



MÁNUDAGUR 29. MAÍ 2017

Heimilið



Matreiðslubókahöfundurinn og ritstjórinn Nanna Rögnvaldardóttir hefur eldað á gasi í 20 ár. Hún gat ekki hugsað sér að skilja ítölsku gaseldavélina sína eftir þegar hún flutti í fyrra.

[Eldhús →8](#)



Þorvaldur segir jaft fagfólk sem almenning fara lofsamlegum orðum um Sous Vide frá Anova. MYND/EYÞÓR

Framúrstefnuleg og vinsæl eldhústæki

Hjá Elko fást eldhústæki í miklu úrvali. Anova Sous Vide eldunartækið er sérstaklega vinsælt. Með því er hægt að hægelda hráefni við hárnákvæmt hitastig. Í vikunni er svo von á framúrstefnulegum ísskápum með spjaldtölvu og myndavélum sem hafa ekki verið fáanlegir til þessa. →2

GLAMOUR



GLAMOUR fylgir með Stóra- og Risapakkanum



Kynntu þér málið á 365.is

365

Framhald af forsiðu →

Sous vide-tækni byggir á því að hráefni sé eldað í vatnsbaði í lofttæmdum umbúðum. Hægt er að halda hitastiginu hárnákvæmu sem skilar alltaf jafnri eldun. „Þetta voru upphaflega pottar en nú í seinni tíð er vinsælla að nota stauta sem eru settir ofan í potta og jafnvel plastlát. Þetta eru hitarar sem dæla átta lítrum á mínútu og halda þannig jöfnu hitastigi. Notandi getur til dæmis valið að elda nautakjöt við 52 gráður en þannig er tryggt að það verði ljósrautt alveg í gegn. Ef hann vill fá steikina „medium rare“ þá verður hún „medium rare“, en nákvæmar leiðbeiningar um vídeigandi stillingar



Neðra hólfíð hægra megin er með fjögur forstillt hitastig og hægt að nota sem kæli, frysti eða 0-2° ferskvörusvæði, eftir því sem hentar.

fylgja,“ útskýrir Þorvaldur Þorvaldsson, vörustjóri ELKO. Til eru tvær gerðir af Anova Sous Vide-stautum. Annars vegar 800 watta stautar sem eru fyrir sjö til átta manns og 900 watta stautar sem eru fyrir tíu til tólf. „Ódýrari gerðin en eingöngu með bluetooth-tengingu og er hægt að stjórna henni eins langt og tengingin nær. Dýrari gerðin er með wifi-tengingu og er hægt að stjórna henni hvaðan sem er úr heiminum. Anova-appið er einfaldlega sett upp í símanum en þaðan er hægt að stjórna tækinu að vild,“ segir Þorvaldur.

Anova skapar fram úr

Til eru margir Sous Vide-framleiðendur en Anova-stautarnir skara að sögn Þorvaldar fram úr og fá lofsamlega dóma hjá jafnt almenningi sem fagfólki. „Tækjunum fylgir app en í því er að finna yfir 1.000 uppskriftir og kennslumyndbönd auk ítarlegra notkunarleiðbeininga, það býður enginn betur.“ Aðspurður segir Þorvaldur marga kjósa að krydda hráefnið eftir á og það er t.d. alveg kjöríð að gera það þegar verið er að loka steikinni. „Þú skellir henni einfaldlega á grillpönnu, rétt til að fá fallegan lit á yfirborðið eða notar lítinn gasbrennara sem virkar einnig mjög vel.“ Þorvaldur segir því nær engin takmörk sett hvað sé hægt að elda með Sous vide. „Það getur verið kjöt, fiskur, grænmeti, egg, korn,



Með Android /iOS appi er hægt að stjórna skápnum og skoða inn í hann til dæmis úti í búð en til þess eru notaðar innbyggðar myndavélar.

Tækjunum fylgir app en í því er að finna yfir 1.000 uppskriftir og kennslumyndbönd auk ítarlegra notkunarleiðbeininga, það býður enginn betur.



Tvöfaldi ísskápurinn er með vatns- og klakavél.



Bæði einfaldi og tvöfaldi ísskápurinn eru með 21,5" spjaldtölvu en hana má samtengja við síma eða aðrar spjaldtölvur eða nota sjálfstætt til ýmissa verka.

grjón, pasta og jafnvel eftirrættir og það geta allir orðið meistarakokkar með Anova.“

Ísskápar framtíðarinnar

Samsung Family Hub ísskáparnir komu á markað ytra í fyrra og hefur verið beðið hér á landi með mikilli eftirvæntingu. Um er að ræða bæði einfaldan og tvöfaldan skáp. „Sá tvöfaldi er 550 lítra með vatns- og klakavél. Hann er búinn 21,5" spjaldtölvu en hana má samtengja við síma eða aðrar spjaldtölvur eða nota sjálfstætt til ýmissa verka. Þar er til dæmis hægt að hafa allar mataruppskriftir við höndina, horfa á sjónvarp, hlusta á útvarp eða spila tónlist af Spotify. „Þú getur skrifað minnismiða eða sent áminningar úr síma sem birtast á skjánum. Þarna er líka fjölskyldudagatal sem hægt er að tengja við Google eða Outlook með litaaðgreiningu fyrir hvern fjölskyldumeðlim. Með Android

Sá tvöfaldi er 550 lítra með vatns og klakavél. Hann er búinn 21,5" spjaldtölvu

/iOS appi getur þú svo stjórnað skápnum og skoðað inn í hann þegar þú ert úti í búð að kaupa inn með aðstoð innbyggðar myndavéla. Neðra hólfíð hægra megin er svo með fjögur forstillt hitastig og hægt að nota það sem kæli, frysti eða sem 0-2 gráðu ferskvörusvæði, allt eftir því sem hentar hverju sinni,“ útskýrir Þorvaldur. Einfaldi skápurinn er 350 lítra. Hann er líka búinn 21,5" spjaldtölvu með sömu möguleikum og á þeim tvöfalda. Hann er með Chef Zone-hillu, Twin Cooling Plus aðskilin kælikerfi, Metal Cooling og handvirka klakavél í frystinum. Báðir eru skáparnir með kolauslan mótör sem er með tíu ára ábyrgð.



Tækjunum fylgir app en í því er að finna yfir 1.000 uppskriftir og kennslumyndbönd auk ítarlegra notkunarleiðbeininga

Eldhúsvaskar og -tæki

SCHÜTTE  **OULIN**

Oulin Florens eldhústæki **10.990**

Schutte Hoga eldhústæki **11.590**

Schutte Falcon eldhústæki **7.790**

Oulin Stálvaskur 0304 2 hólf 62x47cm 0,8mm* **17.890**

Oulin Stálvaskur F201 2 hólf 87x49 1,2mm* **39.990**

Oulin stálvaskur F302A 1 hólf 59x53cm 1,2mm* **19.790**

Oulin Stálvaskur F301A 1 hólf 50x45cm 1,2mm* **18.890**

Oulin Stálvaskur FTR101R 89x51cm 1,2mm* **25.890**

  * þykkt á stáli

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarféni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólvéig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson | Sólumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

MÚRBÚÐIN
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

hansgrohe



Axor Starck hannað
af Philippe Starck.
Tækið er með
útdraganlegum barka.

Í fremstu röð

hönnun - þróun - þægindi

Frá árinu 1901 hefur fyrirtækið Hansgrohe verið leiðandi í þróun og hönnun blöndunartækja. Fyrirtækið er fjölskyldufyrirtæki og frá upphafi hefur það verið með aðsetur í Schiltach í Svartaskógi. Fyrirtækið var stofnað af Hans Grohe og hefur ávallt verið stýrt af Grohe fjölskyldunni. Leiðarljós þess hefur verið að standa í fremstu röð á heimsvísu. Vinnulag og framtíðarsýn Hansgrohe hefur skilað fyrirtækinu ótal verðlaunum um árabíl. Má þar nefna að Hansgrohe er í tíunda sæti á lista **IF** (International Forum Design) sem eru ein virtustu hönnunar- og tækniverðlaun sem hægt er að hlotnast. Hið leiðandi starf Hansgrohe skilar sér því ávallt til neytanda í framúrskarandi hönnun og gæðum fyrir hagstætt verð.

**ÍSLEIFUR
JÓNSSON**
Með allt á hreinu í 95 ár

Draghálsi 14 - 16 · Sími 4 12 12 00 · isleifur.is

Bamix galdrar í eldhúsinu

Bamix-töfrasprotinn hefur verið framleiddur í Sviss í meira en 60 ár. Hann olli byltingu í eldhúsinu þegar hann kom á markað enda fyrirferðarlítið tæki sem ræður við ótal verkefni. Það var því engin tilviljun að nafnið töfrasproti festist við Bamix strax á upphafsárunum.

Skömmu eftir að Bamix kom fyrst á markað á Íslandi birtist grein í Vikunni þar sem fjallað var um þetta undratæki: dverg-hrærivél. Þetta hrærivélargildi á myndinni er sannkallað hókus-pókus-verkfæri, því að það framkvæmir flest af því, sem venjuleg hrærivél gerir. En það þarf að halda því með hendinni niðri í ílátinu, sem hrært er í. En það er ekki svo þreytandi, þegar þess er gætt, hvað það hrærir fljótt. Fjórir mismunandi spaðar og hnífar fylgja, og þeir hræra köku-deig, þeyta egg, þeyta mjólkur-drykki, merja kartöflur, mala kaffi og möndlur og ótalmargt annað,“ sagði í Vikunni 3. tölublaði árið 1960.

Vitað er að margir Bamix-sprotar sem keyptir voru á sjöunda og áttunda áratug síðustu aldar eru enn í notkun í íslenskum

eldhúsum. Hann ræður við flest verkefni enda er snúningshraðinn allt að 18.000 snúningar á mínútu. Hann gerir súpur og sósus flauelsmjúkar og kekkjalausar. Það er einfalt að gera afbragðs pastasósu frá grunni og mauka hana síðan í töfrasprotanum. Þá er skemmtilegt að sjóða grænmeti og mauka í holla og næringarríka súpu. Eða gera súpu úr hráu grænmeti beint í könnunni sem fylgir með. Einnig er einfalt að gera heilsudrykki með töfrasprotanum eða vegan majónes og hann er frábær í bernaise-sósuna. Hann er einnig góður félagi við alls

kyns bakstur. Ekki er verra að einfalt er að þrifa hann. Bamix leggur mikla áherslu á að töfrasprotinn sé auðveldur í notkun, léttur en samt öflugur. Hann er sannkallað galdratæki.

Nú eru komnar tvær nýjar línur frá Bamix. BabyLine sem miðar að þörfum foreldra sem kjósa að útbúa sinn eigin barnamat og ColorLine. Verslunin Kokka hefur fengið báðar línurnar í sölu og nú er hægt að velja um 12 mismunandi liti. Hægt er að skoða litina og fá nánari upplýsingar í Kokku á Laugaveginum eða í vefverslunni www.kokka.is



Áttunda áratugnum hent út

Appelsínugulir og brúnir tónar áttunda áratugarins réðu ríkjum í eldhúsi Sigríðar Aðils Magnúsdóttur og Halldórs Hauks Sigurðarsonar. Þau tóku það rækilega í gegn.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



Víð keyptum íbúðina árið 2013. Meðan við vorum að skoða fleiri hús og leita, talaði ég alltaf um hana sem „íbúðina með ljóta eldhúsinu“. Það stóð alltaf til að taka það í gegn,“ segir Sigríður Aðils Magnúsdóttir en hún og Halldór Haukur Sigurðsson umbreyttu eldhúsinu hjá sér í vor.

Fyrir var forlata vidarinnrétting frá árinu 1975 og brúnir og appelsínugulir tónar allsráðandi. Sigríður segir innréttinguna þó ekki hafa kveikt með þeim neina nostalgíu.

„Nei, ég get nú ekki sagt það. Auðvitað var þetta svakalega flott á sínum tíma. Þegar við rifum burt búr, sem var þar sem ofninn og ísskápurinn er núna, kom einnig í ljós veggföður með appelsínugulu munstri. Borðplötur voru appelsínugular og gólfdukurinn brúnn og appelsínugulur. Það var kominn tími á þetta. Við vorum reyndar ekki allveg sammála hvað ætti að koma í staðinn. Manninn minn langaði í hvíta og slétta háglans innréttingu en mig langaði í rómantískari stíl. Við erum með panel í loftunum sem við hvíttuðum. Þessi innrétting úr Ikea varð fyrir valinu og féll vel að,“ segir Sigríður.

Framkvæmdirnar hófust í febrúar og til að byrja með átti einungis að rífa burt búrið og ljúka verkinu í haust. „Við vorum lengi að hafa

Þegar við rifum burt búr, sem var þar sem ofninn og ísskápurinn er núna, kom einnig í ljós veggföður með appelsínugulu munstri. Borðplötur voru appelsínugular og gólfdukurinn brúnn og appelsínugulur.

okkur í að byrja á þessu enda talsverð framkvæmd. Meðal annars þurfti að færa rafmagnstöflu og fleira. Þegar hafist var handa varð þó ekki aftur snúið. Gamla innréttingin var rifin út um miðjan febrúar og við vorum án eldhúss í tvo mánuði. Við grilluðum því ansi oft. Ofninn komst reyndar fljótlega í gagnið og þá voru frosnar pitsur oft á matseðlinum. Meira að segja krakkarnir voru komnir með nóg af þeim,“ segir Sigríður og er himinlifandi með breytingarnar. „Þetta er allt annað líf. Það vantar reyndar enn nokkrar höldur og einnig vantar gardínur. Það þarf að stilla skápana og eins stefnum við á að setja galvaniserað ál í gluggasylluna og rækta kryddjurtir í glugganum. Við settum hita í gólfíð og ákváðum svo að lakka bara yfir flotið. Það er bæði fallegt og þægilegt að þrifa það.“



Sigríður Aðils Magnúsdóttir kennari umblyti eldhúsinu.



Áttundi áratugurinn í öllu sínu veldi, brúnum og appelsínugulum tönnum. MYND/SIGRÍÐUR MAGNÚSDÓTTIR



Umhverfisvænsta eldhúsið okkar

- endurvinnsla með stíl

KUNGSBACKA eldhúsframhliðarnar eru úr endurunnum FSC® vottuðum við með plastþynnu sem gerð er úr endurnýttum plastflöskum. Í einni 40x80 cm KUNGSBACKA eldhúshurð eru 25 háfslítra plastflöskur. Kynntu þér umhverfisvænt eldhús á góðu verði!

© Inter IKEA Systems B.V. 2017

247.805,-

Nýtt METOD/KUNGSBACKA eldhús
Heimilistæki seld sér



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - www.IKEA.is





Eyjan er klædd með vel veðruðu girðingatimbri. Borðplötuna steypu þau sjálf og framhliðarnar á innréttingunni máluðu þau úti í garði. Svörtu hilluna smíðaði Peter úr byggingatimbri. MYND/EYÞÓR



Yr og Peter í nýja eldhúsinu. Með þeim á myndinni er Freyja en Lúkas og Markús voru úti á trampolininu. MYND/EYÞÓR



Kritarveggurinn er vinsæll hjá öllum fjölskyldumeðlimum. Málninguna fengu þau í Bauhaus.



ELDHÚSVASKAR OG BLÖNDUNAR-TÆKI Í MIKLU ÚRVALI

Tengi býður glæsilegt úrval af eldhúsvöskum og blöndunartækjum frá gæðamerkjum á borð við **Mora, Intra og Vola**.

Gæði, þjónusta, ábyrgð - það er Teng

Opið virka daga frá kl. 8-18 og laugardaga kl. 10-15

Smíðjuvegi 76 • Kópavogi • Sími 414 1000 • Baldursnesi 6 • Akureyri • Sími 414 1050 • www.tengi.is • tengi@tengi.is



Steyptu sjálf borðplötuna

Hjónin Yr Frisbæk og Peter Farkas gerðu upp eldhúsið sitt síðastliðinn vetur. Þau gerðu margt sjálf og fundu nýjar og hagkvæmar lausnir.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



Yr og Peter fóru skynsamlegu leiðina og tóku sér nægan tíma til að víða að sér efni-viði. „Við byrjuðum á því að kaupa frontana á 70 prósentu afslætti í IKEA í febrúar 2016. Þeir voru úr gegnheilli furu og við notuðum sumarið til að spreymála þá hvíta,“ segir Yr. Málningarvinnan fór fram úti í garði en stofan var síðan undirlögð meðan framhliðar eldhússkápanna þornuðu.

Næstu mánuði söfnuðu þau í eldhúsið, keyptu heimilistæki til dæmis á útsölum og geymdu. Þau nýttu sér vefsíður og keyptu meðal annars handsmíðaðar pottjárnshöldur af ebay.

„Þetta sumar áskotnaðist okkur töluvert af gömlu girðingatimbri, vel veðruðu. Það þrífum við með háþrýstidælu og létum liggja í klórbaði til að drepa allt kvíkt. Þegar viðurinn var orðinn þurr notuðum við white-wash aðferð til að hvítta viðinn,“ lýsir Yr en viðinn notuðu þau til að klæða eldhúseyjuna.

Í desember var hafist handa við sjálft eldhúsið en alla skápa og innvols keyptu þau í IKEA.

„Mesta vinnan lá í borðplötunni sem við steypum á staðnum, beint ofan á innréttinguna,“ lýsir Yr en Peter er byggingaverkfræðingur og sá til þess að burðarþol í plötunni væri rétt, svo í henni er bæði glertréfanet og auka járnabinding til styrkingar. Þetta var mikil nákvæmnisvinna og slípvinnan var algert puð en vel þess virði.“

Þegar eldhúsið var komið upp var pláss fyrir hillur á einum veggnum og hugmyndin vaknaði að setja þar hillur með veðruðu útliti. „Peter keypti venjulegt byggingatimbur og fræsaði allan mjúka viðinn upp úr þeim svo þær fengu gamalt útlit. Svo máluðum við þær svartar.“

Flisarnar á veggnum keyptu þau í Flisabúðinni á Höfða og sáu sjálf um að leggja þær, gráa litinn á veggnum fengu þau í Slippfélaginu. „Málninguna fyrir kritarvegginn keyptum við í Bauhaus en þessi veggur er mikið notaður af öllum fjölskyldumeðlimum,“ segir Yr glaðlega.

Þau langaði mikið í hækkanlega barstóla sem gætu hentað bæði fyrir börn og fullorðna. Stólana pöntuðu þau af ebay frá Kína og fengu senda upp að dyrum fimm dögum síðar.

**BOSCH**

Invented for life

Bosch uppþvottavélar með Zeolith®-þurrkun

Bosch gæði í sérhverju smáatriði

Kemur allt blautt úr uppþvottavélinni? Finnst þér það ekki aðeins hálfunnið verk? Það er þreytandi og hreinn óþarfi að þurfa að láta leirtauið þorna sjálfst eftir að það hefur verið tekið úr vélinni eða þá að þurrka það með viskustykki. Hér kemur lausnin á vandanum.

Bosch uppþvottavélar með Zeolith®-þurrkun skila sérlega þurru og glitrandi hreinu leirtaui. Jafnvel plastið verður einnig þurrt.

Leyndarmálið við Zeolith®-þurrkunina felst í því að láta hið náttúrulega steinefni *seólit* soga í sig raka og gefa frá sér hita. Þetta þýðir að uppþvottavélar með Zeolith®-þurrkun lenda í besta orkuflokknum. Og þurrka dásamlega. Svo mælum við sérstaklega með nýju kerfi, 60° C hraðkerfi. Einstaklega hraðvirkt og öflugt.



Opið virka daga frá kl. 8:30 - 18
og á laugardögum frá kl. 11 - 14.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 • Sími 520 3000
www.sminor.is

Hefði saknað þeirrar ítölsku

Matreiðslubóka-höfundurinn og ritstjórinn Nanna Rögnvaldardóttir hefur eldað á gasi í 20 ár. Hún gat ekki hugsað sér að skilja ítölsku gaseldavélina sína eftir þegar hún flutti í fyrra.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Þessi ítalska eldavél er dýrasti hlutur sem ég hef nokkurn tímann keypt, en ég tek fram að ég hef aldrei keypt mér bíl," segir Nanna og skellir upp úr. Eldavélin var keypt í Kokku árið 2007 og kostar um 600 til 700 þúsund krónur í dag.

„Það er töluvert fyrir eldavél til heimilisnota en ég vildi almennilega græju og var tilbúin að borga fyrir það. Maður átti víst fyrir öllu árið 2007," segir Nanna kankvís og vísar til margfrægs góðærisárs.

„Móðir mín var með gaseldavél í hálf tveimur árum um 1960. Síðan kom rafmagnnið og mamma sá alltaf eftir gasinu sem henni þótti miklu þægilegra að elda á. Sjálf hef ég eldað á gasi í tuttugu ár. Mér þykir heillandi að elda við lifandi eld frekar en rafmagn, svo ég tali nú ekki um á steypujárnspönum. Ætli það tengist ekki frummanninum í okkur; það er allavega eitthvað frumstætt og fallegt við matargerð yfir opnum eldi.“



Nanna Rögnvaldardóttir er ritstjóri hjá Forlaginu og þekktur matreiðslubókahöfundur. Hér er hún við eldavélina góðu í nýja eldhúsinu. Nanna safnar nú steypujárnspönum- og pönum sem hún segir einstakt að elda í. MYND/ERNIR

Ítalska gaseldavélin hennar Nönnu er 90 sentimetra breið og með tveimur rafmagnsofnum.

„Þetta er traust og flott eldhúsgræja. Brennararnir eru kraftmiklir og auðvelt að elda við mjög háan hita en líka mjög lágan hita. Eldavélin er einnig afkastamikil atvinnutæki því ég er búin að elda á henni fyrir einar tólf matreiðslubækur, fyrir svo utan allt annað," segir Nanna, alltaf jafn sæl með gripinn.

Reyndar svo sæl að hún flutti eldavélina með sér á milli húsa við íbúðaskipti í fyrrasumar.

„Þá var ég á tímabili með rafmagnshelluborð og fannst ég lítið geta gert, enda orðin mjög góðu vön. Ég ætlaði upphaflega að selja

„Mér þykir heillandi að elda við lifandi eld frekar en rafmagn. Það er eitthvað frumstætt og fallegt við matargerð yfir opnum eldi.“

eldavélina með gömlu íbúðinni en svo runnu á mig tvær grímur. Ég fann í hjarta mínu að ég ætti eftir að sjá mikið eftir þeirri ítölsku og sakna hennar við matseldina. Sömuleiðis heyrði ég á mögulegum kaupendum að sumir voru

spenntir fyrir þessari finu eldavél á meðan aðrir voru smeykir við hana. Á endanum sagði ég fasteignasalanum að ég væri til í að slá af íbúðaverðinu og taka eldavélina með mér og úr varð að kaupendurnir fengu helluborðið og ofninn úr nýju íbúðinni," segir Nanna og gæti ekki verið sáttari með ráðstöfunina.

„Mér hafði vaxið í augum að koma eldavélinni fyrir í nýja eldhúsinu og hélt jafnvel að ég þyrfti að skipta um eldhúsinnréttingu en svo rann upp fyrir mér að ég gat gert breytingar á mun einfaldari hátt til að koma henni fyrir og hér tekur hún sig vel út.“

Nanna hefur um árabíl verið ástriðufullur safnari spennandi

tækja og tóla í eldhúsverkin.

„Ég er mjög ginnkeypt fyrir skemmtilegum eldhúsáhöldum en reyndi að grynka aðeins á dótinu við flutningana í fyrra. Mér gengur hins vegar illa að standast freistingarnar og kom til dæmis heim með átta kílóa steypujárnspött í handfangri þegar ég skrapp til útlanda á sextugs-afmælinu mínu í mars. Ég er líka nýbúin að kaupa nýtt grill því það sem ég átti áður ónýttist í roki. Mér verður því ekki skotaskuld að elda við fjölbreyttar aðstæður og ræð vel við matseldina þótt rafmagnnið fari af á ögurstundu eða í tólf manna matarboði, eins og gerst hefur. Maður finnur alltaf leiðir til að bjarga sér.“



SÍBERÍULERKI

- Aldrei að bera á

Í kjarnvið síberíulerkis er náttúruleg fúavörn. Því þarf aldrei að bera fúavörn á viðinn. Viðurinn er sterkur, endingagóður og þolir afar vel íslenska veðráttu.

Veggklæðningar og pallaefni



HARO[®]

Veldu það sem þér líst best á

Kíktu við!

Skoðaðu
möguleikana í
HARO STUDIO
sýningakerfinu
hjá okkur.

Kíktu við í verslun okkar Ármúla 32 og skoðaðu möguleikana í gólfefnum.
Erum með glænýtt efni frá HARO þar sem þú getur séð mismunandi gólfefni á sama herbergi.
Sölumenn okkar leiða þig í gegnum sýninguna.

Sjón er sögu ríkari!

Ármúli 32, 108 Reykjavík
Sími 568 1888
www.parketoggolf.is

**PARKET
& GÓLF**

- gerir hús að heimili



Hreinsað með sítrónu

Það þarf ekki að vera flókið að hreinsa örbylgjuofninn. Það eina sem þarf er vatn með sítrónu. Setjið vatn í glerskál, kreistið safann úr sítrónu út í og síðan sítrónuna sjálfa. Setjið skálina í örbylgjuna í þrjár mínútur. Látið vatnið standa í fimm mínútur í ofninum eftir að hann hefur slökkt á sér. Þurrkið síðan innan úr ofninum með rökum klúti. Þá ætti örbylgjuofninn að verða skínandi hreinn og finn.

Það er hægt að nota sítrónur til frekari hreingerninga. Sítrónan er til dæmis góð til að losna við óæskilega lykt í ísskápnum. Smá sítróna getur sömuleiðis losað lykt úr sorppokanum.

Sítróna er góð til að hreinsa kalkför á eldhús- eða baðvaskinum. Nuddið sítrónunni á svæðið og leyfið að standa í nokkrar mínútur. Þurrkið síðan. Ef sítrónu er nuddað við bletti á fötum áður en þau fara í þvottavélina verða þau skínandi fin eftir þvottinn.

Ef þú setur sítrónuvatn í úðabrúsa og úðar á gluggarúðurnar verða þær skínandi finar þegar þú þurrkar yfir með örtrefjaklút.



Borðum meðvitað

Eldhúsið er persónulegur staður og samband okkar við mat í takt við skap og tilfinningar hverju sinni. Því er gott að velja mat af kostgæfni og njóta hans meðvitað.

- Lærðu að hlusta á líkamann þegar hann gefur merki um að vera svangur eða saddur og notaðu tungumál líkamans til að velja hráefni til næstu máltíðar.
- Skynjaðu sjálfan þig á meðan snætt er; tilfinningar, hugsanir og líkamlega líðan.
- Veldu mat sem er bæði nærandi og veitir þér vellíðan.
- Njóttu til fulls hverrar stundar þegar þú matast.
- Segðu bless við fordóma og prófaðu eitthvað nýtt sem reynir á bragðlaukana.
- Vertu meðvitaður um að velja hollan kost.
- Losaðu þig undan gömlum vana í eldhúsinu, hvort sem það er í pottunum eða við matarborðið.
- Reyndu að virkja öll skilningarvit á meðan borðað er.

Þú sparar með ísskápaþrifum

Margir kannast við að slá ísskápaþrifum á frest. Það er hins vegar afar skynsamlegt og góð regla að þrifa ísskápinn einu sinni í viku. Ekki sist vegna þess að þá veistu alltaf hvað er í honum. Það getur því sparað umtalsverða fjármuni og þú situr ekki allt í einu uppi með fjórar kokteilsósar, sem svo skemmast, eða annað í þeim dúr.

Best er að taka allt úr ísskápnum, þurrka vel innan

úr honum, henda því sem er ónýtt og raða inn í hann á ný. Sé þetta gert einu sinni í viku er það mun minna verk en ef því er sífellt slegið á frest. Gott er að velja einn dag og sniðugt að gera það fyrir stórinnskaup. Það er líka gott að fara reglulega í gegnum aðra eldhússkapa sem geyma dósamat, sósar og þurrvörur til að fá betri yfirsýn yfir það sem er til og vita hvað vantar.

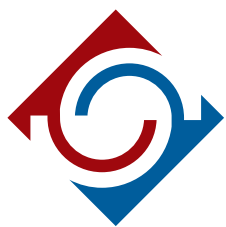


Skynsamlegast er að þrifa ísskápinn til að vita hvað vantar eða hvað er orðið gamalt.



Draumaeldhús frá GKS !

- Nýr sýningarsalur Funahöfða 19
- Nobilia, þýsk gæði á mjög hagstæðu verði
- Stuttur afhendingartími
- Íslensk sérsmíði
- Fagfólk í innréttingum



GKS
trésmiðja

nobilialia[®]

Funahöfði 19 • 110 Reykjavík • S 577 1600 • gks@gks.is • www.gks.is • www.nobilialia.com

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 154.900.- kr.

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu

Opel Astra árg "06 4 dyra vél 1.8 ss. Uppl. s. 894 3765

Fornbílar

Chrysler New port árg 1966 vél 383 ss þarfnast smá lagfæringar verð 1.5 millj. Uppl.s. 894 3765

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



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

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



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



KRÓKUR

Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net



M.BENZ C 220d AVANTGARDE nýskr. 09/2015, ekinn 8 þ.km, dísel, sjálfskiptur (7 gir). TILBOÐSVERÐ 5.999.000 kr. Raðnr. 255217 á BILO.IS

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



TOYOTA Rav4

Árgerð 2012, ekinn 98 þ.KM, bensín, sjálfskiptur, krókur.
Verð 3.090.000. Rnr.182880.

Toyota
Kauptúni

S. 570 5070 • www.toyotakaupuni.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 663 5315

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningspríf - Príf eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Bókhald

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

Málarar

Faglærðir málarar geta bætt við sig útiverkefnum. Mikil reynsla og fagmennska í fyrirtæki. Jón og Marteinn S. 861 1242

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

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

Spádómar

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMÍÐILL

- SPÁ Í SPIL
- OG KRISTALSKÚLU
- HEILUNAR TÍMAR
- FYRIRBÆNIR
- ALGJÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525
www.engill.is

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaferfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

VERSLUNARTÆKNI
Draghálsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300 - Fax: 535 1305 - verslun@verslun.is

Pöntunarsími: 535 1300 - Verslun Draghálsi 4

Kælar
SD 419 H: 1980 B: 575 D: 605 - 338L Kæling 4f/210°C - 5 hillur - Læsing - LED 99.000,-vsk
SD 429 H: 1993 B: 577 D: 576 - 360 L Kæling 0f/+10°C - 5 hillur - Læsing - LED 99.000,-vsk
SD 416 H: 1980 B: 606 D: 575 - 338 L Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing 99.000,-vsk
SD 1001 og SD 801 H: 2020 B: 1000/1130 D: 70/22 Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing 229.000,-vsk
SD 801 - 800 ltr B. 1.000 mm 199.000,-vsk
SD 1001 - 1000 ltr B. 1.130 mm 229.000,-vsk
RTC 79 St. (hxbxd) 960 x425 x380mm Kæling +2/+12°C 69.000,-vsk
RTC 236 St. (hxbxd) 1695 x515 x485mm Kæling +2/+12°C 139.000,-vsk
RTC 286 St. (hxbxd) 1895 x515 x485mm Kæling +2/+12°C 179.000,-vsk

Kæli & frystitæki
SD 400 Stærð (hxbxd) 905x1225x650mm Kæling -12/-24°C 119.000,-vsk
SD 155 Stærð (hxbxd) 922x564x695mm Kæling -12/-24°C 79.000,-vsk
SD 305 Stærð (hxbxd) 905x950x695mm Kæling -12/-22°C 99.000,-vsk
XS 801 Stærð (hxbxd) 840x2000x757mm Kæling -12/-24°C 189.000,-vsk
XS 601 Stærð (hxbxd) 1475x837x757mm Kæling -12/-24°C 169.000,-vsk

Kæli
FK6 371 - Display kæli H: 185 B: 595 D: 595 - 650 ltra - Kæling -167/-25°C - Lás - 650 ltra - Kæling -167/-25°C - Lás 119.000,-vsk
NFG 309 - Display frystir H: 185 B: 595 D: 595 D: 595 - 650 ltra - Kæling -167/-25°C - Lás 199.000,-vsk
OFC 200 HxBxD. 1250x1000x560 Kæling 2/12°C 269.000,-vsk
OFC 220 HxBxD. 1750x495x600 Kæling 2/12°C 199.000,-vsk

Kælar h.85 cm
SC 139 St. (hxbxd) 865 x 555 x 520 mm Kæling +2/+10°C 79.000,-vsk
SC 209 St. (hxbxd) 865 x 865 x 520 mm Kæling +2/+10°C 99.000,-vsk
SC 309 St. (hxbxd) 865x1350x520mm Kæling +2/+10°C 119.000,-vsk

Kælar
SC 81 St. (hxbxd) 940x460x460mm Kæling +2/+10°C 79.000,-vsk
DKS 122 St. (hxbxd) 850x500 x510mm Kæling +2/+10°C 49.000,-vsk
DKS 61 St. (hxbxd) 510x480 x470mm Kæling +2/+10°C 39.000,-vsk

Minibar
Verð frá kr. (2 stærðir) 29.000,-vsk
SD 76 Stærð (hxbxd) 675x595x520mm Kæling -9/-24°C 79.000,-vsk
SD 46 Stærð (hxbxd) 500x570x510mm Kæling -9/-20°C 69.000,-vsk

MB35 og MB 45 - St. (hxbxd) 485x560 x 385x400 x 485x425. Engin pressa, minni útgangur - Hljólaus.
SVS 145 Stærð (hxbxd) 785x448x460 mm Hitun - 30-90°C - Góð ljós
SVS 100 Stærð (hxbxd) 785x448x460 mm Hitun - 30-90°C - Góð ljós

Hjta skápur
RTW 100 Kæling +2/+12°C - Innbyggð ljúsing - Stærð b.682 d.450 h.675 89.000,-vsk
RTW 160 Kæling +2/+12°C - Innbyggð ljúsing - Stærð b.874 d.568 h.686 119.000,-vsk
TK 41 - Utanmál. (HXD) 735 x 445, 40 ltr. 39.000,-vsk

Vínkælar
VK 810 - Stærð (hxbxd) 865 x595 x572 LED ljós. Hurða ryðfrítt stál 89.000,-vsk
VK 902 - St. (hxbxd) 1390 x595 x677 Hurðu ryðfrítt stál. LED ljós 147.000,-vsk
VK 922 - St. (hxbxd) 1762 x595 x677 mm LED ljós. Hurðu ryðfrítt stál 178.000,-vsk

Kæli
OFC 230 HxBxD. 1520x600x890 Kæling 2/12°C 248.000,-vsk
OFC 380 lítra kæli - H:1523 mm B: 1000 mm D: 890 mm - LED / Rustfrítt stál 299.000,-vsk
TK 41 - Utanmál. (HXD) 735 x 445, 40 ltr. 39.000,-vsk

Pizzaskápur
99.000,-vsk

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Zanna.

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

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



Stiga TwinClip 50 SB

Lúxus sláttuvél með drífi B&S 625E mótör
Tvískiptur sláttuhnúfur, slær 2svar 70 lítra kassi, "notendavænn"
Frábær vél í flestan slátt



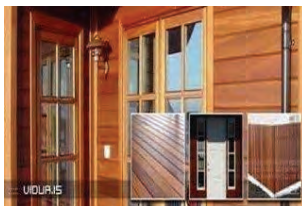
Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vevtrarsol.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

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

Húsnæði

Húsnæði óskast

ÍBÚÐ ÓSKAST!

Óska eftir snyrtilegri 3-4 herbergja íbúð til leigu. Óska staðsetning er í póstnúmeri 110, en til greina koma hverfi 104,108 og 105. Greiðslugeta er um 200.000 kr.

Reglusemi og skilvísar greiðslur.

Nánari uppl. í s. 895 5086
Kristjana

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

Atvinna

Atvinna í boði



Olíudreifing

HÁSETI

Olíudreifing ehf. óskar eftir að ráða háseta í sumararfleysingar á oliuskipið Laugarnes. Almennt gildir að siglt er í tvær vikur og frí í tvær vikur. Helstu verkefni Laugarnes er oliufgreiðsla til skipa á Faxaflóasvæðinu og birgðaflutningur frá Reykjavík. Starfið stendur báðum kynjum til boða. Umsóknir sendist á audunn@odr.is. Nánari upplýsingar veitir: Auðunn Birgisson í síma 550-9928.

Umsóknir sendist á audunn@odr.is. Nánari upplýsingar veitir: Auðunn Birgisson í síma 550-9928.

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberinn þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.



Vissir þú að...
barnafær að mismunna börnum eftir þér hvað foreldrar þeirra gera.

Tilkynningar



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Elliðaárdalur, hjólastígur

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 26. apríl 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 4. maí. 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Elliðaárdals. Í tillögunni felst að núverandi reiðstígur er aflagður í Elliðaárdal á svæðinu milli Sprengisands og að stíflu í Elliðaárdal við Höfðabakka. Reiðstígnum er breytt í hjólastíg. Svæðið sem breytingin nær til afmarkast að mestu af 5 metra svæði sitt hvoru megin við núverandi reiðstíg. Nýr stígur vikur lítilsháttar frá reiðstíg á um 150m kafla rétt sunnan undirgangna undir Reykjanesbraut. Samanlögð lengd hjólastígsins er um 1650m. Gert er ráð fyrir að nýr stígur verði 2,5 metra breiður, malbikaður og upplýstur, með miðlínu og akstursstefnu hjóla í báðar áttir. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **29. maí 2017 til og með 10. júlí 2017**. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Er þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 10. júlí 2017. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 29. maí 2017
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Tillaga að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030
Elliðaárdalur. Nýr hjólastígur.
Reiðstígur aflagður.

Borgarráð Reykjavíkur samþykkti þann 4. maí 2017 að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, samkvæmt 1. mgr. 36. gr. sbr. 31. gr. laga nr. 123/2010. Aðalskipulagsbreytingin er auglýst samhlíða breytingu á deiliskipulagi Elliðaárdals.

Tillagan varðar nýjan hjólastíg um Elliðaárdal. Hjólastígurinn verður lagður í meginatriðum í legu eldri reiðstígs, sem verður við það lagður af. Um er að ræða legu stígs frá Sprengisandi við Bústaðaveg og austur að stíflu í Elliðaárdal (sjá nánar aðalskipulag.is).

Tillagan er aðgengileg í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15, frá **29. maí 2017 til og með 10. júlí 2017**. Tillagan er einnig til sýnis á Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 3. hæð. Tillöguna má nálgast á reykjavik.is/skipulag í kynningu.

Er þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til Umhverfis- og skipulagssviðs, Borgartúni 12-14 eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 10. júlí 2017. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Húsnæði óskast

Ártúnsholt / Árbær

Hjón með þrjú börn óska eftir **einbýli/raðhúsi/hæð á svæði 110, Ártúnsholt / Árbær.**
Aðeins langtímaleiga kemur til greina.
Reglusemi og skilvísar greiðslur.

Allar nánari upplýsingar sendist á:
sendtohelgi@gmail.com



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is