



Gísli Sigurður Gíslason

Ég ætla að nota gamla uppskrift frá Rúnari Marvinsyni sem ég hef margoftert. Upprunalega notar Rúnar skarkola (rauðsprettu) en ég hef notað bleikju og það er ekki síðra en kolinn. Mér hefur fundist gott að þrefalda vökvamagnið í sósunni, hún er svo góð að það er lítil hætta á að hún klárast ekki. Rúnar lagði áherslu á að ofelda ekki fisk og sagði að væri maður í vafa hvort fiskurinn væri eldaður væri hann til. Væri maður á hinn bóginn viss um að hann væri tilbúinn væri hann ofeldaður. Mig langar að skora á Helgu Hauksdóttur fyrrverandi skólastjóra Oddeyrarskóla, nú kennsluráðgjafa á skóladeild að koma með eitthvað gómsætt.



SMJÖRSTEIKTUR SKARKOLI MEÐ GRÁDOSTI, BANÖNUM OG RÆKJUM

800 g – 1 kg fiskur
2–3 bananar
Mjölblanda (heilhveiti og rúgmjöl til helminga)
Smjör til steikingar

Sósa:

2 hvítlauksrif, smásóxuð eða hökkuð
50 g sveppir, saxaðir
1 msk saxaður blaðlaukur
1 tsk blóðberg
Sjávarsalt
Hvítur pipar úr kvörn
100 g gráðostur
1 dl rjómi
½ dl þurr hvítvín eða mysa
100 g rækjur

Aðferð:

Gráðostur brytjaður niður í skál út í rjómann ásamt hvítvíni (mysu) og látinn blotna og linast á meðan fiskurinn og bananarnir eru steiktir.

Hreinsið fiskinn og skerið í hæfilega bita, veltið upp úr mjölblöndunni og steikið síðan upp úr brúnuðu smjöri. Bananar eru kloffnir og þeim velt upp úr mjölblöndunni og steiktir í smjörinu. Hvorutveggja lagt til hliðar og haldið heitu.

Hvítlaukur, sveppir, og blaðlaukur sett á pönnu og kryddað með blóðbergi, pipar og salti. Nú er gráðostinum, rjómanum og hvítvíninu hellt á pönnuna og hrært í þar til osturinn er bráðnaður. Þegar sósan er tilbúin er pannan tekin af hitanum og rækjunum bætt við. Sumir vilja þykkja sósuna aðeins en það er smekksatriði.

Með réttinum er gott að hafa hrisgrjón, soðnar gulrætur og jafnvel brauð.

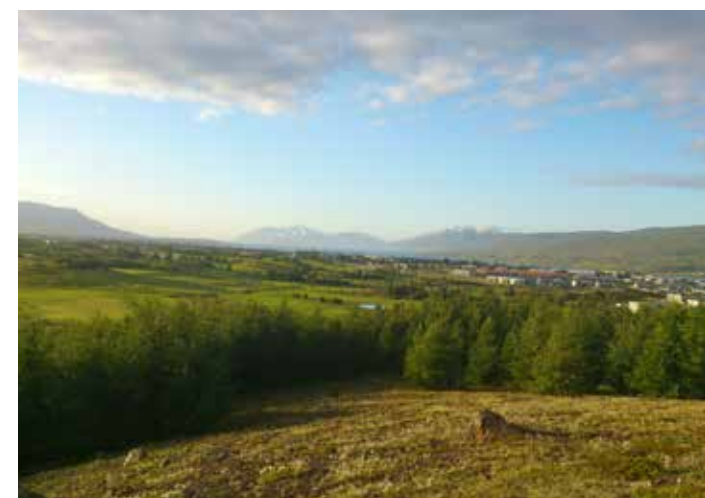
Verði ykkur að góðu!

Innanbæjar KRÓNÍKA

3. tbl. 8. árg. STARFSMANNAFRÉTTIR AKUREYRARBÆJAR ágúst 2013

FEGUÐ AKUREYRAR OG NÁGRENNIS

Sumarið er yndislegur tími, litirnir margir og fegurðin mikil. Akureyringar og fleiri hafa notað tímamann til þess að hjóla og/eða ganga um fallega bæinn okkar og allt í kring. Möguleikarnir á útveru eru endalausir. Þessar myndir eru teknar í göngutúrum um Naustaborgir.



www.akureyri.is
Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

Útgefandi: Akureyrarbær
Ritstjóri: Þorsteinn G. Jónsson
Ritnefnd: Jón Stefán Baldursson, Hjörleifur Hjálmarsson, Alma Rún Ólafsdóttir, Þorsteinn G. Jónsson og Samúel Jóhannsson
Netfang: kronikan@akureyri.is
Hönnun og umbrot: Stíll - Prentun: Ásprent

Myndir: DJ

VELLIÐAN Á VINNUSTAÐ

Námskeið um velliðan á vinnustað

Starfsmannakannanir undanfarin ár hafa sýnt að mikilvægt er að vinnustaðir Akureyrarbæjar vinni markvisst að góðum vinnuanda og velliðan starfsfólks.

Í vetur mun vinnustöðum Akureyrarbæjar standa til boða námskeið þar sem fjallað verður um líðan starfsfólks á vinnustað. Markmið námskeiðanna er að fjalla um og ræða velliðan á vinnustað, samskipti, virðingu og umburðarlyndi.

Í boði verða fjögur námskeið og er hvert þeirra um 1–2 klukkutímar að lengd.

Námskeiðin eru eftirfarandi:

• Hvernig samstarfsmenn erum við?

Fjallað er um hvað einkennir góðan samstarfsmann og þátttakendur vinna saman hugmyndavinnu um hvernig hægt er að efla starfsandann á vinnustaðnum.

• Endurgjöf – Hrós og gagnrýni

Fjallað er um hvað góð endurgjöf er og hvers vegna hún er mikilvæg. Þátttakendur vinna saman verkefni um hvað það er sem einkennir góða endurgjöf.

• Velliðan og vinnugleði

Fjallað er um hvað er það sem gerir vinnustað eftirsóknarverðan? Þátttakendur vinna verkefni um hvað starfsmenn eru ánægðir með á vinnustaðnum og hvað má bæta og hvernig.

• Einelti – hvað er það?

Fjallað er um og unnið verkefni um birtingarmyndir og afleiðingar eineltis. Farið er yfir ferli máls með það að markmiði að starfsfólk þekki hvernig bregðast eigi við ef einelti kemur upp á vinnustaðnum.

Á námskeiðunum eru notaðar aðferðir til að virkja þátttakendur til að hugsa um mál, ræða, forgangsraða og taka afstöðu. Leiðbeinendur eru starfsmenn Akureyrarbæjar.



HEILSUEFLING

Heilsueflingarnefnd í Ráðhúsinu

Frá hausti 2012 hefur verið starfandi í Ráðhúsinu heilsueflingarnefnd. Nefndin samanstendur af sex sjálfbóðaliðum úr húsinu sem vinna að verkefnum sem stuðla að því að efla heilsu starfsmanna á auðveldan og skemmtilegan máta.

Fyrsta verkefni nefndarinnar var að tilfegna ávaxtaálfa á hverja hæð í ráðhúsinu en álfarnir sjá til þess að á öllum kaffistofum er hægt að kaupa ávexti gegn vægu gjaldi. Virðist þetta uppátæki hafa lagst vel í mannskapinn því ávextirnir rjúka út eins og heitar lummur.

Ráðhúsmótaröðin hefur staðið yfir frá því í vor og byrjaði á krullumóti í skautahöllinni, því næst var haldið skíðamót í Hlíðarfjalli og í haust mun mótaröðin halda áfram með pílumóti og keilumóti. Þátttakan í mótaröðinni til þessa hefur verið góð og hafa fjölskyldumeðlimir starfsfólks verið sérstaklega boðnir velkomnir.

Í apríl stóð nefndin fyrir heilsueflingaviku með góðum árangri. Fjöldi fólks mætti á fróðlega fyrirlestra um heilsueflingu á vinnustöðum og hlýddu á sjúkrahjálfa frá Eflingu sem fjallaði um vinnustellingar. Matráðar hússins buðu upp á sérstaklega heilsusamlegan mat þessa vikuna auk þess að nefndin stóð fyrir stuttum gönguferðum í hádeginu.

Heilsueflingarnefndin í Ráðhúsinu hlakkar til að vinna áfram að heilsueflingu og vonar að aðrir vinnustaðir Akureyrarbæjar taki hana til fyrirmyndar.



HVAÐ ERTU AÐ GERA?

Eliás Gunnar Þorbjörnsson er skólastjóri Lundarskóla. Hann fæddist árið 1980 og ólst upp á Ólafsfirði fram á unglingsár er hann fluttist til Akureyrar, þar sem hann stundaði nám við VMA með árs viðkomu í Wisconsinfylki í Bandaríkjunum. Eftir framhaldsskóla lá leiðin í HA þar sem kennaranám varð fyrir valinu. Í því námi hélt hann einnig utan og var eina önn í Vínarborg í Austurríki. Eftir að námi lauk 2004 kenndi hann við Glerárskóla ásamt því að hefja mastersnám við HA, þaðan sem hann útskrifaðist ekki fyrir en vorði 2012 með meistaraáráðu í menntunarfræðum. Árið 2008 var aftur farið í viking og nú til Finnlands þar sem hann dvaldist í tvö ár. Þeirri dvöl lauk með meistaraþrófi í stjórnun menntastofnana frá háskólanum í Jvaskyla vorið 2010. Þaðan lá leiðin í Giljaskóla þar sem að hann kenndi í rúma tvo vetur þar til að hann tók við starfi deildarstjóra við Lundarskóla í lok september 2012. Í janúar 2013 tók Eliás við sem skólastjóri Lundarskóla, fyrst tímabundið og svo til frambúðar frá 1. ágúst 2013.



Í hverju er starfið fólgið?

Skólastjórastarfið er mjög fjölbreytt. Það felst mikið í samskiptum við nemendur, foreldra, starfsfólk og aðra sem koma að skólanum. Einnig er rekstur skólans nokkuð stór hluti starfsins, hér eru um 470 nemendur og tæplega 80 starfsmenn.

Hvað er skemmtilegast við starfið?

Það er fjölbreytileikinn og það að fá að kynnast og eiga samskipti við svo margt frábært fólk á öllum aldri. Það er mjög gefandi að fá að taka þátt í verkefnum með nemendum og sjá þann auð sem við eigum í börnunum okkar.

Fjölskylduhagir?

Ég er giftur Maiju Kalliokoski kennara við MA og eigum við einn son, Otto Þór, sem verður þriggja ára í nóvember.

Áhugamál?

Íþróttir, enski boltinn, ferðalög, kvikmyndir og samskipti við fólk.

Leyndir hæfileikar?

Ég er þokkalega handlaginn ef eitthvað þarf að gera heima við.

Hvaða bók lastu síðast?

Aðalnámskrá grunnskóla.

Uppáhaldsmatur?

Nánast allt með bernais er gott.

Uppáhaldskvikmynd?

Shawshank Redemption er frábær mynd. Það eru nokkrar sem eru í uppáhaldi, en þessi fer á toppinn.

Áttu þér draum?

Já.

Innanbæjarkrónikan í þremur orðum?

Skemmtileg, matarmikil og fræðandi.