

# FÓLK

MÁNUDAGUR 24. SEPTEMBER 2018

Lífsstíll



MYND/ERNIR

## MARKAÐURINN

Viðskiptafréttir  
sem skipta máli



Markaðurinn fylgir  
Fréttablaðinu á  
miðvikudögum

## Eigin ræktun bragðast best

Tónlistarmaðurinn Eysteinn Eysteinnsson unir sér best úti í garði við að taka upp kartöflur, kál og rófur. Hann segir eigin ræktun bragðast best og að íslenska sumarið henti ágætlega til matjurtaræktunar. Uppskeran dugi fram á vetur. ➔2

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Íslenska sumarið hefur þá kosti að vera ekki of heitt. Mér finnst í raun skritið að við hér á Íslandi, með allt þetta rafmagn og hreina vatn, skulum ekki vera leiðandi í gróðurhúsarækt og flytja út í stórum stíl, í stað þess að flytja allt þetta grænmeti inn,“ segir Eysteinn Eysteinnsson, tónlistarmaður og matjurtaræktandi með meiru, en milli þess sem hann stingur upp kartöflur trommar hann með hljómsveitinni Pöpum og vinnur einnig sem leiðbeinandi á fríundaheimili fyrir fatlaða.

Eysteinn segir matjurtarækt fara afar vel með trommuleik, það sé gott að kúpla sig út og vera úti í náttúrunni. Hann fullyrðir að bragðið af eigin grænmeti sé langtum betra en af því sem hann kaupir úr búð.

„Alveg tvímælaust. Enda er það þannig að maður borðar grænmetið strax þegar maður tekur það upp. Það er því alveg örugglega ferskt. Ég hef haft mikinn áhuga á matjurtarækt alveg frá því í skólagörðunum sem krakki og hef ræktað kryddjurtir, paprikur, tómata og chilli inni á veturna og er þá með lampa og tjald og allar græjur í þessu, en útræktin hófst bara fyrir fjórum árum. Ég vil helst forrækta allt sjálfur og rækta upp af fræjum, það er svo skemmtilegt



Eysteinn Eysteinnsson tónlistarmaður segir frábært að kúpla sig út úr amstri dagsins og dunda úti í garði við að taka upp kartöflur. MYND/ERNIR

# ENOX Phone-Pal-One – Þráðlaus hleðslustöð og Bluetooth hátalari

Phone-Pal-One frá þýska framleiðandanum ENOX er hleðslutæki, ferða-hleðsla og og Bluetooth hátalari, allt í einu og sama tækinu,“ segir Jóhann Þórsson, markaðsstjóri Heimkaupa. „Þetta er tilvalið tæki á skrifborðið, náttborðið, eldhúsið eða bara hvar sem þú vilt hlaða símann, hlusta á tónlist eða hvað sem er, því þetta er bæði einfalt og þægilegt.

Það er Nano húð ofan á hátalaranum sem kemur í veg fyrir að símar renni af honum, þannig að ef síminn býður upp á þráðlausa hleðslu er einfaldlega nóg að leggja hann ofan á hátalarann og þá hefst hleðsla um leið.“ segir Jóhann. „Það er hægt að hlaða flesta nýja síma þráðlaust í dag. Til dæmis iPhone X, iPhone 8 og 8 Plus, Samsung Galaxy Note 8, S7, 6S Edge, LG v30 og alla síma sem eru með það sem kallast Qi-enabled.

Hátalarinn í Phone-Pal-One er búinn 5W magnara sem færir þér kristaltæran og fagran hljóm, hvort sem þú hlustar á

Um ENOX

„ENOX GROUP hefur verið virkt í hönnun, framleiðslu og alþjóðlegri markaðssetningu á afþreyingar- og samskiptatækjum fyrir heimili í yfir hálfá öld,“ segir Jóhann. „Fyrirtækið hefur unnið til fjölda verðlauna á síðustu tíu árum fyrir vörur sínar en í þeim sameinast nýjasta tækni, gæði og ending á hagstæðu verði. Allar ENOX GROUP vörur eru framleiddar og hannaðar eftir þýskum gæðastöðlum í Asíu, eins og flestar vörur í þessum geira, og því notar fyrirtækið slagorðið „þýsk gæði – asísk smíð.“



Phone-Pal-One er einfalt og þægilegt tæki sem er bæði hleðslutæki, ferða-hleðsla og og Bluetooth hátalari.

hljóðbækur, tónlist eða útvörp í símanum,“ segir Jóhann. „Síminn tengist við hátalarann með Bluetooth á augabragði og til að hámarka nýtingu hefur hátalarinn innbyggða 2500 mAh rafhlöðu þannig að það er hægt að spila tónlist í allt að 6-7 klukkustundir án þess að hátalarinn sé í sambandi og þá er að sjálfsögðu líka hægt hlaða símann á ferðalögum án rafmagnstengingar.“

Nánar um Enox Phone-Pal-One:

- Þráðlaus hleðsla:**
- 5W/2A.
  - Þráðlaus staðall Qi.
  - 5W/1000 mAh.

- Bluetooth hátalari:**
- 2500mAh.
  - 5W RMS1.
  - Allt að 7 kíst. afspilun á einni hleðslu.
  - Nano húð tryggir að síminn haldist ofan á hátalaranum.



Hægt er að hlaða síma þráðlaust með því að leggja þá ofan á hátalarann. Nano húð kemur í veg fyrir að þeir renni af.

HÓPKAUP

og líka meiri fjölbreytni,“ segir Eysteinn. Hann sé tilraunaglaður í garðinum.

„Mér finnst gaman að prófa eitt-hvað nýtt. Núna er ég með fimm mismunandi yrki af kartöflum sem ég er að gera tilraunir með. Netið er hjálplegt þegar mað langar að komast í fræ og prófa eitt-hvað. Það kemur manni á óvart hvað það eru margir að spá í þessa hluti,“ segir Eysteinn en hann nýtir sér meðal annars Facebook-hópin Hvannir – matjurtaklúbbur Garðyrkjufélagsins til að fá hugmyndir og deila myndum af uppskerunni. „Það er til dæmis skemmtilegt að rækta eitt-hvað sem maður finnur ekki í búðum hér, eins og fjöluþlött spergilkál og fjöluþlött blómkal.“

Er þetta mikil vinna?  
„Mesta vinnan er aðallega til að byrja með þegar ég bý til beðin. En ég er svo latur að ég reyni að leita leiða til að þurfa ekki að reyta arfa. Ég legg til dæmis plast yfir beðin, geri svo gót í plastið og set kartöflurnar niður gegnum þau. Grósin koma svo bara upp um götin og maður losnar við allt arfabras. Til

að vökva varð ég mér úti um 70 lítra tank sem ég er með í bílnum, en í sumar þurfti ég reyndar ekkert að vökva,“ segir hann. Rigningarnar í sumar hafi líka orðið til þess að kartöflurnar fóru seinna niður en venjulega. Uppskeran sé samt sæmileg.

„Þær sem fóru seinast niður hafa reyndar orðið þær stærstu. Það er líka hlýrra undir plastinu og moldin verður lausari í sér,“ segir hann. Uppskeruna geymir hann langt fram eftir vetri í einangrunarkössum úti á svölum og svo halda tilraunirnar áfram í eldhúsinu. Vinirnir biði eftir matarblogginu.

„Ég segi nú ekki að ég sé meistarakokkur en ég er ágætur. Fer ekkert eftir uppskriftum og er alls ekki nógu duglegur að bjóða í mat. Elda fyrir soninn og mömmu,“ segir hann spökur.

Attu einhver ráð til byrjenda í matjurtarækt?

„Bara að fara af stað og gera tilraunir. Kaupa lausa gróður mold og prófa að rækta, til dæmis bara í bala úti á svölum. Það þarf ekkert að flækja þetta.“



Uppskeran endar gjarnan í tilraunaeldhúsi þar sem engar uppskriftir sjást.



Þrátt fyrir rigningssumar koma kartöflurnar finar undan grósunum.

# Smáauglýsingar

512 5800

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

## Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning. BARA GAMAN. Vespuarnar eru til í fjórum flöttum litum. Sama lága verðið 152.000,- kr.

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

## Hjólbarðar

**VAKA**

ALLIR UPP Á DEKK!  
HIJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG  
GOTT ÚRVAL DEKKJA



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Ábendingahnappinn má  
finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## Varahlutir

**Startarar & alternatorar**

í bíla, báta og vinnuvélar



**Bílaraf**

Flatahrauni 25 - Hafnarfrói

Sími 564 0400  
[www.bilaraf.is](http://www.bilaraf.is)

## Viðgerðir

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

## Þjónusta

### Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Bókhald

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

## Pípulagnir

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

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael's. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Húsaveiðhald

Tek að mér almennit viðhald húsa og nýsmíði. s: 832-1515

## Spádómar

**SÁ SIMASPÁ Í 844 6845**  
Spáir í spil og bólla. Simaspá. Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

**SPÁSÍMINN 908 5666**  
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasíma, mynddyrasíma, töfluskripti. Löggildur rafverkfræðingur. rafneistis@simnet.is Gvendarbas Rafvirkj- Alhliða raflagningar Sími 853-1199 gvendarbas@simnet.is

**FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS**  
[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2002  
Hjálparstarf kirkjunnar

**25% kynningar-tilboð á retigo Vision**

**Allt hjá okkur**

Við kynnum nýja kynslóð Retigo ofna: **Vision Generation II**

Af því tilefni bjóðum við 25% kynningarafslátt.

Sýningarsalur Draghálsi 4



**VISION**



**VERSLUNARTÆKNI**  
[www.verslun.is](http://www.verslun.is)



**geiri**

Draghálsi 4  
Sími: 535 1300  
[verslun@verslun.is](mailto:verslun@verslun.is)

## Keypt & Selt

### Til sölu



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



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

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

### Til bygginga



#### HARÐVIDUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolla. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Upphl.hjá Magnúsi í sínum 660 0250 og 561 1122.

## Skólar & Námskeið

### Námskeið



#### ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ISLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 1/10, 29/10, 26/11 - 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7: 4weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evenings. Morgna/Síðd/Kvöld. Skráning: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/fullordinsfraedslan. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5, 108 s. 5571155 / 8981175.

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

Góð 3ja. herb. íbúð í Stangarholti, laus í Októbermánuði nánari uppl. í s: 663-5790

### Húsnæði óskast

Hjón á fimmtugsaldri óskar eftir leigubúð á höfuðborgarsvæðinu. S. 773-0444

### Geymsluhúsnæði

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

#### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

## Atvinna

### Atvinna í boði



#### VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820  
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

### Atvinna óskast

#### VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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



Vissir þú að...  
börn ega tæll  
að leita sér

Sérfræðingar í ráðningum

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is  
www.fastradningar.is

# ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og **JOB.is**  
á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is) eða á [www.job.is](http://www.job.is)

**Glæný og fersk störf í hverri viku.**