrsta keppnin sem ég tók þátt í sem kokkanemi. Ég stefni á að taka aftur þátt í þessari keppni á næsta ári og líka Köku ársins,“ segir Áþena sem er alveg með metnaðinn í lagi. ■

Marsípankaka með saltkaramellu

- 200 g smjör
- 4 egg
- 200 g marsípan
- 120 g púðursykur
- 80 g sykur
- 20 g hveiti
- 100 g möndlumjöl

Best væri að nota matvinnsluvél en hrærivél virkar líka. Stillið ofninn á 180°C. Skerið marsípan í bita og blandið saman við möndlumjolið þar til marsípan er ekki lengur í bitum. Öllu þurrefni er bætt við og blandað saman við. Bræðið smjórið og bætið við. Loks fara eggin út í, eitt í einu, og hrært á milli. Smyrjið formið sem þið ætlið að nota. Deigið ætti ekki að vera hærra en um 2 cm. Bakið kökuna í 30 mínútur.



Saltkaramella

- 200 g sykur
- 50 g vatn
- 150 g rjómi
- 70 g smjör
- 2 tsk. gróft salt

Sykur og vatn er sett saman í pott, passa að vatnið hylji allan sykurinn. Potturinn fer svo á hæsta hita. Gott er að reyna sleppa því að hræra í sykrinum. Meðan sykur og vatn karamellast er gott að sigta rjóma og smjör sitt í hvora skálina. Þegar sykurinn er orðinn að karamellu eða næstum brúnn er rjómanum bætt við og tekið af hitanum. Notið sleikju til að blanda rjómanum saman við. Smjörinu er bætt við ásamt saltinu, byrjið á einni teskeið og smakkað, ef þið viljið meira saltbragð þá bætið við teskeið af saltinu. Karamellan fer ofan á marsípankökuna. Toppað með ristudum möndluflogum og flórsykri.

Marsípankökuna má bera fram volga og karamelluna líka. Hægt er að bera kökuna fram með rjóma, ís, berjum eða hverju því sem ykkur dettur í hug.

m&m's

MEÐ
BÍÓMYNDINI



Trúnóbekkur og kryddjurtabar í sumargarðinn



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Björn Jóhannsson, landslagsarkitekt hjá Urban Beat, segir síðasta ár hafa verið magnað og að þau hafi aldrei séð eins marga garða byggjast upp með hugmyndafræði Urban Beat, sem snýst um að hanna þannig að jafnskemmtilegt sé að vera úti í garði og inni, helst allan ársins hring.

Við fengum Björn til að ljósra upp því sem verður heitast í garða-hönnun á nýju ári.

„Við höfum unnið með ýmsar nýstárlegar hugmyndir en fyrir fjórum árum leit kampavinsveggurinn dagsins ljós. Það er fastur veggur í barborðshæð þar sem hægt er að leggja frá sér diska, bolla og kampavinsglös. Á síðasta ári var þessi hugmynd tekin enn lengra og byggður garður þar sem þemað var kampavín og samkvæmi. Sá garður fékk nafnið kampavinsgarðurinn enda í eigu þeirra sem eiga og reka Kampavinsfélagið. Kampavinsgarðurinn var svo tekinn sérstaklega fyrir í þætti Sjafnar Þórðar, Mat og heimilum, þar sem ferlinu öllu voru gerð góð skil. Þar var eigendum, hönnuði og verktökum fylgt eftir allt frá fæðingu hugmynda að fyrstu garðveislunni,“ segir Björn og bætir við að þetta sé eitt af því sem verður heitt á nýju ári.

„Í hönnun og framkvæmdum ársins 2022 var áberandi hvað garðeigendur vildu fá tækifæri til að eyða meiri tíma í garðinum. Þeir vildu aukna möguleika til afþreyingar og tók hönnun mið af því. Þannig verður hægt að nýta garðinn mjög vel að sumri, en einnig á öðrum tímum. Þar spila stærstu rulluna smáhýsi, skýli, gróðurhús, geislahitarar, heitir pottar, sánur og útielkhús. Þannig er hægt að slappa af, stunda íþróttir og elda góðan mat í garðinum þótt sólin sé ekki hátt á lofti.“

Kryddjurtabar og trúnóbekkur
Hvað spáir þú að verði áberandi í hönnun garða og framkvæmdum á nýju ári?

„Fyrir marga er kampavinsveggurinn gömul frétt en hann kom fyrst fram á sjónarsviðið þegar ég flutti heim frá Svíþjóð með aragrúa af skemmtilegum hugmyndum. Þetta er í raun bara venjulegur veggur í sömu hæð og barborð, með góðri borðplötu og breidd sem rúmar snittur, bjórkönnur og að sjálfsögðu kampavín, kælifötu og glös. Kampavinsveggurinn fékk á síðasta ári tvo arftaka og munu þeir verða áberandi á því næsta. Annar mun breyta talsvert möguleikum til matargerðarlistar utandyra en það er kryddjurtabarin sem er upphækkað gróðurbeð útfært þannig að auðvelt sé að sjá þar um nokkrar vel valdar kryddjurtir. Staðsetning er að sjálfsögðu í nágreinni útielkhússins og því auðvelt að gripa lófafylli af uppáhalds blaðkryddinu og strá yfir steikina eða salatið,“ segir Björn.

Hinn arftaki kampavinsveggisins er trúnóbekkurinn sem fékk nafn sitt á aðalfundi Félags skruðgarðyrkjumeistara þegar þeir fengu að skoða nýhannaðan garð í sýndarveruleika.

„Kampavinsgarðurinn varð fyrir valinu sem sýnisdæmi í sýndarveruleika og þegar garðyrkjumeistararnir settu upp sýndarhjálminn upphófst skemmtilegt samtal um þennan veisluvæna garð. Eitt af því sem prýðir garðinn er innbyggður bekkur með hallandi baki og sléttri sylu eftir á bakinu. Þar má leggja frá sér glös, matardiska og annað gagnlegt. Eftir nokkra umræðu fékk bekkurinn nafnið Trúnóbekkurinn því þeim þótti upplagt að nýta hann í lok veislunnar fyrir trúnaðarsamtöl og þá má leggja frá



Björn Jóhannsson spáir því að kampavinsveggurinn fái tvo arftaka á árinu; kryddjurtabarin og trúnóbekkurinn þegar kemur að nýjungum í garðahönnun.

FRÉTTABLAÐID/
ERNIR



Sumargarðurinn er paradís með hengirúmi og aðstöðu fyrir öll lífins ævintýr.



Trúnóbekkur er nauðsyn á fallegum sumardögum.



Notalegt svæði fyrir krakka til að njóta lífsins í rólegum takti eftir önnur skemmtileg ærsl og gleði.



Garðurinn er að verða sannkallað spa-svæði og krafan um æfingasvæði í garðinum æ algengari. Sumir hafa útbúið gervigrassvæði með lóðum, ketilbjöllum og öðrum lyftingabúnaði.

sér síðasta drykk kvöldsins á glasa-sylluna. Við gerum ráð fyrir áframhaldandi þróun og skemmtilegri útfærslu trúnóbekksins á næsta ári,“ segir Björn og brosir.

Útielkhúsið á næsta stig

Fyrir tuttugu árum var nóg að finna skjólgóðan stað fyrir grillið og eiga góða hlíf til að skella yfir þegar það var ekki í notkun. Auk þess var grillið aðallega notað á sumrin og geymt inni í bílskúr yfir vetrartímam. Fyrir áratug færðist svo í aukana að grilla allt árið og þá þurfti að vera pláss fyrir grillið, smá vinnusvæði og staður til að geyma grillið eða skýla því á veturna.

„Í fyrra voru svo aðstæður fyrir grill og útielkhús hreinlega komnar á annað og hærra plan. Það þurfti að vera pláss fyrir gasgrill og kola-grill ásamt vinnuborði með góðu gólfplássi til að athafna sig. Þar átti einnig að vera pláss fyrir lítinn gasdrifinn pitsaofn og helst það stórt þak að svæðið rúmaði pláss

fyrir fjögurra til sex manna borð til að snæða við. Þannig er ekkert mál að borða úti þegar aðeins dropar úr skýjum. Við spáum því að þessi þróun muni halda áfram og geymslur fyrir mat, vaskar, sambyggðar geymslur fyrir grillið og ýmis búnaður sem ekki hefur sést utandyra verði meira áberandi í útielkhúsum landsmanna,“ segir Björn.

Íþróttasvæði og spa í garðinn

Árið 2022 var árið sem dekur íslensku sundlauganna færðist inn í garðinn. Heiti potturinn hefur verið gríðarlega vinsæll síðustu áratugi en með áhrifum frá Norðurlöndunum og víðar hafa bæst við kaldur pottur, sána og útisturta.

„Garðurinn er að verða sannkallað spa-svæði. Með auknum vinsældum CrossFit-æfinga sem heilsubótar verður krafan um æfingasvæði í garðinum algengara. Sumir hafa svo útbúið lítið gervigrassvæði með lóðum, ketilbjöllum og öðrum lyftingabúnaði. Við sjáum fyrir okkur að á árinu verði íþróttahlutinn tekinn enn lengra. Í flestum gördum má reisa 15 fermetra smáhýsi sem fólk hefur nýtt sér á ýmsan hátt. Það má til dæmis sjá fyrir sér spinninghjól sem snýr að stórum útsýnisglugga og upphifingarstangir fyrir þá allra hörðustu. Svo má taka svæðið fyrir utan smáhýsið og þekja með tartanefni eða gervigrasi,“ segir Björn.

Róleg afþreying fyrir krakka

Síðustu áratugi hefur verið ofuráhersla á tækifæri til ærslafullra

leikja með rólum, köstulum, og öðrum hreyfihvetjandi leiktækjum.

„Fyrir nokkrum árum tókum við eftir að trampólínin, sem lengi hafa verið vinsælustu leiktækin í gördum, voru ekki bara notuð í hopp og ærsl, heldur áttu krakkarinnir það til að liggja hlið við hlið á mjúkri hoppudýnunni, horfa upp í himin og kjafta um heima og geima. Þannig fæddist sú hugmynd að kannski þurfi krakkar líka tækifæri til að hanga eins og fullorðna fólk. Þar koma rólubekkurinn og klassíska hengirólan sterkt inn.“

Sjá garðinn í sýndarveruleika

Vert er að geta þess að þau hjá Urban Beat sýna öll verkefni sín í sýndarveruleika.

„Árið 2019 byrjuðum við að vinna með tölvuleikjatakni og sýndarveruleika og 2022 kláruðum við að færa öll verkefni yfir á þetta form. Þannig fá allir viðskiptavinir okkar tækifæri til að upplifa garðinn í sýndarveruleika og aðgang að svæði á netinu þar sem hægt er að ganga í gegnum garðinn líkt og í tölvuleik. Sýndarveruleiki er orðin venjulega leiðin til þess að sýna verkefni okkar. Á næsta ári munum við halda áfram að þróa þessa tækni og ekki mun líða langur tími þar til hægt verður að skoða garðsvæðin í viðbættum veruleika. Þannig mun viðskiptavinurinn geta beint myndavél snjallsímans að svæði í garðinum og sjá á skjánum hvernig svæðið mun líta út,“ segir Björn og er orðinn afar spenntur fyrir framtíðinni. ■

Æðislegt útielkhús með yfirbyggðu þaki, plássi fyrir gasgrill og kolagrill, góðu vinnuborði og geymslum fyrir mat og drykk.

MYNDIR/ÞSENDAR