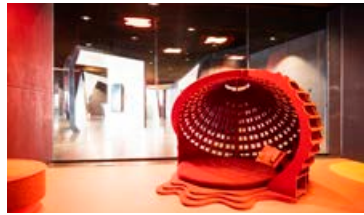


FÖSTUDAGUR 17. mars 2023



Hljóðhimnar eru skemmtilegt upplifunarrými um tónlist fyrir börn.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Afmæli Hljóðhimna

jme@frettabladid.is

Hljóðhimnar, upplifunarrými fyrir börn og fjölskyldur í Hörpu, eru eins árs í mars og verður haldið upp á það með afmælishátíð laugardaginn 18. mars. Boðið verður upp á glæsilega dagskrá í húsinu, tónleika, tónlistarleiki og heiðursgesturinn Maximús Músíkús heilsar upp á afmælisgesti. Það geta öll tekið þátt í afmælinu enda er boðið upp á kórónugerð með hönnuðum Þykjó, sem stóðu að hönnun Hljóðhimna.

Dagskráin hefst klukkan 11.00 og lýkur um 13.30 þegar seinni Klapp, klapp, stapp, stapp-smiðju Sigga&Ingibjörgu lýkur. Hljóðhimnar eru þó opnir eins og venjulega og býðst afmælisgestum að flæða frjálst á milli staða. Aðgangur er ókeypis og öll velkomin.

Full dagskrá afmælishátíðar:

- Vísa/Stemma - kl. 11.00-13.00.
- Kórónugerð með ÞYKJÓ,
- Hörpuhorn - kl. 11.30-12.00 og 13.00-13.30.
- Klapp, klapp, stapp, stapp-smiðja með Sigga&Ingibjörgu.
- Opin svæði/Hnoss/Hljóðhimnar - kl. 12.00 og 13.00.

Maxímús Músíkús heilsar upp á afmælisgesti. Í tilefni dagsins býður Rammagerðin upp á 20% afslátt og Hnoss verður með barnabröns meðan á hátíðinni stendur. Þar verður áhersla lögð á skemmtilega, litríka og næringarríka rétti sem öll fjölskyldan kann að meta. Búist er svo við að súkkulaðigosbrunnurinn vekji mikla kátínu. ■

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is



Hans Steinar Bjarnason og Sigríður Þóra Þórðardóttir eiginkona hans hafa undanfarin fjögur ár styrkt dreng í SOS Barnahorpinu í Addis Ababa í Eþíópíu sem verður 10 ára í sumar. Að sjálfsögðu nýtti hann tækifærið og heimsótti drenginn í ferðinni til Eþíópíu nú í mars.

MYND/ABSEND

Ótrúlega gefandi og lærdómsríkt

Hans Steinar Bjarnason ákvað fyrir fimm árum síðan að breyta um starfsvettvang. Eftir að hafa starfað við fjölmiðla í vel á þriðja áratug, bæði í sjónvarpi og útvarpi, tók hann við starfi upplýsingafulltrúa SOS Barnahorpanna á Íslandi og sér ekki eftir því. **2**

gummih@frettabladid.is

Hans Steinar var fjölmiðlamaður í 28 ár þar sem hann vann bæði í útvarpi og sjónvarpi hjá Sýn, Stöð 2 og RÚV en í febrúar 2018 var hann ráðinn upplýsingafultrúi SOS Barnaþorpanna á Íslandi.

Spurður hvað hafi orðið til þess að hann hafi ákveðið að yfirgefa fjölmiðlana og taka við starfi upplýsingafultrúa segir Hans, sem oftast er kallaður Hansi: „Árið 2018 þegar ég hætti í fjölmiðlunum var ég búinn að hafa á bak við eyrað í tvö til þrjú ár að athuga með að prófa eitthvað annað. Ég var búinn að vera nánast samfelldur í fjölmiðlum frá árinu 1989. Ég var í útvarpinu alveg til ársins 2006. Á þeim tímapunkti var ég orðinn hljóðmaður á NFS sálugu. Ég var gjörsamlega að mygla í þessu starfi og ég sagði við Hilmar Björnsson, sem þá var yfirmaður á gömlu Sýn:

„Ég er alveg að mygla inni í þessu hljóðherbergi. Vantar þig ekki íþróttafréttamann?“ Úr varð að ég fékk starfið og ég var fljótur að aðlagast hlutunum enda öllu vanur eftir útvarpsvinnuna. Á þessum tíma var maður óhræddur að takast á við hlutina og ég þorði að láta bara vaða.

Orðinn sjónvarpsmaður er maður allt í einu kominn undir smásjá og eins og fjölmiðlafólk þekkir þá fær maður bæði hrós og skít yfir sig. Ég held að skrápurinn minn hafi ekkert verið svo þykkur eftir allt saman. Smátt og smátt át þetta mann að innan og undir lokin var mér farið að líða illa. Ég hætti að þora og þurfti oft að hugsa mig tvisvar um í sjónvarpslýsingum, það var hik á mér í hinu og þessu, óreglulegur vinnutími og álag. Þótt íþróttafréttamannsstarfið sé gefandi, fjölbreytt og skemmtilegt þá var mig farið að langa að ganga út á þessum tímapunkti,“ segir hann.

Og Hans Steinar lét slag standa. Hann ákvað að segja upp hjá RÚV.

„Einhvern daginn sem ég var langt niðri þá rakst ég á auglýsingu fyrir tilviljun þar sem auglýst var eftir upplýsingafultrúa fyrir SOS Barnaþorpin. Umsóknarfresturinn var að renna út þennan dag. Það var annað hvort að hrökkva eða stökkva. Ég henti inn umsókn og hafði ekki gert starfsumsókn í fjölda ára. Ég hreppti hnossid. Ég vissi að ég var að taka mikla áhættu. Ég var að fara út í bransa sem ég hafði aldrei séð fyrir mér að fara út í. En það kom heldur betur á daginn að þetta var rétt ákvörðun,“ segir Hans Steinar.



Hans Steinar með nokkrum ungmennum á ferð sinni til Eþíópíu.



Hans Steinar færði börnum í SOS Barnaþorpinu í Addis Ababa íslensku landsliðstreyjuna að gjöf frá KSÍ í heimsókn í byrjun árs 2020.

Öðlaðist nýtt líf

Hansi segir að hann hafi fengið mikið svigrúm til að læra og kynna sér hlutina og gera starfið að sínu.

„Þessi tími frá því ég tók við starfinu hefur verið ótrúlega gefandi og lærdómsríkur. Ég hef alveg náð að endurnýja sjálfan mig. Allt í einu komst ég í nýja rútinu með venjulegri dagvinnu og þetta gaf mér tækifæri til að láta gamlan draum rætast. Ég kláraði stúdentsprófið með glans frá Háskólabrú Keilis og með því náði ég heldur betur að endurnýja hausinn og uppfæra mig. Ég verð bara að segja það hreint út að ég öðlaðist nýtt líf með því að breyta um starf.“

Hans er nýkominn heim frá Eþíópíu og Sómalílandi en af og til heimsækir hann þessi lönd og fleiri þar sem SOS Barnaþorpin eru með sína skjólstæðinga.

„Á hverju ári hittust við á

alþjóðaskrifstofu SOS í Vinarborg sem er mjög mikilvægt. SOS Barnaþorpin á Íslandi eru í fjárhagslegri ábyrgð fyrir verkefnum í Eþíópíu, Sómalíu, Sómalíulandi, Rúanda, Tógó og Malaví. Þessi verkefni eru styrkt að stærstum hluta af utanríkisráðuneytinu og inni í þeim samningum eru kvaðir um eftirlitsferðir. Við notum þessar ferðir til efnisöflunar svo við getum sagt frá árangri og gangi mála í þessum verkefnum. Ég tek viðtöl við skjólstæðinga og myndir, myndbönd og fleira. Þetta er mjög mikilvægt til að geta sýnt hvað við erum að gera og séum ekki bara einhverj samþök að taka við peningum.

Við erum til að mynda með verkefni í Sómalíu og Sómalílandi sem snýr að því að efla ungt fólk til atvinnuþátttöku, kenna því að sækja um vinnu, þjálfa að efla sjálfstraust þeirra. Stærsti vandinn

er sá að ungt fólk er ekki með sjálfstraust til að þekkja styrkleika sína og sækja um vinnu eða stofna til atvinnurekstrar. Það er 75% atvinnuleysi ungmenna undir þritugu á þessum stöðum og þessi ungmenni eru fórnarlömb. Hryðjuverkahópar notfæra sér þetta ástand og sækja í atvinnulaus ungmenni. Þess vegna er svo mikilvægt að koma ungmennum í einhverja rútinu og þetta verkefni sem við erum að fjármagna þar er ótrúlega mikilvægt. Þetta er bara svona lýsandi dæmi um starf SOS. Í grunninn er starfsemi SOS Barnaþorpanna að taka að sér munaðarlaus börn og veita þeim nýja fjölskyldu og heimili. Þetta er stærsta varan sem samtökin eru þekkt fyrir. Starfsemi SOS, sem eru 74 ára gömul alþjóðleg samtök, hefur þróast út í það að vinna umbóta-starf í þágu barna og ungmenna,“ segir Hans Steinar.

Hann segir að annað verkefni nefnist fjölskylduefning.

„Við erum með þrjú þannig verkefni í þremur löndum; Malaví, Eþíópíu og Rúanda. Þá erum við að hjálpa barnafjölskyldum í sárafátækt að standa á eigin fótum svo að fjölskyldurnar leysist ekki upp. Þá hjálpum við foreldrunum að hjálpa sér sjálfir. Við erum ekki að gefa þeim fisk í matinn sem dugir í kvöld heldur veiðistöng sem þau geta notað og byrjað að afla sér tekna, hjálpa þeim að búa til rekstur eða tekjur með ýmsum tækjum og tólum sem samtökin hafa búið til í sínu módeli. Ég var einmitt í Eþíópíu á dögnum að taka viðtöl og efni. Verkefni okkar

Ég vissi að ég var að taka mikla áhættu. Ég var að fara út í bransa sem ég hafði aldrei séð fyrir mér að fara út í. En það kom heldur betur á daginn að þetta var rétt ákvörðun.

Hans Steinar Bjarnason

þar er að verða fimm ára gamalt og núna eru fyrstu fjölskyldurnar búnar að útskrifast og þurfa að standa á eigin fótum. Það er svo gefandi að sjá svona. Fjölskylda sem ég hitti árið 2019 og var í vonlausri stöðu og í mólum: að sjá þessa sömu fjölskyldu núna þá sér maður allt annað ástand. Þær fjölskyldur sem ég talaði við voru svo þakklátar.“

Hitti „strákinn“ sinn í Eþíópíu
Hans og Sigríður Þóra Þórðardóttir eiginkona hans hafa undanfarin fjögur ár styrkt dreng í SOS Barnaþorpinu í Addis Ababa í Eþíópíu. Hann verður tíu ára í sumar. Hansi nýtti tækifærið á ferð sinni og heimsótti drenginn.

„Ég ákvað það áður en ég var búinn að starfa í eitt ár sem upplýsingafultrúi að gerast SOS-foreldri vitandi að ég ætti eftir að fara til Eþíópíu. Við hjónin ákváðum að styrkja þennan strák sem ég gæti hitt og ég heimsótti hann á dögnum. Hann var mjög spenntur. Hann er mikill áhugamaður um fótbolta og þegar ég fór þangað út árið 2020 fékk ég KSÍ til að gefa mér tíu landsliðstreyjur fyrir eitt heimili. Þau voru alveg í skýjunum með þessar treyjur.“

Spurður hvernig gangi að fá Íslendinga til að styrkja SOS Barnaþorpin segir Hans: „Það gengur alveg ljómandi vel en það er mikil áskorun um þessar mundir vegna ástandsins í þjóðfélaginu. Margt fólk sem ekki hefur mikið á milli handanna er að styrkja samtökin en svo eru margir sem hafa mikið á milli handanna sem láta sig þetta engu varða. Þúsund krónur á Íslandi margfaldast í þessum löndum sem við erum að hjálpa. Það voru 21 þúsund Íslendingar sem styrktu SOS á síðasta ári og það er á 12. þúsund sem styrkja mánaðarlega. Ég vil koma á framfæri þakklæti til þeirra sem styrkja samtökin.“ ■

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarnefni. 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 Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölu menn:
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.

Ljúfari lifur, alla daga

GUARD-YOUR-LIVER®

Háþróuð blanda sem verndar lifrina og styður við hreinsun

GOOD ROUTINE® fæst í Apótekanum, Nettó, Fjarðarkaup, Hagkaup, Krónunni, Lyf og heilsu og á goodroutine.is



630 mg
Fosfóllípíð (EPL)



100 mg
Silymarin



37,5 mg
Silybin



2,5 mcg
Fosfatidýlkólín



GOOD ROUTINE

KAVITA

GOSH

C O P E N H A G E N



Gosh Copenhagen fæst í Hagkaup, Krónunni, Lyfjum & heilsu, Apótekaranum, Mandala, Carita, Íslands Apóteki og á Heimkaup.is.

Skemmtilegast að gera litríkar kökur



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Eins og frægt er orðið þá kom Guðrún Erla Guðjónsdóttir, sá og sigraði í keppninni um köku ársins 2023 og töfraði dómnefndina upp úr skónum með sinni fallegu köku, bragði og áferð.

Guðrún Erla hefur haft áhuga á bakstri frá því hún var á barnsaldri og hefur mikla ástríðu fyrir starfi sínu sem bakari og enn meiri fyrir námi sínu þar sem hún er að læra konditor. Hún elskar að skreyta kökur og er búin að læra mörg góð leynitrix sem vert er að kunna þegar fallega og ljúffenga köku skal gera.

Hún kom fram í þættinum Mat og heimilum á dögunum og galdraði fram dýrindis tertu og kenndi áhorfendum nokkur góð leynitrix þegar unnið er með marsípan, til dæmis þegar rósir eru gerðar. Guðrún er 22 ára og útskrifaður bakari. Þessa dagana stundar hún framhaldsnám í konditor í Danmörku.

Áhugasöm um kökuskreytingar

„Ég er áhugamanneskja um kökuskreytingar og langaði að bæta við mig og vera enn betri í því sem ég er að gera,“ segir Guðrún Erla. Hún segist alltaf muna eftir sér í eldhúsinu. „Minningin er ávallt ljóslifandi í huga mér þegar ég fylgdist með mömmu gera þessa klassísku súkkulaðiköku. Þá sat ég uppi á borði hjá henni og fékk að fylgjast með.“

Spurð segir Guðrún Erla að hún hafi verið fljót að finna sína hillu og velja hvað hana langaði til að gera. „Um leið og ég komst að því að ég gæti unnið sem kökuskreytari, þá fannst mér alveg sjálfsagt að læra það. Ég elska að skreyta með litum. Finnst svo fallegt að gera litríkar og skemmtilegar kökur. Þegar einhver bakari í salnum í Mosfellsbakarii á afmæli, geri ég ávallt súkkulaðiköku með mynd af þeim. Mér finnst skemmtilegast að gera sams konar liti af smjörkreimi og hef þær alveg svakalega litríkar og sætar,“ segir Guðrún Erla dreymin á svip.

Snúðarnir á sveinsprófinu bestir

Í náminu hefur Guðrún Erla prófað sig áfram með að baka alls konar bakkelsi og kökur og ekki síst þegar hún hefur verið að prófa sig áfram í bakstrinum. Þegar hún er spurð hvað henni finnst það besta sem hún hefur bakað stendur ekki á svari. „Ég gerði snúða á sveinsprófinu mínu, sem voru með kanil-, karamellu- og kókosfyllingu. Mér fannst þeir alveg rosalega góðir.“

Margar áskoranir fylgja því að vera bakari og vaktirnar geta stundum verið strembnar. „Ég átti rosalega erfitt með að mæta á vakt í vinnunni. Fannst svo erfitt að þurfa að vakna klukkan þrjú að nóttu. Núna finnst mér ekkert eðlilegra en að mæta snemma,“ segir Guðrún Erla en vinnutíminn venst.

Kakan í fyrri í upphaldi

Guðrún Erla vann í ár verðlaunin fyrir köku ársins eins og áður hefur komið fram og gerði sér litið fyrir og tók líka þriðja sætið. „Kakan sem lenti í þriðja sæti er kakan sem ég var búin að ákveða að gera lengi. Hún er smá meiri nammikaka. Það er brownie í henni, smá skyr, síðan karamellusúkkulaðimús. Viku fyrir keppnina ákvað ég að líka gera eina köku í viðbót sem er aðeins ferskari og fyrir hana hreppti ég fyrsta sætið,“ segir Guðrún Erla en bætir því jafnframt við að kakan hennar, sem lenti í öðru sæti í keppninni í fyrri, sé hennar upphalds.

Í þættinum Mat og heimilum á dögunum svipti Guðrún Erla



Guðrún Erla töfraði fram dýrindis tertu í þættinum Mat og heimilum á dögunum og sviptir hér hulunni af uppskriftinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

hulunni af nokkrum leynitrixum við kökuskreytingar og gaf áhorfendum góð ráð. Hún bakaði dýrindis marsípantertu skreytta með marsípan-rósum sem má segja að sé fullkomin í fermingarveisluna og páskaboðið og sem flestir ættu að ráða við að galdra fram. Hér ljóstrar hún upp uppskriftinni að tertunni og nú er bara að vinna sér í baksturinn.

„Allir ættu að geta útbúið þessar marsípanrósir sem ég skreytti tertuna með, það er miklu einfaldara en marga grunar. Þetta kemur allt bara með æfingunni. Æfingin skapar meistarann. Meistarinn minn sagði líka alltaf: „Þú sýnir mestan áhuga á faginu þegar þú ert duglegur að æfa þig eftir vinnu og svoleiðis.““

Marsípanterta með súkkulaðimús og berjum

210 g kransi XX Odense (marsípan)
210 g sykur
210 g smjör (við stofuhita og skera í kubba)
4 stk. egg
84 g hveiti
20 g kakó

Blandið saman kransa og sykri með spaða í hrærivél. Þegar það er komið saman er sett smátt og smátt af smjöri út í á meðan hrært er hægt með spaðanum. Þegar allt smjórið er komið út í, er eitt egg sett út í og síðan annað og koll af kalli á meðan hrært er. Sigtíð hveiti og kakó og blandið út í þegar egginn er öll komin út í. Setjið á bökunarpötu og sléttið út. Setjið síðan inn í ofn á 200°C í 10-15 mínútur.

Súkkulaðimús

100 g mjólk
155 g mjólkursúkkulaði
200 g rjómi
2 g matarlímplötur

Leggið matarlímið í bleyti. Hitið mjólkina að suðu og setjið



Marsípantertan er fagurlega skreytt með marsípanrósum sem Guðrún Erla gerði með höndunum. Tertan er fullkomin í fermingarveisluna og páskaboðið og gleður svo sannarlega augað með fegurð sinni.

matarlímið út í, hellið svo yfir súkkulaðið og blandið vel saman. Léttþeytið rjóma og blandið við súkkulaðið þegar það er komið í 38°C hita.

Á milli botnanna

1 box stór jarðarber
1 box hindber
1 box kókosbollur (minni stærðina)
Súkkulaðimús (uppskrift að ofan)

Yfir tertuna og til skrauts

Marsípan sem búið er að fletja út (hægt að kaupa í mörgum bakaríum)
Marsípanrósir eða það sem ykkur langar að skreyta tertuna með

”
Um leið og ég komst að því að ég gæti unnið sem kökuskreytari, þá fannst mér alveg sjálfsagt að læra það. Ég elska að skreyta með litum.

Samsetningin

Takið hring (eins og piparkökuform) að vali og stingið út tvo súkkulaðibotna með þeim hring. Takið einn botn og hafið neðst í forminu.

Skerið fersk jarðarber og hindber í bita og setjið á neðsta botninn. Skerið svo kókosbollur í tvennt og setjið ofan á berin. Hellið súkkulaðimúsinni yfir þetta og setjið síðan hinn botninn ofan á, og frystið þetta í sólarhring.

Takið tertuna úr forminu og látið hana standa á borðinu í minnst 2 klukkustundir áður en hún er skreytt. Rúllið marsípani yfir hana og skreytið með skrauti að eigin vali. Til dæmis með marsípanrósum og skreytið með flórsykri eins og gert er í þættinum Mat og heimilum. ■