



MÁNUDAGUR 12. MARS 2018

Lífsstíll



Auður Rafnsdóttir, höfundur bókarinnar Kryddjurtarækt fyrir byrjendur, segir mars og apríl góðan tíma til að sá fyrir kryddjurtum.

**ENZYMEDICA®**

Áttu við  
meltingar-  
vandamál að  
stríða?



# Tími kominn á kryddjurtirnar

Auður Rafnsdóttir segir lítið mál að rækta kryddjurtir í eldhúsglugganum. Nú sé einmitt tíminn til þess að sá og uppskera svo ilmandi ferskt krydd í matseldina eftir nokkrar vikur. Minta sé tilvalin fyrir krakka að rækta enda bragðist hún vel út á ís og í ávaxtaþeyting. ➔2





Eftir nokkrar vikur ætti blómleg ræktun að vera komin í gang í suðurglugganum.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir

heida@frettabladid.is



Mín þumalputtaregla er að byrja þegar bjart er orðið úti til klukkan sjö á kvöldin og þá bjart í sex til átta tíma yfir daginn. Það er því ágætt að byrja í mars og apríl," segir Auður Rafnsdóttir, höfundur bókarinnar Kryddjurtarækt fyrir byrjendur, spurð hvenær sé tímaþætt að sá fyrir kryddjurtum í eldhúsglugganum.

Matgæðingum er því óhætt að draga á sig garðyrkjuhanskana og fjárfesta í fræjum.

Vel megi rækta kryddjurtir allt árið um kring á Íslandi þó kalt sé. Stærsta hluta ársins sé nægilegt að nota suðurglugga eða vermi-reit með glæru plastloki. Í „inni-görðum“ með lýsingu megi rækta allt árið. Jurtirnar þurfi hvíldartíma frá nóvember og fram í mars við eðlilegar aðstæður.

Hvernig er best að byrja?

„Fræjum er sáð í sádmold eða sádmoldarkubba. Mér finnst sjálfri þægilegt að nota kubba," segir Auður. „Þá er þremur til fimm fræjum, það fer aðeins eftir stærð, sáð í hvern kubba. Það er alltaf hægt að grísa síðar. Fræin eru látin liggja á yfirborðinu og vökvað vel. Bæði sádmoldin og sáð-



Skemmtilegur  
tími tekur við  
þegar jurtirnar  
fara að teygja sig  
upp úr moldinni.

Auður dembir  
plöntunum  
gjarnan í bað ef  
hún verður vör  
við lús. Baðið  
endurtaki hún í  
nokkra daga þar  
til lúsín er horfin.

moldarkubbarnir þurfa mikinn og stöðugan raka fyrstu vikurnar og til dæmis er gott að sprejja yfirborðið tvisvar á dag," útskýrir Auður.

Skemmtilegur tími taki nú við að fylgjast með jurtunum spretta upp úr moldinni. Þegar vöxturinn er kominn vel í veg má flytja pottana út á svalir ef plássíð er lítið í glugganum.

„Kryddjurtir, aðrar en basilíku, má flytja út í garð eða út á svalir en huga þarf að skjóli því það er vindasamt hjá okkur á Íslandi. Sjálf flyt ég aldrei minar út fyrr en eftir 17. júní en ég hef lent í næturfrosti í byrjun júní," segir Auður.

„Fjölarar kryddjurtir eins og minto, steinselja (tvíær), gras-

laukur, rósmarín, timían, oreganó og salvía koma upp aftur að ári en þurfa gott skjól yfir vetrartímann. Basilíka, kóreander og dill eru einærar plöntur hér á landi.“

Spurð hvernju hún mæli með fyrir byrjendur í kryddjurtarækt segir Auður tiltölulega auðvelt að koma fjölarum jurtum til.

„Minta og graslaukur eru auðveld í ræktun og er fallegt að hafa í pottum úti á palli, á svölunum eða úti í garði. Þá er einfalt að færa pottana til eftir vatni og vindi. Ég mæli líka með því að byrjendur kaupi litlar forræktaðar jurtir. Mér finnst það þægilegt sjálfri og bæði sái fræjum og kaupi forræktað.“

Beðin um ráð við lús, leiðindagest sem getur látið sjá sig á kryddjurtum, segir hún best að demba þeim í bað.

„Ég fylgist alltaf vel með jurtunum, sérstaklega ef þær eru inni, skoda þær daglega og sný við laufblöðum. Ef ég verð vör við lús skelli ég plöntunni strax í snögg bað, til dæmis í djúpan vask eða bala. Ég geri þetta nokkra daga í röð og þá hverfur lúsín.“

Hvernju mælirðu með fyrir krakka? „Minta er skemmtileg fyrir krakka að rækta. Til dæmis er gaman að rækta mismunandi bragðtegundir af minto og klippa út á ísinn, ávextina eða í þeyting og orkudrykki.“

 HÚSAVIÐGERÐIR.IS

MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR  
ALHLIÐA MÚRVERK  
ÞAKVIÐGERÐIR  
GLUGGASKIPTI

HAFÐU SAMBAND  
INFO@HUSAVIDGERDIR.IS  
SÍMI 565-7070

 Finndu okkur á  
Facebook

## Kryddolía út á salatið

1 msk fersk minto  
1 tsk ferskt oregano  
1 miðlungs stór jalapenopípar, fræhreinsaður  
1 hvítlauksgeiri  
2 msk ferskur sitrónusafi  
¼ tsk sjávarsalt  
¾ bolli góð ólívuolía

Hellið olíunni í litla skál og merjið allt hráefnið í morteli. Mokið svo úr mortelinu í olíuna og hrærið vel saman. Einnig má demba öllu hráefninu í blandara eða magic bullet og blanda þannig öllu vel saman. Fyrir meira bragð má setja minna af olíu og öfugt ef bragðið á ekki að vera mikið. Kryddolíu geymist í lokuðu íláti en skilur sig svo gott er að hrista eða hræra aftur saman fyrir notkun. Gott yfir salat.  
[www.paleoplan.com](http://www.paleoplan.com)



Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sólumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | 365 miðlar Elmar Hallgríms Hallgrímsson Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Máté Dalmy, mate@frettabladid.is, s. 512 5442,





## Vesturvegur - Seyðisfirði



Einstakt endurnýjað einbýli á Seyðisfirði. Tvær forstofur, eldhús, stofa og borðstofa ásamt sjónvarps-herbergi á hæðinni. Í risi eru fjögur herbergi ásamt baðherbergi. Í kjallara er sérinngangur þar sem er svefnherbergi og baðherbergi. Öll stærri húsgögn geta fylgt eigninni. Húsið er byggt 1908 úr norskum bjálkum og klætt timbri. Allar lagnir og rafmagn hafa verið endurnýjaðar. **Tilboð**

## Grjótagata 5 101 – Rvk



**Opið hús Þriðjudaginn 13. mars 2018 milli kl. 17:30 – 18:00.** Fallegt endurnýjað einbýli á sögulegum stað í hjarta Rvk. Húsið er á þremur hæðum með aukaíb.í kjallaranum. Forstofa með góðum skápum. Á hæðinni er eldh., stofa og borðst. samliggjandi, baðherb., þvottahús og stigi upp í ris. Í risi eru 3 herbergi, fjölskyldurými og útgengi út á góðar vestursv. íbúð í kj., komið er inn í forstofu, eldhús borðst. og stofa samliggjandi. 2 herbergi eru í íbúðinni og lítið baðherbergi. Góður pallur er við húsið. **V- 125 millj.**

## Leifsgata – 101 Rvk



Björt og skemmtileg þriggja herbergja íbúð með aukinni lofthæð á 2. hæð, sérgæmsla í kjallara, alls 80,4 m<sup>2</sup>, á besta stað miðsvæðis í Reykjavík. Gengið inn í hol/eldhús með snyrtilegri innréttingu og góðum borðkrók. Stór parketlögð stofa og borðstofa með frönskum hurðum sem notuð er sem hjóna-herbergi. Svefnherbergi með fataskáp og baðherbergi með sturtu. Rósettur eru í loftum og listar, gott útsýni. Egnin töluvert endurnýjuð að utan. **V-41 millj.**

## Lindargata 57 101 Rvk



Björt og skemmtileg 48,1 m<sup>2</sup> tveggja herbergja íbúð á 6. hæð fyrir 67 ára og eldri með norður svölum og útsýni yfir fjöllin blá. Gengið inn í forstofu/hol með góðum skápum og geymslu innan. Þaðan er gengið inn á baðherbergi og inn í stofu og eldhús sem er saman í alrými. Inn af stofunni eitt gott herbergi með góðum, skápum. Baðherbergi er með dúkalagt og með sturtu, tengi er fyrir þvottavél. Sér geymsla er í sameign í kjallara. **V- 34,9 millj.**

## Þar sem hjartað slær



## Viltu fjárfesta á vaxtarsvæði?



### GRÆNÁSBRAUT 720

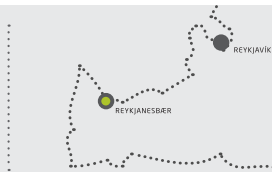
Stærð: 4316 m<sup>2</sup>  
Byggt: 1972  
Tegund: Atvinnuhúsnæði  
Fasteignamat: 196.400.000 kr.

Opið hús 14. mars frá kl. 13-14. Tilboð óskast eigi síðar en kl. 11, þriðjudaginn 20. mars í lokuðu umslagi. Eignin hýsti áður matvöruverslun varnarliðsins og skiptist í tvær vöruskemmur, 1873 m<sup>2</sup> og 1944 m<sup>2</sup> að stærð auk 373 m<sup>2</sup> tengibyggingar. **Nánari upplýsingar á kadeco.is**

Á innan við áratug hefur byggst upp á Ásbrú, fyrrum varnarsvæðinu við Keflavíkurflugvöll, þróttmikil og litríkt samfélag með öflugum menntastofnun, fjölda spennandi fyrirtækja, gróskumikla nýsköpun og blómstrandi mannlíf. Hröð uppbygging í gagnaveraiðnaði og örþörungarækt, ásamt nálægð við Keflavíkurflugvöll gera Ásbrú að sönnu vaxtarsvæði til framtíðar.



Próunarfélag Keflavíkurflugvallar | Sími 425 2100 | www.kadeco.is



## Nátthagi 1-3, 245 Sandgerði



Fjögur ferðapjónustu- sumarhús við Nátthaga í Sandgerði ásamt rekstri. Mikil og góð búkun það sem af er ári. Gott tækifæri fyrir fjölskyldu. Sjá heimasíðu fyrirtækisins á booking.com / Sandgerdi cottages **V. 90 m.**



Hafnargata 27 • 230 Keflavík  
Símar 421 1420 / 421 4288  
asberg@asberg.is • asberg.is

Jón Gunnarson löggiltur fasteigna- og skipasali

## LIND FASTEIGNASALA

**Auglýsir eftir fasteignasölum til starfa.**

**Reynsla af sölu fasteigna skilyrði.**

**Áhugasamir sendi tölvupóst og ferilskrá á hannes@fastlind.is**



Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## SÍÐUMÚLI - LEIGA

TIL LEIGU NOKKUR MISSTÓR SKRIFSTOFUHERBERGI Á 2. HÆÐ  
VIÐ SÍÐUMÚLA. VERÐ FRÁ 45Þ.  
MEÐ HITA OG RAFMAGNI.

Uppl. í 822-4850 eða [haukur@fastis.is](mailto:haukur@fastis.is)



# Smáauglýsingar

512 5800

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



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning. BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 152.000.- kr.

**SUZUKI**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is



SUBARU LEGACY OUTBACK 02/2008, ekin 173 þ.km, bensín, sjálfskiptur. LANGBESTA VERÐIÐ! 1.190.000 kr. 100% lán í boði! Raðnr. 257565 á BÍLO.is

Höfðahöllin  
Funahöfða 1, 110 Rvk.  
Sími: 567 4840  
www.bilo.is

## Bílar til sölu



### VERTU EINSTAKUR!

Dánarbú er að selja eina Lincoln MKT á Íslandi. Ek. 44 þús. Innfl. nýr 2014/2012. 4x4, ótrúlegir aukahl. Einn eigandi. Útsöluverð: 4.900 eða stgr. 2.990 - hlægilegt. S: 695-6037

## Húsbílar



Húsbíll til sölu. Hobby toscana 650 ár.2008 ek.57000 km. Vel útbúin bíll.Einn eigandi. Ásett verð 9 milljónir. Uppl. í síma 8918028 eða gwsrefansson@gmail.com.

## Hjólhýsi



### HJÓLHÝSADRIF MOVER.

Kronings mover Skoðið á kronings.com Verð frá kr.189 þús.Til á lager. KB-Imports ehf. S:8634449

kriben@simnet.is



### HOBBY HJÓLHÝSI 2018 STÓRSPARNADUR!

Kauptu beint frá Þýskalandi. Við aðstoðum þig. Allar fyrirspurnir sendist á: kriben@simnet.is s. 863 4449.Ath takmarað magn.

## Varahlutir



Altenatorar og Startarar í flesta gerðir fjólsbílanna,jeppa,vörubíla og vinnuvéla. Þjónusta í 60 ár. Bíldshöfði 14,110 Reykjavík Sími:553-1244 ljósboðinn@ljósboðinn.is www.ljósboðinn.is

## Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



## Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400  
www.bilaraf.is

## Vinnuvélar



### BÍLALÝFTUR-DEKKJAVÉLAR

Tveggja pósta bílalýftur 3,8T, höfum einnig dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði, ATH eignum enfremur vörubíla dekkjavél. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist oksparis@simnet.is

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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



### TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á oksparis@simnet.is

## Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fíjót og góð þjónusta. Bergfínnur ehf. 892 7852

## Pípulagnir

### PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 6996069 og 663 5315

## Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - Þríf eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### VY-ÞRÍF EHF.

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

## Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

## Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör s/f

Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör, Ódýr og góð þjónusta  
www.hsebokhald.is  
hsebokhald@hsebokhald.is  
Sími: 6926910

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

## Málarar

Getum bætt við okkur inni og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Húsaveiðhald

### ALHLÍÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSLAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

### TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU !

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is Múrum og smíðum ehf



Getum bætt við okkur verkefnum. Eingöngu íslenskir iðnarmenn. Tilboð eða tímavinna. Smíðaviðgerðir ehf. Þórir 7815544. Smidavigerdir@gmail.com

### FLÍSLAGNIR - 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

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

## Nudd

### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar



Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan  
VISA 562 8211 EURO

### KÆRLEIKS-LJÓSID

Spámiðill Tarot lestur og kristalkúla

VISA 566 7311 EURO  
Tímáptanir í síma 8694650



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

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Til sölu



### LOK Á HEITA POTTA og HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarbunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnaratil þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

## Til bygginga



### HARÐVEIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

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

## Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI  
TIL LEIGU 50 m2 Góð l.hæð+hurð. Leiga: 99 þ - Snyrtileg starfsemi Facebook steinhella 14. S: 661-6800

## Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR  
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464  
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

## Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?  
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Faglærður málarari getur bætt við sig verkefnum. Tek einnig að mér að bera viðarvörn á sumarbústaði. Sími: 6951543. Netfang: haraldur1006@gmail.com. Tíma eða tilboðsvinna

## VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

Allt hjá okkur



Sýningarsalur við Dragháls

## TILBOÐ



29.900.-  
kr án/vsk

Sterkur og endingargóður með hillu. Heitzinkað stál



39.900.-  
kr án/vsk

Lyftigeta: 2000 kg. Gaffallengd: 1150 mm. Þyngd: 70 kg



7.900.-  
kr án/vsk

Hæð: 420 mm Br: (ummál) 445 mm

### LaCopine

Filmupökkunarvél: Filmustærð: 30 - 50 cm rúllur

LaCopine. Filmupökkunarvél: Hentar fyrir kjötbúðina - veitingastaðinn - „Takeaway“ - ostaborðið - ávaxta- og grænmetisþökkunina. Teflon húðaður hitahnifur Teflon húðað hitaplata



Allt hjá okkur

Tilboð  
27.900.-  
án/vsk



Dragháls 4 - 110 Reykjavík Sími: 535 1300 Fax: 5351305 - verslun@verslun.is