

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 27. OKTÓBER 2017

Lífsstíll



Snorri Sigurfinnsson, matreiðslumeistari á Messanum, segir galdurinn á bak við góðan fisk að elda hann á heitri pönnu og krydda vel.

[Matur →4](#)

Traust gagnvart öðrum er verðmætt

Hanna Borg Jónsdóttir, lögfræðingur og nemi í kennslufræðum, er stödd á Íslandi ásamt manni sínum, Ásgeiri Erni Hallgrímssyni, landsliðsmanni í handbolta, og tveimur sonum. Fjölskyldan býr í Frakklandi og Hanna notar tímann vel á Íslandi. →2

Hanna Borg Jónsdóttir er lögfræðingur og nemi í kennslufræðum. Hún hefur miklar skoðanir á mannréttindamálum barna. MYND/ERNIR

FRODE SVEFNSÓFI
SVEFNFLÖTUR 140x200 cm - kr. 149.800



ZEAL SVEFNBEKKUR
SVEFNFLÖTUR 70x200 cm - kr. 79.900



LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Framhald af forsiðu →

Hanna Borg segir að þau dvelji á landinu í tvær vikur. Ásgeir Örn kom heim til að leika með landsliðinu í vináttuleikjum við Svía, hún nýtir tímann í verk-efni í háskólanum auk þess sem þau munu fagna stórafmæli foreldra hennar á morgun, kosningadag.

Hanna vakti athygli í fyrra þegar hún sendi frá sér bókina Rúnar góði þar sem áhugamál hennar, mannréttindi barna, voru kynnt fyrir lesendum. Bókin var skrifuð með Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna að leiðarljósi og hefur nýst vel í yngstu bekkjum grunnskólanna. Það var Heiðdís Helgadóttir sem myndskreytti bókina. Rúnar góði hvetur börn til hugleiðinga um mismunandi aðstæður og líf barna. Hanna kynntist vel skólastarfi á Íslandi þegar hún kynnti bókina og kolféll fyrir því, að eigin sögn. „Augun fóru að opnast fyrir svo mörgum möguleikum í skólastarfinu og svo var vinnan með börnunum svo ótrúlega gefandi. Þau eru uppfull af hugmyndum og sjónarmiðum sem við fullorðna fólkið mættum svo gjarnan læra af þeim,“ segir hún.

Mannréttindi fyrir börn

Hanna lauk laganámi frá Háskóla Íslands árið 2012 og fór síðan í framhaldsnám í mannréttindum við University of London sem hún kláraði í vor. „Margir spyrja mig af hverju ég sé í námi í kennslufræði fyrir grunnskóla. Ég er sem sagt í fjarnámi hjá menntavísindasviði Háskóla Íslands. Þetta er skemmtilegt nám sem ég er afskaplega ánægð með að hafa valið. Í gegnum allt lögfræðinámið mitt var ég að leita leiða til að sérhæfa mig til að vinna með börnum. BA-verkefnið mitt tengdist forsjardeilumálum. Mastersritgerðin mín fjallaði um mannréttindi barna í íþróttum. Mér fannst því stórkostlegt tækifæri að komast í þetta nám og geta stundað það frá Frakklandi. Ég var eiginlega að hlusta á hjarta mitt,“ segir Hanna sem hefur sannarlega fundið sig í náminu. „Námið opnar mér dyr að vinna með börnum. Í þessari námsgrein ræðum við hluti sem hægt er að framkvæma til að bæta skólastarfið og menntun barna í landinu. Til dæmis gæti það bætt samfélag okkar mikið að kenna börnum strax frá byrjun um réttindi þeirra og leggja enn frekari áherslu á lýðræðislega hugsun og samfélagslega ábyrgð. Að byggja upp góða og virka samfélagsþegna. Til að umbætur geti orðið að veruleika þarf öfluga leiðtoga með opinn huga og trú á því að það sé

hægt. Þá trú hef ég,“ segir Hanna og hér er greinilega um hjartans mál að ræða hjá henni.

En hvaðan kemur þessi mikli áhugi á mannréttindum?

„Ég hef alltaf haft mjög ríka réttlætiskennnd. Get komist í mikið uppnám ef mér finnst brotið á einhverjum. Sumir hræðast þetta orð, mannréttindi, og þá sérstaklega mannréttindi barna. Aðrir spyrja hvort ástæða sé til að ræða svoleiðis hluti við börn. Mín skoðun er sú að um leið og við fræðum börnin um réttindi þeirra og skyldur verða þau meðvituð um hvað sé rangt og hvað sé rétt. Þá standa þau upp bæði fyrir sjálfum sér og hvert fyrir öðru til að verjast óréttlæti. Það verður líka auðveldara að útskýra fyrir þeim af hverju sumt má en annað ekki. Að bera virðingu fyrir náunganum er mér hugleikið, rétt eins og jafnrétti kynjanna,“ útskýrir Hanna.

Að láta drauma sína rætast

Hanna er tvíburasystir Jóns Jónssonar tónlistarmanns og yngri bróðir þeirra er Friðrik Dór en báðir eru þeir að hasla sér völl í sjónvarpi um þessar mundir. Hún vitnar í texta tvíburabróður síns þegar hún segir: „Mér er ofarlega í huga það sem Jón syngur: „Ávallt virtu hjartans birtu, hún þig leiðir, sorgum eyðir.“ Það hefur svo góð áhrif að hafa áhuga og ástríðu fyrir einhverju. Ef þú hefur það gerir þú allt af svo mikilli alúð og þess vegna miklu betur. Það er mikilvægt að hvetja fólk til að hlusta á hjartað og framkvæma það sem það langar til. Jón bætir við í textanum: „Lífsins lausnir inni í þér“ sem fær mig til að hugsa um kosningarnar á morgun og alla þá sem eru virkir á samfélagsmiðlum. Þar er mikil neikvæðni og margir kappkosta að skjóta hinn aðilann niður. Ég hef lengi búið erlendis og sé hlutina kannski úr meiri fjarlægð. En ég spyr, hefur allt þetta neikvæða fólk horft í eigin barm? Er kannski eðlilegra að byrja hjá sjálfum sér til að bæta eigið líf og gera samfélagið betra? Hvað get ég gert?“ spyr Hanna og segist hafa fylgst af áhuga með stjórnmálaumræðunni undanfarna daga. „Ég veit samt ekki enn hvar x-ið mitt endar,“ segir þessa unga kona og bætir við: „Það kemur mér til dæmis mikið á óvart hversu lítið er fjallað um framtíðarmenntastefnu í grunnskólum. Aðalnámsskrá er mjög lituð af pólitik sem getur verið afar óþægilegt þegar oft er skipt um ráðherra. Mikil og metnaðarfull vinna getur farið förgörðum við stjórnarslit.“

Stefnir heim eftir rúman áratug erlendis

Hanna og Ásgeir stefna á að flytja heim eftir eitt og hálf ár. Þau eru búin að vera í Frakklandi í fimm ár en bjuggu áður í Þýskalandi og



„Ég er svo heppin að vera heimavinnandi og veit að það eru mikil forréttindi en á sama tíma er mér mikilvægt að virkja hugann í metnaðarfullu námi og verkefnum,“ segir Hanna. MYND/HANNA



Fjölskyldan býr í Frakklandi en er í heimsókn á Íslandi, meðal annars vegna handbolta og stórafmælis. Hanna og Ásgeir með Tuma og Dag.

Danmörku. Þau eiga tvo drengi, Dag, 3ja ára, og Tuma, 5 ára. „Ég vil að strákarnir mín fái metnaðarfulla kennslu þegar þeir fara í skóla hér heima. Það má ekki vera tilviljanakennt hvernig hún verður, þessi vöntun á kennurum með kennsluréttindi er háalvarlegt mál. Það er að svo mörgu að hyggja, við þurfum að horfa fram á við og notfæra okkur og takast á við nýjustu þekkingu. Það er ekki nóg að eitthvað sé gott eða ágætt, við verðum að halda áfram að gera betur. Ég stóð lengi í þeirri trú að Ísland væri besta land í heimi varðandi jafnrétti kynjanna. En við nánari athugun ríkir hér til dæmis gríðarlegur kynbundinn launamunur og konur eru ekki að uppskera til jafns við karlmennt af menntun sinni þegar kemur að völdum og áhrifum. Það er því enn mikil vinna eftir til að ná fullu jafnrétti kynjanna en til að vinna að því er einmitt ýmis tækifæri að finna í skólunum,“ segir hún.

Hanna segir að þótt gott sé að búa í Frakklandi á margan hátt séu líka ókostir. Hún saknar frelsisins hér heima og segir að traust gagnvart öðrum sé verðmætt. „Í Frakklandi lokar fólk heimili sín mikið af, t.d. með girðingum, þar ríkir mikið vantraust gagnvart náunganum. Hryðjuverkaðgn setur svip sinn á allt lífið, meira að segja í skólum.“ Skólaskylda í Frakklandi



Tvíburasystkinin Hanna Borg Jónsdóttir og Jón Jónsson eru samrýmd. Þessi mynd var tekin af þeim árið 2004. Hanna vísar í texta Jóns þegar hún rabbar um lífsins gildi.

hefst þegar börn eru þriggja ára. „Strákarnir eru mjög ánægðir í skólunum. Mikil áhersla er lögð á aga í frönskum skólum en námið gengur ótrúlega vel og hentar þeim. Ég er svo heppin að vera heimavinnandi og veit að það eru mikil forréttindi en á sama tíma er mér mikilvægt að virkja hugann í metnaðarfullu námi og verkefnum. Mér finnst æðislegt að vera mamma og nýt þess. Tíminn liður hratt og fyrstu ár barnanna eru mikilvæg. Ég er þess vegna mjög þakklát fyrir að hafa tíma til að sinna börnunum mínum eins vel og ég vil og vera til staðar.

Við hugum að hollu mataræði og svo finnst mér rosalega gaman að dansa. Við hjónin dönsum alveg helling með strákunum okkar á stofugólfinu heima og skemmtum okkur vel. Dansinn bætir lífið,“ segir Hanna sem stundar einnig jóga. „Mér finnst íþróttastarf með yngri börnum til fyrirmyndar á Íslandi. Árangur landsliða okkar á erlendri grundu vekur mikla athygli í Frakklandi.“

En er væntanleg ný barnabók?
„Ég er með ótrúlega margar hugmyndir í kollinum og ný bók kemur örugglega einn daginn.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin riststjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragneiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsson, vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Ekki kvefast í fluginu



PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stytt kveftíma um allt að helming.

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.



ZYMETECH

Fæst í apótekum - www.precold.is

Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

Jólaóróinn í ár

Verð aðeins kr. **6.450.-**

GEORG JENSEN

HÖNNUÐUR: ALFREDO HÄBERLI

Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is



Síðustu dagar veislunnar

Blómkál og spergilkál er hægt að elda á ótal vegu, t.d. sjóða það, grilla, steikja á pönnu, baka í ofni eða borða kalt. Nú lýkur senn uppskerutíma á íslensku blómkáli og spergilkáli.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Samkvæmt grænmetisdagatali Sölufélags garðyrkjumanna lýkur uppskerutíma á blómkáli og spergilkáli í lok október. Það er því ekki seinna vænna að nýta næstu daga í að elda eitthvað gómsætt úr þessu ljúffenga og holla grænmeti sem elda má á mismunandi vegu, t.d. sjóða, grilla, steikja, baka og borða hrátt.

Ein þeirra, sem eru dugleg að nýta blómkál og spergilkál í matreiðslu, eins og raunar flest annað íslenskt grænmeti, er Nanna Rögnvaldardóttir, ritstjóri hjá Forlaginu, matgæðingur og höfundur fjölda matreiðslubóka. „Blómkálið hefur verið dálítið í tisku síðustu árin, ekki síst hjá þeim sem vilja sneiða hjá kolvetnum og matreiða t.d. blómkálsgrjón, blómkálsþítsu-botna og heilmargt annað.“

Það er hægt að elda bæði blómkál og spergilkál á ótal vegu segir hún. „Blómkál er hægt að ofnsteikja, bæði heila hausa og í kvistum, skera hausana í sneiðar, steikja á pönnu og bera fram eins og hverja aðra steik og jafnvel grilla það. Það má hægelda blómkálið í ofni í sósu eða kryddolíu, eða léttbaka það og setja svo í matvinnsluvél og nota grjónin í eins konar kúskús eða tabbouleh og aðra grjóna- og kornrétti og svo framvegis. Sama má segja um spergilkálið, það er hægt að baka það, steikja á pönnu, nota í wok-rétti, gera úr því eins konar pestó og nota út á pasta, djúpsteikja það, nota í eggjakökur og bökur – eða bara hvað sem er.“

Gerir tilraunir

Sjálf segist hún nota bæði hráefnin oft heima fyrir. „Núna er ég



Nanna Rögnvaldardóttir, ritstjóri hjá Forlaginu og matgæðingur. MYND/ERNIR

til dæmis að gera tilraunir með ofnbakaða spergilkálskvisti með krydduðu pankoraspi. Ég sker oft alla stöngla af spergilkálinu, nota þá í tiltekna rétti og kvistina í eitthvað allt annað því þeir þurfa styttri tíma. Ég er líka hrifin af blómkáls-„poppkorni“, þar sem maður skiptir því niður í litla kvisti, veltir þeim upp úr kryddolíu

og bakar við háan hita og notar sem snakk. Og svo er alltaf gaman að finna blómkál í öðrum litum en þessum hefðbundna, t.d. fjólublátt eða gult, því það er hægt að gera svo margt skemmtilegt með það.“

Nanna er nýlega búin að senda frá sér matreiðslubókina Pottur, panna og Nanna auk þess sem verið er að endurútgefa fyrstu bók hennar, Matarást, um þessar mundir. „Svo að ég er í smáþásu núna en auðvitað er ég í stöðugum tilraunum í eldhúsinu. Hvort eitthvað sem ég geri þar um þessar mundir ratar einhvern tíma í bók verður tíminn að leiða í ljós.“

Hér gefur hún lesendum uppskrift að ilmandi sveppasúpu sem inniheldur bæði blómkál og spergilkál.

Sveppasúpa með blómkáli og spergilkáli

250 g sveppir
Nokkrir þurrkaðir sveppir
100 g blómkál
100 g spergilkál
2 msk. smjör
1 msk. grænmetis- eða kjúklinga-kraftur
1 hvítlauksgeiri
1 timjangrein
Pipar, salt, klípa af chili-flögum
1 l vatn

Smjörin er brætt á litilli pönnu. Sveppir skornir til helminga eða fjórðunga. Hvítlaukur saxaður og allt steikt við meðalhita, þar til sveppirnir hafa tekið góðan lit. Hrærið oft í þeim á meðan. Á meðan eru þurrkuðu sveppirnir settir í pott með 1 l af vatni, timjankvistinum og grænmetis-kraftinum. Hitið að suðu og látið malla smástund. Hellið svo sveppunum og hvítlaukunum í pottinn, kryddið og látið þetta sjóða í 6-8



Ilmanti sveppasúpan inniheldur m.a. blómkál og spergilkál. MYND/NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR



Fjölbreytt hráefni er undirstaðan í þessari ljúffengu súpu. MYND/NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR

mínútur. Skiptið blómkálinu og spergilkálinu í litla kvisti og bætið út í, hitið aftur að suðu og látið malla í 6-8 mínútur eða þar til kálið verður meyr. Smakkið súpuna og bætið við örlytlum pipar og hellið henni svo í skál. Ef þið viljið mildari, rjómalagaða súpu má líka hella um 250 ml af rjóma eða matreiðslurjóma í pottinn og láta malla aðeins með. En krassandi þunn súpa er líka góð.

Öðruvísi Jólahlaðborð fyrir hópa

Forréttir

Rjómalöguð sjávarréttasúpa
Karrisild
Rússnesk rauðrífusild
Grafinn lax og karfi
Tvíreykt sauðahangikjöt

Aðeins 3.900 kr. á mann!

Ath! Eingöngu afgreitt fyrir hópa
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is

Aðalréttir

Jólabakótílettur í raspi
Grillsteikt lambalæri bernaise
Dönsk purusteik
Allt góða og hefðbundna meðlætið

Eftirréttir

Hjónabandsæla
Ís og ávextir



SEAFOOD RESTAURANT

Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

MARARON
NOW OG 11GB
Á 3.990 KR.*

*á mánuði

365



Jóladraumur í Garðabæ

Bragð og ilmur af jólum fær dásamlega freistandi blæ í höndum Fannars Vernharðssonar, áður fyrirliða landsliðsins í matreiðslu, á girnilegu og glæsilegu jólahlaðborði Mathúss Garðabæjar.

Matússinn í Mathúsinu var afbragðs góður fyrir en nær nú hæstu hæðum eftir að við fengum flottasta kokkadúett landsins í lið með okkur," segir Stefán Magnússon í Mathúsi Garðabæjar. Í eldhúsinu ráða nú ríkjum Fannar Vernharðsson, fyrrverandi fyrirliði landsliðsins í matreiðslu, og matreiðslumeistarinn Garðar Aron Guðbrandsson, sem áður störfuðu saman á Vox.

Þeir Fannar og Garðar standa nú í ströngu við að matbúa gómsætar jólakrásir fyrir glæsilegt jólahlaðborð Mathússins sem verður opnað fimmtudaginn 16. nóvember.

„Við hlökkum mikið til að gleðja matargesti okkar með dýrindis jólamat og hátíðarstemningu," segir Stefán, minnugur einlægur hamingju jólahlaðborðsgesta Mathússins í fyrra.

„Það er sannkallað jólaævintýri að njóta jólaveislu í Mathúsinu og dekrað við munn og maga. Hér er notað samvera og gómsætur matur í fyrirrúmi. Við stjónum við gestina og berum úrval jólaforræta á borðið til þeirra, sem og lostæta eftirrættina, en aðalrættirnir eru bornir fram á hefðbundnu jólahlaðborði þar sem hver og einn velur sér girnilega jóla-rætti á disk.“

Meðal girnilegra jólakrása Mathúss Garðabæjar er grafinn nautahryggvöðvi, andaconfit, purusteik, heitreyktur lax, nautalund, kirsuberjais og karamellubrúnkur, og þá er fátt upptalið.

„Mathúsið er fjölskylduvænn staður og við gerum börnum hátt undir höfði í sérinnrættuðu leikherbergi og litlum bíosal, sem heldur þeim uppteknum á meðan fullorðna fólkíð vill sitja lengur. Það eru enda blessuð börnin sem ráða ferðinni þegar fjölskyldan fer út að borða, því ef börnin eru ánægð koma foreldrnir aftur," segir Stefán og bætir við að öll börn fái ís í eftirmat.

Þess má geta að Mathús Garðabæjar gefur Barnaspítala Hringins 200 krónur af hverri seldri barnamáltíð ásamt því að styrkja duglega við íþróttafélag Stjörnunnar.

Draumur sem rættist

Mathús Garðabæjar er draumur sem rættist hjá matreiðslumeistararum Stefáni Magnússyni um að opna lifandi og eftirsóttan veitingastað með fyrsta flokks matargerð í hjarta heimabæjar síns.

„Ég er Garðabæingur og mikill áhugamaður um íþróttir í bænum. Því styrkjum við körfuknattleikslíð félagsins, sem og fimleika- og handbolta Stjörnunnar," upplýsir Stefán sem er gríðarlega áhugasamur um körfuna í Stjörnunni. „Ég reyni að fara á alla leiki í bæði karla- og kvennadeild, og eftir leiki koma liðin alltaf í mat til okkar í Mathúsið," segir hann kátur.

Mathúsið var opnað í maí í fyrra og fóru viðtökurnar fram úr björtustu vonum Stefáns sem var áður yfirkokkur á Argentínu og Vegamótum, og stóð á bak við Kol. Mathúsið hafði lengi verið draumur Stefáns og sá hann einnig um glæsilega innanhússhönnun staðarins.

„Við ákváðum að eltast ekki við ferðamannastrauminn heldur fá til okkar Íslendinga á fjölskylduvænan stað sem býður upp á vandaðan mat sem er matreiðdur úr fyrsta flokks hráefni. Mathúsið er afsíðis, fjarri daglegum skarkala og ekki miðsvæðis í stöðugri umferð ferðamanna. Hjá okkur geta því fjölskyldur, vinir og vinnufélagar sest að borði yfir góðum mat í yndislegu rými og unað sér vel," segir Stefán.

Jólahlaðborð Mathúss Garða-



Mathús Garðabæjar er fjölskylduvænn staður þar sem börnum er líka gert hátt undir höfði. Orðspor af gómsætum mat hefur farið víða og koma gestir hvaðan-æva af landinu. Garðabæingurinn og matreiðslumaðurinn Stefán Magnússon er eigandi Mathússins og hafði veg og vanda af glæsilegu útliti staðarins. MYND/EYÞÓR

bæjar hefst 16. nóvember og frá 18. nóvember verður boðið upp á jólabröns um helgar. Bókanir radast hratt inn og er mælt með því að bóka borð sem fyrst.

Mathús Garðabæjar er á Garðatorgi 4B. Borðapantanir í síma 571 3775 og á mathus@mathus.is.

Jólaforrættir

- hreindýrapaté
- reyktar andabringur með valhnetum
- laxatartar með seljurótaremuláði
- grafinn nautahryggvöðvi

Jólaaðalrættir

- eplasalat
- grænt salat
- rauðrófu- og perusalat
- rauðkál
- heitreyktur lax
- grafinn lax
- skelfiskur ceviche
- svartbaunabuff
- kalkúnn
- andaconfit
- nautalund
- purusteik
- rötargrænmeti
- kartöflugratín
- sykurbúnaðar kartöflur
- villisveppasósa
- Madeira-gljái

Jólaeftirrættir

- ris à l'amande
- hrísgrjón
- vanilla
- hvít súkkulaðimús
- kirsuber
- karamella
- möndlur
- kirsuberjais
- smákökur
- karamellu-brownies
- makkarónur



Meðal rétta á jólahlaðborði Mathússins eru dýrindis nautalundir.



Kokkarnir Fannar Vernharðsson og Garðar Aron Guðbrandsson sjá um að gleðja munn og maga matargesta.

Galdurinn er að krydda

Snorri Sigurfinnsson, matreiðslumeistari á Messanum, er alinn upp við að borða fisk fjórum sinnum í viku. Hann segir galdurinn á bak við góðan fisk að elda hann á heitri pönnu og krydda vel. Messinn, Lækjargötu, færði út kvíarnar í vikunni og opnaði nýjan stað úti á Granda.

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Snorri útskrifaðist sem matreiðslumaður árið 2010 og hlaut meistarárættið fimm árum síðar. Hann hefur komið víða við og starfaði meðal annars á veitingastaði í Frakklandi þar sem allt var eldað frá grunni. Árið 2015 gekk hann til liðs við veitingamanninn Jón Mýrdal sem gekk með þá hugmynd í maganum að opna veitingastað í ætt við Tjörhúsið á Ísafirði þar sem fiskréttir eru bornir fram á heitri pönnu.

„Jón var kominn með húsnaði í Lækjargötu 6 en við tókum okkur marga mánuði í að innrétta staðinn áður en hin eiginlega eldamennska hófst,“ segir Snorri. Staðinn hönnuðu þeir í samstarfi við Axel Hrafnkel Jóhannesson, eða Langa Sela eins og hann er kallaður. Hugmyndin er að gestir fái á tilfinninguna að þeir gangi inn í gamalt skip. Á móti innganginum blasir við stýrishús með kúrauga og öðru tilheyrandi en þar fyrir innan er eldhúsið. Barinn er úr hvít- og rauðmáludum panel sem tákna skipsskrokkinn og í loftinu hanga ljós úr gömlu skemmtiferðaskipi. Maturinn er borinn á borð á rjúkandi koparpönnu og stemningin heimilis- eða öllu heldur sjáralæg eftir því.

Messanum í Lækjargötu hefur verið vel tekið og hefur verið fullt út úr dyrum frá opnun. Þá situr hann í öðru sæti í á lista TripAdvisor yfir bestu veitingastaði bæjarins. „Þar er hins vegar aðeins takmarkað sætaframboð og til að mynda erfitt að taka á móti hópum. Þess vegna ákváðum við að færa út kvíarnar,“ segir Snorri en á nýja staðnum í Sjóminjasafninu eru sæti fyrir 120 manns. Þar tekur hönnunin líka mið af sjómennskunni en við það bætist stórfenglegt útsýni yfir Reykjavíkurhöfn.

„Á Granda verðum við, ólíkt Messanum í Lækjargötu þar sem þjónað er til borðs, með hlaðborð bæði í hádeginu og á kvöldin. Bodið verður upp á sömu pönnur og í Lækjargötu auk þess sem við komum til með að bæta nýjum við.“

En hver er galdurinn á bak við góðan fisk? „Það er að elda hann á



Snorri hefur alltaf haft gaman af því að matreiða fisk. MYND/ANTON

nógu heitri pönnu og krydda hann nógu vel,“ segir Snorri en honum var kennt að ef matur væri ekki nægilega kryddaður væri hann einfaldlega ekki sérlega góður. „Eins þarftu að hafa tilfinningu fyrir því sem þú ert að gera.“

Aðspurður segist hann alltaf hafa verið mikill fiskmaður. „Mamma mín er frá Ólafsvík og ég er kominn af sjómönnum langt aftur í ættir. Ég var þess vegna alinn upp við að borða fisk fjórum sinnum í viku og finnst virkilega gaman að matreiða hann. Þá leggjum við á Messanum mikla áherslu á að vera alltaf með eins ferskan fisk og grænmeti og völ er á og það skilar sér út í bragðið.“

Snorri deilir hér einni af nýjustu uppskriftum Messans.

Aldamótakarfi

fyrir tvo til fjóra

(500-600 g fiskur)

500 g hveiti

100 g aromat

60 g chili-duft

Veltið fiskinum upp úr ofangreindu og setjið á heita pönnu með smá olíu. Kryddið með salti, svörtum pipar og chili-dufti eftir smekk.

Sósa og meðlæti

150 g sellerirót (skorin í teninga og látin liggja í 50/50 eplaediki og vatni yfir nótt)

100 ml hvítvín

200 ml rjómi



200 g sýrður rjómi 18%

80 g chili-sósa

100 g maís (gular baunir í dós)

1 msk. estragon, þurr

Steinselja eftir smekk

Á Messanum í Sjóminjasafninu verður bodið upp á fiskihlaðborð í hádeginu og á kvöldin.

Allt sett ofan á fiskinn áður en hann er borinn fram á pönnunni. Borið fram með íslenskum kartöflum og salati.

6.540 KR.

Á MÁNUÐI

ENGIN BINDING

EFTIR HVERJU ERTU AÐ BÍÐA?

6 stöðvar · 3 sundlaugar · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS

ESSENSIA

RESTAURANT 101 REYKJAVIK



The Lobster Pizza

Icelandic langoustines, tomatoes,
garlic, chili, mascarpone, ricotta, lemon

Hverfisgata 6, 101 Reykjavík · +354 517 0030 · essensia@essensia.is · www.essensia.is



Essensia



Essensiareykjavik

Kryddað lamb á hrekkjavöku

Það þarf ekkert sérstaklega að hrekkja fjölskylduna sína á hrekkjavökunni á morgun. Kryddaður pottréttur passar hins vegar ágætlega á svona degi. Bragðmikill lambakjötsréttur á kosningadegi og eplakaka á eftir. Hér kemur hugmynd að slíkum kvöldverði.

Lambakjöt er vinsælt í arabalöndum og þar er fólk ófeimið við að krydda kjötið með alls kyns bragðtegundum. Væri ekki gaman að prófa sig áfram með krydd og íslenska lambið? Hér er uppskrift að arabískum pottrétti. Uppskriftin miðast við sex.

Arabískur pottréttur með lambakjöti

1 ½ kg lambakjöt á beini
3 msk. olía
1 tsk. svartur pipar
1 tsk. cumin
1 tsk. kardimommur
1 tsk. túrmerik
1 tsk. kanill
1 tsk. salt
6 hvítlauksrif, smátt skorin
2 msk. maizena
1 tsk. sykur
5 dl hrein jógúrt
2 tsk. tómaturé

Brúnið kjötið í olíu og leggið það í eldfast form. Blandið öllu saman sem er talið upp í uppskriftinni og hellið yfir kjötið. Það má bæta grænmeti í réttinn, gulrótum, sætum kartöflum eða öðru því sem fólk vill.

Setjið í 200°C heitan ofn og eldið



Lambapottréttur með framandi bragðefnum getur kryddað daginn.

í um það bil eina og hálf klukkustund eða þar til kjötið er orðið meyr. Gott er að breiða álpappír yfir formið.

Berið réttinn fram með hrísgrjónum eða kúskús og hrásalati.

Eplakaka fyrir marga

Mjög góð eplakaka sem slær alltaf í gegn. Þetta er stór uppskrift en kakan geymist vel og það má alltaf hita hana upp í örbylgjunni.

7 epli
Safi úr einni sitrónu
½ kg mjúkt smjör
½ kg sykur
8 egg
½ kg hveiti
3 tsk. vanillusykur
3 tsk. lyftiduft
2 msk. smjör til að smyrja á bökunarplötu
Það sem fer ofan á kökuna er:
2 msk. sykur
1 msk. kanill
100 g grófhakkaðar möndlur og hnetur
Hitið ofninn í 190°C. Skrælið eplin þá eggjum við, einu í einu og hrærið vel saman. Sigtíð hveiti, vanillusykur og lyftiduft og hrærið saman við smjörkreimið. Smyrjið



Eplakaka með rjóma eða ís. Góð sem eftirréttur eða með kaffinu.

Þeytið smjör og sykur þar til blandan verður létt og ljós. Bætið þá eggjum við, einu í einu og hrærið vel saman. Sigtíð hveiti, vanillusykur og lyftiduft og hrærið saman við smjörkreimið. Smyrjið

ofnskúffuna með smjöri og setjið blönduna yfir allan flötinn.

Stingið eplasneiðum ofan í deigið þannig að fallett mynstur verði til. Setjið þær þétt saman þangað til allt er búið.

Hrærið létt saman sykur, kanill, möndlur og hnetur og dreifið yfir eplin. Setjið deigið inn í ofninn og bakið í 45 mínútur. Kælið örlítið áður en borið er fram með þeyttum rjóma eða ís.

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út þriðjudaginn 28. nóvember.

Skemmtilegt blað sem kemur inn á allar hliðar jólaundirbúningsins. Uppflettirit sem lesendur leita í aftur og aftur.

Viltu þú auglýsa í mest lesna jólablaði landsins?*

Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins. Sími 512 5402 – serblod@365.is

*Fréttablaðið er mest lesna dagblað landsins samkvæmt prentmiðlamælingu Gallup september 2017



FRÉTTABLAÐIÐ

Gæði – alla leið!

ÍSLENSKA SVEITIN OG SS – FYRIR ÞIG



ARNASTYR



RAGNAR FREYR INGVARSSON
LÆKNIRINN Í ELDHÚSINU

„Fyrir mig skipta gæði hráefnisins öllu máli.
Það er frábært að vita að SS, fyrirtæki í eigu
bændanna sjálfra, sækir gripina heim á bæ og
tryggir gæði alla leið. Það gerir mína matseld enn
betri.“

Systkinin í Efstadal eru hluti þeirra 900 bænda
sem saman eiga SS.





Hrekkjavökuritsmiðja fyrir börn

Draugasögur, skrimslasögur, hrollvekjur og annað ógnvænlegt er nauðsynlegur undirbúningur hrekkjavökunnar. Borgarbókasafnið, Menningarhúsið í Grófinni, býður á sunnudaginn upp á hrekkjavökuritsmiðjuna Hroll fyrir börn svo þau geti hrætt líftórna úr fjölskyldu, vinum og nágrönnum á hrekkjavökunni.

Markús Már Efraim verður leiðbeinandi í smíðjunni en hann hefur undanfarin ár leiðbeint börnum í skapandi skrifum við fristundaheimili, skóla og söfn borgarinnar. Markús er líka mikill aðdáandi hrollvekja og árið 2015 ritstýrði hann og gaf út hrollvekjusafnið Eitthvað illt á leiðinni er, sem skrifað var af 8-9 ára nemendum hans og hlaut meðal annars tvær tilnefningar til Barnabóka-verðlauna Reykjavíkur.

Hrekkjavökuritsmiðjan Hrollur stendur yfir frá klukkan 14 til 16, sunnudaginn 29. október.



Súkkulaði espresso frá Barcelona

Sjóðheitur og dökkur kakóbolli með sterku kaffi er það besta til að rífa sig í gang á vetrarmorgnum. Eftirfarandi uppskrift er vinsæl víða í Evrópu, sérstaklega á Spáni.

2/3 bolli sjóðandi vatn

60 g 70% dökkt súkkulaði

1 1/2 bolli léttmjólk

1 bolli espresso kaffi

1/4 bolli kakóduft

1/4 bolli dökkur púðursykur

Sneið af appelsínuberki eða

appelsínubátur

Rjómais

Blandið sjóðandi vatni og súkkulaði í pott og bræðið yfir miðlungshita. Bætið mjólk, espresso, kakói og púðursykri út í og hrærið saman. Hitið í 5 mínútur þar til loftbólur fara að myndast við jaðrana á pottinum, hrærið öðru hvoru í. Látið ekki sjóða. Hellið í fjóra bolla og mokið einni skeið af rjómais út í ef vill eða þeyttum rjóma.

www.myrecipes.com

Grasker skorin í Garðabæ

Útskorið grasker er eitt sterkasta tákn hrekkjavökunnar. Uppruni hefðarinnar að skera skelfileg andlit í grasker á rætur sínar á Írlandi þar sem rófur gegndu sama hlutverki, nefnilega því að vekja ótta og hrylling hjá gestum og gangandi. Stutt er síðan Íslendingar tóku upp þann sið að skera grasker og setja við útdyrnar svo það vefst fyrir mörgum hvernig á að bera sig að.

Bókasafn Garðabæjar stendur á morgun, laugardag, fyrir hrekkjavökusmiðju þar sem þátttakendum gefst kostur á að skera út grasker og

búa til eigin graskerslukt. Það þarf að taka með sér grasker og beittan hnif. Einnig er nauðsynlegt að hafa góða skeið til að skafa innan úr og ílát undir graskersmaukið.

Frekari upplýsingar eru á bókasafninu, Garðatorgi. Gott að tilkynna þátttöku á netfangið bokasafn@gardabaer.is eða í síma 525 8550 til að tryggja sér pláss. Nauðsynlegt er að foreldrar mæti með börnum sínum.

Bókasafnið er staðsett á Garðatorgi 7 og hrekkjavökusmiðjan stendur á milli kl. 11 og 14.



Graskersútskurður þarf ekki að vera flókin.

GIACOMO PUCCINI

TOSCA

FRUMSÝND 21. OKTÓBER 2017
Í ELDBORG – HÖRPU

HLJÓMSVEITARSTJÓRI BJARNI FRÍMANN BJARNASON · LEIKSTJÓRI GREG ELDRIDGE
TOSCA CLAIRE RUTTER · CAVARADOSSI KRISTJÁN JÓHANNSSON · SCARPIA ÓLAFUR KJARTAN SIGURDARSON

ANGELOTTI ÁGÚST ÓLAFSSON · SAGRESTANO BERGPÓR PÁLSSON
SPOLETTA ÞORSTEINN FREYR SIGURÐSSON · SCIARRONE FJÖLNIR ÓLAFSSON
KÓR OG HLJÓMSVEIT ÍSLENSKU ÓPERUNNAR · DRENGJAKÓR REYKJAVÍKUR
LEIKMYND ALYSON CUMMINS · BÚNINGAR NATALIA STEWART
LJÓSAHÖNNUN ÞÓRÐUR ORRI PÉTURSSON · SVIÐSHREYFINGAR JO MEREDITH

MÍÐASALA Á OPERA.IS

[f](https://www.facebook.com/isenskaoperan) [i](https://www.instagram.com/isenskaoperan) #isenskaoperan



ÍSLENSKA ÓPERAN

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning. BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 154.900,- kr.

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



Vissir þú að...
Það er bannað að mismuna börnum eða líkamlegri eða andlegri geu.

BÍLA GALLERÍ



NÝR 18 MANNA

NÝR! BENZ Sprinter 519 Cdi 18 manna Luxury VIP. Árgerð 2017, Diesel, Sjálfskiptur. Einn með öllu! Tilboðsverð 8.900P án vsk. Sjá raðnr 101927 á www.bilagalleri.is



DEFENDER 7 MANNA

LAND ROVER DEFENDER 110 NEW 7 manna, Árgerð 2011, Ekinn 91 þ.km, Diesel, 6 girar. TILBOÐSVEÐR 5.990 þ. Raðnr.111177.

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

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Hreingerningar



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

Tek að mér þrif í heimahúsum. Er vön. Uppl. í s. 783 5886

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., fyrirtækjafli., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Hreinsa þakrennur, ryðbletta þök og tek að mér ýmis verkefni. Uppl. í s.8478704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

Unaðsnudd 105 Reykjavík. S. 781 2666 Natalia

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

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 viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini 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

Keypt
& Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Heilsa

Nudd



Human touch
is the loving remedy
for body & soul

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þór, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

NUDD/MASSAGES

Byð upp á heilnudd og slökun, íþróttanudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 22 á kvöldin. S. 894 4817

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK

133 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m². Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

KAFFI MILANO FAXAFENI 11
Starfsfólk óskast í helgarvinnu. Sendið uppl. á milano@simnet.is



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vísir þú á...
Ófæðisráðgjafi tölvaðar
hafa áhrif á börn.

Skemmtanir



HAPPY HOUR
ALLA DAGA!!
kl. 16-19

Cafe
Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:

Laugardaginn 28. okt

11:15 Man.United - Tottenham

13:50 Liverpool - Huddersfield

16:20 Bournemouth - Chelsea

Sunnudaginn 29. okt

15:50 Leicester - Everton

Rúnar Þór og Klettar
spila um helgina.

Föstudag frá 23:00 - 02:00

Laugardag frá 00:00 - 03:00



Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

MEST LESNA
DAGBLAÐ
LANDSINS

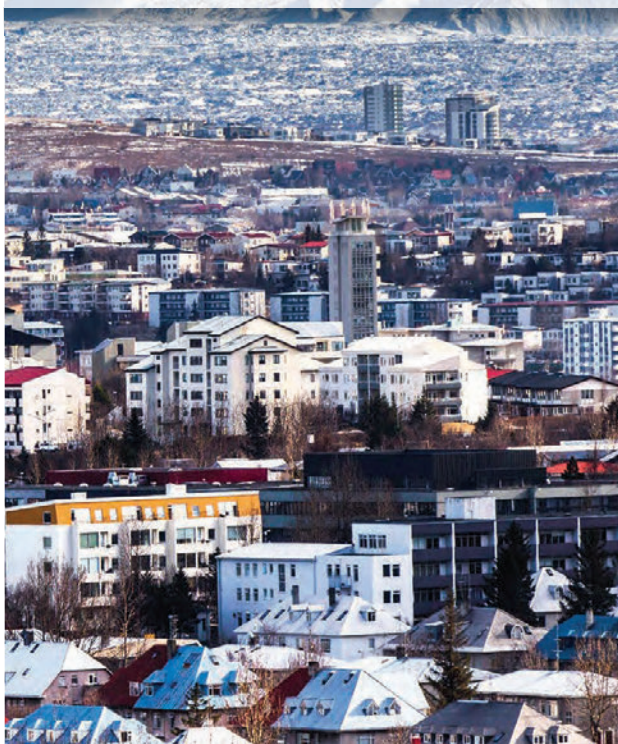
Þú getur einnig lesið Fréttablaðið
í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu.

FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft

Þú færð appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum



Yfir 13.000 eignir á skrá



fasteignir.is

á

visir.is