

LEIÐ

MIDVIKUDAGUR 17. OKTÓBER 2018

Heimili



Arabískar kryddblöndur, hvítlaukur, chili, timjan, engifer og kóríander eru meðal fjölbreyttra hráefna sem upplagt er að nota við eldun á innmat á borð við lifur, nýru og hjórtu, að því er Nanna Rögnvaldardóttir upplýsir. ➔4



Hanna Gréta Pálsdóttir er einkar stolt af nýju vinnustofunni sinni sem áður var ónýtur bílskúr sem hún og pabbi hennar gerðu upp. MYND: SIGTRYGGUR ARI

Allra
meina
bót!



Lokkandi leirtau úr Landmannalaugum

Austfirski keramikhönnuðurinn Hanna Gréta Pálsdóttir notar lita-pallettu íslensks hálendis í matarstell sín. Hún er nýbúin að gera upp ónýtan bílskúr þar sem hún notar við keramikhluti með tilgang. ➔2

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Ég er mikil útivistarkona, geng oft á fjöll og er hálendi Íslands minn uppáhaldsstaður,“ segir keramikhönnuðurinn Hanna Gréta Pálsdóttir sem stíkar Laugavegin milli Landmannalauga og Þórsmerkur eins oft og hún getur, nú síðast tvisvar í sumar.

„Ég þrilaði líka upp á alla hóla í Landmannalaugum og þar greiptist litadýró náttúrunnar í huga mér, þessi ljósbrúni og græni litur sem er svo einnennandi fyrir boróbúnaðinn minn.“

Notið við öll lífsins tilefni

Hanna Gréta er að vísa til gullfallegra matarstella og eldhúsaáhalds sem hún vinnur úr keramik.

„Einkenni sköpunarverks míns eru sterkir jarðlitir, einfaldleiki og fjölbætt notagildi. Eg er alltaf með hugann við að fylla ekki skápana af of miklu leirtaui heldur nota til fulls það sem er til. Ofneysla á veraldlegum hlutum hefur fyllt mig nýrri hugsun og því hefur flest sem ég bý til fleiri en eitt notagildi. Þannig geta kaffibollarnir líka nýst sem ílát fyrir bráðið smjör út á fiskinn eða súkkulaðisósúr og súpuskálarnar jafnt fyrir grauta eða sósúr með sunnudagslærinu,“ segir Hanna Gréta.

Boróbúnaður Hönnu Grétu er sterkur og þolir meira að segja að fara í uppþvottavélina.

„Ég bý til minn eigin rammsterka glerung og leitast við að endurspeglu náttúru landsins í því sem ég vinn með. Eg hef aðeins verið

að fíkra mig áfram með blágrýti og íslenskan leir en þó er Hekluvíkur og granit orðið að vörumerki mínu,“ segir Hanna Gréta sem vill að litir og form fái notið sín. „Því set ég ekki heldur mikið af höldum eða hönkum á vörurnar því það eykur bæði brothaettu og passar verr inn í skápana.“

Keramikin kallaði óvænt á Hönnu Grétu þegar hún var í listnámi á Englandi.

„Ég ætlaði mér alltaf að verða listamaður og tók keramikskúlpútt sem lokaverkefni en þá varð ekki aftur snúið. Eg kolféll fyrir notagildi leirsins og því að búa til nytjalistmuni til heimilisins. Mig langaði að skapa eitthvað sem hefur tilgang og allt eru það hlutir sem þurfa ekki að geymast inni í skáp heldur eru til þrýði á borðum og fyrst og fremst til daglegrar notkunar. Matarstell á nefmilega að nota og njóta við öll lífsins tækifæri, jafnt hvunnadags og við hátíðlegri tilefni.“

Vinnustofan í garðinum

Hanna Gréta keypti í fyrra íbúð á Langhóltsvegi með ónyttum bílskúr í garðinum. Eftir ársvinnu Hönnu Grétu og föður hennar er skúrinn nú orðinn að glæsilegri vinnustofu sem var opnuð á dögnum.

„Við pabbi klæddum skúrinn nýju bárujárni, endurnýjuðum þakið og skiptum um glugga en það eina sem við gerðum ekki upp á eigin spýtur var að tengja rafmagn í skúrinn. Það er góð tilfinning að hafa nostrað við þetta sjálf og við pabbi erum full stoltis og gleði að verkinu loknu,“ segir Hanna Gréta og hrósar happi yfir því að hafa hlotið um nýju heimkynnin.



Hanna Gréta segir góða tilfinningu að hafa gert upp gamla bílskúrinn með pabba sínum. MYNDIR: SIGTRYGGUR ARI



Súpuskál, litill diskur og nýr stór matardiskur fullkomna stell Hönnu.



Í forgrunni er saltstaukurinn góði, sem sló svo óvænt í gegn, ásamt nýrri oliukönnu og hunangsskál á litlum bakka sem geymir það allt á borði.



Það er Hekluvíkur sem skapar bæði dökka og ljósa litinn í þessari fjölbættu mjólkur- og sósukönnu.



Bollarnir hennar Hönnu Grétu nýtast undir margt fleira en kaffisopann góða, eins og bráðið smjör út á fiskinn eða ljúfar sósúr með sunnudagslærinu.

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins



Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®)

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringsfræðingur
Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.

Proffessor **Bengt Jeppsson** hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollega hans uppgötvaðu mjólkursýrugerlinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®).

Fæst í apótekum og heilsværunum, Hagkaup, Melabúðinni Frænu, Fjarðarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

 **abel heilsuvörur**

ÍÐA



ÍÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk. opið til 22 alla daga.

„Það er vitaskuld draumur að vera með vinnustofu í garðinum og geta farið snemma í skúrinn um helgar en á sama tíma sinnt fjölskyldunni vel og verið með kvöldmatinn á skikkanlegum tíma. Eg á þrjá stráka sem eru duglegir að nota vörurnar mínar og sýna keramikinu áhuga. Þeir ná sér frekar í keramikskál undir morgunkornið en plastskál, drekka úr bollunum mínum og leggja á borð með stölinu hennar mömmu sinnar,“ segir Hanna Gréta og líkir sér við smíð þar sem heimilið situr á hakanum.

„Það er þó táknrænt fyrir hugsjón mína að nota sem best það sem til er, en ég er alltaf með samtíning af því sem ekki hefur selst hjá mér. Það kemur samt að því einn daginn að ég verð búin að gera boróbúnað fyrir sjálfa mig.“

Lærir margt af fólkinu í Ási

Hanna Gréta vinnur nú að kappi við að bæta nýjum vörum í línuna sína.

„Fyrir jól í fyrra hannaði ég skál fyrir hunang og nú bætist við ný skál fyrir olíu og litill bakki undir þessa samsetningu. Margir safna þessum boróbúnaði sem samanstendur af skálum, litlum diskum og nú nýjum matardiskum, og svo eldföstum mótum og saltstaukum sem ég bjó til fyrir sjálfa mig af því mig vantaði einn slíkan en sló svo óvænt í gegn,“ segir Hanna Gréta sem selur vörur sínar hjá Systur og mökum og svo heima í vinnuskúrnum.

„Þeir sem versla mest við mig eru Íslendingar. Þetta er því ekki túristavara þótt hún sé svona náttúruleg og það er ótrúlega skrytið,“

segir Hanna Gréta sem starfar einnig við keramikkenntu hjá Starfarkfélaginu Ási en þar starfar einstaklingar með skerta starfsgetu.

„Ég er mjög svo heppin að vinna með þessu góða og skapandi fólki, og hef lært mikið af því. Við vinnum að vöruhönnun, skarti, mósaik og nytjalist og það er margt mjög fallegt sem við gerum,“ segir Hanna Gréta en á Ási er listmunabúð og svo jólamarkaður þegar nær dregur jólam.

„Ég er að hafa samband við Hönnu Grétu á Facebook hjá tölupósti í gegnum heimasíðuna hannagretakeramik.com.

„Fólk er alltaf velkomið þegar ég er heima og á laugardögum fyrir jól verður opið á vinnustofunni.“

Fólk er kynningarbláð sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarferil. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Úmsjónarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnisdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Stóri Freyr Jónsson, stori@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Torg ehf Kristín Þorsteinsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, amarn@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, joniivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

LANCÔME
PARIS



MATTER, BOLDER, STRONGER, LIPCOLOR
MATTARI, DJARFARI, STERKARI VARALITIR

LANCÔME DAGAR

LYFJU LÁGMÚLA, LAUGAVEGI, SMÁRALIND
OG SMÁRATORGI 17. - 21. OKTÓBER.

Sérfræðingar frá Lancôme veitir faglega ráðgjöf miðvikudag til föstudags.

20% **AFSLÁTTUR**
AF ÖLLUM LANCÔME VÖRUM

GLÆSILEGUR KAUPAUKI ÞEGAR ÞÚ KAUPIR LANCÔME VÖRUR FYRIR 8.900 EÐA MEIRA.



NÝTT – LANCÔME HAUSTLITIR

EINGÖNGU FÁANLEGIR Á LANCÔME DÖGUM.

Lítu við og kíktu á spennandi varaliti, blýanta, gloss, lökk og skuggapalettur.

Einnig nýkomnir mattir spennandi varalitir.

Vertu velkomin.

Möguleikarnir nær óþrjótandi

Arabískar kryddblöndur, hvítlaukur, chili, timjan, engifer og kóriander eru meðal fjölbreyttra hráefna sem upplagt er að nota við eldun á innmat á borð við lifur, nýru og hjörtu.



Sælkerinn og matreiðslubóka höfundurinn Nanna Rögnvaldardóttir hefur nýtt innmat til matargerðar undanfarin ár með góðum árangri.

Mikil fjölbreytni

Hún nefnir ýmisleg krydd og hráefni sem passa vel með innmat. „Þar má nefna til dæmis papriku, chili, kummin, kórianderfræ, óreganó, timjan og rósmarín. Stundum á líka balsamedik vel við. Svo eiga hvítlaukur, soja og engifer vel við ef maður vill austurlenskan blæ. Og svo má hafa alls konar grænmeti með, steikt, soðið eða hrátt og einnig má nefna að snöggssteikt lifur og hjarta er fínt í salat. Kúskús er oft gott með innmat, einnig kartöflustappa og sætkartöflustappa og baunir af ýmsu tagi, til dæmis linsu- eða kjúklíngabaunir. Sterkar sósur og kryddjurtvinaigrettur eiga líka vel við.“

Hér gefur Nanna tvær skemmtilegar uppskriftir. Önnur inniheldur hjörtu en hin lifur.

Georgísk hjörtu

„Hér studdist ég við uppskrift frá Georgíu að rétti sem heitir Qawurma og inniheldur lambahjörtu og lifur, lauk, óreganó, kóriander og chili. Reyndar sleppti ég lifrinni og notaði bara hjörtu í þetta skiptið og bætti svo við kirsiberjatómötum.“

3-4 lambahjörtu
2½ msk. olía
Pipar og salt

2 laukar

1 chilialdín, eða eftir smekk

1½ tsk. óreganó

¼ knippi kórianderlauf

300 ml vatn, eða 200 ml hvítvín

100 ml vatn

150 g kirsiberjatómatar

E.t.v. vorlaukur



Kóriander, chili og kirsiberjatómatar setja svip sinn á georgísku hjörtun.

Starri Freyr Jónsson

starri@frettabladid.is



Innmatur, á borð við lifur, nýru og hjörtu, er afar ódyrt hráefni sem býður upp á fjölbreyttari matreiðslu en margur heldur. Ein þeirra sem hafa leikið sér með þetta klassíska hráefni undanfarin ár er sælkerinn og matreiðslubóka höfundurinn Nanna Rögnvaldardóttir sem segir hægt að elda marga spennandi rétti úr þessu góða hráefni. „Lambalifur finnst mér yfirleitt best að skera í þunnar sneiðar og krydda vel, til dæmis með arabískum kryddblöndum, og snöggssteikja á pönnu eða grillpönnu, eða bara grilla hana á útgirlli. Það má steikja hana heila, til dæmis með hvítlauk, timjani og rósmaríni, í svona 2-3 mínútur á hvorri hlið, og hafa favabaunir og glas af góðu Chianti með.“

Hjörtun er yfirleitt best að elda annaðhvort lengi við vægan hita eða stutt við háan, segir Nanna. „Þau sker ég gjarnan mjög þunnt og snöggssteiki í örfáar mínútur á pönnu eða í wok, oft með austurlensku grænmeti og kryddi, eða sker þau í litla bita og grilla á teini. Svo má líka djúpsteikja þau eða jafnvel hakka og nota í buff, kannski blönduð kjóthakki.“

Nýru má til dæmis skera í tvennt, þræða upp á rósmaringreinar, krydda og grilla, eða snöggssteikja þau á pönnu og bera fram með grænum linsubaunum, chili og hvítlauk, stingur Nanna upp á. „Svo er hægt að nýta hjörtu, nýru og lifur saman í marga rétti. Þá er kjötíð skorið í litla bita og látið malla í smá tíma.“

Byrjið á því að skola hjörtun og þerra þau. Skerið sneið ofan af þeim og fjarlægjið mest alla fituna. Hjörtun eru skorin í tvennt og síðan í ræmur og aftur í bita, um 2 cm á kant. Hitið oliuna á pönnu, setjið hjörtun á hana, kryddið með salti og pipar og brúnið þau í nokkrar mínútur við góðan hita. Hrærið oft á meðan. Skerið niður lauk, saxið chili smátt og setjið á pönnuna ásamt óreganó. Lækkið hitann og látið krauma í smá stund eða þar til laukurinn er mjúkur. Saxið háft knippi af kóriander og bætið á pönnuna ásamt vatni (eða vatni og hvítvíni). Látið malla undir loki á vægum hita í um 20 mínútur. Bætið kirsiberjatómötum og sóxuðum vorlauk á pönnuna í lokin og látið malla í 3-4 mínútur í viðbót. Að lokum er meiri kóriander stráð yfir og borðið fram til dæmis með kartöflustöppu.

Lifur með pólentú

„Þessi uppskrift er undir dálitlum ítölskum áhrifum og ég hafði pólentú úr fersku maiskorni með lifrinni en auðvitað mætti nota til dæmis hrisgrjón eða kúskús.“

1 lambalifur, meðalstór

250 g sveppir

1-2 vorlaukar

½-1 chilialdín

2 msk. olía

1½ msk. heilhvíti (eða hvelti)

1 tsk. paprikuduft

Lifur með pólentú er frískandi og hollur réttur.

½ tsk. timjan

½ tsk. óreganó

Cayennepipar á hnífsoðni

Pipar og salt

150 ml vatn

Steinselja, kórianderlauf eða aðrar kryddjurtir

Snyrtið lifrina og skerið burt æðar. Hún er næst skorin á ská í litlar, þunnar sneiðar. Sneiðið sveppina og saxið vorlauk og chili. Hitið 1 msk. af oliu á pönnu og steikið sveppi, vorlauk og chili við nokkuð góðan hita þar til sveppirnir hafa tekið góðan lit. Takið þá allt af pönnunni og hitið 1 msk. af oliu til viðbótar. Blandið saman heilhvíti og kryddi, veltið lifarsneiðunum upp úr blöndunni og steikið þær í um 1 mínútu á hvorri hlið. Setjið sveppablönduna aftur á pönnuna, hellið vatninu yfir og látið sjóða í 1 mínútu. Berið strax fram, til dæmis með pólentú, og stráið kryddjurtum yfir.

Pólentá

300 g maiskorn, frosin eða fersk

350 ml vatn

Salt og pipar

1 msk. smjör

75 g fetastur, mulinn

Setjið maiskorn og vatn í pott, kryddið með pipar og salti og látið malla í um tíu mínútur. Setjið sigti yfir skál, hellið maiskorninu í sigti og maukið það næst í matvinnsluvel með dálitlu af soðinu þar til það er orðið að finu, frekar þunnu mauti. Bætið við meira soði eftir þörfum. Setjið það aftur í pottinn og látið malla við meðalhita nokkra stund eða þar til maukið hefur þykknað og líkist kartöflustöppu. Hrærið mjög oft á meðan. Hrærið næst smjóri og fetastói saman við og látið malla í tveir mínútur. Smakkið og bragðbætið með salti og pipar ef þarf.



Sefitide — ný meðferð við kvíða og svefntruflunum

Ert þú að fást við svefntruflanir eða kvíða? Sefitide er virðukennt jurtafyrnið úr rót garðabrúðu. Styttir tímann til að sofa og bætir gæði svefns.

Notkun Við vægum kvíða: fullorðin, 1 tafla á dag allt að 3 á dag, 12-18 ára: 1 tafla á dag allt að 2 á dag. Við svefntruflunum: fullorðin og eldri en 12 ára: 1 tafla ½-1 klukkustund fyrir svefn. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þungubúum konum eða konum með börn á bjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun. Leitið læknis eða lyfjafræðings sé þú ert frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst í öllum helstu apótekum án lyfseðils



florealis.is/sefitide

GRAL KYNNIR

SVARTLYNG



ÞT. Mbl.



SJ. Frbl.

„Svartlyng er ein af þessum sýningum sem okkur bráðvantar“

HA. RÚV Menning

„Súrrealísk kómík brotin upp með nítandi ádeilu.“

SJ. Frbl.

„Óborganlega fyndi og súrrealískt.“

HA. RÚV Menning

„Rammpólitískt ádeiluverk sem virkar“

ÞT. Mbl.

„Leikhópurinn allur fer á kostum“

HA. RÚV Menning

„Mikið sjónarspil og hressileg ádeila“

KHP. Hugarás

„Fariði bara í leikhús... og sjáið þetta“

HA. RÚV Menning

SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR

eftir Guðmund Brynjólfsson

TJARNARBIÓ

Takmarkaður sýningafjöldi | Miðasala á tix.is



Krukkur verða dýrindis skálar undir veitingar þegar gesti ber að garði.

Nýtni er dyggð

Endurvinnsla er mikilvæg fyrir umhverfisvernd en enn mikilvægara er að finna leiðir til að endurnýta. Og mikilvægast af öllu er að sleppa því að kaupa nýja hluti nema brýna nauðsyn beri til. Í gamla daga var reynt að fá sem mest út úr öllum hlutum og það viðhorf á svo sannarlega við í dag. Á heimilinu getur sköpunargáfan heldur betur fengið útrás þegar kemur að því að endurnýta hluti.

Þannig geta gömul handklæði og fót orðið að tuskum, glerkrukkur nýttast sem kertastjakar og til að geyma mat eins og pasta, hrisgrjón og afganga og ef svo fer að plastflaska er keypt er hægt að nota hana í stað brúsa frekar en að kaupa slíkan. Og þetta eru bara nokkur handahófskennd dæmi.

Með því að beita hugvitinu er hægt að draga úr neyslu og þannig stuðla að umhverfisvernd. Og svo er það líka svo skemmtilegt!



Verðmæti geta leynst í geymslum.

Leynast gersemar í geymslunni?

Við tiltekt í skápum, geymslum eða bílskúrum er ýmislegt sem ratar á nytjamarkaði eða í Sorpu. Sumir munir gætu verið verðmætari en margur heldur, það gæti til dæmis borgað sig að skoða hvaðan gamla sparistellið er áður en það er látið gossa. Ef það er frá þekktum merkjum á borð við Diane von Furstenberg, Lenox eða Rosenthal er hægt að selja það á eBay eða á sölusíðum Facebook. Sama má segja um leikföng.

Gamalt Stjörnustríðs-Lego er orðið mjög eftirsótt af söfnurum sem eru til í að borga töluverðar upphæðir fyrir það, ekki sist ef það er enn í upprunalegum umbúðum. Ef fá eintök eru til af þessu tiltekna Lego er það enn meira virði. Þá eru leikföng sem voru framleidd í tengslum við kvikmyndina Teenage Mutant Ninja Turtles orðin fremur verðmæt og vel hægt að koma þeim í verð, sé áhugi á því.

Einfalt og gott pasta

Þetta rjómakenna pasta með kjúklingi og hvítlauk er mjög góður hversdagsmatur sem flestum líkar. Uppskriftnin er fyrir tvo-þrjá.

250 g pasta
1 kjúklingabringa
1 skalottlaukur
3 sveppir
3 sneiðar beikon eða parmaskinka, smátt skorið
1 stórt hvítlauksrif
2 dl rjómi
3 egg

125 g rifinn ostur
Salt og pipar
Ferskt timjan
Olía til að steikja upp úr

Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum á umbúðum. Skerið bringuna í bita, sveppina í sneiðar og laukinn smátt. Steikið allt á pönnu í 5-6 mínútur. Bætið þá beikoni eða parmaskinku á pönnuna. Pressið hvítlauksrif yfir. Þeytið saman rjóma og egg í skál. Bætið ostinum saman við blönduna. Setjið soðið pasta á pönnuna og rjóma-blönduna yfir. Látið malla í örstutta stund. Bragðbætið með salti, pipar og timjan.



Frábær rjómalagaður pastaréttur.

FRÁBÆR NÝJUNG

ENGINN HÁFUR EKKERT VESEN



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



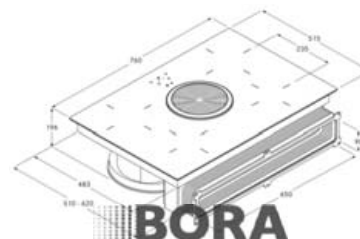
SPANHELLUBORÐ MEÐ INNBYGGÐUM GUFUGLEYPI

ÞÝSK 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 eldamennskunni.

Sjá myndbönd á friform.is



5 ára ábyrgð á öllum raftækjum



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

ÓPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18
 Föstudaga kl. 09 til 17
 Laugardagar kl. 11 til 15

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

FORD Expedition XLT 4x4. Árgærd 2005, ekinn 109 Þ.MÍLLUR, bensín, sjálfskiptur. TILBOD 980.000. Rnr:150995.



100% LÁN

VW Passat Comfort Station. Árgærd 2005, Ekinn 107 Þ.KM, Sjálfskiptur. Verð 680.000. Rnr.150901.



100% LÁN

MMC Outlander. Árgærd 2005, ekinn 160 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 gir. Verð 580.000. Rnr.150808.



100% LÁN

VW Bora. Árgærd 2005, ekinn 182 Þ.KM, bensín, 5 gir. Verð 390.000. Rnr.150986.

Stóra bílasalan

Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is



Suzuki motorhól Komdu og klttu við í syngarsal Suzuki. Ymislegt spennandi til, sjón er sögu ríkar.

SUZUKI

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



Glæsilegur rafmagnsbíll.

NISSAN LEAF ACENTA 24 KW

- Árgærd 2012
- Ekinn 51 þ.km.
- Næsta skoðun 2020
- Glæný heilsársdekk

Verð kr: 1.590.000.-

Upplýsingar veitir Garðar hjá Netbílum í síma 588-5300

Bílar til sölu



FORD F-250 1987

V-8 flækjur skoðaður 20" fornbíll. Verð 1250þ. uppl. 820-5181

Varahlutir



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Startarar & alternatarar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfrói
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílavíðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni disk og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Pípulagnir

Pípuþjónustumeistarar getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. s. 778 1604.

Hreingeringar



Hreingeringar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þveggillinn. ís - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómur

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bola. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Húsviðhald



Við hreinsum allar gerðir loftstækikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Málun og aðrar viðgerðir. Leitið lausni í tíma og staðfestið pantanir. Aðeins isl. starfmenn. Skapti Fær S. 768 0733

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Bláskógabyggð, Grímsnes-og Grafningshreppi, Hrunamannahreppi, Skeiða-og Gnúpverjahreppi, Flóahreppi og Ásahreppi

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt lýsing fyrir eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:

1. Breyting á aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027. Garðyrkjuhlóðin Laugargerði í Laugarási.

Kynnt er skipulags- og matslýsing vegna breytingar á notkun lóðarinnar Laugargerðis í Laugarási en breytingin felur í sér að löðin verður verslunar- og þjónustulóð í stað landbúnaðarsvæði/garðyrkjuhlóð. Hyggst lóðareigandi vera með verslun- og veitingarekstur á löðinni auk garðyrkjustarfsemi.

2. Breyting á aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027. Frístundasvæði merkt F23 og skógræktarsvæði í Eyvindartungu.

Kynnt er skipulags- og matslýsing vegna breytinga á frístundasvæði F23 og skógræktarsvæðis í Eyvindartungu.. Breytingin felur í sér að stærð frístundasvæðis F23 stækkar úr 32 ha í 38 ha. Austan við F23 er skógræktarsvæði sem hefur verið hluti af Suðurlandskögum frá árinu 1998 og er óskað eftir að svæðið, um 15 ha verði afmarkað inn á aðalskipulagsupprátt. Heildarskógræktarsvæði Eyvindartungu SL4 verði því samtals um 150 ha.

Samkvæmt 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga að eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:

3. Breyting á aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027. Frístundasvæði merkt F65 landi Fells í Biskupstungum

Kynnt er tillaga að breytingu á aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027 þar sem farið er frá á að breyta lögun og stærð frístundasvæðisins F65 í landi Fells í Biskupstungum. Stækkunin er um 6 ha og verður svæðið eftir breytingu 35 ha.

Samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:

4. Breyting á aðalskipulagi Skeiða- og Gnúpverjahrepps 2004-2016. Frístundasvæði merkt F4 í Áshildarmýri.

Auglýst er tillaga að breytingu á aðalskipulagi Skeiða- og Gnúpverjahrepps þar sem fyrirhugað er að breyta hluta frístundasvæðisins í Áshildarmýri, merkt F4, í íbúðarsvæði. Forsendur eru þær að með þessu er verið að koma til móts við óskir eigenda frístundahúsa um fasta búsetu á svæðinu. Tillagan er í samræmi við lýsingu að endurskoðun aðalskipulags sem kynnt var í mars/apríl 2017.

5. Breyting á aðalskipulagi Skeiða- og Gnúpverjahrepps 2004-2016. Frístundasvæði í landi Kálfhóls.

Auglýst er tillaga að breytingu á aðalskipulagi Skeiða- og Gnúpverjahrepps þar sem fyrirhugað er að breyta frístundasvæðis í landi Kálfhóls í íbúðarsvæði og landbúnaðarsvæði. Forsendur eru þær að með þessu er verið að koma til móts við óskir eigenda frístundahúsa um fasta búsetu á svæðinu. Tillagan er í samræmi við lýsingu að endurskoðun aðalskipulags sem kynnt var í mars/apríl 2017.

6. Breyting á aðalskipulagi Skeiða- og Gnúpverjahrepps 2004-2016. Frístundasvæði og opið svæði merkt F17/022 í Sandholti.

Auglýst er tillaga að breytingu á aðalskipulagi Skeiða- og Gnúpverjahrepps þar sem fyrirhugað er að breyta svæði merkt F17/022 í Sandholti úr blandaðri landnotkun frístundasvæðis og opins svæðis til sérstakra nota í íbúðarsvæði. Forsendur eru þær að með þessu er verið að koma til móts við óskir eigenda frístundahúsa um fasta búsetu á svæðinu. Tillagan er í samræmi við lýsingu að endurskoðun aðalskipulags sem kynnt var í mars/apríl 2017.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi deiliskipulagsáætlunum:

7. Deiliskipulag fyrir miðsvæði og garðyrkjuhlóðir á Flúðum í Hrunamannahreppi.

Auglýst er tillaga að deiliskipulagsbreytingu vegna stofnunar tveggja lóða á opnu svæði sunnan við félagsheimili og vestan við Ungmennafélagsgarð. Um er að ræða annars vegar lóð fyrir spennistöð og hins vegar fyrir rotþró/hreinsistöð en breytingin er hluti vinnu við uppbyggingu fráveitukerfis sveitarfélagsins innan Flúða.

8. Deiliskipulag fyrir frístundabyggð í landi Hests í Grímsnes- og Grafningshreppi.

Auglýst er tillaga að deiliskipulagsbreytingu fyrir frístundabyggðina en breytingin felur í sér að þakhalli verði gefinn fráls en einnig að veggjahæð upp á efri brún spennu verði hækkuð úr 2.7m frá gólfu upp í 3.4m.

9. Deiliskipulag fyrir Sandskeið, frístundabyggð úr landi Miðfells í Bláskógabyggð.

Auglýst er tillaga að deiliskipulagi fyrir Sandskeið úr landi Miðfells þar sem gert verður ráð fyrir 100 frístundalóðum. Lóðirnar eru um 2.700 – 11.500m² að stærð. Markmið deiliskipulagsins er m.a. að koma til móts við eftirspurn í stærri hús en áður var heimilad og sömuleiðis til móts við aukna þörf fyrir endurnýjun og uppbyggingu eldri lóða

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma frá 9-16. Að auki er hægt að nálgast nánari lýsingu á tillögnum og tillögurnar sjálfar á vefslóðinni http://www.utu.is. Skipulagstillögur nr. 1-3 er í kynningu frá 17. október – 7. nóvember 2018 en tillögur nr. 4-9 eru í auglýsingu frá 17. október – 30. nóvember 2018. Athugasemdir og ábendingar við tillögu nr. 1-3 þurfa að berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 7. nóvember 2018 en 30. nóvember fyrir tillögu nr. 4 - 9. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Rúnar Guðmundsson
Skipulagsfulltrúi
runar@utu.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK
- 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

Keypt
& Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar
og fleira góðgæti úr hafinu.
Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR
Í SJÁVARFANGI. WWW.
HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL
HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.IS

Vatnslæðning, panill, pallaefti,
parket, útihurðir, ofn. 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.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570
FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116
REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR
990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

þarftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.
geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum
verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

VERKAMAÐUR /
BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða
verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

heimaas@heimaas.is merkt
"atvinna"

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI,
MURARA, MÁLARA EÐA
ADRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skómmum
fyrirvara.

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



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Traust og fagleg
starfsmannaveita
sem þjónað hefur íslenskum
fyrirtækjum í áráraðir

Við útvegum hæfa
starfskrafta í flestar
greinar atvinnulífsins



Suðurlandsbraut 6, Rvk | S. 419 9000

info@handafi.is | handafi.is



Ábendingahappinn má
finna á www.barnaheill.is

Gistiheimili
til sölu!

TIL SÖLU - Rekstur og fasteign
Bank Guesthouse 291.2m²



- Um ræðir 13 herbergi.
- 9 herbergi eru í langtímaleigu og 4 í gistileigu
á Airbnb og booking.com.
- Góðir tekjumöguleikar, eign í fullum rekstri.
- Öll húsgögn fylgja.
- Góð bílastæði.
- Staðsetning er 3km frá Alþjóðaflugvellinum
í Keflavík.



M2 FASTEIGNASALA

Upplýsingar gefur
Guðmundur í síma 7767600

M2 Fasteignasala & Leigumiðlun | Hólmgarður 2c, Keflavík | s. 421 8787