

FLYOVER

LAUGARDAGUR 21. SEPTEMBER 2019

Helgin



Fyrir umhverfið og þig

mena

www.mena.is

**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM**

**GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA**



Fæst í flestum apótekum, Heilsuver,
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is



Agnes Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri FlyOver Iceland, segir upplifun af þessu tagi eins og sniðna fyrir íslenskt veðurfar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Gæsa húð og gestrisni

Það er vel tekið á móti gestum hjá FlyOver Iceland. Þetta framsækna afþreyingarfyrirtæki býður upp á ógleymanlega upplifun, innblásna af íslenskri sögu og menningu, sem virkjar öll skilningarvitin. Agnes Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir móttökurnar hafa verið vonum framar. ➔2

Íslendingar koma hérna út með tårin í augunum og sérstaklega þau sem héldu að þau væru búin að sjá allt, segir Agnes. „Sýndarflugíð sjálft er á tveimur hæðum, þú sest í sæti sem fer inn í myndina og svo hreyfast sætin í takt við myndina og þér líður eins og þú sért fuglinn fljúgandi að fljúga yfir íslenskt landslag,“ útskýrir hún.

Metnaðarfullt myndefnið, sem umlykur gesti á kúlulaga skjá, er ákaflega skýrt og fangar fegurð Íslands á þann hátt sem lætur engan ósnortinn. Þá hafa viðbrögð erlendra gesta ekki verið síðri.

„Þeir aðilar sem hafa unnið að verkefninu hér á landi eru agndofa yfir því hvað Íslendingar hafa upp á að bjóða.“ Þrautseigjan og jákvæðnin sem einkennir þessa fámennu þjóð veki mikla undrun og aðdáun. „Þeim finnst mjög áhugavert hvernig veðráttan hefur mótað okkur á þessari litlu eyju í Atlantshafinu og við leggjum áherslu á að beina athyglinni að „þetta reddast“ hugarfarinu,“ segir Agnes brosandi.

Fjölþjóðlegt fyrirtæki

Það er öllu til tjaldað hjá þessu nýstárlega afþreyingarfyrirtæki. Starfsemi hófst 29. ágúst síðastliðinn, eftir töluverðan undirbúning. Fyrirmyndin að upplifuninni er FlyOver Canada sem sett var á laggirnar árið 2013 og færði svo út kvíarnar til Bandaríkjanna og nú síðast hingað til lands.

„Stærsti einstaki eigandinn er Viad Corp sem er á hlutabréfaskrá í Bandaríkjunum, en þau eiga 70 afþreyingarfyrirtæki um alla Norður-Ameríku, og einbeita sér að því að fjárfesta í stöðum sem eru einstakir í þeirra huga,“ segir Agnes.

Starfsfólk FlyOver Iceland, sem telur nú tæplega 60 manns, býr að fjölbreyttri reynslu og kemur víða að. Lýsa mætti andrúmsloftinu á vinnustaðnum sem séríslensku með alþjóðlegu ívafi. „Við erum afar stolt af starfsfólki okkar sem býr yfir viðtækri reynslu. Við erum með fjölbreytilegt teymi Íslendinga og fólks af erlendum uppruna,“ segir Agnes en meðal heimalanda starfsfólks sem hún nefnir eru Pakistan, Litháen, Slóvenía, Bretland, Bandaríkin, Pólland, Úkraína, Svíþjóð og Frakkland.

Ísland alltaf í brennidepli

Agnes segir að þrátt fyrir alþjóðlegan blæ sé viðfangsefnið fyrst og fremst Ísland, eins og nafnið gefur til kynna. Stjórnendur fyrirtækisins leggja ríka áherslu á það. „Þetta er afar mikilvægt í þeirra huga, þetta er ekki FlyOver Canada eða America, þetta er FlyOver Iceland,“ útskýrir Agnes.

Upplifunin er bæði fróðleg og skemmtileg. Hún byrjar á því að gestir ganga inn í sal og staðnæmast fyrir framan stóran skjá þar sem söguviðið er langhús. „Páll Pálsson, sjómáður til 30 ára, segir sögu Íslendinga og lýsir því hvernig hífýli manna voru á árum áður,“ segir Agnes.

Það snarkar í litlu báli á meðan Páll segir gestum frá því hvernig sögurnar sem við heyrðum í barnæsku hafa mótað hugarfar Íslendinga og átt þátt í að mynda séríslenska orðatiltækið „þetta reddast“. Þá segir Páll lifandi umhverfið segja sína sögu, hvert sem litid er, og að óútreiknanleikinn sem fylgir eldgosum og snjóflóðum útskýri seigluina sem sé svo einkennandi fyrir þjóðina.

„Svo förum við í forsyningu 2 sem heitir Well of Time, eða upphaf lífsins, sem fjallar um það hvernig Ísland mótaðist og sögumanneskjan, eða sögutróllkonan þar, er Súvitra sem Hanna María Karlsdóttir ljáir rödd sína,“ segir



Agnes. „Hún segir frá því hverjir voru fyrstu landnemarnir, en það voru tröllin og svo komu mennirnir. Við byggjum smám saman upp eftirvæntingu meðal gesta okkar sem nær hámarki í fluginu sjálfu.“

Lygilegt sjónarspil

Það er óhætt að fullyrða að myndefnið sem notað er í aðalhluta sýningarinnar er algjörlega einstakt. „Það er sérstakur áhættuþryllumaður sem flaug á þá staði þar sem myndin er tekin upp en hann gengur undir nafninu Jón Spaði og starfar hjá Norðurflug, hann hefur verið að fljúga fyrir flestallar erlendar Hollywood-kvikmyndir sem hafa verið teknar hérna á landi, eins og Oblivion með Tom Cruise, Noah, Game of Thrones, Star Trek og James Bond,“ segir Agnes.

„Myndin er tekin upp með því að hengja upp sérstaka 8K háskerpumyndavél framan á þryllu. Svo er flogið í miklu návígi við íslenskt landslag og þannig næst þetta einstaka sjónarhorn sem endurspeglar í sýndarfluginu,“ útskýrir Agnes. „Til samanburðar eru venjulegar bíómynd teknar upp í 4K upplausn.“

Reynsluboltinn Rick

Mikill metnaður einkennir alla starfsemi FlyOver Iceland og er valinn maður í hverju rúmi. „Sá sem við höfum unnið stíft með er listræni stjórnandinn okkar, magnaður maður sem heitir Rick Rotschild,“ segir Agnes.

„Hann vann í meira en 30 ár sem listrænn stjórnandi hjá Walt Disney, stýrði yfir 50 sýningum, þar á meðal Soarin‘ sem mjög margir Íslendingar kannast við, og það er ennþá eitt vinsælasta tækið í Disney-görðunum. Gestir fljúga yfir landslag og finna fyrir vindinum í andlitinu og lyktina af náttúrunni. Í raun er verið að virkja öll skilningarvit þín og það er akkúrat það sem við gerum hér.“

Rick lauk störfum hjá Disney árið 2012 og þá fengu þau í FlyOver Canada hann til liðs við sig og það gekk svona svakalega vel, í kjölfar-



Sunna Dis Örvarsdóttir, Runólfur Gylfason og Agnes Gunnarsdóttir taka vel á móti gestum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

id tóku þau upp FlyOver America og svo núna FlyOver Iceland,“ segir Agnes. „Rick sá um alla leikstjórn og heildarútlit upplifunarinnar frá A til Ö, ásamt frábæru teymi Íslendinga og erlendra aðila.“

Fagmennska fram í fingurgóma

Þá segir Agnes fyrirtækið leggja mikla áherslu framúrskarandi þjónustulund og hafa í hávegum vandlega útfærð gildi. „Við vinnum eftir fjórum grunn-gildum,“ segir Agnes. „Fyrsta gildið snýr að öryggi, eða „safety first“. Annað gildið er „honor place“, eða það að bera virðingu fyrir þeim stað sem maður er á, hvort sem það er gagnvart fólkinu, menningu, þjóð, sögu eða umhverfi þess.“

Starfsfólkið er þannig hvatt til

Við byggjum smám saman upp eftirvæntingu meðal gesta okkar sem nær hámarki í fluginu sjálfu.

Þess að leggja sitt af mörkum til samfélagsins og umhverfisins. „Á laugardaginn ætlum við til dæmis að vera með átak þar sem við tinum rusl í nærumhverfi okkar,“ segir Agnes. „Einnig sýnum við ábyrgð með því að endurvinnna eins mikið og við getum og er markmið okkar að vera betri í dag

en í gær. Þriðja gildið sem við störfum eftir „anticipate“ snýr að forsjálni eða að vera ávallt einu skrefi á undan og til þjónustu reiðubúin. Þetta lýtur að gestrisni starfsfólks okkar. Við leggjum mikla áherslu á þetta gildi og hafa umsagnir ekki látið á sér standa hvað það varðar.

Við leggjum gríðarlega mikla áherslu á þjálfun starfsfólks okkar en áður en við opnuðum vorum við búin að þjálfva teymið í þrjár vikur stöðugt, þar sem við fórum meðal annars yfir öryggisatriði, flæði gesta um húsið og mikilvægi gestrisni.“ Þá segir Agnes samheldni og starfsánægju skipta miklu máli og að starfsfólk sé hvatt til þess að sýna frumkvæði og ástríðu í starfi sínu. „Fjórða gildið lýtur að því að gera ávallt sitt besta, eða „do your best“.

Agnes Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri FlyOver Iceland, segir fyrirtækið leggja mikla áherslu á vandaða þjónustu og ánægju meðal starfsfólks.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Parmaflóran, geðheilsan og öflugt ónæmiskerfi

Öflug parmaflóra er grunnurinn að öflugum ónæmiskerfi. Rannsóknir sýna að rekja megi ýmsa líkamlega sem og andlega kvilla til lélegrar parmaflóru. Inntaka Prógastró Gull góðgerla getur skipt sköpum fyrir meltingarveginn, bætt heilsu og þar af leiðandi mun meiri lífsgæði.

Í meltingarveginum lifa trilljónir baktería og eru flestar þeirra í ristlinum. Í daglegu tali köllum við þessar bakteríur parmaflóru því þær samanstanda af meira en 1.000 tegundum og í ristlinum sinna þær ýmsum afar mikilvægum hlutverkum. Þær framleiða m.a. vítamín, aminosýrur, stuttar fitusýrur og ýmis bóðefni og ensím. Við þurfum því að hugsa vel um þær og passa að jafnvægi sé til staðar svo þær hugsi vel um okkur. Parmaflóran ver okkur líka gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugaferfið, þar með talið geðheilsu.

Veikindi vegna lífsstíls

Parmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktería getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílstengdra þátta eins og mikils álags eða streitu, neyslu næringarsnauðrar fæðu og fæðu sem er mikið unnin. Fjölmargir eru líka að borða á hlauðum og á óreglulegum tímum sem er ekki síður slæmt. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi parmaflórunnar og getur fólk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og veikindi farið að gera vart við sig.

Líkamlegir og andlegir kvillar

Það er fjölmargt sem einkennir lélega parmaflóru eða að hún sé í ójafnvægi. Rannsóknir síðari ára hafa svo rennt styrkum stöðum undir það hversu gríðarlega mikilvægt það er að parmaflóran okkar sé í góðu standi bæði hvað varðar líkamlega sem og andlega kvilla. Það kannast sennilega flestir við ýmiss konar ónot sem við tengjum beint við meltinguna. Það getur t.d. verið:

- Uppþemba eftir máltíðir
- Erfiðað hægðir
- Vindverkir
- Gyllinæð (tengist oft harðlifi)



“Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamspýngd okkar.

Hrönn Hjálmarssdóttir

- Sveppasýkingar
- Hüðvandamál

Þetta er þó bara toppurinn á ísjakanum því nýlegar rannsóknir sýna að ástand parmaflóru í veikum einstaklingum er mun verra en hjá heilbrigðum. Þá er verið að tala um bæði líkamlega og andlega sjúkdóma af ýmsu tagi.

Einhverfa, athyglisbrestur og síþreyta

Síðastliðin ár hafa menn verið að skoða parmaflóru með tilliti til kvíða, þunglyndis, einhverfu og athyglisbrests og nú síþreytu. Í ljós hefur komið að parmaf-



2 mánaða skammtur

lóra þessara hópa og síþreytuþópsins er ekki eins og hjá þeim sem eru hraustir. Rannsóknir hafa einnig sýnt að bæði forvörnum og meðhöndlun á geðrænum og taugatengdum sjúkdómum á að beina að ástandi parmaflóru og meltingarvegjar.

Mikilvægt er að hafa parmaflóruna í góðu jafnvægi.

Hefur parmaflóran áhrif á þyngd?

Rannsóknir gefa til kynna að nokkuð sterk tengsl séu á milli ástands parmaflóru og líkamspýngdar. Í stuttu máli þá bendir allt til þess parmaflóra fólks sem er grannvaxið sé önnur en í feitu fólki. Þetta gefur okkur vísbendingar um að fjöldi hitaeininga hefur ekki allt að segja um þyngd okkar, heldur hafi öflug og heilbrigð parmaflóra einnig mikið um það að segja.

Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum getur örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft

þannig jákvæð áhrif á líkamspýngd okkar. Það er nefnilega ekki alltaf málið að telja hitaeiningarnar, móttaka og vinnsla næringarinnar í þörmunum skiptir máli.

Góðgerlar sem margfalda sig í þörmunum

Prógastró Gull mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir en í hverju hylki eru 15 milljarðar af gerlastofnum sem eru bæði gall- og sýrupólnir. Einn af þeim er *L. acidophilus DDS®-1* en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni sem margfalda sig í þörmunum. *L. acidophilus DDS®-1* er talinn gagnlegur fyrir alla aldurshópa og benda rannsóknir einnig til þess að þessi gerill bæti almennt heilsufar fólks.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana.

Eplaedik

– lífsins elxír

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþótarefni í aldaraðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknaðs eiginleika.

Auk eplaediks inniheldur Apple Cider ætíþistil, túnffil og kólín sem getur elft meltinguna, haft góð áhrif á lifrina og leitt til eðlilegs niðurbrots á fitu. Svo er króm sem er gott fyrir blóðsykursjafnvægið og slær þannig á sykurlöngun.

Aðeins ein tafla á dag og ekkert bragð!



- Hreinsandi
- Vatnslosandi
- Gott fyrir meltinguna
- Getur lækkað blóðsykur
- Getur dregið úr slímmyndun
- Gott fyrir þvagblöðru, lifur og nýru



Hlæja að lúxusvandamálum

Bræðurnir Birkir og Markús Bjarnasynir í hljómsveitinni Omotrack voru að gefa út lagið Quality ásamt tónlistarmyndbandi við það. Bræðurnir ólust upp í Eþíópíu og lögin endurspegla það.

Sólrún

Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Strákarnir segja að lúxusvandamál sé viðfangsefnið. „Ég svaf yfir mig, vekjarklukkan hringdi ekki þar sem nýi síminn minn var batteríslaus. Ég fór á veitingastað, pantaði mér ristað brauð og þurfti að bíða í klukkutíma. Ég horfði á trailer fyrir bíómynd, fór í bíó á myndina, öll góðu atriðin voru í trailernum. Ég var í sundi, þegar ég ætlaði að þurrka mér var handklæðið mitt horfið og ég notaði hárbłasaran. Ég ætlaði að gera @ merki í Apple-tölvu, allt hvarf,“ útskýra þeir aðspurðir um textana.

Strákarnir bæta við að þeir ætli að taka sig á og hætta að kvarta yfir hlutum sem skipta engu máli. „Hlæjum að þessum „vandamálum“ frekar og tökum eftir því hvað við höfum það næs.“

Nýja lagið má heyrna á Spotify, Youtube og öllum helstu streymisveitum. Hljómsveitin var stofnuð 2015 og hefur sent frá sér tvær plötur. Bræðurnir vinna nú í nýrri plötu sem þeir segja að innihaldi hress lög sem hægt sé að dansa við, að sögn Markúsar. „Ég held að við séum að fara í aðeins hressari gir og dansvænni tónlist, ef það má kalla það svo.“

Ólust upp í eþíópísku þorpi

Bræðurnir hafa lengi spilað tónlist saman þótt hljómsveitin sé aðeins fjögurra ára gömul. „Við erum í rauninni búnir að spila saman frá því við vorum þínulitlir,“ segir Markús. Omotrack er fyrsta verkefnið þar sem þeir ákváðu að byrja að taka upp og gera tónlistina að atvinnu. Bræðurnir segjast vinna vel saman og þar hjálpi svipaður tónlistarsmekkur mikið.

„Það gengur mjög vel hjá okkur að þúsla þessu saman. Við erum með svipaðan tónlistarsmekk og filum yfirleitt nákvæmlegu sömu hlutina í okkar tónlistarmennsku,“ segir Birkir um samvinnuna.

Það sem hefur mótað bræðurna eru ár þeirra í Eþíópíu þar sem þeir ólust upp. Foreldrar þeirra unnu þar við hjálparstarf. Nafnið á hljómsveitinni er dregið af þorpinu Omo Rate í Eþíópíu þar sem



Bræðurnir Birkir Bjarnason og Markús Bjarnason starfa saman í hljómsveitinni Omotrack.

Markús og Birkir bjuggu. „Ég bjó þar í sjö ár og Birkir í fimm,“ segir Markús. Birkir útskýrir að hann sé nefnilega tveimur árum yngri.

Eþíópískur blær

Platan Wild Contrast fjallar um muninn á Eþíópíu og Íslandi. „Sú plata fjallar um hvernig tilfinningin er á Íslandi og tilfinningin í Eþíópíu, við blöndum þeim saman í einn hrærigraut,“ útskýrir Markús. Birkir segir að vera þeirra í Eþíópíu hafi farið vel með þá og síðan þeir fluttu heim hafi þeir farið í heim-sókn nokkrum sinnum. „Við eigum mikið af góðum minningum. Það er mikill hiti þar sem er kostur í okkar augum. Við nutum þess algjörlega að búa þarna.“

Markús bætir við að það hafi verið geggið að upplifa þessa menningu og fá nýtt sjónarhorn.

„Hvernig það var að lifa í svona fátækt, þetta er allt öðruvísi en á Íslandi. Fólk sem þekkir eþíópíska tónlist hefur sagt að það sé smá eþíópísk tilfinning í nokkrum lögum okkar.“

Hversdagslífið á Íslandi veitir líka innblástur og bræðrunum finnst gaman að blanda því við hversdagslífið í Eþíópíu. Markús segir að munurinn á þessum tveimur menningarheimum hafi gert þá bræður að jafnréttissinum. Þeir þekkja af eigin reynslu hvað fátækt í heiminum er alvarlegt vandamál og hvað við höfum það í raun og veru gott á Íslandi. „Við erum oft að henda þannig þælingum út í kosmósið. Að fólk þurfi aðeins að opna augun.“

Giftu sig ungir

Birkir nefnir sem dæmi lagið

finnst það oft skrytið en okkur finnst það allt í lagi og eðlilegt.“ Það er langt frá því að vera normið á Íslandi að gifta sig ungur. „Við erum kannski þínu að ögra með laginu Woman,“ segir Birkir. Markús segir að þeir hafi ekki lent oft í því að vera gagnrýndir fyrir þessa ákvörðun sína en slíkt hafi þó komið fyrir. „Lagið var okkar leið til að segja fólki að gera það sem þú vill í lífinu. Maður á að hlusta á eigin tilfinningar og gera það sem gerir mann hamingjusaman.“

Af hverju ekki að skella í hjónaband?

Bæði Birkir og Magnús segja að hjónaböndin séu farsæl og allir hamingjusamir. Þeir séu þó ekki að reyna að segja að allir ættu endilega að gifta sig, fólk eigi bara að gera það sem hentar því. Aðspurðir af hverju þeir ákváðu að gifta sig spyr Birkir á móti hvort það byrji ekki bara eins og öll hjónabönd. „Á einhverjum tímavarki fatar maður að við erum hvort sem er að fara að vera saman alla okkar ævi, eigum við ekki bara að skella í eitt hjónaband og lifa þannig?“

Markús og Birkir leggja mikið upp úr því að vera með flotta tónleika með litum og hljóðfærum. „Við fáum alltaf með okkur einhver blásturshljóðfæri, oftast saxófón eða trompet. Á stærri tónleikum reynum við að vera með flott sviðsljós og myndbandslist í bakgrunninum,“ segir Birkir. Markús er að læra grafíska hönnun í Listaháskólanum og hefur búið til myndbandslist sem breytist eftir tónlistinni á tónleikunum. „Alltaf þegar við gefum út lag gerum við einhverja grafík við lagið. Við höfum gert það frá upphafi og síðan komið þessari grafík á tónleikana með einhvers konar lifandi listaverki.“

Birkir útskýrir nánar að þótt grafíkin sé undirbúin fyrirfram „hlusti“ hún á tónlistina á tónleikunum og breytist eftir henni. „Ef einhver myndi óskra rosalega hátt úr salnum gæti grafíkin breyst.“

Strákarnir ætla að halda áfram að semja og spila tónlist svo lengi sem þeir hafa gaman af því. „Þetta er enn þá gaman þannig að stefnan er allavega ekkert að hætta.“

SJÁVARÚTVEGURINN

Sérblað um sjávarútveginn kemur út miðvikudaginn
25. september í tilefni af Sjávarútvegssýningunni
í Laugardalshöll.

Enn eru nokkur pláss laus.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jóhann Waage í síma 550-5656

eða í netfanginu johannwaage@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Þriðja fasteignaráðstefnan
um kaup á húseign á Spáni
28. og 29. september 2019

HARPA REYKJAVÍK

Opið 11:00 – 18:00

FASTEIGN Á
↑ SPÁNI
EXPO

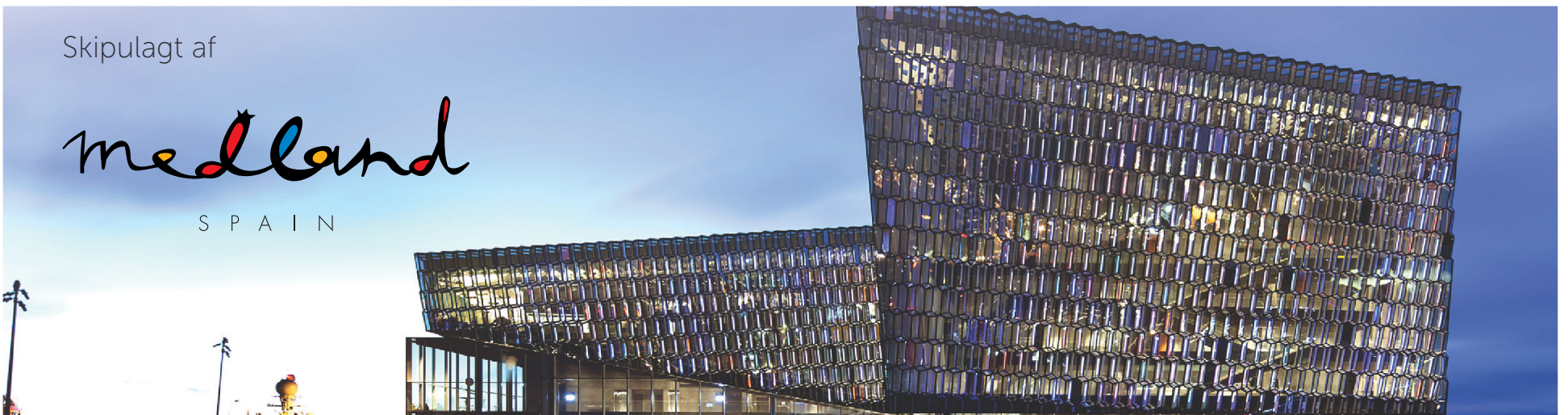
- **KYNNINGAR.** Öflugustu byggingaraðilar á svæðinu kynna verkefni sín.
- **EIGNIR Í BYGGINGU** . Fáðu upplýsingar um 40 glæsileg verkefni byggingaraðila á svæði Costa Blanca og Costa Cálida.
- **FYRIRLESTRAR.** Haldnir verða fyrirlestrar um kaupferlið á Spáni.
- **HARPA.** Fáðu svör við öllum spurningum á einum og sama staðnum.



Skipulagt af

medland

S P A I N



Fáðu fría aðgöngumiða á www.fasteignaspaniexpo.com



Cornel G. Popa segir merkilegt að matur fátæka fólksins sem þurfti að komast af með hagsýni og hugmyndaflugi á kreppearum Ítalíu sé nú fæðirika mannsins í heiminum. Honum þykir Íslendingar í mörgu líkir ítölum þegar kemur að stemningu í kringum mat en að þeir fari þó frekar út að borða með fjölskyldu og vinum á meðan Ítalir eldi matinn og hafi samfundina heima.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Ástin er mikilvægasta hráefnið

Ítalinn Cornel G. Popa sviptir hulunni af leyndarmálum suður-ítalskrar fjölskyldu sinnar í matreiðslubókinni *Food and Family*. Bókina vann hann í íslenskri friðsæld sem hann elskar.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordis@frettabladid.is



Hún amma mín sagði alltaf að mikilvægasta hráefnið við eldamennskuna væri ást. Því er mitt einlæga ráð þegar eldaður er ítalskur matur að nota hjartað við matseldina og setja ást í allt sem maður gerir í eldhúsinu. Þá gengur maður að því vísu að maturinn bragðist sem hinn besti í heimi," segir Cornel G. Popa, ítalskur matreiðslumaður sem hefur búið á Íslandi undanfarnin tvö ár.

„Ég er fæddur og uppalinn í þorpinu Carpino á Suður-Ítalíu, en fluttist til Íslands í skammdeginu í nóvember 2017. Ástæðan var sú að Ísland er landið sem ég hafði ætíð leitað að. Friðsældin á þessari litlu eyju er vandfundin annars staðar í heiminum.“

Matur er hamingjuvaldur

Cornel gaf á dögunum út sína fyrstu matreiðslubók, *Food and Family: Secrets from an Italian family kitchen*.

„Áhuginn á eldamennsku kviknaði þegar ég var ellefu ára og mamma hélt matarboð fyrir fjölskyldu og vini á sveitasetri fjölskyldunnar. Þá rann upp ljós fyrir mér um hvað ég vildi gera við líf mitt og ég eignaðist draum um að gera fólk hamingjusamt í gegnum mat," segir Cornel sem skræði sig þrettán ára í fyrsta matreiðsluskólann og var farinn að vinna við matseld sextán ára. Á átjándu árinu ákvað hann að flytja til Lundúna og bjó þar og starfaði þar til Ísland kallaði og Cornel skynjaði að land elds og ísa væri hans réttu heimkynni.

„Kominn til Íslands fann ég fljótt að íslensk stemning í kringum mat er að stórum hluta svipuð þeirri ítölsku og það er sennilega ástæða þess að ég elska

að búa hér. Eini munurinn er sá að Íslendingar fara frekar saman út að borða með fjölskyldu og vinum í stað þess að elda mat og hafa samfundina heima," segir Cornel sem er heillaður af íslenskum mat og hráefni.

„Mér þykir íslenskur matur bæði höfugur og bragðmikill og Íslendingar mega vera stoltir af matarhefðum sínum og hvernig þeim tókst að skapa marga góða rétti þegar vöruúrval var af skornum skammti. Í dálæti er ristaður þorskhaus og uppáhalds naslið mitt er harðfiskur með smjöri," upplýsir Cornel sem veldi hiklaust íslenskt lambkjöt og skyr sem hráefni í ítalskan rétt.

„Lambið mundi ég marinera á ítalska visu og skyr notaði ég nýlega í stað mascarpone-osts í ítalska eftirrættinn tiramisú. Útkoman var algjört lostæti og hefur nú fengið sitt eigið nafn; skyramisú," segir Cornel kátur.

Glæpsamlegar uppljóstranir

Ítaliskur matur þykir einn sá besti í veröld víðri.

„Food and Family byggir á hefðbundnum ítölskum uppskriftum vegna þess að ég ólst upp við þess háttar mat og í hvert sinn sem ég elda hann fyrir sjálfan mig fyllist ég glöðum æskuminningum. Að vera uppalinn á Suður-Ítalíu færir manni skilning um mikilvægi fjölskyldunnar og svo matarins sem spilar stórt hlutverk á glöðum stundum í lífi hvers manns," segir Cornel sem í matreiðslubókinni sviptir hulunni af sækraleyndarmálum fjölskyldu sinnar í ítalska eldhúsinu.

„En þótt það hjómi kannski glæpsamlegt að upplýsa fjölskylduleyndarmálin er fjölskyldan mín í Carpino ákaflega glöð að þeim sé nú deilt með öðrum. Hví ekki að láta matarglæðina berast til annarra þegar maður kann eitthvað einstakt um matseld,



Með bókinni *Food and Family* vill Cornel sameina fólk við matarborðið.

sem gerir matinn enn betri og leyfa öðrum að upplifa sama ljúffenga bragðið? Okkur fjölskyldunni þótti hreinlega eigingjarnt að halda leyndardómunum út af fyrir okkur og ekkert einasta vit í því lengur," segir Cornel og brosir.

Fæði fátækra nú matur ríkra

Cornel vann að *Food and Family* í heilt ár en bókina hefur boðskap.

„Með bókinni vil ég sameina fólk við matarborðið en einnig vekja fólk til umhugsunar um matarsóun. Í Evrópu einni fara 32 prósent matar í tunnuna en endurunninn matur, þótt það hljómi ekki vel, er ein besta leiðin til að spyrna fótum gegn matarsóun. Ég vil líka sýna fram á að það er enginn vandi að elda gómsætun, ítalskan mat og þegar upp er staðið eru engin laun sætari né betri en ánægjan af því að elda mat fyrir fjölskyldu og vini," segir Cornel.

Hann segir Miðjarðarhafsmatseld að stórum hluta upprunna á Ítalíu.

„Allir bestu réttir ítalska eldhússins voru búnir til á kreppearum þegar fólk þurfti að vera hugmyndafrítt til að geta borið máltíðir á borð. Í kjölfarið urðu fjölskylduleyndarmálin til. Það er skondið til þess að hugsa hvernig tímarnir hafa breyst; að matur fátæka mannsins þá sé nú matur ríks fólksins. Að réttir sem eldaðir voru við mikinn skort af fátæku fólki sem reyndi að komast af sé í dag talinn einn besti og heilnæmasti matur sem um getur," segir Cornel sem á sér uppáhalds uppskrift í bókinni sem geymir hjartfölgna minningar frá uppvaxtarárunum með stórfjölskyldunni.

„Sú uppskrift er líka eins sú allra vinsælasta; hestabaunir og kaffifífls-salatblöð. Það eru einu hráefnin sem til þarf í réttinn og svolítill extra virgin ólífuolía.“

Cornel gefur lesendum uppskrift að óhefðbundnum tiramisú-eftirrætti.

„Uppskriftin varð til vegna þess hve mér þótti kaffi vont á táningsaldri. Hún geymir eitt af mínum eigin leyndarmálum sem ég vil þó gjarnan upplýsa svo aðrir fái að njóta.“

„Ísland er landið sem ég hafði ætíð leitað að. Friðsældin á þessari litlu eyju er vandfundin annars staðar í heiminum.“

Tiramisú Cornels Popa:

380 ml appelsínusafa

250 ml marsala-vín

230 g strásykur

6 eggjarauður

10 g vanilludropar

750 g mascarpone-ostur

4-5 eggjahvítur

Lady Fingers/Savoardi-kex-

kökur

Kakóduft

Aðferð:

Mýkið mascarpone-ost í skál með vanilludropum og eggjarauðum. Stífþeytið eggjahvítur saman við sykurrinn. Blandið eggjahvíturinn varlega saman við mascarpone-ostinn með sleif. Setjið nú tiramisú-réttinn saman. Dýfið kexinu í blöndu marsalavíns og appelsínusafa í 2 til 3 sekúndur og raðið neðst í djúpa skál eða fat. Setið síðan lag af mascarpone-blöndunni ofan á. Leggið því næst bleytt kex ofan á mascarpone-blönduna og endurtakið lagskipt þar til hráefnið er búið. Stráið þunna lagi af kakódufti ofan á eftirrættinn og kælið í minnst hálf-tíma áður en borið fram.

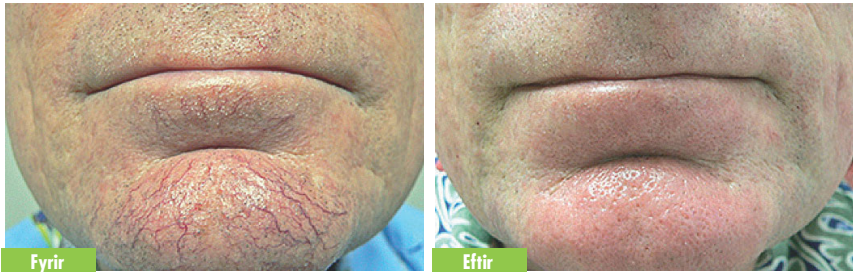
Matreiðslubók Cornels, *Food and Family*, fæst á Amazon, Waterstones og fleiri bókaverslunum á netinu, undir nafninu (Cornel G. Popa, *Food and Family*) og vonandi í íslenskum bókaverslunum á næstunni.

Það er hægt að fjarlægja háræðaskemmdirnar

Viltu græja þetta fyrir jólin ?

Ef þú byrjar meðferð í byrjun september þá verður ferlinu lokið tímanlega fyrir jólin. Það þarf yfirleitt 3 meðferðir til að loka skemmdu háræðunum endanlega. 4 vikur þurfa að líða milli meðferða.

Besta gjöfin til þín sjálfs



Með því að loka skemmdu háræðunum léttist á öllu kerfinu og eyðileggingarferlið stöðvast þannig núverandi skemmdir verði ekki enn meiri og enn meira áberandi.

Þetta dregur úr líkum að fá nýjar háræðaskemmdir. Við meðhöndlum rósroða og skemmdir eftir rósroða með mjög góðum árangri. Guðrún eigandi Snyrtistofunnar Hafblíks hefur sjálf þjádust af rósroða í tvo áratugi og hefur mikla reynslu af því að meðhöndla hann.

Náttúruleg viðgerðarmeðferð með stofnfrumuhvötum frá USA

Snyrtistofan Hafblík sérhæfir sig einnig í langtíma viðgerðarmeðferðum á andliti þar sem húð er markvisst byggð upp á 100% náttúrulegan hátt án inngrípa nála eða skurðhnífa. Þetta er margþætt viðgerðarmeðferð þar sem notuð er m.a. örtækni með stofnfrumuhvata. Það gerir það af verkum að starfsemi og frumuendjurnýjun húðar er stórefld með því að koma stofnfrumuhvötum, kollageni, elastíni og vítamínunum djúpt ofan í órofna húðina með nýjustu hágæða örtækni og fráhrindikrafti súrefnis.



Raunveruleg viðgerð á húð fæst einungis með langtíma markvissum viðgerðarmeðferðum þar sem uppbyggingin á sér stað yfir nokkrar vikur á hnitmiðaðan hátt. Húðin þín og starfsemi hennar verður miklu sterkari, unglegri og heilbrigðari eftir meðferðarkúrinn og heldur áfram að vinna á þessum aukna hraða í fleiri mánuði á eftir.

Við höfum með þessum aðgerðum náð undraverðum árangri sem við erum stolt af og viljum koma á framfæri til allra þeirra sem vilja njóta og með sannri eldast með reisu.



Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal


Snyrtistofan Hafblík

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
 Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

Hreinsun á:

- sófasettum • stólum
- dýnum • rúmmum
- allar gerðir af mottum
- mygluþrifum
- ozonhreinsum
- lygtareyðingum

Hreinsandi
 fyrir alla muni

Við erum á facebook
 Eldshöfði 8, 110 Rvk. S: 577-5000

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Skemmtanir

ÓSKA EFTIR SÖNGKONU OG GÍTARLEIKARA.

Söngkona og gítarleikari á góðum aldri óskast í hljómsveit, 70' músík.

Uppl. á antonben@simnet.is

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
 eind@eind.is

Eind ehf

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



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

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir, Fjármál, Heilsa, Opíð alla daga.

Önnur þjónusta



Demparar
 - Styrkur
 - Ending

Fyrir:

- Fólksbíla
- Jeppa
- Vörubíla
- Flutningabíla
- Rútur



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ,
 Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opíð mán - fös 11-16,
 Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800



Gamli glugginn úr,
 nýi glugginn í
 ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

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



Kassagítarar á tilboði

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4, 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/ fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

Kennsla

VANTAR ÞIG EINKAKENNARA Í ENSKU?

Enskukennari með 20 ára reynslu. Get aðstoðað nemendur við Samræmdu prófin, heima vinnu og Business English.

Tölvupóstfangið:
 Engishtutor4help@yahoo.com

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

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

Til leigu 2ja herb. íbúð, langtímaleiga. Vesturbær Kóp. Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

Til leigu 2ja herb. íbúð í Hf. 64 fm laus nú þegar, langtímaleiga, ekkert dýrahald leyft. Uppl. í síma: 893-9777.

Til leigu mjög góð 4 herb. 85 fm íbúð að Strandgötu í HFJ. Verð 230.000 Nánari upplýsingar í s. 663 5790

ÚTSÝNISÍBÚÐ Í 101. RVK
 50 FM - 2 stofur m.aðstöðu+svölum. V. 164 þ./mån. S.651-6527

Húsnæði óskast

Óskum eftir 2-3ja herb. íbúð í kóp-Hafnaf. eða Garðabæ. Kostur ef nálægt Reykjavíkuvægi. Uppl í síma: 618-2027 Svana.

Geymsluhúsnæði

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihúsum í vetur. S. 773-3376.

GEYMSLUR.IS
 SÍMI 555-3464

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

Bílskúr

TIL LEIGU

Bílskúr til leigu á 104 Rvk
 35 m2 og 60 m2
 Verð frá Kr.50.000.-

Upplýsingar í síma 899-8607

Atvinna

Atvinna í boði

DEVITOS PIZZA

Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu og pizzabakara. Dagvinna, Kvöldvinna

Looking for staff at the front desk and pizza baker. Day work, Evening work

Uppl. í s. 697-8434 - 777 6506

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

GEFÐU
 VATN

gjofsemgefur.is
 907 2003

Hjálparstarf
 kirkjunnar

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is



Göngubraut: 69.500,-

Hámarks þyngd notanda: 110 kg. 8 prógröm. Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma. Hámarks hraði 14 km/klst. Stærð brautar: 42x115 sm. Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902. Bildshöfða 16, Rvk.

PREKTÆKI

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is