

HEIMILI

MIDVIKUDAGUR 4. JÚLÍ 2018

Heimili



Hólmfríður nýtur þess í botn að vera með góðar svaltir og segir þær frábæra framlengingu á íbúðinni. MYND/PÓRSTEINN

Ræktar ávexti og krydd á svölunum

Hólmfríður Ben Benediktsdóttir er nýflutt í íbúð með yfirbyggðum svölum. Þar ræktar hún ávaxtatré, blóm, kryddjurtir og salat og nýtur þess að drekka morgunkaffið á svölunum og horfa á nágrennið, sama hvernig veðrið er. ➔2

GERRY WEBER-TAIFUN-BETTY BARCLAY

ÚTSÖLUFJÖR 30%-40% AFSLÁTTUR

BERNHARD LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

Sigríður Inga
Sigurðardóttir

sigriddinga@frettabladid.is



Hólmfríður Ben Benediktsdóttir er grafískur hönnuður og fyrrverandi blaðamaður m.a. Gestgjafans. Hún hafði rétt náð tilskildum aldri til að vera gjaldgeng í íbúð fyrir 60 ára og eldri þegar hún flutti í glænýja íbúð í Mörk við Suðurlandsbraut. Íbúðin er björt og rúmgóð og henni fylgja um 6 fermetra yfirbyggðar svalir. Þar hefur Hólmfríður útbúið nota-lega aðstöðu fyrir eitt fjölmarga áhugamála sinna, kryddjurta- og blómaræktun, og þar finnst henni gott að setjast og fá sér kaffi eða heimaræktað jurta.

„Ég verð syngjandi garðyrkjukona í næsta lífi en nú hef ég ekki heilsufar til að skríða um í moldarbeði svo ég læt pottaræktun duga mér. Þetta litla pláss hentar mér fullkomlega og ég nota það heilmikið,“ segir Hólmfríður glöð í bragði.

Á svölunum eru stórar hillur fyrir pottaplöntur af öllum stærðum og gerðum. Hillurnar mynda gott skjól án þess að loka svalirnar af. Hólmfríður hefur komið stærri pottaplöntum upp á bekk og undir honum er kassi fyrir ýmislegt sem fylgir ræktuninni en þannig nýtist plássíð vel. Garðyrkjuverkfæri eru á hjólaborði og annað smáborð er til að umpotta. „Ég saumaði brúnan plastpoka undir moldina og hann tekur allt að 25 lítra af mold. Með þessu móti sýnist allt vera mjög pent hér á svölunum,“ segir Hólmfríður.

Flytur plönturnar út og inn

„Eftir svo stutta búsetu er lítil reynsla komin á svalirnar en þær lofa góðu. Ég hef aldrei áður haft yfirbyggðar svalir og þarf því að læra hvaða plöntur dafna best. Ég hélt að þær yrðu algjör hitapottur en veðrið hefur verið hálf undarlegt það sem af er sumri og frekar að það sé of kalt á þeim. Aloe vera plantan verður grá af kulda sé hún lengi á svölunum svo ég set hana og kumquat-áfaxtatréd út á daginn en inn í íbúðina yfir nóttina og báðar plönturnar virðast lukkulegar með það fyrirkomulag,“ segir Hólmfríður en hún hefur gaman af því að útbúa eitt og annað úr því sem hún ræktar.

„Þeir ávextir sem falla af sítrustrénu fara í krukku með vodka og enda sem snafs eða í einhverja kokteila. Ég ætla líka að prófa að gera líkjör úr þeim en vanalega geri ég jólalíkjör úr hrútaberjum en kannski má gera tilraunir með að blanda kumquat-ávextinum út í til að veða á móti dísætum drykknum. Myntan er ávana-



Hólmfríður hefur lengi verið með svokallaða micro green ræktun og klippir jurtnar jafnóðum út á salat eða smurbrauð. MYND/ÞÓRSTEINN

bindandi, því meira sem ég neyti hennar því meira hrífst ég af bragðinu. Ég nota hana ferska í heilsudrykki á morgnana og í myntute eða marokkóska te en þá bæti ég við grænum eða svörtum telafum. Ég þurrka hana líka og nota í te yfir veturinn. Sítrónumelissan er líka góð í tedrykk og falleg sem skraut á eftirrétti. Hún dafnar vel á svölunum, ég hef aldrei áður séð hana með svona stór blöð og þurrka þau líka í jurtate fyrir næsta vetur,“ upplýsir Hólmfríður.

Nær í salat af svölunum

Vegna flutninganna sáði Hólmfríður ekki fyrir kryddjurtunum þetta vorið líkt og vanalega heldur keypti þær í pottum. „Ég setti kryddjurtirnar í stærri potta og dekra við þær svo ég fæ heilmikla uppskeru. Það sem ég nota ekki ferskt þurrka ég og ýmist saxa smátt eða mala fint og hræri saman í kryddblöndur. Ef framleiðslan er mikil finnst mér tilvalið að gefa kryddblöndu og jurtate í jólagjafir. Ég er líka með salat og spinat á svölunum og ætla að prófa að rækta fleiri gerdir af matjurtum. Það er frábært að ná sér í salat í matinn og klippa ferskar kryddjurtir beint í pottana eða yfir matardiskinn,“ segir hún.

Hillurnar skapa gott skjól og nýtast vel undir pottaplöntur og matjurtir. MYND/ÞÓRSTEINN



Í nokkur ár hefur Hólmfríður verið með svokallaða micro green ræktun í smáu gróðurhúsi. „Fræin fást í flestum garðyrkjuverslunum. Fyrst notaði ég sádmold en núna sái ég þeim í kókosmold. Fræin spíra á örfáum dögum og vaxa hratt. Ég klippi þessar örsmáu en bragðmiklu plöntur jafnóðum út á matinn, t.d. fiskrétti, salat og smurbrauð, bæði til bragðbætis og skrauts.“

Hólmfríður segist aldrei áður hafa búið þar sem er eins ófagurt umhverfis og nú. „En auðvitað er ekkert að marka það. Þetta er enn þá byggingasvæði og allt fullt af vinnuvélum og róti í kring um það. Ég vona þó að það rætist úr garðinum hér á milli húsanna, hann er lokaður öðrum en íbúum og væri hægt að gera hann virkilega skemmtilegan. Ég verð oft hissa á hvað húsalóðir og þá sérstaklega við blokkir eru óspennandi og illa nýttar, oft látið nægja að leggja gras yfir slétta flöt sem enginn virðist nota, en viðhaldið er samt mikið því það þarf reglulega að slá grasið. En það er vel hægt að gera fallegt og notalegt hjá sér á svölunum og í frekar leiðinlegu veðurfari, eins og nú hefur verið, eru yfirbyggðar svalir algjörlega málið,“ segir Hólmfríður Ben glöð

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

Útgefandi:
365 miðlar
Ábyrgðarmaður:
Elmar Hallgríms Hallgrímsson

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, sigriddinga@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 |

Er hárið farið að þynnast?



Fæst í apótekum heilsubúðum og heilsuhillum verslana

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum ihlutum og efnum



Aukin mýkt við ökkla

GoreTex filma, 100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

Vibram sóli

Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Reimalæsing, hægt að vera með sitt hvora stillinguna yfir rist, eða um ökla

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt Nubuck leður

Custom fit innlegg

AKU SUPERALP GTX 34.990 kr. STÆRÐIR 35-48

**Hafðu
(AKU)
með
í valinu**

Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli.

Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.



Lágir gönguskór / borgarskór

AKU Climatica NBK GTX 24.990 kr.

Lágir gönguskór / borgarskór

AKU Climatica Suede GTX kvenna 22.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning

AKU ALTErrA GTX kvenna 27.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning

AKU ALTErrA GTX 27.990 kr.

Léttir gönguskór

AKU TRIBUTE GTX 21.990 kr.

Lágir, millistífir gönguskór

AKU TENGU LOW GTX 23.990 kr.



Hágæða bakpokar frá Osprey • Eitt mesta úrval landsins

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Krakkabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur • Dufflar



Lífstíðarábyrgð

Stillanlegt bak

Hægt að breyta hliðarströppum í þverfestingar t.d. fyrir snjóþrúgur

Brjóstól á sleða og með neyðarflautu

Göngustafa festing

Hámarks öndun í baki

Flöskuvasar

Mjaðmabelti þringist með því að toga beggja vegna

Vasi á mjaðmabelti

Svefnpokaólar

Vasi í topploki

Netavasi með lykklhengju undir topploki

Með léttustu bakpokum í heimi

Hægt að opna á hliðinni

Netapoki

Tvískipt hölf

Lykkja fyrir ísöxi



Aether AG 70L Burðarbakpoki 41.990 kr.



Zealot 15L Hjólabakpoki 16.990 kr.



Daylite 13L Alhliða bakpoki 8.990 kr.



Talon 6L fyrir göngu- og hlaupafólk 12.990 kr.



Farpoint 55L Heimsreisubakpoki 26.990 kr.



Talon 33L Fisléttur alhliða göngupoki 20.990 kr.



Transporter dufflar Verð frá 18.990 kr.

Kestrel 38L göngupoki 26.990 kr.

Við stillum alla bakpoka þannig að þeir passi fullkomlega. Á stærri pokunum sérmótum við mjaðmabeltin.



GG-sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi
sími: 571 1020 • www.ggsport.is



Finndu okkur á Facebook

