

HEILO

MÁNUDAGUR 11. SEPTEMBER 2017

Matur



Helena Helgadóttir ákvað að prófa að rækta gulrætur og kartöflur í litlum, heimasmíðuðum kössum á pallinum hjá sér. Uppskeran í haust var meiri en hún þorði að vona.

[matur](#) → 4

Jurtir, steinefni og vítamín

SOLARAY
KOSTTILSKUÐ
Spektro
Multi-Vita-Min[®]

Det optimale kosttilskud med urter og sporstoffer
Opløses på mindre end 20 minutter

100 KAPSLER

Fæst í næsta apóteki eða heilsuvöruverslun



MYND/EYÞÓR

Eldar í símanum

Sous vide eldunaraðferðin nýtur geysilegra vinsælda um þessar mundir. Matthías Þórarinsson matreiðslumaður kennir reglulega námskeið í sous vide. Aðferðin er auðveld og gerir öllum kleift að elda hina fullkomnu máltíð. → 2

Sólveig
Gísladóttir

solveig@365.is



Fjölmargir eiga svona sous vide græjur enda voru þær vinsælasta jólagjöfin 2016,“ segir Matthías sem hefur kennt á annan tug námskeiða í sous vide eldunaraðferðinni síðustu mánuði. Hann segir aðferðina einstaklega skemmtilega en gæjurnar virðast höfða sérstaklega til karla sem eru yfirleitt í meirihluta á námskeiðum hans. „Ætli það sé ekki græjufiknin sem spilar þar inn í enda hægt að tengja sum tækin við app í símanum og dálítið gaman að geta sagst vera að elda í símanum,“ segir Matthías en tekur fram að eldunaraðferðin henti jafnt konum sem körlum.

En út á hvað gengur sous vide? „Aðferðin byggist á því að pakka hráefninu í matarplast og elda við kjörhita í ákveðinn tíma en það tryggir að hráefnið, hvort sem það er kjöt, fiskur eða grænmeti verður alltaf fullkomlega eldað,“ segir Matthías. Hefðbundnar aðferðir byggja á því að elda til dæmis kjöt við háan hita með það að markmiði að kjarnhiti þess nái vissu marki. Með sous vide, sem þýðir í raun „undir þrýstingi“, er þessu snúið á hvolv með því að elda hráefnið við þann hita sem sóst er eftir.

Eldgömul aðferð

Þó þessi aðferð njóti nú mikilla vinsælda er hún alls ekki ný af nálinni. „Aðferðin að hægelda undir þrýstingi er meira en tvö hundruð ára gömul en hefur verið notuð af matreiðslumönnum frá áttunda áratugnum,“ segir Matthías en það



Hægt er að nota hvaða ílát sem er í sous vide. Aðeins þarf að passa að hráefnið sé allan tímann á kafi í vatni. MYND/EYÞÓR

voru bandarískir og franskir verkfræðingar sem þróuðu aðferðina á sjöunda áratugnum sem leið til matvælagæmslu. Það var síðan kokkurinn Georges Pralus á veit-

ingastaðnum Restaurant Troisgros í Roanne í Frakklandi sem byrjaði að nota þessa aðferð árið 1974 á veitingahúsi sínu. Hann hafði komist að því að andalifrarpaté eða foi gras hélt betur upprunalegu útliti með þessum hætti auk þess sem fita tapaðist ekki úr patéinu við eldun og áferðin varð betri.

Handhægar græjur

Ástæðan fyrir vinsældum sous vide nú er líklega tillkoma hentugra og ódýrra tækja til heimabruks. „Hægt er að fá græjur af ýmsum gerðum og nokkrum verðflokkum, allt eftir því hvað fólk vill,“ segir Matthías en í raun er nóg að eiga sous vide sprota sem síðan er festur við ílát að eigin vali sem fyllt er með vatni. „Hægt er að nota plastbox, gastrobakka og venjulega potta. Sumir hafa hreinlega sett tappa í vaskinn og eldað í honum.“ Tækið er síðan stillt á þann hita sem óskað er eftir og hráefnið sett ofan í vatnið í loftþéttu plasti í ákveðinn tíma. Að eldunartíma loknum er hráefnið, hvort sem það er kjöt, fiskur, kjúklingur eða annað, snöggsteikt eða grillað til að fá á það skemmtilegri áferð.

Matthías segir ekki nauðsynlegt að eiga vakúmpökkunargræju þó það sé vissulega þægilegt. „Það er einnig hægt að notast við rennilásapoka sem eru þá festir við hliðar pottsins meðan á eldun stendur.“

Hann segir þetta alls ekki flókna eldunarmennsku þó hún taki dágóðan tíma. Sjálfur gerir hann lítið af því að elda sous vide hvunn-dags en segist grípa til þess þegar mikið standi til. Hann segir einnig mikið gagn upplýsinga liggja fyrir um þessa eldunaraðferð á netinu og mælir til að mynda með hinni íslensku Facebooksíðu Sous vide á Íslandi. „Þar eru góðar umræður um eldunartíma og hægt að fá góð ráð.“

Næsta sous vide námskeið Matthíasar verður haldið í Salt eldhúsi 19. október næstkomandi. Hann gefur hér uppskrift að eftirrétti sem hann segir afar auðvelt að elda með sous vide græjunni.

Crème brûlée sous vide fyrir 5

11 eggjarauður
90 g sykur
Örlítið salt
1 vanillustöng, kornin úr henni
6 dl rjómi
4 msk. hrásykur til að brenna ofan á



Sumar sous vide græjurnar eru tengdar við app í símanum þar sem hægt er að stilla hitastig og tíma.



Crème brûlée er hægt að elda í lokuðum krukum sem eru settar á kaf í vatni.

Hitið rjómann upp í 72°C í potti. Stillið sous vide vélina á 80°C. Þeytið rauðurnar, sykurrinn, saltið og vanilluna vel saman með þísk. Bætið rjómanum hægt og rólega út í og passið að hita eggjö ekki of mikið. Þegar blandan er komin vel saman, þá er hún sigtuð og leyft að standa í nokkrar mínútur til að ná flestum loftbólunum upp á yfirborðið, þið getið líka slegið í skálina til að ná bólunum úr. Þá er blöndunni helli í krukurnar og þeim lokað, því næst sett í vatnsbaðið sem er stillt á 80°C. Sett í vatnsbaðið í 1 klst. Því næst veitt upp úr og kælt vel í klakabaði. Krukkan opnuð og hrásykur er settur yfir og brenndur með brennara. Gaman að bera fram með t.d. jarðarberjum og fáfnisgrasi í smá sykursirópi.

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

-Flest stéttarfélag styrkja nemendur til náms.

-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðapjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:

S.I. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennaramir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga
Bjarnadóttir,
Vestmannaeyjum

Opið 8-22

Ferðamálastólaskóli Íslands

Ferðamálastólaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

Viltu stofna fyrirtæki?

Hnitmiðað námskeið um félagaform, skattlagningu fyrirtækja, frádráttarþæran rekstrarkostnað, útgáfu reikninga, ábyrgð stjórnenda fyrirtækja, fjármál o.fl.



Námskeiðið skiptist í þrjú hluta og verður kennt þriðjudagana 12., 19. og 26. september kl. 16:10 – 19.

Námskeiðsstaður er Háskóli Íslands – Askja, stofa N-128, Sturlugötu, Reykjavík.

Sjá námskeiðslýsingu á www.lexista.is
Fyrirlisari: Anna Linda Bjarnadóttir, héraðsdómslögmaður, LL.M

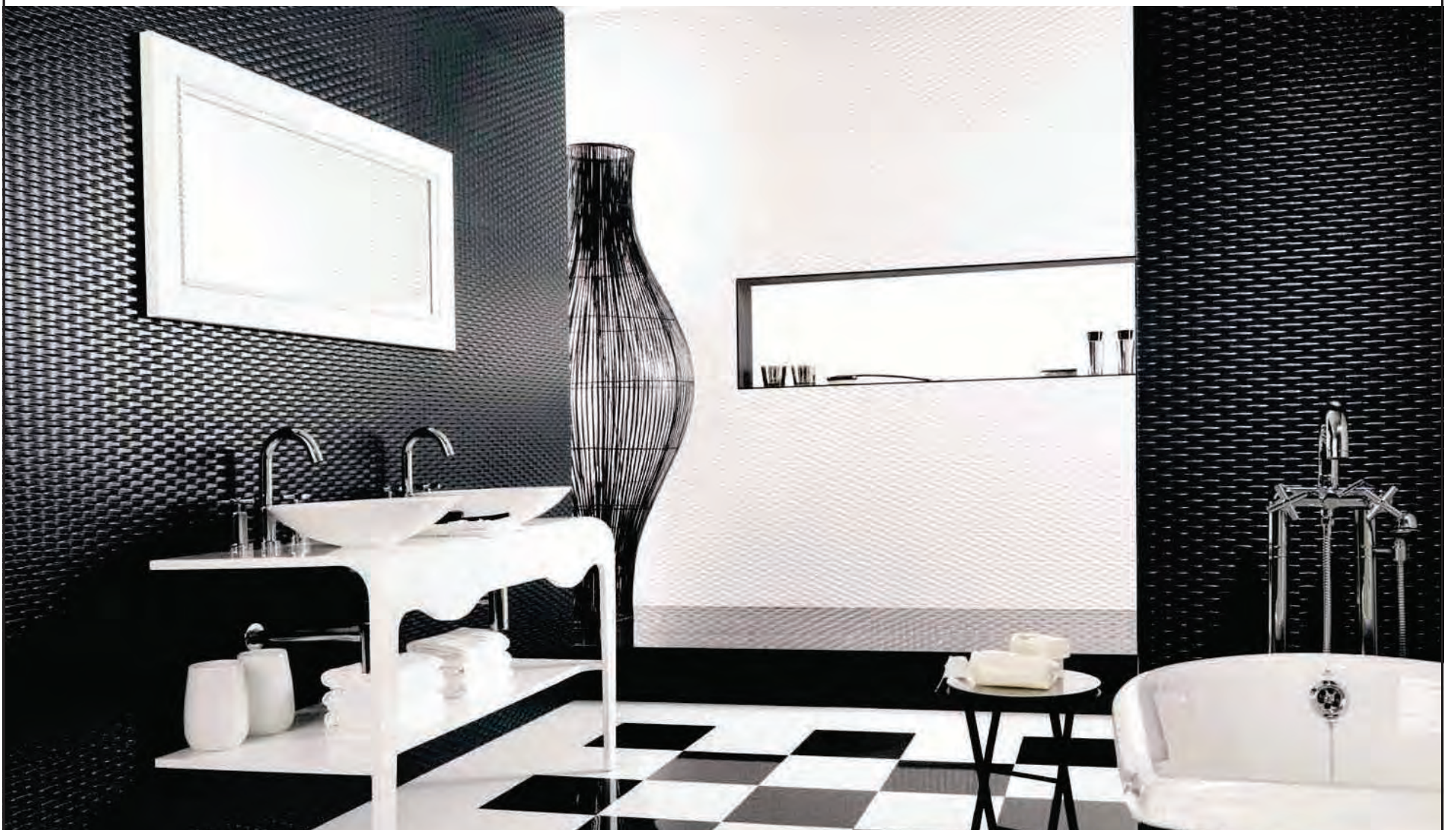
Nánari upplýsingar og skráning í síma 894-6090 eða á alb@lexista.is
Námskeiðsgjald er 45.000 kr. og greiðist við skráningu.

Lexista

VR og fleiri félag styrkja félagsmenn sína til þátttöku á námskeiðinu um 50%.

FLÍSAR...TEPPI...PARKET...DÚKAR...FLÍSAR..
TEPPI...PARKET...DÚKAR...FLÍSAR...TEPPI...PAR
KET...DÚKAR...FLÍSAR...TEPPI...PARKET...DÚKAR..
FLÍSAR...TEPPI...PARKET...DÚKAR...FLÍSAR...TEP

ÚTSALA



Verðdæmi:

Harðparket eikarplanki 12mm kr. 1.990 - m²

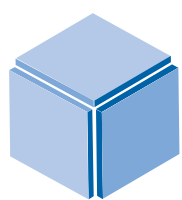
Tarkett viðarparket eik 3 stafa kr. 3.590 - m²

Teppi og dúkar 25-70% afsláttur

WC innb. kassi/skál/seta kr. 35.900

Púsundir fermetra af flísum

með 20 -70% afslætti



ALFABORG

Skútuvogi 6 - Sími 568 6755

PARKET...DÚKAR...FLÍSAR...TEPPI...PARKET..
DÚKAR...FLÍSAR...TEPPI...PARKET...DÚKAR..
FLÍSAR...TEPPI...PARKET...DÚKAR...FLÍSAR...TEPPI..
PARKET...DÚKAR...FLÍSAR...TEPPI...PARKET...DÚKAR...FLÍSAR..

Grænmetisrækt á pallinum

Helena Helgadóttir ákvað að prófa að rækta gulrætur og kartöflur í litlum, heimasmiðuðum kössum á pallinum hjá sér. Uppskeran í haust var meiri en hún þorði að vona.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriddinga@365.is



Mig langaði að fara nýjar leiðir í ræktun og þetta var aðeins til gamans gert. Ég setti gulrótarfræ niður í kassa vikuna fyrir sumardaginn fyrsta og setti strax út á pall. Núna í byrjun september fékk ég síðan væna uppskeru af gulrótum, eða um 1,7 kíló,“ segir Helena Helgadóttir, sem er búsett í Þorlákshöfn. „Ég var með fræ af þessum gömlu, góðu gulrótum sem allir þekkja en setti líka niður fræ af hvítum, gulum og fjólubláum gulrótum. Þær eru allar svipaðar á bragðið. Ég hafði lesið að þær væru erfiðari í ræktun og hægvaða en þær urðu allar stærri en þessar appelsínugulu.“

Helena ræktaði líka kartöflur í öðrum kassa og uppskeran af þeim var ekki síðri. „Ég fékk kartöfluútsæði sent frá mínum heimaslóðum á Djúpvogi. Mér leið eins og ég hefði fengið gull, ég var svo ánægð. Þessi tegund heitir blálandsdrottning og er mjög góð.“

Engir ESB-staðlar

Helena fékk eiginmanninn, Óskar Ragnarsson, í lið með sér við ræktunina og hann smíðaði kassa



Helena ætlar að prófa sig áfram með grænmetisræktun í vor.

úr lerki eftir máli. „Við settum jarðvegsdúk innan í kassann, boruðum gót á botninn og settum síðan blöndu af mold og meltu í hann. Þegar þetta var tilbúið setti ég gulrótarfræin niður. Ég sáldraði

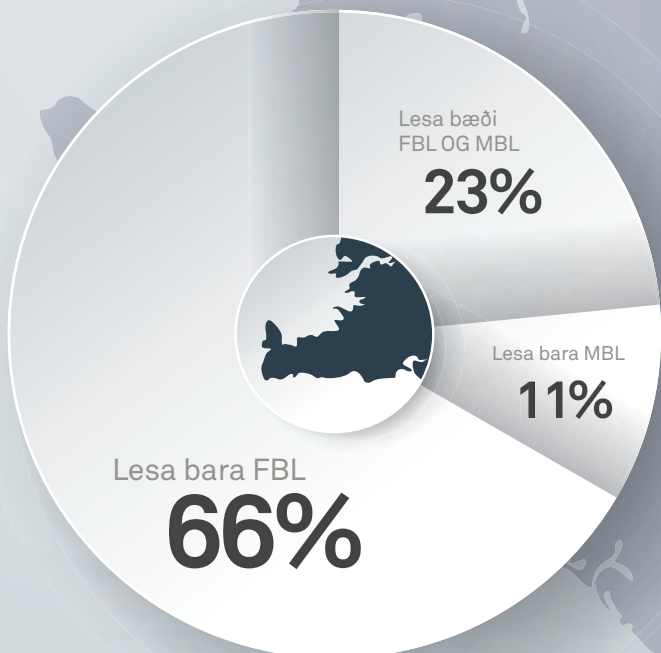


Helena fékk veglega uppskeru úr kössunum tveimur.

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

af lesendum dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 18–49 ára lesa Fréttablaðið daglega.



*Fréttablaðið og Morgunblaðið.
Heimild: Prentmiðlamæling Gallup apr.–jún. 2017.

Allt sem þú þarft ...



Kassinn er úr lerki og er 40 cm á breidd, 60 cm á lengd og 40 cm á hæð.

þeim ekki í moldina heldur setti niður eitt og eitt í einu, nokkuð þétt. Þetta var ekki gert eftir neinum ESB-stöðlum,“ segir Helena hlæjandi. „Ég vissi ekki hvort ég myndi nenna að grísa þetta en þess gerðist heldur ekki þörf,“ bætir hún við.

Dúkurinn fauk

Í fyrstu setti Helena dúk yfir kassann en hann fauk af eftir nokkra daga. Ef næturfrost var í spákortunum setti hún flísteppi yfir fræin en annars var ekki mikið haft fyrir ræktuninni. „Ég held að rakinn hafði haldist vel í moldinni því grösín voru þétt og fin. Ég vókvæði kannski tvisvar í viku eða oftast ef þurrt var í veðri. Ég nennti ekki að dekstra þetta mikið,“ upplýsir hún.

Helena segist hafa prófað margar leiðir í ræktun í gegnum tíðina, svo sem forræktun, en með misjöfnum árangri. „Mér finnst heldur mikil fyrirhöfn að forrækta

grænmeti og þurfa að venja plönturnar smám saman við að vera úti í svölu veðri þannig að þetta hent mér vel að setja bara niður fræ,“ segir hún kankvíslega.

Viðtal kveikti áhugann

Kveikjan að því að Helena ákvað að rækta grænmeti með þessum hætti var viðtal sem hún las á netinu. „Þar sagði eldri kona frá því að hún setti alltaf niður gulrótarfræ seint í apríl og skýldi því ef veður væri vont. Mér fannst þetta virka svo einfalt og þægilegt að mig langað að prófa þessa aðferð,“ segir hún.

Helena er harðákvæðin í að halda áfram að rækta grænmeti á pallinum og ætlar að prófa sig áfram með aðrar tegundir næsta vor. „Ég ætla líka að rækta rófur. Það skemmtilegasta við að rækta grænmeti í svona litlum kössum úti á palli er að fá góða uppskeru og sjá að það er hægt.“


VIÐ FÆRUM ÞÉR GÓÐAR GLUGGALAUSNIR

Gluggahöllin ehf. flytur inn og smíðar glugga og hurðir í öllum mögulegum stærðum. Allar vörur eru framleiddar úr hágæða efni sem þolir vel íslenska veðráttu. Leitaðu til ráðgjafa okkar til að fá nánari upplýsingar og tilboð, þér að kostnaðarlausu



**Trégluggar // Álklæddir gluggar
Pvc gluggar // Hurðir // Sérsmíði**



 **Gluggahöllin**

Gluggahöllin ehf. Mörkin 4, 108 Reykjavík, S: 555 0760 info@gluggahollin.is



Hnúðkál- og eplasalat

Samkvæmt grænmetisdagatali Sölufélags garðyrkjumanna lýkur uppskerutíma íslenska hnúðkálans núna í september. Það fara því að verða síðustu forvöð að útbúa ljúffenga rétti úr þessu bragðgóða grænmeti sem má t.d. gufusjóða, steikja á pönnu eða borða kalt sem hollt og gott millimál. Hér er uppskrift að góðu salati frá Nönnu Rögnvaldar sem hentar vel t.d. með kjúklingi og ýmsum heitum og köldum kjötréttum.

1 íslenskur hnúðkálshaus, meðalstór

1 rautt epli

1½ msk. mangóchutney, eða eftir smekk

2 ts. dijonsinnep

1 msk. rauð- eða hvítvinsedik

1 msk. ólífuolía

Nýmalaður pipar

Salt

Dálítið af vætukarsa (eða steinselju – má líka sleppa)

Hnúðkálið snyrt, óþarfi að afhýða það ef nýupptekið. Eplið skorið í fjórðunga og kjarnhreinsað. Hnúðkál og epli rifid fremur gróft á rifjárn. Mangóchutney, sinnep, edik, olía, pipar og salt hrært saman í skál, hnúðkáli og eplum velt vel upp úr blöndunni og karsa eða steinselju hrært saman við. Látið standa í kæli nokkra stund áður en það er borið fram.

Heimild: islenst.is.

Gulrótasúpa

Á vefsíðunni islenst.is er að finna ýmsar girnilegar uppskriftir úr íslensku grænmeti. Það á vel við nú á helsta uppskerutímanum.

Gulrótasúpa

Fyrir 3-4

2-3 msk. ólífuolía

2-3 msk. smjör

200 g laukur

100 g selleri

50 ml hvítvinsedik

1 kg gulrætur

2 msk. sykur (má sleppa)

1-2 ts. túrmerik

2-3 hvítlauksrif

1-1½ lítri vatn/grænmetiskraftur

3-4 lárviðarlauf

1 búnt fersk steinselja

Sjávarsalt

Hvítur pipar

Laukur og selleri skorið fremur smátt og sett í pott ásamt ólífuolíu og ögn af sjávarsalti. Leyft að glærast um stund. Á meðan eru gulræturnar skornar fremur smátt og þeim síðan bætt í pottinn ásamt smjöri og sykri og túrmeriki. Leyft að brúnast aðeins í pottinum og taka smá lit áður en smátt söxuðum hvítlauknum er bætt saman við.

Því næst er hvítvinsedikinu hellt í pottinn og leyft að gufa aðeins upp áður en kraftinum er bætt saman við. Látið malla á meðalhita, þar til grænmetið er fullsoðið. Þá er steinseljunni bætt saman við, lárviðarlaufin veidd úr og súpan maukuð. Sett aftur í pottinn, krydduð til og hituð að nýju.



Kartöflusalat fyrir haustið

1 kg nýjar kartöflur, skornar í teninga

2 msk. eplaedik

1 msk. ólívuolía

½ bolli súrmjólk

¼ bolli sýrður rjómi

¼ bolli majónesi

1 msk. dijón sinnep

Grænmeti eftir smekk, til dæmis:

2 gulrætur, rifnar eða sneiddar

½ bolli selleri, saxað

½ bolli hreðkur, sneiddar

¼ bolli steinselja, söxuð fint

1 msk. sitrónubörkur, rifinn

1 hvítlauksgeiri, kraminn

Salt og pipar

Sjóðið kartöflurnar, hellið vatninu af og kartöflunum í skál. Veltið þeim upp úr ediki og olíu og látið kólna.

Hræðið súrmjólk, sýrðum rjóma, majónesi og sinnepi saman. Bætið restinni af hráefninu saman við. Veltið kartöflunum upp úr öllu saman og berið fram.

Út í salatið mætti einnig bæta við steiktu beikoni eða góðri skinku.



FRÁBÆR NÝJUNG

ENGINN HÁFUR EKKERT VESEN



TÆKNIBYLTING
INNBYGGÐUR GUFUGLEYPIR Í HELLUBORÐI.
MEIRA PLÁSS, ENGIN FITA, BETRA LOFT.



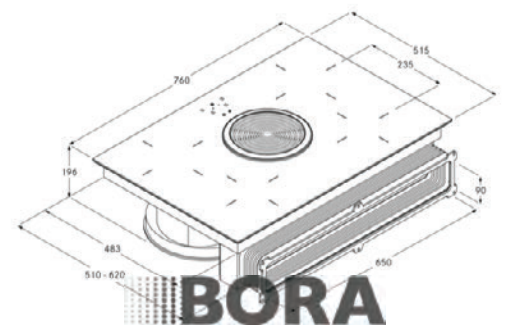
SPANHELLUBORÐ MEÐ INNBYGGÐUM GUFUGLEYPI

PÝSK VERÐLAUNAHÖNNUN

LOSNAÐU VIÐ HÁFINN

Þýska hönnunarfyrirtækið BORA hefur unnið til margra verðlauna fyrir BORA spanhelluborðin sem eru með innbyggðum gufugleypi. Sparaðu pláss njóttu hreins lofts þegar þú eldar og losnaðu við fitu sem sest um allt eldhús sem fylgir eldamenskunni.

Sjá myndbönd á friform.is



BORA

5 ára ábyrgð á öllum raftækjum

Friform

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18

Föstudaga kl. 09 til 17

Laugardagar kl. 11 til 15

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



ALVÖRU TILBOÐ!

Landrover Discovery 3 SE 4.4 bensin, árg 2006 ek 138 þ.km Leður, glerþak, krókur ofl Flottur og vel með farinn bill! Verð nú 1990 Þús!!!



ÓDYR OG FLOTTUR!

Fiat 500 Lounge 12/2012 (mód 2013) ek aðeins 32 þ.km, Er á staðnum, verð aðeins 1090!!! Fyrstur kemur fyrstur fær!



NYJIR BÍLAR!

Renault Master H2-L2 árg 2017 (NYR) Háþekja -millilangur (nyvirði BL er 4.1 + VSK) Okkar verð 3350 þús + VSK!!!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is

BÍLA GALLERÍ



NÝR VW GOLF. V. 2690Þ.

VW Golf Trendline NÝR 17" álfelgur og aukafelgur með. Árgærd 2017, bensin, Beinsk, Vetrarpakki, ofl Verð 2.690þ. Sjá Raðnr.101634 á www.bilgalleri.is



NÝR VW GOLF V. 2790Þ.

VW Golf Trendline NÝR 18" Árgærd 2017, bensin, Beinsk. 18" álfelgur og 16" aukafelgur. Verð 2.790þ. Rnr.101635 á bilgalleri.is

Bílagallerí bílasala
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur
Sími: 554 6700
www.bilgalleri.is



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgræin bremsuviðgerðir. Renni diskar og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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

Spádómar

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMÍÐILL

-SPÁÍ SPIL
-OG KRISTALSKÚLU
-HEILUNAR TÍMAR
-FYRIRBÆNIR
-ALGIÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525
www.engill.is

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnsþá. Tarot. Árssþá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spár í spil og bola. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
www.fastradningar.is



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

Allt hjá okkur

Tilboð

40% afsláttur af greinarekkum

MECALUX

Þverslár 1 meter

Hámarkshæð 6 metrar

Vörur til á lager

Sýningarsalur Draghálsi 4



www.verslun.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300
verslun@verslun.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggjildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggjiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

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



SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI
Heimsending. www.humarsalan.is
Pöntunarsími: 8676677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Upplhjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihýsum í vetur. S. 899 7012 Sólbakki.

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinna

Atvinna í boði

Húsasmið vantar vanan mann í vinnu. Uppl. í s. 867 7753

AUKAVINNA/SKÓLAFÓLK

Starfsfólk óskast á kvöld og eða helgarvaktir í sjoppu í 101 RVK. umsóknir sendist á atvinna234@gmail.com

Atvinna óskast

Húsasmiður tekur að sér smíðavinnu og viðhald. Upplýsingar í síma 699-2698

Málara. Faglærðir Málara Tökum að okkur öll almenn málningarstörf. Tilboð eða tímavinna. s.771-9031

STRÁ



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

www.stra.is

**Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi**
www.hagvangur.is



RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta