



MIDVIKUDAGUR 21. ÁGÚST 2019

Heimili



Sultugerð er skemmtileg og nú er rétti tíminn til að tína rifsber, bláber og önnur ber. Rifsberjahlaup er í uppáhaldi hjá flestum og best er það heimagerða.

→6



Þær Unnur, Brynna og Sandra munu leiða Toppform, nýtt námskeið, í vetur.

Fjölbreytt og faglegt fram í fingurgóma

Frá því að JSB líkamsrækt hóf starfsemi sína fyrir rúmum 50 árum hafa þúsundir kvenna leitað þangað til þess að bæta eða jafnvel endurheimta heilsuna. Bára Magnúsdóttir, stofnandi og eigandi fyrirtækisins, segir að í vetur verði boðið upp á ríkulegt úrval nýrri og eldri tíma og óhætt er að fullyrða að nánast hver einasta kona geti fundið eitthvað við sitt hæfi hjá JSB.

Bára segir að nóg sé um að vera á næstunni. „Við vorum að opna eftir sumarfrí og það er verið að gera klárt í bátana,“ segir Bára full eftirvænting. „Það eru yfir sjöttíu tímar í töflunni,“ segir hún. „Vinsælasta námskeiðið okkar er TT en það stendur fyrir „Frá toppi til táar“ og er fyrir konur sem eru að laga sig til og taka af sér aukakíló,“ segir Bára. „Við höfum verið ansi farsæl í því starfi,“ segir Bára. Hún segir námskeiðið hafa nú rúllað látaust í rúm 20 ár. „TT er búið að ganga alveg sleitulaust, það hefur aldrei dottið úr námskeiði í yfir tuttugu ár,“ segir hún.

Það hljóti að vera einsdæmi. „Það hlýtur að vera heimsmet, og það heitir alltaf það sama,“ segir Bára hlæjandi. „Þannig að ef þú ert búin að eiga þriðja barnið þá veistu hvert þú átt að koma,“ segir hún. „Þetta er vinsælasta námskeiðið hjá okkur, fyrr og síðar,“ segir Bára stolt.

Hvatningarkerfið árangursríkt

Þátttakendur í TT fá góða leiðsögn og utanumhald. Þar má nefna reglulega vigtun, sex vikna matarlista með fjölbreyttum og fjölskylduvænum uppskriftum,

“TT er búið að ganga alveg sleitulaust, það hefur aldrei dottið úr námskeiði í yfir tuttugu ár.

vikulegan fræðandi og uppörvandi tölvupóst ásamt hvatningarfundum eftir þörfum. Bára segir að námskeiðin séu í stöðugri

þróun og nefnir hún hið tiltölulega nýja hvatningarkerfi sem skilad hefur góðum árangri. „Ef þú nærð ákveðnum TT markmiðum þá færðu 5% afslátt af næsta námskeiði plús ef þú mætir í ákveðið marga tíma þá færðu 5%, ef þú nærð tvöföldu markmiði þá færðu 5%, þannig að þú getur sjálf unnið þér inn 15% afslátt af næsta námskeiði,“ segir Bára.

Hún segir kerfið hafa slegið í gegn og árangurinn ekki látið á sér standa. „Þetta hefur verið geysivinsælt og þá ná þær betri árangri

Framhald á síðu 2 →

HVER VANN?

Sportið á frettablaðið.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.



en ella, fyrir minni pening,“ segir hún. Þá sé ekki hægt að komast upp með neitt múður. „Það er sko hringt í þabba þinn ef þú mætir ekki,“ segir Bára. „Enda er árangur, sjáðu, það þýðir ekkert að segja „þú ferð á vigtina ef þú vilt“, þú ferð á vigtina í hverjum tíma, þú hefur ekkert val. Námskeiðið er svona, ég ræð,“ segir Bára ákveðin.

Íslenska keppnisskapið virkjað

Bára segir árangurinn af kerfinu nánast lygilegan. Konur séu að gjörbreyta lífi sínu og lífsstíl og keppnisskapið skemmi ekki fyrir. Bára fékk hugmyndina að þessu kerfi síðasta haust og ákvað strax að keyra það í gang með krafti. Hún segir að þótt einhverjir hafi eflaust verið úggandi yfir hugsanlegu fjártjóni þá hafi kerfi af þessu tagi reynst kjörið fyrir fyrir kappsama Íslendinga. „Margir hefðu orðið hræddir og hugsað að þetta væri allt of mikill peningur en það er svo mikið keppnisskap í þessari þjóð,“ segir Bára.

Toppform – árangur til frambúðar

Ein af nýjungunum í JSB líkamsrækt í vetur er námskeiðið „Toppform“ en það er hugsað fyrir konur sem lokið hafa TT ásamt öðrum konum sem eru hraustar og vilja taka almennilega á. „Tímarnir eru alveg tilvaldir fyrir þær sem eru búnar að vera í TT og líka bara allar sem eru í þokkalegu formi og vilja fá dúndurtíma, en samt lokaðan. Við sjáum til þess að þú haldir þínum árangri til frambúðar,“ segir Bára. Toppform er tvisvar í viku og hafa þátttakendur að auki aðgang að bæði opnum tímum og tækjasal sem er opnaður klukkan sex á morgnana. „Þessir tímar eru svo bara tvisvar í viku og þú ert með aðgang að opnum tímum og tækjasal alveg eins og þú vilt,“ segir Bára. Ákveðið var að hafa tímana tvisvar í viku til þess að tryggja góða mætingu. „Ég vildi ekki hafa þetta þrisvar í viku eins og í TT, ég hafði þetta því bara tvisvar svo að þú mætir alveg örugglega,“ segir hún. Bára segist vilja gæta þess að tímarnir séu fjölbreyttir og því séu þrjár leiðbeinendur, þær Brynna, Sandra og Unnur, sem leiða munu tímana til skiptis.

Sannkallaðir drottningatímar fyrir 60-70 plús

Þá segir Bára að nóg sé í boði fyrir konur sem eru orðnar 60 ára og eldri en hún segir konur á þeim aldri reglulega spyrja sig hvort nokkuð sé í boði fyrir þær. „Þær hafa svo oft spurt mig „er nokkuð tími fyrir mig?“ eins og rækt sé bara fyrir fólk frá 18-40,“ segir Bára gáttuð. Hún segir að manneskja á þessum aldri sé hreint ekki svo gömul í dag. „Manneskja sem er sextug er bara á miðjum aldri nú til dags, þetta er enginn aldur,“ segir Bára. Tímarnir hafa slegið rækilega í gegn. „Þetta hefur alveg sprungið út og við erum með þetta klukkan hálf níu, hálf tíu og hálf ellefu,“ segir Bára. Hún segir að tímarnir henti þessum aldurs hópi alveg sérstaklega vel. „Þetta eru sannkallaðir drottningatímar,“ segir hún.

Spennandi jóga fram undan í vetur

Þá verður líka hægt að spreyta sig á jóga í vetur og segir Bára að mikil eftirvænting ríki eftir þeim tímum sem leiddir verða af Ingvaldi Gyðu Karandeepp, en hún býr yfir viðfeðmri þekkingu og reynslu. „Hún er lærd í hatha-yoga, rope-yoga, kundalini-yoga og yoga nidra og hún ætlar að blanda því saman, það er svo skemmtilegt,“ segir Bára.



Bára Magnúsdóttir, eigandi JSB líkamsræktar, segir margt spennandi á boðstólum í vetur.



Unnur, Brynna og Sandra eru meðal kennara skólans í vetur og verða konum til halds og traust.

“Manneskja sem er sextug er bara á miðjum aldri nú til dags, þetta er enginn aldur. Það er nóg í boði fyrir konur á öllum aldri.

Opna kerfið 1-2-3

Þá býður JSB líkamsrækt upp á stutt og hnitmiðuð kerfi sem auðvelt er að sinna í amstri hversdagsins. „Við byrjuðum með þetta kerfi, sem er röð af 30 mínútna tímum, fyrir nokkrum árum og þær sem hafa prófað það eru alsælar,“ segir Bára. Hún segir að þetta kerfi sé hugsað fyrir þær konur sem eiga erfitt með að gefa sér tíma til þess að stunda líkamsrækt.

„Þetta er sérstaklega hentugt fyrir þær sem eru alltaf í kapphlaupi við tímann en með þessu móti getur þú stýrt því sjálf hvað þú gefur ræktinni mikinn tíma hverju sinni, hvort sem það er einn, tveir eða þrjú hálf tímar, eða þá í tækjasal plús einn tími,“ segir hún. Bára segir að þetta kerfi hafi reynst mörgum konum vel og gert þeim kleift að hafa betri stjórn og skipulag á líkamsræktinni. „Þetta hafa margar kunnað vel að meta og eru komnar alveg upp á lag með að raða tímum eftir eigin þörfum,“ segir hún.

Gott að vita

JSB líkamsrækt opnar klukkan 6 alla virka morgna. Fyrsti tíminn í opna kerfinu er kl. 6.30 og þú velur þá hvort hentar þér að fara í tíma kl. 6.30, 7.00, 7.30 eða kl. 8.00. Svona tímar eru líka í hádeginu og seinni partinn og svo endar vikan með laugardagsfjöri, hörkutímum og Zumba hjá Huldu í restina.



Ingvaldur Gyða mun stýra skemmtilegum jóगतímum í vetur.

REYKJAVIK
RAINCOATS

ÚTSALA
ÚTSALA
ÚTSALA
10-40%
AFSLÁTTUR
Í VERSLUN OKKAR

LAUGAVEGI

62

REYKJAVIK RAINCOATS

LAUGAVEGUR 62, 101 RVK

WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM

INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM

SÍMI: 5711177

NÝ SENDING ÚTSÖLULOK



Tískan

Skipholti 21 | Sími 551 0770

www.tiskan.is

MaxMara B/A/S/L/E/R *persona* by MARINA RINALDI **BRAX**



Hipsumhafs var að gefa út nýtt lag. Strákarnir stefna á plötu og tónleikahald en þeir heita Fannar Ingi Friðþjófsson og Jökull Breki Arnarson.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Svona er að vera ástfanginn

Álftanesbúarnir Fannar Ingi Friðþjófsson og Jökull Breki Arnarson í dúettinum Hipsumhafs gáfu út sitt annað lag í fyrradag, það er lagið Honný.

Sólrún
Freyja Sen

solrunfreyja@frettabladid.is



Á meðan fyrsta lag strákanna, LSMLÍ (Lífið sem mig langar) fjallar um fullkomið fjölskyldulíf þá fjallar Honný um fullkomnu ástina og í rauninni fjalla bæði lögin um falskar vonir. „Honný er um ógeðslega fullkomna ástarsögu. Hún er geðveikt klisjukennd,“ segir Fannar sem samdi lagið og textann. „Textinn er um einstakling sem er að tala um eitthvað sem hann vill að verði. Hann er að lofa einhverju allan tímann í laginu.“ Meðal annars lofar hann að brosa allan daginn, kaupa blóm-vönd og skópar á konudaginn og að hneppa sparidressið á vinkonuna eða vininn sem lagið fjallar um. „Hann er tilbúinn að gera þetta fyrir manneskjuna sem hann elskar, þótt það sé ekkert endilega allt fast í hendi. Svona er að vera ógeðslega ástfanginn.“

Krúttlegt og einlægt

Fannar segir að lagið hafi komið til þegar hann var að fíka á hljómborð í herberginu sínu. „Ég var að gera einhverjar tilraunir með að læra á piano.“ Fannar segist þó vera lélegur á flest hljóðfæri. „Ég get samt samið á þau. Ég fékk einhverja laglínur í hausinn sem ég lagði niður. Ég fann strax taktinn í textanum og leyfði honum að verða að algjörru klisju. Mig langaði að gera lag sem væri bara ótrúlega krúttlegt og einlægt.“

Lagið fór flóknar leiðir í framleiðslunni. Til að byrja með hleyptu Fannar og Jökull alls konar áhrifum á fyrstu útgáfuna sem varð til þess að lagið varð að hálfgerðri klessu að sögn Fannars. „Þá vorum við að reyna að byggja ofan á fyrstu hljómborðsupptökuna frá mér. Síðan hentum við henni í ruslið og fengum Magnús Jóhann Ragnarson til að gera það sem hann gerir best, að spila á piano yfir viðlagið af öllu hjarta. Hann rokkaði lagið fyrir okkur.“ Hipsumhafs stefnir á

að gefa út plötu í haust. Þeir félagar hafa unnið að henni síðastliðið ár en strákarnir hafa verið góðir vinir frá árinu 2013 þegar Fannar var flokkstjóri Jökuls í unglingsvinnunni.

Fannar segist vera með víðan tónlistarsmekk þar sem flestir tónlistarflokkar komast fyrir, nema kannski dubstep. Þegar hann kynntist Jökli fyrst leist honum ekkert á tónlistarsmekk hans sem einkenndist einmitt mikið af dubstep-lögum. „Það er fyndið að sjá smekkinn hjá þessum gaur þroskast. Eftir að dubstep-tímabilinu lauk fór Jökull að sökkva sér í trappsenuna og vann mikið meðal annars með Flóna á milli þess að koma víða við í tónlistarsmið og tónleikahaldi í félagslífinu í Verzló. Jökull bjó til takta fyrir fyrstu plötuna hans Flóna og kom mikið að vinnunni við síðustu plötu hans.

Fiktari af guðsnáð

Það er að verða æ algengara að einstaklingar sem hafa ástríðu fyrir lagasmíð geti klárað fullunnin lög heima í tölvu án þess að þurfa á menntun eða miklu fjármagni að halda. Fannar kallar Jökul fiktara af guðsnáð. „Þegar hann kemst í eitthvað sem hann hefur áhuga á þá hellir hann sér út í það. Ég vissi áður en við Jökull fórum að gera eitthvað saman að hann væri fær í þessu apparati Ableton. Hann hafði aldrei reynt áður að taka upp indírokk, eitthvað sem mig langaði að gera.“

Mörg lögin og textarnir sem verða á plötunni eru samin af Fannari en hafa fengið að sitja í geymslunni síðustu ár. „Ég á mikið af lögum og textum sem ég er búinn að vera að skrifa síðustu ár en aldrei gert neitt við.“ Sjálfur syngur Fannar flest lögin en báðir radda. Fannar segir að þeir leyfi rásafjöldanum að leika lausum hala en bæði hann og Jökull bregða sér í alls kyns líki í röddunum.

Innblástur héðan og þaðan

Fannar fullyrðir að lögin á plötunni verði öll einstök. „Hipsumhafs kemur af danska orðatiltækinu „hip som hap“ sem er notað þegar

hlutir ráðast af tilviljunum. Það er það sem við erum að gera. Við erum undir miklum áhrifum frá stílum og stefnum héðan og þaðan,“ segir hann. Strákarnir neita að einskorða sig við ákveðna tónlistarstefnu sem breytist lag frá lagi. „Við eltumst við einhverja tilfinningu í hverju lagi og leyfum textanum að draga lagið áfram.“

Hipsumhafs sækir innblástur úr áhugaverðum áttum eins og til dæmis frá hljómsveitinni Miike Snow og indíopp tríoínu The XX. Miike Snow samanstendur af tveimur sprenghærdum popptaktasmiðum frá Svíþjóð og lagasmíði frá Ameríku. „Ég held að þetta byrji allt hjá okkur báðum í þessu klassíska, Bitlunum, Rolling Stones, Lou Reed og David Bowie. Við erum með svo fánlega víðan tónlistarsmekk.“

Áhugaverð íslensk textasmíð er það sem veitir okkur mikinn innblástur. „Sem dæmi nefnir Fannar hljómsveitina Sálina hans Jóns míns, Mugison og Prins Póló. „Ástarlög og eitthvað sem nær á djúpar tilfinningar finnast mér rosalega fallegt.“ Strákarnir þora að sýna einlægni í textunum sínum og leggja mikið upp úr því að nota íslenska tungumálið á fallegan hátt.

„Ég fór að hugsa um þetta um daginn. Eitt af því sem okkur langar að gera er að semja tónlist sem maður hlustar á einn með sjálfum sér. Ég hlusta allt öðruvísi á tónlist þegar ég er einn en þegar ég er í hóp. Lagið Honný er svoleiðis lag, maður hlustar á það í einrúmi og hugsar um ástina. Það verða fleiri þannig lög á plötunni, lög sem eru virkilega berskjölduð.“

Fannar og Jökull stefna á að halda íburðarmikla tónleika á sem flestum stöðum. „Við ætlum að fylgja þessari sögu eftir sem við erum að reyna að segja með tónlistinni,“ segir Fannar. Hann vonar að Hipsumhafs muni hafa áhrif á tónlistarsenuna á Íslandi. Miðað við athyglina sem hljómsveitin hefur fengið á hveitibrauðsdögum sínum þá virðist hún eiga möguleika á því. „Maður veit aldrei hvaða áhrif maður getur haft á hinum endanum.“

FALLEGAR
HAUSTVÖRUR
frá
Betty Barclay

Frábærar
buxur á
kr. 16.900
Peysa
kr. 8.900



f Skoðað Laxdal.is



Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Stoeger

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Frá og með ágúst 2019
er fimm ára ábyrgð
á öllum STOEGER
haglabyssum

EINHVUR MEST KEYPTA HAGLABYSSAN Á ÍSLANDI SÍÐUSTU ÁRIN

Stoeger haglabyssurnar eru framleiddar
í verksmiðju Beretta í Tyrklandi.
Fáar haglabyssur ef einhverjar eru söluhærri
en Stoeger á Íslandi mörg undanfarin ár.

STOEGER M3000

Hálfsvirk haglabysa sem tekur öll skot upp í 3".
Áreiðanlegar haglabyssur þúar "inertia" skiptibúnaðinum.
Boltinn er snúningsbolti samskonar og í Benelli og skiptigormurinn
er í framskefti eíns og í Franchi byssunum.
Fáanleg í ýmsum útfærslum.

Verð frá 79.900 kr.

*Við höfum flutt inn og sett
Stoeger síðan 2003.
Fráboer reyusla við
íslenskar aðstoður.*

STOEGER P3000

Vinsæl pumpa sem tekur öll skot upp í 3".
Plast eða viðarskefti. 26" hlaup. Tekur 2¾" og 3" skot.
Þessi vinsæla pumpa er nú fáanleg svört,
í felulitum eða með viðarskeftum.
Áreiðanleg og góð pumpa á frábæru verði.

Verð frá 58.900 kr.

HAGLASKOT RIFFILSKOT

*Fráboert úrval
- Gott verð*



*Opit
alla daga*

VEIÐIHORNID

SÍÐUMÚLA 8 • SÍMI 568 8410 • VEIÐIHORNID.IS

TRAUSTR FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI FRÁ 1998

Nú er tími til að sulta úr berjum

Svo virðist sem rifsberin séu mjög gróskumikil og fín, að minnsta kosti hér sunnanlands. Það er ekki seinna vænna að útbúa ljúffengt hlaup úr berjunum áður en þau verða of þroskuð.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Rifsberjahlaup er einstaklega gott, til dæmis með ostum, á ristað brauð eða með villibráð, önd eða reykta kjöti. Það er einfaldara en margur heldur að búa til rifsberjahlaupið, bara gefa sér smá tíma. Einnig er nokkuð misjafnt hvernig fólk gerir það, sumir vilja nota hleypi á meðan aðrir segja að þess þurfi ekki. Sumir sjóða berin með stönglum og smá vatni í hálf tíma, síá sodið með klút og sjóða það síðan með sykri. Aðrir setja allt í einn pott og síá síðan. Áður fyrr var meiri sykurlaustur settur með rifsinu heldur en nú er gert. Í þessari uppskrift er 700 g sykurlaustur á móti einu og hálfu kíló af berjum.

Hér er dönsk uppskrift af rifsberjahlaupi

1½ kg rifsber með stönglum,
hreinsið
3 dl vatn
700 g sykurlaustur

Þetta er lítil uppskrift sem passar í um það bil tvær krukkur.

Látið vatn og rifs í pott og látið malla í 30 mínútur. Sigtíð saftina frá í gengum hreinan bómullarklút. Pressið klútinn í lokin til að ná sem mestum safi frá berjunum. Setjið hreinu saftina í pott ásamt sykurlausti. Látið suðuna koma upp og látið smámalla í 30-40 mínútur eða þar til þetta verður að hlaupi.

Ef hlaupið stífnar ekki látið þá suðuna koma aftur upp.

Skolið krukkur með sjóðandi vatni. Sumir setja örlítið koniak í krukkurnar og veltið því í þeim til að sótthreinsa enn betur.

Setjið hlaupið í krukkurnar og lokið strax. Látið kólna á borði áður en þær eru settar í kælliskáp.

Bláberjahlaup

Þeir sem eru svo heppnir að komast í gott bláberjalyng ættu endilega að búa til bláberjahlaup. Í góðu veðri er ótrúlega skemmtilegt að tina ber og um að gera að láta börnin hjálpa



Það er mjög gaman að prófa sig áfram með rifsberjahlaup.



Bláberjahlaup eða -sulta eftir því sem fólk vill. Nú er tími til að tina berin.



Það er hægt að nota nýttind ber í bakstur eða gera úr þeim hlaup og sultur.

til við tinsluna. Svo er hægt að baka pönnukökur og borða þær með ljúffengri bláberjasultu.

½ kg bláber

1 dl vatn

4 dl sykurlaustur

¼ poki hleypi

Hreinsið berin og setjið í pott ásamt vatninu. Látið suðuna koma upp og sjóðið í 6-7 mínútur. Þá er ágætt að nota kartöflustöppu og músa berin svo safinn komi allur úr. Nú má velja hvort maður sjar berin í gegnum bómullarklút eða heldur þeim og úr verður sulta. Ef

þetta á að vera sulta er sykurlaustur settur saman við án þess að síá. Ef berin eru síuð þarf að vigta safann og sjá hversu mikinn sykurlaustur þarf að nota og hleypi. Sjóðið aftur upp og látið malla þar til þetta fer að þykkna í 5-15 mínútur. Fer eftir hversu þroskuð berin eru.



Jarðarberjasulta er mjög góð út á jógúrt en líka með pönnukökum.

Jarðarberjasulta

Veljið góð jarðarber þegar sulta er gerð. Best að þau séu vistvæn.

1 kg jarðarber

750 g sykurlaustur

1 sítróna

Hitið ofninn í 200°C. Setjið sykurlausturinn í eldfast mót og bakið hann í 20 mínútur. Skolið berin og skerið niður. Setjið berin í pott og hitið upp. Hrærið. Þegar berin eru orðin saftleg er sykurlaustur bætt saman við og allt látið malla í nokkrar mínútur.

Þegar sultan er farin að búbla er hún tekin af hitanum og smá sítrónusafi kreistur yfir.

Sjóðið krukkur og setjið sultuna strax í og lokið. Kælið á borði áður en sett er í ísskáp.

Það er gott að nota jarðarberjasultu út á gríska jógúrt, á pönnukökur eða ristað brauð.

HEILSURÆKT

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um heilsurækt kemur út 24. ágúst nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Þetta er flott í garðinn þinn!

Höfum til sölu garðhús, skýli og heita potta - fljótlegt og auðveld uppsetning



1 Skýli með útdranganlegu þaki **Kr. 220.000**

Álgrind 3 x 4 metrar með 8 mm holplasti í þaki.
tilvalið á pallinn eða yfir heita pottinn

2 Gróðurhús utan á vegg ~~Áður Kr. 145.000~~

3,70 x 2 m og hæðin við hús 2,3 m.

Nú kr. 99.000

3 Gróðurhús **Kr. 135.000**

Gróðurhús fyrir íslenskar aðstæður.
3,10 x 2,38 m.

4 Uppblásinn heitur pottur **Kr. 99.000**

Fyrir 6 manns.
Tekur aðeins 6 mínútur að blása upp.
Hitar upp að 42 °C



Upplýsingar fást hjá
SMH Gróðurhús ehf.
í síma 866-9693

Einnig eru nánari upplýsingar á
Facebook: Gróðurhús SMH ehf



