Dan Brown er Íslandsvinur



Menning ➤ 24

Jólablaðið 2021



fylgir Fréttablaðinu í dag



FRÉTTABLAÐIÐ

228. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR frettabladid.is FÖSTUDAGUR 19. NÓVEMBER 2021

Ekki eining milli stjórnarflokka í talningarmálinu

Heilbrigðisráðherra hallast að ógildingu kosninga. Aðrir fulltrúar stjórnarflokka vilja staðfesta kjörbréf.

adalheidur@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Línur eru farnar að skýrast í undirbúningsnefnd kjörbréfanefndar þingsins og líkur aukast á því að nefndin klofni í niðurstöðum sínum. Þó ekki á línum stjórnar og stjórnarandstöðu því Svandís Svavarsdóttir, heilbrigðisráðherra og þingmaður Vinstri grænna, er mjög beggja blands í afstöðu sinni. Heimildir blaðsins úr nefndinni herma að Svandís hafi talað mjög fyrir uppkosningu en aðspurð segist hún hafa talað opið fyrir báðum niðurstöðum en finnast allt of bratt að hrapa að niðurstöðu um staðfestingu kjörbréfa.

Á móti kemur að Inga Sæland, formaður Flokks fólksins, hefur ekki legið á skoðun sinni um að byggja eigi á síðari talningu í Norðvesturkjördæmi. Samkvæmt heimildum blaðsins eru fulltrúar bæði Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks í nefndinni á sömu línu og Inga og verði einhugur í þessum þremur flokkum þegar málið kemur til atkvæðagreiðslu í þinginu er meirihluti tryggður fyrir staðfestingu kjörbréfa allra þingmanna, en flokkarnir hafa sameiginlega 35 þingmenn.

Sjálfstæðisflokkurinn, Framsóknarflokkurinn og Flokkur fólksins geta myndað meirihluta um staðfestingu kjörbréfa.

Líklegt er talið að þingmenn Samfylkingar, Pírata og Viðreisnar muni kjósa gegn staðfestingu kjörbréfa. Hvort þingmenn Vinstri grænna muni fylgja fordæmi Svandísar, hvorum megin sem hún lendir, er hins vegar óvíst.

Innan þingflokka mun allur gangur vera á því hvort ein sameiginleg lína verði tekin í málinu eða hvort þingmenn muni kjósa eftir eigin sannfæringu, óháð afstöðu félaga sinna.

Ólík sjónarmið eru einnig uppi meðal þeirra sem vilja ógildingu vegna ágalla í Norðvesturkjördæmi, um hvað gera skuli í framhaldinu og hvort unnt sé að greiða atkvæði í þinginu sem leiði til endurtekningar kosninga um land allt. ■

Sér ekki fyrir endann á sementsskorti

gar@frettabladid.is

BYGGINGARIÐNAÐUR „Það er að verða mánuður sem við höfum aðeins getað framleitt 30 til 40 prósent af því sem við áætluðum," segir Björn Ingi Victorsson, forstjóri Steypustöðvarinnar, um skort á sementi hjá fyrirtækinu.

Björn segir að í lok október hafi myndast skortur á sementi vegna umframeftirspurnar víða um lönd. Skip sem komið hafi frá birgi þeirra í Danmörku, Aalborg Portland, til Þorlákshafnar á mánudaginn, hafi fært þeim mun minna sement en pantað var. Því hafi ekki verið leyst úr stöðunni. „Mér var sagt að þetta yrði búið þá en það verður ekki og ég sé ekki fyrir endann á þessu. Þetta heldur áfram," segir Björn.

Nánar á frettabladid.is



Skjótt skipast veður í lofti og því fengu Reykvíkingar að kynnast í gær. Jörðin var snævi þakin í upphafi dags og því eflaust margir sem klæddust eftir því en þegar liða tók á daginn var snjórinn horfinn á brott. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR





Heimastjórn Borgarfjarðar harmar breytinguna. MYND/ÍSLANDSPÓSTUR

Illa við að vera sett í dreifbýli

kristinnhaukur@frettabladid.is

AUSTURLAND Íslandspóstur ákvað nýlega að breyta skilgreiningu Bakkagerðis, þorpsins í Borgarfirði eystra, úr þéttbýli yfir í dreifbýli. Hefur þetta í för með sér að verð þjónustu fyrirtækisins hækkar um meira en 60 prósent.

Bæði heimastjórn Borgarfjarðar og byggðarráð sveitarfélagsins Múlaþings hafa mótmælt þessari breytingu enda sé hún ekki í samræmi við aðrar skilgreiningar. Til dæmis skilgreini Byggðastofnun Bakkagerði sem þéttbýli, sem og Póst- og fjarskiptastofnun. Samkvæmt heimastjórn hafi hin síðarnefnda stofnun reyndar notað skilgreininguna til þess að komast hjá því að ljósleiðaravæða Bakkagerði en þar búa 80 manns.

„Heimastjórn harmar að ítrekað sé skilgreining Borgarfjarðar sem dreifbýlis eða þéttbýlis á þann veg að veita þurfi sem minnsta þjónustu eða rukka sem mest fyrir hana.“ ■

Fangabúðir við Hallgrímskirkju



Íslandsdeild Amnesty International kom fyrir fangelsisgámum fyrir utan Hallgrímskirkju í gærkvöldi. Gjörningurinn er hluti af átaki sem einkennist af gulum lit sem er ætlað að vekja athygli á máli Ciham Ali, bandarísks ríkisborgara sem hefur verið í haldi í Erítreu síðustu níu ár. Frásagnir herma að fangar í gámum neðanjarðar í Erítreu hafi margir látið lífið af völdum pyndinga, hungurs eða í kjölfar annarrar hrottalegrar meðferðar í þessum fangelsum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Með okkar augum sýnt í sænsku sjónvarpi

kristinnpall@frettabladid.is

FJÖLMIÐLAR Með okkar augum, sjónvarpsþáttaröðin sem hófst sem samstarfsverkefni Landssamtaka Þroskahjálpar og RÚV og hefur verið sýnd í ellefu ár í ríkissjónvarpinu, er á leiðinni í útrás á ný en þættir úr nýjustu þáttaröðinni verða sýndir í sænska sjónvarpinu. Þetta staðfestir Elín Sveinsdóttir, framleiðandi þáttanna hjá RÚV.

„Það er ákveðinn samstarfssamningur á milli norrænu ríkissjónvarpsstöðvanna sem RÚV er aðili að. Á hverju ári kemur hver og ein stöð með val um efni sem hinar stöðvarnar geta valið að sýna og sænska ríkissjónvarpið sýndi elleftu þáttaröð Með okkar augum áhuga. Þetta verður sýnt á stöðinni UR sem er undir sænska ríkissjónvarpinu en þar er lögð áhersla á á fræðsluefni frekar en fréttir eða spennuþætti.“

Þættirnir hafa notið mikilla vinsælda hér á landi og hlutu árið 2017 bæði Mannréttindaverðlaun Reykjavíkurborgar og verðlaun sem menningarþáttur ársins í sjónvarpi á Eddunni.

„Finnska ríkissjónvarpið sýndi frá þáttunum fyrir nokkrum árum þar sem þeir vöktu mikla athygli. Ég man að við fengum bréf frá aðdáendum sem sýndi að þeir vöktu athygli sem undirstrikaði mikilvægi þáttanna fyrir okkur og fyrir málstað fatlaðs fólks. Mér vitandi er form þáttanna einsdæmi á Norðurlöndunum og í Evrópu.“ ■



Gáfu heilbrigðisstarfsfólki í Malaví hundruð reiðhjóla

Sendiráð Íslands í Lilongwe í Malaví gaf á mánudag heilbrigðisstarfsfólki reiðhjól til að sinna vitjunum í dreifbýlinu. Mæðradauði og niðurgangspestir eru stærstu heilbrigðisvandamálin sem landsmenn standa frammi fyrir.

kristinnhaukur@frettabladid.is

ÞRÓUNARMÁL Á mánudag barst sending af 570 reiðhjólum til Mangochi-héraðs í Malaví, gjöf frá sendiráði Íslands í Lilongwe. Hjólin eru aðeins lítill hluti stuðnings Íslands í héraðinu en munu nýtast heilbrigðisstarfsfólki vel til þess að komast á afskekkta staði til vitjana.

„Hér eru svæði sem er mjög erfitt að ná til. Vegirnir eru rosalega lélegir og engin þjónusta utan helstu bæjanna. Fólk á þessum stöðum á erfitt með að komast til heilsugæslu og þess vegna er svo mikilvægt að starfsfólkið komist á staðinn,“ segir Inga Dóra Pétursdóttir, forstöðumaður sendiráðsins. „Nú munu það eiga auðveldara með að komast yfir og vera sneggra á staðinn.“

Ísland hefur verið með þróunaraðstoð á staðnum síðan 1989 og unnið markvisst með héraðsyfirvöldum síðan 2012. Meðal annars hafa verið byggðir 16 heilsubústaðir og 9 fæðingardeildir í dreifbýlinu.

Í Mangochi búa 1,2 milljónir manna og héraðið er víðfeðmt. Utan stærstu bæjanna er ekkert rennandi vatn og ekki rafmagn. Hingað til hafa heilbrigðisstarfsmennirnir farið gangandi með stóra böggla með tækjum, bóluefnum og lyfjum. Hjólin eru því kærkomin.

Hjólin voru pöntuð frá Suður-Afríku og kostuðu 12 milljónir íslenskra króna. Héraðsyfirvöld vildu ekki fjallahjól heldur harðgerðari hjól sem hafa litla bilanatíðni. Vegirnir eru úr mold og erfitt að viðhalda hjólum. Allir heilbrigðisstarfsmenn sem sinna dreifbýlinu sóttu hjólin sín á mánudag.



Hjólin munu nýtast heilbrigðisstarfsfólki sem sinnir dreifbýlinu. MYND/AÐSEND

> **Hér eru svæði sem er mjög erfitt að ná til.**
>
> Inga Dóra Pétursdóttir, forstöðumaður íslenska sendiráðsins í Lilongwe

Stærstu vandamálin í Malaví eru niðurgangspestir og lélegar aðstæður fyrir barnshafandi konur.

„Við höfum séð miklar framfarir síðan 2012 en það er enn mikið rými til úrbóta,“ segir Inga Dóra. „Fæðingardeildin sem við byggðum hér í bænum Mangochi er sú besta í öllu landinu. Mæðradauði hefur dregist saman um 40 prósent.“

Ísland hefur meðal annars tekið þátt í að grafa vatnsbrunna og koma fyrir viðunandi salernisaðstöðu. Það skiptir miklu máli upp á niðurgangspestirnar sem herja hvað verst á ung börn. „Kólera hefur ekki sést síðan við fórum í það átak,“ segir Inga Dóra og segir einnig að niðurgangspestir barna undir fimm ára aldri hafi minnkað.

Bólusetningar, ekki gegn Covid heldur ýmsum öðrum sjúkdómum, eru stór hluti af heilsugæslunni í Mangochi og stuðningi Íslands við hana. Árið 2012 voru 69 prósent barna bólusett en 91 prósent í dag.

Sendiráðið stendur að ýmsum verkefnum og nú eru fulltrúar Þroskahjálpar í vettvangsferð. „Þau eru að tala við krakka sem búa við fötlun og komast að því hvernig þeirra líf er,“ segir Inga Dóra. Verið er að athuga hvernig Íslendingar geta bætt líf fatlaðra barna í Mangochi. ■

NÝR

RENAULT ARKANA

Náttúrulegur Hybrid

ENNEMM / SÍA / NM007608

SPORTLEGUR OG RÚMGÓÐUR

Hvar sem þú vilt vera og hvað sem þú vilt gera þá flytur Renault Arkana þig alla leið. Hann er náttúrulegt sambland margra eiginleika, alveg eins og þú. Einstök hönnun með rennilegum útlínum, góðri veghæð og fallegu innanrými gerir hann bæði ómótstæðilega sportlegan og frábæran fjölskyldubíl. Komdu og skoðaðu Arkana!

RENAULT ARKANA

E-Tech, Hybrid

Bensín, rafmagn, sjálfskiptur

Verð frá: **5.690.000 kr.**

5 ÁRA ÁBYRGÐ

www.renault.is

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

Segja mikla fordóma gegn börnum ríkja í samfélaginu

lovisa@frettabladid.is

SKÓLAMÁL Á morgun, á alþjóðlegum degi barnsins, er frumsýnt ákall frá börnum og ungmennum þar sem þau varpa ljósi á fordóma í samfélaginu gegn börnum og kalla eftir því að þeir séu settir til hliðar og raunverulega hlustað á börn.

„Þegar við vorum að reyna að finna umfjöllunarefni fyrir Dag barnsins þá töluðum við lengi um það hvað er okkur mikilvægt og þá var nefnt frelsi til að blómstra og menntakerfið. Þegar við vorum búin að safna saman einhverjum lista þá sáum við að meginstefið var fordómar gegn börnum," segir Jóhanna Helga Ingadóttir, meðlimur ungmennaráðs UNICEF.

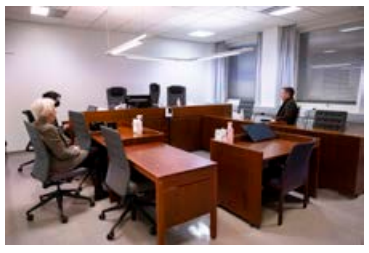
> Barnasáttmálinn var samþykktur 20. nóvember árið 1989

Ungmennin skrifuðu sjálf handritið að myndbandinu en það er unnið af Ungmennaráði UNICEF í samvinnu við unga aðgerðasinna í Antirasistunum og Menntakerfinu okkar, auk Eiðs Welding baráttumanns gegn fötlunarfordómum.

„Það hefur verið mikið hlustað á okkur en við viljum ekki vera bikar á hillu. Við viljum ekki fá klapp á bakið og hrós, þótt það geti verið gott, þá viljum við frekar sjá aðgerðir og breytingar. Ekki eftir einhver ár, heldur núna strax. Við viljum að það sé hlustað á okkur. Ég veit ekki hvers vegna það er ekki gert en ég held að flestir upplifi að það sé ekki hlustað almennilega á þá," segir Alexander Ívar sem er hluti af aðgerðahópnum Menntakerfið okkar. ■



Á myndinni eru frá vinstri Eva Katrín Daníelsdóttir Cassidy, Jóhanna Helga Ingadóttir, Anna María Allawawi Sonde, Helga María Kristinsdóttir, Alexander Ívar Logason og Eiður Welding. FRÉTTABLAÐIÐ/LOVÍSA



Magnhildur og lögmaður hennar Lára V. Júlíusdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Biskupsstofa sýknuð af kröfu Magnhildar

kristinnhaukur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Biskupsstofa var í gær sýknuð af kröfu fyrrverandi starfsmanns, Magnhildar Sigurbjörnsdóttur, um ólögmæta uppsögn. Magnhildur krafði Biskupsstofu um 70 milljónir króna auk einnar milljónar í miskabætur. Dómari felldi málskostnað niður.

> Krafa vegna ólögmætrar uppsagnar var meira en 70 milljónir króna.

Magnhildur hafði starfað í 21 ár og í aðalmeðferð sagði hún uppsögnina fyrirvaralausa, en hún var gerð á fimm mínútna Zoom-fundi. Henni var ekki boðinn starfslokasamningur eins og öðrum sem sagt var upp á sama tíma og var ekki boðið að kveðja samstarfsfólk sitt.

Samkvæmt Biskupsstofu var uppsögnin vegna hagræðingar. Mannauðsstjóri sagði Agnesi Sigurðardóttur biskup hafa átt lokaorð um uppsagnir. ■

Leikskólagjöldin dekka sífellt minna

Á tíu árum hafa kröfur og kostnaður sveitarfélaganna við leikskóla aukist og leikskólagjöld dekka minna. Í lögum eru leikskólar skilgreindir sem fyrsta skólastigið, en ekkert fjármagn fylgir frá ríkinu eins og til grunnskóla.

kristinnhaukur@frettabladid.is



Goðheimar eru sjötti leikskóli Árborgar sem er eitt örast vaxandi sveitarfélag landsins. MYND/ÁRBORG

MENNTAMÁL Leikskólagjöld í Árborg dekka í dag 13 prósent af kostnaði við rekstur leikskólanna. Fyrir tíu árum dekkuðu gjöldin 39 prósent. Ein helsta ástæða þess eru auknar kröfur sem ríkið hefur sett á leikskólastigið án þess að fjármagn til þess fylgi, eins og til grunnskólanna. Árborg hefur skorað á ríkið að tryggja fjármögnun leikskólastigsins og hafa fjölmörg önnur sveitarfélög tekið undir þessa áskorun.

Íbúafjölgun í Árborg hefur verið ein sú mesta á landinu, einkum hjá ungu fólki. Við þessu þarf að bregðast og í vor var sjötti leikskólinn, Goðheimar, opnaður. Helgi S. Haraldsson, forseti bæjarstjórnar, segir að með opnuninni nái bærinn að uppfylla reglur um að 18 mánaða börn komist inn.

„Undanfarin ár hafa verið sett lög sem auka kröfurnar og þar af leiðandi kostnaðinn fyrir sveitarfélögin," segir Helgi. „Í þeim lögum var leikskólinn skilgreindur sem fyrsta skólastigið. Við erum að benda á að fyrst svo er þá hljóti hluti af skatttekjum að fylgja með rekstrinum líkt og grunnskólum."

Meðal þeirra krafna eru þjónusta við fötluð börn og þau börn sem ekki hafa íslensku að móðurmáli. Þá hefur komið upp hávær umræða um að leikskólagjöld verði felld niður, meðal annars var það kosningaloforð Vinstri grænna í Reykjavík. Röksemdir fyrir því að leikskóli skuli vera frír er einmitt að hann sé fyrsta skólastigið.

> Krafa foreldra er að leikskólar taki strax við af fæðingarorlofinu



Helgi S. Haraldsson, forseti bæjarstjórnar Árborgar

Samkvæmt greiningu Sambands íslenskra sveitarfélaga frá árinu 2020 var meðalkostnaður við átta tíma vistun hvers leikskólabarns 2,75 milljónir króna á ári. Þá kosta byggingar nýrra leikskóla gjarnan nokkur hundruð milljónir króna.

Helgi minnist líka á þann tíma sem líður frá lokum fæðingarorlofs þar til börn komast inn á leikskóla, oft hálft ár, sem geti verið kvöl og pína fyrir foreldra. Ekki eru alls staðar til staðar dagforeldrar til þess að brúa bilið.

„Krafa foreldra er að leikskólar taki strax við af fæðingarorlofinu. Til að leysa þetta er annað hvort hægt að lengja fæðingarorlofið enn þá meira eða að ríkið láti tekjustofn fylgja til sveitarfélaganna," segir Helgi.

Ný ríkisstjórn er í pípunum og eftir að hún verður tilkynnt hefst fjárlagagerð. Helgi segist ekki vongóður um að málið breytist til batnaðar þegar þessi fjárlög líta dagsins ljós. En mikilvægt sé að opna samtalið og ná eyrum stjórnvalda.

Samband Íslenskra sveitarfélaga hefur þegar tekið bókun Árborgar fyrir og hyggst vinna málið áfram.

„Ég vona að samtalið verði brátt tekið við ríkisvaldið. Ef ríkisvaldið einfaldlega hafnar því að tekjustofnar fylgi leikskólanum, þá hlýtur það að sýna fram á einhver rök og þá vitum við hvar við stöndum," segir Helgi. ■



Bókaðu dekkjaskiptin á klettur.is

KLETTAGÖRÐUM 8—10 / HÁTÚNI 2A / SUÐURHRAUNI 2B / LYNGHÁLSI 2
TÍMAPANTANIR Á KLETTUR.IS OG Í SÍMA 590 5100

KLETTUR

Tilboð gilda út 21. nóvember



Pizzaveisla í kvöld?

HAGKAUP



20% afsláttur

Tilbúnar pizzur beint í ofninn
Verð áður frá 1.799

1.439 kr/stk



Bakaríið pizzadeig og ekta súrdeigs pizzadeig

Verð frá 429 kr/stk



Vegan pizzur frá Oggi
Verð áður 1.349

1.149 kr/pk



Franchi salami sem tryllir bragðlaukana

Verð frá 4.795 kr/kg



Jersey Gouda Margverðlaunaður ostur frá Hollandi

Verð frá 799 kr/stk



San Marzano tómatar Frábærir á pizzuna

499 kr/stk

Fjórðungsaukning í veltu á milli ára

ser@frettabladid.is

VIÐSKIPTI Kortavelta Íslendinga jókst um 24 prósent milli ára miðað við fast gengi og fast verðlag, að því er fram kemur í nýrri samantekt hagdeildar Landsbanka Íslands. Alls nam velta tengd verslun og þjónustu innanlands tæpum 79 milljörðum króna og jókst um tæp fjórtán prósent á milli ára. Kortavelta Íslendinga erlendis nam á sama tíma 18 milljörðum króna og jókst um 106 prósent milli ára.

Sérfræðingar bankans segjast sjá breytingar í innlendri neyslu þar sem kaup á þjónustu vegi nú hlutfallslega meira í aukningunni, enda ýmis þjónusta, sem hafi verið ófáanleg þegar faraldurinn stóð sem hæst, nú orðin aðgengileg að nýju.

Fram kemur í samantekt bankans að kaup Íslendinga á skipulögðum ferðum ferðaskrifstofa hafi tífaldast frá sama tíma í fyrra og kaup á þjónustu menningar-, afþreyingar- og tómstundastarfsemi hafi vaxið um nærri 150 prósent.

Á sama tíma mælist samdráttur í kortaveltu Íslendinga í mörgum verslunum. Mestur er samdrátturinn í áfengisverslunum, þar sem kortavelta dróst saman um 20 prósent að raunvirði milli ára. Í byggingarvöru-, raf- og heimilistækjaverslunum mælist einnig samdráttur en aukningin var mjög mikil í þeim verslunum þegar faraldurinn skall á og mælist kortaveltan enn sterk þó hún dragist nú saman milli ára. ■

Frá Afríku til Póllands



Hópur fólks ásamt ímam var viðstaddur greftrun hælisleitanda frá Afríku í gær, sem lést í austurhluta Póllands, skammt frá landamærum Hvíta-Rússlands. Ekki er vitað hvað hælisleitandinn hét eða nákvæmlega hvaðan hann kom. Pólland hefur átt í erfiðleikum með að þjónusta alla þá hælisleitendur sem koma til landsins frá Hvíta-Rússlandi og hafa Pólverjar sakað þarlend stjórnvöld um að bjóða þeim til landsins á fölskum forsendum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra sagði í bréfi til Jóns Steinars í febrúar að unnið væri að háskólaviðurkenningu skólans. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Gæðahandbók komin til vegna ágalla í lögum

kristinnhaukur@frettabladid.is

MENNTAMÁL Samkvæmt mennta- og menningarmálaráðuneytinu var ágalli á háskólalögum ástæðan fyrir því að gerð var svokölluð gæðahandbók, sem er núna á lokastigi. Hafi þau lög ekki gert ráð fyrir viðurkenningu nýrra háskólastofnana, en umsókn Kvikmyndaskóla Íslands árið 2019 hafi verið sú fyrsta sinnar tegundar.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær telja forsvarsmenn skólans ráðuneytið halda skólanum í gíslingu. Svör hafi verið lítil í tæp tvö ár, önnur en þau að von væri á gæðahandbókinni. Sagði Jón Steinar Gunnlaugsson, lögmaður skólans, að sú bók væri tilbúningur í ráðuneytinu sem ætti enga stoð í lögum. Ákveðið hefur verið að Listaháskólinn verði með kvikmyndanám á háskólastigi.

Samkvæmt svari ráðuneytisins til Fréttablaðsins er engin reynsla komin á málsmeðferðartíma viðurkenningar á nýjum háskólum. „Afgreiðslutími á viðbótarviðurkenningum til starfandi háskóla, til dæmis vegna nýrra námsbrauta í doktorsnámi, hefur verið um tvö ár frá móttöku umsóknar.“



Jón Steinar Gunnlaugsson, lögmaður Kvikmyndaskóla Íslands

Til að bregðast við ágallanum í lögunum hafi Gæðaráð háskóla farið fram á það, árið 2020, að téð handbók og matsrammi yrðu gerð. Hafi bæði verið leitað til innlendra og erlendra sérfræðinga við það. Þegar þessi matsgögn liggja fyrir muni ráðherra skipa óháða aðila í matsnefnd að fenginni tilnefningu Gæðaráðsins. ■

Þrautseigju þurfti til að tryggja jólarjómann í ár

Landsmenn munu svolgra í sig hátt í 400.000 lítra af rjóma fyrir jólin. Minnstu munaði þó að Covid stæli jólunum.

bth@frettabladid.is

NEYTENDUR Aðfangaskortur, tengdur Covid-faraldrinum, mun ekki hafa áhrif á vöruframboð mjólkurafurða fyrir jólin á Íslandi en það stóð nokkuð tæpt. Mjólkurfyrirtæki hafa þurft að sýna mikla framsýni til að ná sér í umbúðir og íblöndunarefni fyrir jólin.

„Við finnum fyrir að það er þyngra en áður að kaupa inn pappaumbúðir og íblöndunarefni að utan. En þetta sleppur til og auðvitað er meirihluti okkar hráefnis innlendur,“ segir Aðalsteinn H. Magnússon, sölu- og markaðsstjóri hjá MS.

Aðfanga- og hráefnisskortur mun hafa áhrif á vöruframboð í ákveðnum geirum viðskiptalífsins fyrir hátíðirnar, eins og Fréttablaðið hefur fjallað um, en þeir sem elska smjör og rjóma þurfa því engu að kvíða.

Aðalsteinn segir að ráð sé gert fyrir að smjörsala hjá MS tvöfaldist fyrir jólin. 200 tonn seljist af smjöri í desember. Sala á rjóma nánast þrefaldist miðað við hefðbundna mánaðarneyslu. 350.000 lítrar af rjóma frá MS verði seldir í desember.

MS er ekki eina fyrirtækið sem selur rjóma hér á landi. Hálfdán Óskarsson, framkvæmdastjóri hjá Örnu, segir að Arna sé með um 10 prósenta markaðshlutdeild í rjóma. Hann býst einnig við þreföldun á rjómaneyslu fyrir jólin og mun framleiðsla Örnu taka mið af því.

„Við finnum mikið fyrir vandræðum með aðföng að utan, en við brugðumst við með því að birgja okkur mjög vel upp og erum að minnsta kosti ekki að lenda í vandræðum næstu mánuði,“ segir Hálfdán.

Von er á nýrri jólajógúrt frá Örnu með eplum og kanel. Hún verður seld í glerkrukku og er hluti jólastemningarinnar að sögn Hálfdáns.

„Það er alltaf gaman í vinnunni hjá okkur en ekki síst fyrir jólin,“ segir Hálfdán.

Hjá Mjólku fengust þær upplýsingar að starfsmenn byggju sig undir mikla söluaukingu í þeim mánuði sem senn fer í hönd. Ekki síst í íðyfum sem seljast eins og heitar lummur um jólin. ■



Í sumar kökur þarf bæði smjör og rjóma. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Við brugðumst við með því að birgja okkur mjög vel upp.



Hálfdán Óskarsson, framkvæmdastjóri hjáÖrnu



Stærri. Betri. Fallegri.

Vinsælasti jeppinn okkar í Evrópu hefur verið endurhannaður frá toppi til táar og býður nú upp á meira pláss, þægindi og notagildi. Hönnun nýs Santa Fe er áræðnari og meira afgerandi en fyrirrennara hans, auk þess sem hann býðst með ótrúlegu úrvali nýrrar tækni og nýjasta öryggisbúnaðinum.

Hyundai Santa Fe: Sjálfskiptur, dísil, 4wd, 202 hö, tog 440, 5,9 l/100 km*
Verð frá: 8.690.000 kr.

Komdu í heimsókn og reynsluaktu nýjum og betri Hyundai Santa Fe.

HYUNDAI

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

7 ÁRA ÁBYRGÐ FRAMTÍÐIN ER ÖRUGG

8 ÁRA RAFHLÖÐU ÁBYRGÐARTRYGGING

Hyundai býður eina víðtækustu ábyrgð sem til er. Ábyrgð á öllum nýjum Hyundai bílum er sjö ár/150.000 km akstur, hvort sem kemur á undan. Átta ár/160.000 km ábyrgð er á rafhlöðum. Staðbundnir skilmálar gilda. Kynntu þér allt um ábyrgðina á hyundai.is

BL

ENNEMM / SÍA / NMxxxxxx 1





Sýnatökupinninn hefur ekki áhrif á lyktarskynið þrátt fyrir óþægindin.

Milljón ekki með neitt lyktarskyn

arib@frettabladid.is

BANDARÍKIN Allt að 1,6 milljónir Bandaríkjamanna hafa ekki náð lyktarskyni sínu aftur til fyrra horfs hálfu ári eftir að hafa veikst í Covid-faraldrinum. Þetta kemur fram í vísindatímaritinu JAMA Otolaryngology – Head & Neck Surgery.

Höfundar rannsóknarinnar við Washington-læknaháskólann í St. Louis telja að líklega séu mun fleiri án lyktarskyns eftir faraldurinn.

72 prósent þeirra sem veikst hafa af Covid hafa fengið lyktarskynið til baka mánuði eftir smit, óvíst er hvort það snúi til baka hjá öllum sem veikjast.

John Hayes, efnafræðingur við Penn-háskóla, sagði við CNN í gær að skert lyktarskyn væri ekki alvarlegasti fylgikvilli veirunnar en meiri líkur séu á að fólk borði skemmdan mat auk þess sem skert lyktarskyn geti leitt til þunglyndis. ■



Guðmundur Árnason ráðuneytisstjóri segir að embættismönnum beri að gæta þess að ekki skapist vanhæfi af neinum toga. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ólík hlutverk fari illa saman hjá ráðuneytisstjóra

Stjórnarseta ráðuneytisstjóra fjármála- og efnahagsráðuneytisins á eigin vegum í Þjóðarsjóði Ómanríkis vekur spurningar.

elinhirst@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA „Ég held að hin siðferðilegu álitamál við stjórnarsetuna magnist upp ef Guðmundur væri óvirkur, en ekki bara óháður stjórnarmaður, því hagsmunir ólíkra hlutverka hans fara varla saman þótt bein tengsl Óman og Íslands séu takmörkuð," segir doktor Henry A. Henrysson heimspekingur um stjórnarsetu Guðmundar Árnasonar, ráðuneytisstjóra í fjármála- og efnahagsráðuneytinu, í stjórn Þjóðarsjóðs Óman.

Vefurinn Innherji greinir fyrst frá málinu.

Guðmundur vill lítið tjá sig en segir að embættismönnum beri að gæta þess að ekki skapist vanhæfi af neinum toga. Hagsmunir fjármálaráðuneytisins og olíuríkisins Óman skarist lítið.

Í tilkynningu frá því í apríl fagnar Sultan bin Salim Al Habsi, stjórnarformaður Þjóðarsjóðsins, skipan Guðmundar og segir ánægjulegt að fá herra Árnason inn í stjórn félagsins sem alþjóðlegan meðlim.

„Við hlökkum til að njóta góðs af þekkingu hans og reynslu sem er vel viðurkennd af virtum alþjóðastofnunum," sagði Habsi.



Henry A. Henrysson, doktor í heimspeki

Óman er einveldi soldánsins af Óman og þingið hefur takmörkuð völd. Óman liggur á hernaðarlega mikilvægum stað við mynni Persaflóa þar sem landhelgi þess og Írans liggja saman. Olíubirgðir Óman eru í 22. sæti á heimsvísu.

Stjórnarseta Guðmundar í Óman kemur fram í hagsmunaskráningu ráðuneytisstjóra og segist hann í viðtali við Innherja hafa borið málið undir Ríkisendurskoðun, utanríkisráðuneytið og fjármálaráðherra sem ekki gerðu athugasemdir við setu hans í stjórn Þjóðarsjóðsins.

„Umtalsverðar siðferðilegar skyldur hljóta að fylgja hlutverki eins af æðstu embættum íslenskrar stjórnsýslu. Og ég myndi halda að það væri full vinna að sinna þeim skyldum af kostgæfni," segir Henry.

> Við hlökkum til að njóta góðs af þekkingu hans og reynslu sem er vel viðurkennd af virtum alþjóðastofnunum.



Sultan bin Salim Al Habsi, stjórnarformaður Þjóðarsjóðsins í Óman

„Að því sögðu hlýtur ráðuneytisstjóri að mega hafa sitt einkalíf í friði. Spurningin er hvort verið sé að nýta sér þá glufu sem þarf að vera til staðar fyrir vel rökstudd undantekningartilfelli að tilefnislausu," segir Henry.

Mörg olíuríki heyja nú baráttu til að verja hagsmuni sína sem tengjast jarðefnaeldsneyti. Fer þetta til dæmis saman við áherslur Íslands í loftslagsmálum?

„Ég get ímyndað mér að Guðmundur myndi svara því þannig að hlutverk hans í stjórn sé einmitt að kynna áherslur í loftlagsmálum, svipaðar þeim sem íslensk stjórnvöld gefa sig út fyrir að styðja, í stjórninni," segir Henry.

Enn fremur segir Henry að það sé ekkert sem segi að Guðmundur geti ekki verið málsvari sjálfbærni og ábyrgrar stjórnunar sjóðsins, enda felist hagsmunir ómönsku þjóðarinnar í því til framtíðar. „En vissulega þarf sterk bein til þess," segir hann.

Siðareglur ríkisstjórnar og æðstu embættismanna eru orðnar tíu ára gamlar, er ekki nauðsynlegt að þær séu lifandi og í stöðugri endurskoðun?

„Mér finnst málið um stjórnarsetu Guðmundar einmitt vera frábært tilefni fyrir æðstu embættismenn að ræða sín á milli hvort þetta séu reglur sem þeir vilja gangast undir eða hvort taka þurfi önnur siðferðileg viðmið til greina einnig," segir Henry. ■

Notice of Meeting of the Holders of the following Notes

Name	ISIN	Issuer	Issue date	Maturity Date
HFF150224	XS0195066146	ÍL-sjóður	7.7.2004	15.02.2024
HFF150434	XS0195066575	ÍL-sjóður	7.7.2004	15.04.2034
HFF150644	XS0195066658	ÍL-sjóður	7.7.2004	15.06.2044

Noteholders holding more than one tenth of the aggregate principal amount of the of the outstanding Notes have requested the Issuer, ÍL-sjóður (the Housing Financing Fund, HFF), to convene a Noteholders' Meeting in order to propose a resolution set out below for approval at a Noteholders' meeting.

The holders of Notes (or their representatives by proxies) forming part of any of the above-mentioned issues are entitled to attend a Meeting of the Noteholders of each of the above issues on **Tuesday, December 14, 2021, at the Hilton Reykjavik Nordica, Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík, Iceland, at the local times indicated below.**

- 9:00 a.m. for the Notes HFF150224 (ISIN XS0195066146)
- 9:30 a.m. for the Notes HFF150434 (ISIN XS0195066575)
- 10:00 a.m. for the Notes HFF150644 (ISIN XS0195066658)

The Issuer nominates Viðar Lúðvíksson, Supreme Court Attorney, to chair the Meetings.

Agenda

1. **Voting on the proposed resolution.**
   The Noteholders' Meeting, pursuant to the quorum and majority requirement for Noteholders' Meeting, is to vote on the following resolution:

   "The Noteholders hereby request the Issuer of the Notes to terminate or waive the appointment of the relevant common depositary according to the Exchange Offer Memorandum and relevant agreements related to the Terms and Conditions of the Notes. According to the Exchange Offer Memorandum the common depositary for the Notes is Euroclear Bank, S.A./N.V. as operator of the Euroclear System ("Euroclear"), and Clearstream Banking, société anoonyme, Luxembourg ("Clearstream")."

   "The undersigned Noteholder request that the Issuer appoints Verðbréfamiðstöð Íslands hf. as the successor depositary for Euroclear and Clearstream Luxembourg and to amend the Conditions of the Notes. According to, article 15 of the Terms and Conditions of the Notes."

2. **Any other matters lawfully requested to be placed on the agenda by a Noteholder or the Issuer.**

Prior formalities to be carried out to participate in the Meeting.
All Noteholders, regardless of the number of Notes held, have the right to participate in Noteholders' Meeting concerning the Notes they hold. To evidence their right, Noteholders will be required to provide a Voting Certificate or appoint Proxies not later than 48 hours before the time fixed for each relevant Meeting. The Notes may be deposited with, or to the order of, any Paying Agent for the purpose of obtaining Voting Certificates for the Meeting or appointing Proxies. Paying Agents should send a copy of issued Voting Certificates to ilsjodur@fjr.is no later than 24 hours before the relevant Meeting.

The Noteholders' Meetings will be held in accordance with Fiscal Agreement EXHIBIT G "Provisions for Meetings of the Noteholders". Noteholders are advised to familiarise themselves with the content of these provisions.

For further information please contact the Issuer by email ilsjodur@fjr.is.


Pizza Hut
TÆKIFÆRI TIL AÐ
PANNA SIG
PÖNNUTILBOÐ ALLA DAGA Í NÓVEMBER
STÓR PIZZA ★ 1.590
PEPPERONI • HAWAII • MARGARITA • EF ÞÚ SÆKIR
pizzahut.is - 515 1617 - Smáralind og Staðarbergi 2-4 Hafnarfirði

Orðsporið er undir við kaup á Mílu



Helgi Vífill Júlíusson
helgivifill
@frettabladid.is

Framkvæmdastjóri hjá Ardian segir að í flestum löndum tali samkeppniseftirlit fyrir því að fjarskiptafélögum sé skipt upp á sama veg og unnið er að með Símann og Mílu.

Það er mikilvægt fyrir orðspor Ardian að rekstur Mílu gangi vel fyrir sig á meðan fjarskiptainnviðafyrirtækið lýtur okkar stjórn því það er grundvöllur þess að við getum fjárfest á nýjan leik í innviðum í öðrum löndum. Þetta segir Daniel von der Schulenburg, framkvæmdastjóri hjá hinu franska Ardian.

Kaup innviðasjóðs Ardian á fjarskiptainnviðafyrirtækinu Mílu er stærsta erlenda fjárfesting hér á landi frá árinu 2008, samkvæmt gögnum frá Íslandsstofu. Heildarvirði kaupanna, það er samanlagt virði hlutafjár og skulda, er 78 milljarðar króna (e. enterprise value). Ardian er einn stærsti fjárfestir í innviðum í heiminum. Fjárfestar á borð við lífeyrissjóði og tryggingafélög leggja fé í sjóðina sem Ardian stýrir.

Schulenburg segir að unnið sé að því að íslenskir lífeyrissjóðir eignist 20 prósenta hlut í Mílu. „Við vinnum með þeim hætti í flestum löndum. Samstarfið hjálpar okkur að aðlagast staðháttum og skilja markaðinn. Það er sömuleiðis jákvætt fyrir okkur að hafa innlenda bandamenn en að sama skapi er það gott fyrir landið því þá geta innlendir hluthafar haft hagsmuni þjóðarinnar að leiðarljósi," segir hann.

Schulenburg segir að í flestum löndum tali samkeppniseftirlit fyrir því að fjarskiptafélögum sé skipt upp á sama veg og unnið er að með Símann og Mílu, sem sé að fjarskiptainnviðir séu reknir í sjálfstæðu félagi og fjarskiptafélög sem veiti endanotendum þjónustu starfi sjálfstætt.



Daniel von der Schulenburg, framkvæmdastjóri hjá Ardian. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Segja má að Míla sé vaxtarfyrirtæki.
>
> Daniel von der Schulenburg, framkvæmdastjóri hjá Ardian

Ríkið getur ekki fjármagnað allar fjárfestingar í innviðum

„Að mínum dómi er það af hinu góða að innviðir séu fjármagnaðir af einkafjárfestum," segir Schulenberg aðspurður hvað honum finnist um umræðu um að innviðir eigi að vera í eigu hins opinbera. „Innviðir, sérstaklega fjarskiptainnviðir, kalla á miklar fjárfestingar. Ríkið getur ekki fjármagnað allar fjárfestingar í innviðum. Þess vegna er skynsamlegt að fá fjárfesta að borðinu. Aridan hefur fjárfest víða um heim í innviðum. Við getum því dregið að erlenda sérþekkingu sem mun auka hagkvæmni í rekstri," segir hann.

Ardian sér tækifæri í því að sjálfstæð Míla geti aflað viðskipta sem fyrirtækinu tekst ekki á meðan það er í eigu Símans. Keppinautar Símans setja það fyrir sig að eiga í viðskiptum við dótturfyrirtæki hans, að sögn Schulenburg.

Aðspurður hve mikill vöxturinn geti orðið þegar Míla tilheyri ekki lengur Símanum segir Schulenburg erfitt að segja til um það. Hann horfir fram á tekjuvöxt í ljósleiðarakerfinu, farsímakerfinu og því að fjarskiptafyrirtæki deili innviðum auk þess sem mikill vöxtur sé almennt í fjarskiptum. „Segja má að Míla sé vaxtarfyrirtæki," segir hann.

Schulenburg segir að undir stjórn Ardian muni Míla fjárfesta hraðar í innviðum en áður. Síminn hafi staðið frammi fyrir þeim valkostum að fjárfesta í innviðum eða þjónustu en arðsemin af þjónustu sé alla jafna meiri. Ardian vilji fjárfesta í ríkari mæli í ljósleiðaravæðingu víða um land og 5G-farsímaneti. Við það verði gagnaflutningar hraðari.

„Við viljum bjóða upp á bestu tengingarnar á besta verðinu," segir hann. „Stafrænir innviðir eru mikilvægir fyrir Ísland."

Aðspurður hve mikið eigi að auka fjárfestinguna segist Schulenburg ekki geta sagt til um það að svo stöddu. Samkeppniseftirlitið og þjóðaröryggisráð eigi eftir að samþykkja söluna. Vonandi verði það í vor. Að svo búnu geti Ardian unnið nánar með stjórnendum Mílu.

Fram hefur komið í Markaðnum að forstjóri Mílu geri ráð fyrir því að fjárfestingarnar aukist úr um það bil tveimur til þremur milljörðum króna á ári í fjóra milljarða á ári eftir að kaupin ganga í gegn.

Schulenburg segir að fjárfestingarnar verði fjármagnaðar með blöndu af nýju hlutafé og lánum. „Við erum einn stærsti innviðafjárfestir í heimi. Okkar hlutverk er að byggja upp innviði og við höfum fé til að styðja við uppbyggingu Mílu," segir hann.

Aðspurður hvort Míla muni greiða arð á sama tíma og fjárfest verði í ríkari mæli í innviðum félagsins segir Schulenburg að í upphafi verði „litlar ef einhverjar" arðgreiðslur því fjármunir verði nýttir til að fjármagna uppbygginguna. Það sé hefðbundið verklag hjá Ardian.

Líftími sjóðsins sem keypti Mílu er 15 ár og er eitt ár liðið frá stofnun. Það þýðir að Ardian hefur í raun 14 ár til að selja Mílu í því skyni að skila fjárfestum í sjóðnum fjármunum sínum. „Við framlengjum oft sjóðina," segir Schulenburg og bætir við að eins stofni Ardian nýja sjóði sem geti tekið við eldri fjárfestingum. Því geti Ardian haft Mílu innan sinna vébanda lengur en líftími sjóðsins gefi til kynna.

Aðspurður hvort það sé einhver sem Schulenburg myndi ekki vilja selja Mílu til segir hann að Ardian lúti reglum Evrópusambandsins sem snúi að því að fyrirtækið verði að þekkja vel við hvern það eigi viðskipti. „Það útilokar alla sem þú vilt ekki að kaupi fyrirtækið. Ef við seljum Mílu viljum við að salan sé farsæl fyrir Mílu og Ísland. Að sama skapi myndi ríkisstjórnin taka söluna til skoðunar, rétt eins og í okkar tilfelli, og getur hafnað henni." ■

Nei, við munum ekki hækka verð

„Nei, við munum ekki hækka verð," segir Schulenburg spurður hvort Ardian muni hækka verð hjá Mílu eins og sumir óttast ef marka má opinbera umræðu. „Meirihluti tekna Mílu er ákvarðaður af Fjarskiptastofnun og því geta stjórnendur fyrirtækis ekki hækkað verð þó þeir vildu en við horfum heldur ekki til þess."

> Okkar hlutverk er að byggja upp innviði og við höfum fé til að styðja við uppbygginguna Mílu.
>
> Daniel von der Schulenburg



NÝTT

Sirius
Rjómasúkkulaði



KONFEKTHNAPPAR Í HÁTÍÐARBÚNINGI

Við kynnum með stolti glænýja og gómsæta Konfekthnappa með karamelluristuðum núggatín möndlum. Ljúffengt Cocoa Horizon vottað hreint rjómasúkkulaði, með appelsínubragði og með karamellubragði. Ómótstæðileg þrenna! Gleðilega hátíð.

Tölurnar



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Ekki verður séð að mikið vit sé í því að telja Covid-smit af sama ákafa og gert var áður en þjóðin var að stórum hluta bólusett. Með því að einblína á smittölur er einfaldlega verið að senda þau skilaboð til fólks að bólusetningar skipti sáralitlu máli – sem er vitanlega alls ekki rétt.

Ef þefa á uppi hvert einasta Covid-smit þá mun sá eltingaleikur standa æði lengi og skila engu nema viðvarandi höftum. Sóttvarnayfirvöld virðast tilbúin í þann leik, eru jafnvel frekar spennt fyrir honum. Stór hluti almennings er það alls ekki. Það er löngu tímabært að breyta um áherslur.

Hér á landi streymdi fólk í bólusetningar og flestir eru tvíbólusettir, sumir hafa farið þrisvar. Lítið bólar hins vegar á frelsinu sem fólki var lofað, léti það sprauta sig. Enn eru ströng höft við lýði og lítið vit virðist í þeim flestum. Endalaust er verið að telja fólki trú um að hættur leynist svo að segja alls staðar. Ótrúlega margir gleypa við þeim áróðri.

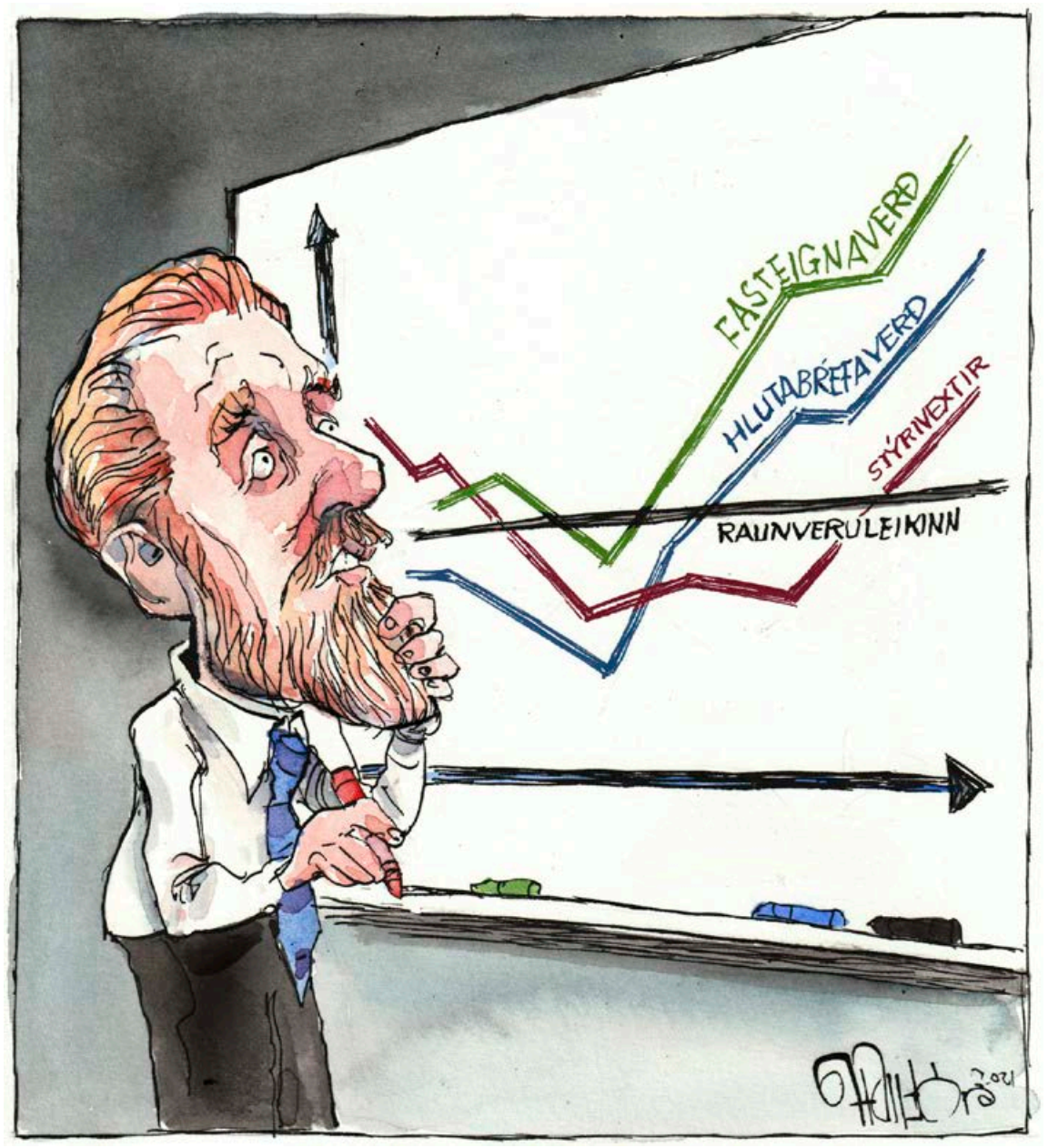
Rétt er að víkja að menningunni – en ekki hafa borist fréttir af því að fólk sé að smitast í einhverjum mæli á menningarviðburðum. Samt er það svo að það kostar mikla fyrirhöfn að komast á slíka viðburði. Þar eru fjöldatakmarkanir og grímuskylda, hraðprófs er krafist og fólk má ekki blanda geði. Ekki nema von að margir forðist að leggja þetta á sig og kjósi að sitja heima. Menningarviðburðir eiga að vera vítamínsprauta fyrir sálarlífið, ekki vera íþyngjandi. Á hverjum degi er menningarviðburðum frestað eða hætt við þá vegna ýmiss konar takmarkana. Menningarlíf á Íslandi er að verða fyrir miklu höggi vegna hafta. Eigum við virkilega að taka því með brosi á vör?

Með höftum er verið að tala niður árangur bólusetninga. Á sama tíma er farið í bólusetningarátak. Það er ekki einkennilegt að einhverjir skuli spyrja: Til hvers að fara í bólusetningu ef það skilar mér engu? Aðrir heimta svo að óbólusettir verði gerðir að annars flokks borgurum því bólusettum stafi hætta af þeim. Þjóðfélag sem skiptir þegnum sínum í hópana „við“ og „hinir“ er komið á skelfilega braut.

Það þarf að greina vandann mun betur gert hefur verið. Við getum ekki endalaust búið við höft vegna smita sem eru ekki í miklum mæli að valda alvarlegum veikindum. Mannréttindi einstaklinga eiga svo ekki að miðast við stöðu Landspítans hverju sinni. Úrbóta er örugglega þörf á Landspítalanum, en það á ekki að setja almenning í fjötra þess vegna. ■

> Ef þefa á uppi hvert einasta Covid-smit þá mun sá eltingaleikur standa æði lengi og skila engu nema viðvarandi höftum.

Halldór



Frá degi til dags

arnartomas@frettabladid.is

Gaggó gró
Áttundi bekkur í Hagaskóla sat heima í gær eftir að mygla greindist í múr þartilgerðrar áttundabekkjarálmu. Skólinn bætist þar með á vaxandi lista grunnskóla í Reykjavík sem hafa þurft að slíta kennslu vegna myglu á undanförnum mánuðum. Hagskælingar fagna því líklega að fá að brjóta upp heimasetu vegna sóttkvíar eða einangrunar með heimasetu sökum myglu, en óskandi væri að húsanördar myndu rannsaka hvort arkitektar hafi hannað grunnskóla borgarinnar í funkis- eða fungis-stíl.

Messuvín
Þótt Alþingi hafi ekki komið saman í rúmlega hálft ár gengur lífið áfram sinn vanagang. Óspektir vegna anarkíunnar hafa verið í lágmarki, sem vekur upp spurninguna hvort það séu fleiri stofnanir sem samfélagið gæti verið án, til lengri tíma litið. Myndi einhver sakna Menntamálastofnunar í svo sem eins og hálft ár? Vínbúðin er þó ómissandi bákn sem leitar nú í örvæntingu að nýju húsnæði í miðborginni en sennilega endar hún á að opna fyrir starfsemi í Hallgrímskirkjuturninum, aðsókn hvers hefur liðið fyrir fækkun ferðamanna í faraldrinum. ■

Sameinuð með þjóðum



Guðlaugur Þór Þórðarson
utanríkis- og þróunarsamvinnuráðherra

Í dag eru 75 ár síðan Ísland gerðist aðili að Sameinuðu þjóðunum. Eftir hörmungar tveggja heimsstyrjalda varð til hugsjón og von um að ríki heims gætu sameinast um að vinna að friði, mannréttindum og framþróun fyrir alla.

Í ræðu sem Thor Thors sendiherra flutti við tilefnið, sagði hann hugsjónina að baki Sameinuðu þjóðunum endurspegla vel gildismat Íslendinga. Þátttakan í starfi Sameinuðu þjóðanna hefur allar götur síðan verið hornsteinn í utanríkisstefnu okkar. Ísland hefur á þessum 75 árum verið öflugur málsvari sjálfsákvörðunarréttar, virðingar fyrir alþjóðalögum, mannréttinda, jafnréttis, bættra lífsgæða og sjálfbærrar auðlindanýtingar.

Sameinuðu þjóðirnar hafa bein og óbein áhrif á líf fólks um allan heim. Þær eru vettvangur fyrir samtöl þjóða sem stuðla að sameiginlegum skilningi og sátt um réttindi og skyldur ríkja, mannréttindi, félagslegar og efnahagslegar framfarir og öryggismál, svo fátt eitt sé nefnt.

Á hverjum degi sinnir starfsfólk þeirra brýnum verkefnum, oft við afar krefjandi aðstæður, við að aðstoða og vernda þá sem eiga undir högg að sækja vegna átaka, hamfara, fátæktar eða óréttlætis. Við stöndum í þakkarskuld við mikilvæg og óeigingjörn störf þess.

Erfiðustu viðfangsefni samtímans verða ekki leyst í einrúmi. Heimsfaraldurinn, hraðfara loftslagsbreytingar og vaxandi spenna í alþjóðasamskiptum undirstrika þá staðreynd. Við þurfum því að tryggja að Sameinuðu þjóðirnar og aðildarríkin 193 hafi getu og þor til að takast á við þessi viðfangsefni. Það gerist ekki af sjálfu sér. Ísland hefur á síðustu árum aukið þátttöku í starfi Sameinuðu þjóðanna og eflt samstarf við helstu stofnanir og sjóði um velferð barna, kynjajafnrétti og mæðravernd. Á sama tíma höfum við hvatt til aukinnar þátttöku ungmenna, félagasamtaka og atvinnulífsins í verkefnum Sameinuðu þjóðanna.

Öll ríki, stór og smá, bera ábyrgð á Sameinuðu þjóðunum og því að leggja rækt við hugsjónirnar sem þær standa fyrir og Ísland mun halda áfram að vera þar í fararbroddi. ■

> Sameinuðu þjóðirnar hafa bein og óbein áhrif á líf fólks um allan heim.

Vinsælu Hvíldarsófarnir
væntanlegir aftur í byrjun desember

SX 80532
Vandaðir sófar með rafstillanlegum sætum.

Tryggðu þér eintak



Sjá nánar á patti.is

Kíktu í heimsókn og prófaðu!
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is
Patti HÚSGÖGN

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Björn Víglundsson **RITSTJÓRI:** Sigmundur Ernir Rúnarsson *ser@frettabladid.is*,
FRÉTTASTJÓRAR: Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **VEFSTJÓRI:** Einar Þór Sigurðsson *einarthor@frettabladid.is*
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **ÍÞRÓTTIR:** Hörður Snævar Jónsson *hoddi@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Hin séríslenska sóttkví

Í dag



Guðmundur Steingrímsson

Mitt ófullkomna nef segir mér að í raun sé fólk almennt hér á landi til í að stunda sóttvarnir af miklum móð, vera með grímu og spritta sig, fara í hraðpróf fyrir viðburði og svo framvegis. Við gerum það sem þarf. Einnig hefur vilji til bólusetningar verið mjög mikill hér á landi. Það má því segja að þessi þjóð hafi verið einstaklega viljug þegar kemur að sóttvörnum.

Hins vegar skynjar mitt nef líka af lestri frétta og af samræðum við annað fólk að stigvaxandi óþreyja hefur hreiðrað um sig gagnvart því að einstaklingar, fullbólusettir, þurfi sýknt og heilagt að fara í sóttkví út af nálægð við smitaða. Þetta þarf að ræða.

Ég veit það hljómar dramatískt en sóttkví er í eðli sínu stofufangelsi, þótt ég vilji auðvitað ekki halda því fram að hún sé það. En margt er líkt. Það er hollt að minna sig á þetta, því oft vill gleymast að aðgerðir sem gripið er til tímabundið eru í raun heilmikið inngrip í líf fólks og svipting á réttindum. Geisi skæð veira er rétt að láta slíkt yfir sig ganga, búi góð heilsufarsleg rök að baki. En sé fólk komið með umtalsverða vörn fyrir veirunni með bólusetningu og aðrar áhrifaríkar leiðir eru einnig sannanlega færar til að glíma við hana, verður auðvitað að gæta þess að réttindi fólks séu ekki skert að ósekju. Í sóttkví má fólk ekki hitta annað fólk í návígi, verður að vera heima hjá sér – inni í herbergi séu aðrir á heimilinu – og svo framvegis. Fólk er meira að segja skráð í sóttkví í gagnagrunn heilbrigðisyfirvalda, þannig að rjúfi fólk sóttkvína liggja viðurlög við.

Símtalið kemur

Sóttkvíin raskar atvinnulífinu og skólastarfi. Hún gerir það að verkum að mun erfiðara er fyrir fjölskyldur að gera sjálfsagðar áætlanir. Það eru lúmsk áhrif, en þannig hefur lífið verið í næstum tvö ár. Alltaf getur símtalið komið. Sóttkví. Öllu aflýst.

Engar opinberar bætur fást ef verðmæti glatast eða áætlanir raskast út af sóttkví. Krafa um sóttkví er því, hvernig sem á það er litið, harkaleg aðgerð. Ég þekki marga sem hafa eytt smitrakningarforritinu úr símanum sínum. Það vill enginn lenda í sóttkví. Fullbólusett fólk, jafnvel þríbólusett, með engin einkenni er látið sitja heima. Engu skiptir þótt það fái neikvætt úr prófi og sé einkennalaust. Heima skal það vera.

Sóttkví er einstaklega harkaleg aðgerð gagnvart skólabörnum. Skólastjórnendur eru á haus við að setja nemendur í sóttkví á degi hverjum, án þess raunar að lög heimili, samkvæmt nýjustu fréttum, að þeim séu veittar þær skyldur. Börn fá almennt væg einkenni og mörg þeirra eru fullbólusett. Jafnframt má halda því fram að það hvíli frekar sú skylda á herðum okkar fullorðinna að vernda börnin. Aðgerðir okkar ættu að miða að því að halda skólastarfi gangandi, án röskunar. Börn ættu ekki að þurfa að fara í sóttkví til að vernda okkur hin.

Bara á Íslandi

Vissulega hafa reglur um sóttkví verið rýmkaðar töluvert hér á landi, tíminn styttur og smitgát er orðinn möguleiki, en grunnreglan er enn sú sama: Einstaklingur fer í sóttkví ef hann hefur umgengist einhvern sem reyndist smitaður. Þessi nálgun hefur ekki breyst þótt þorri þjóðarinnar hafi verið bólusettur.

Spurningarnar eru aðkallandi: Er nauðsynlegt að bólusett fólk fari í sóttkví? Hvað þá þríbólusett? Er nauðsynlegt að börn, sem smita almennt minna og veikjast minna, fari í sóttkví? Hvað þá bólusett börn? Þessar spurningar eru einkar aðkallandi í ljósi þess að Ísland sker sig úr. Ég gúgglaði og komst að þessu: Í Noregi gilda þær reglur að komist manneskja í tæri við smitaða manneskju, þarf hún ekki að fara í sóttkví sé hún bólusett. Hins vegar þarf hún að fara í próf. Það hljómar skynsamlega. Og vera varkár, sem er líka skynsamlegt. Og eru Norðmenn einstaklega kærulausir? Nei, bólusettir þurfa heldur ekki að fara í sóttkví í Svíþjóð né heldur í Finnlandi. Og ekki heldur í Danmörku. Ekki í Þýskalandi. Ekki Bretlandi. Ekki Hollandi. Ekki Frakklandi. Ekki Írlandi. Alls staðar er einungis mælst til þess að bólusettir, hafi þeir komist í tæri við smitað fólk, fari í próf. Og ekkert þessara ríkja setur skólabörn í sóttkví.

Af hverju er Ísland svona spes? Hver eru rökin? Hvað er öðruvísi hér en í Noregi? Finnlandi? Danmörku? Nú er ég ekki í sóttkví, né nokkur mér nákominn, svo ekki er þetta skrifað í stundarpirringi vegna þess að ég sé búinn að horfa á allt í sjónvarpinu og hafi ekkert að gera, heldur út af hinu: Það má ekki láta allt yfir sig ganga, gagnrýnislaust. Spyrja þarf. ■



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið virka daga 10–18 | Laugardaga 11–17 | www.forlagid.is



Í kjölfar COP26



Tinna Hallgrímsdóttir
formaður Ungra umhverfissinna

Við upphaf COP fóru þjóðarleiðtogar upp í pontu hver á eftir öðrum og ræddu um hversu alvarlegt vandamál loftslagsbreytingar væru og að við þyrftum að gera allt sem í okkar valdi stendur til að sporna við þeim.

Eftir slíkar yfirlýsingar skaut því skökku við þegar þeir tilkynntu markmið sín, sem voru í engu samræmi við það neyðarástand sem þeir höfðu lokið við að lýsa.

Þjóðarleiðtogar brugðust því núverandi og komandi kynslóðum, með því að skorta pólitískan vilja til að tryggja það að við takmörkum hnattræna hlýnun við eina og hálfa gráðu, sem er eini valkosturinn í stöðunni ef við viljum eiga möguleika á farsælli framtíð fyrir okkur og þær lífverur sem deila með okkur plánetunni.

Það er þó lán í óláni að aðildarríki samningsins skildu að núverandi markmið sem stefna okkur í 2,4 gráða hlýnun eru óásættanleg, og var því ein niðurstaða ráðstefnunnar að hvetja aðildarríki til að uppfæra markmið sín strax á næsta ári.

Eins og forseti COP26, Alok Sharma, og aðalritari SÞ, António Guterres, höfðu orð á, tókst okkur í Glasgow að halda markmiðinu um 1,5 gráður á lífi, en það er því miður í öndunarvél í bili, og lífslíkur þess ráðast alfarið af því hvort ríki uppfæri markmið sín að ári liðnu og breyti yfirlýsingum í aðgerðir, og það strax.

Ísland er þar alls ekki undanskilið, en það er alveg ljóst að við höfum fulla burði til að gera miklu betur. Ísland er, og hefur verið, hluti af sameiginlegu landsframlagi með ríkjum Evrópusambandsins og Noregi til Parísarsáttmálans, en uppfærða markmiðið hljóðar nú upp á 55% samdrátt í losun fyrir svæðið sem heild fyrir 2030. Útfærsla á þessu markmiði stendur enn yfir svo við vitum ekki hver hlutur Íslands verður, þ.e.a.s. hvað Íslandi verður úthlutað miklum samdrætti.

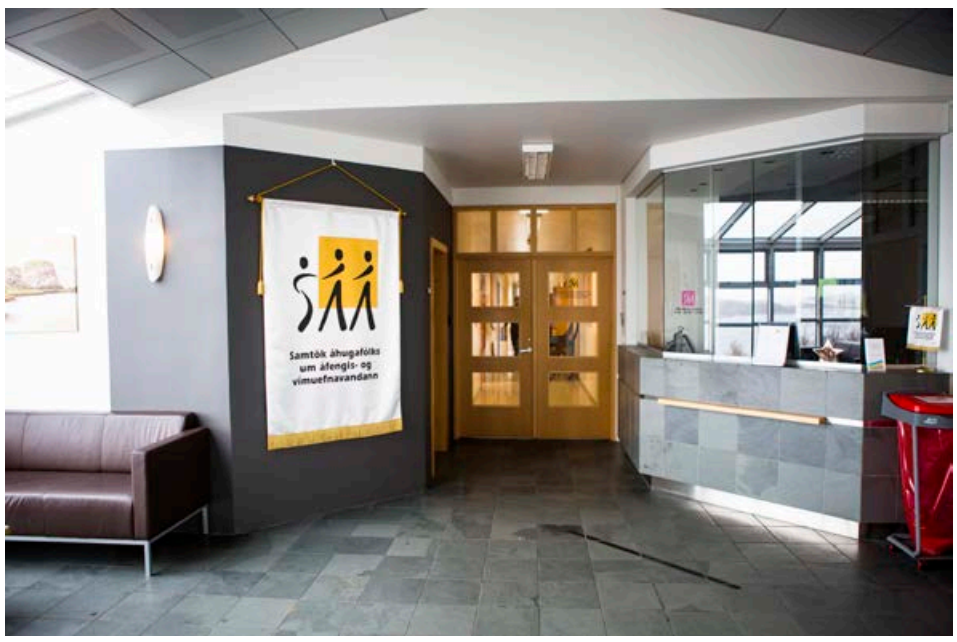
> **Þetta var fyrsta skrefið en nú þarf að stofna til frekara samtals við almenning um það hvernig kolefnishlutlaust Ísland við viljum.**

Við vitum þó að ríki sem eru einnig hluti af þessu sameiginlega framlagi hafa sett sér, og lögfest, sjálfstæð markmið um samdrátt í losun fyrir 2030 sem ganga lengra en sá hlutur sem þeim verður úthlutað, og þarf Ísland að gera slíkt hið sama.

Ísland sendi svo inn, í fyrsta skipti fyrir þessa ráðstefnu, langtímaáætlun um litla losun gróðurhúsalofttegunda. Þar var stillt upp sviðsmyndum sem sýna mismunandi leiðir til að ná kolefnishlutleysi á Íslandi fyrir 2040. Þetta var fyrsta skrefið en nú þarf að stofna til frekara samtals við almenning um það hvernig kolefnishlutlaust Ísland við viljum, ákvarða það, uppfæra langtímaáætlunina okkar og senda inn.

Þannig getum við mætt á næstu loftslagsráðstefnu með framlag sem sýnir að Ísland ætlar að gera sig gildandi í loftslagsmálum og sýnt í verki að við viljum svo sannarlega stuðla að því að markmiðið um 1,5 gráður raungerist, líkt og stjórnvöld hafa margsinnis lýst yfir.

Ég enda því á ákalli til komandi ríkisstjórnar, og allra sem á þingi eða í valdastöðu sitja: Sýnið í verki að ykkur er annt um framtíð okkar allra. Augu núverandi og komandi kynslóða hvíla á ykkur, og valið er einfalt: Að vera minnst fyrir aðgerðaleysi, eða hugrekki og metnaðarfullar aðgerðir sem tryggðu farsælt líf fyrir komandi kynslóðir. ■



Listin að mismuna



Hörður J. Oddfríðarson
dagskrárstjóri SÁÁ á Akureyri

Samkvæmt lögum um heilbrigðisþjónustu (nr. 40/2007), lögum um réttindi sjúklinga (nr. 74/1997) og lögum um sjúkratryggingar (nr. 112/2008) er kveðið á um jafnan aðgang að heilbrigðisþjónustu óháð efnahag og annarri stöðu þess sem fær þjónustuna. Nú er það svo að landfræðilegar ástæður geta einmitt skekkt stöðu fólks efnahagslega og á annan hátt. Það á t.d. við gagnvart heilbrigðisþjónustu. En undanfarin ár hefur hluta af þessum hindrunum verið rutt úr vegi og svokölluð fjarþjónusta hefur rutt sér til rúms og náð að jafna aðstöðu fólks sem á einhvern hátt getur ekki nýtt sér staðþjónustu sem í boði er yfirleitt eingöngu í Reykjavík og í örfáum tilfellum á stærri þéttbýlisstöðum landsins. Þannig hefur SÁÁ þróað fjarþjónustu fyrir fólk með fíknisjúkdóm og aðstandendur þess. SÁÁ hefur notið góðrar samvinnu við Kara Connect sem býður upp á tæknilausnir, sem uppfylla allar kröfur og öryggisstaðla Landlæknisembættisins. Þessi þjónusta gagnast fólki með fíknisjúkdóma sem býr ekki í eða við Reykjavík eða á eða við Akureyri þar sem SÁÁ rekur göngudeildir með staðþjónustu. Aðstandendur þessa fólks geta einnig fengið fjarþjónustu sambærilega þeirri sem veitt er í staðþjónustu.

Það er því í meira lagi undarlegt að Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) neita beinlínis að greiða fyrir þessa þjónustu. Undarlegt þegar ofangreind lög eru lesin, því með afstöðu sinni brýtur SÍ þvert gegn markmiðum þessara laga og þar með er SÍ orðið lögbrjótur sem heilbrigðisráðherra ætti að minnsta kosti að kalla á beinið ef ekki stefna þeim fyrir dómstóla. Með afstöðu sinni vinna SÍ gegn vernd á andlegu, líkamlegu og félagslegu heilbrigði landsmanna, vinna gegn almennum mannréttindum og mannhelgi og veikja réttarstöðu sjúklinga á Íslandi. Með afstöðu sinni vinnur SÍ gegn því að tryggja sjúkratryggðum aðstoð til verndar heilbrigði og jafnan aðgang að heilbrigðisþjónustu óháð efnahag.

Sjúkratryggingar Íslands gera sér ekki grein fyrir þeim fordómum og tortryggni sem þær ala á, gera sér ekki grein fyrir þeim þjáningum sem þær valda beint og óbeint og virða ekki hlutverk sitt að gæta hagsmuna þeirra sem þjónustuna eiga að fá. SÍ leikur þann leik að mismuna því fólki sem á sér fáa málsvara og getur illa beitt sér til að viðhalda réttindum sínum.

Nú getur yfirstjórn SÍ auðvitað slegið þann fyrirvara að hún greiði ekkert nema samkvæmt samningum við þá sem veita þjónustuna. Þó það nú væri. En sá fyrirsláttur missir marks þegar sama yfirstjórn SÍ hefur dregið það í yfir 20 mánuði að ganga til samninga við SÁÁ um þjónustuna. Allan tímann hefur SÁÁ ítrekað, reglubundið, nauðsyn þess að ljúka þessu ferli. Það verður auðvitað að taka með í reikninginn að samningaferli um þetta atriði er ekki mjög flókið, vegna þess að til er samningur milli aðila sem kveður á um sams konar þjónustu í staðþjónustu. Eina sem þarf að gera er að bæta inn í samninginn orðunum „og fjarþjónusta sem veitt er samkvæmt stöðlum Landlæknisembættisins“. Er til of mikils mælst að yfirstjórn Sjúkratrygginga Íslands gangist við ábyrgð sinni? ■



Bjart&hlýtt

Á MÚRBÚÐARVERÐI



Trotec olíufylltur
rafmagnsofn,
11 þilja, 2500W

18.995



Keramik Element TFC 19E
snúnings hitablásari

9.585



Trotec keramik hitablásari
TFC 13, 1400W

6.715

Design rafmagnsofn TCH, 2000W
Fæst einnig hvítur

18.995





Trotec rafmagnsofn 2300W
Fæst einnig hvítur

15.995



Olíufylltur
rafmagnsofn
9 þilja, 2000W

11.929



Trotec hitablásari
TFH 19E: 2000W

2.490



Rafmagnshitablásari
hobby 2000W 1.f.

2.295

Frábær birta



Vatnsþétt LED
útiljós / bílskúrsljós IP65

28W 60cm **3.885**
56W 120cm **5.995**
70W 150cm **7.695**
48W 120cm **7.995**



LED ljóskastari
á standi, 2X20W

13.995



LED vinnuljós 20W
m/hleðslubatterí

11.475



LED vinnuljós 30W m/
hleðslubatterí

14.995



LED ljóskastari30W

9.995



LED Kastari 30W

9.995

Mikið úrval af rakavörðum fjöltengjum IP44
Verð frá kr. 1.865



Framlengingarsnúrur
2-25 metra. Verð frá kr

995



Kapalkefli 10 metrar

3.995



Kapalkefli 15 metrar

5.895

25 metrar
kr. 7.995
50 metrar
kr. 11.995



Kapalkefli, rakavarið
IP44 25 metrar

9.995



Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
	Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is	

SENDUM UM
LAND ALLT!
www.murbudin.is

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!



Blikar komust lítið áleiðis í sóknarleiknum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kharkiv átti svör við sókn Blika

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Heilsteyptur leikur úkraínska liðsins Kharkiv reyndist skera úr um sigurvegara leiksins þegar Breiðablik mætti Kharkiv í Meistaradeild Evrópu í gærkvöld. Blikar áttu sína kafla í leiknum en náðu ekki að nýta meðbyrinn í upphafi fyrri og seinni hálfleiks til að ná marki sem hefði brotið leikinn upp.

Eftir markalaust jafntefli í fyrri leik liðanna náði Kharkiv betri stjórn á leiknum. Liðinu tókst að loka vel á sóknarleik Blika og skapa sér nóg af færum til að taka stigin þrjú af landi brott.

Blikar eru því með eitt stig þegar tveir leikir eru eftir og eru möguleikarnir á því að komast áfram á næsta stig afar litlir. ■

Kim Kardashian átti þátt í björgun knattspyrnuliðs

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Kim Kardashian, Leeds United og ónefndur rabbíni í New York sáu til þess að um þrjátíu efnilegar knattspyrnukonur frá Afganistan komust í öruggt skjól í London í vikunni. Alls voru 130 manns um borð í flugvél sem fór frá Pakistan og eru nú komnir í sóttkví í Bretlandi.

Fjölmargir hafa flúið Afganistan frá því að talibanar náðu völdum fyrr á þessu ári. Réttur kvenna til íþróttaiðkunar hefur farið minnkandi undir núverandi stjórn. Khalida Popal, fyrrverandi leikmaður kvennalandsliðs Afghanistan, sem hefur aðstoðað íþróttakonur við að komast úr landi, lýsti létti yfir að stúlkurnar væru komnar í öruggt skjól. ■

Brúa þarf bilið á milli deildanna

Nýliðum efstu deildar karla í handbolta hefur síðustu ár gengið illa að hala inn stig. Bilið milli efstu deildar og þeirrar næstefstu virðist vera umtalsvert. Handboltaþjálfarinn Guðlaugur Arnarsson segir að leita verði leiða til þess að minnka þetta bil.

hjorvaro@frettabladid.is



Víkingur hefur átt afar erfitt uppdráttar í upphafi keppnistímabilsins í Olís-deild karla í handbolta. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nú þegar fyrsta þriðjungi Olís-deildar karla í handbolta er lokið hafa nýliðar deildarinnar, HK og Víkingur, leikið samtals 15 leiki án þess að hafa náð í stig.

Raunar hefur Víkingur spilað 18 leiki í röð í efstu deild án þess að bera sigur úr býtum og síðasti sigurleikur liðsins á þeim vettvangi kom í lok nóvember árið 2017.

Síðan liðunum var fjölgað úr 10 í 12 í efstu deild fyrir keppnistímabilið 2017 til 2018, hefur bilið milli liðanna sem falla aukist ár frá ári.

Það tímabil náði Fjölnir að hala inn 10 stig og var tveimur stigum frá fallsvæði deildarinnar. Akureyri var þremur stigum frá öruggu sæti vorið 2019 og HK fimm stigum árið eftir.

Á síðustu leiktíð var Þór Akureyri fimm stig frá því að bjarga sér frá falli og ÍR fór í gegnum deildarkeppnina án þess að næla sér í stig.

Línur geta skýrst um helgina

Næstkomandi sunnudag getur Grótta farið langt með að fella Víking fari Seltirningar með sigur af hólmi í leik liðanna í Fossvoginum.

HK mætir Stjörnunni á morgun og bíði Kópavogsliðið ósigur í þeim leik er fallbaráttan nánast ráðin um miðjan nóvember.

„Það er umhugsunarefni hversu mikill getumunur er á milli efstu og næstefstu deildar og að liðin sem fara upp nái ekki að styrkja sig nógu mikið á milli ára til þess að halda sér uppi.

Benda má hins vegar á að Grótta var klók á leikmannamarkaðnum fyrir síðasta tímabil, þar sem liðið nær í unga og efnilega stráka, sem og leikmenn sem höfðu ekki náð að festa sig í sessi hjá stóru liðunum og héldu sér uppi," segir þjálfarinn margreyndi Guðlaugur Arnarsson, um stöðu mála hjá liðunum sem farið hafa á milli efstu deildanna síðustu árin.

Huga þarf að landsbyggðinni

„Að mínu mati á ekki að fækka liðum aftur niður í 10 í efstu deild. Það þarf að gefa 12 liða efstu deild meiri séns og fara frekar í það að finna leiðir til þess að styrkja betur þau lið sem komast upp í efstu deild.

> Að mínu mati á ekki að fækka liðum aftur niður í 10 í efstu deild.



Guðlaugur Arnarsson, handboltaþjálfari

Það ætti að mínu viti að hverfa frá því að lið geti sett 16 leikmenn á leikskýrslu og fækkað svo aftur niður í 14 leikmenn. Það myndi auka líkurnar á því að leikmenn númer 12 til 16 í bestu liðum landsins fari til minni liðanna.

Ungmennaliðin hafa sannað mikilvægi sitt í deildarkeppnum og við ættum ekki að koma í veg fyrir veru þeirra í deildunum til þess að ýta ungum leikmönnum til annarra liða. Fremur ættum við að huga því að leita leiða til þess að styrkja handboltastarfið á landsbyggðinni.

Við sjáum núna að Hörður er að gera frábæra hluti fyrir vestan en það er áhyggjuefni að það sé ekkert lið frá Reykjanesi eða fyrir austan með lið í deildarkeppni," segir Guðlaugur. Hörður situr þessa stundina á toppi Grill 66-deildarinnar með fullt hús stiga.

Hörður sýnt að þetta er hægt

Harðarmenn eru með góða blöndu af heimamönnum og sterkum erlendum leikmönnum sem leika undir styrkri stjórn Spánverjans Carlos Martin Santos.

„Auðvitað þarf fjármagn, áhuga og metnað til þess að setja á laggirnar samkeppnishæft meistaraflokkslið, en það er ekki jafn mikið og í fótboltanum til að mynda.

Það er hins vegar ein af lausnunum til þess að gera næstefstu deild sterkari að fjölga þeim meistaraflokksliðum sem eru að gera hlutina jafn vel og Hörður er að gera þessa stundina," segir hann.

> 15
>
> Víkingur og HK hafa nú spilað 15 leiki í efstu deild karla án þess að ná að hala inn stig á töfluna.

Framtíðin björt hjá nýliðunum

„Það þarf hins vegar að taka það fram að mér finnst vera flott framtíðarsýn hjá HK og margir spennandi leikmenn í þeirra herbúðum. Þá er einnig verið að keyra á ungum uppöldum leikmönnum í Víkinni.

Sú leið er skynsamlegri en að tjalda til einnar nætur með því að styrkja liðið með misgóðum erlendum leikmönnum.

Þeir leikmenn stoppa oftast stutt og eru fæstir ekki nógu öflugir til þess að gera það að verkum að liðin festi sig í sessi í deild þeirra bestu," segir Húsvíkingurinn. ■

Utan vallar

Þér er ekki boðið



Hörður Snævar Jónsson
hordur@frettabladid.is

Knattspyrna karla á Íslandi stendur á krossgötum. Landsliðið er í frjálsu falli og deildarkeppnin á Íslandi hefur sjaldan verið á verri stað ef miðað er við styrkleikalista UEFA. Íslenska úrvalsdeildin er þar sú fjórða slakasta. Gíbraltar, Malta og Færeyjar eru á undan okkur. Ljóst er að grípa þarf í taumana og það af nokkrum krafti því afreksstarf í fótboltanum á undir högg að sækja. Eins og hugsunin er núna eiga allir að fá að vera með, sem er í grunninn gott markmið en öflugt afreksstarf þarf að fylgja með.

Undirritaður var nú ekki merkilegur knattspyrnumaður á sínum yngri árum en þegar ég gekk upp í 2. flokk karla hjá Breiðabliki ákvað þjálfarinn að vísa mönnum sem ekki voru líklegir til afreka í burtu. Um var að ræða afreksstarf þó ekki væri talað neitt hátt um það. Flokkurinn taldi þá rétt rúmlega 20 leikmenn og það voru þung spor fyrir suma unga menn þegar þeir fengu skilaboðin um að þeim væri ekki lengur boðið. Mættu hreinlega ekki mæta aftur.

Úr þessum fámenna hópi urðu til sex atvinnumenn. Nokkrir höfðu þegar farið í atvinnumennsku og enn fleiri skiluðu sér í efstu deild hér á landi. Ég slapp þegar niðurskurðarhnífurinn var mundaður, en það náði ekki lengra en það – sem segir meira um mig en starfið, sem var frábært.

Það er vonandi að kröftug umræða eigi sér stað í aðdraganda ársþings KSÍ sem fer fram í febrúar. Íþróttir eiga að vera fyrir alla en það þarf að setja meiri kraft og athygli á afreksstarfið svo hægt verði að snúa við blaðinu í íslenskum fótbolta. Ef markmiðið er að skara fram úr þá er ekki hægt að bjóða öllum að vera með.

> Það er vonandi að kröftug umræða eigi sér stað í aðdraganda ársþings KSÍ.



Landsliðið stendur höllum fæti og íslenska deildin er ekki hátt skrifuð. MYND/FRÉTTABLAÐIÐ

Hægt væri að fjölga æfingum yngri landsliða í miðri viku og skapa þannig öflugt umhverfi fyrir okkar bestu ungu leikmenn. Önnur leið væri að hefja sameiningu liða bæði á landsbyggðinni og á höfuðborgarsvæðinu, þannig væri hægt að búa til stærri hóp af góðum leikmönnum sem hægt væri að sinna betur. Þeir sem vilja svo vera með geta haldið áfram að æfa en á öðrum forsendum en þeir sem geta og stefna langt. ■

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 19. nóvember 2021

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is



Jóladagatöl eru gömul hefð.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

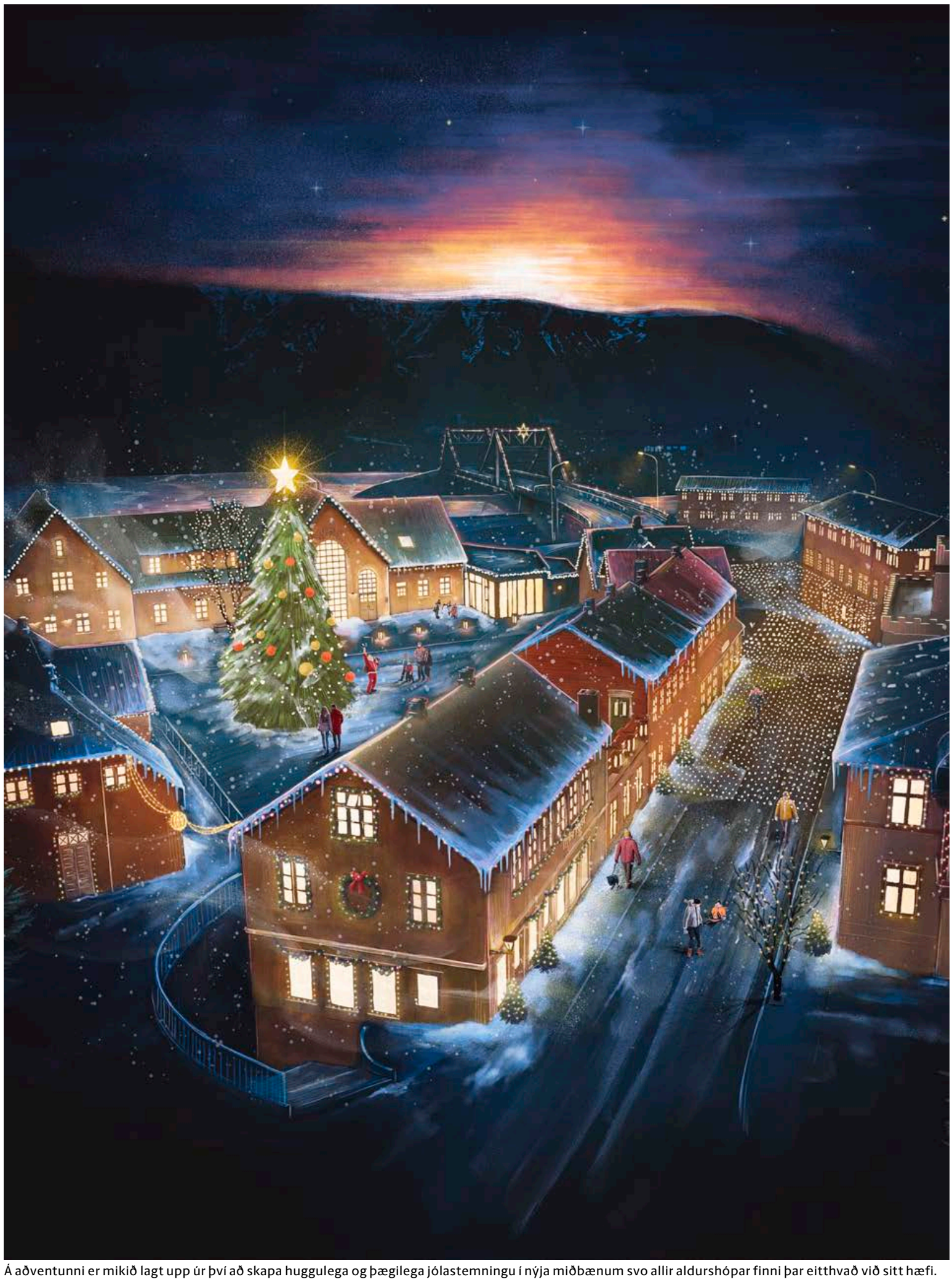
Jóladagatöl fyrr og núna

sandragudrun@frettabladid.is

Sá siður að telja niður dagana fram að jólum á sér langa sögu, en á 19. öld var algengur siður að merkja dagana með krít eða kveikja á kerti. Fyrsta prentaða jóladagatalið, svo vitað sé, var prentað í Þýskalandi árið 2003. Gerhard Land var forstjóri stórrar prentsmiðju og ákvað að bjóða börnum upp á leið til að opna einar dyr eða glugga á dag en þar á bak við leyndist biblíuvers, ljóð eða lítil gjöf. Lang hafði sjálfur alist upp við heimatilbúið dagatal sem mamma hans bjó til handa honum. Prentuðu dagatölin náðu miklum vinsældum. Síðan þá hafa dagatöl notið aukinna vinsælda og eru til í ýmsum útgáfum með ýmiss konar glaðningi í hverjum glugga, allt frá fallegri mynd upp í dýrar snyrtivörur.

Jóladagatöl eru vinsæl í flestum löndum þar sem jólin eru haldin hátíðleg. Á Norðurlöndum hefur einnig skapast sú hefð að vera með jóladagatal í formi sjónvarps- eða útvarpsþátta. Sú hefð hófst árið 1957 í formi sænska útvarpsþáttarins Barnens adventskalender. Fyrsta sjónvarpsjóladagatalið var einnig sýnt í Svíþjóð þremur árum síðar. Fyrsta Íslenska sjónvarpsjóladagatalið var sýnt á RÚV árið 1988 og hét Jólin nálgast í Kærabæ. ■





Á aðventunni er mikið lagt upp úr því að skapa huggulega og þægilega jólastemningu í nýja miðbænum svo allir aldurshópar finni þar eitthvað við sitt hæfi.

Nýr miðbær jólanna á Selfossi

Landsmönnum er velkomið að njóta sígildrar jólastemningar í nýjum og töfrandi miðbæ á Selfossi á aðventunni. Þar má finna fjölda spennandi verslana og veitingastaða. 2

Nýi miðbærinn á Selfossi hefur vakið mikla athygli frá opnun hans í sumar og þykir hafa heppnast sérlega vel. „Gömlu“ nýju miðbæjarhúsin falla mjög vel að umhverfinu og mörgum finnst eins og þau hafi staðið þarna um langa hríð. Það má sannarlega segja að miðbærinn hafi breytt ásýnd Selfoss og mikil aukning hefur verið á gestakomum í bænum. „Landsmenn hafa notið þess að ganga um stræti og torg og kíkja á veitingastaði og í þær verslanir sem þar eru,“ segir Vignir Guðjónsson, framkvæmdastjóri Sigtúns þróunarfélags sem stýrir uppbyggingu nýja miðbæjarins.

Nýi miðbærinn eykur þjónustuframboðið sem fyrir var, en Selfoss er stærri bær en flesta grunar, með um tíu þúsund íbúa og þeim fer hratt fjölgandi. Auk þess þjónustar Selfoss nágrannabæi sína og mjög mikinn fjölda sumarhúsagesta á Suðurlandi.

Þægileg jólastemning

Á aðventunni sem er fram undan verður mikið lagt upp úr því að skapa huggulega og þægilega jólastemningu í miðbænum, segir Vignir. „Jólaskreytingar í miðbænum eru mjög metnaðarfullar og við viljum að það sé upplifun að koma í miðbæinn á aðventunni. Þá er skjólsælt þar og mikið lagt upp úr fallegum skreytingum, innan húss og utan. Sjón er sögu ríkari.“



Vignir Guðjónsson, framkvæmdastjóri Sigtúns þróunarfélags

Selfyssingar eiga ýmsar skemmtilegar jólahefðir og þar ber hæst koma jólasveinanna úr Ingólfsfjalli, yfir Ölfusárbrú og inn í bæinn, til að heilsa upp á börn og fullorðna með söng og tralli. „Á aðventunni í ár verður einnig boðið upp á ýmsa viðburði og uppákomur á Brúartorgi allar aðventuhelgarnar til að auka á stemninguna og jólablæinn, en auðvitað með fyrirvara um að samkomutakmarkanir og sóttvarnir gefi okkur grænt ljós.“

Losnum við erilinn

Það er tilvalið fyrir íbúa höfuðborgarsvæðisins að losna við eril borgarinnar og gera góð kaup fyrir austan fjall, bætir Vignir við. Nokkrar mjög skemmtilegar verslanir eru í nýja miðbænum, auk þeirra sem fyrir eru á Selfossi. „Stærst þeirra er verslunin Motivo, þar sem mæðgurnar Erla Gísladóttir og Ásta Björg Kristinsdóttir bjóða upp á fjölbreyttan tískufatnað fyrir konur, karla og börn auk fallegra hönnunarvara. Þessi verslun, sem áður var rekin á Austurvegi, er orðin eins konar áfangastaður meðal gesta og nýtur mikilla vinsælda, enda fara þær nýjar leiðir til að taka á móti viðskiptavinum. Þar ber hæst búbblubarinn svokallaða, sem er inni í búðinni. Þar er boðið upp á freyðivín á krana, auk annarra léttra veitinga, til dæmis kaffibolla eða ölglas.“

Viðburðir, gleði og góður matur alla aðventuna

Það er svo sannarlega hægt að njóta lífsins í mat og drykk á aðventunni á Selfossi. Þar er nú fjölbreytt flóra veitingastaða og þar ber hæst Mjólkurbúið, sem er sannkallað matarmenningarhús.



Erla Gísladóttir (t.v.) og Ásta Björg Kristinsdóttir eru eigendur Motivo sem er staðsett í nýja miðbænum á Selfossi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þessir veitingastaðir bjóða upp á frábæran mat í Mjólkurbúinu á Selfossi:

- **Samúelsson matbar** Flottur alhliða veitingastaður í bistro stíl sem býður meðal annars upp á steikur, fisk, samlokur og spjót.
- **Flatey Pizza** Fjórði staður Flateyjar Pizzu sem býður upp á frábærar Napolí-pítsur sem landsmenn þekkja og elska.
- **Smiðjan brugghús** Gríðarlegt úrval góðra sunnlenskra bjóra og framúrskarandi hamborgar og kjúklingar. Verður varla betra.
- **Menam** Austurlenskur staður sem allir Selfyssingar þráðu að sjá í mathöllinni og hefur ekki valdið vonbrigðum.
- **Romano Pasta Street Food** Ferskt heimagert pasta og ferskar heimagerðar sósur. Þetta er pasta eins og það verður best.
- **El Gordito Taco** Fjölbreytt taco með kjöti, fiski eða grænmeti. Fjölbreytt meðlæti, sósur og salöt sem njóta mikillar vinsælda.
- **Dragon Dim Sum** Spennandi réttir sem eru bornir fram með óvenjulegum og ótrúlega spennandi hætti.
- **Ísey skyrbar** Hinir frábæru skyrréttir sem þjóðin þekkir og börn og fullorðnir elska. Ljúffengt, ferskt og hollt.

Á efstu hæð hússins er síðan **Risið vínbar**, nýr og notalegur vín- og kokteilbar. Þar er tilvalið að stoppa og njóta góðra vína og kokteila í afslöppuðu og þægilegu umhverfi.
Nánar á mjolkurbu.is.

„Þar eru átta veitingastaðir, tveir barir og sýningin Skyrland, í 1.500 fermetra rými með sæti fyrir yfir 300 manns. Húsið er frábærlega hannað af Hálfdáni Pedersen og félögum og er innblástur sóttur víða, meðal annars í verk Guðjóns Samúelssonar, sem var arkitekt upprunalega hússins. Í mathöllinni í þessu glæsilega endurreista húsi Mjólkurbús Flóamanna eru veitingastaðir að matreiða frábæran mat á grillum, ofnum og pottum og pönnum. Það ættu allir gestir svo sannarlega að finna eitthvað við sitt hæfi.“

Réttir sem allir þekkja

Rétt við Mathöllina, á horni Brúarstrætis, er **Bæjarís**, ísbúðin skemmtilega sem rekin er af Kjörís. Úrvalið er mikið og fjölbreytt, og á aðventunni verður nóg af heitu kakói og rjóma.

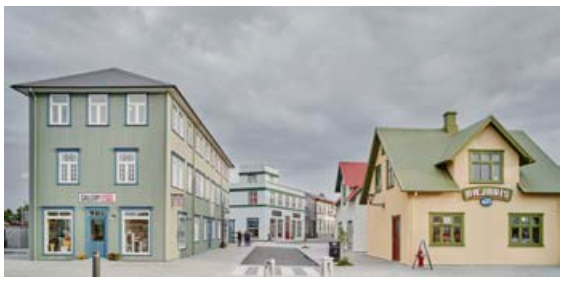
Nýjasti veitingastaðurinn í miðbænum er síðan **Joe and the Juice**, við Austurveg og blasir við þeim sem koma yfir Ölfusárbrúna. Þar er boðið upp á það sama og þjóðin þekkir orðið vel: frábæra og holla safa, gott kaffi og samlokurnar einstöku.

Mögnuð saga í Skyrlandi

Fjölmargir viðburðir verða í miðbænum á Selfossi um aðventuna að sögn Vignis, auk þess sem það er kjörið að heimsækja hina frábæru nýju sýningu um íslenska skyrið, þar sem þjóðarrétturinn gamli er sýndur í alveg nýju ljósi. „Skyrland er lifandi og skemmtileg upplifunarsýning um skyr og matarmenningu Íslands sem reynir á öll skilningarvit. Þú horfir, snertir, þefar, hlustar og síðast en ekki síst: smakkar! Ólíkt öðrum gömlum þjóðarréttum okkar Íslendinga þá hefur skyrið öðlast nýtt líf í nútímanum og er nú í boði á milljónamörkuðum víða um heim. Þetta er merkileg saga.“

Í Skyrlandi kynnast gestir ævintýri skyrsins í stuttu mál og lifandi myndum. „ Skyr á sér langa sögu þar til það varð heimsfræg ofurfæða á 21. öld. Mæður kenndu dætrum sínum listina sem síðan kenndu sínum dætrum. Frá landnámi fram á okkar daga hefur skyrið nært okkur og styrkt okkur í gegnum súrt og sætt.“

Nánari upplýsingar má finna á skyrland.is.



Nýi miðbærinn breytir mjög miklu fyrir ásýnd Selfoss. MYND/AÐSEND



Mjólkurbúið er sannkallað matarmenningarhús. MYND/AÐSEND



Nýi miðbærinn er glæsileg viðbót við Selfoss. MYND/AÐSEND



Elísabet Ósk Guðlaugsdóttir, rekstrarstjóri Skyrlands og Ísey Skyr Bar, með nýju jólaskálina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þessar verslanir eru í nýja miðbænum:

- **Penninn/Eymundsson** Jólabækurnar eru ómissandi og allt sem þarf til að pakka inn jólagjöfum auk ritfanga og hönnunarvara.
- **Tiger** Mikið úrval skemmtilegra jólagjafa og nytjavöru fyrir alla aldurshópa. Verslun sem kemur á óvart.
- **1905 Blómahús** Fjölbreytt úrval blóma, skreytinga og gjafavöru. Fyrir utan er blómasjálfsali sem vakið hefur mikla lukku.
- **Listasel Gallerí** Falleg og fjölbreytt íslensk myndlist og handverk sem hefur algjörlega slegið í gegn. Nýir listamenn kynntir mánaðarlega.
- **Mistilteinn** Jólabúð allt árið sem að sjálfsögðu er stútfull af skemmtilegum jólavörum á aðventunni. Ómissandi viðkomustaður í desember – og allt árið!
- **Motivo** Fjölbreytt og vönduð tísku- og hönnunarvara sem vakið hefur mikla athygli. Einnig boðið upp á huggulegan freyðivínsbar.
- **Shay** Glæsileg snyrtivörubúð sem býður upp á öll vinsælustu vörumerkin og mikið úrval jólagjafapakka.
- **Hlaðan** Barnafatabúðin sem margir þekkja sem öfluga netverslun á hladan.is er að opna snotra verslun í miðbænum þar sem boðið er upp á fjölbreytt og falleg umhverfisvottuð barnaföt.
- **Norza Living** Stórskemmtileg pop-up búð með einstaka hönnunar- og heimilisvöru sem kemur frá Afríku.



Jólin eru komin í jólabúðina Mistiltein. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf.
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.



Á aðventu og jólum gera margir vel við sig í mat og drykk. Þá er gott að taka inn ensím og góðgerla sem efla meltinguna og frásog næringarefna.
MYND/AÐSEND

Betri melting yfir hátíðirnar

Meltingarensím og góðgerlar hjálpa okkur að njóta lífsins á aðventunni þannig að okkur líði vel og auðvelt verði að hefja nýtt ár af krafti.

Nú, þegar aðventan fer að ganga í garð, með tilheyrandi jólakræsingum, fara margir að gera vel við sig og láta ýmislegt eftir sér í mat og drykk. Aðventan er sá tími árs sem við komum saman til að njóta samvista við okkar nánustu, styrkja böndin og borða góðan mat saman. Flest okkar kannast við það að borða yfir sig af dýrindis mat og fyrir vikið að finna fyrir ýmsum kvillum.

Njótum án magaónota

Í kringum aðventuna getur verið mikið álag á meltingunni en við borðum að jafnaði meira af þungum mat en við erum vön, meira af sykri og sætum drykkjum. Þetta verður oft til þess að það verður ójafnvægi á meltingunni sem getur skilað sér í verra heilsufari, sleni og þreytu sem hellist yfir okkur eftir kræsingarnar, ásamt kvillum á borð við uppþembu og magaónot. Öll ættum við að eiga möguleika á að geta notið góðs á aðventunni og er ýmislegt sem hægt að gera til að koma í veg fyrir slíka kvilla. Mikilvægt er að huga að hreyfingu og hollri og fjölbreyttri fæðu samhliða jólakrásunum, ásamt inntöku á meltingarensímum og góðgerlum sem hafa jákvæð áhrif á meltingarstarfsemina.

Þreyta eftir máltíðir úr sögunni

Það er fátt eins mikilvægt og að halda meltingunni í lagi þar sem hún spilar lykilhlutverk í líkamlegri og andlegri heilsu. Meltingarensím hjálpa líkamanum að brjóta niður fæðuna og hjálpa okkur að ráða betur við þungar máltíðir og sykraðar kræsingar. Meltingarensím og góðgerlar vinna vel saman en hafa þó ólík verkefni þegar kemur að meltingunni. Ensím má líta á sem vinnslustöð sem brýtur niður fæðuna og góðgerlar aðstoða við upptöku næringarefna og viðhalda heilbrigðri þarmaflóru.

> **„Það er fátt eins mikilvægt og að halda meltingunni í lagi þar sem hún spilar lykilhlutverk í líkamlegri og andlegri heilsu.**

Einkaleyfisvarin ensím

Ensímin frá Enzymedica eru unnin með vinnslu sem kallast Thera-Blend. Það er einkaleyfisvarin aðferð sem gerir ensímum kleift að vinna á mismunandi pH-gildum í líkamanum og ná þannig að melta hvert orkuefni mun betur og hraðar. Ensímin eru þau öflugustu sem völ er á, en þau geta hjálpað til og komið í veg fyrir ýmis ónot tengd meltingu. Þau eru fáanleg í fjórum tegundum, þar á meðal Digest Spectrum sem er sérstaklega fyrir fæðuóþol. Aðeins 1 hylki af Digest-ensími fyrir mat getur létt á þegar mikið mæðir á meltingunni.



Meltingarensím og góðgerlar vinna vel saman en hafa ólík verkefni þegar kemur að því að melta fæðuna.

Góðgerlar í sérflokki

Góðgerlar eru ekki síður mikilvægir fyrir meltinguna. Góðgerlar hafa heilsueflandi áhrif á líkamann með því að efla meltingu og frásog næringarefna. Bio-Kult er sérhönnuð góðgerlablanda sem hefur að markmiði að byggja upp öfluga þarmaflóru og styðja við meltinguna. Hylkin innihalda 14 tegundir sérvalinna frostþurrkaðra gerlastofna sem styrkja og geta komið þarmaflórunni í jafnvægi. Bio-Kult Advanced er frábær byrjun fyrir þá sem taka ekki inn góðgerla, en mælt er með því fyrir alla. ■



FYRIR ÓNÆMISKERFIÐ



Beta Glucans
IMMUNE SUPPORT+

Öflug blanda af vítamínum, jurtum og steinefnum sem styrkja og styðja við ónæmiskerfi líkamans

natures aid



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Köttur og geit úr sömu sveit



Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria
@frettabladid.is

Hvað er líkt með jólakettinum og sænsku IKEA-jólageitinni? Við fyrstu sýn virðast þessi tvö grey fátt eiga sameiginlegt, annað en fjölda lappa og tengingu við jólin. Þegar rýnt er í söguna og jólahefðir Evrópu birtast ýmsir þræðir sem tengja þessi tvö kvikindi saman.

Þjóðfræðingurinn Pétur Húni Björnsson hefur undanfarin ár verið með vinsælt uppistand á aðventunni. Þar útskýrir hann meðal annars tilurð jólakattarins og annarra fyrirbæra úr íslenskri menningu, sem í augum nútíma Íslendings geta virkað skrítin. Hann biðst forláts ef hann rænir þjóðtrúna og þjóðsögurnar rómantíkinni, en það gerist víst þegar þjóðfræðingur nördar yfir sig í að tengja saman gamlar sagnir, sagnaminni og tákn.

Jólaköttur eða -geit?

„Ýmislegt kemur í ljós þegar rýnt er í söguna á bak við íslenska jólaköttinn og jólageitina frá Svíþjóð og Skandinavíu. Þessi tvö skrímsli byggja á sama fyrirbærinu," segir Pétur. „Heilagur Nikulás, eða Sankti Kláus, viðurkenndur fyrirrennari jólasveinsins, er gjarnan sýndur með púka í för með sér. Þegar átrúnaður á heilagan Nikulás berst til Evrópu verður púkinn að Krampusi í Austurríki og Ölpunum. Krampus er hroðalegt tröll, oftast sýndur svartur eða brúnn og loðinn, með horn og klaufir. Á Íslandi verður púkinn að Grýlu og að hluta til jólasveinunum sem voru eins konar óvættir framan af. Þetta er áður en jólasveinarnir urðu meinlaus grey í rauðum fötum. Púkinn tekur líka á sig mynd jólakattarins. Þegar átrúnaður á Heilagan Nikulás berst til Niðurlanda verður púkinn að Zwarte Piet, eins konar svörtum púka, sem teldist í dag seint vera pólitískt rétthugsuð vera."

Arfleifð heilags Nikulásar

Á kaþólskum tíma var heilagur Nikulás einn fjögurra vinsælustu dýrlinga á Íslandi ásamt Maríu mey, Ólafi helga Noregskonungi og Lykla-Pétri, „en íslensku dýrlingarnir, Þorlákur og Jón voru mun neðar á vinsældalistanum.

Þegar Sæmundur fróði kom heim úr námi varð hann prestur í Odda og reisti kirkju helgaða heilögum Nikulási. Sankti Kláus er því kominn til Íslands strax á 11. öld. Sagnirnar í kringum dýrlinginn fylgja og síast inn í íslenska þjóðtrú. Sama með sagnir um óvættinn Krampus og fylgdarsveinana, eins og Ruprecht í Þýskalandi og hinn hollenska Zwarte Piet. Þeir eru hrekkjóttir en koma gjöfum frá Nikulási til skila til þeirra sem eiga þær skildar. Verurnar taka á sig mynd Grýlu, jólasveinanna og jólakattarins á Íslandi. Líkt og evrópsku óvættirnir, leggjast þau Grýla og kisi á fólk, og sérstaklega börn sem hegða sér ekki rétt.

Þegar átrúnaður á heilagan Nikulás berst til Skandinavíu og Svíþjóðar, og sögurnar samlagast þjóðtrúnni, slæðist með þessi saga um púkann, nema þá er hann orðinn að geithafri sem heilagur Nikulás stýrir og kemur ríðandi á."

En af hverju meinlaus geithafur?

„Það er eflaust tengt geithöfrunum sem draga vagn Þórs í norrænni goðafræði. Einnig má ímynda sér að skandinavískir ferðalangar í Evrópu á miðöldum hafi séð Krampussýningu í desember. Leikarar í Krampusbúningum hafa minnt á geitur. Þannig afbakast sagan eða tekur á sig nýja mynd af sænsku jólageitinni.

Ég verð svo að minnast á þá snilld sem einhverjum starfsmanni IKEA datt í hug að gera við uppstillingu á jólavörunum um daginn. Í körfunum í stiganum á milli hæða, rétt hjá veitingastaðnum, fyllti einhver eina körfuna af litlum jólageitum. Karfan við hliðina var troðfull af eldspýtupökkum, en það má segja að það sé að verða aðventuhefð bæði hér á landi og í Skandinavíu að jólageit IKEA sé brennd, eða tilraunir gerðar til þess. Ég vona svo sannarlega að einhver hafi gert þetta viljandi."

En hví er Krampus köttur á Íslandi?

„Það er líklega vegna þess að kötturinn í íslenskum þjóðsögum er nokkurs konar púki, eins og kettir virðast gjarnan vera í þjóðtrú víða um heim. Í þjóðsögum Jóns Árnasonar segir frá því að djöfullinn hafi ætlað að skapa mann en klúðraði því svo herfilega að úr varð hárlaus köttur. Sánkti Pétur miskunnaði sig yfir þessa vesælu hárlausu skepnu, gaf henni feld og úr varð kötturinn.

Ástæðuna fyrir vafasömum uppruna kattarins á Íslandi má mögulega rekja til þess að í norrænni goðafræði er vagn frjósemisgyðjunnar Freyju dreginn af köttum. Þar er heiðin tenging, eins og í tilfelli geithafranna sem draga vagn Þórs. Kötturinn stendur því, eins og geitin, á milli heiðni og djöfulsins úr kristni. Það hefur legið beint við að púkinn sem fylgdi heilögum Nikulási yrði að ketti á Íslandi. Svo slitnar púkinn frá heilögum Nikulási þegar átrúnaður á dýrlinga leggst af við siðaskiptin og púkinn skiptist upp í Jólaköttinn og Grýlu.

Heilagur Nikulás heldur áfram að skipta máli á meðal kaþólikka í Evrópu, þar sem haldið er upp á messudag hans 6. desember ár hvert og gefnar gjafir, og hann fylgir kaþólikkum til Ameríku. Þar er ansi duglega hrært í sagnapottinum uns við erum komin með kókakólajólasveininn. Í raun er hann klæddur eins og líklegt er að heilagur Nikulás hafi klæðst. Nikulás hefur líklega verið uppi á síðari hluta 3. aldar og fram á þá fjórðu, og verið biskup í borginni Mýru í Litlu-Asíu, sem er nú Tyrkland. Hluti af biskupsskrúða á svæðinu var rauð eða purpuralituð skikkja, gjarnan með hvítum bryddingum. Rauði jólasveinabúningurinn er því ekki alveg nýr af nálinni.

Jólakötturinn er því í raun og veru bara birtingarmynd hins evrópska Krampusar, rétt eins og Grýla og skandinavíska jólageitin. Þau eru öll af sama meiði, og eru fulltrúar ógna sem steðja að fólki. Þetta eru verur vetrarmyrkursins, og ef það er eitthvað sem Íslendingar hafa alltaf átt nóg af þá er það myrkur, og auðvitað spruttu fjölmargar sögur úr því."

Kapítalísk þróun

Í dag hafa jólakötturinn og IKEA-geitin þróast í tvær hliðar á sama kapítalíska peningnum. „Jólakötturinn leggst á fólk fái það ekki nýja flík á jólunum, og IKEA-geitin er náttúrulega tákn um kapítalísk jól, ódýrt tilgangslaust jólaskraut og drasl. Þetta eru bókstaflega tvær birtingarmyndir djöfulsins, orðnar að nútímabeitu til að fá fólk til að eyða peningum og stuðla að ofneyslu og tilheyrandi offramleiðslu. Sama gildir auðvitað um ameríska Jólakólasveininn."

Spjaraðu þig

„Það að jólakötturinn lagðist á fólk sem fékk ekki nýja spjör um jólin, virðist eiga uppruna sinn í vinnuhörku við ullarvinnslu í kjölfar sláturtíðar á haustin. Fólk vann úti á daginn. Er tók að rökkva fóru allir inn að borða og hvíla sig. Svo hófst kvöldvakan, sem var í raun brjáluð vinnutörn og stóð oft fram á nótt. Þá var ullin unnin. Einhver kembdi, annar spann, sumir þæfðu og enn aðrir prjónuðu sokka, vettlinga og flíkur eða ófu vaðmál.

Vörurnar voru lagðar inn hjá kaupmanninum til þess að gera upp reikning bæjarins fyrir úttektir ársins. Var þetta var oft eina leið fólks til þess að gera upp skuldir sínar. Kaupmaðurinn seldi vörurnar til Evrópu, þetta var því útflutningsvara. Til er skýrsla frá 1624 um útflutning á ullar- og vefnaðarvörum frá Íslandi. Þá voru flutt út rúmlega 72.000 pör af sokkum, 12.000 vettlingapör og rúmar 12.000 álnir vaðmáls. Þetta er náttúrulega alveg brjálæðislegt magn og hafa nú verið einhver handtökin sem þurfti til að framleiða þetta. Árið 1789 voru svo flutt út um 20.000 pör af sokkum frá Berufirði einum.

Þjóðsöguna um jólaköttinn sögðu menn til að halda fólki og börnum við kvöldvinnuna. Jólagjafir tíðkuðust almennt ekki fyrr en komið er fram til nútímans, en þeir sem stóðu sig vel fengu nýja flík – sokkapar eða föðurland. Slugsarnir fengu engin slík vinnulaun og máttu fara í jólaköttinn. Í seinni tíð er búið að snúa þessu upp í það að jólakötturinn leggist á fólk sem kaupir sér ekki ný föt." ■



Pétur Húni hefur grúft sig lengi yfir þjóðsögurnar og sýnir fram á að jólakötturinn á Íslandi og sænska IKEAgeitin eru skyldari en margir myndu halda.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Í dag herjar jólakötturinn á þá sem láist að redda sér nýjum flíkum fyrir jólin.



FRÉTTABLAÐIÐ

Jólablaðið 2021



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Efnisyfirlit



KÖKUR & SÆTINDI

LAGTERTA LANGÖMMUNNAR
Katrín Halldóra er jólabarn og heldur mikið upp á lagtertu sem langamma hennar á heiðurinn af.
12

VEGLEGAR VEGAN KÖKUR
Rósa María Hansen gefur uppskriftir að tveimur ljúffengum vegan kökum.
22

LEYNILEGA ÍSTERTAN
Ragna Ingimundardóttir leirlistakona ljóstrar upp danskri fjölskylduuppskrift að ístertu.
24

EINN SEM SLÆR Í GEGN
Matarbloggarinn Ragna Björg gefur uppskrift að syndsamlegum karamellubúðingi.
28

MÖNDLUTERTA
Laufey Rós Hallsdóttir eldar fyrir elstu bæjarbúa Eskifjarðar. Hún lumar á einstakri tertu sem móðir hennar var alltaf með á jólum.
44

ROSALEG OSTAKAKA
Kjartan Gíslason matreiðslumaður er innblásinn af ostakökum frá Spáni.
48

TIRAMISU BEINT FRÁ RÓM
Albert Eiríksson gefur uppskrift að gómsætu tiramisu.
46

GLÆSILEG AÐVENTUTERTA
Gulli Arnar býður aðventuköku sem gleður bæði auga og munn.
56

RIS A'LAMANDE ALLTAF BEST
Ris a'lamande á jólum er ómissandi hjá mörgum.
72

MATUR & BORÐ

VEGAN MATUR OG KÖKUR
Systkinin Linda Ýr Stefánsdóttir og Jóhann Hjörtur Stefánsson Bruhn eru spennt fyrir að smakka á ólíkum vegan jólasteikum um jólin, en þau eru bæði vegan.
10

FYLLING FYRIR KALKÚN
Ragnar Freyr gefur uppskriftir að nýrri fyllingu með kalkúni, kalkúnasósu og sætum hasselback kartöflum.
30

FRANSKUR EÐALRÉTTUR
Margrét Jónsdóttir listmálari segir matargleði mikla í Frakklandi.
38

HREINDÝR, RJÚPUR OG HUMAR Á JÓLABORÐINU
Eyþór Rúnarsson matreiðslumaður upplýsir um að jólamatarhefðir hans séu margréttaðar.
55

KETÓ JÓLIN LANGTUM BETRI
Flugfreyjan Hanna Þóra Helgadóttir nýtur sætra jóla með ketóvænum krásum.
60

GRÆNMETISRÉTTIR SOLLU
Solla Eiríks lumar á æðislegum grænmetisréttum sem sóma sér vel um jólin.
70

GLÆSILEG SKÓGARFERÐ VIÐ HÁTÍÐARBORÐ LÁRU
Lára Margrét Traustadóttir hefur íslenska vetrardýrð í hávegum.
78

DANSKIR SÍLDARRÉTTIR
Síldarréttir eru ómissandi á jólahlaðborðið.
84

FÖNDUR OG SKRAUT

UMHVERFISVÆNIR PAKKAR
Bryndís Óskarsdóttir notar dagblöð, tímarit, bækur og skraut úr náttúrunni til að skreyta pakka.
26

UPPSKRIFT AÐ JÓLAHÚFU
Eðalrein Magdalena Sæmundsdóttir hefur búið til jólahúfu-uppskrift sem hún gefur fylgjendum sínum á Instagram. Þetta hefur hún gert frá árinu 2018.
32

SKRAUT OG SKART
Hlín Ósk hefur gaman af því að skreyta heimilið fyrir jólin á milli þess sem hún sinnir skarti.
36

SAFNA Í JÓLADAGATAL
Jóhanna María og Kristín Sigmundsdætur hafa safnað litlum gjöfum allt árið í aðventudagatal.
40

ERFITT AÐ SOFNA Á ÞORLÁKSMESSU FYRIR SPENNINGI
Kennaraneminn Unnur Gígja Ingimundardóttir er Sveinka í hjáverkum.
58

GAMAN AÐ SKREYTA
Guðfinnur Ýmir Harðarson skreytir íbúðina sína af miklum krafti hver einustu jól.
66

SKRÝTNAR JÓLAKÚLUR
Donald Trump jólakúla var fyrsta óvenjulega jólakúlan í safni Guðríðar Haraldsdóttur.
68

JÓLAHEIMUR ÞÓRUNNAR
Þórunn Högna er þekkt fyrir skemmtilegar og smekkvísar skreytingar heima fyrir.
88

FALLEGIR KRANSAR
Vöruhönnuðurinn Bjarmi Fannar skreytir fyrir öll skynfærin til að skapa hina fullkomnu jólastemningu.
92

ENDURVINNUR LOPAPEYSUR
Védís Jónsdóttir hannar jólaskraut úr ónýtum lopapeysum.
94

JÓLASKREYTT Á ÁLFTANESI
Í garðinum eru ýmsar fígúrur eins og hreindýr og snjókarlar.
98

JÓLASKRAUT Í REYKJAVÍK
Rebekka Guðmundsdóttir og Hafsteinn Viktorsson sjá um að Reykjavíkurborg sé fallega jólaskreytt.
100

JÓLASIÐIR – VENJUR

Í KÖRFU UM JÓLIN
Jólin í ár verða níundu jólin í röð sem Elvar Már Friðriksson, landsliðsmaður, heldur erlendis.
4

LÝSIR UPP AÐVENTUNA
Salka Sól Eyfeld á von á sínu öðru barni. Hún slær þó ekki slöku við verkefnin.
8

ENGINN VEIT JÓLAMATINN
Hjá Margréti Erlu Maack hefur skapast óvenjuleg hefð á aðfangadagskvöld.
14

HJÁLPARSÍMINN OPINN
Hanna Ruth Ólafsdóttir, verkefnastjóri hjá Rauða krossinum, segir að hjálparsíminn verði opinn yfir öll jólin fyrir þá sem þurfa aðstoð.
16

HURÐASKELLIR MEÐ LOFORÐ
Hurðaskellir greinir frá hátíðarhöldum fjölskyldunnar.
20

BÓNORÐIÐ GAT EKKI BEÐIÐ
Söngkonan Svala Björgvins og sjómaðurinn Kristján Einar Sigurbjörnsson eru sáttust í faðmi hvors annars á jólunum.
34-35

JÓLAMINNINGAR
Nokkrir þekktir Íslendingar rifja upp jólaminningar úr æsku sinni.
42

SAFNAR JÓLASPILADÓSUM
Elín Hróðný Ottósdóttir hefur safnað jólaspiladósum frá 1998.
50

HÁTÍÐ HJÁ HEIMILISLAUSUM
Hrafnhildur Ólöf Ólafsdóttir segir að það sé ýmislegt gert til hátíðabrigða í gistiskýlum.
62

JÓLAHÁRGREIÐSLAN
Hildur Ösp sýnir nokkrar einfaldar og fallegar jólahárgreiðslur.
76

GLIMMER OG GULL
Anna og Anna eru með puttann á púlsinum í jólaförðuninni í ár.
80

TVENNS KONAR JÓL
Renata Zdravkovic flutti til Íslands tíu ára og heldur bæði íslensk og serbnesk jól.
82

GLEÐILEGT SJÓNVARPSGLÁP
Það er fátt notalegra á aðventunni en að kíkja á uppáhaldssjónvarpsþætti.
86

BÍÓ UM JÓLIN
Leikarinn og rithöfundurinn Ævar Þór Benediktsson er mikill kvikmyndaáhugamaður og það er fjöldi mynda sem hann horfir reglulega á um jólin.
90

TAKMARKANIR Á HEIMSÓKNUM Á SJÚKRAHÚS
Séra Gunnar Rúnar Matthíasson, sjúkrahússprestur segir erfitt að takmarka heimsóknir yfir jólin en spítalarnir fái mikinn og mjög dýrmætan stuðning frá almenningi.
96

Jólablað Fréttablaðsins 2021. Ritstjóri: Elín Albertsdóttir. Höfundar efnis: Brynhildur Björnsdóttir, Edda Karitas Baldursdóttir, Elín Albertsdóttir, Jóhanna María Einarsdóttir, Oddur Freyr Þorsteinsson, Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, Sjöfn Þórðardóttir, Starri Freyr Jónsson, Þórdís Lilja Gunnarsdóttir. Ljósmyndir: Anton Brink, Ernir Eyjólfsson, Eyþór Árnason, Sigtryggur Ari Jóhannsson, Valgarður Gíslason. Auglýsingar: Arnar Magnússon, Jóhann Waage, Jón Ívar Vilhelmsson, Ruth Bergsdóttir. Forsíðumynd: Valgarður, ljósmyndari Fréttablaðsins, tók þessa mynd af söng- og leikkonunni Sölku Sól Eyfeld, sem er í viðtali í blaðinu. Útgefandi: Torg, Kalkofnsvegi 2. Sími 550 5000. Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson.



Gefðu

VELLÍÐAN

um jólin

Vellíðan, ró og næði einkenna Bláa Lónið
og er tilvalin jólagjöf fyrir þína nánustu.

Skoðaðu úrval jólagjafa á vefsíðu Bláa Lónsins eða í verslunum okkar.



BLUE LAGOON
ICELAND

Bláa Lónið | Laugavegur 15 | Kringlan | blaalonid.is

Allt frá Burger King til jóla á ströndinni

Jólin í ár verða þau níundu í röð sem Elvar Már Friðriksson, landsliðsmaður í körfubolta, ver erlendis. Í ár verða jólin belgísk og verður fjölmennt á heimili fjölskyldunnar þessi jólin.

starri@frettabladid.is

Elvar Már Friðriksson, landsliðsmaður í körfubolta, og eiginkona hans, Ína María Einarsdóttir ljósmyndari, hafa varið sjö af síðustu átta jólum saman erlendis þar sem Elvar hefur leikið sem atvinnumaður í Frakklandi, Sviþjóð og Litáen. Í sumar gekk hann í raðir Antwerp Giants í Belgíu sem spilar í BNX-deildinni sem er sameiginleg efsta deild Belgíu og Hollands. Jólin í ár verða því fyrstu belgísku jól fjölskyldunnar en þau eiga soninn Erik Marel sem er tveggja ára.

„Fjölskylda mín kemur hingað um jólin og ætlar að halda jólin með okkur hérna í Antwerpen," segir Elvar um þessi níundu jól sín í röð fjarri heimahögunum. „Við verðum níu saman hérna yfir öll jólin svo þau munu koma með alls konar íslenskt góðgæti með sér. Það má því segja að þetta verði nokkuð hefðbundin íslensk jól. Við hlökkum mikið til þar sem við höfum ekki haldið hefðbundin jól saman síðustu tvö ár," bætir Ína við en hún og sonur þeirra dvöldu á Íslandi síðustu jól meðan Elvar var í Litáen.



Ína María Einarsdóttir og Elvar Már Friðriksson hafa varið stórum hluta síðustu jóla erlendis í nokkrum löndum. Í ár verða jólin í Belgíu. MYND/AÐSEND

Burger King á aðfangadag

Elvar og Ína segja það hafa verið erfitt að búa til hefðir yfir jólin þar sem þau hafi búið erlendis síðastliðin átta ár og engin jól því verið eins hjá þeim. „Það má segja að jólin hafi verið allt frá því að borða Burger King í hádeginu á aðfangadag, fyrsta árið okkar úti, fá fjölskylduna út til Bandaríkjanna og halda jólin á ströndinni með þeim önnur ár og yfir í það að vera á tveimur æfingum á aðfangadag og jóladag og halda jólin sitt í hvoru lagi eins og í fyrra. Svo engin jól hafa verið eins hjá okkur en núna stefnum við á búa til okkar hefðir."

Blendnar tilfinningar

Þótt það sé gaman að upplifa jól í ólíkum löndum fylgja því eðlilega blendnar tilfinningar að vera ekki heima á Íslandi um jólin. „Það kemur auðvitað smá söknuður yfir þennan tíma þar sem við bæði ólumst upp við að fara í jólaboð til ættingja og vera mikið í kringum fjölskylduna á þessum tíma. Þessi þáttur er klárlega sá sem við söknum mest við það að halda jólin fjarri fjölskyldum okkar. En við erum ekki tilneydd til þess að búa erlendis svo við gerum það besta úr þeim aðstæðum sem við erum í á hverju ári. Það hafa líka skapast margar skemmtilegar minningar við það að halda jól sem eru ekki hefðbundin."



Amerísk jól eitt árið

Þar sem fjölskyldur beggja hafa verið duglegar að heimsækja þau yfir hátíðirnar undanfarin ár koma þær gjarnan með hamborgarhrygg og hangikjöt með sér að heiman og fleira góðgæti sem tilheyrir jólunum. „Við höfum líka prófað alls konar nýtt. Í Svíþjóð áttum við heima við hlið Bandaríkjamanna sem eru mjög góðir vinir okkar. Þá héldum við amerísk jól þar sem við elduðum mat á jóladag sem var meira eftir bandarískum sið en elduðum ekkert sérstakt á aðfangadag. Svo við höfum alltaf tekið þessu með opnum huga og prófað eitthvað nýtt ásamt því að halda í íslensku hefðirnar þegar fjölskyldan kemur til okkar."

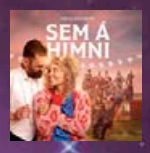
Jólaævintýri fram undan

Þau segjast bæði eiga eftir að kynna sér betur belgíska jólasiði en munu vafalaust gera það jafnt og þétt á aðventunni meðan þau upplifa jólastemninguna þar. „En okkur langar til dæmis að skoða jólaþorp hér í Belgíu, keyra yfir til Hollands og skoða okkur betur um þar og einnig í Köln í Þýskalandi þar sem má finna eitt stórt jólaþorp. Svo það er það sem okkur langar svona helst að gera yfir jólin, að skoða jólaskreytingar og jólasiði í löndum í kringum okkur." ■



Gjafakort

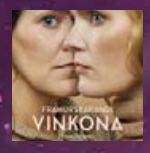
Gefðu tilhlökkun, magnaða upplifun og ljúfar minningar



Himneskt tilboð

Gjafakort fyrir tvo á söngleikinn **Sem á himni** og ljúffengar snittur í hléi.

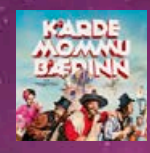
19.900 kr.



Framúrskarandi tilboð

Gjafakort fyrir tvo á **Framúrskarandi vinkona** og ítalskur veisluplatti í hléi.

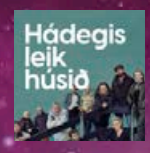
13.900 kr.



Kostaboð Bastíans bæjarfógeta

Gjafakort fyrir tvo á **Kardemommubæinn** ásamt leikskrá og tónlistinni á geisladiski.

12.900 kr.



Hádegis-tilboð

Gjafakort fyrir tvo í **Hádegisleikhúsið** með súpu og nýbökuðu brauði.

7.500 kr.

Gjafakort í Þjóðleikhúsið gildir á sýningu að eigin vali og rennur aldrei út.
Kynntu þér valkostina og sértilboðin og kláraðu gjafakaupin á **leikhusid.is**

Gjafa kort

Þjóð leik húsið

Jóladagaspil

Aðventan er sá tími sem við viljum njóta sem mest og best. Kærleikurinn fellur aldrei úr gildi, eða gjafmildi, jólasöngur og ljúfar samverustundir.

1.
Jólalögin byrja í útvarpinu. Þú syngur hástöfum með þangað til nágrannarnir minna þig á að það er hánótt. Ferð fimm falala áfram.

2.
Þú gerir óska-, köku-, jólagjafa- og jólakortalista. Gerir svo lista yfir listana. Situr hjá eina umferð.

3.
Þú vinnur opna innanhússmótið í síðbúnum aðventukrönsum. Ferð þrjár grenigreinar áfram.

4.
Þú finnur flottustu jólaföt í heimi á alla fjölskylduna á Rauðakrossmarkaðinum í Konukoti. Færð fimm rokkstig.

5.
Þú stappar niður fótunum, ruggar þér í lendunum og snýrð þér í hring.

6.
Malt, appelsín og ...Collab? Heitt kakó? Baileys? Þú gerir tilraunir sem þér finnst ganga ágætlega þar til slökkviliðið kemur á staðinn. Situr hjá eina umferð.

7.
Nú er kominn tími á skattaframtalið. Djók! Kakó og kertaljós. Hjúfrar þig eina umferð.

8.
Nú skal skreyta! Þú setur jólaseríu á þvottafjallið í stofunni og dáist að fegurðinni. Þrjár perur áfram.

9.
Þú endurvekur hinn þjóðlega sið, jólaglöggið. Orðar brúsínurnar og ert rúmliggjandi í fjórar umferðir.

10.
Þú kaupir tíu kíló af makkintossi og situr heilt kvöld við að flokka í góða og vonda. Selur vondu á bland og kemur út í svimandi gróða. Farðu beint á Þorláksmessu.

11.
Þú setur skóinn út í glugga en gleymir að fara úr honum fyrst. Tapar einum degi.

12.
Þú ferð í Góða hirðinn og finnur fullkomnar jólagjafir handa öllum! Græðir eitt kolefnisfótspor.

13.
Þú kaupir rautt og grænt hársprey fyrir gæludýrin. Þau eru mjög hress og hylla þig sem? Eða ekki. Situr hjá í eina umferð meðan stífkrampasprautan er að virka.

14.
Þú skiptir um rafhlöður í öllum reykskynjurunum enda eru jólin eldvarnarhátíðin mesta. Ferð beint á aðfangadagskvöld.

15.
Þú skerð kerti og jólakúlur í laufabrauðið. Sigga frænka sér eitthvað allt annað. Situr í skammarkróknum eina umferð.

16.
Tjáningarríki jóladansinn þinn inni á TikTok. Þú slærð öll fyrri met. Farðu beint á sólstöður.

17.
Jólatréð í stofu stendur! Líður greinilega mun betur þar en úti í kuldanum í næsta garði. Fimm stig fyrir útsjónarsemi.

18.
Bakar smákökur eftir uppskrift sem þú hefur aldrei prófað áður. Var það ekki örugglega teskeið? Græðir þrjá hnerra.

19.
Þú sérð við jólastressinu og ferð í nudd, fótsnyrtingu og andlitsbað. Situr hjá eina umferð en það er svoooo þess virði.

20.
Ferð í heimabankann og borgar alla jólahappdrættismiðana og gíróseðlana. Glæðir jólagleði í þínu hjarta.

21.
Þú setur spritt og sérsniðna grímu út í glugga handa Gáttaþef og færð í staðinn gjafabréf fyrir tvo í skötu. Farðu tvo reiti áfram.

22.
Vetrarsólstöður í dag. Blótar öllum og ömmu þeirra hressilega í biðröðinni á pósthúsinu. Græðir hækkandi sól.

23.
Þú snæðir skötu í hádeginu og seinnipartinn er þér vísað út úr Bónus. Kemst heim rétt í tæka tíð til að skreyta jólatréð.

24.
Þú vannst! Verðlaunin eru jólatré, jólamatur, jólagjafir, jólaljós og jólafriður. Gleðilega hátíð!



Boozt.com

FASHION KIDS SPORT HOME BEAUTY



MAKE SOMEONE HAPPY

FINNDU RÉTTU GJÖFINA

POLO RALPH LAUREN / ADIDAS / TOMMY HILFIGER / SAMSØE SAMSØE
CALVIN KLEIN / LEVI´S / GANT / BILLI BI / FRED PERRY **+700 BRANDS**

Jólastelpa sem vill lýsa upp aðventuna

Jólabarnið Salka Sól Eyfeld ætlar að endurvekja jólastemninguna fyrir þessi jól á sama hátt og hún gerði fyrir tveimur árum. Þá var hún komin á níunda mánuð með fyrsta barnið, dótturina Unu Lóu, en nú styttist í að sonur komi í heiminn.



Salka Sól ætlar að taka aðventuna á rólegri nótum núna miðað við undanfarin ár. Hún á von á sér í byrjun næsta árs. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Salka Sól hefur verið áberandi á árinu enda hefur verið mikið að gera hjá henni í alls kyns verkefnum, jafnt á sviði tónlistarinnar og leikhússins. Hún er enn í fullri vinnu þótt hún ætli að taka aðeins rólegri aðventu núna miðað við í fyrra. „Þetta verða kannski svolítið öðruvísi jól en samt kunnugleg. Ég virðist hafa einn fengitíma sem þýðir að börnin fæðast á þessum árstíma," segir Salka hress í bragði. „Fyrir tveimur árum var ég að syngja á jólatónleikum allan desember og þeir síðustu voru fjórum dögum fyrir fæðingu, en það var á Jülevenner Emmsjé Gauta og ég verð aftur með honum núna fyrir jólin. Mér finnst gaman að hafa eitthvað fyrir stafni, það er ekki mikið mál að koma fram og syngja. Ég tek því rólega á milli gigga, verð með Stórsveitinni í byrjun desember sem mér finnst alltaf sérstaklega skemmtilegt," segir Salka, en nýlega var frumsýnd kvikmyndin Birta þar sem hún leikur eitt aðalhlutverkanna.

Jólahefðir í hundrað ár

Salka hefur auk þessa verið að gera tónlist fyrir nýtt jólaleikrit, Jólaboðið, sem Vesturport er að setja upp í samstarfi við Þjóðleikhúsið og Gísli Örn leikstýrir. „Þetta er flott leikrit sem fjallar um jólahald hjá sömu fjölskyldunni yfir hundrað ára tímabil. Áhorfendur fá að skyggnast inn í jólahefðir og siði íslenskrar fjölskyldu í gegnum árin. Um leið er þetta fjölskyldusaga, bæði gleði og sorg. Leikritið verður einmitt frumsýnt í dag. Við vonumst til að það verði síðan sýnt árlega á aðventu," segir Salka, sem er tónlistarstjóri sýningarinnar og sér um alla tónlist ásamt Tómasi Jónssyni píanóleikara. „Við erum búin að semja nýtt jólalag í tengslum við sýninguna. Leikritið átti að frumsýna um síðustu jól en þau plön breyttust vegna Covid. Það eru kannski aðeins breyttar aðstæður hjá mér núna, komin næstum átta mánuði á leið," segir Salka og getur ekki annað en hlegið eins og henni einni er lagið.

Þegar hún er spurð hvort hún kannist við eitthvað af þessum hefðum sem koma fyrir í leikritinu, svarar hún því játandi. „Það eru nokkrar hefðir í minni fjölskyldu sem eru órjúfanlegur partur af jólunum. Til dæmis laufabrauðsgerð. Faðir minn kemur að norðan og það eru nokkrar hefðir komnar frá honum. Meðal þess er að möndlugrauturinn er alltaf hafður í hádeginu á aðfangadag. Maðurinn minn er líka að norðan svo við höfum alist upp við svipaðar hefðir. Við munum örugglega halda í þær þegar við förum að halda okkar jól heima," segir hún.

„Hingað til höfum við skipst á að vera hjá foreldrum okkar á aðfangadagskvöld. Núna er aðeins meira rifist um mann þegar barn hefur bæst í hópinn, en það styttist örugglega í að við höldum okkar jól þegar við verðum komin með tvö börn," segir Salka.

Piparkökudagur hjá vinahópi

„Það er ekki langt síðan ég varð svona jólastelpa. Ég reyni að lýsa upp skammdegið eins mikið og hægt er. Jólatréð fer snemma upp og ég sanka að mér jólailmkertum sem ég kveiki á strax í nóvember. Ég var mjög ýkt í jólastemningu þegar ég gekk með fyrra barnið vegna spennings. Ætli ég hafi ekki haldið að ef jólin kæmu fyrr myndi barnið fæðast fyrr. Núna er ég jafnspennt og er alltaf að skoða fallega jólahluti í búðum. Þegar ég var í menntaskóla var próflestur iðulega í desember og ekki mikill tími til að jólaskreyta, frekar að það væri prófastress á þessum árstíma. Núna getur maður notið þess að hlakka til jólanna. Margt breytist þegar barn kemur í heiminn og núna er ég að plana piparkökudag með vinum okkar. Þá verða bakaðar piparkökur og skreyttar. Ég hugsa mjög fallega til minninga frá minni eigin æsku. Þá voru alltaf bakaðar piparkökur fyrir jól og við skreyttum þær saman öll fjölskyldan. Nú langar mig að gera þetta með dóttur minni," segir hún.

Margir forréttir á borðum

Þegar Salka er spurð um matarhefðir á jólum segir hún að faðir hennar, Hjálmar Hjálmarsson leikari, sé einstakur snillingur í eldhúsinu. „Hann er mjög flinkur ástríðukokkur. Heimagerða rauðkálið hans er svo gott að það er hægt að borða það eintómt. Hann setur það í jólabúning með hlynsírópi, hnetublöndu, salti, pipar, smjöri og kannski smá kanil. Það kemur yndislegur jólailmur í húsið með rauðkálinu. Undanfarin ár höfum við fjölskyldan verið forréttasjúk. Nokkrir forréttir eru í boði, til dæmis er alltaf humar í rjómasósu, alls konar paté og aðrir smáréttir. Í staðinn er minna borðað af hamborgarhryggnum eða hnetusteikinni, eða hverju því sem er á borðum. Svo er heimagerður ís á eftir. Venjurnar hafa breyst eftir því sem við systkinin verðum eldri, sérstaklega þegar við áttuðum okkur á að forréttir væru í miklu uppáhaldi. Pabbi kemur okkur á óvart í snilli sinni um hver jól. Að öðru leyti ætla ég að taka því rólega um jólin og undirbúa komu barnsins."

Mikil stemningskona

Salka segir að þar sem hún byrji yfirleitt snemma að æfa jólalögin fyrir tónleika hefjist jólatíminn snemma hjá henni. „Ég er svo mikil stemningskona. Allt sem framkallar stemningu, eins og hrekkjavakan, sem Íslendingar hafa verið að taka upp, finnst mér ótrúlega spennandi. Þetta gerir lífið skemmtilegra."

Salka skellir upp úr þegar blaðamaður spyr hvort hún ætli að halda í hefðina og koma með þriðja barnið eftir tvö ár. „Það er að minnsta kosti ekki á planinu," segir hún. „Ég finn mun á þessari meðgöngu og hinni fyrri þar sem ég er með ungt barn sem þarf umönnun. Síðast taldi ég daga og vikur en er ekkert að spá í það núna. Það verður síðan nóg að gera á næsta ári að halda jól og síðan tvö barnaafmæli með stuttu millibili.

Þar sem ég er mikið jólabarn er ég farin að hlakka mikið til jólanna. Mér finnst laufabrauðsgerðin til dæmis skemmtileg. Við búum til deigið og skerum út kökurnar. Síðan höfum við prófað nýjungar, til dæmis að nota spelt, heilhveiti, kúmen eða súrdeig. Svo gerum við soðbrauð og steikjum afganga," segir Salka og bætir við að hún ætli svo sannarlega að njóta aðventunnar. „Það verður minna að gera hjá mér fyrir þessi jól heldur en mörg önnur. Ég hagræddi vinnu minni þannig í kringum jólin. Ég verð auðvitað með Helga Björns í lokaþættinum á laugardaginn," segir hún.

Stutt fæðingarorlof

„Ég er mjög ánægð með þá hvatningu að setja upp jólaljósin snemma. Það er svo dimmt hjá okkur og frábært að lýsa upp skammdegið. Ég hlakka til að sitja á náttfötunum og prjóna á milli jóla og áramóta. Ég er búin að prjóna heimferðarföt á soninn. Undanfarið hef ég prjónað mikið af ungbarnafatnaði. Tíminn á milli jóla og nýárs er svo göldróttur, allt svo kósí og rólegt. Fæðingarorlofið verður stutt því ég er að æfa nýjan söngleik, Sem á himni, sem verður frumsýndur í Þjóðleikhúsinu um páskana. Þar fer ég með aðalhlutverk á móti Elmari Gilbertssyni. Við æfðum í nokkrar vikur í haust og förum aftur í gang í mars. Mér finnst æðislegt að hafa nóg að gera og er þakklát fyrir að vinna í þessum bransa." ■

Jólasnjókorn Sölku

Fullt nafn: Salka Sól Eyfeld.
Maki: Arnar Freyr Frostason.
Börn: Una Lóa Eyfeld.
Áhugamál: Fyrir utan það að syngja, leika og skemmta fólki þá er prjónið og alls kyns handavinna í uppáhaldi hjá mér. Mér finnst líka mjög skemmtilegt að elda og prófa mig áfram í eldhúsinu.
Uppáhaldsjólamyndin: Við hjónin horfðum á Home alone aftur síðustu jól og héldum að hún hefði kannski ekki elst vel. En við hlógum alveg helling og höfðum gaman af.
Upphaldsjólalagið: Ég elska gamlar jólaplötur og platan Gleðileg jól sem var gefin út af Geimsteini er alltaf sett á fóninn um hátíðirnar.
Uppáhaldsjólasmákökurnar: Sörur. Engin samkeppni þar.
Jólamaturinn: Svo lengi sem rauðkálið er á borðinu er ég sátt.

> Ég hugsa mjög fallega til minninga frá minni eigin æsku. Þá voru alltaf bakaðar piparkökur fyrir jól og við skreyttum þær saman öll fjölskyldan. Nú langar mig að gera þetta með dóttur minni.

Gjöf sem lifnar við



Gefðu pabba, kæró, ömmu, frænku eða tengdó
prakkarastrik, súpuskál, hjásvæfu, blóðuga
drauma, hornkerlingu, egó, fyrrverandi,
strákskratta, stjúpbörn, kattafóbíu, endalok,
stál og hníf, tortímingu um jólin.

Hafðu samband í síma **568 8000**
eða pantaðu gjafakort á **borgarleikhus.is**

Veganismi er rökréttasta ákvörðunin

Vegan systkinin Linda Ýr Stefánsdóttir og Jóhann Hjörtur Stefánsson Bruhn baka alltaf smákökur fyrir jólin með fjölskyldunni. Þau eru mest spennt fyrir því að smakka á ólíkum jólasteikum fyrir jólin.

starri@frettabladid.is



Vegan uppstúfur fer vel með vegan jólasteikinni.



Systkinin Jóhann Hjörtur Stefánsson Bruhn (t.v.) og Linda Ýr Stefánsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Systkinin Linda Ýr Stefánsdóttir og Jóhann Hjörtur Stefánsson Bruhn eru bæði vegan. Linda tók stóra skrefið árið 2018 en Jóhann á síðasta ári. „Við erum sammála um að það hafi verið vegna samkenndar með dýrum og loftslagsbreytinga. Veganismi er rökréttasta ákvörðun sem við bæði höfum tekið og höfum aldrei litið til baka," segir Linda.

Smákökubakstur fyrir jólin er ríkt hefð innan fjölskyldunnar að sögn Jóhanns. „Við höfum alltaf haldið í þá hefð að baka klassískar smákökur með mömmu sem er einnig orðin vegan."

Þau segjast vera mest spennt fyrir því að smakka á ólíkum jólasteikum fyrir jólin. „Við erum ansi mörg sem erum vegan í kjarnafjölskyldunni. Því höfum við tækifæri til þess að kaupa nánast eitt stykki af hverri vegan jólasteik á markaðinum til að smakka. Við erum sérstaklega spennt fyrir endurbættri uppskrift af hangirúllunni frá Jömm."

Hér gefa systkinin nokkrar vegan uppskriftir fyrir jólin.



Fjölskyldan bakar jólasmákökur fyrir hver jól. Systkinin eru búin að „veganæsa" eldri uppskriftir móður sinnar.





Ofnbakað blómkál.

Ofnbakað blómkál

1 blómkálshöfuð
1 dl olía
2 msk. Dijon-sinnep
2 msk. púðursykur
3 tsk. chipotle-mauk
Salt og pipar eftir smekk

Sjóðið blómkálshöfuð í söltu vatni í tíu mínútur. Á meðan er olíu, sinnepi, púðursykri, chipotle-mauki, salti og pipar hrært saman í kryddlög. Setjið blómkálshöfuðið í eldfast mót og dreifið kryddlegi vel yfir. Bakið í ofni á 200°C í u.þ.b. fimmtán mínútur eða þar til kryddlögurinn hefur brúnast.

Uppstúfur

40 g smjörlíki
30-40 g hveiti, eftir smekk
20 g sykur (eða eftir smekk)
500 ml haframjólk

> Við höfum alltaf haldið í þá hefð að baka klassískar smákökur með mömmu sem er einnig orðin vegan.

Fyrst skal bræða smjörlíkið í potti og strá svo hveiti yfir meðan hrært er. Þegar smjörlíki og hveiti hafa myndað deig sem losnar frá pottinum er haframjólkinni hellt rólega í pottinn og hrært saman við. Bætið sykri við eftir smekk og hrærið stöðugt við suðu á lágum hita í tíu mínútur eða þar til hveitibragðið er horfið.

Jólasmákökur

250 g hveiti
250 g púðursykur
120 g smjörlíki
1 egg replacement (notuðum Bob's Red Mill úr Vegan búðinni)
15 g lyftiduft
½ tsk. matarsódi
2 tsk. kanill
2 tsk. negull
2 msk. haframjólk

Blandið þurrefnum fyrst saman og bætið svo öðru hráefni út í. Hnoðið deigið vel og rúllið í lengju sem er um 4 cm í þvermál. Kælið deigið í 10 mínútur áður en það er skorið í sneiðar sem eru ca ½ cm á breidd. Raðið sneiðum á ofnplötu og bakið við 175 gráður í tíu mínútur. ■

omnom
CHOCOLATE
REYKJAVÍK
DARK NIBS · RASPBERRY

omnom
CHOCOLATE
REYKJAVÍK
MILK · COOKIES

omnom
CHOCOLATE
REYKJAVÍK
SPICED WHITE · CARAMEL

Lagtertan kemur með jólin



Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Katrín Halldóra Sigurðardóttir, leik- og söngkona, hefur í nógu að snúast á aðventunni, en þrátt fyrir það vill hún líka halda upp á aðventuna því hún er mikið jólabarn.

Mikið er um að vera hjá Katrínu Halldóru fyrir jólin, til að mynda verður hún gestur hjá Siggu Beinteins söngkonu á jólatónleikum hennar í Eldborg í byrjun desember. Síðan verður hún líka gestur hjá Friðriki Ómari í Hofi á Akureyri í desember.

Katrín segir að aðventan verði virkilega annasöm, en hún ætli samt að baka fyrir jólin samhliða verkefnum sínum í söngnum. „Ég mun heldur betur syngja jólin inn í ár. Ég fylgi plötunni minni líka eftir með því að syngja hér og þar og alls staðar, þessi plata er svo sannarlega jólagjöfin í ár," segir Katrín og er hin glaðasta.

Platan nefnist Katrín Halldóra syngur lög Jóns Múla og eru öll lögin útsett af Hauki Gröndal. „Þetta er algjörlega frábært sjö manna band og svo er mikill heiður að fá Pál Óskar í tvo dúetta. Þetta er afmælisheiðursplata þar sem Jón Múli hefði fagnað aldarafmæli í ár. Ég er virkilega stolt af plötunni, hún er eiguleg eign, fallegar myndir úr hljóðverinu og svo er þessi tónlist við texta bróður hans, Jónasar Árnasonar, bara svo æðisleg. Það er búinn að vera draumur hjá mér lengi að syngja þessi lög."

Finnst þér jafn gaman að leika eins og að syngja?

„Já, ég elska að geta gert bæði og það er eiginlega ómögulegt að velja á milli."

Lagtertan ómissandi á aðventu

Hvað er ómissandi á aðventunni að þínu mati?

„Lagterta. Það koma ekki jól fyrr en hún er bökuð. Ég elska þessa köku, upprunalega er uppskriftin frá Kristrúnu langömmu minni og mamma bakaði hana fyrir okkur krakkana þegar við vorum lítil. Þegar við urðum stærri sendi hún okkur góðan bita og þetta sparaði maður yfir alla aðventuna fram að jólum. Hún er hnoðuð og nú hef ég tekið upp á því að baka þessa köku sjálf, en beit í mig að mig langaði mikið til að reyna að ná að gera hrærða lagköku sem ég á minningu um frá því ég var lítil að hafa smakkað. Ég auglýsti meira að segja einu sinni í viðtali eftir þessari lagkökuuppskrift: „Ég er að leita að hrærðri uppskrift að lagköku sem er frekar dökk, þétt en alls ekki þurr, með hvítu kremi."

Ég fékk nokkrar æðislegar uppskriftir sendar og ég prófaði að baka þær allar. Lagkakaði yfir mig þau jólin og ég var í vandræðum með að koma þessu út. Meira að segja sendi ein yndisleg kona mér uppskrift sem hún hafði fengið hjá Elly sjálfri, eða skrifað upp eftir henni í útvarpinu. Mér fannst þetta æðislega gaman, að leita að einu sönnu uppskriftinni en allt kom fyrir ekki og ég hef ekki enn fundið þessa köku sem ég leita að. En ég held mig við hnoðuðu lagkökuna hennar mömmu. Dásamlegt jólabragð með réttu kryddblöndunni og jólin koma ekki fyrr en hún er bökuð."

Möndlugrauturinn ómissandi

Katrín segist eiga margar fallegar jólaminningar en ein þeirra standi þó upp úr. „Þegar við systur vorum inni í eldhúsi hjá mömmu að máta kjólana sem hún var að sauma á okkur. Hún saumaði æðislega fallega kjóla hver jól og þeir voru hver öðrum flottari, minningin ljóslifandi í huga mér."

Er einhver jólasiður sem þið viljið ekki sleppa?

„Já, það er ómissandi að fá möndlugrautinn á aðfangadag áður en við opnum pakkana, með léttþeyttum karamellubragðbættum rjóma eins og amma Kata gerði alltaf."

Katrín segir að þau fari ekki í mörg jólaboð og það sé hið besta mál. „Við fáum allavega daga inni á milli í ró og næði, bara til að slappa af, sem er yndislegt."

Lyktin af barrnálunum jólaleg

„Ég er svo heppin að eiga mann sem vinnur sem skógarhöggsmaður. Hann kemur alltaf með lifandi jólatré handa mér sem hann hefur þurft að grisja í skóginum. Það er eitthvað við lyktina af barrnálunum sem gerir allt svo jólalegt. Ég set jólatréð upp snemma, eða í byrjun desember. Ég safna jólaskrauti á tréð, einhverju skrítnu og skemmtilegu, og er komin með alls konar skemmtilegt og erfitt að koma því fyrir á tréð, glitrandi brokkolí, jólamótorhjól, pylsuhund í englabúningi og jólalegan geimfara."

Katrín er á því að þetta verði jólaleg jól og öllu verði tjaldað til. „Ég elska jólin og ég hlakka svo til að upplifa þau í gegnum litla eins og hálfs árs gamla son minn, það er svo gaman að njóta jólanna með sínum nánustu." ■





Katrín Halldóra safnar jólaskrauti á tréð, einhverju skrítnu og skemmtilegu.

Katrín Halldóra óskaði eftir uppskrift þegar hún var í viðtali og margar bárust. „Meira að segja sendi ein yndisleg kona mér uppskrift sem hún hafði fengið hjá Elly sjálfri, eða skrifað upp eftir henni í útvarpinu."

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> **Ég er svo heppin að eiga mann sem vinnur sem skógarhöggsmaður. Hann kemur alltaf með lifandi jólatré handa mér sem hann hefur þurft að grisja í skóginum.**

Jólasnjókorn Katrínar

Fullt nafn: Katrín Halldóra Sigurðardóttir.
Maki: Hallgrímur Jón Hallgrímsson.
Börn: Óðinn Ívar Hallgrímsson og Stígur Hallgrímsson.
Áhugamál: Að grúska í tónlist og leiklist, taka ljósmyndir, elda góðan mat og myndlist.
Uppáhaldsjólamyndin: Love Actually.
Upphaldsjólalagið: The Christmas song.
Uppáhaldsjólasmákökurnar: Vanilluhringirnir og sörurnar hennar mömmu.
Jólamaturinn: Kalkúnn með hnetufyllingu, brún sósa, Waldorfsalat og sætkartöflumús.

Lagkaka langömmu Kristrúnar

„Ég baka lagkökuna í miklu magni og ég hef það fyrir sið að gefa vinum og vandamönnum bita fyrir hver jól. Það vekur alltaf mikla lukku og er orðið partur af jólahefðinni hjá mér."

1 kg hveiti
500 g mjúkt smjör
500 g sykur
4 egg
4 msk. síróp (rúmlega)
2 tsk. negull
4 tsk. kanill
4 tsk. kakó
2 tsk. matarsódi
1 msk. soðið vatn

Setjið allt hráefnið í skál og hnoðið vel saman. Eftir að deigið hefur verið hnoðað er það kælt. Geymið í kæli, í einhvern tíma, t.d. yfir nótt, síðan skiptið þið því í fjóra hluta og fletjið út. Loks er því skipt niður á fjórar plötur og mikilvægt að passa að baka ekki of lengi við 145°C (fer eftir ofnum). Kökurnar eiga að vera mjúkar þegar þær eru teknar út.

Krem

400 g mjúkt smjör
800 g flórsykur
3 egg
Vanilludropar eftir smekk
Örlítið salt

Byrjið á því að setja saman smjör og flórsykur og hrærið vel saman. Bætið síðan við einu og einu eggi í einu. Fyrir þá sem vilja hafa mikið krem má bæta helmingi meira við. Setjið kremið á milli þegar kökurnar hafa kólnað. Setjið kremið ofan á, lag fyrir lag fyrir lag. Síðan er lag að skera hverja köku í 4 til 6 kubba og pakka þeim inn í bökunarpappír og plastpoka og geyma í kæli fyrir notkun. Þetta eru æðislegar sælkeragjafir. ■



TE & KAFFI

Yljaðu þér á aðventunni

DÖKKRISTAÐ, KRÖFTUGT, ÞÉTT & ILMRÍKT

HEFUR ÖRLÍTIÐ HNETUBRAGÐ,GÓÐA FYLLINGU MEÐ SKEMMTILEGUM SÚKKULAÐIKEIM & ER Í EINSTAKLEGA GÓÐU JAFNVÆGI

VISTVÆNAR UMBÚÐIR
COMPOSTABLE
FLOKKAST SEM LÍFRÆNT EÐA ALMENNT

BAUNIR

DÖKKRISTAÐ
KRÖFTUGT, ÞÉTT & ILMRÍKT

Jóla Kaffi

ÍSLENSK KAFFIBRENNSLA SÍÐAN 1984

MALAÐ

DÖKKRISTAÐ
KRÖFTUGT, ÞÉTT & ILMRÍKT

Jóla Kaffi

ÍSLENSK KAFFIBRENNSLA SÍÐAN 1984

Enginn veit jólamatinn fyrr en sest er til borðs

Hjá Margréti Erlu Maack hefur skapast óvenjuleg hefð á aðfangadagskvöld.

thordisg@frettabladid.is

„Fjölskylduhefðin er sú að það er aldrei það sama í matinn á aðfangadagskvöld. Einn til tveir sjá um að elda jólamatinn á meðan aðrir fjölskyldumeðlimir mega ekkert vita fyrr en sest er til borðs," ljóstrar Margrét Erla Maack, sjónvarpskona með meiru, upp um jólahaldið með stórfjölskyldunni.

Hún segir hefðina hafa skapast nokkuð óvænt og alveg óvart.

„Þetta gerðist af sjálfu sér og átti sér fleiri en einn aðdraganda. Fyrst þegar mamma vann á tímabili í barnafataversluninni Bangsa í Bankastræti og var lítið heima í desember. Þegar aðfangadagur rann upp var hún búin á því. Á öðru tímabili var pabbi oftar en ekki að messa á aðfangadagskvöld og kom að loknum aftansöng beint heim í mat. Í seinni tíð er ég sjálf oft og iðulega að veislustýra við mannamót á aðventunni og komin með yfrið nóg af jólamat þegar jólin loks koma," greinir Margrét Erla frá um ástæður óvenjulegrar jólahefðar fjölskyldunnar á aðfangadagskvöld.

„Hefðin er ótrúlega skemmtileg og það er engin regla á því hver fær að sjá um matseldina. Ég er frekust og fæ nú að elda í þriðja sinn í röð. Við systurnar sáum fyrst um þetta aleinar þegar ég var sautján ára og hún átta ára. Þá vorum við með innbakaða kengúrulund með mole. Önnur eftirminnileg jól vorum við með indverskt tvist á jólamatnum, tandoori-humar og vindaloo-marinerað hreindýr. Þetta hefur alltaf heppnast vel og við höfum aldrei þurft að grípa til frosinnar pitsu af því jólamaturinn misheppnaðist. Ein jólin bauð pabbi upp á reyktan hana en gleymdi því að mér þætti reykt kjöt ekkert spes. Það slapp fyrir horn því haninn var aðeins einn aðalréttur af þremur og auðvitað var nóg af gómsætu meðlæti."

Besta hrósið sem Margrét Erla hefur uppskorið fyrir jólamatseldina á aðfangadagskvöld fékk hún frá systur sinni.

„Eftir að hafa borðað tvo fulla diska með öllu og annan með bara meðlætinu lagðist hún fyrir með fullt staup af jólasósunni sem hún dreypti á yfir pökkunum," rifjar Margrét Erla upp og hlær að minningunni.

Kalkúnn með saltkringlum

Í fyrra voru fyrstu jólin sem systurnar voru báðar með lítil börn.

„Þá var ekki alveg hægt að vera með margrétta jólakvöldverð sem tæki of langan tíma að elda, borða og njóta. Það þurfti að vera matur sem „stæði vel". Ég eldaði því kalkún með alls konar meðlæti og gef hér uppskrift að mjög skemmtilegri kalkúnafyllingu og góðu salati," segir Margrét Erla sem mælir með að þíða kalkún í skemmtilegum vökva.

„Í fyrra bjó ég til lög úr saltvatni, hátíðarblöndu, anís, rósmarín, mandarínum og fennelfræjum. Ég notaði kalkúnabringur því mér finnst auðveldara að elda þær en heilan kalkún, og svo mæli ég með að skreyta þær á skemmtilegan hátt, til dæmis með saltkringlum, rósmaríni og granateplafræjum." ■



Hugmyndaflug ræður ríkjum í jólamatseldinni hjá Margréti Erlu Maack.

MYND/AÐSEND



Margrét Erla sá fyrst um jólamatinn á aðfangadagskvöld þegar hún var sautján ára og naut þá liðsinnis átta ára systur sinnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mandarínusalat stórfjölskyldunnar

Þetta salat er rosalega gott með kalkún, önd og hnetusteik.

- 3 mandarínur, skerið hvern bát í þrjá bita
- 1 fennel
- 30 myntulauf (sirka)
- ½ granatepli (best er að taka það í sundur í skál fullri af vatni)
- Smávegis salt og pipar

Piparkökuhnappastöffing Margrétar Erlu

Hér gildir að setja mikið af því sem þú fílar, minna af öðru eða sleppa því.

- Piparkökuhnappar
- Beikon
- Valhnetur
- Sellerí
- Grænt epli
- Skalottlaukur
- Fullt af smjöri
- Má líka setja sveppi og döðlur

Steikið beikonið í litlum bitum. Það má einnig nota beikonkurl. Þegar beikonið er orðið stökkt má setja smjörið út í. Þegar smjörið bráðnar skal setja skalotlauk, valhnetur og piparkökuhnappa saman við og merja hnappana aðeins. Í lokin fer epli og sellerí út í og er fyllingunni haldið heitri í ofninum þar til hún er borin fram.



Gjafabréf Icelandair er ávísun á eitthvað alveg einstakt.

Hvert sem förinni er heitið, vestur eða austur, geturðu gefið draumaferð einhvers sem þér þykir vænt um byr undir báða vængi.

Kringlan

Allt uppáhalds í einum pakka

GJAFAKORT

Gjafakort Kringlunnar er gjöf sem hakar í öll boxin!
Þú færð gjafakort í þjónustuverinu eða á kringlan.is.





Ekkert er hjálparsímanum óviðkomandi

Hjálparsími Rauða krossins, 1717, verður opinn allan sólarhringinn yfir öll jólin. Jólin eru erfiður tími fyrir marga og það er algengt að fólk finni fyrir erfiðum tilfinningum, svo það getur verið gott að geta talað við einhvern sem hlustar í trúnaði.

oddurfreyr@frettabladid.is

„Hjálparsími Rauða krossins, 1717, er hjálparlína og netspjall sem er opið allan sólarhringinn, alla daga ársins. Hlutverk 1717 er að veita sálrænan stuðning og vera til að staðar fyrir þá sem þurfa að ræða við einhvern í trúnaði," segir Hanna Ruth Ólafsdóttir, verkefnastjóri hjá hjálparsímanum. „Það kostar ekkert að hringja og símtalið kemur ekki fram á símareikningnum. Við notumst við virka hlustun og bendum fólki á úrræði sem gætu hentað viðkomandi, þurfi þeir á frekari stuðningi að halda. Þetta er í rauninni nokkurs konar sálræn fyrsta hjálp. Starfsfólkið sem svarar er sjálfboðaliðar með mjög fjölbreyttan bakgrunn, en allir fá viðeigandi fræðslu og menntun til að sinna starfinu."

Einmanaleiki, sorg, og söknuður

Álagið er mjög misjafnt eftir dögum, en almennt tökum við á móti 15-20 þúsund samtölum á ári. Þeim fjölgaði mikið í faraldrinum og ég myndi segja að við séum ennþá að fá inn fleiri samtöl að meðaltali núna en fyrir hann," segir Hanna. „Almennt helst álagið svo nokkuð jafnt yfir jól og áramót og ef eitthvað er þá fjölgar þeim kannski frekar í janúar, þegar hátíðarhöldin eru yfirstaðin. En eðli símtalanna breytist þegar jólin nálgast.

Þegar nær dregur jólum fer fólk sem hefur kannski misst ástvin eða upplifað missi og sorg að finna meira fyrir söknuði og að fá ekki að upplifa jólin með sínum ástvini. Í desember talar fólk mikið um einmanaleika, sorg, söknuð og fjárhagsáhyggjur," útskýrir Hanna.

„Við fáum samt mjög fjölbreytt mál til okkar og mottóið okkar er að það er ekkert vandamál of lítið og ekkert vandamál of stórt," segir Hanna. „Algengustu ástæðurnar fyrir því að fólk hefur samband eru líklega kvíði og einmanaleiki og svo líka þegar fólk er komið í svo mikla vanlíðan að það er farið að upplifa sjálfsvígshugsanir.

En fólk hringir líka bara til að tala um daginn og veginn og það getur stundum verið mjög mikilvægt að geta talað við einhvern um veðrið eða hvað á að fá sér í kvöldmat," segir Hanna. „Það þarf alls ekki að vera þannig að fólki líði mjög illa til að hafa samband. Við hvetjum alla sem vilja tala við einhvern hlutlausan í trúnaði til að hafa samband, annað hvort í síma eða gegnum netspjallið okkar. Það er alltaf að verða meira um að fólk nýti netspjallið, sérstaklega ungt fólk, en við höfum fundið mikla fjölgun meðal barna og unglinga sem hafa samband eftir að faraldurinn hófst, sem er áhugavert."

Full þjónusta öll jólin

„Við erum með góðan, öflugan og fjölbreyttan hóp sjálfboðaliða sem eiga það sameiginlegt að vilja vera til staðar fyrir aðra, meðal annars á aðfangadagskvöld," segir Hanna. „Það er eiginlega furðu auðvelt að manna símann yfir þennan tíma.



Hanna Ruth Ólafsdóttir, verkefnastjóri hjá Hjálparsíma Rauða krossins, segir að það sé ekki erfitt að manna símann yfir jólin. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fólk sem velst inn í svona verkefni er svo tilbúið að gefa af sér og vera til staðar og er meðvitað um að þetta geti verið erfiður tími fyrir marga og því sé mikilvægt að einhver sé til staðar. Það er opið alla hátíðisdaga eins og áður hjá 1717 yfir jólin.

Við erum þarna til að hlusta og vera til staðar fyrir fólk sem þarf á einhverjum að halda," segir Hanna. „Það er oft gott að geta talað um sín mál við einhvern sem dæmir mann ekki og þekkir mann ekkert."

Mikilvægt að rækta geðheilsuna

„Það hafa orðið ýmsar jákvæðar breytingar varðandi geðheilbrigðisþjónustu að undanförnu, til dæmis eru sálfræðingar og geðteymi komin á heilsugæslur, en það mætti alltaf gera meira til að hjálpa fólki sem líður illa," segir Hanna. „Það mætti til dæmis kannski leggja áherslu á geðrækt strax í grunnskólum. Það ætti að leggja jafn mikla áherslu á að rækta geðið eins og líkamann. Fólk þarf að huga vel að sinni geðheilsu, rækta með sér þrautseigju og koma sér upp góðum bjargráðum til að komast í gegnum erfiða tíma.

Ég held að það sé mikilvægt að vekja athygli á þessu og það er einmitt það sem við höfum verið að gera í Geðlestinni, sem er samstarfsverkefni Hjálparsímans 1717 og Geðhjálpar, en markmið hennar er að heimsækja alla skóla landsins," segir Hanna. „Þar er lögð áhersla á mikilvægi þess að rækta geðið, en það eru ákveðnir þættir sem er hægt að huga að til að koma sér upp betri geðheilsu og meira þoli fyrir mótlæti.

Við hvetjum fólk líka til að huga að sínum nánustu og reyna sérstaklega að huga að ættingjum og ástvinum sem gætu verið einmana eða liðið illa um jólin," segir Hanna. „Það skiptir miklu máli fyrir geðheilsu og geðrækt að halda tengslum og rækta þau." ■

> **Við erum með góðan, öflugan og fjölbreyttan hóp sjálfboðaliða sem eiga það sameiginlegt að vilja vera til staðar fyrir aðra, meðal annars á aðfangadagskvöld.**



Jólin koma með Kjörís

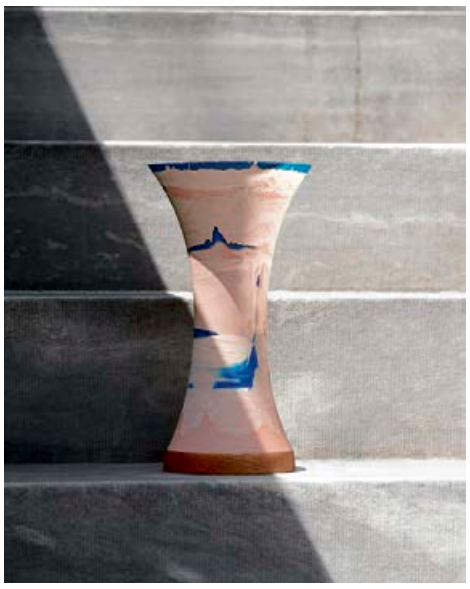


Þegar hátíð gengur í garð er nauðsynlegt að gera vel við sig og sína – og jólaúrvalið hjá Kjörís er sérstaklega hátíðlegt í ár. Hafðu það sætt og gott um jólin með Kjörís.

Kjörís

RAMMAGERÐIN, ÍSLAND 1940

1



2



RAMMAGERÐIN

Gefðu íslenska hönnun í jólagjöf

3



4



1 *Viðarvasi úr resin-efni*
Okkar fremsti hönnuður, Ragna Ragnarsdóttir, þróaði þennan einstaka vasa sem hún hefur unnið í höndunum í vinnustofum víða um heim.
47.000 kr.

2 *Peysa – BAHNS*
Bið að heilsa niður í Slipp. Hönnuður: Helga Lilja Magnúsdóttur. Alapaca-ull. Ýmsir litir í boði.
28.900 kr.

3 *Fischer jólakerti*
Hátíðlegur ilmur með keim af frankincense og myrru í bland við íslenska furu, vanillu og mandarínu. Takmarkað upplag. Framleitt í Reykjavík. Í samstarfi við Rammagerðina.
8.900 kr.

4 *Fuzzy kollur*
Klassíski kollurinn eftir Sigurð Má Helgason. Nokkrir litir í boði. Framleitt í Reykjavík.
68.000 kr.

5 *Rammagerðin ilmkerti, keramik*
Ilmkerti í handrenndum kertaglösum eftir Aldísi Einarsdóttur. Ilmhönnuður Steinunn Jónasdóttir. 5 ilmtegundir í boði. Framleitt í Reykjavík.
8.900 kr.

6 *Keramik – Dialog sería*
Hönnuður: Hanna Dís Whitehead. Fjölnota keramikmunir. Ýmsar stærðir og litir. Framleitt á vinnustofu hönnuðar í Nesjum, Austur-Skaftafellssýslu.
19.900 kr.

WWW.RAMMAGERÐIN.IS

Gefðu íslenska hönnun í jólagjöf

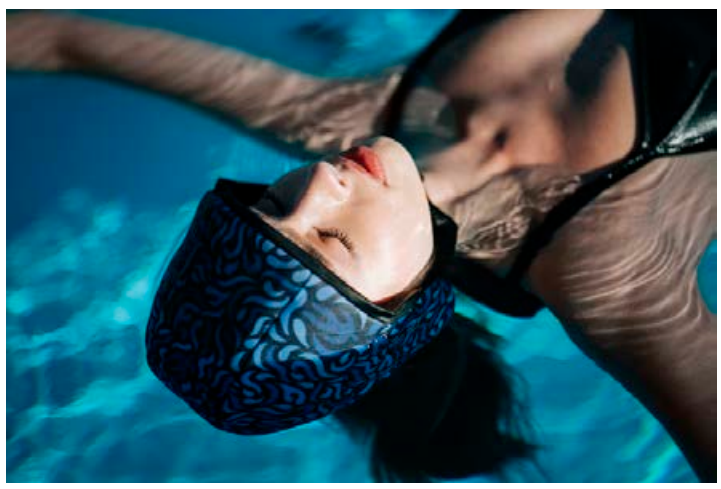
5



6



8



7



9



7 *Hangandi ljós, Studio Flétta*
Einstök ljós, handgerð af hönnunartvíeykinu Studio Flétta. Endurgerð úr gömlum verðlaunabikurum. Nokkrir litir í boði. Framleidd á vinnustofu hönnuða í Reykjavík.
65.000 kr.

8 *Flothetta*
Sundhetta, hönnuð af Unni Valdísi Kristjánsdóttur, gerð til að upplifa slökun og vellíðan í vatni.
14.750 kr.

9 *Havarí plakat*
Sérhannað veggspjald úr smiðju Prins Póló. Er orðið of seint að fá sér kaffi? Kemur í ramma með glampafríu gleri. Stærð 30×40 cm. Framleitt í Reykjavík.
12.500 kr.

RAMMAGERÐIN *Ísland 1940*

Skólavörðustígur 7
Skólavörðustígur 12
Kringlunni
Harpa
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

INSTAGRAM @rammagerdin
FACEBOOK @rammagerdin
www.rammagerdin.is
+354 535 6689

ER ERFITT AÐ VELJA?

GJAFABRÉF

í Bókabúð Forlagsins
leysir málið



Pantaðu þau á forlagid.is

Hægt er að velja um
5.000 kr. - 10.000 kr. - 15.000 kr.

Við sendum þér eða viðtakanda
gjafabréfið, allt eftir óskum.
Gjafabréfin eru einnig fáanleg í
bókabúð Forlagsins á Fiskislóð 39.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–17



Hurðaskellir er hér staddur í Guðmundarlundi þar sem jólaleikritið Ævintýri í Jólaskógi fer fram. Umboðsmaður og besti vinur Hurðaskellis heitir Sigsteinn Sigurbergsson. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hurðaskellir leysir frá skjóðunni

Jólasveinarnir þrettán eru hverju íslensku mannsbarni og ömmu þess kunnugir, enda stórskemmtilegir kumpánar sem valda miklum usla ár hvert, hver á sinn hátt, sá fyrsti þrettán dögum fyrir jóladag.

johannamaria@torg.is

Blaðamaður ræddi við Hurðaskelli í hellisskútanum sem hann heldur til í ásamt bræðrum sínum og systrum, foreldrum og húsketti. Hurðaskellir er einn af hressari jólasveinunum, enda þekktur fyrir það að fara um með látum, með hrossabresti og hurðaskellum. Það er lokkandi matarlykt í loftinu en undirrituð lét það vera að spyrja hvaða kjöt væri í pottréttinum, enda vildi hún síður hafa það á sinninu hvort skötuhjúin Grýla og Leppalúði héldu sig við sögufrægt mataræðið eður ei.

Hvað er svo títt af Hurðaskelli?

„Bara svakalegaobboslegagríðarlega gott, en þér?

Bara allt gott. Hlakkar þú til jólanna?

„Jaaaaaaháááááá! Jólin eru sko langskemmtilegasti tími ársins.“

Hvað er það sem heillar þig við jólin?

„Öll fallegu jólaljósin sem lýsa upp skammdegið, ilmurinn af piparkökum og mandarínum um allan bæ og svo á ég líka afmæli þann 23. desember.“

Ferill á hvíta tjaldinu

Hurðaskellir situr ekki auðum höndum á milli þess sem hann mætir á jólaböll og gefur krökkum í skóinn. „Mér er boðið á fjöldamörg jólaböll þetta árið og ég hlakka mikið til að heilsa upp á krakkana og dansa í kringum jólatréð. Svo verð ég auðvitað á fullu að útbúa gjafir í skóinn.“

Hann segist vera sérstaklega upptekinn í allan desember þetta árið, þó hann eigi tæknilega séð að koma til byggða aðfaranótt 18. desember. Þá skilst blaðamanni að hann sé meðal annars að hasla sér völl í sjónvarpi og á leiksviðinu. Það líður líklega ekki á löngu uns þessi hæfileikaríki tröllkarl hreppir alþjóðleg verðlaun fyrir afrek sín á hvíta tjaldinu.

„Við erum nokkur úr fjölskyldunni, ég og mamma, pabbi og fleiri, að undirbúa rosalega flotta leiksýningu sem verður sýnd í Guðmundarlundi og heitir Ævintýri í Jólaskógi. Þetta verður svaka spennó sko. Gestir mæta með vasaljós og elta vísbendingar í skóginum eins og til dæmis jólakúlur eða luktir. Á leiðinni hittir fólk mig eða bróður minn og einhverja fleiri úr fjölskyldunni minni og við segjum gestum sögur. Svo þegar leikritið er búið þá fær fólk sér bara kakó og piparköku eða mandó (sem er sko gælunafn yfir mandarínu). Þetta verður sko mjöööög skemmtilegt og það er hægt að næla sér í miða á Tix.is. Leikritið er frumsýnt 27. nóvember og það verða sýningar á hverjum degi fram að jólum, og mögulega einhverjar á milli jóla og nýars.

> **Eins og þú getur kannski ímyndað þér, þá er ekki nokkur leið að halda utan um fleiri en 10.000 gjafir í einu jólaboði.**
>
> Hurðaskellir Grýluson

Svo verðum við Skjóða systir í fyrsta sinn með þátt í sjónvarpinu, en við höfum sko verið í mörg ár á jútúp. Við ætlum að vera með Jóladagatal Hurðaskellis og Skjóðu. Í ár heitir það reyndar Jóladagatal Hurðaskellis og Skjóðu – Fjársjóðsleit, og er unnið í samstarfi við Samgöngustofu og Sjónvarp Símans. Mamma leikur stórt hlutverk í þáttunum með okkur. Þetta er nefnilega hálfgert umferðarreglujóladagatal en það var sko hún sem kenndi okkur þær.“ Það verður spennandi að sjá hvernig Grýla kýs að túlka umferðarreglurnar.

Sýna verkin raunsanna mynd af lífi jólasveina?

„Ég get því miður ekki tjáð mig um málið að svo stöddu,“ segir Hurðaskellir. Hann berst augljóslega við að halda flissinu í skefjum og orgar svo: „Mig hefur sko alltaf langað að prófa að svara spurningu eins og stjórnmálamaður,“ segir hann og skellir uppúr.

Hvað verður í matinn á aðfangadagskvöld?

„Pabbi eldar alltaf á aðfangadagskvöld og það er alltaf jólagrautur í matinn. Það er líka uppáhaldsmatur allra. Nýverið tók hann síðan upp á því að lauma möndlu í hverja einustu skál og þá fá allir mandarínu í verðlaun. Svo borða bara allir það sem þeim þykir best. Sumir borða skyr, aðrir bjúgu, enn aðrir hangikjöt ... Listinn er langur.“

En gefið þið systkinin og foreldrar hvert öðru jólagjafir?

„Það er gaman að þú skyldir spyrja að þessu, því þetta tengist sögunni sem ég segi í Jólaskóginum. Við fjölskyldan erum fleiri en hundrað talsins, enda hefur Grýlumamma verið dugleg gegnum aldirnar. Ein jólin gáfum við öll, öllum systkinum og foreldrum gjafir. Eins og þú getur ímyndað þér, þá er ekki nokkur leið að halda utan um fleiri en 10.000 gjafir í einu jólaboði. Þannig að upp frá því bjuggum við til lítinn leik. Nú gefur hvert okkar þrjár gjafir og við fáum þá líka þrjár jólagjafir, sem er alveg mátulegt. Á jóladag erum við svo öll bara heima að livva og njóðda og slagga, eins og söngmaðurinn sagði í einhverju lagi.“

En hvað er að frétta af systkinahópnum?

„Bara allt flott sko, nema Langleggur er með hælsæri og Nípa og Láni eru með kvef. Svo eru Skreppur og Típa au-pair á Grænlandi. Jólasveinarnir eru allir komnir í æfingabúðir þar sem við erum að æfa jólalögin og dansana, en það er eins gott að rifja þetta upp á hverju ári. Við erum næstum allir orðnir 500 ára og sumir vel það og minnið verður æ gloppóttara.“

Nýlega bárust fregnir frá Akureyrarbæ um að bann verði lagt við lausagöngu katta þar í bæ. Ekki er úr vegi að spyrja hvað verður um Jólaköttinn fyrir norðan. „Ég hlakka til að sjá þann sem ætlar að banna honum það sem hann vill gera, Hahahahahah. Við erum rúmlega 100 tröll sem eigum að heita eigendur hans og hann hefur aldrei hlýtt neinu sem við segjum. Ég held ekki að neinar reglur muni halda kisa í skefjum.“

Hvernig hurðum er best að skella?

„Hvítum fulningahurðum úr furu er langbest að skella.“

Hefurðu sérstaka skoðun á hurðarhúnum?

„Mér finnst hurðarhúnar með talnalás erfiðir, en giska samt merkilega oft á rétta talnarunu.“

En hvað finnst þér um sjálfvirkar rennihurðir, svona eins og þær sem eru í matvöruverslunum?

„Það ætti sko miklu frekar að banna þær frekar en ketti. Það er engin leið að skella þeim!“

Skellir þú á í símanum?

„Ég gerði það í gamla daga þegar það voru svona samlokusímar. En mér finnst núorðið miklu skemmtilegra að skella uppúr. Hahahahahah.“ ■

Jólagjöf sem gleður alla

Kíktu á úrvalið í YAY appinu!
Stafræn gjafabréf frá yfir 200 samstarfsaðilum

Umhverfisvænt
Ekkert plast eða pappír.

Hafðu samband við fyrirtækjaþjónustu YAY
info@yay.is



SKY LAGOON · SELECTED · FlyOver ICELAND · BJÓRBÖÐIN · KEAHOTELS · BORG29 · FISK MARKAÐ · CINTAMANI · HÚRRA REYKJAVÍK · TE & KAFFI · BRAUÐ · ÍSLENSKA HAMBORGARAFABRIKKAN · origo · VERO MODA · Monkeys · Hilton REYKJAVIK SPA · KRAUMA · FÓLK · SÆLKERA BÚÐIN · PRÓSJOPPAN · ÍSLANDS HÓTEL · Sæta svínið GASTROPUB · FJALLKONAN · FJALLA KOFINN

Engin pökkunar- eða sendingarkostnaður
Stafrænt, umhverfisvænt og engin framleiðsla.

Fyrirtækið velur upphæð og ...
Starfsmaðurinn velur gjöfina úr fjölda möguleika.

Tímasparnaður og engin umsýsla
Tími gefenda og viðtakenda er verðmætur.

Persónuleg kveðja með texta eða myndbandi
Gerir upplifunina enn eftirminnilegri.

Tvær freistandi vegan kökur



Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Rósa María Hansen hefur verið vegan í átta ár. Á aðventunni finnst henni mikilvægt að borða yfir sig af mandarínum og drekka með heitt kakó. Hér gefur hún lesendum uppskriftir af tveimur ljúffengum vegan kökum.

Rósa María Hansen, sem ber þann skemmtilega starfstitil gleðistjóri Jömm, gerðist vegan af mjög hallærislegri ástæðu að eigin sögn, en hún hefur verið vegan í átta ár. „Á þeim tíma sem ég gerðist vegan var í tísku að fara á raw-vegan megrunarkúr. En ég hélt bara áfram að vera vegan fyrir dýrin. Ég gat bara ekki réttlætt það lengur að borga öðrum fyrir að drepa dýr, bara svo ég gæti haldið í mínar matarhefðir."

Á aðventunni finnst henni mikilvægt að borða yfir sig af mandarínum og drekka með heitt kakó. „Í jólamatinn hef ég síðustu ár haft vegan wellington í nokkrum mismunandi útgáfum. Oumph! wellingtonið frá okkur í Jömm, sem er alltaf klassík, fæst frosið í flestum matvöruverslunum. Og þegar nær dregur jólum kemur í valdar verslanir nýtt vegan Böff Wellington sem er fyllt með sveppa paté og reyktu kjötlíki sem gefur dauðu dýrunum ekkert eftir."

Rósa María gefur hér lesendum uppskriftir að vegan franskri súkkulaðiköku og jólalegri „skyr"-köku.



Jólaleg „skyr"-kaka hæfir á hvaða veisluborð sem er.



Rósa María Hansen gleðistjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR





Vegan frönsk súkkulaðikaka.

Vegan frönsk súkkulaðikaka

Þessi uppskrift er frábær fyrir þau sem elska súkkulaði og hafa smá þolinmæði í eldhúsinu.

Aquafaba, eða kjúklingabaunasoð, er fullkominn staðgengill fyrir eggjahvítur, en það getur tekið tíma að ná fullkomnun. Ef kakan er ekki fullkomin í fyrstu tilraun, ekki gefast upp. Hún mun samt bragðast vel í skál með vegan rjóma eða ís.

- 2 dl aquafaba
- 2-3 msk. eggjastaðgengill
- 3 dl sykur
- 200 g suðusúkkulaði
- 150 g vegan smjör
- 2 dl hveiti

Krem

- 50 g vegan smjör
- 100 g suðusúkkulaði
- 4 msk. síróp

Byrjið á að þeyta aquafaba (kjúklingabaunasoð) og bætið sykrinum rólega út í. Þeytið í 20-30 mín. eða þar til blandan er orðin stíf. Bræðið næst suðusúkkulaðið og smjörið saman. Kælið blönduna og blandið rólega út í aquafaba- og sykurþeytinginn. Næst má sigta hveitið og eggjaduftið út í og hræra rólega. Setjið tilbúna deigið í vel smurt form og bakið við 170 gráður í 30-40 mínútur.

Á meðan kakan kólnar gerum við kremið. Bræðið saman smjör, súkkulaði og síróp. Kælið og hellið yfir kökuna. Kakan er best eftir nokkra tíma í kæli en hana má að sjálfsögðu borða strax.

Jólaleg „skyr"-kaka

Þessi kaka er fullkomin fyrir þau sem ekki nenna að baka. Kakan þarf ekki að fara í ofn heldur dugar að kæla hana aðeins niður. Hægt er að útbúa hana bæði í formi eða beint í krukkur eða skálar.

- 200 g piparkökur
- 100 g vegan smjör
- 1 dolla Abbot Greek Style natural jógúrt
- 200 ml þeyttur vegan rjómi
- 50 g sykur
- 4-5 mandarínur
- 3 tsk. vegset (vegan gelatín)

Bræðið smjörið. Myljið piparkökurnar og blandið út í smjörið. Þjappið blöndunni í botn á kökuformi. Best er að nota form með lausum botni. Þeytið næst rjómann. Í blandara fer jógúrtin, mandarínur, sykur og vegset. Hrærið blönduna saman við rjómann og hellið ofan á piparkökubotninn. Kakan er best geymd í kæli yfir nótt en má borða um leið ef óþolinmæðin er of mikil. ■

ALLT Á EINUM STAÐ

GERÐU JÓLAINNKAUPIN HJÁ OKKUR Í BÓKABÚÐ FORLAGSINS

Ótrúlegt úrval bóka frá öllum útgefendum – allar nýjustu bækurnar og þúsundir eldri titla.

Bjóðum innpökkun og merkimiða sé þess óskað og sendum heim gegn vægu sendingargjaldi.

- Næg bílastæði
- Nóg pláss inni í versluninni
- Innpökkunarborð og merkimiðar
- Spritt og grímur í boði



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–17 | **www.forlagid.is**

Leynijólaískakan í ár að dönskum hætti



Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Ragna Ingimundardóttir leirlistamaður býr yfir miklum listrænum hæfileikum, ekki bara í leirlistinni heldur líka þegar kemur að bakstri og matargerð.

Þegar líður að jólum kemur jólabarnið sterkt fram í henni og það má með sanni segja að ástríðan liggi í listrænni og skapandi vinnu, hvort sem um ræðir á vinnustofunni eða í eldhúsinu. Til að mynda fær Ragna oft innblástur í list sína þegar hún er í eldhúsinu eitthvað að fást við mat.

Aðspurð segist Ragna vera jólabarn en þó hafi jólabarnið í henni minnkað eftir að móðir hennar féll frá fyrir nokkrum árum. „Mér fannst alltaf allt best hjá mömmu, hátíðarmaturinn, jólakræsingarnar, allt sem ég ólst upp við að fá hjá mömmu fannst mér best og finnst enn," segir Ragna, sem saknar móður sinnar ekki hvað síst í aðdraganda jólanna. Ragna segist þó halda fast í jólahefðir og siði móður sinnar, sem henni þyki afar vænt um. „Við stórfjölskyldan skerum út og steikjum ávallt saman laufabrauð og snæðum síðan saman kvöldverð á eftir, oftar en ekki er það hangikjöt sem við fáum okkur. Þetta er siður sem við höfum haldið við, sem mamma byrjaði með. Einnig er randalínan hennar ömmu líka bökuð á aðventunni, sem er aðeins öðruvísi en þessi klassíska því við setjum súkkulaðibita í kremið."

Ragna segir þetta tvennt vera ómissandi í jólaundirbúningnum. „Þegar búið er að steikja laufabrauðið og baka randalínu geta jólin komið.

Jólakræsingar fjölskyldunnar

Ragna segir stórfjölskylduna mjög samheldna og borða saman um hátíðirnar. „Á jólunum borðum við alltaf villibráð: Gæs, sem maðurinn minn, bróðir og mágur veiða. Seinni árin höfum við verið með kalkún því hópurinn hefur stækkað mikið og hentar því vel að vera með stærðarinnar kalkún og jafnvel tvo."

Þegar Ragna rifjar upp sínar jólaminningar sem henni finnst fallegar, er það fyrsta sem kemur í huga hennar móðir hennar í eldhúsinu að undirbúa jólamatinn. „Ein minning er mér þó einkum kær. Það var þegar mamma þurfti einu sinni að vinna á aðfangadag til klukkan sex en hún starfaði sem sjúkraliði, þá tók ég að mér að elda jólamatinn því við bjuggum í sama húsi á sitt hvorri hæðinni. Ég eldaði þetta kvöld kalkún eftir uppskrift sem ég hafði fundið eftir Sigga Hall, sem tókst svona ljómandi vel. Þegar mamma kom heim klukkan hálf sjö og sá að búið var að færa jólahátíðarmatinn upp á stærðar fat og dekka borðið með hátíðarbrag var hún svo upprifin og glöð. Hún sagði mér að þetta hefði verið hennar fallegasta jólaminning, að koma heim til fjölskyldunnar og allt var tilbúið fyrir jólakvöldverðinn, hún var svo þakklát."



Rögnu tókst að fá leyniuppskriftina og hér er ískakan komin í jólabúninginn, borin fram á keramik-laufblaði eftir Rögnu þar sem jólagræni liturinn fangar augað. Ístertan lítur vel út á borðinu og er afar girnileg á að líta. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Ragna er mikill fagurkeri og ástríða hennar liggur í að skapa. Keramikið hennar nýtur sín vel á hátíðarborðinu á fallega flöskugræna dúknum.

Tókst að fá leyniuppskriftina af ísnum í Danmörku

Í ár ætlar Ragna að vera með ísköku í eftirrétt á jólunum, sem hún hafði mikið fyrir að fá uppskriftina af. „Þessa ísköku smakkaði ég fyrir nokkrum árum í brúðkaupi hjá vinahjónum í Danmörku. Vinur hjónanna sá um að baka hana og ég hef aldrei smakkað jafn góða ísköku. Ég fór strax á stjá og elti bakarsmeistarann um allt til að fá uppskriftina en hann sagði uppskriftina vera leyniuppskrift, hann hefði fengið hana frá mömmu sinni og aldrei viljað gefa hana upp. Mér tókst að múta honum og fá hann til að gefa mér uppskriftina eftir dágóðan tíma. Ég gaf honum það loforð að þessi uppskrift færi til Íslands og yrði einungis ljóstrað upp þar, þess vegna tókst mér að fá uppskriftina," segir Ragna og brosir.

Þegar Ragna bakaði ískökuna í fyrsta skipti segir hún að sú stund hafi verið ógleymanleg, allir hafi staðið á gati yfir hversu gómsæt hún var. „Þetta var matarupplifun sem allir muna eftir og gleyma aldrei og ískakan slær ávallt í gegn, enda sælkerakeimurinn af henni einstakur."

Ragna hefur mjög gaman af því að baka fyrir veislur og stílisera hátíðarborð með fallegu keramiki sem passar vel við það sem boðið er upp á. „Ég hef bakað í mörg ár, bæði brúðartertur, afmælis- og fermingartertur, ásamt konfekti og alls konar brauði, bæði hefðbundið og svo súrdeigsbrauð," segir Ragna, sem finnst fátt skemmtilegra en að bjóða upp á sælkerakræsingar bornar fram á leirlistaverkum sem hún hefur hannað og skapað.

Ragna deilir með lesendum þessari leyniuppskrift að dönsku ískökunni sem gestir hennar hafa misst sig yfir og ekki getað hætt að borða.



Fallegur vasi eftir Rögnu.

Dönsk ískaka

300 g möndlur, hýðislausar
200 g flórsykur
5 eggjahvítur
½ tsk. lyftiduft

Hitið ofninn í 190°C. Byrjið á því að hakka möndlurnar í blandara. Síðan er flórsykri og lyftidufti blandað saman við möndlurnar. Stífþeytið eggjahvíturnar og blandið varlega saman við möndluhræruna. Klæðið tvo smurða botna á springformum, 25 sentimetra, með smjörpappír sem stráð er á flórsykri. Hellið í formin og bakið botnana við 190° í 20-25 mínútur. Fylgist vel með bakstrinum og tryggið að botnarnir brenni ekki við.

Marsipanís

3 eggjarauður
50 g sykur
80 g marsípan
4 dl rjómi

Byrjið á því að þeyta eggjarauðurnar og sykurinn vel saman. Rifið niður marsípanið og setjið út í hræruna.

Loks er rjóminn þeyttur og settur saman við.

Súkkulaðiís

3 stk. eggjarauður
50 g sykur
200 g Síríus suðusúkkulaði
4 dl rjómi

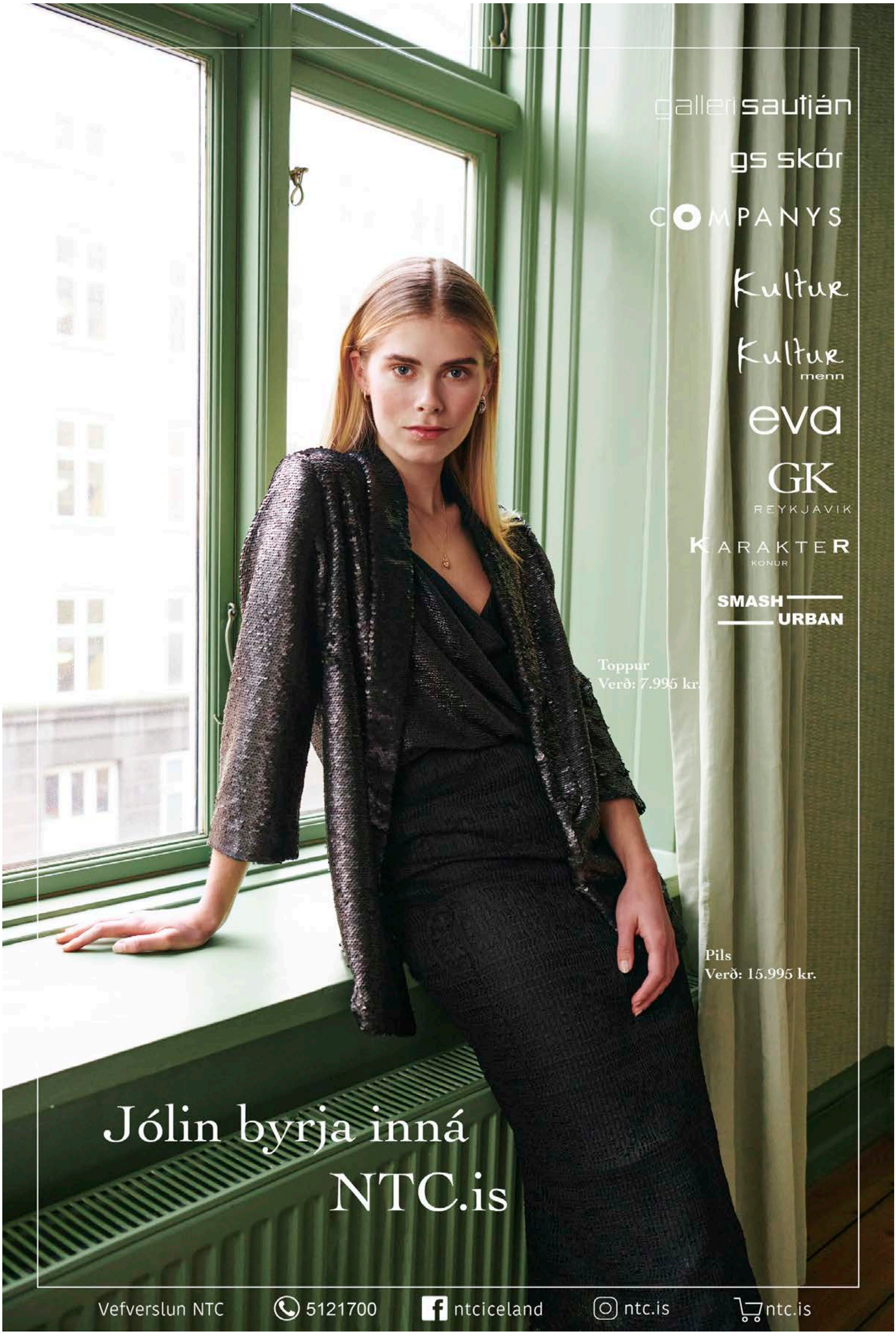
Byrjið á að þeyta eggjarauðurnar ásamt sykri, rifið niður súkkulaðið og hrærið út í. Þeytið rjómann og blandið út í.

Kælið möndlubotnana eftir bakstur og smyrjið með þunnu lagi af brómberjamarmelaði eða annarri góðri sultu.

Leggið annan botninn í springform á disk. Setjið marsipanísinn ofan á og síðan hinn botninn og þar ofan á kemur súkkulaðiísinn. Frystið yfir nótt, síðan er ískakan látin standa í um það bil 25 mínútur áður en hún er borin fram.

Skreytið ískökuna með smá rjóma. Svo er gaman að hafa jólalega umgjörð kringum framreiðsluna. ■




galleri sautján
gs skór
COMPANYS
Kultur
Kultur menn
eva
GK REYKJAVIK
KARAKTER KONUR
SMASH URBAN
Toppur
Verð: 7.995 kr.
Pils
Verð: 15.995 kr.
Jólin byrja inná
NTC.is
Vefverslun NTC
5121700
ntciceland
ntc.is
ntc.is



Dísa Óskars er skapandi og hefur mikla ánægju af því að skreyta á umhverfisvænan hátt.
FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Illt í hjartanu við mikla sóun



Elín Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Bryndís Óskarsdóttir, jafnan kölluð Dísa, hefur alltaf verið afar umhverfisvæn og passað upp á að lágmarka sóun. Hún er grafískur hönnuður, matartæknir, markþjálfi auk þess að reka eigin ferðaþjónustu stutt frá Akureyri.

Dísa heldur úti heimasíðunni disaoskars.com þar sem hún er með margvísleg námskeið í boði, til dæmis nokkur áhugaverð jólanámskeið. Hún kennir fólki meðal annars að pakka inn jólagjöfum á umhverfisvænan sniðugan hátt. Dísa pakkaði inn nokkrum gjöfum fyrir Jólablaðið þar sem hún notar eingöngu dagblöð, tímarit, bækur og skraut úr náttúrunni. Eins og sjá má á myndunum gefur þetta gjöfunum skemmtilegt yfirbragð. Könglar, gamlar blúndur, þurrkaðir ávextir og greinar gera pakkana einstaklega jólalega. „Ég geri líka heilu pappírsrúllurnar úr tímaritablöðum eða blaðsíðum sem ég svo mála og jafnvel stimpla. Mér finnst ótrúlega skemmtilegt að útbúa pakkana á þennan hátt," segir hún.

Úr geymslu í gersemi

„Ég hef verið að klippa og líma síðan ég man eftir mér. Finnst einstaklega skemmtilegt að föndra og finna sniðugar umhverfisvænar lausnir og hef alltaf verið mjög skapandi, mála og bý til allt sem ég mögulega get. Ég hef verið með alls kyns námskeið í raunheimum í gegnum tíðina en undanfarin tvö ár hef ég verið að útbúa netnámskeið og áskriftarklúbb sem nefnist Úr geymslu í gersemi. Þeir sem eru í klúbbnum fá aðgang að eigin svæði þar sem eru margvísleg myndbönd, uppskriftir og leiðbeiningar og nýtt efni í hverjum mánuði.

Þar sem ég er grafískur hönnuður þá er líka efni til að prenta út, meðal annars Gjafabréfavefbók sem fólk getur prentað út úr heima rétt áður en það fer í afmæli eða í annan viðburð. Í henni er hægt að finna alls kyns hugmyndir að gjöfum, til dæmis sniðugum upplifunargjöfum," segir hún.

Dísa kennir fólki að útbúa gómsætar gjafir sem eru þá matarkyns, sultur, ristaðar hnetur eða þess háttar og síðan að pakka þeim inn á umhverfisvænan en fallegan hátt. Og svo er eitt jólanámskeið enn þar sem Dísa kennir fólki að búa til aðventudagatöl, „en síðan faðir minn lést hef ég oftast útbúið aðventudagatal handa móður minni, það er gaman að gleðja þá sem eru einir og vantar skemmtun í hversdaginn," segir hún.

Ljós úr gömlum gardínum

„Ég er alltaf að hugsa um hvernig við getum gert daginn skemmtilegri og átt betri stundir án þess að eyða einhverju í umhverfinu. Ég reyni af fullum krafti að vera umhverfisvæn fyrir utan ferðagleðina sem er mitt helsta áhugamál," segir Dísa, en hún lætur umhverfissjónarmiðin líka ráða í ferðaþjónustunni og gætir að matarsóun eins og hægt er. „Húsgögnin eru mikið endurnýtt og margt búið til úr gömlu, eins og ljósin í matsalnum sem búin eru til úr gömlum blúndugardínum," segir hún. „Mér verður illt í hjartanu að sjá mikla sóun, oft er þetta bara svo mikið hugsunarleysi. Það er líka svo gaman og nærandi að búa hlutina til sjálfur.

Jólatréð úr Hálsaskógi

Ég skreyti heimilið mitt ekki mikið en mér finnst undirbúningur jólanna mjög skemmtilegur tími. Sérstaklega er gaman að finna leiðir sem kosta ekki mikið. Það er hægt að gera svo ótrúlega fallegt hjá sér án þess að missa sig í glysi. Aðalskrautið á mínu heimili er stórt lifandi jólatré sem við sækjum í skóginn okkar, Hálsaskóg. Og helstu jólahefðirnar hjá mér eru þær að stórfjölskyldan sker út laufabrauð saman í byrjun aðventu og þá byrja jólin hjá mér. Svo borðum við alltaf saman skötu í hádeginu á Þorláksmessu. Ég stússa síðan alltaf í matnum mest allan aðfangadag og nýt mín í botn," segir Dísa.

Reyndar höfum við fjölskyldan oft verið í burtu á jólunum og haldið þau annars staðar, enda ferðumst við mest yfir vetrartímann þar sem lítið er hægt að komast frá ferðaþjónustunni á sumrin. „Við veljum að fara í sólina. Við verðum þó heima um þessi jól en förum líklega í janúar. Ég hef hvatt fjölskyldu mína til að gefa upplifun í jólagjöf."

Dísa segist ekki vera föst í hefðum þegar kemur að jólamatnum. „Hann er bara sá sem við erum í stuði fyrir hverju sinni. Ég er mjög nýjungagjörn og alltaf að prófa eitthvað nýtt í matargerðinni. Síðan finnst mér mjög gaman að skreyta jólaborðið fallega." ■



Eins og sjá má eru pakkarnir mismunandi skreyttir. Dísa notar alls kyns pappír.



Bækur, blöð og innkaupapokar úr pappír eru meðal þess sem skreytir jólapakkana, ásamt greinum og könglum úr náttúrunni.



Jólagjöfina

færðu hjá okkur



WWW.A4.IS /A4VERSLANIR

A4

Hátíðlegur búðingur með glaðningi í botninum

Ragna Björg Ársælsdóttir, verkefnastjóri, matgæðingur og söngkona með meiru, er mikið jólabarn og segist alltaf reyna að vera með eitthvað nýtt og spennandi í desert á aðfangadag.

johannamaria@frettabladid.is

Það er nóg að gera hjá Rögnu í aðdraganda jólanna og þann 11. og 12. desember syngur hún með Guðrúnu Árnýju á innilegum jólatónleikum í Víðistaðakirkju. Einnig sér hún um söng á fyrirtækjaskemmtunum og jólahlaðborðum.

Ragna segir að eftirrétturinn á jólum æsku hennar hafi verið sérrí-rjóma-triffli, en sjálf er hún hrifin af því að gera ýmiss konar búðinga eins og creme brulee, panna cotta, pavlovu eða sítrónutertu. Hér birtir hún girnilega uppskrift af silkimjúkum eftirréttarbúðingi með karamellu- og vanillubragði. Svo leynast óvæntir bananar í botninum sem gera gæfumuninn. Þessi búðingur er eins og eitthvað sem maður fær á veitingastöðunum! „Psst. Þetta slær alltaf í gegn í matarboðum," segir hún og hlær.

Banana- og karamellubúðingur

Fyrir 4 glös eða eftirréttaskálar

Í botninn:

150 g mulið digestive kex
3 msk. sykur
4 msk. bráðið smjör



Ragna Björg starfar sem verkefnastjóri hjá Kerecis. Hún er að eigin sögn mikið jólabarn og finnst gaman að dúlla sér við jólaundirbúninginn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Blandið saman kurluðu kexinu, sykri og smjöri og þrýstið blöndunni í botninn og örlítið upp í hliðar á fjórum desertskálum eða glösum. Kælið í 30 mínútur

Í fyllinguna:

215 g púðursykur
30 g smjör
3 msk. (30 g) maizenamjöl
350 ml nýmjólk
1/2 tsk. salt
4 eggjarauður
1/2 tsk. vanillu extrakt
2-3 þroskaðir bananar

Bræðið smjör og blandið því saman við púðursykur, setjið í skál. Setjið þetta svo til hliðar.



Karamellumús með bönunum slær alltaf í gegn í matarboðum og sómir sér vel yfir hátíðirnar. MYND/AÐSEND

Í bolla, hrærið maizenamjölið út í smá af mjólkinni. Í potti, hitið restina af mjólkinni með saltinu þangað til blandan er við suðu og hellið þá maizenamjölsblöndunni út í. Sjóðið þar til blandan þykknar.

Hrærið eggjarauðurnar saman í skál og hellið smá af heitri mjólkurblöndunni út í eggin. Hellið svo þeirri blöndu aftur út í heita mjólkina og hrærið þar til blandan þykknar enn frekar (áferðin endar á að verða soldið eins og hrært majones).

Hellið/þrýstið blöndunni í gegnum sigti (ef ykkur kann að finnast þetta eitthvað kekkjótt) ofan í púðursykurblönduna, bætið vanillu extrakt við og hrærið vel saman uns sykurinn bráðnar.

Skerið bananana niður í 5-6 mm sneiðar og dreifið yfir kexbotninn (ég notaði aðeins rúmlega 2 banana en það fer eftir smekk). Hellið blöndunni yfir bananana, geymið þetta í kæli í a.m.k. 2 klst. áður en rjóminn er settur ofan á og borið er á borð.

Aukapunktar:

- Það er dásamlegt að setja karamellukúlukurl ofan á.
- Það er líka æðislegt að setja smá vanillusykur út í rjómann þegar þið þeytið hann.
- Búðingurinn geymist í ísskáp í 2-3 daga ef þið setjið plastfilmu yfir og sleppið að setja rjómann á.
- Það er hægt að hægelda eplabita upp úr smjöri, sykri, smá vanillu og kanil og setja í botninn í staðinn fyrir banana. ■




VEFVERSLUN
RFL.IS
ALLTAF OPIÐ
Flora Danica
MJÚKIR PAKKAR OG HARÐIR PAKKAR
RÚMFATA LAGERINN
www.rumfatalagerinn.is



Sætar hasselback kartöflur með pekanhnetum og hlynsírópi fara einstaklega vel með kalkúni.



Kalkúnafyllingin er ótrúlega bragðmikil og góð.

Jólin snúast fyrst og fremst um samveruna



Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Samvera með fjölskyldunni er efst í huga Ragnars Freys Ingvarssonar, Læknisins í eldhúsinu. Hann segist vera íhaldssamur jólakokkur en ætlar þó að breyta aðeins út af vananum á jóladag.

Jólin snúast fyrst og fremst um samveru, að sögn Ragnars Freys Ingvarssonar, sem er betur þekktur sem Læknirinn í eldhúsinu. „Fyrir mér snúast jólin um að vera með fjölskyldunni og skapa góðar minningar fyrir börnin. Við ætlum að sjálfsögðu að baka, ætli við gerum ekki piparkökur og súkkulaðibitakökur eins og oft áður. En fyrst og fremst ætlum við að vera saman. Um það snúast jólin.“

Hann segist vera íhaldssamur jólakokkur sem horfi til hefðanna þegar jólamaturinn er eldaður. „Ég hef oft eldað rjúpur áður, en núna ætla ég að gefa þeim sérstakan gaum. Ég veiddi nokkrar rjúpur sem ég ætla bæði að elda með hefðbundnum hætti (sem ég gjarnan kalla að skemma rjúpurnar) og svo með aðeins nýstárlegri aðferð.“

Þar sem Ragnar er á vakt á aðfangadag mun aðaleldamennskan eiga sér stað á jóladag. „Lífið er oftast aðeins afslappaðra á jóladag og ég er ekkert síður íhaldssamur á þessum degi. Síðan að ég man eftir mér höfum við haft kalkún á jóladag og það verður ekkert öðruvísi í ár. Þó ætla ég að vera aðeins djarfari og breyta aðeins út af vananum hvað fyllinguna snertir. Núna ætla ég að fara á nýjar brautir og byggja á uppskrift bróður míns, Kjartans, sem er mín hægri hönd í eldhúsinu. En ég verð íhaldssamur sem endranær þegar kemur að sósugerðinni.“



Ragnar Freyr Ingvarsson, Læknirinn í eldhúsinu.

MYND/KARL PETERSSON

Hér gefur Ragnar Freyr lesendum ljúffengar uppskriftir af nýrri fyllingu með kalkúni, kalkúnasósu og sætum hasselback kartöflum með pekanhnetum og hlynsírópi.

Ný fylling með kalkúninum

- 2 gulir laukar
- 250 g sveppir
- 2 stangir sellerí
- 4 hvítlauksrif
- 500 g svínahakk
- 100 g trönuber
- 100 g pekanhnetur, saxaðar
- 100 g smjör
- 2 græn epli, kjarnhreinsuð og skorin í teninga
- 5 msk. hökkuð fersk steinselja
- 2 bollar fersk brauðmylsna
- 2 msk. ferskt rósmarín
- 2 tsk. timian
- 2 tsk. salvía
- 2 msk. hlynsíróp
- Handfylli af brauðmylsnu

Saxið laukinn, selleríið, sveppi og hvítlaukinn smátt og steikið í þriðjung af smjörinu við lágan hita í tæpan hálftíma. Gætið þess að brenna ekki laukinn. Hann á að karamelliserast. Setjið í skál.

Steikið grísahakkið, saltið og piprið, og brúnið ágætlega í þriðjungi af smjörinu. Bætið nú við því sem eftir er af hráefnunum og blandið vel saman á pönnunni. Þegar allt ilmar dásamlega, blandið saman við laukinn, sveppina, selleríið og hvítlaukinn.

Setjið afganginn af smjörinu á pönnuna og steikið niðurskornu kalkúnahálsinn og hjartað að utan í smjörinu. Saltið og piprið. Þegar hálsinn og hjartað er fallega brúnað bætið smátt söxuðu grænmeti saman við og mýkið vandlega. Hellið víninu yfir og sjóðið upp áfengið og sjóðið niður um helming. Bætið vatni og kalkúnasoði saman við, ásamt kryddjurtum og sjóðið í 45 mínútur þangað til að um 500 ml eru eftir í pottinum. Hellið í gegnum sigti. Hérna eruð þið komin með hálfan lítra af kalkúnasoði.

Bræðið helminginn af smjörinu í potti og blandið svo hveiti saman við og búið til smjörbollu. Þegar hún hefur tekið sig, hellið þá kalkúnasoðinu saman við og hrærið vandlega saman þannig að smjörbollan sé fullkomlega uppleyst.

Bragðbætið með rjóma, sultu, salti og pipar þangað til að sósan bragðast dásamlega. Hrærið afganginum af smjörinu saman við til að fá fallegan gljáa.



Kalkúnasósan er einföld og byggir á kröftugu kalkúnasoði.

> **Síðan að ég man eftir mér höfum við haft kalkún á jóladag og það verður ekkert öðruvísi í ár.**
>
> Ragnar Freyr Ingvarsson

eplin þangað til þau fara að taka lit. Setjið í skálina og blandið vel saman.

Færið fyllinguna í smurt eldfast mót og stráið brauðmylsnunni yfir. Bakið í ofni í þrjú korter eða þar til hún er fallega brúnuð að ofan.

Besta og einfaldasta kalkúnasósan

- 500 ml kalkúnasoð (uppskrift fylgir)
- 60 g smjör
- 30 g hveiti
- vökvi af kalkúninum
- skvetta af rjóma
- 1 tsk. rifsberjasulta
- salt og pipar

Kalkúnasoð

- Háls og hjarta af kalkún
- 1 gulrót
- 1 sellerístöng
- 1 hvítur laukur
- smjör
- salt og pipar
- 700 ml vatn
- kalkúnasoð eftir smekk
- 150 ml hvítvín
- 3 einiber
- 1 lárviðarlauf

Byrjið á því að útbúa kalkúnasoðið.

Bræðið smjörið og brúnið

Sætar hasselback kartöflur með pekanhnetum og hlynsírópi

- 8 meðalstórar sætar kartöflur
- 100 g pekanhnetur
- 100 g smjör
- 50 g hlynsíróp
- 1 tsk. vanilludropar
- salt og pipar

Skolið kartöflurnar vandlega og þerrið. Skerið djúpt í kartöflurnar en gætið þess að þær hangi saman. Penslið með smjörinu, saltið og piprið. Bakið í 180 gráðu heitum ofni í 45 mínútur.

Bræðið smjörið í potti og blandið svo saman við hlynsírópi, vanilludropum, pekanhnetum, salti og pipar. Takið kartöflurnar úr ofninum og glennið þær aðeins upp. Setjið hnetu-, síróps-, smjörblönduna ofan á þannig að það fylli vel í glufurnar. ■





Optical Studio

SMÁRALIND • HAFNARTORG • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

Okkar gleraugnamerki í umgjörðum og sólgleraugum

Ray-Ban
GUCCI
Chloé
OAKLEY
DIOR
Cartier
SAINT LAURENT PARIS
FENDI
CHROME HEARTS
DITA
CÉLINE
DOLCE & GABBANA
EMPORIO ARMANI
Alexander McQUEEN
BOTTEGA VENETA
GIORGIO ARMANI
BURBERRY
BALENCIAGA
BVLGARI
Maui Jim
PRADA
Persol
TOM FORD
VALENTINO
VERSACE

Jólahúfan er gjöf til fylgjendanna

Eðalrein Magdalena Sæmundsdóttir, eða Ella Magga eins og hún er kölluð, er alltaf með eitthvað á prjónunum og þá sérstaklega fyrir jólin.



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun
@frettabladid.is

Frá árinu 2018 hefur hún búið til jólahúfu-uppskrift sem hún gefur fylgjendum sínum á Instagram-síðunni Amma Loppa.

Ella Magga flutti til Noregs árið 2016 og smitaðist þá almennilega af prjónabakteríunni þó að hún hafi fram að því alltaf verið með eitthvað á prjónunum.

„Það fór einhvern veginn þannig að í þessu frábæra prjónasamfélagi sem er á Norðurlöndunum þá settist prjónabakterían heldur betur að. Ég fór að gera eigin uppskriftir árið 2018 og selja og það hefur bara vaxið og dafnað," segir Ella Magga, sem steig stórt skref í haust, sagði upp starfi sínu til 16 ára og fór að búa til prjónauppskriftir af fullum krafti.

„Það er voða mikið trend að selja jólauppskriftir hér á Norðurlöndum. Eitthvað sem mér fannst frekar skrítið því jú, þetta eru flíkur notaðar í stuttan tíma. Að selja uppskrift að jólahúfu var aldrei eitthvað sem ég ætlaði að gera. Ég vildi gefa þær með því hugarfari að þakka fyrir viðskiptin á árinu. Mín jólagjöf til minna kúnna," segir hún.

Jólahúfurnar eru ólíkar á milli ára og Ella Magga segir að það sé misjafnt hvernig hugmyndirnar þróast og hversu langan tíma það tekur að búa til uppskriftirnar.

„Þetta er auðvitað alltaf vinna, því ég prjóna sjálf húfu, geri síðan uppskrift sem tekur mislangan tíma eftir því hvernig húfan er. Ég prjóna í flestum tilfellum sjálf 2 til 3 húfur og læt síðan prufuprjóna þær áður en ég set uppskrift á síðuna mína. Ég er svo heppin að hafa kynnst henni Silju í Maro og er búin að eiga gott samstarf við hana í gegnum árin vegna vals á garni. Ég hef notað Pernilla frá Filcolana í seinustu þrjár húfur, garn sem ég nota mjög mikið," segir hún.

Það besta frá báðum löndum

Ella Magga segist líka hafa búið til prjónauppskriftir af jólaspariföt-um og þar sem það taki svo langan tíma fyrir hana að prjóna kjólana á ömmustelpurnar og vesti á ömmustrákinn sé ekki mikill tími afgangs í að prjóna jólagjafir eða eitthvað handa sjálfri sér.

Jólin í Noregi eru ólík íslenskum jólum á margan hátt, að sögn Ellu Möggu. Hún segir að þar sé minna stress og Norðmenn leggi mikla áherslu á hefðir í mat og samveru.

„Maturinn er ekkert hopp og hí samt, pinnakjöt, síld og alls konar gamaldags matur sem við erum ekki vön. Aðventan snýst ekki um að versla, það er oft bara búið í desember eða að fólk pantar á netinu og klárar þetta frá og er svo í því að njóta og vera saman," segir hún og bætir við að hún og hennar fjölskylda úti haldi eins íslensk jól og þau geta.

„Hér er hægt að kaupa malt og appelsín um jólin í norskri verslun, við reynum að fá konfekt og hangikjöt frá Íslandi og þá eru jólin fullkomin. Eldum hamborgarhrygg eða lambalæri, sem er bara gott hérna. Það má því segja að við fjölskyldan tökum allt það besta frá báðum löndum, rólegheitin frá Noregi og matinn frá Íslandi, en leggjum okkur mest fram um að vera saman og njóta."

Ef lesendur vilja fylgjast með Ellu Möggu má fylgja henni á Instagram og Facebook þar sem hún er undir nafninu Amma Loppa eða á vefsíðunni ammaloppa.is. ■



Ella Magga segir jólin í Noregi að mörgu leyti ólík þeim íslensku. Hún og hennar fjölskylda taka það besta frá báðum löndum. MYNDIR/AÐSENDAR

Jólahúfa Ömmu Loppu 2021

Húfan er prjónuð í hring, með fallegu munstri fyrir ofan kantinn. Hún er nokkuð löng, það er langt á milli þess sem er tekið úr og auðvelt að breyta því, ef hugurinn stendur þannig.

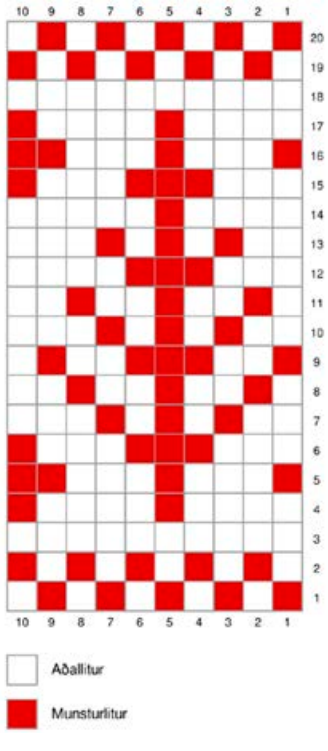
- **Stærð:** 6 til 18 mán., 2 til 4 ára, 4 til 6 ára, 6 til 10 ára.
- **Ummál í cm:** 43, 45, 50, 55.
- **Tillögur að garni:** Pernilla frá Filcolana, garnið fæst hjá Maro á Hverfisgötu eða í netverslun www.maro.is.
- **Magn í g:** 100 g af aðallit í allar stærðir, 50 g af munsturlit. Húfan er frá 60 til 80 g.
- **Prjónafesta:** 22/10 á prjóna nr. 4.
  Það þarf að nota hringprjón númer 3,5 og 4 og einnig sokkaprjóna númer 4, dúsk eða skúf. Kaffi og konfekt á kantinum, ásamt jólalögum.
- **Skammstafanir:** Ella Magga forðast skammstafanir en ef þess þarf notar hún : PM fyrir prjónamerki, KL fyrir kantlykkju og CM fyrir sentimetra.

Húfan

1. Fitjaðu upp 90, 100, 110, 120 lykkjur á lítinn hringprjón númer 3,5. Notaðu laust uppfit eins og silfurfit eða álíka.
2. Stroffið er prjónað, ein slétt og ein brugðin þar til það er orðið 9, 9, 10, 10 cm. Eða lengra/styttra ef þú vilt. Ella Magga miðar við að það sé brett upp.
3. Þá skaltu skipta á prjón númer 4 og prjóna 2 umferðir sléttar áður en þú prjónar munstrið.
4. Í fyrstu umferð eftir að munstri lýkur er aukið út í 96, 104, 112 lykkjur, en þú þarft ekki að auka út í stærð 6 til 10 ára. Prjónar þar til stykkið mælist 10, 12, 13 , 16 cm, mælt frá stroffi.

Úrtaka

1. Prjónaðu 10, 11, 12, 13 lykkjur, prjónaðu tvær sléttar saman, endurtekur út umferðina, prjónar 9 umferðir án úrtöku.
2. Prjónaðu 9, 10, 11,12 lykkjur, prjónar tvær sléttar saman, endurtekur út umferð. Prjónar 9 umferðir án úrtöku.
3. Úrtakan er gerð með 9 umferða millibili og fækkar lykkjunum um eina í hvert sinn sem þú tekur úr þar til það eru 2 lykkjur á milli úrtöku. Þá skaltu prjóna tvær og tvær saman hringinn og draga síðan endann í gegn og herða vel.



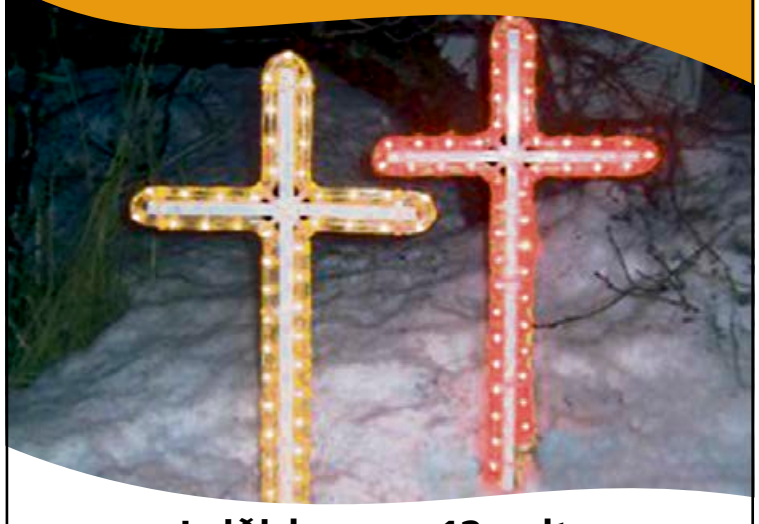
Skúfur

Margir vilja hafa loðinn dúsk á endanum á húfunni. Ellu Möggu finnst það mjög smart.

„Ég er einhvern veginn samt alltaf mest skotin í þessum gamaldags skúf. Á YouTube er ágætt vídeó sem sýnir hvernig á að gera skúf. Í leitarskilyrðin er sett Yarn tassel. Það er líka mikið af góðum vídeóum á Pinterest."

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

Vandaðir krossar á leiði



Leiðiskrossar 12 volt,
24 volt og 32 volt.
Vönduð íslensk framleiðsla.

JS LJÓSASMIÐJAN
VELAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTAN

Skemmuvegi 34 - 200 Kóp.
Sími: 554 0661 - 699 2502 - 897 4996

TRI

CUBE

castelli

TRI VERSLUN
TRI VERKSTÆÐI
TRI VEFVERSLUN



TRI VERSLUN

WWW.TRI.IS

ParkTool

STAGES



DT SWISS

DT SWISS

TRI VERSLUN
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
Sími: 571-8111 Netfang: info@tri.is

Framúrskarandi fyrirtæki 2021

2021

Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Gat ekki beðið með bónorðið á aðventunni í fyrra



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

Söngkonan Svala Björgvins og sjómaðurinn Kristján Einar Sigurbjörnsson eru eitt fegursta par landsins. Þau trúlofuðust á aðventunni í fyrra og segja jólin rómantíska tíma þar sem þau eru sáttust í faðmi hvors annars og ástvina. Hér svara þau því líka hvernig sívinsælt jólalag Svölu, Þú og ég um jól, snertir jólastrengi í hjörtum þeirra.



Svona var það heima, við sögðum bæði

Hvernig voru æskujólin ykkar heima, eins og segir í laginu?

Svala: Mín æskujól voru yndisleg og ég á frá þeim undurfallegar minningar. Mamma og pabbi voru og eru mikið jólafólk, það var alltaf mikið skreytt heima og stórt jólatré. Þau spiluðu mikið af æðislegri, ameríska jólatónlist með Nat King Cole, Dean Martin og fleirum, en það var aldrei nokkurn tímann spiluð jólatónlist með pabba heima. Jólatréð var sett upp á Þorláksmessu og ég man að þau pökkuðu inn gjöfunum okkar seint sama kvöld. Við Krummi áttum þá að vera farin að sofa en stundum læddumst við fram til að njósna um hvað yrði í pökkunum. Pabbi og mamma voru auðvitað fljót að fatta að við værum að læðupokast. Við höfum alltaf átt kisur og þær voru duglegar að rústa jólaskrautinu, hoppa upp í tréð og henda því niður. Það var bara orðin hefð að það gerðist. Á aðfangadag byrjaði pabbi svo snemma að elda jólamatinn og búa til sósuna, en rétt eftir hádegið þeystum við pabbi af stað eins og jólasveininn um allan bæ með jólapakka til fjölskyldunnar.

Kristján: Ég átti frábær jól í æsku. Annað hvort vorum við bara fjölskyldan, ég, foreldrar mínir og tvær systur heima á aðfangadag, eða á Ófeigsstöðum hjá ömmu Svönu með tuttugu öðrum ættingjum. Á Þorláksmessu fórum við alltaf í graut til ömmu Helgu að Lækjarhvammi. Við systkinin erum öll mjög ofvirk og því var ein hefðin að leyfa okkur að velja einn pakka fyrir matinn til að róa okkur aðeins niður. Önnur hefð var á þann veg að sá yngsti var látinn lesa á jólapakkana en það var gegn mínum vilja því ég vildi það alls ekki. Ég var eins og fyrr segir frekar ofvirkt barn og átti það til að opna pakkana fyrir alla hina og hélt ég væri að hjálpa. Svo fékk ég auðvitað í skóinn og ef ég fékk kartöflu læddist ég með hana inn í herbergi Helgu systur um nóttina, skipti á skógjöfum jólasveinsins og lét Helgu fá kartöfluna.

Svona vil ég hafa í ró og næði

Snúast jólin um frið og rólega daga, eða viljið þið hafa líf og fjör, spil og boð?

Svala: Undanfarin fimmtán ár hefur verið mikil keyrsla hjá mér í aðdraganda jóla og mikið af giggum. Því hefur aðfangadagur og jólahátíðin snúist um að borða góðan mat, slappa af, sofa og hafa það kósí. Ég elska að geta verið í náttfötunum þrjá daga í röð, borða mikið og kúra.

Kristján: Hjá mér er það eiginlega bæði. Stundum eru jólin voða keyrsla og mig langar í jólaboð og hitta fólk, en svo er ég stundum til í afslöppun og tjill. Ofvirknin í mér gerir það að verkum að ég á erfitt með að gera ekki neitt. Það þarf helst alltaf að vera að gera eitthvað.

Við fundum okkar jól og útkoman er að þetta er komið frá þér og þetta kannski frá mér

Hvernig eru ykkar jól?

Svala: Jólin hjá okkur eru voða afslöppuð. Bara að vera með fjölskyldunni, borða góðan mat, spila og verja tíma saman. Okkur finnst báðum mjög gaman að gefa gjafir þannig að við leggjum okkur fram í þeim efnum. Mér finnst ekkert endilega skipta máli að fá gjafir sjálf en þeim mun betra að vera sú sem gefur.

Kristján: Ég fer brátt á sjóinn en verð kominn í land nokkrum dögum fyrir jól. Þá ætla ég bara að njóta þess að vera með konunni minni og fjölskyldunni hennar yfir jólin. Fjölskyldan mín verður úti hjá Kristjönu systur minni, manni hennar og dóttur, sem búa í Plymouth á Englandi.

Þú og ég um jól, ein í alfyrsta sinn

Ykkar alfyrstu jól; voru þau eftirminnileg?

Svala: Fyrstu jólin sem ég man eftir var þegar ég var sex ára. Pabbi var rosa duglegur að taka allt upp á vídeó þegar ég var að alast upp. Ég man að ég var í blómóttu pilsi, peysu við og hvítum skóm með pinkulitlum hæl, og fannst ég svo fín og mikil skvísa. Ég elskaði Barbie og fékk eiginlega bara Barbie-dót í jólagjöf. Krummi bróðir, sem þá var fjögurra ára, var á þessu tímabili að leika sér með matinn sinn og þegar eftirrétturinn kom fannst honum voða gaman að vera með beinið úr lambakjötinu ofan í ísnum til að láta það vera eins og skrímsli ofan í ísskálinni! Þetta aðfangadagskvöld voru hjá okkur hjón og nánir vinir foreldra minna frá London og í bakgrunni ómuðu yndislegir jólatónar frá Bing Crosby og Dean Martin.

Kristján: Fyrsta jólaminningin mín er frá því ég var þriggja ára og fékk blára krakkadráttarvél með tengivagni frá mömmu og pabba. Ég dýrkaði þennan traktor og var alltaf á honum úti um allt. Jólin sem ég fékk dráttarvélina vorum við á Ófeigsstöðum hjá ömmu Svönu og var traktorinn alltaf geymdur hjá ömmu svo ég gæti verið á honum í sveitinni. Ég held meira að segja að hann sé þar enn.

Orðin svona stór en í hjarta mér finn, að stelpa lítil er sem langar heim til sín

Finnið þið löngun til að vera í faðmi stórfjölskyldunnar á aðfangadagskvöld eða viljið þið eiga ykkar eigin jól, bara tvö?

Svala: Ég bjó í áratug í Los Angeles og fannst æðislegt að eiga sum jólin þar. Auðvitað kom yfir mig mikill söknuður og þess vegna var öll fjölskyldan hjá mér á Skype yfir jólin. Eftir því sem ég eldist langar mig miklu meira að

Kristján, sem stundum er kallaður Kleini, því hann borðaði svo margar kleinur þegar amma hans stóð í kleinubakstri, segist hafa dottið á hnéð fyrir jólin í fyrra því hann gat ekki beðið eftir að biðja um hönd Svölu sinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

vera með fjölskyldunni minni yfir hátíðirnar. Mér finnst mikilvægt að eiga sem oftast samverustundir með þeim.

Við Kristján höfum ekki alveg ákveðið hvar við verðum um þessi jól. Við ætlum bara að sjá til. Fyrstu jólin okkar Kristjáns voru yndisleg. Við vorum hjá foreldrum mínum og Krummi bróðir og konan hans Linnea voru þar líka. Geggjaður matur og bara ótrúlega ljúft. Jól hjá foreldrum mínum eru í dag voða afslöppuð og við erum öll komin í kósífötin eftir matinn.

Kristján: Svo lengi sem ég er með þeim sem ég elska um jólin, þá er ég sáttur.

En hér erum við og jólin okkar. *Hvað eru jólin fyrir ykkur? Hafið þið komið ykkur upp ykkar eigin jólahefð?*

Svala: Fyrir mér eru jólin fjölskyldan, góður matur og samverustundir. Þakklæti og ást. Ég er ekki með neinar hefðir. Ég meika ekki stressið sem stundum er í kringum jólin og er yfirleitt búin að kaupa jólagjafirnar í byrjun desember. Ég vil ekki eyða of miklum tíma í búðum rétt fyrir jól. Það finnst mér ekkert gaman.

Kristján: Jólin eru fjölskyldan, góður matur og að verja tíma með fólkinu sínu. Og jólapakkar; ég elska að gefa öðrum pakka.

Okkar fyrstu jólum við aldrei gleymum, eins og dýran fjársjóð þær myndir geymum *Á það við um ykkur? Þið trúlofuðust á aðventunni í fyrra. Er kannski jólabrúðkaup í vændum?*

Svala: Já, fyrstu jólin okkar voru æðisleg og fullkomin í alla staði. Og jú, við erum trúlofuð en við erum ekkert að flýta okkur að giftast. Við erum bara að taka okkar tíma og svo gerist það þegar tíminn er réttur.

Kristján: Fyrstu jólin okkar Svölu voru mín fyrstu með annarri fjölskyldu en minni eigin. Mér fannst það æðislegt. Ótrúlega góður matur og góður félagsskapur. Jú, ég datt á hnéð á aðventunni í fyrra og það var bara vegna þess að ég gat ekki beðið.

Við tvö og allt er nýtt, og annað en var, í okkar heimi orðin svona stór. *Hvernig hafa jólin breyst eftir að ástin bankaði upp á; er allt orðið nýtt og annað en var?*

Svala: Þegar maður er ástfanginn þá verða jólin mjög rómantísk og krúttleg. Það að fá að eyða jólum með sínum sálufélaga er dýrmætt og fallegt.

Kristján: Með Svölu breyttust jólin frá því að vera falleg í það verða enn fallegri og dýrmætari.

Svo verður einhver seinna til að segja frá, hvað allt var hljótt þetta kvöld. Við horfðum hvort í annars augu, áttum veröld nýja, bara undrandi börn, ástin er blíð um jól. *Eru jólin í ykkar huga rómantískur tími? Skerpast tilfinningar á milli fólks um jól og eru minningar jólanna hjartfólgnari en ella?*

Svala: Já, jólin eru tíminn til að styrkja fjölskyldu- og vinabönd. Fyrir mér eru þau tími til að vera þakklátur fyrir það sem maður hefur og ég verð alltaf smá væmin á þessum árstíma. Samt er ég í dag ekkert mesta jólabarnið, þó svo að ég hafi verið það sem krakki. Ég vil umfram allt vera með fólkinu sem er mér kærast og knúsa það mikið. Öll jól eru mikilvæg þó svo að þau séu aldrei eins. Þeim fylgja jú öllum minningar sem fylgja manni út lífið og gera líf manns ríkara.

Kristján: Jólin hafa þannig áhrif á mig að ég verð væminn og smá dramadrottning. Ég var alltaf yngstur í krakkahópnum, og fékk þá mestu athyglina, þannig að Svala þarf að díla við það að sýna mér mikla athygli og ást yfir jólin. Mér finnst jólin vera rómantískur tími og það hefur þau áhrif á mig að ég verð svaka rómó á þessum árstíma.



Þegar jólin koma eru þakklæti og ást efst í huga Svölu og Kristjáns.



Svala fékk sjokk á jólunum í fyrra vegna margra og flottra gjafa frá Kristjáni.



Kristján verður 30 daga á sjó áður en hann kemst í jólafrí.



Svala elskar að kúra og hafa það sem mest kósí um jólin.

Hvað er efst á óskalistanum fyrir þessi jól?

Svala: Ég er svo skrýtin með gjafir. Ég vil aldrei fá neinar gjafir því mér finnst mig aldrei skorta neitt. Mér finnst sælla að gefa en að þiggja. Kristján gaf mér ótrúlega fallegar gjafir í fyrra og ég hef bara aldrei fengið svona mikið af jólagjöfum frá kærasta áður. Ég var í smá sjokki því þetta var svo mikið og flott. Ég hefði verið svaka sátt með fallegt ilmkerti. Ég elska ilmkerti og þeir sem þekkja mig vita að það er alltaf fullkomin gjöf fyrir mig.

Kristján: Mér finnst óþægilegt að taka við gjöfum frá öðrum en er þeim mun meira í því að gefa öðrum pakka.

Til hvers hlakkið þið mest á jólunum?

Svala: Ég er voða mikil kósístemningstýpa og elska að horfa á bíómyndir í náttfötunum, lesa góða bók, kveikja á kertum og vera heima hjá mér. Kristján fer á sjóinn eftir nokkra daga og verður í heilan mánuð úti á sjó, en hann kemur í land fáeinum dögum fyrir jól og ég er strax orðin spennt að fá hann heim og vera með honum yfir hátíðirnar.

Kristján: Elf bíómyndin! Ég hlakka til að geta horft á Elf nokkrum sinnum án þess að skammast mín.

Hvað kemur ykkur í jólaskap?

Svala: Jólaskapið kemur þegar byrjar að snjóa. Sérstaklega þegar snjó kyngir niður, allt verður svo undurhljótt úti og maður finnur frið við það eitt að horfa á snjókorn falla. Svo er eitt lag sem kemur mér alltaf í jólaskap, það er Driving home for Christmas með Chris Rea. Ég upplifi alltaf mikla nostalgíu við að heyra það og það minnir mig á jólin þegar ég var lítil stelpa. Jólin eru svo mikið fyrir börnin og ef maður fær bara smá krakkafíling og nostalgíu er ég dottin í jólagírinn.

Kristján: Það kemur mér í jólaskap að sjá fólk í jólasveinabúningum gefa krökkum mandarínur.

Bakið þið til jólanna og eruð skreytiglöð?

Svala: Nei, ég baka ekki fyrir jólin, en ég elska að borða jólasmákökur, tertur og góðgæti sem aðrir baka. Ég er alls ekki skreytiglöð og hef aldrei verið það. Ég á samt alveg nokkra jólahluti sem ég set alltaf upp en það er allt voða minimalískt í skreytingum hjá mér.

Kristján: Hart nei.

Hvað er fram undan í aðdraganda jólanna?

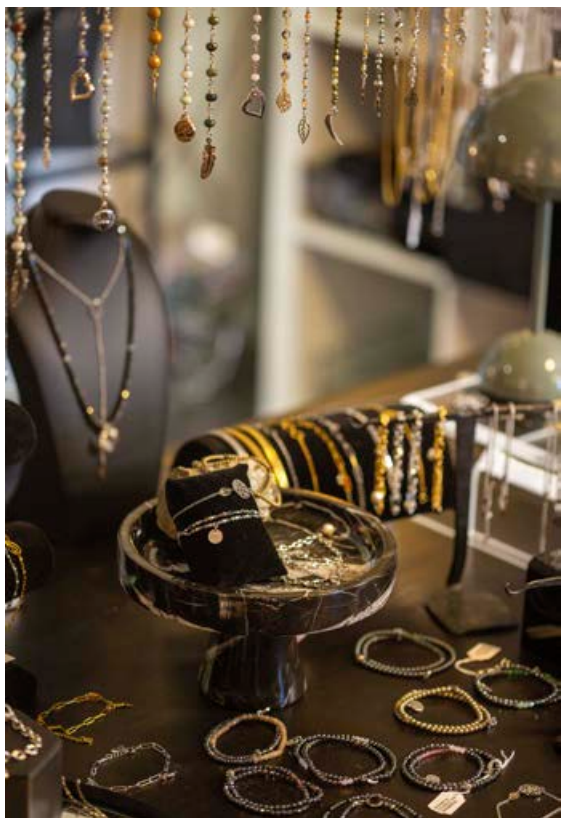
Svala: Ég verð að gigga eins og vanalega. Ég var rosa mikið bókuð í nóvember og desember en svo voru reglur hertar á ný og mikið af þeim giggum hefur verið aflýst. Sem er alveg ótrúlega leiðinlegt. Við í bransanum höfum nánast verið atvinnulaus í að verða tvö ár og það tekur mikið á að geta ekki unnið við það sem maður hefur starfað við í tvo áratugi. Ég verð á Jólagestum Björgvins þann 18. desember í Laugardagshöllinni og líka á mjög krúttlegum tónleikum sem heita Litlu jólin í Bæjarbíói á Þorláksmessu. Í desember verða fleiri minni gigg og maður vonar bara að það haldi sér og einhverjar afléttingar verði. Á sama tíma skil ég hundrað prósent að þetta er nauðsynlegt inngrip þegar svona mikið álag er á spítölunum og virði það. En ég hef líka þá trú að það sé mjög mikilvægt fyrir fólk að komast á tónleika og vera innan um annað fólk. Það hreinlega bjargar geðheilsunni að geta farið í leikhús og á tónleika, listsýningar og slíkt. Ég er sem betur fer mjög góð í því að vera æðrulaus og líta á björtu hliðarnar og það hjálpar mér þegar ástandið er svona. Á nýárinu er svo ný tónlist á leiðinni frá mér, í kjölfar nýja lagsins, Birtunnar brú, og myndbandsins við það sem ég gaf út í september.

Kristján: Hjá mér eru það 30 dagar umkringdur sveittum hásetum úti á sjó, að telja niður dagana þangað til ég kem heim til Svölu minnar.

Verður þú óvæntur gestur og tekur lagið með Svölu á Jólagestum Björgvins, Kristján?

Kristján: Ég hef allavega ekki verið bókaður, en ég bíð við símann. ■

Fylgist með Svölu og Kristjáni á Instagram: @svalakali og @k.l.e.i.n.i



Desember er annatími í versluninni Óskaböndum. Hlín Ósk gerir margvíslega fallega skartgripi.

Dásamlegt að lýsa upp skammdegið



Elín Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Hlín Ósk skartgripahönnuður hefur alla tíð haft mikla þörf fyrir að skapa. Það kemur ekki síst fram fyrir jólin því hún byrjar snemma að undirbúa og skreyta.

Hlín sem rekur verslun og netverslunina Óskabönd segir að desember sé annasamur á vinnustofunni hjá henni. „Jólastemmingin byrjar með því að skera út laufabrauðið, baka nokkrar smákökutegundir, setja upp jólatré og skreytingar. Síðan er það ómissandi hluti af jólahaldinu að fara í kirkju á aðfangadag," segir hún.

„Samverustundir með fjölskyldunni eru svo skemmtilegar, góður matur og kósíheit. Yngsta dóttir mín er mikið jólabarn og hún heldur mér alveg við efnið þegar kemur að skreytingum. Það bætist alltaf smávegis við af jólaskrauti á hverju ári, ég er veik fyrir hreindýrastyttum og á orðið gott safn af þeim. Hreindýr eru í miklu uppáhaldi og mér finnst þau mjög falleg.



Kertaljós eru ómissandi þegar jólin nálgast og skammdegið ræður ríkjum.

Ég var alltaf mjög dugleg að baka fyrir jólin en nú hefur dóttir mín eiginlega tekið við keflinu á heimilinu. Nóvember og desember eru orðnir annasamir hjá mér í skartinu. Við bökum samt alltaf lakkrístoppa og skinkuhorn. Yfirleitt þurfum við að baka lakkrístoppana nokkrum sinnum því þeir klárast alltaf strax. Ikea-kökurnar hafa líka verið vinsælar á heimilinu, það er einfalt og þægilegt að baka þær og húsið ilmar," segir Hlín Ósk sem hannar allt sjálf og býr til stærsta hlutann af skartinu. „Smávegis læt ég framleiða fyrir mig," segir hún.

„Það er mjög misjafnt hvað er vinsælast til gjafa en orkusteinafestarnar og orkusteinaarmböndin eru vinsæl ásamt fingerðum keðjum og armböndum í stíl. Eyrnalokkar og hringir eru alltaf vinsæl gjöf."

Hlín Ósk er með vinnustofu og verslun í Þrúðsölum 17 í Kópavogi og vefverslunina oskabond.is. „Ég var áður bara í einu herbergi sem var orðið ansi þröngt fyrir starfsemina, núna njóta gersemarnar sín svo vel og það fer mjög vel um mig í nýja rýminu, einnig er gaman að taka á móti fólki þegar það er nóg pláss, og ég er orðin mjög spennt að hitta sem flesta viðskiptavini fyrir jólin, en bóka má tíma á oskabond@oskabond.is," segir hún.

„Mér finnst jólin vera yndislegur tími og það er mikið skreytt í mínu hverfi utanhúss. Það er svo frábært og fallegt að lífga upp skammdegið með jólaljósum. Síðan leggur maður mikið upp úr jólunum. Síðustu ár hef ég haft smjörfyllt kalkúnaskip á aðfangadag og krakkarnir mínar vilja alls ekki breyta því, en annars er ég sjálf alin upp við rjúpur." ■



Hlín Ósk reynir að skreyta heimilið á milli anna á vinnustofu sinni.
FÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Nammikrukkurnar eru líka með hreindýraskrauti og sóma sér vel.



Þessi fallegi hnotubrjótur stendur vaktina hjá Hlín Ósk til jóla.



Hlín er mikill aðdáandi hreindýra og á orðið dágott safn af þeim.



yeoman

hilduryeoman.com



Vegan feldur frá Jakke
45.900 kr



East peysa frá American Vintage
26.900 kr



Baðbombur frá Miss Patisserie
2.900 kr



Reflection Peggy peysa
frá House of Sunny
18.900 kr



Vegan feldur frá Jakke
59.900 kr



Tina perlulokkar frá Éliou
24.900 kr



Gjafasett frá Panier Des Sens
7.900 kr



Handáburður
2.500 kr



Coral kerti
3.500-9.900 kr



Kápa frá Cras
54.900 kr



Ewan eyrnalokkar frá
Justine Clenquet
15.900 kr



The Waterlily dress
44.900 kr



Alexandra Hoops
frá Vanessu Mooney
12.900 kr



The Purple Wave dress
49.900 kr



Glitter kerti
1.900 kr



The Blue Baroque dress
49.900 kr



The Party Top in Silver Pearl
29.900 kr



Lewis hálsmen
frá Justine Clenquet
39.900 kr



Forbidden eyrnalokkar
frá Vanessa Mooney
10.900 kr



Ilmkerti frá Bon Parfumeur
8.900 kr



Peysa frá American Vintage
25.900 kr



The Black Raven dress
44.900 kr



Hárklemmur frá Sui Ava
2.900-3.900 kr



Thora Flame taska frá Silfen
13.900 kr



The Twisted Dress in Green Pearl
54.900 kr



The Waterflower Sweater
36.900 kr



Buxur frá American Vintage
22.900 kr



Venus kerti
12.900 kr



One Shoulder top in Midnight Blue
29.900 kr



Ilmvötn frá Bon Parfumeur
9.900 kr



Bibbi Cadillac taska frá Silfen
14.900 kr



Liezel skór frá Miista E8
36.900 kr



Geode Discovery
frá Miss Patisserie
4.900 kr



The Waterflower Pants
32.900 kr

YEOMAN - LAUGAVEGUR 7 - Sími: 519 8889



Jólakakan sem Margrét minnist á í greininni og er á öllum borðum Frakka um jólin. Kakan lítur úr eins og trélurkur. Hún fæst nú í öllum frönskum búðum.



Vinnustofa Margrétar í 300 ára gömlu húsi hennar í Frakklandi.

Frönsk jól eru matargleði

Margrét Jónsdóttir listmálari heillaðist af franskri menningu þegar hún dvaldi í Kjarvalsstofu, íbúð fyrir listamenn, í París árið 1988. Síðan þá hefur hún dvalið í Frakklandi meira og minna.

elin@frettabladid.is

Margrét keypti 300 ára gamalt hús í Les Coevrons í norðvesturhluta Frakklands árið 2003. Þar hefur hún dvalið, unnið á vinnustofu sinni og verið með vatnslitanámskeið fyrir Íslendinga í þessu fallega umhverfi. Eftir hrunið fór Margrét að leigja húsið út til að mæta kostnaði við viðgerðir á þessu gamla, fallega húsi. Líf Margrétar tók u-beygju fyrir rúmu ári þegar hún slasaðist á fæti eftir að hafa farið í hnéaðgerð. Endurhæfing hefur tekið langan tíma og Margrét sat föst í Frakklandi vegna Covid-útgöngubanns og þess að geta ekki ferðast ein. Ekkert beint flug var á milli landanna. Ættingjar og vinir komust ekki heldur til Frakklands til að aðstoða hana, svo þetta var erfiður tími. Hún hefur því ekki komist heim til Íslands í á annað ár, en horfir nú glöð fram á íslensk jól.

Margrét hefur starfað sem myndlistarmaður í hálfa öld og lengi stundað kennslu í grunn- og framhaldsskólum auk Myndlistarskóla Kópavogs. Hún hefur haldið á fimmta tug einkasýninga og tekið þátt í fjölda samsýninga bæði hér á landi sem erlendis. Venjulega hefur hún dvalið í franska kotinu sínu í jóla- og sumarfríum en vegna veikinda hefur dvölin orðið samfelld og Margrét hætt allri kennslu á Íslandi. Hún er þó hvergi hætt að mála og nýtir tímann vel til þess að vinna.

Algjört myrkur

Þegar listakonan er spurð um frönsk jól segir hún þau hafa verið sérstök á síðasta ári vegna Covid enda mest allt lokað. „Nágranni minn fór til Mónakó yfir jólin en landið var opið Frökkum, jafnt hótel, veitingastaðir og spilavíti, sem fólki fannst vera mikil hvíld frá Covid-lokunum," segir hún. Frakkar eru mikil matarþjóð og spara ekkert við sig í mat og drykk um jólin. Þeir skreyta ekki heimilin með ljósaseríum þar sem rafmagnið er dýrt, en bæjarfélög sjá um skreytingar og síðan eru jólamarkaðir í öllum bæjum og borgum. „Eftir kl. 10 á kvöldin er slökkt á öllum götuljósum og margir setja hlerana fyrir gluggana, myrkrið er algjört í minni sveit," segir hún.

„Matarmarkaðir eru hér árið um kring en margvíslegir jólamarkaðir spretta upp í desember," segir Margrét. „Í Le Mans, sem er í 45 mínútna akstri frá mér, er sett upp jólaþorp þar sem boðið er upp á alls kyns uppákomur. Margir Frakkar fara út að borða á aðfangadagskvöld og þá situr gjarnan öll fjölskyldan saman yfir hlaðborði. Einnig eru fjölbreyttir tónleikar í boði sem fólk sækir," segir Margrét, en hún er þrjár klukkustundir að aka til Parísar en klukkustund með lest frá Le Mans.

Fjölskylda og vinir borða saman

„Það eru mjög fastar venjur hjá Frökkum um jólin. Þeir eru með marga forrétti, aðalrétti, osta og eftirrétti. Svo drekka þeir góð vín með. Í forrétt er yfirleitt góður fiskur, til dæmis lax, ostrur, gæsa- eða andakæfa, síðan eru hvítar pylsur, kalkúnn er oft á borðum á aðfangadag, kjúklingur, önd eða akurhæna, þá koma ostar og loks er hefðbundin kaka sem lítur út eins og trélurkur. Það eru allar verslanir fullar af þessari köku fyrir jólin. Kampavín er venjulega fordrykkur og rautt og hvítt með matnum. Frakkar drekka alltaf vín með mat. Matartíminn tekur minnst þrjá klukkutíma. Öll stórfjölskyldan borðar saman bæði á aðfangadag og jóladag, en þá er algengt að vinir bætist í hópinn og það hefur alltaf heillað mig.

„Boudin blanch, hvítar pylsur, eru einn af jólaréttunum í Frakklandi, og er hafður á undan millirétti á undan aðalrétti. Fyrir jólin er hægt að fá pylsurnar með trufflum, sveppum eða bragðbættar með púrtvíni. Ég hef haft pylsurnar sem aðalrétt á jólum. Þeir sem hafa verið á námskeiði hjá mér í Frakklandi þekkja flestir réttinn. Pylsurnar eru steiktar og bornar fram með steiktum eplum og lauk. Ég geri þetta yfirleitt aðeins öðruvísi því ég steiki eplin og laukinn upp úr karríi og helli vínediki yfir og leyfi þessu að malla aðeins með pylsunum," segir Margrét.

Foie gras uppáhalds

„Einn af mínum uppáhaldsréttum er foie gras, steikt gæsa- eða andalifur. Þetta er stór, hrá lifur sem er steikt eða bökuð. Lifrin er sett hrá á heita pönnu og brúnuð á báðum hliðum og söltuð. Síðan steiki ég eplabita upp úr fitunni og helli smávegis af koníaki eða púrtvíni yfir eplin og hef með lifrinni. Margir hafa ristað brauð með þessu en baguette er fínt til að hreinsa sósuna af diskinum, sem er auðvitað guðdómleg. Með þessum rétti drekk ég kampavín," segir Margrét, sem kann svo sannarlega að njóta þess besta í Frakklandi.

„Ég er alveg hætt að skreyta mikið fyrir jólin," segir hún. „Það er nóg fyrir mig að hafa falleg blóm í kringum mig, góða tónlist, kerti og ljúffengan mat," bætir hún við. Margrét býr ein og segir að jólin séu alltaf öðruvísi hjá þeim sem búa einir en hjá fjölskyldufólki. „Jólamaturinn er bara eitthvað sem mig langar í, en ekki samkvæmt hefðum. Það þarf þó alltaf að vera góður matur, gott vín og konfekt, en Frakkar eru sérfræðingar í súkkulaðigerð," segir hún.

Með sýningu á Íslandi

Margrét segir að það hafi alltaf verið dásamleg hvíld frá Íslandi að dvelja í Frakklandi, minni streita, gott að vinna í kyrrðinni, veðrið betra og miklu ódýrara að lifa. „Ég eiginlega flýði dýrtíðina heima," segir hún. „Það verður hins vegar gaman að koma heim núna eftir svona langan tíma í Frakklandi," segir hún. „Ég er að fara að sýna í SÍM-salnum í desember með listamanninum Örnu Gná Gunnarsdóttur sem býr í Strassborg en vinnur að list sinni á Íslandi og í Frakklandi. Við erum tengdar á margan hátt, blóðböndum, báðar með sterk tengsl við Frakkland og þrátt fyrir að vinna ekki í sömu miðla, þá erum við oft að vinna með sömu viðfangsefni, líkamann, líkamsvessa, femíníska pælingar, handverk og viðhorf. Einnig tilraunakennda heilun og innhverfa íhugun. Síðasta sýningin okkar var í Grafíksalnum 2017 og nefndist hún Blóðbönd."

Húsið ilmar við matargerð

Margrét ætlar að gefa lesendum uppskrift af hefðbundnum, klassískum, frönskum rétti, Beef Bourguignon. „Ég fer ekkert endilega eftir hefðum og því hef ég oft Beef Bourguignon um jólin í Frakklandi, en potturinn dugar vel og er mun ódýrara fæði en ostarnir. Ég steiki fyrst kjötið og elda síðan í ofni í átta tíma með kartöflum og öllu öðru. Það fer eftir hvað ég er að gera þann daginn en húsið ilmar dásamlega," segir listakonan og hér er rétturinn.

Beef Bourguignon

Hér er grunnur sem hægt er að leika sér með, en ég fer aldrei nákvæmlega eftir uppskrift og ég bæti alltaf kartöflum við sem fá að malla með kjötinu.

- 1 kg nautakjöt
- 150 g beikon
- 4 gulrætur
- 1 flaska af rauðvíni
- 1 laukur
- smá hveiti
- 1 timiankvistur
- 1 lárviðarlauf
- 2 eða 3 negulnaglar
- 1 hvítlauksgeiri
- börkur af einni appelsínu
- salt og pipar

Skerið kjötið í bita og setjið í stóra skál ásamt skornum gulrótum og lauk, kryddjurtum, kryddi, hvítlauk og appelsínuberki.

Hellið rauðvíni yfir og plastfilmu yfir skálina og látið marínerast í 12 til 24 klukkustundir á köldum stað.

Vínið er skilið frá kjötinu og grænmetinu. Hellið ögn af ólífuolíu í pott og steikið kjötið. Látið brúnast á hvorri hlið og saltið. Bætið við beikoni og grænmeti og látið malla í 5 mínútur. Stráið hveitinu yfir og látið malla í 2-3 mínútur. Bætið víninu úr maríneringunni út í og látið suðuna koma upp og soðið í um 5 mínútur til að áfengið gufi upp. Lok sett á pottinn og soðið í 2 til 2 1/2 tíma við meðalhita. ■



Jólalegt í stofunni og krossar skreyta veggina.



Foie gras og hvítar pylsur eru á borðum Frakka á aðfangadag.



Beef Bourguignon. Þegar þessi réttur er eldaður ilmar allt húsið, að sögn Margrétar.



Margrét Jónsdóttir listmálari hefur verið föst í Frakklandi í meira en eitt ár, bæði vegna veikinda og Covid.

MYND/AÐSEND

Þríkrossinn



Skartgripur með táknræna merkingu, seldur til styrktar blindum og sjónskertum á Íslandi.
Íslenskt handverk. Fæst um land allt.

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskertra á Íslandi
STOFNAÐ 1939

Stuðningur til sjálfstæðis

www.hjahrafnhildi.is

Jólagjöfin hennar



Gjafakortin okkar
eru alltaf vinsæl.
Þau renna ekki út og
gilda allan ársins hring!



Creenstone úlpa
Verð 59.980



Creenstone ullartrefill
Verð 18.980



Ringella náttföt
Verð 12.980



Öllum jólagjöfum er pakkað
í fallegar gjafaöskjur og af-
hentar tilbúnar undir jólatréð.



Depeche leðurhanskar
Verð 12.980



Depeche leðurveski
Verð 19.980



Nero Giardini leðurskór
Verð 37.980

hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Nero Giardini leðurskór
Verð 33.980

Safna í jóladagatal allt árið

Systurnar Jóhanna María og Kristín Sigmundsdætur hafa safnað saman litlum gjöfum allt árið í dagatal handa hvorri annarri.

sandragudrun@frettabladid.is



Systurnar Jóhanna María og Kristín eru mikil jólabörn. MYNDIR/AÐSENDAR

Um mánaðamótin skiptast þær á 24 litlum pökkum til að opna fram að jólum.

Jóhanna María segir að þær systur séu mikil jólabörn sem elski allt sem tengist jólunum, en Kristín systir hennar átti hugmyndina að jóladagatalinu.

„Það var þannig að fyrir tveimur til þremur árum bað ég systur mína að kaupa jóladagatal fyrir mig úti. En af því það tók svo mikið pláss í ferðatöskunni hennar ákvað hún að opna það til að spara plássið. Hún endurpakkaði því svo öllu fyrir mig þegar hún kom heim, í sæta poka og efnisbúta. Það gerði dagatalið miklu fallegra og sérstakara fyrir mig," segir Jóhanna María.

Um síðustu jól stakk Kristín upp á því að þær keyptu eitthvað lítið og sætt eða föndruðu eitthvað fyrir hvor aðra þessi jól og gæfu hvor annarri heimatilbúið dagatal.

„Mér fannst það bara svo tilvalið að ég ákvað að slá til. Þetta eru bara 24 litlir pakkar og það eru 12 mánuðir á ári svo þetta er ekki mikið í hverjum mánuði," segir Jóhanna María sem er búin að safna í dagatalið fyrir systur sína síðan í janúar.

„Í pökkunum er bæði eitthvað heimagert en líka keypt. Stundum sé ég eitthvað lítið og sætt, kannski jólaskraut, og hugsa til Kristínar, og þá kaupi ég það. En svo bý ég til eitthvað fallegt á móti."





Jóladagatalið samanstendur af númeruðum pökkum, einn fyrir hvern dag fram að jólum. Jóhanna endurnýtir pappír og gjafapoka undir pakkana.

Skemmtilegt verkefni

Þegar Jóhanna María og Kristín byrjuðu að búa til dagatölin þá leist mömmu þeirra og mágkonu svo vel á hugmyndina að þær ákváðu að gera líka dagatöl hvor fyrir aðra.

„Við hugsuðum þá að ef við viljum slá til og halda þessu áfram á næsta ári þá gætum við kannski skipt, svo við séum ekki alltaf að gera dagatal fyrir þau sömu. Þetta gæti orðið skemmtilegt verkefni. Það hjálpar manni að hressa upp á venjulega daga að búa til dagatalið," segir Jóhanna María.

„Ég útfæri dagatalið þannig að ég pakka gjöfunum ýmist inn í taubúta, endurnýttan pappír eða dagblöð sem ég skreyti síðan. Ég reyni að gera þetta svolítið sætt svo hún fái sætan pakka á hverjum degi."

Jóhanna María kemur úr stórri fjölskyldu sem elskar allt sem tengist jólunum og reynir að vera eins mikið saman og hægt er yfir hátíðirnar.

„Við höfum það líka alltaf fyrir hefð að fara í jólakaupstað," segir Jóhanna María, en hún starfar sem verkefnastjóri hjá Dalabyggð og heldur jólin á Hólmavík.

„En í ár verður brugðið út af vananum og farið til útlanda. Við ætlum í jólaferð til Dublin í lok nóvember og versla jólagjafir. Þegar við komum heim aftur þá ætlum við að skiptast á dagatölunum," segir hún og bætir við að dagatalið sem hún er að gera sé næstum tilbúið.

„Ég á eftir síðustu gjöfina, það eru sérstakar pælingar í kringum hana sem ég er aðeins að velta fyrir mér, svo það er bara einn pakki eftir mín megin." ■

Falleg jólatré
- sem endast ár eftir ár!

Sígrænu jólatrén eru í hæsta gæðaflokki auk þess að vera mjög falleg og líkjast þannig raunverulegum trjám.

Við bjóðum nú upp á 5 mismunandi gerðir af jólatrjám í mörgum stærðum, með og án LED ljósa. Einföld samsetning og aldrei meira úrval.

Verið velkomin í jólaskóg skátanna í Hraunbæ 123 eða verslaðu beint á sigraena.is

Skoðaðu kostina
- Ekkert barr að ryksuga
- Ekki ofnæmisvaldandi
- 12 stærðir (60-500 cm)
- Fáanlegt með ljósaseríu
- Íslenskar leiðbeiningar
- Eldtraust
- Engin vökvun
- Stálfótur fylgir

Opnunartímar:
Virkir dagar kl. 09-18
Helgar kl. 12-18

SKÁTARNIR

Hraunbær 123 | s. 550 9800 | www.sigraena.is



Neyðarpakkinn inniheldur nauðsynlegar hreinlætisvörur fyrir konur.

Neyðarpakki fyrir konur í Afganistan

Táknrænar jólagjafir UN Women njóta sívaxandi vinsælda fyrir hver jól. Þetta eru gjafir sem veita von og hjálpa konum að viðhalda reisn sinni í erfiðum aðstæðum. Hægt er að fá send eða sótt gjafabréf úr pappír eða fá þau send á rafrænu formi.

Jólagjöf UN Women í ár er Neyðarpakki fyrir konu í Afganistan. Konur og stúlkur í Afganistan þurfa á okkar stuðningi að halda, meira en nokkru sinni áður. UN Women er á staðnum og stendur þétt við bak kvenna og stúlkna þar í landi, en þær eiga erfitt með að nálgast helstu nauðsynjar á borð við tíða- og hreinlætisvörur.



Neyðarpakkinn tekur mið af sértækum þörfum kvenna og inniheldur ýmsar hreinlætisvörur.

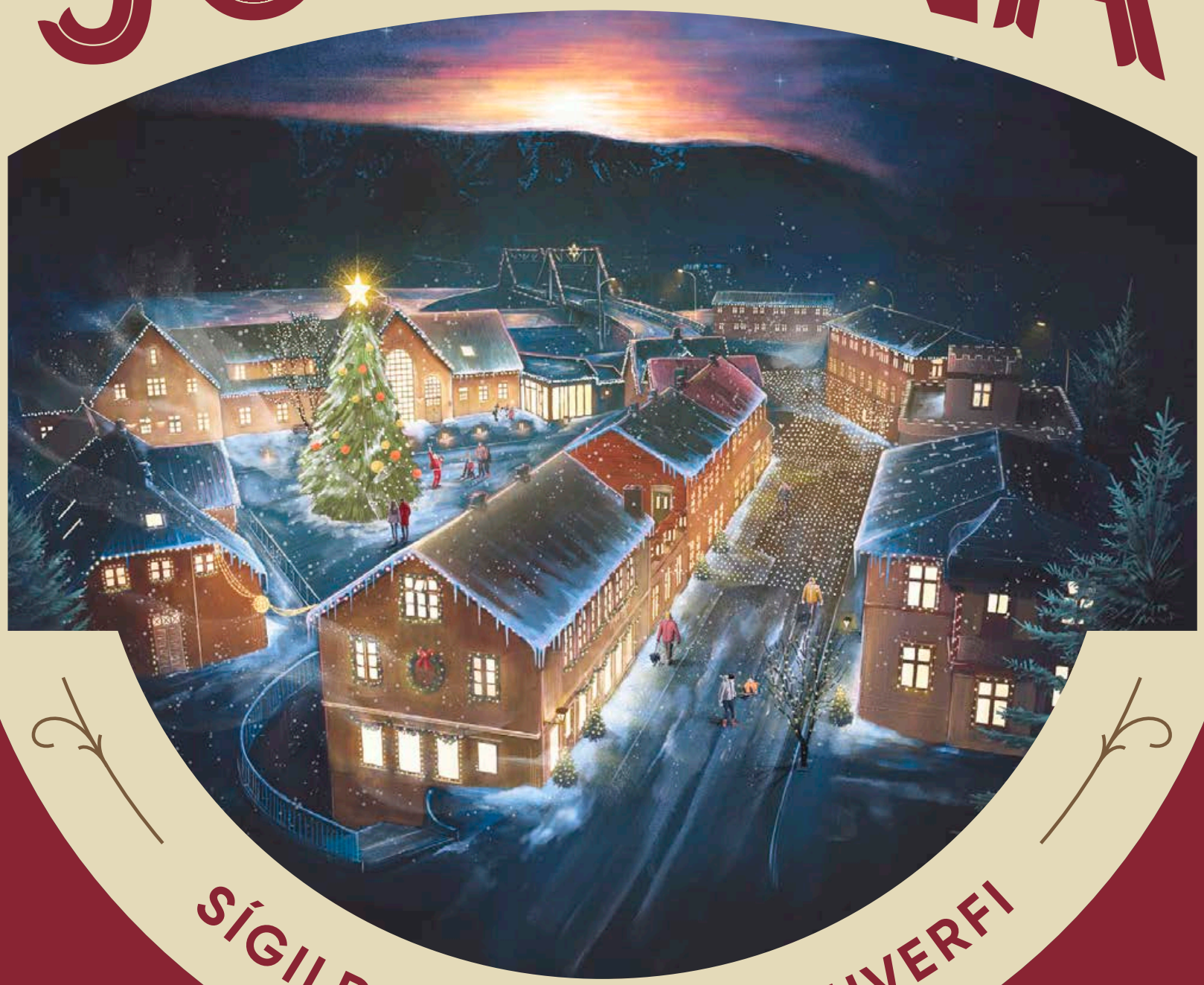
Neyðarpakkinn tekur mið af sértækum þörfum kvenna og inniheldur nauðsynjar á borð við tíðavörur, tannbursta og tannkrem, sápu, þvottaefni, nærfatnað og handklæði. Þessi pakki auðveldar konum að viðhalda persónulegu hreinlæti við erfiðar aðstæður og minnkar um leið líkur á veikindum og takmarkar sýkingarhættu.

Gjöfin kostar 1.900 krónur og fæst á unwomen.is. ■

SELFOSS

MIÐBÆR

JÓLANNA



SÍGILD JÓL Í NÝJU UMHVERFI

VIÐBURÐIR, GLEÐI OG GÓÐUR MATUR ALLA AÐVENTUNA

Þú finnur sannan anda jóla í sögulegu umhverfi miðbæjar Selfoss. Notalegt andrúmsloft í töfrandi umhverfi og skemmtilegar uppákomur fyrir alla fjölskylduna. Í nýjum og notalegum miðbæ er tilvalið að kaupa gjafir, njóta góðra veitinga og upplifa sígilda jólastemningu fyrir austan fjall. Búum til fallegar jólaminningar saman og hittumst í miðbæ jólanna.

THE OLD DAIRY SELFOSS · Mistilteinn · 1905 · Pennan Eymundsson · Joe & The Juice · flying tiger copenhagen · Konungs Kaffi · Motivo Verzlun · Gallery Lista Sel · SIIAY · Bæjarís · Hlaðan

Ljúfar jólaminningar úr barnæskunni



Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Flest eigum við góðar minningar tengdar jólunum úr barnæsku okkar. Hvort sem það tengist ilminum úr eldhúsinu, pakkaflóðinu, smákökunum eða fólkinu í lífi okkar. Hér rifja nokkrir þekktir Íslendingar upp jólaminningar.

> Þegar ég var lítil stelpa fannst mér jólin alltaf vera skemmtilegasti tími ársins.
>
> Sigga Beinteins

Heilög stund sjónvarpsmessunnar

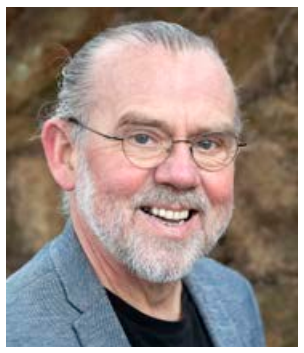
Örn Árnason, leikari

Ég var níu ára og óþolið í desember er mér ofarlega í huga. Jólafríið í skólanum byrjaði snemma og megnið af mánuðinum fór í þessa endalausu bið. Auðvitað vorum við krakkarnir að leika okkur úti við, bara leikir, engar tölvur eða önnur slík stafræn afþreying. Ein útvarpsrás en ekkert sjónvarp. Við eignuðumst okkar sjónvarp 1968, tveimur árum eftir að Sjónvarpið tók til starfa. Svarthvítt, en pabbi keypti litafilmu sem hægt var að setja yfir skjáinn, grænt neðst, brúnt í miðju og blátt efst. Litað sjónvarp! Við gátum náð Kanasjónvarpinu svokallaða og þá dundaði maður sér við að horfa á köttinn Felix, Bonanza, Kaftein kengúru og fleiri æskuvini úr ameríska hermannasjónvarpinu. Ein falleg minning er þegar þáverandi biskup, sr. Sigurbjörn Einarsson, kom fram í sjónvarpsmessu um jólin og einhvern veginn tókst honum að laða mann að skjánum með sínum rólega talanda og sannfæringu. Enn þá sakna ég þessarar tilfinningar sem kom í hjartað við að hlusta á sr. Sigurbjörn. Heilög stund. ■



Örn Árnason, leikari. MYND/AÐSEND

Hrollvekjandi jól



Karl Ágúst Úlfsson, rithöfundur.

Karl Ágúst Úlfsson, rithöfundur

Þessi tilteknu jól fékk ég stóra og þunga bók frá pabba og mömmu. Þegar hún kom út úr pappírnum þöndust út á mér augun og ég greip andann á lofti. Þetta var bók um sögu hryllingsmyndanna. Myndefnið var einstaklega aðlaðandi fyrir þessi ungu augu, ljósmyndir úr helstu hrollvekjum kvikmyndasögunnar og endurprentanir af plakötum frægustu myndanna í þessari litskrúðugu sögu. Ég held hreinlega að ég hafi haft afar takmarkaðar hugmyndir um þessa grein kvikmynda áður en ég opnaði bókina og alveg ábyggilega hafði ég aldrei horft á mynd af þessu tagi, enda ekki nema fjórtán ára. En þarna horfðu út úr blaðsíðunum stórstjörnur á borð við Bela Lugosi, Boris Karloff og Lon Chaney og persónur eins og Skrímslið í Svartalóni, Drakúla, Frankenstein, Úlfmaðurinn – allar helstu hryllingspersónur sem festar höfðu verið á sellulósa. Og ég gat ekki lagt bókina frá mér. Ég svaf ekki dúr alla jólanóttina, heldur stautaði mig fram úr enskunni og punktaði jafnvel hjá mér titla á myndum sem ég yrði fyrir hvern mun að sjá. Og þetta varð upphafið að hrollvekjudellu sem ég hef ekki losnað við síðan. Takk, pabbi og mamma. ■

Ódauðlegt útvarpsefni framleitt

Ragnheiður Gröndal, tónlistarkona

Ein jól eru mér afar minnisstæð úr barnæsku. Ég hef líklega verið um sex eða sjö ára gömul. Tilfinningin sem ég man er að ég var gjörsamlega að andast úr spenningi allan aðfangadaginn. Ég var búin að vera á vappi í kringum jólatréð til að taka út pakkaúrvalið og nánast á barmi örvæntingar yfir því að dagurinn liði svo hægt. Líklega hef ég svo bæði suðað og beitt pabba þaulhugsuðum kænskubrögðum en málin fóru þannig að mér var loksins leyft að opna einn pakka fyrir matinn. Í þeim pakka leyndist lítið rautt útvarp með snúruhljóðnema og upptöku-fítus. Þetta var þvílíka hamingjukastið og var öllum þessum jólum varið í að framleiða viðtöl og annað ódauðlegt útvarpsefni. Gleymi þessum jólum aldrei! ■



Ragnheiður Gröndal, tónlistarkona. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Helena Sverrisdóttir, landsliðskona í körfubolta, ásamt fjölskyldu. MYND/AÐSEND

Ógleymanlegir jóladagsgöngutúrar

Helena Sverrisdóttir, landsliðskona í körfubolta

Uppáhaldsminning mín tengd jólunum frá æsku minni var jóladagsgangan með fjölskyldunni. Við fórum yfirleitt í göngutúr saman og löbbuðum til ömmu heitinnar, sem bjó ekki svo langt frá. Hún var alltaf tilbúin með heitt kakó ásamt smákökum og öðru gómsæti. Besta var þegar það hafði snjóað mikið. Ég man eftir einum jólum sérstaklega, því það var svo ótrúlega mikill og ótroðinn snjór. Við vorum heillengi á leiðinni en það var svo friðsælt og fallegt og samveran með systkinum mínum og foreldrum var sú besta. Ekki skemmdi síðan fyrir þegar við komum blaut og köld á leiðarenda að amma beið eftir okkur með hlýtt hús, ullarteppi og dekraði síðan við okkur. ■



Ellý og Vilhjálmur sungu inn jólin



Sigga Beinteins, söngkona. MYND/ÓLÖF ERLA EINARSDÓTTIR

Sigga Beinteins, söngkona

Þegar ég var lítil stelpa fannst mér jólin alltaf vera skemmtilegasti tími ársins og ef það var snjór voru jólin enn skemmtilegri og hátíðlegri. Hefðbundinn aðfangadagur innihélt meðal annars hamborgarhrygg, messu í útvarpinu og langa bið eftir pökkunum. En þarna var kvöldið rétt að byrja. Eftir pakkana fórum við alltaf til ömmu Siggu (Sigríðar Beinteinsdóttur eldri) á Langholtsveginn í jólaboð. Þar var alltaf svo fallega skreytt og jólalegt. Þau spiluðu jólatónlist í gamla stóra plötuspilaranum og aðalplatan var jólaplatan með Ellý og Vilhjálmi. Þegar ég heyrði hana fannst mér jólin vera komin. Síðan þá hefur sú plata alltaf verið uppáhaldsjólaplatan mín.

Boðið hjá afa og ömmu var í raun eins og jólaball. Þarna kom öll stórfjölskyldan saman og dansaði í kringum jólatréð, amma og systir hennar spiluðu jólalögin á píanóið til skiptis eða fjórhent og boðið var upp á heitt súkkulaði með rjóma, jólakökur og tertur og nóg af konfekti. Þessi hefð hélst þangað til nokkrum árum áður en amma lést, 2011. Þetta eru ógleymanlegar minningar sem ég mun geyma um aldur og ævi. ■



KÓSÝ NÁTTFÖT OG HEIMAFÖT FYRIR JÓLIN

FALLEGUR FATNAÐUR Í STÆRÐUM 42-60

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða komdu í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16

FRÍ HEIMSENDING EF AÐ VERSLAÐ ER FYRIR 5000 KR EÐA MEIRA



Zizzi Peysa
7.990 kr

Zizzi Buxur
7.990 kr



Zizzi Náttskyrta
7.990 kr

Zizzi Náttbuxur
7.990 kr



Kósý peysa
8.990 kr

Kósý buxur
7.990 kr



Mjúkur
sloppur
11.990 kr



Zizzi Náttkjóll
6.990 kr

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Jólin frestast til áramóta

Laufey Rós Hallsdóttir matartæknir starfar við matargerð á dvalarheimilinu Hulduhlíð á Eskifirði. Vegna starfs síns verður hún að fresta eigin jólum og færa þau til áramóta. Hún mun hins vegar elda jólamat fyrir íbúa í Hulduhlíð.

elin@frettabladid.is

Laufey Rós hefur einstaklega gaman af starfi sínu og finnst skemmtilegt að prófa sig áfram með uppskriftir. Íbúar á Hulduhlíð hafa fengið að njóta kræsinga hennar frá árinu 2016. Laufey hefur sett inn myndir á fjölmennum matarsíðum á Facebook og fengið mikið lof fyrir þann mat sem hún býður okkar elsta fólki. Hún segist hafa orðið mjög hissa á viðbrögðunum á Facebook þar sem hún taldi að þetta væri alls staðar svona. „Ég hef ánægju af starfi mínu þótt launin mættu vera betri, og reyni að bjóða alltaf upp á góðan mat, “ segir hún. „Íbúarnir eru 20 og hafa verið mjög ánægðir með matinn.“

Hafði aldrei komið á Eskifjörð

Laufey Rós er Borgnesingur. Hún bjó í nokkur ár í Reykjavík en flutti þá austur á Eskifjörð, en þangað hafði hún aldrei komið. „Ég bjó í Reykjavík með tvö börn og mig langaði að breyta til. Þetta var blind ákvörðun. Úti á landi er mun minna stress en í borginni og húsnæðið ódýrara þótt það fari hækkandi. Eftirspurnin er meiri en framboðið,“ segir hún. „Það góða er að hérna virðast vera fleiri tímar í sólarhringnum en í borginni,“ segir hún.

Laufey segist hafa verið alin upp við jólaskraut og bakstur. „Mamma bakaði alltaf 15-20 tegundir af smákökum fyrir jólin. Þrifið var hátt og lágt og allt tekið í gegn. Ég er aðeins rólegri fyrir jólin, baka svona 4-5 tegundir af smákökum og reyni að gera eitthvað skemmtilegt föndur með börnunum. Að auki skreytum við og ég er aðeins byrjuð að hengja upp jólaljós í gluggana til að lýsa upp skammdegið. Auk þess kveiki ég mikið á kertum,“ segir Laufey, sem verður að vinna öll jólin.



Glæsileg möndluterta með mokkakremi en Laufey fékk uppskriftina frá móður sinni sem nú er látin. Uppskriftin hefur alltaf verið leyndó.

> Þessi terta situr fast í minningu minni um jólin og er ómissandi partur af jólahaldinu.

Haldið í heiðrinar

„Ég mun vinna á aðfangadag, jóladag og annan í jólum. Það er tólf tíma vakt á aðfangadag í eldhúsinu. Maðurinn minn starfar í álverinu á Reyðarfirði og hann verður líka að vinna öll jólin. Synir mínir eldri verða hjá föður sínum í Reykjavík um jólin og dóttir mín með ömmu sinni. Okkar jól verða síðan um áramótin og þá tökum við upp pakkana,“ segir Laufey.

„Við vinnum yfirleitt önnur hver jól, en ég mun bjóða upp á glæsilegan tvíréttaðan jólamat fyrir íbúa en við byrjum á skötunni á Þorláksmessu. Ætli ég verði ekki með hamborgarhrygg og léttreyktan lambahrygg eða nýjan og síðan góðan eftirrétt. Á jóladag höfum við hangikjöt með tilheyrandi og ris à l´amande. Við höldum í gamlar hefðir.“

Erfiðir tímar fyrir ári

Laufey segir að það hafi verið ákaflega sorglegt um jólin í fyrra þegar allt var lokað vegna Covid. „Fólkið mátti ekki fara út og enginn koma í heimsókn. Það var erfiður tími fyrir alla,“ segir hún. „Venjulega er það þannig að nánustu aðstandendur mega koma í heimsókn og vera í mat með þeim sem komast ekki úr húsi, en það gat ekki verið þannig í fyrra,“ segir Laufey.

Eskifjörður er lítill bær og þar þekkjast nær allir. Laufey segir að íbúar á Hulduhlíð hafi þekkst frá því þeir voru börn. „Það er mjög gaman að heyra þau rabba saman um gamla tíma, gömlu skólasystkinin,“ segir hún. Faðir Laufeyjar flutti til Eskifjarðar fyrir tveimur árum og mun verja jólunum með fjölskyldunni um áramótin.

Terta frá mömmu

Laufey Rós gefur okkur tvær uppskriftir, möndlutertu með mokkakremi, sem hún segist hafa alist upp við þar sem móðir hennar gerði hana fyrir hver jól, en hún lést árið 2015. „Þessi terta situr fast í minningu minni um jólin og er ómissandi partur af jólahaldinu,“ segir Laufey. „Ég hef haldið þessari uppskrift fyrir mig en líklega er kominn tími til að deila henni með öðrum. Hún er rosalega góð, líkist helst sörum. Smákökurnar hef ég prófað mig áfram með og prófað ýmsar útfærslur á þeim. Gott er að gera stóra uppskrift, frysta deigið og baka þegar manni dettur í hug. Mjög einföld og þægileg uppskrift sem má breyta og bæta eftir vild. Þær eru oft kallaðar Laufeyjarkökur.

Súkkulaðibitakökur

- 2 ½ bolli hveiti
- 1 tsk. matarsódi
- 1 tsk. salt
- 1 bolli smjörlíki
- ¾ bolli púðursykur
- ¾ bolli sykur
- 1 tsk. vanilludropar
- 2 egg
- 2 bollar súkkulaðibitar
- ½ -1 tsk. kanill
- 2 msk. smooth eða crunchy hnetusmjör eftir smekk (má sleppa)

Hræra vel saman sykur, smjör, púðursykur og vanilludropa.

Bæta þar næst eggjum við og hrærið saman, síðast er þurrefnunum og súkkulaðibitunum bætt við.

Hnoðaðar kúlur og flattar örlítið út með lófanum, raðað á smjörpappírsklædda ofnplötu og bakað við 180°C í um það bil 10-15 mín.



Laufeyjarkökur sem eru einfaldar í bakstri og má breyta að vild með súkkulaði, hnetum eða hverju því sem fólki dettur í hug.



Laufey Rós Hallsdóttir eldar ofan í íbúa Hulduhlíðar á Eskifirði um jólin og verður því að vinna. MYND/AÐSEND

Möndluterta með mokkakremi

Botnar, 2 stk.

- 150 g hakkaðar möndlur eða möndlumjöl
- 200 g flórsykur
- 1 msk. kartöflumjöl
- 5 eggjahvítur

Hökkuðum möndlum blandað saman við sykur og kartöflumjöl. Stífþeyta eggjahvíturnar og blanda svo varlega þurrefnunum saman við. Sett í tvö vel smurð form (best að setja bökunarpappír í botninn svo það sé auðveldara að losa) og bakað þar til verður ljósbrúnt við 150°C. Taka svo strax úr formunum og kæla vel.

Krem:

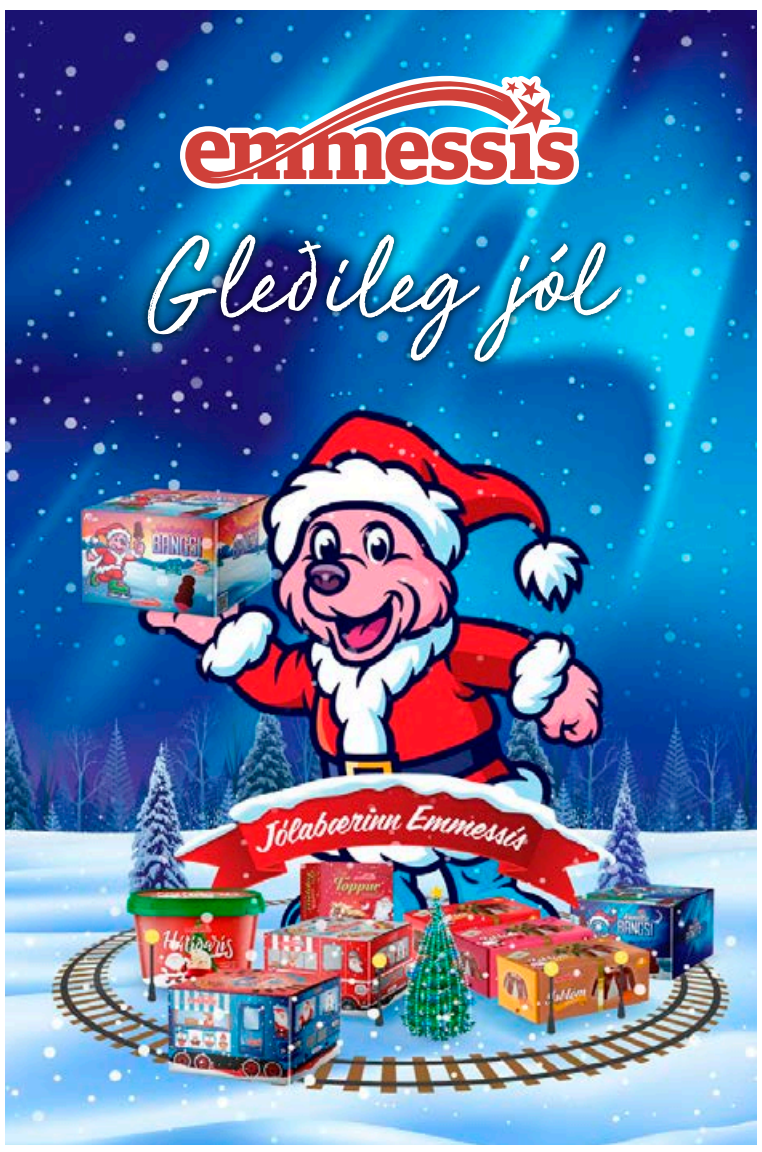
- 3-4 eggjarauður
- 1 ½ dl sterkt kaffi
- 100 g sykur
- 150 g smjör

Ég geri alltaf 1 ½ uppskrift af kreminu.

Kaffi og sykur soðið vel saman í síróp, eða þar til fer að mynda þræði í köldu vatni. Þeyta eggjarauður og bæta svo sykurleginun saman við í mjórri bunu á meðan hrært er.

Halda áfram að þeyta í nokkrar mínútur, bætið svo smjörinu við í nokkrum bitum á meðan hrært er.

Sett á milli botnanna og ofan á og skreytt að vild. ■





Allt í jólamatinn í Nettó









Sá vinsælasti á Ítalíu

Einn vinsælasti eftirréttur á Ítalíu heitir tiramisù. Höfundur hans, veitingamaðurinn Ado Campeol, lést um síðustu mánaðamót, 93 ára. Tiramisù er á eftirréttaseðlum á öllum helstu veitingastöðum á Ítalíu.

elin@frettabladid.is



Tiramisù hentar vel um jól og áramót sem eftirréttur. Það er hægt að gera hann í eina stóra skál eða nokkrar litlar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Tiramisù samanstendur af Lady fingers-kökum sem eru vættar í kaffi og mascarpone-osti. Eftir því sem BBC greindi frá, fann Ado réttinn upp fyrir tilviljun þegar kokkurinn hans gerði mistök í eldhúsinu við gerð vanilluíss. Kokkurinn Roberto Longuanotto setti mascarpone í skál með eggjum og sykri af slysni. Mascarpone átti ekki að vera í uppskriftinni af ísnum. Blandan bragðaðist vel þannig að þau settust yfir framhaldið á þessum nýja eftirrétti. Þau fullkomnuðu síðan réttinn með því að bæta Lady fingers sem dýft var í kaffi við blönduna ásamt kakódufti sem stráð var yfir. Þau nefndu réttinn tiramisù.

Það er almennt viðurkennt að tiramisù hafi orðið til á veitingastað Ado Campeol, sem nefnist La Beccherie og er staðsettur í Treviso. Staðurinn var opnaður árið 1939 og hefur alltaf verið í eigu sömu fjölskyldunnar. Eftir lok seinni heimsstyrjaldarinnar tók Ado við rekstrinum. Árið 1972 kom tiramisù fyrst á matseðilinn og er í dag einn þekktasti eftirréttur í heimi. Við ætlum að heiðra minningu Ados með því að birta uppskriftina bæði með og án áfengis.

Gott tiramisù hefur fullkomið jafnvægi á milli þess að vera sætt og beiskt. Flestir setja örlítinn Amaretto-líkjör út í kaffið sem gefur gott bragð. Þess má geta að tiramisù varð mjög vinsælt í Bandaríkjunum á 10. áratugnum. Ekki síst vegna þess að rétturinn kom fyrir í kvikmyndinni Sleepless in Seattle, frá árinu 1993 með Tom Hanks og Meg Ryan í aðalhlutverkum. Stærsta tiramisù sem gert hefur verið var þrjú tonn og var gert í borginni Gemona del Friuli á Ítalíu árið 2015.

Albert Eiríksson ástríðukokkur hefur gert tvær mismunandi tegundir af tiramisù. Hann segist fyrst hafa verið upptekinn af því að nota Amaretto-líkjör en vera hættur því núna. „Mér finnst best að hafa bara sterkt kaffi og dýfi kökunum eldsnöggt í kaffið. Vil ekki hafa þær gegnblautar," segir hann.

„Tiramisù er mjög auðveldur réttur og það er hægt að útbúa hann með góðum fyrirvara, til dæmis að morgni ef von er á gestum í kvöldmat. Svo elska eiginlega allir þennan rétt," bætir hann við. „Þetta er einn af uppáhaldsréttunum hér á heimili og ég geri hann reglulega."

Albert ætlar að uppljóstra einu leyndarmáli, sem hann hefur fundið út að er mjög gott þegar tíramisù er útbúið. „Ég strái salti yfir kökurnar þegar ég hef lagt þær í formið, um það bil 1/3 úr teskeið," segir hann.

Albert gefur hér uppskrift að tíramisù sem hann fékk í Róm og segir það eitt það besta sem hann hafi smakkað. Hann fékk uppskriftina, en rétturinn var borinn fram í litlum skálum.



Albert Eiríksson fékk sitt uppáhaldstíramisù í Róm og eins og sést er hann kátur með réttinn. MYND/AÐSEND

Tiramisù frá Róm

Lady fingers
2 dl espresso-kaffi
4 eggjarauður
50 g sykur (ca 2 msk.)
1 dós mjúkur Mascarpone
ca 1 msk. kakó

Vætið Lady fingers upp úr espressokaffi (þær þurfa ekki að blotna í gegn) og leggið í form. Þeytið eggjarauðurnar ljósar og léttar með sykri. Bætið mascarpone út í og þeytið áfram. Hellið yfir kökurnar og sigtið kakó yfir. Best er að láta þetta standa í klukkkustund í ísskáp. Tilbúið. Og stendur fyrir sínu í öllum sínum einfaldleika. ■





Aðventuljós eru sænsk uppfinning.

Ung og veraldleg

Það var árið 1964 sem Gunnar Ásgeirsson, kaupmaður í Reykjavík, rakst á einfaldan trépýramída með sjö ljósum á ferð sinni í Svíþjóð. Um var að ræða nýjung frá lítt þekktum smáframleiðendum þar í landi, sem reyndu að koma föndri sínu á framfæri í jólavertíðinni.

Hugmynd að ljósunum kom úr Gamla testamentinu þar sem sjö arma ljósastika var mikill helgidómur í musteri. Framleiðsla ljósanna sló þó ekki í gegn á meðal Svía fyrr en um 1980, en þar á undan voru jólastjörnur og stjakar settir í glugga á aðventu.

Gunnari datt í hug að ljósin gætu verið sniðug gjöf handa gömlum frænkum sínum og keypti þrjú lítil ljós sem gerðu mikla lukku. Hann keypti því fleiri ljós til gjafa næsta ár og í kjölfarið hóf hann innflutning á aðventuljósum sem hittu í mark hjá Íslendingum sem settu ljósin í glugga um borg og bý.

Fyrirbærið vakti athygli útlendinga og fékk Þjóðminjasafnið iðulega upphringingar utan úr heimi þar sem Biblíufróðir spurðu hvort gyðingdómur væri rótgróinn á Íslandi. Þá þótti heldur snautlegt þegar upplýst var hversu ung og veraldleg aðventuljósin eru í raun. ■

HEIMILD: ÁRNI BJÖRNSSON, ÞJÓÐHÁTTAFRÆÐINGUR.



Ljúffengar, grafnar andabringur.

Góður forréttur

Grafnar andabringur

4 andabringur
Gróft salt til að hylja bringurnar

Kryddhjúpur

1 msk. kóríanderfræ
1 msk. einiber
1 msk. sinnepsfræ
1 msk. svartur pipar
1 msk. rósapipar
1 msk. þurrkað timjan
1 msk. þurrkuð minta
1 msk. þurrkað oregano
1 msk. þurrkuð sítrónumelissa

Fjarlægið skinnið af bringunum og skerið mestu fituna og sinarnar í burtu. Hyljið bringurnar með salti og látið standa við stofuhita í 2-4 klst. Bringurnar verða stinnar og dökkfjólubláar að lit. Takið bringurnar úr saltinu, skolið undir rennandi köldu vatni og þerrið vel. Grófsteytið kóríander, einiber, sinnepsfræ, svartan pipar og rósapipar í mortéli. Blandið þurrkuðu kryddjurtunum vel saman við. Hyljið tvær andabringur með kryddblöndunni, leggið þær saman og pakkið þétt í tvö lög af plastfilmu. Snúið upp á endana svo kryddhjúpurinn haldist þétt að kjötinu. Geymið í kæliskáp í að minnsta kosti einn sólarhring. ■

HEIMILD: HIDBLOMLEGABU.IS

Heimagert rauðkál er ómissandi á jólaborðinu

Fyrir marga er heimagert rauðkál nauðsynlegt á jólaborðið. Hér er uppskrift af dönsku rauðkáli með eplum og vínberjasaft. sem þykir ómissandi yfir hátíðina.

Danskt rauðkál

1 rauðkálshöfuð (1,5-2 kg)
1-2 msk. smjör
4 ½ epli
2 msk. edik
1 dl vínberjasaft
Salt og pipar
1 tsk. strásykur

Skerið kálið niður. Takið hýðið af eplunum, hreinsið kjarnann og skerið í litla bita. Bræðið smjörið í stórum potti og setjið kálið og eplin út í. Hrærið af og til. Bætið við öðrum innihaldsefnum og látið allt malla undir loki í að minnsta kosti einn klukkutíma.

Best er að smakka til hvort það þurfi meiri saft eða sykur en það getur verið smekksatriði. ■



Heimagert rauðkál getur verið einstaklega gott.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Tommy Hilfiger úrin fást hjá viðurkenndum söluaðilum um land allt

Sölustaðir: Klukkan, Hamraborg 10, Kópavogi - www.klukkan.is | Meba, Kringlan & Smáralind - www.meba.is | Michelsen, Kringlan - www.michelsen.is
Jón & Óskar, Kringlan & Smáralind - www.jonogoskar.is | Halldór úrsmiður, Glerártorg, Akureyri - www.halldorursmidur.is | Karl R. Guðmundsson úrsmiður, Austurvegi, Selfossi - www.kalliur.is | Georg V. Hannah úrsmiður, Hafnargata, Keflavík | Guðmundur B. Hannah úrsmiður, Suðurgötu, Akranesi | Klassík, Selási, Egilsstöðum

Bökuð Spiced White ostakaka með jólakeim



Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Kjartan Gíslason, matreiðslumaður og meðstofnandi Omnom Chocolate, hefur undirbúið jólin lengi, enda hefst undirbúningurinn snemma þar á bæ þegar kemur að framreiðslu jólasúkkulaðisins.

Kjartan kláraði sveinspróf í matreiðslu árið 2000 og hefur starfað sem slíkur meðal annars í Lúxemborg, Noregi og Svíþjóð. Árið 2013 stofnaði hann Omnom Chocolate, ásamt vini sínum Óskari Þórðarsyni. „Ég hef verið á þeirri vegferð, frá því við stofnuðum Omnom árið 2014, að reyna að búa til besta mögulega súkkulaðið með hágæða kakóbaunum. Ég hef notið þess frá upphafi og hef ástríðu fyrir starfi mínu í súkkulaðigerðinni."

Skötulyktin rifjar upp fallegar minningar

Aðventa er heillandi tími hjá mörgum og sá tími sem fólk vill líka njóta án þess að vera á hraðferð alla daga. Þegar Kjartan er spurður hvað honum finnist ómissandi á aðventunni stendur ekki á svari: „Mikið af kertum. Ekki endilega aðventukertin, bara að vera búinn að kveikja á nokkrum til að fylla stofuna af fallegum bjarma og í eldhúsinu líka, það gerir allt jólalegra. Ekki skemmir að hafa eitthvað að narta í, mandarínur, ost og eitthvað sætt," segir Kjartan og er á því að aðventan sé tíminn til að njóta, skapa og útbúa ljúffengar kræsingar.

Hver er fallegasta jólaminningin þín?

„Þær eru nokkrar, en það var alltaf eitthvað við að hitta afasystur mína, Kötu frænku á Blómvallagötunni, á Þorláksmessukvöld. Við fórum með pakka til hennar og sóttum aðra hjá henni. Þarna var ávallt skötulykt og okkur systkinunum þótti hún ekkert spes þá, en þegar ég finn hana í dag rifjast upp fallegar stundir sem maður átti með gömlu konunni."

Rjúpan ómissandi á jólunum

„Rjúpan er ómissandi á jólum. Þorsteinn bróðir minn hefur verið duglegur að sækja hana á veturna og við borðum ávallt saman hjá honum á jóladag . Meðlætið skiptir ekki síður máli með rjúpunni, en Waldorfsalatið er algjörlega ómissandi. Það er síðan fastur liður hjá mér að grafa lax rétt fyrir jól, sem við borðum svo í forrétt á aðfangadag. Ég reyni að forðast að borða hann allt árið bara fyrir þá stund og er oftar en ekki búinn að borða mig saddan af honum áður en hamborgarhryggurinn er borinn fram. Mamma gerir skemmtilegt úrval af hrásalötum sem ekki er hægt að breyta. Svo er sérrítrifli sem pabbi gerir, ómissandi eftirréttur.

Á gamlárskvöld getur hins vegar verið margbreytilegt hvað við veljum að vera með í matinn, þá er meira frelsi til að prufa eitthvað nýtt. Stundum er það klassík eins og Wellingtonsteik eða humarréttur."

Hátíðarnar hjá Kjartani snúast mikið um mat og bakstur. „Ég viðurkenni alveg fúslega að ég er mikið jólabarn og maturinn er stór hluti af undirbúningnum fyrir mér og baksturinn setur líka ilm í loftið sem ekki er hægt að kaupa í brúsa og spreyja í loftið, mér finnst þetta vera mjög stór hluti af stemningunni."



Ostakakan er fallega skreytt og ekki síður bakkinn í kringum hana.

Hvítt súkkulaði, kryddað með appelsínuberki og malti

„Ég hef alltaf verið rosalega mikið fyrir ostakökur og þá sérstaklega bakaðar. Þessi er innblásin af ostakökum frá Baskahéraðinu á Spáni, nánar tiltekið San Sebastian og oftast kölluð Brennd Bask ostakaka. Það má finna margar svipaðar útgáfur af þessari köku bæði í Portúgal og Frakklandi. Mig langaði að prufa að gera hana með súkkulaði og það passar rosalega vel. Súkkulaðið sem ég nota er úr vetrarlínunni okkar og heitir Spiced White + Caramel og er hvítt súkkulaði, kryddað með appelsínuberki og malti. Það gefur henni skemmtilegan jólakeim. Það má prufa sig áfram og nota annað súkkulaði."

Hvar færðu innblásturinn þegar þú þróar nýjar uppskriftir?



Sannarlega jólalegt skraut á bakkanum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Oftar en ekki er það eitthvað klassískt sem passar með súkkulaði. Við erum svo heppin að vinna með hágæða kakóbaunir hér í Omnom sem auðvelt er að para saman, til dæmis með karamellu og salthnetum, þá er komin einhver lúxusútgáfa af Snickers. Það getur líka verið einhver drykkur eða matur sem maður prufaði á veitingastað sem setur eitthvað að stað. Ef maður lítur í kringum sig og prufar sig áfram með íslensk hráefni þá fæðist eitthvað nýtt. Það eina sem ég hef ekki látið ganga er að nota íslenskan þara með súkkulaði en það þarf kannski að prufa sig meira áfram með það."

Ertu til í að uppljóstra hverjar eru uppáhaldsjólasmákökurnar þínar?

„Við köllum það jólatoppa á mínu heimili. Þetta er mjög einföld uppskrift þar sem við búum til einfalda smjörkökuuppskrift, sem við rúllum út þunnt, rúllum svo út marsipan og leggjum ofan á og stingum út í kringlóttar kökur og setjum súkkulaðibita ofan á þegar maður tekur þær úr ofninum."



Kjartan er mikið fyrir ostakökur og sérstaklega bakaðar. Þessi inniheldur bragðið af jólunum, hvítu súkkulaði, appelsínuberki og malti. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Jólasnjókorn Kjartans

Fullt nafn: Kjartan Gíslason.
Maki: Vilhelmína Birgisdóttir.
Börn: Tveir stjúpsynir og einn hundur.
Uppáhaldsbók: Sagan af Pí.
Áhugamál: Matreiðsla.
Uppáhaldsjólamyndin: Scrooge.
Upphaldsjólalagið: 2 days of Christmas með John Denver & The Muppets.
Jólamaturinn: Rjúpa.

Spiced White ostakaka
fyrir 8-10

200 g rjómi
200 g sykur
120 g Spiced White + Caramel súkkulaði
500 g rjómaostur
3 egg
1 eggjarauða

Byrjið á því að hita ofninn í 230°C með blæstri. Smyrjið smellubökunarform (ég nota ca 20 cm langt form með 6 cm hliðum) með bökunarspreyi og mótið eina bökunarpappírsörk ofan í því. Passið að örkin nái vel upp hliðarnar. Hitið rjóma að suðumarki og bætið sykrinum við og látið leysast upp.

Saxið súkkulaðið og bætið út í heitan rjómann og látið standa í 2 mínútur, hrærið vel saman og látið kólna í 10 mínútur. Setjið rjómaostinn í hrærivél og hrærið þar til hann mýkist og bætið þá við eggjum og rauðunni, einu í einu þar til allt blandast vel saman, gott er að skafa úr hliðunum á milli.

Hellið rjómaostsblöndunni varlega saman við meðan hrærivélin er í gangi og passið að allt blandist vel, óþarfi er að ofþeyta blönduna þar sem við viljum ekki mikið loft í hana. Hellið blöndunni í formin, bankið aðeins loftið úr blöndunni og bakið í miðjum ofni í um það bil 20-25 mínútur.

Það er eðlilegt að kakan brúnist mjög fljótt á yfirborðinu, við viljum að hún virki nokkuð karamelluð. Takið úr ofninum og látið standa á borði í 20 mínútur áður en hún er sett inn í ísskáp yfir nóttina, einnig er hægt að kæla hana í 4-6 klukkustundir ef þið viljið bera hana á borð samdægurs. En ég mæli eindregið með að þið gerið hana degi áður en þið ætlið að bera hana fram. ■




Glæsileg föt í jólapakkann
BERNHARÐ
LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ
TRAUST Í 80 ÁR
Fylgdu okkur á Facebook
Skoðið laxdal.is
Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is



Fyrstu tvær jólaspiladósirnar voru keyptar í Halifax í Kanada árið 1998.



Jólaþorpið fékk Elín að gjöf, en það var keypt í Barcelona. Þegar það er trekkt upp keyrir lestin af stað.

Hver og ein spiladós á sína sögu

Elín Hróðný Ottósdóttir frá Grundarfirði hefur safnað jólaspiladósum í 23 ár. Í dag telur safnið 63 spiladósir sem hún setur upp á aðventunni.

starri@frettabladid.is

Jólaspiladósasafn Elínar Hróðnýjar Ottósdóttur telur 63 spiladósir og stækkar ár frá ári. Hún keypti fyrstu spiladósina í Halifax í Kanada árið 1998 þegar hún var á ferðalagi þar ásamt eiginmanni og vinafólki þeirra. „Ég hef alltaf verið mikið jólabarn. Einn daginn í Halifax gengum við inn í verslun sem meðal annars seldi margar gerðir spiladósa. Þar ákvað ég að kaupa tvær til að taka með heim. Þannig byrjaði þetta nú bara.“

Stór hluti af jólaskreytingum

Hún segir jólaspiladósirnar vera mjög fallegar og vera um leið stóran hluta af jólaskreytingum heimilisins. „Það er alltaf notaleg tilfinning á fyrsta sunnudegi í aðventu að pakka niður í stofunni og setja upp jólaspiladósasafnið mitt, sem í dag telur 63 dósir, hverja annarri fallegri. Það er ómögulegt fyrir mig að gera upp á milli þeirra enda á hver og ein sína sögu.“

Vekur mikla athygli

Safnið fær eðlilega mikla og verðskuldaða athygli enda einstakt í sinni röð. „Það hafa allir, held ég, gaman af þessari söfnun minni. Fjölskylda og vinir eru dugleg að muna eftir mér þegar þau eru erlendis og færa mér oft að gjöf jólaspiladós. Ég er mjög þakklát fyrir það og hef mjög gaman af því að eiga spiladósir frá hinum ýmsu löndum. Ætli næsta skref hjá mér sé ekki að fjölga hillum í stofunni svo sístækkandi safnið fá sem mest pláss.“ ■



Elín Hróðný Ottósdóttir hefur safnað jólaspiladósum síðan 1998. Hér er hún með barnabarni sínu.

MYND/AÐSEND



Stór jólakúla með snjó sem keypt var í Berlín. Elín fékk hana að gjöf.



Snjókarl sem hægt er að opna. Það er bæði hægt að trekkja hann upp lokaðan og opinn.



Vasaúrið var gjöf. Það inniheldur skautasvell og þegar það er trekkt fer skautafólkið af stað.

Vinkona Elínar keypti þessa spiladós í Denver í Bandaríkjunum árið 2014.



Glerkúla jólasveinsins var keypt í Orlando 2016 og var gjöf til Elínar.



Snjókarlinn er gjöf og keyptur í Kanada. Spiladósin er úr leir.



Rauð hringekja keypt í aðventuferð með Kvenfélaginu Gleym mér ei, í Brussel 2019.



Trójuhestinn fékk Elín í gjöf frá börnunum sínum jólin 2016. Jólaálfurinn snýst í hringi og tannhjólin snúast.



Þessi spiladós var keypt í London og er gjöf. Þegar hún er trekkt upp snýst efri parturinn, pallurinn sem hesturinn er á.



Jólagjöfin fæst hjá S4S

GJAFAKORT S4S



Engar áhyggjur. Þú virkjar Gjafakort S4S í símanum þínum og getur notað það í öllum verslunum S4S – að eilífu.

ELLINGSEN AIR STEINAR WAAGE ecco Skór.is Toppskórinn SKECHERS Kaupfélagið

S4S
SKREF FYRIR SKREF

Gjafir sem hitta í mark!

Í verslunum S4S er hægt að finna gjafir fyrir alla, enda bjóða verslanirnar upp á vöruúrval sem hentar börnum, unglingum og fólki á öllum aldri. Í einni sameiginlegri Netverslun er hægt að klára kaupin á einu bretti og fá sent frítt heim að dyrum á 1-2 virkum dögum.

Inniskór í jólapakkana

„Við rekum skóbúðirnar Steinar Waage, Kaupfélagið, Skechers, Ecco og Toppskóinn þar sem allir ættu að geta fundið góða skó fyrir sig, en við leggjum mikla áherslu á gæðamerki og fjölbreytt úrval. Við erum einnig með gott úrval af barnaskóm, en við vitum hversu mikilvægt er fyrir litla fætur að vera í vönduðum skóm“ segir Freyja Leópoldsdóttir sölu- og markaðsstjóri S4S. „Góðir inniskór eru tilvaldir í jólapakkana en úrvalið hefur sjaldan verið meira. Hlýir, loðnir inniskór frá Shepherd hafa t.d. verið mjög vinsælir í pakka landsmanna, aukþess sem Birkenstock á sína dyggu aðdáendur“ bætir Freyja við.

Krakkarnir velja Nike

Verslanir Air eru sérhæfðar Nike verslanir sem eru einnig undir S4S, en Nike hefur sjaldan verið vinsælla og það fyrir alla aldurshópa. Lífstílslínan þeirra er orðin stór og þykir töff að vera í þægilegum Nike fatnaði dagsdaglega. „Börn og unglingar vilja helst ekki klæðast öðru en Nike og fullorðnir þekkja gæðin í íþróttafatnaðinum. Við erum með mikið úrval af fatnaði og skóm fyrir alla hreyfingu, hvort sem það er fyrir ræktina, útihlaupin, jóga eða fótboltann,“ segir Freyja og bætir við að golfdeildin hafi stækkað töluvert og orðin heilsársdeild, „enda eru íslenskir kylfingar á faraldsfæti til heitari landa yfir vetrartímann til að spila golf.“



Freyja Leópoldsdóttir sölu- og markaðsstjóri S4S

Devold ullarfatnaður hentar öllum

Útivist hefur aldrei verið eins vinsæl og óhætt að segja að jólagjöfin í fyrra hafi verið útivistarfatnaður og fylgihlutir. „Bakpokar, göngustafir, gönguskór, göngufatnaður og allt tilheyrandi var gríðarlega vinsælt í fyrra og aftur á þessu ári. Það allra heitasta er þó merino ullarfatnaðurinn frá Devold, enda hentar hann öllum, hvort sem er í kósý heima , í sumarbústaðnum, eða fyrir útivistina.
Þá er Devold með sérstaka línu fyrir íþróttafólk og er frábært að hlaupa og spila golf í þeirri ull“ segir hún og bætir við að börnin hennar velji ullina sem hefðbundin fatnað í skólann. „Ævintýraverslun fjölskyldunnar, Ellingsen, er heill heimur af jólagjöfum út af fyrir sig. Það er auðvelt að gleyma tímanum í svona fallegri og fjölbreyttri verslun, en allir geta dressað sig frá A-Ö í versluninni. Þá er rafhjóladeildin sívaxandi en rafhlaupahjól hafa verið vinsæl í jólapakkann síðustu árin.
Í fyrra komu líka talsvert af hjónum og keyptu sér sitthvort rafhjólið í jólagjöf fyrir hvort annað og eigum við von á að það verði eins í ár.“

Bylting í gjafakortum

Fyrir ári síðan voru gjafakort S4S upfærð í rafræn kort og samhliða því var hægt að setja þau beint í símann, þar sem þau birtast á sama stað og greiðslukort og ökuskírteini eru (Wallet í Apple, Pass Wallet í Android). Þau virka jafnt í öllum verslunum fyrirtækisins, sem og netverslun ásamt því að renna aldrei út.
„Til að einfalda gjafakaupin er auðvitað frábær kostur að kaupa gjafakort S4S. Þó svo fólk eigi allt, þá vantar alltaf skó, vettlinga, peysur og annan fatnað, auk þess sem sumir vilja safna sér fyrir dýrari vörum sem fást hjá okkur t.d. rafhjól eða buggy bíl“ segir Freyja og hlær. „Gjafakortin okkar hafa alltaf verið vinsæl, en með þessum breytingum sem við höfum gert eru þau orðin enn meira spennandi kostur fyrir öll tilefni.“

Nýjar netverslanir – allt í einni körfu

Netverslanir S4S eru með stærstu netverslunum landsins, en nýju síðurnar eru þrjár, Skór.is, Air.is og Ellingsen.is. Tvær til viðbótar eru nú í vinnslu, Rafhjólasetur.is og BRP.is. BRP er tækjahluti Ellingsen og dótturfyrirtæki S4S. „Með tilkomu nýrra netverslana sem settar voru í loftið fyrir nokkrum vikum, eru þær orðnar enn hraðvirkari og notendavænni en áður. Síðurnar eru alveg samtengdar og það sem sett er í körfu á hverri fyrir sig, fer í sameiginlega körfu. Þetta einfaldar ferlið varðandi pantanir af hverri síðu fyrir sig auk þess að vera umhverfisvænna.
Við höfum einnig gert ýmsar innviðabreytingar og flutt höfuðstöðvar netverslunar í Smáralind og getum nú boðið upp á afgreiðslu pantana á 1-2 virkum dögum. Margar pantanir afgreiðum við samdægurs og slógum við hraðamet um daginn þegar það liðu 5 mínútur frá því pöntun barst þar til viðskiptavinurinn fékk SMS um að varan væri tilbúin til að sækja“ segir Freyja.



S4S SKREF FYRIR SKREF

ELLINGSEN AIR STEINAR WAAGE ecco Skór.is Toppskórinn SKECHERS Kaupfélagið



Jólagjöfin er Nike



SW Tech Fleece peysa
19.995.-



Heritage mittistaska
4.995.-



Jordan Jumpman húfa
6.995.-



SW Essential peysa
11.995.-



Victori One inniskór
7.995.-

AIR

KRINGLAN - SMÁRALIND - AIR.IS

Gefðu hlýja jólagjöf



Shepherd Hugo
13.995.- / St. 41-45



Shepherd Tessan
14.995.- / St. 36-41



Shepherd Borás
7.995.- / St. 16-22



Ella Frank
7.995.- / St. 41-45



Ella Jill
6.995.- / St. 36-40



Bisgaard inniskór
7.995.- / St. 25-30



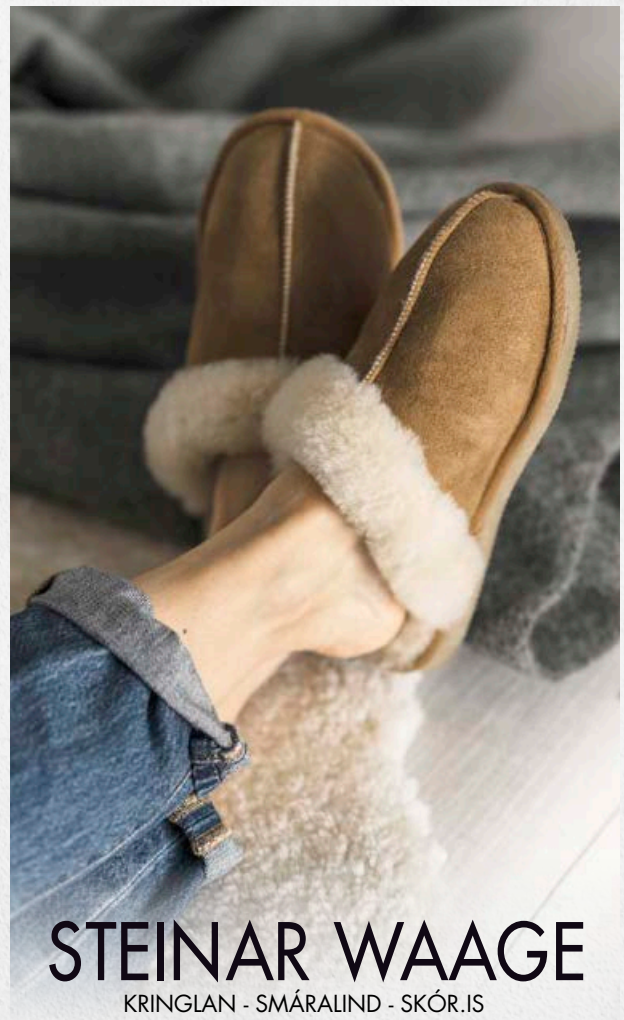
Tommy Hilfiger inniskór
8.995.- / St. 41-45



Calvin Klein inniskór
8.995.- / St. 36-40



Viking Njord
6.995.- / St. 19-26



STEINAR WAAGE
KRINGLAN - SMÁRALIND - SKÓR.IS

Allir fá þá eitthvað fallegt!



Vagabond Tara
23.995.- / St. 36-41



JoDis Boston
24.995.- / St. 36-40



JoDis By Andrea Röfn Hera
24.995.- / St. 36-41



Nora Roman
22.995.- / St. 42-46



Nora Alexander
22.995.- / St. 41-46



Urbanfly ökklaskór
19.995.- / St. 41-46



Kaupfélagið
KRINGLAN - SMÁRALIND - SKÓR.IS







GEFÐU HLÝJA JÓLAGJÖF



DUO ACTIVE JR.
BOLUR: 7.995 KR.
BUXUR: 6.995 KR.



TUVEGGA
BOLUR: 18.995 KR.
BUXUR: 17.995 KR.



KVITEGGA
BOLUR: 19.995 KR.
BUXUR: 16.995 KR.



DUO ACTIVE JR.
BOLUR: 7.995 KR.
BUXUR: 6.995 KR.



TUVEGGA
BOLUR: 18.995 KR.
BUXUR: 17.995 KR.



KVITEGGA
BOLUR: 19.995 KR.
BUXUR: 16.995 KR.



NANSEN VETTLINGAR
7.995 KR.



TUVEGGA KRAGI
5.495 KR.



KVITEGGA HÚFA
5.995 KR.

ELLINGSEN

Fiskislóð 1, Reykjavík / Hvannavellir 14, Akureyri / Síðan 1916 / 580-8500 / www.ellingsen.is



Steiktar rjúpubringur á kremuðu grænkáli með bláberjum og gráðosti.

Bað konunnar á aðfangadagskvöld

Eyþór Rúnarsson, yfirmatreiðslumaður hjá Múlakaffi, heldur jólin hátíðleg með fjölskyldu sinni og snúast þau fyrst og fremst um að njóta góðs matar og samveru. Eyþór er fæddur og uppalinn í Suður-Þingeyjarsýslu, umvafinn íslenskri náttúru þar sem hann hefur ávallt sótt innblástur í störf sín.

sjofn@frettabladid.is

Við fengum Eyþór til að deila með okkur sínum jólahefðum og -siðum, ásamt því að gefa uppskriftir af glæsilegum jólahátíðarmatseðli sem kitlar bragðlaukana. Þegar hann er spurður um hvað sé ómissandi, svarar hann: „Mandarínur og jólabjór. Svo er nauðsynlegt að fara allavega á eina jólatónleika. Það hefur myndast hefð fyrir því hjá okkur að fara á afmælisdaginn minn, 20. desember, í bæinn og taka út jólastemninguna, fara saman á skauta og út að borða. Þetta er ótrúlega skemmtileg hefð sem börnin elska.“

Margir eiga sér fallegar jólaminningar og Eyþór segir að hann eigi eina sem standi algjörlega upp úr. „Ég bað konuna mína að giftast mér á aðfangadagskvöld fyrir tíu árum, algjörlega ógleymanlegt kvöld.“

Glæsilegir jólaréttir

Á heimili Eyþórs er haldið í matarhefðir um jólin sem hann og kona hans hafa skapað saman. „ Það er komin góð rútína á jólamatinn hjá minni fjölskyldu, við erum með okkar hefðir frá Þorláksmessu og fram yfir hátíðirnar. Á aðfangadagskvöld borðum við humarsúpu og andabringur sem ég set í sérstakan pækil með appelsínuberki og jólakryddum. Ég var alinn upp við að borða rjúpur og þær eru alltaf uppáhalds.

Við borðum ekki alltaf eftirrétt vegna þess að humarsúpan er svo seðjandi. Stundum hef ég gert pavlovu en í ár er ég að hugsa um að gera gamaldags After Eight ís, ég er að vona að hann slái í gegn hjá börnunum. Á gamlárskvöld er það lítill humarréttur sem við framreiðum, en hann getur verið breytilegur eftir árum. Síðan er það Wellington nautasteikin og hasselback kartöflur. Spurning með að hafa créme brulée þessi áramótin í eftirrétt.

Eyþór segist ekki baka mikið á aðventunni. „Aðventan fer oftast í mikla vinnu hjá mér og svo í að gera eitthvað með fjölskyldunni. Konan mín sér meira um að baka. En frá aðfangadegi og fram yfir áramót snýst allt um mat heima fyrir. Hreindýrið er réttur sem ég hef notað í minni veislum í gengum tíðina, en rjúpan og bakan eru réttir sem ég gerði í sjónvarpsþáttunum mínum fyrir nokkrum árum. Þetta eru allt réttir sem að slá alltaf í gegn.“

Hreindýravöðvi í sveppahjúpi

Allar uppskriftir eru fyrir 4

- 800 g fullhreinsaður hreindýravöðvi
- 2 box sveppir (smátt skornir)
- 5 stk. skallotlaukur (skrældur og smátt skorinn)
- 1 hvítlauksrif (fínt rifið)
- 4 msk. brauðrasp
- 1 poki spínat (100 g)
- ólífuolía til steikingar
- sjávarsalt
- svartur pipar úr kvörn

Hitið pönnu með olíu á og steikið sveppina í 3 mínútur, bætið lauknum út á pönnuna og steikið þar til laukurinn og sveppirnir eru orðnir gullinbrúnir. Steikið spínatið upp úr ólífuolíunni, setjið það á skurðarbretti og skerið það niður. Setjið laukinn, sveppina og spínatið í skál með hvítlauknum og brauðraspinu. Smakkið til með saltinu og piparnum.

Hitið pönnu með olíu og brúnið hreindýrið allan hringinn í ca. 30 sek. á hvorri hlið, setjið í eldfast mót og hjúpið vöðvann með sveppablöndunni. Setjið inn í 180°C gráðu heitan ofninn í 13 mínútur. Takið út, setjið bakka yfir og látið hvíla í 10 mínútur. Gott er að kjötið nái 52-54 gráðum í kjarnhita.

Kremuð sveppasósa

- 1 hvítur laukur
- 2 hvítlauksrif
- olía til steikingar
- 100 ml hvítvín (má sleppa)
- 200 g blandaðir frosnir villisveppir
- ½ l rjómi
- 150 ml kjúklingasoð, eða vatn og kraftur
- safi úr 1 límónu
- sjávarsalt
- svartur pipar úr kvörn
- kjúklingakraftur

Skrælið og skerið laukinn og hvítlaukinn í þunnar skífur. Steikið laukinn við lágan hita þar til hann er orðinn mjúkur í gegn. Hellið hvítvíninu yfir laukinn og sjóðið það niður um helming. Hellið soðinu (eða vatninu) og rjómanum í pottinn og sjóðið við lágan hita í ca. 30 mínútur eða þar til sósan fer að þykkna. Maukið sósuna með töfrasprota. Smakkið hana til með lime safanum, salti, pipar og kjúklingakraftinum eftir smekk.



Hreindýrið er réttur sem Eyþór hefur notað í minni veislum en rjúpan og bakan eru réttir sem hann gerði í sjónvarpsþáttum fyrir nokkrum árum.



Epla- og brómberjakaka með vanillu-mascarpone kremi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Graskers-, peru- og gráðostssalat

- 400 g grasker skorið í teninga
- 1 rauðlaukur, gróft skorinn
- 1 msk. rauðvínsedik
- 1 msk. sykur
- 1 fullþroskuð pera
- 4 msk. ristaðar pekanhnetur (5 mín. 180 gráður)
- 20 steinlaus vínber
- 2 msk. gráðaostur
- 1 msk. sýrður rjómi
- Ólífuolía
- Sjávarsalt
- Svartur pipar

Bakið graskerið við 180°C gráðu hita í 30 mínútur og kælið það niður. Setjið rauðlaukinn í eldfast mót. Veltið honum upp úr edikinu, sykrinum, saltið og piprið og bakið í 10 mínútur við 180°C gráður. Skerið peruna og vínberin niður og setjið í skál með rauðlauknum og graskerinu. Blandið hnetunum út í ásamt sýrða rjómanum og gráðostinum og smakkið til með salti og pipar.

Epla- og brómberjakaka með vanillu-mascarapone kremi

Fylling í böku

- 2 epli, græn
- 250 g brómber
- 2 ½ msk. maizenamjöl
- 50 g sykur

Skrælið og skerið eplin í teninga og setjið í skál með brómberjunum hellið sykrinum og maizenanu yfir eplin og brómberin og blandið öllu vel saman.

Mascarpone krem

- 250 g mascarpone ostur
- 100 g hrásykur
- 1 vanillustöng
- Börkur af 1 sítrónu

Þeytið allt saman þar til kremið er orðið mjúkt og setjið í sprautupoka.

Bökudeig

- 200 g smjör
- 200 g hrásykur
- 225 g hveiti (sigtað)
- 1 tsk. lyftiduft (sigtað)

Þeytið smjör og hrásykur saman þar til það er orðið ljóst og létt. Bætið þurrefnunum saman við smjörið og sykurinn og blandið varlega saman. Hjúpið bökuformið með ca 60% af deiginu, passið að hafa deigið jafnþykkt alls staðar. Hitið ofninn í 180°C gráður. Setjið eplin og brómberin ofan á bökudeigið. Sprautið mascarponekreminu yfir eplin og brómberin og endið svo á að hjúpa allt saman með afganginum af bökudeiginu. Bakið í 40 mínútur eða þar til skorpan er orðin gullinbrún.

Steiktar rjúpubringur á kremuðu grænkáli með bláberjum og gráðosti

- 4 rjúpubringur
- 20 g smjör/olía til steikingar
- Sjávarsalt
- Svartur pipar úr kvörn

Setjið bringurnar á heita pönnu með olíu og brúnið í 45 sek. á annarri hliðinni, snúið þeim við og bætið smjörinu út á pönnuna.



Eyþór bað konu sinnar á aðfangadagskvöldi fyrir tíu árum.

Jólasnjókorn Eyþórs

Fullt nafn: Eyþór Rúnarsson.
Maki: Sigríður Helga Árnadóttir (Silla).
Börn: Aron Leó Eyþórsson (11 ára), Eva Lind Eyþórsdóttir (8 ára), Almar Máni Eyþórsson (5 mánaða).
Uppáhaldsbók: White Heat (Marco Pierre White).
Áhugamál: Fjölskyldan, fótbolti og fjallahjól.
Uppáhaldsjólamyndin: How The Grinch Stole Christmas með Jim Carrey.
Upphaldsjólalagið: Það snjóar (Sigurður Guðmundsson og Memfismafían).
Jólamaturinn: Humarsúpa og andabringur.
Uppáhaldsjólasmákökur: Mömmukökurnar sem mamma gerir og sendir okkur fyrir jólin. Hafa verið í uppáhaldi frá tveggja ára aldri.

Steikið bringurnar á hinni hliðinni í 45 sek. og ausið smjörinu yfir á meðan. Setjið í eldfast mót með álpappír yfir og látið hvíla þar undir í 10 mínútur. Skerið bringurnar, og kryddið með saltinu og piparnum.

Kremað grænkál með gráðosti

- 2 pokar grænkál (200 g)
- ½ l rjómi
- 2 skallotlaukur (gróft skorinn)
- 1 msk. grænmetisþurrkraftur
- Safi úr ½ sítrónu
- Sjávarsalt
- Svartur pipar úr kvörn
- 40 g gráðostur

Skerið stilkinn af grænkálinu og setjið í pott með skallotlauknum og rjómanum. Kveikið undir pottinum og setjið á rúmlega hálfan styrk. Bætið gráðostinum út í og sjóðið allt saman í 10 mínútur. Smakkið til með grænmetiskraftinum, sítrónusafanum og saltinu og piparnum.

Meðlæti

- 1 fennel
- 1 box bláber
- 2 radísur

Skerið radísurnar og fennelið þunnt í mandólíni eða með hníf og setjið á diskinn í kringum rjúpuna ásamt bláberjunum.

Jólakryddaðar möndlur

- 150 g möndlur
- 2 msk. hunang
- ½ tsk. cayenne
- ½ msk. svartur pipar úr kvörn
- 1 tsk. kanill
- ½ tsk. negull
- 1 tsk. sjávarsalt

Setjið möndlurnar í 150°C gráða heitan ofninn í 30 mínútur. Takið út úr ofninum og setið hunangið yfir þær ásamt kryddinu og blandið öllu saman. Setjið inn í ofninn í 10 mínútur. Takið út úr ofninum og setjið á smjörpappír. ■

Afgangarnir á jóladag langbestir



Sjöfn Þórðardóttir
sjofn@frettabladid.is

Gunnlaugur Arnar Ingason, bakari og „pastrychef“, hefur unnið hug og hjörtu sælkera landsins með sínum guðdómlegu og fallegu eftirréttum, ljúffengu bakkelsi og súrdeigsbrauðum síðan hann opnaði bakaríið sitt og veisluþjónustu Gulla Arnars í Hafnarfirðinum, við Flatahraun 31, á síðasta ári.

Gulli hefur verið iðinn við að bjóða upp á alls konar „pop up“ eftirrétti og sælkerabita sem ekki nokkur sælkeri getur staðist enda er ósjaldan röð út úr dyrum til að ná í kræsingarnar sem eru í boði hverju sinni.

Senn líður að aðventunni og ilmurinn af jólabakstrinum er farinn að berast um götur Hafnarfjarðar. Það er spurning hvort Gulli Arnar nái að njóta aðventunnar og jólanna á sama tíma og hann sér um að baka jólakræsingarnar fyrir viðskiptavini sína. „Aðventan undanfarin ár snýst mestmegnis um vinnu og bakstur enda mikill álagstími í bakaríinu. Þar af leiðandi er tíminn á jóladag ómissandi fyrir mig þegar maður nær að slaka vel á eftir jólakeyrsluna. Það er algjör hefð á jóladag að gera ekki neitt heldur nýta tímann í að hlaða batteríin og njóta dagsins. Að sjálfsögðu er einnig ómissandi milli jóla og nýárs að hitta vini eða fjölskyldu og eyða góðu kvöldi saman yfir spilum eða öðru þess háttar,“ segir Gulli Arnar sem nýtur þess að baka á aðventunni og kitla bragðlauka viðskiptavina sinna.



Klassísk aðventu-sunnudagskaka í jólabúningi úr smiðju Gulla.

> Aðventan undanfarin ár snýst mest megnis um vinnu og bakstur enda mikill álagstími í bakaríinu.



Gulli Arnar segir að það sé algjör hefð á jóladag að gera ekki neitt heldur nýta tímann í að hlaða batteríin og njóta dagsins.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Jólasnjókorn Gulla

Fullt nafn: Gunnlaugur Arnar Ingason.
Maki: Kristel Þórðardóttir.
Börn: líklegast komin fyrir næstu jól.
Áhugamál: Fyrir utan bakstur verð ég að segja golf.
Uppáhaldsjólamyndin: Elf.
Upphaldsjólalagið: Ef ég nenni, Helgi Björns.
Jólamaturinn: Afgangar á jóladag.

Góðgæti daginn eftir

Gulli Arnar nýtur þess að borða með fjölskyldunni um hátíðirnar. Honum finnst ekki síður gott að njóta kræsinganna daginn eftir. „Uppáhaldsjólamaturinn minn er afgangar á jóladag ásamt öðru góðgæti eins og ristuðu súrdeigsbrauði með graflaxi, ostum og öðru áleggi. Hádegismaturinn á jóladag stendur ávallt upp úr. Ég er mjög hrifinn af hamborgarhrygg en algjört lykilatriði að góðum jólamat er meðlætið, það stendur oftast upp úr.“

Þegar kemur að matarhefðum um hátíðirnar segir Gulli Arnar að villibráðin skori þar hátt. „Matarhefðirnar á mínu heimili í kringum jólin tengjast yfirleitt rjúpum. Þær hafa verið á boðstólum síðan ég man eftir mér, ásamt hamborgarhryggnum góða. Hefð er fyrir því á mínu heimili í hádeginu á aðfangadag að taka forskot á sæluna og smjörsteikja hluta rjúpunnar ásamt því að möndlugrauturinn er ávallt í kringum hádegið þar sem fjölskyldan borðar grautinn góða sem endar með möndlugjöf,“ segir Gulli Arnar og bætir við að alltaf ríki ákveðin spenna yfir hver fái möndlugjöfina frægu.

Sjávarréttir í forgrunni

Aðfangadagskvöld er fjölbreytt þegar kemur að hátíðarmatnum og allir fá eitthvað við sitt hæfi. „Það er yfirleitt margréttað hjá okkur um jólin. Rjúpur upp á gömlu hefðirnar og seinna meir hefur hamborgarhryggurinn verið á boðstólum.

Nýverið gerðist systir mín grænmetisæta og því höfum við einnig grænmetis-wellingtonsteik. Meðlætið er auðvitað aðalatriðið en þar eru sykurbrúnaðar kartöflur, rósakál og fleira lostæti aðalmálið. Það er því alltaf nóg af mat á aðfangadagskvöld sem dugar okkur yfirleitt sem afgangar yfir vikuna milli jóla og nýárs.“

Sjávarréttirnir taka við þegar líður að áramótum og Gulla þykir það kærkomin hvíld frá reyktu steikunum. „Á gamlárskvöld erum við oftast með sjávarrétti í forrétt eins og humar, rækjur, hörpuskel og annað slíkt. Aðalrétturinn er breytilegur og engin hefð á bak við hann en við höfum oft verið með önd eða nautasteik. Gamlárskvöld hjá okkur er ekki jafn heilagt og aðfangadagur en stemningin er yfirleitt afslöppuð og maturinn er yfirleitt seint, borðað lengi og mikið.“

Þegar Gulli er beðinn um að segja frá sínum uppáhaldssmákökum er hann með það á hreinu. „Sörurnar standa upp úr. Þær eru vinsælastar og ég finn það einnig hjá mínum viðskiptavinum að sörurnar vekja alltaf mikla lukku. Góðar súkkulaðibitakökur eða lakkrístoppar eru auðvitað í miklu uppáhaldi,“ segir hann.

Minnkaði heimabaksturinn

„Jólin snúast auðvitað mikið um bakstur og matargerð, en þó aðallega mat heima fyrir. Alveg frá því að ég hóf störf sem bakari minnkaði heimabaksturinn til muna.“

Breytast áherslurnar í bakstrinum í bakaríinu í aðventunni?

„Já, áherslurnar verða örlítið jólalegri. Það er gaman að nota þetta tímabil og brjóta aðeins upp hversdagsleikann og í ár erum við meðal annars með æðislega góða sérstaka jólaeftirrétti, sörur, jólatertur og jólamakkarónur þar sem hátíðlegt bragð eins og af mandarínum, hunangskökukryddi, kirsuberjum, piparkökum og súkkulaði skipar stóran sess.“

Gulli Arnar deilir hér með lesendum einni klassískri aðventusunnudagsköku sem gleður bæði auga og munn.

Klassísk aðventu-sunnudagskaka

400 g sykur
300 g smjör
200 g egg
700 g hveiti
20 g lyftiduft
200 g litlir dökkir súkkulaðibitar
Börkur af einni appelsínu
2 g hunangskökukrydd
350 g mjólk

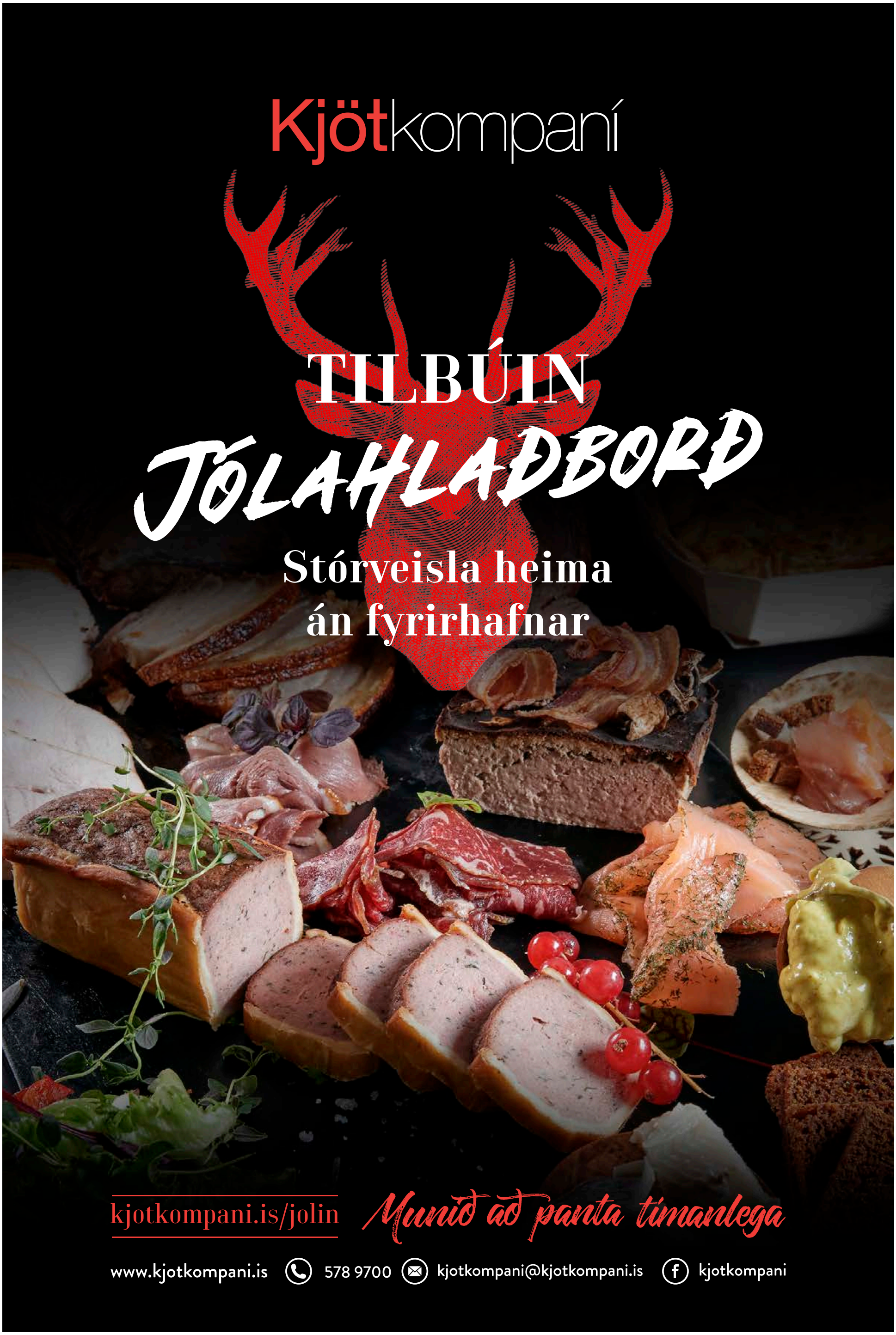
Hrærið saman sykur og smjör létt og ljóst. Bætið eggjunum rólega saman og því næst hveiti, lyftidufti, appelsínuberki, súkkulaði og hunangskökukryddi og vinnið saman. Bætið mjólkinni rólega saman við í lokin. Ég skipti þessu degi niður í 20 sentimetra hringform sem er 6 cm á hæð. Fitið formið létt og bakið við 170 gráður í um það bil 35-40 mínútur. Stingið prjóni í kökuna til að athuga hvort hún sé tilbúin, ofnar geta verið mismunandi.

Appelsínusúkkulaðihjúpur

börkur af einni appelsínu
250 g rjómi
500 g dökkt súkkulaði

Hitið rjóma og appelsínubörk að suðu. Sigtið rjómann yfir súkkulaðið og hrærið það saman. Hellið yfir kökuna og látið leka niður með hliðunum. Skreytið ef vill með ferskum berjum. ■




Kjötkompaní
TILBÚIN
JÓLAHLAÐBORÐ
Stórveisla heima
án fyrirhafnar
kjotkompani.is/jolin
Munið að panta tímanlega
www.kjotkompani.is
578 9700
kjotkompani@kjotkompani.is
kjotkompani

Á enn erfitt með að sofna á Þorláksmessu



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

Kennaraneminn Unnur Gígja Ingimundardóttir er Sveinka í hjáverkum.

„Þegar ég hugsa um barnæskuna sé ég mömmu fyrir mér í eldhúsinu, svona eins og í jólalögunum; eitthvað að baka og undirbúa. Ég gat ekki sofnað eða vaknaði aftur og mamma tók á móti mér með bros á vör í eldhúsinu og leyfði mér að narta í smákökur á meðan við spjölluðum og hlustuðum á jólalögin í útvarpinu.“

Þetta segir Unnur Gígja, móðir þriggja ára tvíbura og níu ára snáða í Hafnarfirði, um dýrmæta minningu frá jólum fortíðar.

Fyrir henni er aðdragandi jólanna hátíð.

„Kærleikurinn sem umlykur alla á þessum árstíma, samveran með fjölskyldunni og töfrarnir sem maður leyfir sér að trúa á aftur, eins og lítið barn. Ég er enn þannig að ég á erfitt með að sofna á Þorláksmessukvöld vegna spennings fyrir jólunum, orðin þrítug konan,“ segir Unnur hlæjandi og strax farin að undirbúa jólin.

„Ég reyni að halda aftur af mér fram í nóvember, en um leið og haustar er ég oft byrjuð að huga að jólum. Jólasveininn byrjar að safna í pokann sinn í október, skrautið læðist upp í byrjun nóvember og svo bætist smám saman við það.“

Gefur töfra í skóinn

Unnur heldur úti blogginu gigi.is þar sem hún skrifar niður hugmyndir að gjöfum og samveru undir viðurnefninu Sveinka.

„Sveinka lýsir mér vel. Ég er mikið jólabarn og fékk löngun til að fanga þennan árstíma og sameina hann áhugamálum mínum, ásamt því að fá útrás fyrir jólagleðina,“ segir Unnur um hugmyndina að Sveinku, sem var upphaflega að safna þrettán gjöfum í einn kassa.

„Það átti að hjálpa jólasveinunum við stressið fyrir jól. Við þurfum að passa að jólasveinagjafir séu litlir töfrar sem birtast í skóm barna á meðan þau sofa og oft eru það töfrarnir sem skipta máli en ekki hvað leynist í skónum. Frumburðinn minn, orðinn níu ára, trúir ekki lengur á jólasveinana en ég tala samt við hann um töfra og að allt þetta sé til á meðan hann trúir,“ segir Unnur.

Þá þurfi að hugsa um pyngjuna í dýrtíð sem oft fylgir jólum.



Mestu dýrgripir jólanna eru föndur barna handa ástvinum sínum.

Föndurleir fyrir jólaskraut

Þessi leir er snilld til að útbúa skraut á jólatré eða skreyta jólapakkana.

2 dl vatn
100 g kartöflumjöl
300 g matarsódi

Öll hráefni sett í pott og hitað yfir vægum hita. Fyrst er blandan blaut en eftir smá tíma þéttist hún í leir. Passið að hræra stöðugt og vel í svo ekkert brenni við. Látið kólna og hnoðið deigið líkt og brauðdeig í smá stund. Fletjið út eins og piparkökudeig og mótið með formum. Stingið gat efst í hverja fígúru og látið þorna í sólarhring hið minnsta. Þræðið þurrar fígúrur á band.

„Jólasveinar þurfa að gefa mörgum börnum og hafa ekki efni á að gefa stórar gjafir. Látum jólin ekki snúast um gjafir heldur kennum börnum okkar að vera þakklát og nægjusöm. Mínar eftirminnilegustu gjafir, og þær sem mér þykir vænst um, eru handavinna frá ömmum mínum og gjafir frá börnunum mínum sem þau gerðu af ást og umhyggju,“ segir Unnur.

Hún byrjar snemma að horfa í kringum sig eftir litlum gjöfum á haustin og kaupir smátt og smátt fram að desember, enda þarf hún að finna 39 skógjafir handa börnunum sínum þremur.

„Ég skrifa líka niður hugmyndir fyrir lesendur því margir eru hugmyndasnauðir. Þar tel ég upp hluti sem gætu vantað og ef fólk er fyrir föndur eða handavinnu má búa til gjafirnar sjálfur því hver segir að jólasveinar kaupi allt? Eru þeir ekki í hellinum sínum allt sumarið að búa til gjafirnar?“



Unnur Gígja Ingimundardóttir með stásslegan jólasvein sem hún vann sem föndurverkefni fyrir grunnskólabörn í kennaranáminu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> Ef börn finna að þú elskar þennan tíma og nýtur þess að undirbúa hann, verður hann töfrandi fyrir þau líka.



Börn skynja gleði fullorðinna

Unnur leggur stund á kennaranám með áherslu á textílmennt. Þar hefur hún unnið að verkefnum fyrir börn á grunnskólaaldri.

„Mér finnst mikilvægt að leyfa börnum taka þátt í undirbúningi jólanna og upplifa með þeim og í gegnum þau. Ekki hugsa of mikið um að þurfa að gera allt fyrir jól heldur meira hvað okkur langar að gera og hvað gerir jólin dýrmæt fyrir okkur. Ég hef tengt stress við að fólk er á síðustu stundu með allt en þá er um að gera að byrja undirbúning fyrr. Ef börnin finna að þú elskar þennan tíma og nýtur þess að undirbúa hann, verður hann töfrandi fyrir þau líka.“

Hún segir jólaföndur barna gjarnan dýrmætasta jólaskraut margra.

„Sjálf held ég mikið upp á það sem börnin hafa gert. Það er líka gaman að taka það upp. Börnin muna eftir að hafa búið það til og koma með sögur um liðna tíma sem tengjast skrautinu. Ég hef sjálf skapað ýmislegt í gegnum tíðina og gefið fólki í kringum mig og það gleður mig alltaf að sjá það njóta sín á heimilum þeirra. Þegar amma mín dó fékk ég til baka dót sem ég hafði skapað handa ömmu, gömul kort og myndir sem ég hafði teiknað í heimsóknum og hún geymdi.“ ■

Þessi fallegi Múmín-órói er verk Unnar og barnanna. Uppskrift af leir til slíks sköpunarverks er hér á síðunni.

Fylgist með Unni Gígju á Instagram @Sveinka um jólaboðskap, föndur og samveru og @Gigi.is um textíl og kennsluefni.

Jólagjöfina færðu hjá okkur







VÉLAR & VERKFÆRI

Borvélar | Bora- og verkfærasett | Verkfæratöskur og margt fleira

verkfaeralausnir.is
vefsala@vv.is | Skútuvogi 1c

BYKO

Undirbúningur jólanna hefst í BYKO

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Ljósahringur 30cm, 108 ljós, hvítt **3.595** kr. | vnr. 51881186



Curly ljósahringur, 30cm, 30 ljós, svartur
4.995 kr. | vnr. 51880824



Lucia kór 7 ljós **15.995** kr. | vnr. 51880736



Stjarna Orbit, 33cm, svört með LED peru **7.495** kr. | vnr. 51881010



Skoðaðu jólablaðið á byko.is

Skannaðu kóðann

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Jólavörurnar eru komnar í vefverslun byko.is

Ketó jólin langtum betri en þau sykruðu og sætu



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

Hanna Þóra Helgadóttir nýtur sætrar sælu jólanna með ketó-vænum krásum. Hún segir eitthvað guðdómlegt við gott súkkulaði.

„Þegar ég byrjaði á ketó haustið 2018 voru jólin sú hátíð sem ég hafði mestar áhyggjur af því þau geyma jú sykraðar hefðir. Því kom ánægjulega á óvart að allt sem ég útbjó sjálf heima í eldhúsi reyndist bæði auðvelt og skemmtilegt, en auðvitað mættu mér erfið augnablik, eins og að segja „nei, takk“ við sykruðum jólaís sem var eftirréttur í jólaboði hjá öðrum.“

Þetta segir Hanna Þóra Helgadóttir, flugfreyja, matarbloggari og viðskipta- og markaðsfræðingur, spurð hvort fyrstu ketó jólin hafi verið mikil áskorun.

„Fólk hefur vissar venjur og ákveðna jólarétti sem eru á boðstólum ár eftir ár og því er erfitt að breyta. Mér fannst erfiðast að sleppa brauðinu sem fylgir graflaxinum því ristað, hvítt brauð með graflaxi og sósu hefur verið uppáhaldsmáltíð ársins síðan ég var barn. Allt annað fannst mér lítið mál að gera ketó-vænt og jólin reyndust skemmtilegt tækifæri til að prófa mig áfram í að breyta uppskriftum og útbúa ketó-vænni kosti.“



Hönnu Þóru þykir gaman að gera hefðbundnar jólauppskriftir ketó vænar, eins og dýrindis heitt súkkulaði sem hún drekkur alltaf á jóladag.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Hanna Þóra kann á því lagið að gera ósætar kræsingar.



Freistandi ketó ísterta með stökku karamellusúkkulaði.



Gómsætu jólasmákökurnar hennar Hönnu Þóru eru með súkkulaðibitum úr sykurlausu súkkulaði.

Að staldra við og njóta

Hanna Þóra hefur undanfarin ár sérhæft sig í kolvetnaskertu mataræði og gaf út matreiðslubókina Ketó með uppskriftum, hugmyndum og fróðleik.

„Allt er að sjálfsögðu gott í hófi, en mín upplifun er sú, að þegar ég passa upp á mataræðið nýt ég hverrar smáköku og konfektmola betur og gef mér tíma í að njóta í stað þess að missa mig algjörlega ofan í skálina. Sætindalöngunin hefur minnkað svo svakalega eftir að ég hætti að borða sykur, að það er eiginlega ótrúlegt. Að staldra við og njóta er lykillinn,“ segir Hanna Þóra, innt eftir því hvort þeir sem vilja tileinka sér kolvetnaskert mataræði geti úðað í sig sætindum yfir hátíðirnar eins og þegar þeir hugsuðu ekki út í kolvetnainnihald.

„Þegar kemur að sætum kosti jólanna er lykilatriði að velja sætuefni sem ykkur finnst gott að nota og fer vel í líkama ykkar. Til eru ótal tegundir en við virðumst finna af þeim mismunandi bragð og því þarf að prófa sig áfram. Þegar ég hætti að borða sykur fór mér að finnast alls konar matvæli sætari á bragðið. Þar af leiðandi þarf ég minna af sætuefni nú en ég hefði notað af sykri áður en ég kaus ketó lífsstílinn,“ greinir Hanna Þóra frá.

Hennar uppáhalds ketó gotterí um jólin er heitt ketó súkkulaði með þeyttum rjóma.

„Líka smákökur, sem eru ómissandi jólahefð á jóladag. Mamma hefur haldið í þá hefð í mörg ár og boðið gestum og gangandi í jólasúkkulaði. Mér finnst það yndisleg hefð sem var gaman að gera ketóvænni.“

Lífsstíll en ekki matarkúr

Úr kolvetnaskáp jólanna segist Hanna Þóra helst sakna franskbrauðs.

„Hvítt franskbrauð er erfitt að toppa og ég hef reynt að prófa alls konar útgáfur, en það er fátt sem kemur í staðinn fyrir það hefðbundna. Ketó jólin eru þó betri þegar kemur að því sæta því ég get notið alls hins besta án þess að vakna með liðverki, bjúg og blóðsykur í óreglu sökum of mikils sykuráts. Fyrir mér er ketó lífsstíll en ekki matarkúr. Ég lifi alsæl alla daga með þessum valkosti og næ að njóta allra máltíða til fulls, auk þess að upplifa líkamlega vellíðan.“

Hún bakar þrjár til fjórar smákökusortir fyrir jól.

„Ég geri minni skammta í einu, skelli smákökudeigi á plötu og fjölskyldan fær að njóta þess strax að eiga smákökustund í ilmandi húsinu. Mér finnst líka æðislegt að eiga frosnar ketó kókoskúlur til að njóta með kaffinu,“ segir Hanna Þóra, sem gefur lesendum uppskrift að smákökum.

„Það að uppskrift uppfylli ketó skilyrði þýðir að hún er alla jafnan sykur-, hveiti- og glútenlaus og getur því hentað flestum. Þeir sem vilja minnka sykurneyslu eða eru með sykursýki geta nýtt sér þessar uppskriftir þar sem markmið réttanna er að halda blóðsykri í jafnvægi með tilliti til kolvetna úr ýmsum áttum,“ upplýsir Hanna Þóra.

Öll fjölskyldan borðar það sem hún ketó-stússast í eldhúsinu en börnin fá stundum að skella í bananabrauð.

„Í hefðbundnum uppskriftum minnka ég oft sykurinn fyrir þau og bæti til dæmis stevíu út í. Börnin læra það sem fyrir þeim er haft og þessar bakstursstundir eru alveg dásamlegar,“ segir Hanna Þóra sæl.

Hún er mikill súkkulaðinautnaseggur.

„Sem betur fer er hægt að fá alls konar sykurlaus og ketó-væn súkkulaði, sem hægt er að bræða, brytja, raspa eða borða ein og sér. Það er eitthvað guðdómlegt við gott súkkulaði. Lífið er of stutt til að borða vondan mat og ég er alltaf með að markmiði að njóta allra máltíða.“



Ísterta með stökku karamellusúkkulaði

3 eggjarauður
1 dl Golden ketó-vænt síróp
1 tsk. vanilludropar
1 dl sykurlaust súkkulaði, brætt (ég nota sykurlaust súkkulaði frá Nicks)
500 ml rjómi, þeyttur
2 Crunchy Caramel-súkkulaðistykki frá NICKS

Hrærið saman eggjarauðum, sírópi og vanillu þar til blandan verður létt og ljós. Bræðið 1 dl af sykurlausu súkkulaði og blandið út í eggjablönduna. Þeytið rjómann og blandið mjög varlega saman við ísblönduna. Setjið ísinn í mót og dreifið Crunchy Caramel-súkkulaði yfir í smáum bitum.

Heitt ketó súkkulaði

30 g sykurlaust súkkulaði
1 dl rjómi
1 dl vatn
1 tsk. bökunardropar að eigin vali. Í uppáhaldi hjá mér eru vanillu-, piparmyntu- og appelsínudropar.

Bræðið súkkulaðið í potti með vatni og rjómablöndu. Toppið með þeyttum rjóma og njótið.

Ketó smákökur með súkkulaðibitum

2 bollar möndlumjöl
50 g sykurlaust súkkulaði, brytjað
3 msk. ketó væn sæta, t.d. Eryth ritol
¼ tsk. salt
¼ tsk. matarsódi
1 tsk. vanilludropar
120 g smjör, brætt
1 egg

Blandið þurrefnum vel saman og hellið bræddu smjöri ásamt vanilludropum yfir blönduna. Bætið við einu eggi og hnoðið deigið saman. Mótið deigið í litlar kúlur.

Ketó smákökur eru bæði hveiti- og glútenlausar og því er minni bindingareiginleiki í deiginu. Þess vegna er betra að hafa þær minni.

Setjið kúlurnar á plötu með bökunarpappír. Bakið á blæstri í 10-12 mínútur, eða þar til kökurnar verða gylltar. Látið kökurnar kólna því þá verða þær stökkari. ■

Fylgist með matseld og ævintýrum Hönnu Þóru á hannathora.is

ora

Öll jól

– Síðan 1952 –



Kemur með jólin til þín

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA



Hrafnhildur Ólöf Ólafsdóttir segir að það henti heimilislausu fólki vel að jólin lendi á helgi í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Minningarsjóður Einars Darra – Eitt líf, ásamt fleiri hópum, gáfu heimilislausum ullarpeysur um síðustu jól. MYND/AÐSEND



Sérnámslæknar í geðlækningum og starfsfólk bráðamóttöku gáfu skjólstæðingum VoR-teymisins og neyðarskýlanna jólagjafir í fyrra. MYND/AÐSEND

Góð jól fyrir heimilislausa

Jólin eru oft erfiður tími fyrir heimilislausa einstaklinga, en þeir geta haldið upp á jólin í gistiskýlum á höfuðborgarsvæðinu og þar er mikið lagt upp úr því að skapa gleðileg jól. Þar sem jólin í ár lenda á helgi verður minni samdráttur í þjónustu en oft áður, sem hentar þessum hóp vel.

Geðhjúkrunarfræðingurinn Hrafnhildur Ólöf Ólafsdóttir er deildarstjóri málaflokks heimilislausra á velferðarsviði Reykjavíkurborgar. Hún segir að jólin séu erfiður tími hjá mörgum heimilislausum einstaklingum en að það hafi orðið jákvæð þróun í þjónustunni sem þeim er boðið upp á eftir að ný stefna tók við málefnum hópsins.

„Mitt hlutverk er að fylgja eftir nýrri stefnu um málaflokkinn sem var sett fyrir tveimur árum. Þessi stefna er bara biblían okkar og henni fylgdu ýmsar áherslubreytingar," segir Hrafnhildur. „Ég er líka yfirmaður forstöðumanna í öllum úrræðunum. Úrræðin sem eru í boði eru tvö gistiskýli fyrir yngri og eldri heimilislausa karlmenn, Konukot, sem er rekið af Rótinni, þar sem ég er ráðgefandi, og svo líka Vettvangs- og ráðgjafarteymið, eða VoR-teymið, sem tengir heimilislausa við þjónustu í samfélaginu. Einnig er boðið upp á langtímabúsetuúrræði, smáhýsi og stakar íbúðir."

Nýr hugsunarháttur í málaflokknum

„Þetta er orðinn stór málaflokkur sem hefur stækkað mjög hratt. Síðastliðin þrjú ár hefur verið fjölgun á úrræðum út frá nýju stefnunni," segir Hrafnhildur. „Hún gildir milli 2019-2025 og það hefur verið sett fjármagn í ákveðna aðgerðaþætti sem eiga að framfylgja frumatriðum stefnunnar, til dæmis með því að setja upp neyðarskýli á Granda, bjóða upp á húsnæðisúrræði fyrir konur með tvígreiningu, ásamt því að efla VoR-teymið og útvíkka skilgreiningar á heimilisleysi.

Við fórum til dæmis í mikla baráttu fyrir konur því þær voru ekki á þjónustulista nema í undantekningum. Þær voru oft með umsóknir um búsetu en voru ekki skilgreindar heimilislausar vegna þess að þær voru á heimilum annarra. En þar voru þær oft í ofbeldissamböndum og eftir að við innleiddum erlendar skilgreiningar er nú ekki mikill munur milli kynjanna á fjölda í ótryggum aðstæðum," segir Hrafnhildur. „Þetta er til marks um hvernig hugsunarhátturinn er öðruvísi eftir að nýja stefnan tók við."

Stendur vel á um þessi jól

Neyðarskýlin sem er boðið upp á eru opin alla daga frá klukkan 17 til klukkan 10 næsta dag en þau hafa ólíkar áherslur sem henta ólíkum þörfum.

„Gistiskýlið á Lindargötu hefur lagt áherslu á þjónustuþunga hópinn, einstaklinga sem eru með hjúkrunarþarfir, auknar stuðningsþarfir eða mikinn geðvanda og fá kannski ekki viðeigandi þjónustu annars staðar," segir Hrafnhildur. „Þar eru líka undanþágupláss svo fólk geti fengið að vera þar yfir daginn. Það byrjaði árið 2019 en við jukum við þessa þjónustu í faraldrinum og þá fóru plássin tímabundið úr þremur, sem dugar almennt, í tólf. Hjálparstofnun kirkjunnar opnaði líka Skjólið, þar sem konur geta verið yfir daginn á virkum dögum.

Ungu karlmennirnir, sem dvelja í neyðarskýlinu við Grandagarð, hafa ekki haft þörf á dagopnun. Ef það er ekki mjög slæmt veður úti eru þessir einstaklingar ekki að nýta það að fá að vera inni," segir Hrafnhildur. „Yngri hópurinn er líka mjög fjölbreyttur og margir eru í vinnu og með rútínu og virkni.

Um jólin hafa allir þessir staðir svigrúm til að mæta þörfum hópsins með opnunartíma. Þó að jólin í ár séu svolítið óheppileg fyrir dagvinnufólk eru þetta góð jól fyrir heimilislausa upp á opnunartímann hjá öllum þessum úrræðum. Jólin lenda akkúrat á dögum þar sem við höfum svigrúm til að hafa sólarhringsopnun og ég veit að Skjólið er líka að skoða aukinn opnunartíma hjá sér," segir Hrafnhildur. „Við stöndum sérstaklega vel þessi jól, en þetta hefur verið sérlega erfitt þegar jólin eru á heppilegum tíma fyrir dagvinnufólk.

Áður var VoR-teymið líka ekki á helgar- og kvöldvöktum, en það breyttist í faraldrinum því þjónustan var að svo mörgu leyti takmörkuð annars staðar vegna lokana," útskýrir Hrafnhildur. „Við höfum haldið vöktunum og ætlum ekki að breyta því."

Erfiður tími fyrir marga heimilislausa

„Jólin eru oft mjög erfiður tími fyrir þennan hóp og við breytum því ekki þó að við leggjum sérstaklega mikið upp úr því að skapa góða stemningu. Þetta er tími minninga og tengsla og við það opnast mörg sár. Við finnum líka að fólk er mjög viðkvæmt fyrir miklum breytingum í desembermánuði," segir Hrafnhildur. „En það er alltaf mikil stemning í skýlunum og búsetunni og starfsfólk er mjög duglegt við að undirbúa jólin, spila jólatónlist, setja upp jóaljós, baka smákökur og halda öllu huggulegu.

> Í neyðarskýlunum eru sett upp jólatré og jólaskraut, það er boðið upp á jólamat og það er mikið lagt upp úr því að allir fái að lágmarki einn pakka.
>
> Hrafnhildur Ólöf Ólafsdóttir

Í neyðarskýlunum eru sett upp jólatré og jólaskraut, það er boðið upp á jólamat og það er mikið lagt upp úr því að allir fái að lágmarki einn pakka. Við fáum oft gefins pakka frá samtökum eins og Samhjálp og minningarsjóðum og VoR-teymið gefur líka pakka, svo oft fá einstaklingar marga pakka," segir Hrafnhildur. „Við erum líka í miklum tengslum við Mæðrastyrksnefnd og VoR-teymið hefur keyrt út jólamat til fólks sem er í ótryggum aðstæðum eða sjálfstæðri búsetu.

Svo hafa líka verið jólatónleikar. Fólk hefur samband og biður um að fá að koma að spila. Svavar Knútur kom og spilaði hér á Þorláksmessu í fyrra og þá kom líka kór. Síðmennt kom svo líka með tónleika til okkar," segir Hrafnhildur. „Svo býður hópur einstaklinga úr SÁÁ líka mönnunum í gistiskýlinu á Lindargötu alltaf í aðventuferð og þau sem eru á Granda og í Konukoti geta komið með.

Á jólatímanum sjálfum er svo virðing og heilög stemning ráðandi. Sumir taka þátt í jólahaldinu en við leggjum áherslu á að gefa þeim sem finnst þetta ekki gleðilegur tími rými og virðingu og vera ekki að troða jólagleðinni upp á þau," segir Hrafnhildur.

„Það er misjafnt hve margir nýta úrræði okkar yfir jólin, en ef eitthvað er hefur þeim kannski heldur fækkað. Þetta er tími þar sem ákveðnir aðilar komast inn annars staðar af ýmsum ástæðum, en það koma líka stundum álagstoppar, til dæmis þegar þjónusta er skert milli jóla og nýárs," segir Hrafnhildur. „Þó að það hittist vel á núna um þessi jól er samt yfirleitt einhver samdráttur í þjónustu á þeim tíma, fólk er að taka frí og svona og það hefur áhrif á okkar hóp."

Jákvæð þróun en það þarf meira

„Fyrir utan úrræðin okkar geta heimilislausir leitað til Skjólsins og í kaffistofu Samhjálpar, en kaffistofan lokaði matsalnum reyndar tímabundið í faraldrinum. Við erum líka í góðu samstarfi við Vog, sem er mjög sveigjanlegur gagnvart þessum hópi um jólin og sumir eru alltaf velkomnir þangað yfir hátíðirnar. Svo er Hjálpræðisherinn líka kominn með glæsilegt nýtt húsnæði þar sem heimilislausir eru velkomnir, en það er svolítið úr vegi og fólk þarf að læra að nýta aðstöðuna," segir Hrafnhildur. „En ég geri ráð fyrir að þar verði mikið lagt upp úr jólunum.

En það er ekki næg þjónusta í boði fyrir heimilislausa um jólin og það myndi auðvelda þessum einstaklingum lífið og draga úr snertipunktum þeirra við heilbrigðiskerfi og lögreglu ef geðheilbrigðisþjónusta væri til dæmis aðgengilegri utan spítala óháð greiningum," segir Hrafnhildur. „Þeir sem tilheyra ekki ákveðnum markhópum fá hana ekki og sú þjónusta sem er í boði hentar oft ekki, en ég veit að geðsvið Landspítalans er að vinna í að bæta þennan þátt til muna.

Það er líka oft snúið fyrir okkur að sækja um matarúthlutanir því heimilislausir eru ekki endilega markhópurinn og standast ekki alltaf inntökuskilyrðin. Við þurfum að hafa mikið fyrir því að vera málsvarar þessa hóps og tryggja honum þjónustu, en við finnum mikla tillitssemi og sveigjanleika um hátíðirnar," segir Hrafnhildur. „Þróunin er samt búin að vera mjög jákvæð. Það hefur verið boðið upp á aukna þjónustu til að bregðast við faraldrinum og við sjáum ekki fram á að þurfa að hafa áhyggjur af þessum jólum." ■

Mozart við kertaljós
Camerarctica

Hafnarfjarðarkirkja 19. des
Kópavogskirkja 20. des
Garðakirkja 21. des
Dómkirkjan 22. des

Tónleikatími kl. 21.00

Miðaverð 3500/2500
Nánar á tix.is

GERÐU STARFSFÓLKINU GLAÐAN DAG



SÉRHÖNNUM OG SÉRMERKJUM STARFSMANNAGJAFIR MEÐ UPPLIFUN AÐ ÞÍNU VALI

Hafðu samband og við útbúum persónulega starfsmannagjöf með kveðju frá fyrirtækinu. Margir verðflokkar í boði.

Suðurlandsbraut 30 | 577 5600 | info@oskaskrin.is | oskaskrin.is

Óskaskrín

Meðlæti á veisluborðið

Það getur stundum verið flókið að finna út hvað eigi að hafa sem meðlæti með hátíðarmatnum. Hér eru uppskriftir sem vonandi geta hjálpað. Gratíneraðar kartöflur, spergilkálssalat og strengjabaunir með hnetum.

elin@frettabladid.is

Gratíneraðar kartöflur eru mjög góðar með veislumat. Flestum finnst rétturinn góður og hann getur líka litið fallega út. Kartöflurnar mega ekki vera of þurrar og þær eiga heldur ekki að drukkna í rjómanum.

Gratíneraðar kartöflur

2 hvítaluksrif
1 meðalstór skallottlaukur
500 ml rjómi
1 tsk. Maldon salt
½ tsk. nýmalaður pipar
1 msk. ferskt timían
1 kg kartöflur, þvegnar
100 g rifinn ostur

Hitið ofninn á 200°C. Veljið eldfast mót sem tekur minnst 2 lítra.

Skerið smátt niður lauk og hvítlauk. Setjið rjóma, hvítlauk, lauk, salt, pipar og timían saman við. Hitið upp og látið malla við vægan hita í 10-15 mínútur. Notið töfrasprota og maukið.

Skerið kartöflurnar í þunnar sneiðar. Gott er að nota mandólín við skurðinn ef slíkt tæki er til á heimilinu. Munið að passa fingurna þegar mandólín er notað.

Raðið kartöflunum upp á rönd í formið. Hellið rjómablöndunni yfir. Setjið álpappír yfir formið og bakið í 30-40 mínútur eða þangað til kartöflurnar eru orðnar mjúkar. Dreifið ostinum yfir og bakið áfram án álpappírs þar til osturinn er orðinn fallega gylltur.

Spergilkálssalat

Spergilkál er ekki einungis ofurfæða heldur er það mjög bragðgott. Það er hægt að gera alls kyns útgáfur af þessu salati, til dæmis setja vínber í það, epla- eða beikonbita. Um að gera að láta hugmyndflugið ráða ferðinni. En hér er ein útgáfa sem er mjög góð. Það eru kjúklingabaunir í salatinu en þeim má skipta út fyrir eitthvað annað.

1 meðalstórt spergilkál
½ rauðlaukur, smátt skorinn
1 agúrka, smátt skorin
100 g þurrkuð trönuber
2 dósir kjúklingabaunir
1 msk. ólífuolía
1 tsk. sjávarsalt
1 msk. hunang

Dressing

Safi úr hálfri sítrónu
1 tsk. dijon-sinnep
1 tsk. hunang
3-4 msk. góð ólífuolía
Smávegis salt

Hitið ofninn í 200°C. Hellið leginum af baununum og skolið þær upp úr köldu vatni. Setjið baunirnar á bökunarplötu og bakið í 30 mínútur. Hrærið saman ólífuolíu, salti og hunangi og hellið yfir baunirnar. Veltið þeim upp úr leginum. Setjið aftur í ofninn og bakið í 10 mínútur í viðbót.



Sperkilkál er mikið lostæti og hentar vel í salat með ýmsu góðgæti.



Strengjabaunir með hnetum er skemmtilega öðruvísi réttur.

Á meðan baunirnar eru í ofninum er salatið útbúið. Skerið spergilkálið niður og setjið í matvinnsluvél og hakkið smástund. Setjið í skál. Skerið agúrku og lauk. Blandið saman ásamt trönuberjunum.

Útbúið dressinguna. Hrærið saman sítrónusafa, hunangi og sinnepi. Bætið olíu við á meðan hrært er þannig að blandan þykkni. Bragðbætið með salti. Bætið hunangi við ef þið viljið hafa dressinguna sætari. Hellið yfir salatið og blandið allt vel saman. Skreytið með kjúklingabaunum og setjið restina í skál sem höfð er til hliðar.



Gratíneraðar kartöflur eru algjör veislumatur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Baunir með heslihnetum

400 g strengjabaunir
Olía til steikingar
50 g smátt skornar heslihnetur
1-2 hvítlauksrif, rifin
1-2 msk. smjör
½ sítróna

Skolið baunirnar og steikið þær í olíu. Steikið í 4-5 mínútur. Setjið hvítlauk, hnetur og smjör út á pönnuna og blandið öllu saman. Lækkið hitann svo hvítlaukurinn brenni ekki. Í lokin er safi úr hálfri sítrónu kreistur yfir og saltað. ■

fastus.is

MIYABI FRÁ ZWILLING
VANDAÐIR JAPANSKIR HNÍFAR
Fullkomin blanda af japönsku handverki og þýskum áreiðanleika.

Síðumúli 16 I 108 Reykjavík I Sími 580 3900 I fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Jólagjafir



Yamaha
P-45 rafpíanó
Verð: 89.990



Presonus
heimastúdíópakki
Verð: 38.990



Presonus
Revelator
USB hljóðnemi
Verð: 26.392



Akai
MPK mini3
USB controller
Verð: 18.990



Presonus
Eris E3,5 m. bluetooth
Verð: 20.792



Yamaha
Stage Custom
Verð: 179.990



Yamaha
GL1 Guitarlele
Verð: 18.990



Fender
rafgítarpakki
Verð frá 57.990



-Tónlist er fyrir alla-



Fender
rafbassapakki
Verð: 59.990

HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ
Síðumúla 20 | 108 Reykjavík | Sími 415 5600
www.hljodfaerahusid.is

Stofnað 1916

TÓNABÚÐIN
Glerárgötu 30 | 600 Akureyri | Sími 462 1415
www.tonabudin.is

Stofnað 1966



Allar hillur og laus pláss stútfyllt af alls konar skrauti og lít.



Það er afskaplega jólaleg stemmning heima hjá Guðfinni.



Þessi klukka var keypt í Costco fyrir þessi jól.



Guðfinnur Ýmir Harðarson skreytir íbúðina hátt og lágt með alls konar fallegu jólaskrauti fyrir hver jól og hefur gert það árum saman. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Guðfinnur á fjölbreytt úrval af fallegu skrauti sem hann hefur safnað.



Guðfinnur er með kirkju sem skraut þó að hann sé ekki kristinn.



Hann þarf að hemja sig í innkaupum á jólaskauti.

Jesús er uppáhaldsofurhetjan mín



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Guðfinnur Ýmir Harðarson ólst upp við að fara til ömmu sinnar á jólunum í mikið skreytt hús og þó að hann sé ekki kristinn heldur hann hefðinni við og skreytir íbúðina sína af miklu kappi um hver jól.

Guðfinnur Ýmir Harðarson jólaskreytingahetja er mjög mikið jólabarn og skreytir heimilið af miklum krafti fyrir hver einustu jól, þrátt fyrir að geta bara skreytt innandyra því hann býr í fjölbýlishúsi.

„Þegar ég var lítill bjó ég með mömmu minni í Noregi en kom svo alltaf til Íslands til að vera með fjölskyldunni um jólin. Þá fór ég til ömmu minnar og hitti alla fjölskylduna. Amma hélt alltaf rosalega stór jól og hún átti börn, barnabörn og barnabarnabörn, svo húsið var alltaf troðfullt af fólki," segir Guðfinnur. „Aðfangadagur var því alltaf besti dagur ársins fyrir mér. Þá var allt fullt af gjöfum, góðum mat, fólki og skrauti. Allir voru glaðir og það var alltaf rosalega gaman hjá okkur."

> **Aðfangadagur var því alltaf besti dagur ársins fyrir mér. Þá var allt fullt af gjöfum, góðum mat, fólki og skrauti.**

Guðfinnur segist ekki vera kristinn, en að hann hafi miklar mætur á Jesú.

„Mér líkar rosa vel við Jesú og dæmisögurnar um hann. Hann var frábær gaur," segir hann. „Hann er uppáhaldsofurhetjan mín og mér finnst gaman að halda upp á afmælið hans á jólunum."

Eitt stórt skraut á ári

„Þegar ég var lítill leið mér alltaf eins og það væri allt skreytt frá gólfi til lofts hjá ömmu. Fyrir um sjö árum síðan fór ég svo að taka þessa hefð upp," segir Guðfinnur. „Ég bjó í mjög litlu rými en ég átti eitthvert skraut, meðal annars frá ömmu, en miðað við hvað rýmið var lítið var ég með ótrúlega mikið skraut. Svo þegar ég flutti í stærra rými bætti ég við skrauti til að halda hlutföllunum svipuðum.

Svo færðist meiri alvara í skreytingarnar eftirt að Costco kom til landsins. Þá varð mögulegt að fá stórt skraut fyrir eðlilegt verð," segir Guðfinnur. „Ég er með þá reglu að ég má kaupa eitt stórt og dýrt skraut á hverju ári og svo leyfi ég mér að kaupa lítið skraut í IKEA og Costco til að fylla upp í eins og mér finnst þörf á. Það er bókhaldið sem setur reglurnar, ég myndi fara á hausinn ef ég sleppti mér alveg.

Ég kaupi jólaskraut líka bara alls staðar þar sem ég finn það yfir árið. Ég finn til dæmis oft skraut í Kolaportinu, Jólabúðinni, Góða hirðinum og stundum í útlöndum," segir Guðfinnur. „Ég hef líka gert mjög góð kaup á tombólu þar sem krakkar eru að selja eitthvað úr geymslunni á sumrin. Þannig finn ég oft mjög gott skraut, foreldrarnir vita ekki af hverju þau eru að missa."

Vill helst byrja í október

„Venjulega byrja ég að skreyta í október. Þá fer ég að tína þetta upp eitt og eitt og vil vera búinn að skreyta snemma í nóvember. En núna er hrekkjavakan orðin svo stór viðburður að ég þurfti að gefa börnunum leyfi til að halda hana án þess að blanda jólunum í það," segir Guðfinnur. „Þannig að núna byrja ég strax eftir hrekkjavöku.

Ef ég mætti ráða væri þetta samt uppi allt árið og ekki tekið niður. En fólk finnst það víst ekki smart, ég veit ekki með það," segir Guðfinnur léttur.

„Alla jafna er ég með fjölbreytt skraut hér og þar í íbúðinni en ég tek það allt niður til að setja upp jólaskrautið og svo fylli ég alla glugga og svalirnar með ljósum. Ég reyni samt að gera það sem seinast, til að gefa nágrönnunum frið. En ljósin er mikilvæg út af myrkrinu, þetta er líka hátíð ljóssins," segir Guðfinnur. „Ég stútfylli bara allar hillur og öll pláss sem eru til af körlum, húsum, klukkum, jólasveinum, jólaseríum og öllu öðru sem ég finn. Það er heil hilla í geymslunni sem fer undir jólaskraut og það eru bara tvær hillur í geymslunni, þannig að þetta fyllir helminginn af henni."

Vill skreyta eins og Griswold

Guðfinnur segir að skrautið sem hann fékk hjá ömmu sinni sé í mestu uppáhaldi en að hann sé líka alltaf spenntur fyrir stóra skrautinu sem hann kaupir fyrir hver jól. „Núna var ég að kaupa mér hrossagauksklukku í Costco sem ég er spenntur að setja í gang," segir hann.

Guðfinnur segir að þessari jólaskreytingagleði sé tekið vel af sambýliskonunni.

„Svo lengi sem ég fylgi reglunni um að taka þetta niður fljótlega eftir þrettándann. Ég væri samt til að hafa skrautið uppi út febrúar. Ég leyfi ljósunum að vera lengur, en skrautið sjálft fer aftur í geymslu," segir hann. „Ég hef aldrei fengið neina gagnrýni fyrir að skreyta svona mikið eða byrja snemma, en besta vinkona mín hatar reyndar jólin og hún hneykslast pínu á þessu, þannig að ég forðast að ræða þetta við hana. En stóra markmiðið er samt að eignast hús og skreyta það eins og Griswold-fjölskyldan í Christmas Vacation og gera allt vitlaust."

Aðstoðar annan við skreytingar

Guðfinnur er samt ekki bara að huga að sínum eigin skreytingum í ár, heldur er hann líka að aðstoða mann á Stokkseyri við að skreyta hús.

> **Ég er með þá reglu að ég má kaupa eitt stórt og dýrt skraut á hverju ári og svo leyfi ég mér að kaupa lítið skraut í IKEA og Costco til að fylla upp í.**
>
> Guðfinnur Ýmir Harðarson

„Hann var að kaupa sér hús þarna og nágrannar hans eru búnir að setja ljósin upp svo hann þarf að gera það líka. En hann ratar ekki í Costco og hefur ekki mikið vit á þessu þannig að ég fer með honum og ætla að skreyta húsið hans," segir Guðfinnur kíminn. „Þetta er svona gæluverkefni hjá mér og smá undirbúningur fyrir það þegar ég eignast mitt eigið hús.

Ég ætla að hjálpa honum að kaupa það rétta, réttu lengdir af ljósum og svona hitt og þetta. Það er auðvelt að klúðra þessu með því að kaupa of stuttar snúrar eða vanta framlengingar. Þá getur þetta orðið ljótt eða bara algjört vesen," segir Guðfinnur. „Svo þarf líka að passa að vera með nóg, til að klæða ekki bara helminginn af húsinu, það er asnalegt. Ég held að það sé hins vegar aldrei hægt að gera of mikið, það þarf bara að taka þetta alla leið.

Þetta er fyrsta „námskeiðið" sem ég held, en hver veit nema þeim fjölgi eftir þessa umfjöllun," segir Guðfinnur að lokum og hlær. ■



ÞÚ FINNUR GJÖFINA Í VEFVERSLUN VORHÚS

VIÐ PÖKKUM INN, SKRIFUM ÞÍNA KVEÐJU Á KORTIÐ OG SENDUM BEINT TIL VIÐTAKANDA.

Vorhús • Hafnarstræti 71 • Akureyri • www.vorhus.is

Svíf þú inn í svefninn

...í rúmi frá okkur!

RÚM



Sofðu betur í íslenskri náttúru

Við höfum framleitt dýnur síðan 1943 og bjóðum nú nýja springdýnu úr náttúrulegu hráefni og 100% hreinni íslenskri ull. Komdu og finndu muninn.

RB Rúm, Dalshrauni 8, Hafnarfirði, rbrum.is

RB RÚM - ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA FRÁ 1943



heklaíslandi



Handmáluð kerti, ekkert eins.
Afhendast í gjafaöskju.



Rúmgaflar í
miklu úrvali

ÍSLENSKT
gjöriðsvovel

RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397

www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á **facebook**

Opið á virkum dögum 09:00-18:00 og laugardaga 10:00-14:00

Áhugamál sem krefst áskorunar



Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Jólakúla með mynd af Donald Trump var fyrsta jólakúlan í safni Guðríðar Haraldsdóttur sem inniheldur margar skrýtnar og skemmtilegar jólakúlur.

Það var fyrir hálfgerða tilviljun sem Guðríður Haraldsdóttir, sem alltaf er kölluð Gurrí, hóf að safna öðruvísi jólakúlum. Upphaflegt plan var að safna ljótum jólakúlum en það breyttist fljótlega að hennar sögn. „Ég var stödd í Flórída rétt fyrir jólin 2018 þegar ég rambaði inn í jólabúð. Þar sá ég jólakúlu með mynd af Donald Trump, þáverandi Bandaríkjaforseta, og á því andartaki ákvað ég að byrja að safna ljótum jólakúlum. Ég setti mynd af henni inn á Facebook þar sem fólk lýsti yfir hryllingi sínum, nema einn frændinn: „Taktu aðra handa mér," sem ég gerði auðvitað."

Tilefni Flórídaferðarinnar var sextugsafmæli hennar og hélt hún jólin á skemmtiferðaskipi í Karíbahafinu í boði ástkærra vina og vandamanna. „Það var afar gott að gera eitthvað algjörlega öðruvísi fyrstu jólin án sonar míns sem lést í bílslysi í janúar sama ár."

Trump-kúlan í uppáhaldi

Ljótukúlusöfnunin gekk hins vegar einstaklega illa og þróaðist yfir í söfnun á öðruvísi jólakúlum eftir að Gurrí sá verk Tinnu Royal sem er búsett á Akranesi eins og Gurrý. „Tinna býr til litlar jólakúluútgáfur, meðal annars af ýmsu þjóðlegu eins og dós af Ora-grænum, Royal-búðingspakka og bláum Ópal. Af öllum kúlunum mínum er þó Trump-jólakúlan í uppáhaldi, þá helst fyrir að vera fyndin og vera sú fyrsta í safninu, auk þess sem allar kúlurnar eftir Tinnu veita mér mikla gleði."

Hún segir fólk almennt hafa sýnt þessu nýja áhugamáli hennar skilning en hún hafi hins vegar ekki beðið neinn um að kaupa handa sér ljóta jólakúlu. „Það er af því að smekkur fólks er misjafn. Það yrði hræðilegt að sitja kannski uppi með flottar jólakúlur. Planið er að safna áfram jólakúlum eftir Tinnu sem nú er loks hægt að kaupa á netinu gegnum tinnaroyal.store. Svo bæti ég bara í ljótukúlusafnið ef ég rekst á eitthvað. Ég fer samt sjaldan til útlanda og það finnast vart ljótar jólakúlur á Íslandi sem gerir þetta áhugamál að gífurlegri áskorun. Ég gefst samt ekki upp!" ■



Guðríður Haraldsdóttir safnar skemmtilegum jólakúlum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Hér má sjá hluta safns Guðríðar Haraldsdóttur.



Fyrsta jólakúlan sem kom öllu af stað er með mynd af Donald Trump, fyrrverandi Bandaríkjaforseta.



Kókosbollujólakúlan er með þeim óvenjulegri sem Guðríður á.



Svona leit jólatréð út á síðasta ári. Sannarlega óvenjuleg og skemmtileg tilbreyting frá hefðbundnu jólaskrauti.



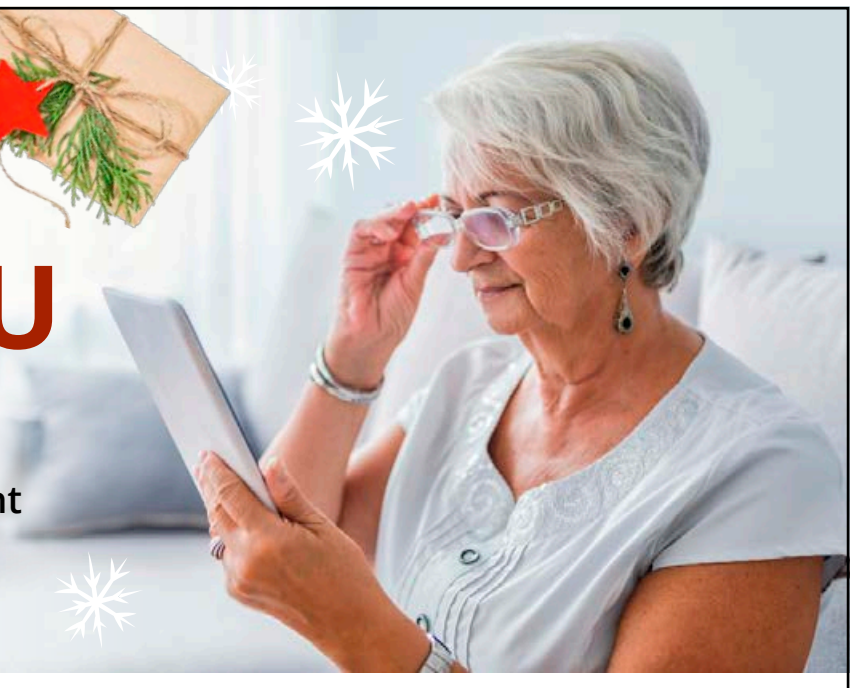
Tvær kunnuglegar kvikmyndastjörnur sem flestir þekkja og tengja við jólin.



Fyrirmyndin að jólakúlunum eru landsþekktar vörur.

VERSLAÐU HEIMA Í STOFU

Á forlagid.is er auðvelt að kaupa jólabækurnar í rólegheitum, þú getur valið innpökkun, fengið sent heim eða sótt. Þægilegra verður það ekki.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–17 | www.forlagid.is

dr.organic®

SNIGLAGELS
LÍNAN

Ríkt af próteini,
andoxunarefnum,
ensímum, vítamínum
og hyalarunsýrum.

Róar, mýkir og sléttir
húðina.

Endurnýjar húðina, er
öflugt á hrukkur og
öldrunarbletti.



Sölustaðir: Apótek, Krónunni, Fjarðarkaup, Heilsuhúsinu og Heimkaup.is

Jólamatseðill Sollu Eiríks



Sjöfn Þórðardóttir
sjofn@frettabladid.is

Solla Eiríks, heilsu- og lífsstílsgúrú og matgæðingur með meiru, er þekkt fyrir sína ljúffengu og frumlegu grænmetisrétti og ekki síst fyrir að hafa auðgað matarflóruna þegar kemur að því að nýta grænmeti í matreiðsluna.

Solla heldur líka í ákveðnar matarhefðir sem tengjast jólunum í bland við nýjungar. Þegar Solla er spurð hver sé hennar uppáhaldsjólamatur er því fljótsvarað. „Gott Ris á l'amande með kirsuberjasósu er alltaf í uppáhaldi hjá mér. Ég bý það bara til um jólin og þá verður það hátíðlegt og gleður bragðlaukana. Það er auðvelt að taka gömlu uppskriftina hennar mömmu og skipta út mjólkinni og rjómanum fyrir jurtamjólk og jurtarjóma.

Ég er með soldið sérkennilega matarhefð. Ég bý alltaf til sérstakt kartöflusalat og kaupi litlar grænar baunir. Uppskriftin að kartöflusalatinu er komin frá Gunnlaugi Þórðarsyni heitnum, sem lét fylgja sögunni að það tæki því ekki að gera minna magn en eitt baðkar, og í það minnsta einn bala. Amma mín byrjaði að gera sallatið, svo tók mamma við og núna geri ég það.

Margréttað á aðfangadag

Við höfum verið með alla fjölskylduna, foreldra, tengdaforeldra, börn, tengdabörn og barnabörn, í mat og þar er samankominn hópur sem hefur alist upp við ólíkar hefðir. Við gerum okkar besta til að gera alla glaða, svo það er oft ansi margréttað hjá okkur. Það hefur fækkað í hópnum svo í ár verðum við með réttina sem ég ætla að gefa ykkur uppskrift að ásamt kartöflusalatinu og baununum forláta. Svo á ég eftir að heyra hvort það séu sérstakar óskir, sem ég reyni að uppfylla eftir bestu getu.

Ég er ekki með neinar hefðir varðandi gamlárskvöld, þá fær fjölskyldan að ráða og ég elda sjaldan það sama tvö ár í röð."

> Við gerum okkar besta að gera alla glaða, svo það er oft ansi margréttað hjá okkur.

Gamla perukakan breyttist

Uppskriftirnar að perunum og sveppabökunni sem Solla deilir með lesendum eiga sér smá sögu. „Perurnar eru í rauninni gamla perukakan sem mamma bakaði nema það er enginn botn, heldur nota ég bara perurnar og kremið til að búa til desert.

Sveppabakan er uppskrift sem ég gerði á sínum tíma og ætlaði að búa til innbakaðan sveppahleif, mjög flottan með alls konar tímafrekum krúsídúllum utan á deiginu. Það vildi ekki betur til en að hleifurinn datt á gólfið korter í jólaklukkuhringingu. Ég átti nóg af fyllingunni og mjög góða sósu, svo ég reddaði mér með því að henda í bökudeig og úr varð þessi sveppabaka. "



Gómsætar bakaðar perur með súkkulaðirjóma með jólaívafi.



Jólalegt gulrótasalat með kínóa að hætti Sollu.



Sveppabakan fræga sem á ættir sínar að rekja til sveppahleifs.

Vegan sörur í uppáhaldi

Þegar að jólasmákökum og sætindum kemur segist Solla halda mest upp á vegan sörurnar. „Við mæðgurnar höfum hist og bakað vegan sörur fyrir undanfarin jól og ég held að þær séu mest uppáhalds núna. Mér finnst skemmtilegt að gera konfekt með barnabörnunum og það sem við gerum hverju sinni er uppáhalds."

Hér ljóstrar Solla upp matseðlinum á aðfangadagskvöld.

Sætkartöflugratín

2 sætar kartöflur í þunnum skífum, gott að nota mandolín
200 ml kókosmjólk + 3 msk.
2 msk. fínt malað spelt
50 g rifinn vegan parmesan
125 g rifinn vegan ostur
Safi og hýði af 1 límónu
1 tsk. engifer, malað
1 tsk. múskat, malað
1 tsk. rósmarín, þurrkað
1 tsk. sjávarsaltflögur
1 tsk. malaður svartur pipar

Byrjið á að skera sætu kartöflurnar í mjög þunnar skífur, mér finnst best að nota mandolín. Setjið 200 ml af kókosmjólk í skál, bætið rifnum parmesan og rifnum vegan osti út í ásamt límónusafa, límónuhýði, spelti og kryddi, hrærið saman. Smyrjið eldfast mót, setjið 3 msk. af kókosmjólk í botninn og setjið síðan 1 lag af sætum kartöflum, 3 msk. af osta/kryddblöndunni – setjið til skiptis og endið á 3 msk. af osta/kryddblöndunni. Bakið við 180°C, fyrst í 40 mínútur með loki/álpappír yfir og síðan í 30 mínútur án loks. Látið standa í 10-15 mínútur áður en borið fram.

Jólalegt gulrótasalat með kínóa

10 litlar gulrætur, skornar í tvennt ef smælki, annars skornar í strimla
1 rauðlaukur, skorinn í báta
5 hvítlauksrif, skorin í tvennt
1 tsk. cuminfræ
1 tsk. kóríanderfræ
1 tsk. fennelfræ
2 msk. ólífuolía
75 g spínat
10 ólífur
100 g vegan fetaostur
50 g ristaðar pístasíuhnetur
Granateplakjarnar úr ½ granatepli
Hýði og safi úr 1 sítrónu
Fersk minta

Hitið ofninn í 200°C. Setjið bökunarpappír á bökunarplötu, látið gulræturnar og laukinn þar á, kryddið með cumin-, kóríander- og fennelfræjum og skvettið ólífuolíu yfir. Bakið í 10 mín., hrærið í eftir 5 mín. Setjið spínat á fat/skál, og raðið hráefninu fallega á fatið, notið líka fræin sem bökuðust með grænmetinu. Endið á að kreista sítrónusafa yfir ásamt sítrónuhýði og ferskri mintu.

Sveppabaka

1 pakki tilbúið vegan smjördeig
500 g blandaðir sveppir
200 g grasker
120 g tófú
100 g ristaðar heslihnetur, gróft saxaðar
2 msk. balsamedik
1 msk. avókadóolía
1 msk. fersk salvía, smátt söxuð



Solla Eiríks fullkomnar hér matseðilinn fyrir aðfangadagskvöld á listrænan og fagmannlegan hátt.

1 msk. ferskt rósmarín, saxað
1 tsk. sjávarsaltflögur
½ tsk. svartur pipar
¼ tsk. chipotle eða reykt paprika
1 rauðlaukur, skorinn í hringi
10 kirsuberjatómatar, helmingaðir
5-6 stk. timiangreinar
50 g vegan fetaostur

Sósa

1 msk. vegan smjör
200 g sveppir; þunnar sneiðar
2 hvítlauksrif
1 tsk. timian
¾ tsk. sjávarsalt
1 vegan sveppateningur
150 ml jurtarjómi

Setjið smjörið á pönnu og steikið sveppina þar til þeir verða gylltir, kryddið með hvítlauk, timian og sjávarsalti og látið malla í 3-4 mínútur. Leysið teninginn upp í jurtarjómanum og setjið út á sveppina og látið malla við vægan hita í 6-8 mínútur. Látið aðeins kólna og setjið síðan í blandara.

Hitið ofninn í 200°C. Skerið sveppina í fernt, graskerið og tófúið í ca 2x2 cm bita, setjið í eldfast mót, skvettið smá olíu yfir og kryddið með balsamediki, salvíu, rósmaríni, sjávarsalti, pipar og chipotle/reyktri papriku. Notið hendurnar og blandið öllu vel saman svo olían og kryddið blandist við og húði hráefnið. Bakið í um 25-30 mínútur eða þar til allt er orðið gyllt og vel bakað. Takið út úr ofninum og látið kólna.

Setjið bökunarpappír í bökuform (27 cm í þvermál) og látið deigið þar í. Forbakið við 180°C í 6-8 mínútur. Setjið fyllinguna í bökuskelina, hellið sósunni yfir, setjið laukhringi, kirsuberjatómata, timiangreinar og fetaost yfir og bakið í 20–25 mínútur eða þar til þetta er orðið gegnumeldað.

Bakaðar perur með súkkulaðirjóma

4 perur
½ dl hlynsíróp
1 msk. engiferskot
1 msk. rifið mandarínuhýði
Safi úr 1 mandarínu
1 tsk. vanilludropar
¼ tsk. sjávarsaltflögur
Smá biti ferskur chili
Ristaðar pístasíuhnetur, gróft saxaðar

Hitið ofninn í 180°c. Skerið perurnar í tvennt, kjarnhreinsið og setjið í eldfast mót. Hrærið saman hlynsírópi, engiferskoti, mandarínuhýði og mandarínusafa, sjávarsalti og smá chili og hellið yfir perurnar. Bakið í 25 mín., takið formið út og snúið perunum svo sárið snúi niður og klárið að baka í 10 mín. Raðið perunum á disk, setjið súkkulaðirjómann ofan á og stráið ristuðum hnetunum yfir.

Súkkulaðirjómi

140 ml jurtarjómi sem þeytist
150 g dökkt súkkulaði

Þeytið rjómann og bræðið súkkulaðið í skál yfir vatnsbaði. Blandið varlega saman. Notið ískúluskeið til að setja rjómann á perurnar. ■



JÓLA- OG BÓKAMARKAÐUR

Ferðafélags Íslands
Mörkinni 6



Gefðu aðild að skemmtilegum félagsskap



GÓÐAR GJAFIR
BETRI HEILSA
OG LENGRA LÍF

Netverslun
www.fi.is

ÁRSAÐILD AÐ
FERÐAFÉLAGI
ÍSLANDS

ÁHUGAVERÐIR
JÓLAPAKKAR

- Bækur og bókapakkar, fræðslurit og kort
- Ársaðild að Ferðafélagi Íslands
- Fjallaferðir og gjafabréf

KOMDU VIÐ
Í MÖRKINNI 6

FERÐAFÉLAG ÍSLANDS



Hvað er betra en heitt súkkulaði á aðventunni? Kannski að narta í smákökur með.

Ljúft og heitt Parísar-súkkulaði

elin@frettabladid.is

Í þennan drykk skal nota besta fáanlega súkkulaðið.

Heitt Parísar-súkkulaði

500 mjólk
130 g eðalsúkkulaði, skorið niður
2 msk. ljós púðursykur ef vill

Hitið mjólkina, takið síðan af hitanum og hrærið súkkulaði saman við og látið bráðna. Til að fá þykkari drykk er hægt að setja aftur undir hita í 2-3 mínútur, hrærið stöðugt á meðan. Fylgist vel með drykknum á meðan svo ekki sjóði upp úr. Smakkið og bætið sykri saman við ef það þarf. Sumum finnst gott að setja nokkrar saltflögur yfir.

Jólasmákökur
Hvernig væri að fá sér gamaldags bóndakökur með heitu súkkulaðinu?

Bóndakökur

5 ½ dl hveiti
2 dl sykur
1 msk. síróp
1 tsk. matarsódi
1 msk. vatn
¾ dl grófhakkaðar möndlur
200 g smjör

Setjið allt hráefni í hrærivélarskál. Skerið smjörið í þunnar sneiðar eða litla bita. Hrærið allt vel saman.

Búið til tvær rúllur, 3-4 cm breiðar.

Vefjið þær inn í plastfilmu eða álpappír. Geymið í ísskáp í nokkra klukkutíma eða þar til þær eru orðnar harðar.

Skerið þær þá í ½ cm þykkar sneiðar og leggið á smurðar plötur eða bökunarpappír.

Bakið í miðjum ofni við 200°C þar til kökurnar eru orðnar fallega gullinbrúnar, eða í 5-7 mínútur. Látið þær kólna á rist. ■

Ekta danskur eftirréttur á jólum

Þessi eftirréttur er ómissandi á jólum. Risalamande er upphaflega danskur réttur sem er orðinn klassískur í allri Skandinavíu. Það er gaman að gera risalamande og bjóða upp á, hvort sem er í forrétt eða eftirrétt.

elin@frettabladid.is

Mörgum finnst jólin koma með risalamande og nauðsynlegt er að setja heila möndlu í grautinn og hafa möndlugjöf á kantinum. Það gæti til dæmis verið einhvers konar upplifun, bíó- eða leikhúsmiðar, spil, púsl, bók, ferð í baðlón eða annað þess háttar. Fer svolítið eftir aldri þeirra sem koma í mat. Gjöfin þarf að henta fyrir alla þá sem sitja við borðið. Með grautnum er annað hvort höfð kirsuberja- eða karamellusósa.

Risalamande
uppskriftin miðast við fjóra

500 ml mjólk
60 g hrísgrjón
1 vanillustöng
50 g sykur (má minnka eftir smekk)
25 g hakkaðar möndlur
3 dl þeyttur rjómi

Sjóðið mjólk og grjón með vanillustönginni. Kljúfið vanillustöngina fyrst og setjið fræin í pottinn með henni. Soðið þar til grjónin verða mjúk. Takið af hinum og hrærið sykri og möndlum saman við.

Kælið grautinn aðeins áður en þeyttum rjóma er blandað varlega saman við.



Risalamande er uppáhalds jólaréttur Norðurlandabúa. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Karamellusósa

150 g sykur
2½ dl vatn
1 dl þeyttur rjómi

Brúnið sykurinn á heitri pönnu þar til hann er orðinn ljósbrúnn, gætið að hitanum. Hellið sjóðandi vatni varlega yfir. Hellið sósunni í könnu þegar sykurinn er bráðnaður og kælið. Hrærið vel í og blandið þeytta rjómanum vel saman.

Kirsuberjasósa

Hægt er að kaupa sósuna tilbúna en miklu skemmtilegra er að gera hana sjálfur.

200 g kirsuber, takið steininn úr. Ef notuð eru frosin ber þurfa þau að þíðna fyrir notkun.
½ vanillustöng
150 g sykur
1½ dl vatn
Smávegis kartöflumjöl

Setjið kirsuberin í pott, takið fræin úr vanillustönginni og setjið saman við. Bætið öðrum innihaldsefnum saman við utan kartöflumjöls og látið malla í 15 mínútur. Lækkið hitann og hrærið kartöflumjölið með vatni og setjið út í sósuna til að þykkja hana. Prófið ykkur áfram með magnið. Hrærið annað slagið í sósunni. Gott er að hafa fersk kirsuber til skreytinga líka. ■





Margar fjölskyldur spila borðspil í jólaboðum.

Spilajól

sandragudrun@frettabladid.is

Hjá mörgum er það ómissandi hluti jólanna að hittast og spila einhvern tímann yfir hátíðirnar. Stórfjölskyldan spilar oft í jólaboðum eða vinahópar hittast og spila borðspil og borða piparkökur og drekka malt og appelsín eða jafnvel jólabjór.

Sumar fjölskyldur spila sama spilið ár eftir ár til að halda í hefðina. En þegar Trivial Pursuit útgáfan frá árinu 1985 er spiluð í hundraðasta skiptið og allir vita að svarið við íþróttaspurningunum er nær alltaf Sovétríkin og svarið við dægurmálaspurningunum er til skiptis Frankie goes to Hollywood og Eurythmics þá er kominn tími til að breyta til. Þá væri kannski ráð að gefa nýtt borðspil í möndlugjöf.

Þar sem Íslendingar eru mjög spilaglöð þjóð er til mjög fjölbreytt úrval af spilum á íslensku, bæði spurningaspil, orðaleikir, partíspil og herkænskuspil. Það er til eitthvað sem hentar öllum hópum fólks á öllum aldri. ■



Þurr jólatré skapa mikla eldhættu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vökvið jólatrén

oddurfreyr@frettabladid.is

Það er mikilvægt að vökva jólatrén sín, því þurr jólatré geta skapað mikla eldhættu og þau brenna hraðar en dagblöð. Þetta kom fram í nýlegri viðvörun frá stofnun sem sinnir öryggismálum fyrir neytendur í Bandaríkjunum.

Stofnunin birti viðvörunina á Twitter-síðu sinni ásamt mynd af brennandi beinagrind að stíga út úr jólatré í jólalegri stofu. Joe Galbo, samfélagsmiðlasérfræðingur hjá stofnuninni, segir að logandi jólatré geti kveikt í heilu herbergi á örfáum sekúndum, þannig að þó að þetta sé dramatísk viðvörun sýni hún hættuna á viðeigandi hátt.

Eldsvoðar eru algengir á jólunum, þegar ótal ný ljós og kerti loga á heimilum fólks og fólk er að elda alls konar mat. Því er mikilvægt að passa vel upp á að jólaskreytingar með ljósum skapi ekki hættu og að skilja kertaljós aldrei eftir eftirlitslaus, auk þess sem kerti eiga alltaf að geta brunnið út hættulaust. Það er líka mikilvægt að huga vel að jólaseríum og athuga hvort þær séu í heilu lagi og ganga þannig frá að þær skapi ekki hættu.

Svo er líka mikilvægt að setja upp reykskynjara á heimilum og passa að þeir virki örugglega, auk þess sem slökkvitæki eiga að vera á öllum heimilum. ■

Hlýr og kryddaður kaffidrykkur

johannamaria@torg.is

Jólin eru strembinn tími fyrir marga og desember er, ásamt janúar, dimmasti mánuður ársins. Þá er gott að geta sötrað á ljúffengu kaffi til að víkka út skilningarvitin og kveikja aðeins á orkunni í skammdeginu. Svo er síður en svo verra ef kaffið minnir okkur hressilega á jólin með dökkum kryddilmi og sætu bragði.

Til eru margar útfærslur af kaffidrykkjum, en þessi kryddblanda klikkar ekki í desember.

Innihaldsefni

Tvöfaldur espressó
1 msk. hlynsíróp eða púðursykur
½ tsk. kanill, mulinn



Kaffið um hátíðarnar má gjarnan vera vel kryddað með kanil og fleiri hlýjum kryddum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

½ tsk. allrahanda, mulið
¼ tsk. engiferduft
¼ tsk. múskatduft

Hrærið saman uns sykurinn er uppleystur.

Heitri og freyddri mjólk er hellt yfir. Tegund og magn eftir smekk.

Ekki er verra að toppa drykkinn með léttþeyttri rjómaslettu og rífa smá múskathnetu yfir. ■





Í leikhópi Þjóðleikhússins eru margir af fremstu listamönnum þjóðarinnar. MYND/AÐSEND

Þjóðleikhúsið að springa af lífi

Þjóðleikhúsið býður upp á fjölbreyttar sýningar og stórbætta þjónustu á þessu leikári.

„Nýtt leikár Þjóðleikhússins hófst af krafti í haust með metnaðarfullum sýningum og aðsókn er í hæstu hæðum. Dagskrá leikársins er viðameiri en oftast áður og óhætt er að segja að mikil fjölbreytni einkenni leikárið. Gjafakortasala er komin á fullt skrið og líklegt að gjafakort í Þjóðleikhúsið verði í mörgum jólapökkum þetta árið. Þó leikhústöfrarnir gerist á sviðinu, þá viljum við líka að töfrarnir teygi sig um allt hús. Því er kærkomið að hafa getað tekið allt framhúsið í gegn til að bæta og stækka upplifun leikhúsgesta," segir Magnús Geir Þórðarson, þjóðleikhússtjóri.

Framúrskarandi listamenn á Stóra sviðinu

„Leikárið er óvenjulega stórt og metnaðarfullt," segir Magnús Geir. „Verkin eru ólík innbyrðis, þó óhætt sé að segja að íslensk verk séu áberandi, sem og sterkar kvennasögur. Við erum með óvenjulega fjölbreytt úrval verkefna fyrir börn og fjölskyldur."

Óhætt er að segja að jólasýningin Framúrskarandi vinkona, sem byggir á sögum Elenu Ferrante og er í leikstjórn hins heimsþekkta leikstjóra Yael Farber, verði einn af hápunktunum í leikhúslífinu í vetur. „Við erum stolt af því að hafa fengið þennan einstaka leikstjóra til að stýra stórum leikhópi Þjóðleikhússins í þessu metnaðarfulla verkefni. Svo er tilvalið fyrir gesti að panta sér ítalska matarveislu í tengslum við sýninguna. Við finnum fyrir miklum spenningi fyrir sýningunni en sala hefst í lok mánaðarins," segir Magnús Geir.

„Kardemommubærinn í leikstjórn Ágústu Skúladóttur hefur verið sýndur fyrir troðfullu húsi allar helgar og svo verður áfram fram eftir vetri, enda þurfa allar kynslóðir að fá að kynnast þessu vinsælasta barnaverki íslensku þjóðarinnar. Sýningar eru enn í fullum gangi á verðlaunasýningunni Vertu úlfur, sem var valin sýning ársins og sópaði til sín öllum aðalverðlaununum á Grímuhátíðinni í vor. Unnur Ösp Stefánsdóttir leikstýrði Birni Thors í sögu Héðins Unnsteinssonar. Nashyrningarnir í leikstjórn Benedikts Erlingssonar hlaut mikið lof gagnrýnenda og leikhúsunnenda þegar sýningin var frumsýnd í vor, en snýr nú aftur í takmarkaðan tíma.

Glænýtt, íslenskt leikrit, Ásta, sem byggir á ævi og höfundarstarfi Ástu Sigurðardóttur, var frumsýnt í Kassanum í byrjun september. Höfundur og leikstjóri er Ólafur Egill Egilsson en Guðmundur Óskar og Matthildur Hafliðadóttir sömdu nýja tónlist við texta Ástu sem flutt er lifandi í sýningunni. Sýningin hefur notið mikillar hylli og þegar er uppselt fram í janúar og til að mæta eftirspurn flyst sýningin nú á Stóra sviðið," segir Magnús Geir.

Sannkölluð aðventustemning í leikhúsinu

„Um þessar mundir frumsýnum við Jólaboðið, sem Gísli Örn Garðarsson leikstýrir. Verkið byggir á þekktu leikverki Thornton Wilder en birtist hér í nýrri leikgerð sem er sprúðlandi skemmtileg og full af leikhústöfrum. Við gægjumst inn um gluggann hjá sömu fjölskyldu í Reykjavík á aðfangadagskvöld í 100 ár," segir Magnús Geir. „Það er mikill jólaandi í sýningunni og falleg jólatónlist. Jólaboðið verður aðeins sýnt fram að þrettándanum.

Fyrir skemmstu frumsýndum við glænýja jólasýningu fyrir yngstu börnin, Láru og Ljónsa – jólasögu, eftir Birgittu Haukdal og Góa, sem einnig leikstýrir. Þetta er tilvalin sýning fyrir yngstu börnin, enda þekkja þau persónurnar vel og hér birtast þær í fyrsta sinn á sviði og með glænýrri tónlist. Þegar er uppselt á yfir 30 sýningar og verið að bæta við aukasýningum. Á aðventunni verður einnig boðið upp á sýningar á Leitinni að jólunum eftir Þorvald Þorsteinsson, en sýningin er nú sýnd í 17. árið í röð," segir Magnús Geir. „Þá mun Þjóðleikhúsið bjóða upp á jólaskemmtun á tröppum leikhússins síðustu helgarnar fyrir jól og þangað er öllum fjölskyldum boðið."

Glænýr stórsöngleikur og flugbeitt gamanverk Tyrfings

„Við hlökkum óskaplega til að frumsýna Sjö ævintýri um

> **Dagskrá leikársins er viðameiri en oftast áður og óhætt er að segja að mikil fjölbreytni einkenni leikárið.**
>
> Magnús Geir Þórðarson

skömm, eftir Tyrfing Tyrfingsson í febrúar," segir Magnús Geir. „Tyrfingur hefur verið í hópi okkar fremstu höfunda á síðustu árum en sýningar hans hafa aldrei áður verið á Stóra sviðinu. Í aðalhlutverkum eru Ilmur Kristjánsdóttir, Sveinn Ólafur Gunnarsson, Ólafía Hrönn Jónsdóttir, Kristín Þóra Haraldsdóttir og Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir, og Stefán Jónsson leikstýrir.

Í vor frumsýnum við glænýjan söngleik, Sem á himni, en það er langt síðan nýr söngleikur af þessari stærðargráðu hefur verið frumsýndur hér á landi," segir Magnús Geir. „Þetta er hjartnæm, áhrifarík og átakanleg saga með undurfagurri tónlist sem er flutt af stórum hópi af okkar fremstu leikara og söngvara, ásamt 14 manna hljómsveit sem spilar í gryfju." Unnur Ösp Stefánsdóttir leikstýrir, en með henni er landslið listrænna stjórnenda og meðal þeirra sem eru í stórum hlutverkum eru Elmar Gilbertsson, Salka Sól Eyfeld, Katrín Halldóra Sigurðardóttir, Guðjón Davíð Karlsson og Valgerður Guðnadóttir.

Í janúar verður nýtt íslenskt barnaleikrit, Umskiptingurinn, eftir Sigrúnu Eldjárn frumsýnt á Litla sviðinu. Þarna er á ferð gáskafull saga fyrir börn og fjölskyldur en leikstjóri er Sara Martí Guðmundsdóttir og Ragnhildur Gísladóttir semur nýja tónlist við verkið.

Ást og upplýsingar er nýlegt verk eftir Caryl Churchill, eitt fremsta leikskáld Breta. Una Þorleifsdóttir leikstýrir þessu ferska og frumlega verki þar sem tekið er á samskiptum fólks á tímum þar sem ofgnótt upplýsinga litar líf okkar allt. Síðar í vor mun Þorleifur Örn Arnarson leikstýra nýju verki sem nefnist Án titils, en verkið er samið af leikhópnum í samstarfi við leikstjórann og leikskáldið Jón Atla Jónasson. Þar verður það krufið hvernig manneskjan tekst á við áföll og vinnur úr þeim.

Endurnýjaður leikhúskjallari að springa af lífi

„Þjóðleikhúskjallarinn á sér langa og merka sögu en að okkar mati hafði hann á vissan hátt misst sérkenni sín og styrk á undanförnum árum. Því förum við í stefnumótun fyrir áherslur í Kjallaranum og endurbætur á aðstöðunni. Nú er Kjallarinn kominn í nær upprunaleg form og þar mætir hann okkur stórglæsilegur en sprúðlandi af



Gjafakort Þjóðleikhússins eru frábær jólagjöf fyrir hvern sem er og í raun gjöf sem heldur áfram að gefa.



Magnús Geir Þórðarson segir að það sé mikill kraftur í Þjóðleikhúsinu þessa dagana og það sé algerlega frábært að finna þær góðu viðtökur sem dagskráin er að fá meðal leikhúsgesta. **MYND/AÐSEND**



Í vor frumsýnir Þjóðleikhúsið glænýjan söngleik, Sem á himni. Það er langt síðan nýr söngleikur af þessari stærðargráðu hefur verið frumsýndur hér á landi, en 14 manna hljómsveit flytur tónlist sýningarinnar ásamt leikurunum.



Vertu úlfur hefur slegið í gegn og sópaði til sín öllum aðalverðlaununum á Grímuhátíðinni í vor.



Þeim merka áfanga var fagnað í október að Kardemommubærinn var sýndur í 50. sinn og að sjálfsögðu var það fyrir fullu húsi, eins og alltaf.



Leikritið Ásta var frumsýnt í byrjun september, en það byggir á ævi og höfundarstarfi Ástu Sigurðardóttur.



Nashyrningarnir í leikstjórn Benedikts Erlingssonar hlaut mikið lof gagnrýnenda og leikhúsunnenda þegar sýningin var frumsýnd í vor.



Jólaboðið er frumsýnt í kvöld, en verkið byggir á þekktu leikverki eftir Thornton Wilder.



Jólasýningin Framúrskarandi vinkona verður einn af hápunktunum í leikhúslífinu í vetur.

lífi. Við höfum leyft okkur að kalla Kjallarann „klassabúllu“ og það lýsir ágætlega framboðinu sem þar er boðið upp á. Nú sitja áhorfendur við borð og njóta veitinga meðan á sýningum stendur og eru í mikilli nálægð við leikara og listamenn,“ segir Magnús Geir.

Í kjallaranum er boðið upp á kabaretta, uppistönd, spunasýningar Improv-hópsins, sýningar af ýmsu tagi að ógleymdu hinu nýja Hádegisleikhúsi. „Hádegisleikhúsið hefur farið frábærlega af stað og nýlega frumsýndum við Rauðu kápuna, en svo koma tvö ný verk eftir áramót. Í Hádegisleikhúsinu getur fólk skotist í hádeginu og á innan við klukkustund notið stuttrar, skemmtilegrar leiksýningar og fengið hádegismat. Þetta er tilvalið fyrir vinahópa, vinnustaði og fólk sem vill brjóta upp hversdaginn,“ segir Magnús Geir.

Góðan daginn, faggi, er nýtt verk Bjarna Snæbjörnssonar í leikstjórn Grétu Kristínar en verkið hefur hlotið frábærar viðtökur og er sýnt fyrir fullu húsi. Sömuleiðis hefur sketsasýningin Kanarí notið mikilla vinsælda. Örn Árnason er nýbúinn að frumsýna verk sitt, Sjitt ég er sextugur, sem er persónuleg, fjörug og einlæg, en umfram allt bráðskemmtileg sýning.

Til viðbótar við þetta fjölbreytta úrval leiksýninga í Þjóðleikhúsinu, þá fer leikhúsið í leikferðir um allt land með leiksýningar, meðal annars í skóla og leikskóla. Þá er leikhúsið að þróa mörg ný verk sem eru sýnd á Loftinu sem „verk í þróun“ og undir vorið verður nýtt íslenskt leikrit, Prinsinn, eftir Maríu Reyndal og Kára Viðarsson frumsýnt á Rifi og svo sýnt um allt land.

Tilhlökkun, upplifun og ógleymanlegar minningar

„Það er mikill kraftur í Þjóðleikhúsinu þessa dagana og algerlega frábært að finna þær góðu viðtökur sem dagskráin er að fá meðal leikhúsgesta. Það er augljóst að fólk er spennt fyrir því sem fram undan er. Gjafakort eru auðvitað frábær jólagjöf – í raun gjöf sem heldur áfram að gefa. Með gjafakorti gefur maður þeim sem manni þykir vænst um ávísun á ógleymanlega stund,“ segir Magnús Geir. „Gjafakortin okkar eru opin og renna aldrei út. Þannig getur sá sem kortið fær valið þá sýningu sem hann sjálfur vill helst sjá og þegar hann vill.

> **Með gjafakorti gefur maður þeim sem manni þykir vænst um ávísun á ógleymanlega stund.**
>
> Magnús Geir Þórðarson

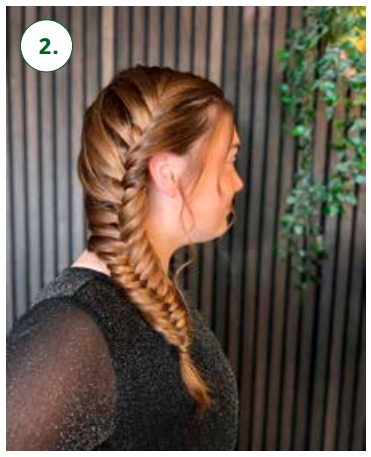
Við höfum séð að sumir bjóða allri fjölskyldunni saman í leikhús, sem mér finnst ótrúlega fallegt. Í haust höfum við séð stóra fjölskylduhópa koma á Kardemommubæinn þar sem afar og ömmur hafa boðið allri stórfjölskyldunni í leikhús og þannig skapað sameiginlegar minningar. Ég gæti trúað því að margar slíkar fjölskyldur kjósi líka að koma saman á söngleikinn Sem á himni,“ segir Magnús Geir.

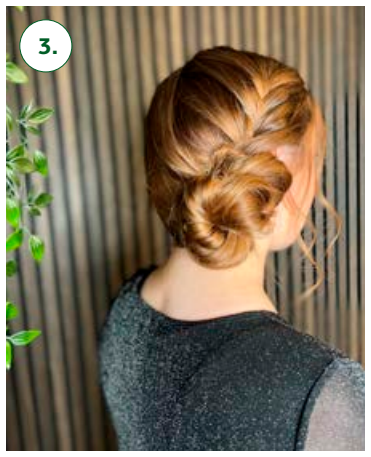
Fleiri spennandi jólatilboð

Til viðbótar við hin hefðbundnu opnu gjafakort, þá er boðið upp á sérstaka tilboðspakka á tilteknar sýningar. Þannig er hægt að fá ítalska leikhúsveislu sem samanstendur af miðum á Framúrskarandi vinkonu og ítalskar veitingar til að njóta fyrir sýningu og í hléi. Sams konar tilboð er á miða og veitingar á Sem á himni. Að endingu er hægt að fá miða og geisladisk með nýjum, ferskum útsetningum á lögunum í Kardemommubænum.

Leikhúsunnendur hafa úr fjölbreyttu úrvali sýninga að velja í Þjóðleikhúsinu í vetur og eflaust eru margir sem vilja gjarnan upplifa leikhústöfrana. „Leikhúsið er list augnabliksins. Leiksýningarnar eru síbreytilegar og engar tvær sýningar eru eins. Töfrarnir gerast hér og nú, fyrir augum okkar og með þátttöku okkar. Þegar vel tekst til er ekkert stórkostlegra en gott leikhús. Það er heilandi og sameinandi, “ segir Magnús Geir. „Hver sýning er einstök og við stefnum að því að hreyfa við hverjum einasta leikhúsgesti, þannig að stund hans í leikhúsinu sé ógleymanleg í alla staði. Við hlökkum mikið til að taka á móti leikhúsgestum okkar á næstu mánuðum og lofum þeim einstöku leikhúsi.“ ■





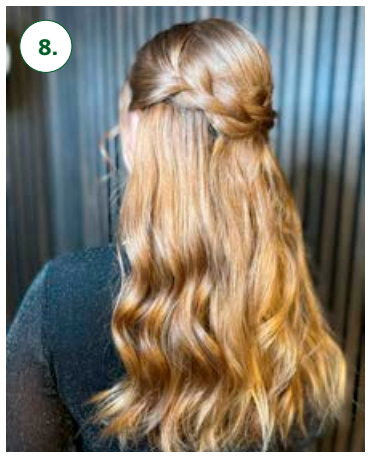
















Hátíðarlokkar í heillandi fléttum og tagli

Hársnyrtimeistarinn Hildur Ösp Gunnarsdóttir sýnir lesendum einfaldar og fallegar hátíðargreiðslur sem gaman er að skarta yfir jólin og áramótin. Flétturnar segir hún vera klassískar eins og alltaf, en sleikt tagl að hætti Ariönu Grande er líka mjög vinsælt.

johannamaria@frettabladid.is



Hildur Ösp Gunnarsdóttir starfar sem hársnyrtimeistari á hársnyrtistofunni Blondie og segir jólin vera mjög annasöm í faginu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Að sögn Hildar er allt í tísku í dag í hári. „Mullett-klippingin hefur verið vinsæl og ljósa hárið er líka alltaf inn. Þá hafa hlýrri litir eins og hunangsgylltur og gylltur tekið við af hvítgráa tóninum sem hefur verið vinsæll lengi.“ Hildur er með sveinspróf í hársnyrtingu frá Hárakademíunni og meistaragráðu úr meistaraskólanum. Hún starfar á hársnyrtistofunni Blondie í Síðumúla og Þjóðleikhúsinu. Þá kennir hún við Hárakademíuna. Jólin eru að sögn Hildar annasamasti tími hársnyrta enda vill fólk vera upp á sitt fínasta yfir hátíðarnar. „Það er orðið fullbókað hjá mér og margir komnir á biðlista.“

Allt í tísku

Hildur sýnir nokkrar hárgreiðslur í axlarsítt hár sem gaman er að prufa um hátíðarnar. „Flétturnar eru alltaf klassískar, en eins og í klippingum og hárlitun, er allt í tísku. Sléttar sleiktar greiðslur hafa komið sterkar inn. Hárið er sleikt frá andlitinu með geli í tagl. Svo eru rómantískir liðir klassískir og að taka hárið smá frá andlitinu. Eitthvað má gera í næstum allar klippingar og þá er alltaf fallegt að taka smá frá andlitinu, með hárskrauti eða spennu, og spenna toppinn aðeins frá. Ef hárið er nógu sítt er alltaf fallegt að setja smá liði í það.“

Hárskrautið segir Hildur að sé sívinsælt, hversdags og í fínni greiðslur. „Spennur með skrauti eru mikið inn í dag og líka hárklemmurnar. Svo eru spangir með skrauti mjög vinsælar. Hárspennur og spangir eru mjög hentugar til að gera einfalda hárgreiðslu aðeins meira spennandi. Þá er flott að gera flókahnút og setja eina skrautspennu upp við hnútinn eða nota til að spenna upp litlu hárin í hnakkagrófinni.“

Vinsældir rasssíða hársins segir Hildur að fari minnkandi. „Í dag vilja stelpur frekar vera með fallegt og heilbrigt hár en rosalega sítt og slitið. Þá er herðablaðasíddin vinsæl. Hárið nær niður á bak, ekki niður fyrir mitti eða rass. Rosalega síða hárið kemur í tísku á nokkurra ára fresti en svo fatta konur eftir smá tíma að heilbrigt hár er miklu fallegra en slitið.“

Sleikt tagl er alltaf smart

Tónlistakonan Ariana Grande hefur haft mikil áhrif á hárgreiðslutískuna, en hún er þekkt fyrir að skarta sleiktu sléttu tagli hátt á höfðinu. „Hver vill ekki vera eins og Ariana Grande? Hún er náttúrulega geggjuð með sleikta taglið. Maður sér líka áhrifavalda á Instagram para skæran varalit með greiðslunni. Ég held það verði mjög mikið um sleiktar taglgreiðslur í ár.

Í taglgreiðslunni tek ég frá fremsta partinn af hárinu og skipti í tvennt. Svo sleiki ég afganginn í tagl með LabelM geli. Næst eru lokkarnir tveir sleiktir að taglinu, teknir undir taglið og snúið utan um sitt hvorum megin. Þetta lítur út fyrir að vera flókin greiðsla, en er í raun sáraeinföld og brýtur upp á hefðbundna taglsgreiðslu. Því næst nota ég vaxstifti eða Texture wax stick frá LabelM, til að sleikja litlu hárin við andlitið inn í greiðsluna svo hún verði enn sléttari. Svo spreyja ég hárspreyi yfir í lokin fyrir aukið hald og vel af Shine Mist til að fá glansinn aftur.“

Rétt leið til að nota ömmuspennur

„Ég nota alltaf ömmuspennur og hárnálar í svipuðum lit og hárið þegar ég spenni, og passa að þær sjáist sem minnst. Ég klíp saman hluta af hárinu sem þarf að spenna og hárinu við kollinn og spenni inn í taglið eða hnútinn. Þá sést spennan varla.“

Fléttuóð

Hildur segist alltaf hafa verið mjög veik fyrir flétturn. „Fastar fléttur eru alltaf vinsælar og gefa mikið af fallegum smáatriðum og áferð í hárið. Fallegt er að blanda þeim við sléttað hár eða krullaða liði.“

Hér er fiskiflétta aðalmálið. „Fyrst skipti ég hárinu við kollvikin svo að megnið af hárinu liggi í sömu átt, þeim megin sem fléttan á að vera. Svo tek ég hluta af hárinu upp við skiptinguna og skipti í tvennt. Þá tek ég smá hluta yst af öðrum lokknum, legg yfir lokkinn og sameina í hinn lokkinn. Svo tek ég hluta yst af hinum lokknum, legg yfir og sameina í hinn. Sama geri ég hinum megin. Þannig held ég áfram koll af kolli og fiskifléttan verður að fastri fiskifléttu. Hægt er að flétta hana alveg niður og setja teygju í endann.“

Föst fiskiflétta með messy bun

„Einnig má hætta að flétta hárið niður við eyrað, búa til tagl og spenna hárið upp í snúð. Þá skipti ég taglinu í tvo hluta, spreyja áferðarspreyi, Texturizing Volume Spray frá LabelM, í hvorn lokkinn fyrir sig og spenni annan lokkinn í hnút. Svo móta ég hinn lokkinn og spenni í hnút utan um til að gera „messy bun“.“

Rómantísk half-updo greiðsla

„Fyrst byrja ég að skipta hárinu við hvirfilsvæðið. Hárið efst á hvirflinum túpera ég og spenni niður til að fá lyftingu. Hárinu fyrir framan er skipt í tvo hluta og spreyjaðir með áferðarspreyi. Hlutarnir eru fléttaðir út í enda og festir með lítilli gúmmíteyju. Ég passa að flétta hárið í áttina sem ég vil að fléttan leiti, í áttina að hnakkanum. Ég flétta laust, tek hverja bungu og toga aðeins út svo fléttan verði meiri um sig. Þá legg ég aðra fléttuna undir þar sem ég var búin að túpera og festi með enni spennu upp á móti túperingunni. Næst set ég hina fléttuna yfir og festi eins. Þá tek ég ömmuspennu og smeygi í teygjuna sitt hvorum megin og festi undir hina fléttuna þannig að teygjan sjáist ekki. Svo enda ég á að krulla hárið sem fellur niður með keilujárni.

Þá er alltaf vinsælt að nota fjarkann, Rod VS4 krullujárnið frá HH Simonsen. Í öllum fléttugreiðslunum nota ég smá hársprey í lokin og spreyja létt yfir, frekar langt frá. Einnig nota ég Shine Mist til að fá smá heilbrigðan glans aftur í hárið.“ ■

Fínt í hárið fyrir jólin

1. Fiskifléttan samanstendur af tveimur hlutum. Hárlokkar frá ytri hluta fléttunnar eru lagðir yfir fléttunna og sameinaðir inn í gagnstæðan hluta. Og svo koll af kolli.

2. Föst fiskiflétta er alltaf hátíðleg. Takið eftir því hvernig endanum á hárinu er snúið utan um teygjuna neðst og fest með ömmuspennu.

3. Það er líka hægt að stoppa fiskifléttuna bak við eyrað, setja teygju og svo pinna taglið í hnút.

4. Gelið er nauðsyn til að slétta og sleikja niður og temja hárlokka og fyrir Ariönu Grande-lúkkið.

5. Tveir partar eru teknir frá fremst og afgangurinn er sleiktur í tagl.

6. Bungurnar í fléttunum tveimur eru togaðar út til að gera flétturnar breiðari. Svo eru þær spenntar niður fyrir aftan og undir túperinguna.

7. Restin af hárinu fær fallega liði með heitu krullujárni.

8. Spreyjað svo létt yfir með hárspreyi og Shine Mist.

9. Hárið er sléttað og svo er hárspreyi og Shine Mist spreyjað yfir allt.

10. Sleikt tagl með „tvisti“ kemur fallega út og sómir sér vel yfir hátíðirnar.

NÓA Konfekt



Á hátíðum og hvers kyns hamingjustundum jafnast einfaldlega ekkert á við konfektið frá Nóa Síríus. Ómótstæðilegt rjómasúkkulaði í bland við ferskar og spennandi fyllingar mynda stórkostlega bragðupplifun sem svíkur engan. Gefðu þeim, sem er þér svo kær, gleðistundir með ljúffengu konfekti frá Nóa Síríus - Gott að gefa, himneskt að þiggja!

NÓI SÍRÍUS

Hrífandi fögur skógarferð við hátíðarborðið



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

Lára Margrét Traustadóttir er með einstaklega fagurt auga þegar kemur að jólaskreytingum, en þar er íslensk vetrardýrð oft í hávegum.

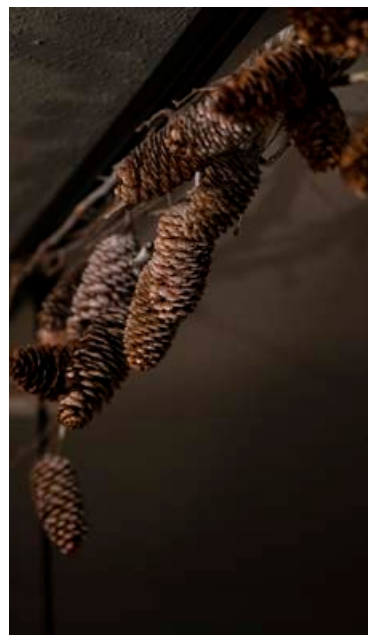
„Íslenskur skógur og náttúra varð mér að yrkisefni þegar ég sótti hugmyndir að borðskreytingu jólanna í þetta sinn. Fegurð náttúrulegra skreytinga hrífur mig alltaf og ég ákvað að hafa rauða litinn með því hann er svo jólalegur," segir Lára Margrét Traustadóttir innanhússkreytir.

Lára lagði á borð fyrir lesendur jólablaðsins, svo þeir mættu fá innblástur að skreytingu.

„Allir geta skreytt veisluborð jólanna með þessum hætti því tilkostnaðurinn er lítill. Það eina sem þarf til eru könglar og greinar. Í borðskreytinguna notaði ég tvær tegundir af greni, mikið af könglum og falleg Eucalyptus populus-ber."



Það þarf ekki að fara lengra en í stutta skógarferð til að finna jólaskraut náttúrunnar, svo sem sígrænt greni, köngla og ber. Útkoman er hlýleg, falleg, vistvæn og hagstæð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Könglar eru iðilfagurt sköpunarverk náttúrunnar og sóma sér alltaf vel.

Mamma gaf tóninn

Lára Margrét hefur frá barnæsku haft mikinn áhuga á skreytingum og segist erfa það frá móður sinni.

„Ég er alin upp á fallegu heimili og mamma mín heitin hafði mikinn áhuga á að hafa fallegt í kringum okkur heima. Á æskuárunum var heimilið alltaf mikið skreytt fyrir jólin og áhugi minn á skreytingum jókst enn meira þegar ég fór að búa sjálf, en ég bý svo vel að fá að ráða flest öllu sem er inni á heimilinu," segir Lára og hlær, komin í jólaskap.

„Mér finnst alltaf jafn gaman að nostra við jólin, sama hvort það er jólaborðið eða annað sem tengist jólahaldinu á heimilinu. Margir myndu eflaust telja mig pínu klikkaða í þessu en ég tek niður flesta hluti sem ég er vanalega með uppi við yfir árið og set jólaskraut í staðinn. Þá fer ég ófáar ferðir út í skóg til að sækja mér greinar og fleira fallegt til skreytinga, en ég nota alltaf mikið af náttúrulegum efniviði í jólaskreytingar."





Lára Margrét Traustadóttir sækir sér oft innblástur í náttúruna, ekki síst þegar hún fer í vetrarbúning og verður jólaleg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Heimilislegt jólahald

Heimili Láru Margrétar ber þess merki að hún hefur gott auga.

„Ég legg mikið upp úr því að hafa fallegt í kringum okkur heima, en þó vil ég að það sjáist vel að hér býr fólk með öllu sem því fylgir. Stelpurnar mínar eru duglegar að koma með ýmislegt fram sem ætti kannski frekar heima inni hjá þeim, en mér er alveg sama þar sem þetta er þeirra heimili líka."

Lára er eigandi Skreytinga-þjónustunnar og tekur að sér að skreyta fyrir veisluhöld af öllu tagi árið um kring.

„Skreytingaþjónustunni fylgir oft mikið umstang og dót sem lendir oft á hinum ýmsu stöðum heima en það er bara í góðu lagi, eðlilegt og heimilislegt. Það á öllum að líða vel heima hjá sér og andrúmsloftið á að vera afslappað. Eins finnst mér mikilvægt að þeim, sem koma í heimsókn til okkar, líði vel hjá okkur og upplifi sig ekki eins og í líflausri húsgagnaverslun. Ég fylgist svo vitaskuld vel með því sem er í tísku hverju sinni, en oftar en ekki fer ég mínar eigin leiðir í skreytingum og vel frekar það sem mér finnst fallegt og passa hverju tilefni, í stað þess sem er kannski hæstmóðins akkúrat þá." ■

Rautt og grænt eru sígildir litir jólanna og tóna sérstaklega vel saman í náttúrulegu greni með jólarauðum borða.



Dásamlega lekkert og jólalegt.



Yfir jólaborði Láru grúfir rökkur skammdegisins, en kerta- og jólaljós veita yl.



Lára fléttar greni og köngla fallega utan um sérvéttur jólaveislunnar.

allt fyrir iðnaðinn....



IÐNVÉLAR
SMIÐJUVEGI 44-46
sími 414-2700
sala@idnvelar.is
www.idnvelar.is

vfs.is

Milwaukee®

ALVÖRU VERKFÆRI

SVÖRT VIKA

ALVÖRU TILBOÐ

HEFST Á MÁNUDAG

VERKFÆRA SALAN

VERKFÆRASALAN • SÍÐUMÚLA 9, REYKJAVÍK • DALSHRAUNI 13, HAFNARFIRÐI • TRYGGVABRAUT 24, AKUREYRI • S: 560 8888 • **vfs.is**

Hátíðirnar eru til að prófa sig áfram



Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Vinkonurnar Anna Dögg Rúnarsdóttir og Anna Þorleifsdóttir kynntust í gegnum sönginn. Báðar hafa haft áhuga á förðun og snyrtifræði frá unglingsaldri og sýna hér fallega og hátíðlega jólaförðun á tveimur fyrirsætum.

Anna Þorleifsdóttir er 37 ára og útskrifaðist sem förðunarfræðingur frá Reykjavík Makeup School í apríl. „Ég hef haft áhuga á förðun frá unglingsaldri og ákvað loksins að drífa mig í nám og ná mér í diploma og sé ekki eftir því," segir Anna. Hægt er að skoða farðanir Önnu á Instagram-síðu hennar, @annath_makeup.

Anna Þorleifs segir rauðar varir og glimmer vera klassískt um jólin. Þá segir hún að brons og gylltir tónar séu einnig mjög vinsælir.

En hvað er heitast í ár?

„Í rauninni er allt í tísku og allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Áherslan hefur þó verið mikil á fallega húð og þetta „no makeup makeup" þar sem andlitið lítur náttúrulega út þó að það sé farðað."

Góður farði segir Anna að sé afar mikilvægur. „Það er gott að nota endingarmeiri farða ef hann á að haldast á í lengri tíma. Primer getur einnig haft mikið að segja og þar er hægt að velja farða sem hentar ákveðnum húðgerðum. Einnig er hægt að velja primer sem annað hvort mattar húðina eða gefur ljóma. Í lokin nota ég yfirleitt alltaf bæði rakasprey og setting sprey en gott setting sprey getur gert gæfumuninn hvað varðar endingartíma förðunar."

Hátíðarleg jólaförðun

Anna Þorleifs bjó til fallega jólaförðun fyrir þær Birnu Pálsdóttur og Liv Sunnevu Einarsdóttur. „Ég legg mikla áherslu á að húðin sé falleg en í förðun eins og þessum tveimur þar sem er ýmist notast við glimmer/pigment eða dekkri liti á augu er best að byrja á augunum og eiga möguleika á að þrífa undir augum það sem fellur niður.



Gull, glimmer og rauðar varir eru alger klassík á jólunum.



Liv Sunneva Einarsdóttir er glæsileg með rauðar og hátíðlegar varir og seiðandi augnförðun. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Bronsið er fallegt yfir hátíðarnar.



Birna Pálsdóttir er glæsileg með hátíðlega augnförðun og náttúrulegar varir.

Þegar húð og augu eru fullkláruð bæti ég við kinnalit, bronzer og highlight og enda á vörunum. Að lokum spreyja ég yfir með setting spreyi, þá er ég hrifin af All nighter frá Urban Decay."

Farðinn sem Anna notar er Double Wear frá Esté Lauder, augnskuggar eru frá MAC, kinnalitur, varalitir og blýantur eru frá L'Oréal, pigment og highlighter frá Nyx, bronzer frá Rimmel og eyeliner frá Kiko. Hún notar sápu frá Body Shop til að móta augabrúnirnar. „Ég nota aðallega bursta frá Morphe og Real techniques til að farða. Punkturinn yfir i-ið er svo beautyblender sem blandar öllu svo fallega."

Er jólaförðunin mjög ólík áramótaförðuninni?

„Í rauninni ekki, þannig séð. Margir ganga þó aðeins lengra í förðuninni um áramótin með meiri glamúr og glimmeri."

Eru einhverjar nýjungar í ár sem gaman er prófa í förðuninni um jólin?

„Graphic liner hefur verið mjög vinsæll upp á síðkastið í hinum ýmsu litum og útfærslum. Jól og áramót eru líka tilvalin til að prófa sig áfram í glimmerinu, fyrir þá sem eiga það eftir."



Anna Þorleifsdóttir, til vinstri, og Anna Dögg Rúnarsdóttir kynntust í kórastarfi. Þær hafa báðar lengi haft áhuga á förðun og snyrtifræði.

> **Jól og áramót eru líka tilvalin til að prófa sig áfram í glimmerinu, fyrir þá sem eiga það eftir.**
>
> Anna Þorleifsdóttir

Mótunin fylgir andlitsfallinu

Anna Dögg er 39 ára snyrtifræðingur og hefur starfað í bransanum í fjölda ára. Í starfi sínu hefur hún meðal annars mótað hundruð augnabrúna. „Áhugi minn á snyrtifræði hófst um 12 ára aldur og þá byrjaði ég að snyrta fjölskyldu og vini.

Ég ákvað að fara á snyrtifræðibraut í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti og útskrifast þaðan árið 2005. Tveimur árum síðar kláraði ég svo sveinsprófið og byrjaði að starfa við snyrtifræði. Árið 2013 stofnaði ég Snyrtistofuna Dagmar, sem ég nefndi í höfuð frænku minni heitinni Dagmar, og hef rekið þá stofu i Bæjarlindinni í Kópavogi allar götur síðan," segir Anna Dögg. Hún tók sig til og litaði og mótaði augabrúnirnar á fyrirsætunum áður en Anna Þorleifs farðaði.

„Þegar ég móta augnbrúnir hjá konum eða körlum þá fer ég eftir andlitsfalli, augnlagi, met lit út frá háralit og húðlit. Að sjálfsögðu fer ég líka eftir óskum viðskiptavinar. Ég nota vax og plokkara til að móta augabrúnirnar.

Eins og í tilfelli módelanna tveggja, þá er andlitsfall þeirra og húðtónn ólíkur. Ég mótaði þær því ekki eins og notaði ekki sama lit á augabrúnirnar. Á aðra þeirra notaði ég svartan lit og á hina blandaði ég saman dökkbrúnum og gráum."

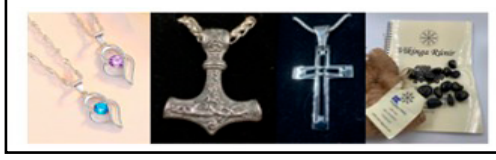
Þrátt fyrir að búið sé að lita og móta augnabrúnirnar segir Anna Dögg það mikilvægt að gleyma ekki augnabrúnunum í förðuninni. „Það er gott að nota ýmsar augnabrúnavörur eins og augnabrúnablýant og augnabrúnagel. Í dag er vinsælt að skipta út gelinu fyrir augnabrúnasápu til að tryggja að hárin liggi nákvæmlega eins og maður vill hafa þau."

Þú hefur verið í bransanum núna í þó nokkur ár og væntanlega séð ýmis tískutrend koma og fara í augnabrúnunum. Hvað vilja konur í dag?

„Það sem konur vilja í dag eru vel mótaðar, þykkar og fallegar augnabrúnir. Það er ýmislegt í tísku í dag en það sem er ríkjandi er mikið þykkar og bústnar augnabrúnir. Því þykkari, því betri eiginlega." ■

www.galleriskart.is
Skartgripir, Víkingaskart, Orkuskart, Lyklakippur, Barnavörur, Tarotspil, Rúnir, Draumfangarar, Reykelsi, Epsom salt og Saltkristalslampar.





Gallerí Skart
Kríulandi 8
250 Garði
Sími 8652818

Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur
JÓLASÖFNUN
Það hefur sýnt sig að íslenska þjóðin stendur saman, sýnir stuðning og samhug eftir bestu getu.
Hægt er að leggja framlög inn á reikning nr. 0101-26-35021, kt. 470269-1119
S. 551 4349, 897 0044, maedur@simnet.is

Sofðu rótt



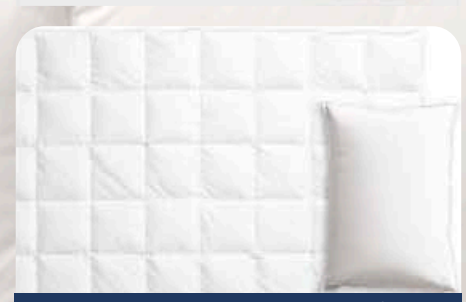
SOFÐU RÓTT

FYRIR BETRI SVEFN OG GÓÐAR NÆTUR

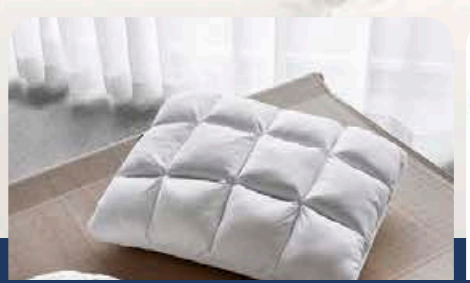
- *Mesta úrval þyngingarvara á Íslandi*
- *Hágæða dúnsængur frá Kauffmann*
- *Silkikoddaver í hæstu mögulegu gæðum*
- *Heilsukoddar frá CURA, Kauffmann og Soff-Art*
- *Sérlega vönduð rúmföt frá von der Thannen*



CURA Minky þyngingarteppið umvefur þig og hjálpar þér að slaka á



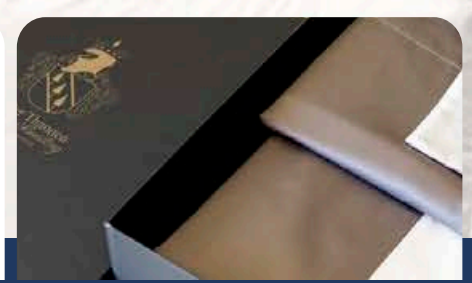
Dúnsængurnar og -koddarnir frá Kauffmann eru í sérflokki



Hybrid koddinn frá CURA er í rauninni fjórir koddar



CURA þyngingardúnsængin er bæði hlý og hjálpar þér að sofa betur



Rúmfötin frá von der Thannen eru einstaklega mjúk enda úr egypskri bómull



Vandaðu valið þegar þú kaupir dúnsæng því að gæði dúns er mismunandi

*Verslaðu á netinu á **www.sofdurott.is** - Erum að opna verslun í Síðumúla 23 (bakhús)*



Serbneskt jólaborð hlaðið kræsingum.



Jólabrauðið er serbnesk hefð sem Renata sleppir aldei.

Heldur jólin í janúar



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun
@frettabladid.is

Innan rétttrúnaðarkirkjunnar er jóladagur þann 7. janúar. Í mörgum löndum, til dæmis Serbíu, er siður að halda jólin þann dag.

Renata Zdravkovic flutti til Íslands 10 ára og heldur bæði íslensk og serbnesk jól.

Renata segist elska bæði íslensk jól og serbnesk og heldur upp á hvor tveggja dóttur sinnar vegna. „Ég á dóttur með íslenskum manni og þegar við vorum saman héldum við fyrst upp á þeirra jól 24. desember og svo mín 7. janúar. Þegar við hættum saman þá hélt ég áfram að halda bæði jólin, ég vil að dóttir mín þekki bæði íslenskar og serbneskar jólahefðir," segir hún.

Þar sem 7. janúar er ekki frídagur á Íslandi er Renata oftast að vinna þann dag, en hún undirbýr matinn að miklu leyti kvöldið áður og svo eru jólin haldin um kvöldið þegar hún kemur heim úr vinnunni.

„Við gerum oftast purusteik, en úti í Serbíu er yfirleitt svín eða lamb á teini í jólamatinn, en við gerum það ekki hér. Ég geri purusteikina daginn áður og þá þarf bara að gera sósur salat og kartöflur á jóladag," segir Renata, en á þá við 7. janúar, sem er jóladagur hjá henni.

„6. janúar er fasta. Þá má ekki borða neinar dýraafurðir nema fisk. Við höfum oftast baunarétti og við borðum líka mikið af súru grænmeti, súrar gúrkur, súrar paprikur, súrt blómkál og þannig. Við erum að nýta grænmeti svo það eyðileggist ekki, það er sett í edik yfir veturinn og við borðum mikið af súru grænmeti á veturna."

> Ég vil að dóttir mín þekki bæði íslenskar og serbneskar jólahefðir.



Renata hefur búið á Íslandi mestan hluta lífsins.Henni finnst mikilvægt að halda í hefðir og heldur bæði íslensk og serbnesk jól. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Fyrsti gestur fyrirboði um árið

Í Serbíu ríkir sú hefð að fyrsta manneskjan sem kemur inn í húsið á jóladag 7. janúar fær gjöf. Það er sagt að fyrsti gesturinn spái fyrir um hvernig árið verður.

„Við höfum yfirleitt valið hver kemur í heimsókn. Oftast veljum við börnin, þau labba þá kannski einn hring í kringum húsið og banka svo og fá gjöf. Börnin eru oftast heilbrigð og hraust svo ef þau eru fyrstu gestirnir mun árið ganga vel og smurt hjá okkur," útskýrir Renata og segir að dóttir hennar fái oft þetta hlutverk.

„Hún þarf að segja ákveðna setningu og við svörum á móti og svo fær hún gjöfina. Þetta er voða gaman."

Ein serbnesk jólahefð sem Renata heldur alltaf í er að baka stórt brauð með peningi í.

„Þetta er stór brauðkaka. Það á í raun að borða hana fyrir hádegi, svo ef ég er í fríi þá borðum við hana þá. Hefðin er að hafa fjölskylduboð og við sitjum saman og borðum hádegismat. Allir eiga að rífa af brauðinu, en áður en brauðið er bakað setjum við pening í deigið. Kannski einn hundraðkall og í Serbíu er sett ein grein af tré sem vex þar. Ef þú færð greinina þá er það fyrir því að allir verði hamingjusamir og hraustir og enginn verði veikur í húsinu, en ef þú færð klinkið þá færðu nógan pening á árinu eða þér gengur vel í vinnunni," útskýrir Renata.

Borða saman eins og fjölskylda

Renata á serbneska konu en ekki foreldra eða systkini á Íslandi. Þess vegna hitta þær vinkonur sínar á jólunum og borða með þeim.

„Mér finnst æðislegt að eiga núna serbneskan maka sem vill halda bæði jólin með mér. Við erum svolítið margar hér sem erum einar, það er eigum ekki foreldra eða systkini hér. Við höfum verið allar saman og eldað og allar koma með eitthvað á borðið. Svo borðum við saman eins og ein stór fjölskylda. Það er miklu skemmtilegra heldur en að vera kannski bara ein heima með börnunum," segir hún.

> Ef þú færð klinkið þá færðu nógan pening á árinu eða þér gengur vel í vinnunni.

Í Serbíu er venjan að opna gjafir um áramótin, en Renata hefur gert það 24. desember að íslenskum sið.

„Ég hef líka haft þessa 13 jólasveina fyrir jólin eins og gert er hér. Ég vil ekki að barnið mitt sé alveg út úr íslenskum hefðum. Gamlárskvöld höfum við líka haldið upp á eins og gert er á Íslandi. Við höfum bara sambland af öllum hefðunum á þessum tíma, íslenskum og serbneskum," segir Renata.

Dóttur Renötu finnst alveg æðislegt að halda jólin tvisvar, en finnst sumar serbnesku hefðirnar svolítið skrítnar, eins og að opna ekki gjafir á jólum.

„Svo finnst henni svolítið skrýtið það sem hún þarf að segja þegar hún bankar á dyrnar á jóladag. En henni finnst það samt gaman. Það er gaman að halda í þessar hefðir. Maður er kannski á hlaupum allt árið og endalaust upptekinn, svo koma nokkrir dagar þar sem við söfnumst saman og höldum upp á jólin. Mér finnst það æðislegt." ■



SKÓGRÆKTARFÉLAG REYKJAVÍKUR
VIÐ ELLIÐAVATNSBÆ

Allar nánari upplýsingar um Jólamarkaðinn, Jólaskóginn á Hólmsheiði og jólatrjáasölu á Lækjartorgi er að finna á: heidmork.is

Snilldarvörur

snilldarvorur.is



Norðurljósavarpi

9.995 KR



FLUFFY Hettupeysa

8.990 KR



3D - Penni

7.490 KR



Stjörnuljósvarpi

7.990 KR

Gefðu rétt - Gefðu snilldarvöru

Síldarréttir eru vinsælir á aðventunni þegar fólk vill gera sér glaðan dag. Hægt er að hafa þá á hlaðborði með smáréttum eða eina og sér.

Hér eru nokkrar uppskriftir af síld sem eru komnar frá frændum okkar Dönum, en Íslendingar hafa lengi sótt sínar jólahefðir til þeirra. Margar íslenskar stúlkur, sem komu frá efnuðum fjölskyldum, fóru til náms í matargerð til Kaupmannahafnar á fyrri hluta síðustu aldar og báru með sér alls kyns uppskriftir sem kynslóðirnar hafa fylgt eftir. Sömuleiðis fóru ungir menn í framhaldsnám þangað eins og þekkt er. Tenging Íslands og Danmerkur í gamla daga hefur því talsverð áhrif á matargerð okkar.

Karrísíld

Þessi síld er himnesk á bragðið og hentar vel í hádeginu á aðventu eða um jólin.

4-6 marineruð síldarflök (300-450 g)

Sósa
1 msk. karrí
1 msk. olía
75 g majónes
1 dl sýrður rjómi, 18%
½ til 1 tsk. sykur
Salt og pipar
1 lítið epli

Punt
2-3 harðsoðin egg
1 lítill rauðlaukur
Ferskt dill
Rúgbrauð



Himnesk jólasíld



Elín Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Ristið karríið í olíu í um eina mínútu. Kælið.

Hrærið majónesi og sýrðum rjóma með karríolíunni og bragðbætið með salti og pipar.

Skolið eplið og skerið í litla ferninga. Bætið þeim við í dressinguna.

Síið vökvann frá síldinni og skerið hana í litla bita. Setjið saman við majónesblönduna. Setjið í kæliskáp í að minnsta kosti einn tíma.

Leggið síldina á rúgbrauð og skreytið með eggi, fínt skornum rauðlauk og dilli.

Sinnepssíld

Þetta er sannkölluð jólasíld.

4-6 maríneruð síldarflök (300-450 g hvert)

Sósa
75 g majónes
1 dl sýrður rjómi, 18%
2 msk. dijon-sinnep
2 msk. gróft dijon-sinnep
1 msk. fljótandi hunang
Salt og pipar
Dill

Síldarréttir eru ómissandi á aðventunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Skreyting
Kapers
1 lítill rauðlaukur

Hrærið majónes og sýrðan rjóma saman og bætið sinnepinu saman við. Bragðbætið með hunangi, salti og pipar. Setjið smávegis dill í sósuna.

Þerrið síldina og skerið hana í bita.

Setjið í dressinguna og hrærið allt varlega saman.

Setjið í kæliskáp í minnst einn tíma.

Leggið síldina á rúgbrauð og skreytið hana með kapers og dilli.

Síldarsalat

2 dl léttur rjómaostur (Fromage frais ef hann fæst hér)
1 dl sýrður rjómi, 18%
60 g kavíar
1 búnt graslaukur
Dill
3 kryddsíldarflök
2-3 soðnar kartöflur
1 rauðlaukur
2 harðsoðin egg

Punt
1 harðsoðið egg og graslaukur

Blandið léttum rjómaosti og sýrðum rjóma saman. Bætið kavíar við og síðan fínt skornu dilli og graslauk.

Skerið kartöflur og síld í litla bita og setjið í dressinguna.

Bætið loks við smátt skornum rauðlauk og niðurskornum eggjum.

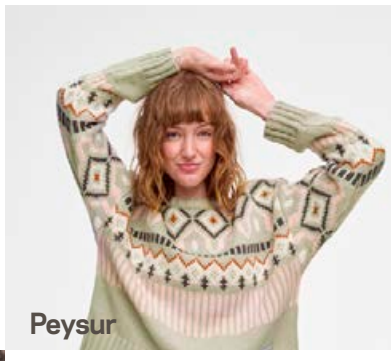
Skreytið salatið með eggjabátum og graslauk. ■

JÓLAGJÖF KNAPANS FÆST Í LÍFLANDI
Í Líflandi finnur þú jólagjafir fyrir knapa á öllum aldri ásamt vönduðum fatnaði í hverskyns útivist.

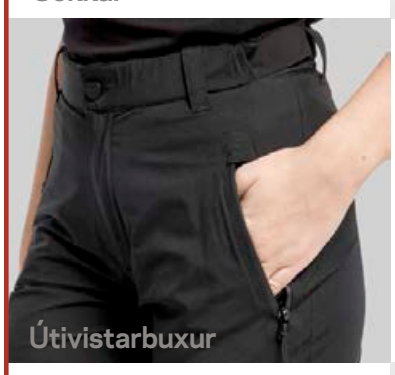

Sokkar


Úlpur


Reiðskór


Peysur


Vetrarskór


Útivistarbuxur


Sænsku Fager gæðamélin


Skrauthöfuðbúnaður


Reiðhjálmar


Herraúlpur


Undirdýnur í miklu úrvali


Merino ullarfatnaður


Reiðstígvél


Hnakktöskur

LÍFLAND

Sala og ráðgjöf
Sími 540 1100
www.lifland.is
lifland@lifland.is
Reykjavík Lynghálsi 3
Akureyri Óseyri 1
Borgarnes Digranesgata 6
Blönduós Efstabraut 1
Hvolsvöllur Ormsvöllur 5


SNYRTIVÖRUR
GEFÐU BESTU
JÓLAGJAFIRNAR
ÓTRÚLEGT ÚRVAL
AF FLOTTUM
SNYRTIVÖRUM
Lyf & heilsa
KRINGLAN
FJÖRÐUR
GRANDI
GLERÁRTORG

Gleðilegt sjónvarpsgláp

Það er fátt notalegra á aðventunni en að slaka á yfir góðu sjónvarpsefni. Þegar búið er að horfa á allar uppáhaldsjólamyndirnar er tilvalið að grípa í vel valinn þátt. Í mörgum af vinsælustu sjónvarpsseríunum er vanalega að finna að minnsta kosti einn jólaþátt, en Fréttablaðið tók saman nokkra af þeim eftiminnilegri.

eddakaritas@frettabladid.is



MYNDIR/SKJÁSKOT

Friends

The One with the Holiday Armadillo
Sería 7, þáttur 10

Í öllu jólastressinu, þegar stokkið er á milli jólaboða og jólahlaðborða er upplagt að setjast aðeins niður, kasta mæðinni og setja á einn stuttan jólaþátt með Friends. Hátíðarþættir Friends eru fjölmargir en einn sá besti er þátturinn með jólabeltisdýrinu. Ross, sem er af gyðingaættum, er með son sinn Ben hjá sér um jólin og þykir því upplagt að kenna honum hefðir gyðinga. Ben, sem heldur yfirleitt upp á jólin með mömmum sínum, sýnir ljósahátíðinni lítinn áhuga og bíður spenntur eftir jólasveininum. Þar sem Ross getur hvergi fengið jólasveinabúning að láni svo stuttu fyrir jól verður hann að láta sér nægja beltisdýrsbúning. Ross gerir lokatilraun til að fá Ben til að hafa áhuga á ljósahátíðinni en það veldur miklu fjaðrafoki þegar Chandler ryðst inn í jólasveinabúningi og Joey þar á eftir sem Superman. Sannarlega undarlegustu hátíðahöld sögunnar.



Seinfeld

The Stike
Sería 9, þáttur 10

Þessi Seinfeld jólaþáttur fjallar í raun meira um hátíðina Festivus en um jólin. Faðir George Costanza, Frank, fann upp hátíðina sem andsvar gegn kapitalískri hugsjón jólanna. George, sem vill ekki heyra á hátíðina minnst, brjálast þegar Elaine sér jólakort frá föður hans þar sem hann óskar George gleðilegs Festivus. Vinirnir verða vitanlega forvitnir og þá sérstaklega Kramer sem fer beint til Franks. Ákveða þeir í sameiningu að endurvekja hátíðina og bjóða í Festivus-fögnuð þann 23. desember. Gaman er að segja frá því að faðir eins handritshöfunda þáttarins fann í raun upp Festivus, því hann var kominn með nóg af neysluhyggjunni sem einkennir hátíðirnar. Þó undarlegt sé er eflaust sitthvað sem við getum lært af hátíðinni Festivus.



The Office

Christmas Party
Sería 2, þáttur 10

Eins og í mörgum fyrirtækjum þá er hefð fyrir því að vera með leynivinaleik fyrir jólin þar sem vinnufélagar skiptast á gjöfum í nafnleynd. Hjá Dunder Mifflin er það engin undantekning. Hinn góðhjartaði en vitlausi yfirmaður, Michael Scott, reynir að fela samviskubit sitt yfir því að hafa þurft að reka einhvern á árinu og fengið vegna þess stóran jólabónus, með því að kaupa dýra gjöf fyrir sinn leynivin. Þegar Scott fær síðan gjöf sem honum þóknast ekki frá sínum leynivini, bregður hann á það ráð að fara í annan leik þar sem allir mega skiptast á að velja þá gjöf sem þá langar hvað mest í. Þessi viðsnúningur veldur vitanlega miklum usla á skrifstofunni.

Simpsons

Simpsons Roasting on an Open Fire
Sería 1, þáttur 1



Fyrsti þátturinn af The Simpsons sem fór í loftið var einmitt jólaþáttur. Þættina átti upphaflega að frumsýna snemma árs 1989 en vegna erfiðleika í framleiðsluferlinu var ákveðið að fresta frumsýningu til 17. desember árið 1989 og lá þá í augum uppi að hefja ævintýrið á jólaþætti. Í þessum allra fyrsta Simpsons-þætti þarf Marge að eyða peningunum sem ætlaðir voru fyrir jólainnkaup, í að láta fjarlægja húðflúr af Bart. Reiðir hún sig því alfarið á jólabónus Homers. Homer fær því miður engan jólabónus og gerir hann allt sem í hans valdi stendur til að vinna sér inn peninga fyrir jólahaldi fjölskyldunnar. Eins og flestir vita getur Homer verið algjör asni, en það er bersýnilegt í þessum þætti að hann er með hjartað á réttum stað.



Downton Abbey

Christmas at Downton Abbey
Sería 2, þáttur 9

Það verður að koma sér sérlega vel fyrir, helst með smákökur og heitt súkkulaði við höndina, ef horfa á á fyrsta jólaþátt Downton Abbey, en hann er rúmur 1 og hálfur tími að lengd. Herragarðurinn iðar af jólaundirbúningi í þessum lokaþætti annarrar seríu. Í þættinum gerist fjölmargt í lífi Crawley fjölskyldunnar og vinnufólks hennar. Það sem kemur meðal annars við sögu er óvænt ólétta, réttarhöld, samtal við framliðna, bónorð og leyndarmál sem koma upp á yfirborðið. Það er svo sannarlega aldrei lognmolla í kringum Downton Abbey, allra síst á jólum.



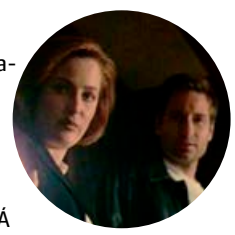
Brooklyn 99

Yippie Kayak
Sería 3, þáttur 10

Ef að Die Hard er uppáhaldsjólamyndin þín er þetta þáttur fyrir þig. Þegar Jake Peralta man að hann hefur ekki enn keypt jólagjöf handa besta vini sínum, Charles, þýtur hann í örvæntingu út í næstu verslun sem er í þann mund að loka fyrir jólin. Jake nær að smeygja sér inn í verslunina fyrir lokun en tekur eftir því að þar er ekki allt með felldu. Jake fær sannarlega jólaósk sína uppfyllta þegar hann kemst að því að það er verið að ræna verslunina og hefur loks lent í aðstæðum sem minna á Die Hard, sem er hans uppáhaldsmynd fyrr og síðar. Hann sýnir alla sína bestu John McClane takta til að bjarga deginum, en ekki fer allt eins og hann hefði kosið.

The X- Files

How the Ghosts Stole Christmas
Sería 6, þáttur 6



Ótrúlegustu sjónvarpsþáttaseríur eiga sína jólaþætti, en X-Files á einmitt nokkra slíka. Þættirnir X-Files fjalla um hið yfirnáttúrulega og er engin breyting hér á þó að um jólaþátt sé að ræða. Á aðfangadagskvöld læsast Mulder og Scully inn í húsi þar sem reynist vera reimt. Í húsinu eru tveir draugar sem eru staðráðnir í því að sanna fyrir Mulder og Scully hvað jólahátíðin getur í raun verið einmanaleg fyrir suma.



Verslun Guðlaugs A Magnússonar
Skólavörðustíg 10
101 Reykjavík
sími 562 5222
www.gam.is



Everybody Loves Raymond

The Toaster
Sería 3, þáttur 12

Jólaþættirnir um Raymond og fjölskyldu eru þó nokkrir, en með þeim betri er eflaust sá um brauðristina. Raymond hefur aldrei verið sá besti í að gefa foreldrum sínum gjafir og lenda þær oftar en ekki í hrúgu niðri í kjallara. Í þessum þætti gefur hann þeim brauðrist með áletrun, en óafvitandi fara Marie og Frank með brauðristina og fá henni skipt. Þegar þau komast að sannleikanum gera þau hvað þau geta til að endurheimta gjöfina með persónulegu skilaboðunum.

South Park

It´s Christmas in Canada
Sería 7, þáttur 15

Til eru nokkrir jólaþættir um grallarana í South Park og eru þættirnir hverjum öðrum svæsnari. Sá sem er hvað minnst ögrandi hlýtur að vera um jólin í Kanada. Í þessum þætti mæta blóðforeldrar Ike, sem er ættleiddur bróðir Kyle Broflovski, og taka hann með sér heim til Kanada. Þurfa vinirnir Stan, Kyle, Kenny og Cartman því að fara til Kanada, ná í Ike og bjarga þar með jólunum. Þátturinn minnir á Galdrakarlinn í Oz, þar sem Kanada er sýnt sem stórfurðulegt framandi land og allir Kanadamenn syngja og tralla líkt og íbúar Oz. Það er því töluvert um söng og dans í þessum þætti, en Stone og Parker hafa mikið dálæti á söngleikjum, enda hafa þeir unnið Tony verðlaun fyrir leikritið The Book of Mormons sem er stórskemmtilegur söngleikur.



TECNICA



Sérmótaðir að þínum fæti

Tecnica, sem hefur verið leiðandi í mótuðum skíðaklossum
býður nú sömu tækni í gönguskóm og trail hlaupaskóm.
Hita og þrýstimótun fer fram í verslun á 20 mínútum.
Nýjung sem hefur unnið til fjölda verðlauna fyrir
þægindi og tæknilega útfærslu.

Við erum sérfræðingar í fótaheilsu.
Margir upplifa nýjan veruleika þegar þeir kynnast
raunverulegum þægindindum í réttum skóbúnaði.
Um leið minnka gjarnan verkir í hnjám, mjöðmum og baki.

FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Kringlan 3. hæð - Höfðabakki 3 - Faeturtoga.is - sími 55 77 100



Kransarnir hennar Þórunnar eru allir virkilega fallegir og Gucci-græni liturinn kemur vel út. Allir kransarnir eru úr Magnoliu.

Gucci-grænn jólaliturinn í ár

Þórunn Högna, stílisti með meiru, er annálaður fagurkeri og þekkt fyrir sínar fallegu uppstillingar á heimili sínu og sumarhúsi, hvort sem það er fyrir afmæli, páska, jólahátíðirnar, áramót eða hvers kyns viðburði.

sjofn@frettabladid.is

Þegar líður að jólum kemst hún ávallt í skreytingagírinn og skreytir heimili sitt og sumarhús með sínu nefi og skortir aldrei hugmyndaflugið þegar kemur að því að fanga augað með glysi og glingri og fallegum hlutum. Þemað hjá Þórunni getur breyst frá ári til árs þó að hún eigi sín sérkenni, enda hefur hún ástríðu fyrir ákveðnum litum og formum. En jólin eru hennar uppáhaldsárstími og fyrir aðventuna er Þórunn yfirleitt búin að setja upp jólin.

Kransarnir í miklu uppáhaldi

„Jólin eru klárlega minn uppáhaldsárstími. Alveg frá því að ég var lítil stelpa þá hef ég alltaf verið mikið jólabarn. Það var alltaf mikil jólastemning á heimili mömmu og pabba í desember. Og gaman að segja frá því að krakkarnir mínir eru orðnir mikil jólabörn. Í byrjun nóvember byrja ég að tína til jólaskrautið og mikið af því hefur fylgt mér í gegnum tíðina, en annað er nýlegt, ég kaupi alltaf eitthvað nýtt fyrir hver jól. En auðvitað elti ég strauma og stefnur í litum og öðru í jólaskrauti líka. Kransarnir mínir eru mikið uppáhalds, en ég hef átt þá mörg ár, þeir eru aldrei alveg eins þótt grunnurinn sé sami, en þeir fá ávallt smá upplyftingu fyrir hver jól.“



Gaman að sjá hvað glerkúplarnir geta gert mikið þegar kemur að því að leika sér með form og hluti. Þessi stóri glerkúpull með Maríu mey er frá Heimili og hugmyndum.



Kransarnir eru mismunandi að gerð.



Svarti liturinn er ríkjandi á heimili Þórunnar og klæðir hennar persónuleika vel. Svarta skálin er frá Verzlunarfélaginu, Keflavik.



Þórunn Högna er mikill fagurkeri og elskar að skreyta fyrir jólin enda er það hennar uppáhaldsárstími. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Járnarinn sérsmíðaður af mági Þórunnar, Marteini Karlssyni, fæst í Magnoliu, svörtu kertastjakarnir sem koma svo fallega út eru frá Heimili og hugmyndum, aðventukertið sem stendur fyrir sínu og hvíti vasinn eru frá Tine K í Magnoliu.

Ferskt greni ómissandi

Segðu okkur aðeins frá jólaþemanu þínu í ár.

„Ég er oftast með svipaða litatóna í jólaskrauti en finnst líka gaman að breyta aðeins til. Jólakransar í alls konar stærðum og gerðum með mismunandi skrauti finnst mér mjög jólalegt. Einn af mínum uppáhaldslitum er þessi fallegi græni litur, forest green eða Gucci-grænn, einstaklega fallegur litur. Hann fer mjög vel við litasamsetningu heima og gaman að blanda honum saman við allt hitt jólaskrautið. Ferskt greni í fallegum vasa finnst mér ómissandi og falleg kerti hér og þar.

Mér finnst mjög gaman að nota alls kyns bakka, kökudiska, og skálar fyrir jólaskraut, núna í ár notaði ég til dæmis alls konar glerkúpla sem ég setti ofan á kertaarininn með alls konar skrauti inni í.

Nota sama skrautið aftur og aftur

Þórunn er dugleg að nýta það sem hún á fyrir og reynir að nota hugmyndaflugið með nýtinguna svo ekki þurfi ávallt að kaupa allt nýtt.

Notar þú mikið sama skrautið?

„Já, að einhverju leyti nota ég sama skrautið en reyni ávallt að breyta aðeins til. Og spái mikið í það. Ég á mögulega alltof mikið af jóladóti en reyni að nýta það aftur og aftur, er mjög góð með spreybrúsann,“ segir Þórunn og glottir. ■

NÝ SENDING!
iQ POWER TOOLS
Ekkert ryk. Ekkert vatn. Engin vandamál
RYKLAUS FLÍSASÖG!
SKERIÐ FLÍSAR ÁN VATNS!
HÆGT AÐ SAGA INNANDYRA UM VETUR!


SJÁ NÁNAR Á VIDD.IS
SÍÐASTA SENDING SELDIST UPP!
VÍDD

SMÁRA BÍÓ



UPPLIFUN Í JÓLAGJÖF

Fjölbreytt úrval afþreyingar í jólapakkann



Nánari upplýsingar á

smarabio.is

Gaman að hafa gláphefðir um jólin



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Leikarinn og rithöfundurinn Ævar Þór Benediktsson er sannkallaður kvikmyndaáhugamaður og nýtir jólafríið til að glápa á vel valdar kvikmyndir og sjónvarpsþætti sem honum finnst eiga við á þessum árstíma.

Ævar segist vera jólabarn, en að hann reyni að hafa hemil á því þangað til á aðventunni.
„Ég leyfi mér ekki að detta í stuðið fyrr en á aðventu," segir hann.
„Í morgun kveikti ég til dæmis á bílnum og það var óvart stillt á jólastöð og þá varð smá panik. Ég vil ekki verða þreyttur á stemningunni of snemma. Kannski þýðir það samt að ég sé ekki alvöru jólabarn, mig grunar að þau fagni jólatónlist töluvert fyrr en ég."

Ævar hefur ekki mikið af jólahefðum því hann hefur venjulega lítinn tíma fyrir þær.

„Fyrir mig snúast jólin mikið um vinnutörn því síðustu árin hef ég alltaf verið með bók í jólabókaflóðinu, þannig að alveg fram á aðfangadag er maður á fullu við hluti tengda því; fylgja bókinni eftir, árita, skjótast hingað og þangað með eintök og svo framvegis. En svo bætist auðvitað allt hefðbundna jóladútlið við," segir Ævar. „Þetta eru að vísu áttundu jólin í röð sem ég er með bók, svo þetta stúss er eiginlega orðið hluti af hefðinni.

En við fjölskyldan erum líka með litlar hefðir sem við höldum í á milli ára. Oftast kaupum við jólatréð okkar á Jólamarkaði Skógræktarfélags Reykjavíkur í Heiðmörk, við kíkjum alltaf til foreldra minna úti í sveit milli jóla og nýárs og síðan strákurinn okkar fæddist höfum við konan mín haldið jólin okkar heima, bara við þrjú. Jólatónleikar Baggalúts eru líka hluti af jólaundirbúningnum og það stendur að sjálfsögðu líka til núna.

Ég held samt að aðalþemað þessi jólin verði að huga að sóttvörnum, fara varlega, vera ekki að þvælast að óþörfu, panta allt sem maður getur mögulega pantað á netinu og horfa á eitthvað skemmtilegt heima," segir Ævar.

Sækir í þessar gömlu góðu

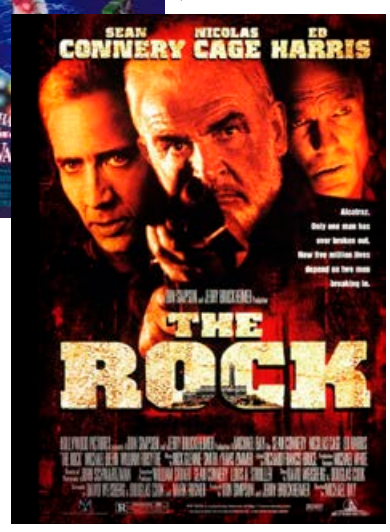
„Ég er mikill kvikmyndaáhugamaður og bæði horfi ég mikið á kvikmyndir og hlusta á hlaðvörp tengd kvikmyndum og því sem gerist bak við tjöldin," segir Ævar. „Ég hef mikinn áhuga á fólki sem skapar og finnst áhugavert hvernig bækur, kvikmyndir og þættir verða til."



Það eru nokkrar myndir sem Ævar Þór Benediktsson horfir reglulega á um jólin. Þetta eru bæði hefðbundnar jólamyndir og myndir sem honum finnst bara huggulegt og viðeigandi að horfa á í friinu.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Ég horfi alltaf á Christmas Vacation. Það er númer eitt, tvö og þrjú.





Það eru nokkrar myndir sem Ævar horfir reglulega á um jól.

„Ég horfi alltaf á Christmas Vacation. Það er númer eitt, tvö og þrjú. Hún er líka svo dásamleg að maður er alltaf að sjá eitthvað nýtt í henni," segir hann. „Í henni er líka eitt flottasta leiklistaraugnablik sögunnar þegar Chevy Chase er uppi í stiga utan á húsinu sínu að hengja upp ljósaseríu, er kominn öfugu megin við stigann og getur ekki ákveðið hvernig hann eigi að ná taki á honum til að komast aftur á réttan kjöl. Ótrúlega mennskt og satt augnablik, óaðfinnanlega leikið.

Margar af þeim myndum sem maður sækir í yfir hátíðirnar eru myndirnar sem maður sá þegar maður var yngri, eins og Home Alone og Nightmare Before Christmas," segir Ævar. „Elf er reyndar mynd sem ég kom að seinna en mér finnst samt mjög skemmtileg. Svo er það Die Hard. Fólk rífst um hvort það sé jólamynd eða ekki en mér er alveg sama, mér finnst afar kósí að horfa á hana um jólin.

Svo eru líka myndir sem maður tengir aðallega við að vera í fríi og að geta gefið sér tíma til að horfa. Þá koma Lord of the Rings og Harry Potter myndirnar sterkar inn," segir Ævar. „Ef útreikningar mínir reynast réttir er komið að Potter þessi jólin. Svo er maður auðvitað alltaf að leita að nýjum kvikmyndabálki til að sökkva sér í.

Apollo 13 er líka mynd sem við horfum oft á um jólin. Það er eitthvað við hana sem er mjög kósý og jólalegt, finnst mér," segir Ævar. „Það eru einhverjir töfrar í þeirri mynd."

Hasar og huggulegheit

„Svo er líka ein mynd sem við horfum stundum á milli jóla og nýárs, en það er hin stórkostlega The Rock," segir Ævar. „Leikararnir, söguþráðurinn, tónlistin - það er allt frábært við hana. Ætli það sé ekki þannig að fyrir jól tekur maður jólalegustu myndirnar, svo taka LOTR eða Potter við og svo þegar áramótin eru handan við hornið fer maður meira í hasarinn.

Maður leitar samt líka í kósý myndir um jólin og Ghostbusters og Groundhog Day. Þetta eru myndir sem maður hefur séð endalaust oft en getur einhvern veginn alltaf horft á einu sinni enn. Já, og ef The Grinch með Jim Carrey er í sjónvarpinu sest ég líka niður og horfi á að minnsta kosti 15 mínútur og hristi hausinn yfir því hvernig Carrey fer eiginlega að þessu," segir Ævar.

„Stundum finnst mér líka huggulegt að horfa á sérstaka jólaþætti úr sjónvarpsseríum eins og That 70's Show, Friends, Brooklyn 99 eða Scrubs," segir Ævar.

Ævar segist almennt vera lítið fyrir nýjar jólamyndir.

„Ég sæki allavega mest í það sem ég horfði á þegar ég var yngri. Maður er alltaf að leita að þessari gömlu góðu tilfinningu. Það er eins með jólalögin, maður hlustar alltaf á sömu gömlu jólalögin. Nýju venjast, en það tekur alltaf smá tíma," segir Ævar. „Sama gildir um nýjar jólamyndir, það tekur alltaf nokkur ár að taka þær í sátt. Á listanum fyrir þessi jólin er teiknimyndin Klaus á Netflix sem er nokkurra ára gömul og ég veit fyrir víst að á að vera stórkostleg. Ég hlakka til að kíkja á hana."

Ný bók og glæpasería

Það er annars nóg um að vera hjá Ævari þessa dagana.

„Ég er með bók fyrir jólin sem heitir Þín eigin ráðgáta og er hluti af „Þín eigin" bókaröðinni. Henni hefur verið tekið gríðarlega vel og er enn sem komið er ein af vinsælustu bókunum í flóðinu þetta árið," segir hann. „Svo er ég að leika í Svörtu söndum, nýrri glæpaseríu frá Baldvin Z og Glassriver, sem verður frumsýnd á Stöð 2 milli jóla og nýárs. Það verður gaman að fylgjast með viðbrögðunum við henni. Ég er náttúrulega leikari í grunninn, en þar sem ég hef verið að skrifa svo mikið síðastliðin ár hefur sá vöðvi ekki verið mikið notaður. Við tókum þættina upp í sumar og ég er ekki frá því að Baldvin sé einn besti leikstjóri sem ég hef unnið með. Hann er algjör leikarahvíslari." ■



Lovisa Halldórsdóttir Olesen
gullsmiður

TÍMALAUSIR, MARGBREYTILEGIR
SKARTGRIPIR

STARI

HRYGG

TAILS

FOSSFLÉTTA

by lovisa
skartgripir

BYLOVISA.IS

NÝ VERSLUN AÐ **VINASTRÆTI 16**, GARÐABÆ

OPIÐ
VIRKA DAGA 11 - 18
LAUGARDAGA 11 - 15

Stemningin síast inn í gegnum skynfærin



Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria
@frettabladid.is

Bjarmi Fannar Irmuson er menntaður og starfandi vöruhönnuður. Undanfarið hefur hann búið til umhverfisvæna hurða- og aðventukransa úr náttúrulegum efniviði og niðurbrjótanlegum hráefnum.

Bjarmi fór í nám í blómaskreytingum og segir námið hafa víkkað út hönnunarsjáaldur sitt til muna. „Ég starfa sem vöruhönnuður og er nú að tvinna þessu tvennu saman. Blandan býður upp á endalausa möguleika. Ég vil samt frekar kalla mig blómabæti en blómaskreyti."

Ertu kominn í jólaskapið?

„Ég er að gíra mig upp. Ég byrjaði fyrr á árinu að safna að mér efniviði fyrir jólakransagerðina og vinn núna í því að setja saman kransa og skreytingar fyrir jólin. Ég er kominn með þónokkrar pantanir svo það er því ekki úr vegi að byrja snemma."

Ertu mikið jólabarn?

„Ég var það þegar ég var yngri, en það fjaraði smám saman út eftir því sem ég eltist. Eftir að ég færði mig inn í plöntu- og blómaheiminn er jólagleðin að vakna aftur til lífsins. Ég kem mér í gírinn þegar ég byrja að handfjatla efniviðinn og finn lyktina, þá síast jólastemningin inn í gegnum skynfærin."

Nýtir gjafir náttúrunnar

„Vilji maður nýta náttúruna í jólaskreytingarnar er best að huga að því strax að vori. Ég byrjaði síðasta vor að safna mér efniviði; stráum, melgresi og fleiru til að þurrka. Síðustu vikur hef ég svo sankað að mér könglum, mosa, lyngi og greinum.

Það er líka sniðugt að setja plöntur niður að vori sem þurrkast fallega og nýtast í skreytingar að hausti eða fyrir jólin. Uppáhaldið mitt er alpaþyrnir, en blómið þurrkast mjög skemmtilega og heldur sér vel. Náttúran býr yfir miklum sjarma og gefur okkur ótrúlegar gjafir. Við þurfum bara að opna augun. Núna er fínn tími til að safna hreindýramosa. Svo get ég enn farið út og týnt lyng í kransagerðina og það kemur rosalega vel út í krönsunum. Það eru jafnvel enn þá ber á því. Svo bara þorna þau og verða að rúsínum," segir Bjarmi og hlær.

Hann bætir við að það sé allaf góð hugmynd að skola allt úr náttúrunni með sjóðandi vatni, „svo maður sé ekki að fá einhverja óboðna gesti í jólasteikina." Hann minnir líka á að þurrkaðar plöntur eru tilvalinn eldmatur og því er mikilvægt að passa að skrautið sé ekki of nálægt lifandi kertaloga.



Það er einfalt að bæta kertum í skreytingarnar. Mandarínan sómir sér vel á þessum aðventukransi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ SIGTRYGGUR ARI



Könglar og mandarínur eru fallegar á jólaborðinu. Serviettuhringurinn er úr Sn50 línunni.



Bjarmi Fannar býr til jólaskraut og aðventukransa úr náttúrulegum og niðurbrjótanlegum hráefnum.

Jólin eiga sinn tímabundna líftíma rétt eins og blómin

Bjarmi er fagurkeri og finnst æðislegt að hafa fallegt í kringum mig. Á heimilinu segir hann þó ekki mikið til af jólaskrauti. „Það er til einn kassi með jóladóti sem okkur Bjarna þykir vænt um. Mest munir úr barnæsku og skraut sem maður fékk í skóinn sem krakki. Jólin kalla á að hafa jólalegt í kringum sig en það þarf ekki endilega að skreyta með hlutum. Það má líka skreyta með stemningu. Eitthvað sem maður skynjar með augum, eyrum, munni og nefi. Ég nýti ljós, kerti, lykt og tónlist til að gera jólalegt. Svo bý ég til skreytingar úr lifandi plöntum, greinum og blómum fyrir jólin. Jólin eru svo stuttur tími og því má jólaskrautið alveg vera lifandi. Líkt og plönturnar eiga jólin sitt lífsskeið. Svo eru þau búin. Jólin þurfa ekki að safna ryki á milli ára í geymslunni."

Plastið yfir gröfum ástvina okkar

„Eitt af mínum grunngildum sem hönnuður og manneskja, er að sýna samfélagslega ábyrgð og að hafa sjálfbærni að leiðarljósi. Mér finnst mikilvægt að huga að umhverfinu í vali á jólaskrauti og spyr sjálfan mig spurninga áður en ég set eitthvað í innkaupakörfuna. Hvaðan kemur varan? Hver framleiðir hana? Hvert er umhverfissporið? Getur hún gegnt fleira en einu hlutverki heima hjá mér? Hver er ending vörunnar og hvar endar hún að notkun lokinni? Þetta skiptir allt máli.

Ég hef það fyrir reglu og áskorun að vinna vörur og skreytingar úr umhverfisvænum efnum. Því meira íslenskt, því betra. Ég nota aldrei plast, vír eða skaðleg efni. Kransarnir mínir eru 100% niðurbrjótanlegir, fyrir utan kertahaldara, sem eru endurnýtanlegir.

Ég er að prufa mig áfram með að nota matarglimmer í staðinn fyrir hefðbundið glimmer, sem er náttúrulega ekkert annað en míkróplast og hrikalegt fyrir umhverfið. Svo er ég að prófa að nota gervisnjó úr sterkju, sem er niðurbrjótanlegur og laus við plast. Ég nota engin flókin textílefni og skipti tauborðum út fyrir náttúrulegt band og borða úr jurtaefnum. Í stað þess að nota gerviepli eða plastmandarínur, af hverju ekki að nota bara alvöru epli og mandarínur? Ég er svo búinn að safna fullt af fræjum úr könglatínslunni og sé fram á að gróðursetja þau til að jafna kolefnissporið.

Eitt sem ég er mjög á móti í blómaskreytingaheiminum er blómamassinn. Þetta er algert eitur. Þú andar þessu að þér við að vinna þetta og svo fer þetta út í vistkerfið þegar fólk bleytir þetta í vaskinum. Þetta er mesti plastviðbjóður sem þú getur hugsað þér og brotnar ekki niður í náttúrunni. Sama með blómavírinn. Hann er alger óþarfi og brotnar ekki niður nema á mjög löngum tíma. Hugsaðu þér alla leiðiskransana sem hafa farið niður með kistunum. Allar þessar plastslaufur og borðar. Kransarnir eru vafðir með alls konar plastefnum og undirlagi úr plasti. Þetta er allt enn þá þarna. Ég nota heldur aldrei sellófan, sem er náttúrulega bara plast. Sama með plastglimmer."

Hefur þú alltaf verið blómabarn?

„Plönturnar hafa verið í umhverfinu mínu allt frá barnæsku, en það má segja að ég hafi ekki fengið delluna fyrr en ég flutti að heiman. Núna er ég haldinn króníska plöntusýki og á hundruð pottaplantna heima hjá mér. Eftir að ég byrjaði í blómaskreytinganáminu opnuðust augu mín fyrir blómunum og ég er byrjaður að kafa dýpra í blómahafið."

Hvaða blóm heilla yfir jólahátíðirnar?

„Blómin eru alltaf geysivinsæl um hver jól og hafa stimplað sig fast inn í jólahefðir margra Íslendinga. Ég skipti jólaplöntum í þrjá flokka. Það eru pottaplönturnar eins og riddarastjarnan, hýasintan og jólastjarnan. Í öðru lagi eru það afskorin blóm. Þar eru túlípanarnir orðnir alger klassík. Í þriðja lagi eru það greinar, þá aðkeyptar eins og tröllatré (eucalyptus) og ílex með rauðu berjunum eða bara klipptar af furunni eða birkinu úti í garði. Íslendingar vilja og þurfa að ljóstillífa yfir hátíðirnar og plönturnar gleðja og bæta. Við erum að sigla inn í dimmasta tíma vetrarins og það er ekki spurning að plönturnar eru kærkomin gleðigjöf sem frískar upp á skammdegisgrámann. Þannig styðjum við líka við bakið á íslenskum blómabændum."

Sn50

Bjarmi hannar líka forkunnarfagra serviettuhringi úr tini í samstarfi við Kristínu Soffíu undir nafninu Stundum Studio. „Við endurnýtum tin úr gömlum munum. Nytjamarkaðarnir eru stútfullir af munum úr tini. Myndarammar, könnur, bikarar, glös, kertastjakar og fleira. Serviettuhringirnir eru fyrsta línan úr tinlínunni okkar, Sn50, sem er nafn tins í lotukerfinu. Málminn mótum við að japanskri forskrift og er hver servíettuhringur einstakur." Servíettuhringirnir fást í Mikado Reykjavík, að Hverfisgötu 55. ■

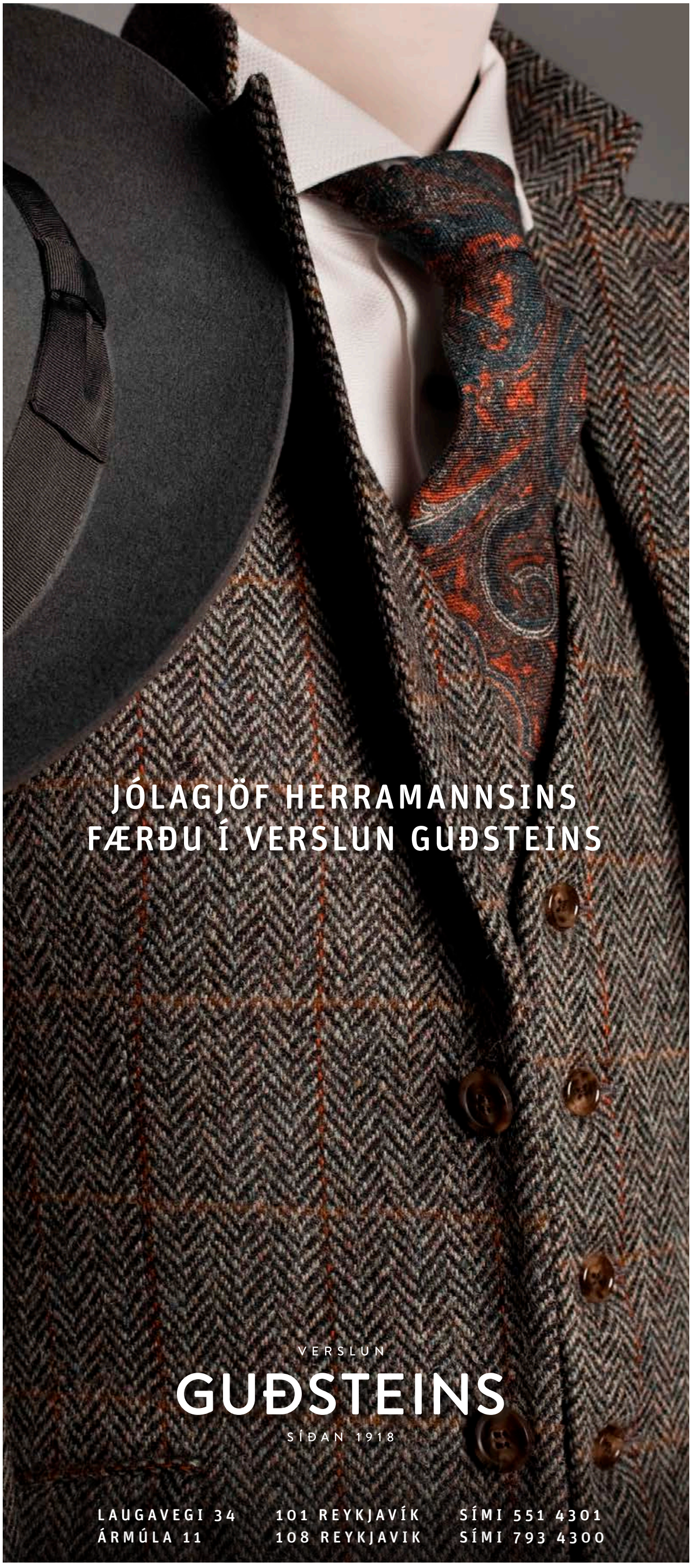


Bjarmi notar greinar, hreindýramosa, lyng og fleira í kransagerðina.



Hann einskorðar sig við bönd og borða úr niðurbrjótanlegum efnum.




JÓLAGJÖF HERRAMANNSINS
FÆRÐU Í VERSLUN GUÐSTEINS
VERSLUN
GUÐSTEINS
SÍÐAN 1918
LAUGAVEGI 34 101 REYKJAVÍK SÍMI 551 4301
ÁRMÚLA 11 108 REYKJAVIK SÍMI 793 4300




RAEL BROOK

Hannar jólaskraut úr ónýtum lopapeysum



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun
@frettabladid.is

Jólamarkaðurinn í Heiðmörk er árlegur viðburður á vegum Skógræktarfélags Reykjavíkur. Risastórt jólatré prýðir torgið við Elliðavatnsbæinn og árlega er fenginn hönnuður til að hanna skraut á tréð.

Védís Jónsdóttir hannar jólaskrautið í ár úr ónýtum lopapeysum. Védís er þekktur hönnuður innan prjónaheimsins, en hún hannar liti, værðarvoðir og prjónauppskriftir hjá Ístex. Þegar haft var samband við hana frá Skógræktarfélaginu og hún beðin að hanna skrautið á tréð, var hún að keppast við að klára nýjustu prjónabókina sína, sem er gefin út í tilefni af 30 ára afmæli Ístex. Þess vegna komu lopapeysur fyrst upp í hugann þegar hún fékk símtalið.

„Þar sem ég hef verið að vinna í ullariðnaðinum í fjöldamörg ár, þá er það hráefnið sem ég vil vinna með. Ég sá ekki fram á að ég hefði tíma til að prjóna neitt nýtt og svo fannst mér ekki rétt að taka band sem hægt er að nýta í nýja flík og nota í þetta. Þá datt mér í hug að nýta flíkur sem eru búnar að þjóna sínum tilgangi, eru götóttar eða hafa lent í einhverju slysi eins og að fá málningu á sig eða eitthvað slíkt," útskýrir Védís.

Lopapeysurnar sem Védís notar í skrautið hefur hún fengið hjá fataflokkun Rauða krossins. Þar starfa sjálfboðaliðar við að flokka og gera við peysur en þær sem Védís notar hafa verið dæmdar ónýtar og óseljanlegar.

„Ég á pínu erfitt með að klippa peysurnar þó þær séu götóttar og ónýtar. Maður hugsar bara um alla vinnuna sem er búin að fara í hverja lykkju. En engu að síður þá vona ég að skrautið gleðji og verði fallegt. Þær hjá Rauða krossinum reyna að gera við allar peysur sem þær geta og þessar peysur sem ég er með hafa alveg réttilega verið dæmdar ónýtar," segir hún.



Védís hefur meðal annars klippt veifur úr peysunum til að hengja á tréð. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Jólaskraut úr ull er umhverfisvænt og lítið mál að endurnýta eftir jól.



Védís Jónsdóttir hannar jólaskraut á jólatréð við jólamarkað Skógræktarfélags Reykjavíkur í Heiðmörk.

Védís bætir við að sér finnist spennandi að sjá hvernig náttúruöflin muni fara með skrautið.

„Þetta er auðvitað mjög stórt tré. En ef skrautið fýkur af því þá mun það allavega ekki valda neinum skaða, þetta er mjög náttúruvænt efni," segir hún.

Tréð opinberað í næstu viku

Jólamarkaðurinn í Heiðmörk verður opnaður 27. nóvember og þá verður jólatréð opinberað. Védís er langt komin með að búa til skrautið.

„Ég er búin að vera að sníða þetta niður og sauma. Það þarf að sauma jaðrana svo þetta rakni ekki upp og sauma veifurnar á snúru svo hægt sé að vefja þær í kringum tréð," segir Védís og upplýsir að þetta sé í fyrsta sinn sem hún býr til jólatrésskraut úr ull.

„Mitt jólatré er mjög litríkt og persónulegt. Það er fullt af minningum frá því ég bjó í New York og Róm og frá því börnin mín voru lítil. Ég er meðal annars með pínulitlar prjónaðar peysur sem systir mín gaf mér sem jólaskraut og mér þykir vænt um þær. Þannig að ég hef haft prjónað jólaskraut á jólatré áður, en ég hef ekki búið það til," segir hún.

„Ég hef líka hannað jóladúka úr ull en þeir eru í nýjustu prjónabókinni minni. Það er jóladúkur til að hafa undir jólatré, ég hef líka hannað jólatréspils til að setja utan um fótinn á jólatrénu og ég hef gert jólapeysu á hunda og fólk, ég hef hannað ýmislegt sem tengist jólunum en ekki jólatrésskraut. En hver veit nema ég haldi því áfram. Það rímar allavega vel við náttúruna að búa til jólaskraut úr ull."

Védís hvetur fólk til að gera sér ferð í Heiðmörk og berja tréð augum.

„Það ætti að vera öllum að meinalausu að labba úti í náttúrunni og skoða tréð í hæfilegri fjarlægð frá öðrum." ■

Skraut sem má endurnýta

Védís hefur búið til alls konar skraut úr ullarpeysunum, meðal annars lopaenglakjóla, veifur, sokka og kúlur.

„Ég vona svo að það verði hægt að endurnýta þetta skraut áfram því það fellur vel að náttúrunni. Ef ekki þá er hægt að nýta það sem undirlag á göngustíga. Ullina sem ég næ ekki að nýta er hægt að tæta og endurvinna, því þetta er 100% ull, það er engu blandað við hana. Ullin er góð til endurvinnslu," segir hún.

„Þegar ég var beðin um þetta verkefni þá hugsaði ég til skálavarðar sem ég hafði heyrt af á hálendinu. Hann var að hugsa um að hæla slitnu lopapeysuna sína niður yfir rofabarð. Þannig að ég hugsaði, kannski á skrautið mitt eftir að nýtast í landvernd eða kannski á einhver eftir að planta birkiplöntu í eina veifuna."



Frá jólamarkaðnum 2020. Jólamarkaðurinn 2021 opnar 27. nóvember og þá verður tréð afhjúpað. Markaðurinn verður svo opinn allar aðventuhelgarnar.





ES&SY glimmerkjóll
Stærðir 36-46
Verð kr. 8.980



ZHENZI Nyree tunika
Fæst líka í bláu
Stærðir42-56
Verð kr. 9.990



ZE-ZE Piya stuttur pífukjóll
Stærðir 38-48
Verð kr. 9.990



ZE-ZE Hiva plíseraður kjóll
Stærðir 38-46
Verð kr. 11.990



YEST/YESTA kjóll
Stærðir 38-50
Verð kr.12.980

yesta yest no secret Q'neel ROBELL ZHENZI ZE-ZE Nordic OPHILIA



YEST/YESTA Shiffon kjóll
Stærðir 38-56
Verð kr. 12.980



YEST/YESTA skyrtukjóll
Stærðir 38-56
Verð kr. 12.980



ES&SY Zhahira pleðurskyrta
Stærðir 38-46
Verð kr. 8.980



YESTA Ankaria essential tunika
Stærðir 44-56
Verð kr.10.980



YEST/YESTA shiffonblússa
Stærðir 38-56
Verð kr.9.980

SYBEL festival DENMARK STUDIO GOZZIP SANDGAARD LASESSOR FRANDSEN Tamaris Handberg Jana



YEST/YESTA köflóttur kjóll
Stærðir 38-56
Verð kr. 12.980



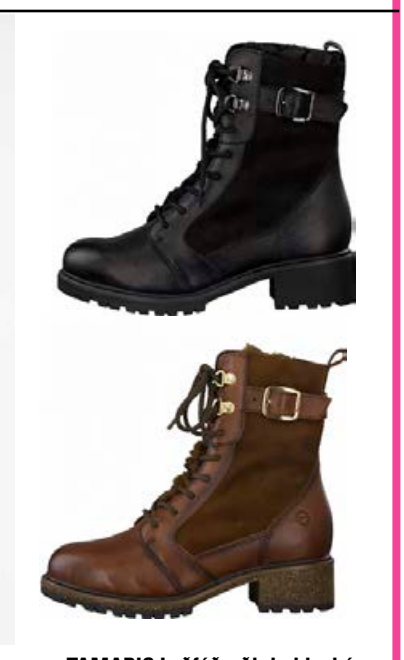
ES&SY Peysukjóll
Stærðir 36-44
Verð kr.7.980



FRANDSEN ullarjakki
Stærðir
Verð kr. 59.980



NORMANN dúnúlpa
Fleiri litir til
Stærðir 38-56
Verð kr. 39.980



TAMARIS Loðfóðraðir kuldaskór
Stærðir 37-42
Verð kr. 28.990

Verslunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460



Rocky Road er stundum eftirréttur á jólum í enskumælandi löndum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þrjár góðar súkkulaðikökur á aðventu

elin@frettabladid.is

Nigella segir að þessi kaka sé upplögð fyrir fólk á ferð og flugi, til dæmis að hafa bita með sér í nesti. Kannski ekki sú hollasta en það má veita sér smá stundum, sérstaklega fyrir jólin.

Rocky Road

Uppskriftin ætti að nægja í 24 stk.

125 g mjúkt smjör
300 g dökkt súkkulaði, minnst 70% kakó-innihald, skorið niður
3 msk. síróp
200 g tekex
100 g litlir sykurpúðar
2 tsk. flórsykur

Hitið við vægan hita smjör, súkkulaði og síróp. Takið síðan frá 125 ml eða hálfan bolla og setjið til hliðar.

Setjið kexið í plastpoka og merjið það með kökukefli. Setjið í súkkulaðiblönduna í pottinum og bætið við sykurpúðum. Blandið saman.

Klæðið form, 24 cm, með bökunarpappír og fletjið blönduna yfir. Bætið síðan 125 ml af blöndunni yfir þannig að hún þeki allt.

Setjið í ísskáp í að minnsta kosti 2 tíma en helst yfir nótt.

Skerið niður í 24 bita og sigtið smá flórsykur yfir.

Daim súkkulaðikaka

Daim súkkulaðikaka líkist brownies en Daim-ið gefur henni skemmtilegt bragð. Einstaklega góð með kaffi eða mjólkurglasi.

500 g smjör
250 g suðusúkkulaði
8 egg
7 dl sykur
5,5 dl hveiti
1 tsk. salt
2 stykki Daim-súkkulaðiplötur, smátt skornar

Bræðið saman smjör og suðusúkkulaði. Þeytið egg og sykur og bætið síðan við öðrum innihaldsefnum. Hellið blöndunni í form sem er 25x35 cm.

Bakið við 180°C í um það bil 40 mínútur. Kælið á rist.

Dreifið flórsykri yfir ef þið viljið skreyta og skerið kökuna í bita.

Snickers brownies

Æðislega góð súkkulaðikaka sem er bökuð í 25x35 cm formi.

6 dl sykur
8 msk. kakó
3 dl hveiti
2 tsk. vanillusykur
1 tsk. salt
300 g smjör
4 egg

Blandið saman öllum þurrefnum. Bræðið smjörið og setjið síðan saman við þurrefnin. Því næst er eggjunum bætt við og allt hrært saman.

Klæðið 25x35 cm form með bökunarpappír. Hellið blöndunni yfir og breiðið úr henni yfir formið. Bakið kökuna í miðjum ofni við 150-160°C í 30 mínútur. Kælið.

Karamellusósa

1, 5 dl rjómi
1 dl sykur
0,5 dl ljóst síróp
50 g smjör

Skreyting
4 msk. salthnetur

Setjið rjóma, sykur og síróp í pott, hitið og hrærið stöðugt með sleif. Látið malla í 20 mínútur eða þar til blandan þykknar. Ef þið viljið tvöfalda uppskriftina þarf 10-15 mínútur í viðbót. Blandan á að ná 118°C.

Bætið því næst smjöri í litlum bitum út í og hrærið allt vel saman. Hellið blöndunni yfir kökuna og dreifið salthnetum yfir. Skerið kökuna í mátulega bita. ■

allt fyrir iðnaðinn....



IÐNVÉLAR
SMIÐJUVEGI 44-46
sími 414-2700
sala@idnvelar.is
www.idnvelar.is



Það er hefð fyrir því að flytja tónlist fyrir allar deildir spítalans í aðdraganda jóla. MYND/ÞORKELL/LSH

Mikill stuðningur við spítalana um jólin

Á spítölum borgarinnar hafa myndast fallegar hefðir í kringum heimsóknir velvildarmanna á jólum. Þangað kemur listafólk til að létta sjúklingum lundina á jólum og aðventu, en það lítur út fyrir að margir sjúklingar verði aðskildir frá sínum nánustu um þessi jól vegna faraldursins.

oddurfreyr@frettabladid.is

„Við verðum með allt helgihaldið okkar á netinu í ár og í jólaundirbúningnum gerum við ekki ráð fyrir að geta stefnt fólki af ólíkum deildum saman án hættu vegna faraldursins," segir séra Gunnar Rúnar Matthíasson, sjúkrahússprestur á Landspítalanum. „Við tökum upp jólahelgihald sem verður aðgengilegt á neti spítalans en verðum að vera viðbúin því að flest samkomuhald á deildum um aðventu eða jól verði mikið sniðnar niður eða jafnvel ekki mögulegar í ár."

Margir góðir gestir á jólum

„Svo eru líka ýmsar gamlar hefðir á spítalanum. Frá opnun Landspítalans við Hringbraut árið 1930 hefur Lúðrasveit Reykjavíkur alltaf mætt á jóladagsmorgun og spilað," segir Gunnar. „Það er ofsalega gaman að þessu og gleðiefni að hefðinni hafi verið haldið svona lengi við. Lúðrarnir heyrast um alla bygginguna og þetta er yndisleg samvera.

Í vel á þriðja áratug hefur svo Augnablikskórinn komið í heimsókn á Landspítala í Fossvogi og sungið jólamessu," segir Gunnar. „Þetta er frábær kór sem samanstendur af fólki úr listalífinu sem gerir þetta sér til ánægju. Þetta á rætur að rekja til áhugafólks sem hafði fjölskyldutengsl við spítalann og átti frumkvæðið að þessu. Starfsfólk mætir gjarnan með fjölskyldur sínar í messuna.

Það hefur líka verið föst hefð árum saman að eldri félagar úr Karlakór Reykjavíkur syngi á sjúkrahúsinu og félagar úr Fóstbræðrum og Kammerkór Hafnarfjarðar hafa komið og sungið við helgihald á Grensási, Vífilsstöðum, Landakoti og Kleppi," segir Gunnar. „Á aðventunni höfum við líka notið þess að hafa fengið heimsóknir frá mörgu öðru tónlistafólki og kórum sem spila í sameiginlegum rýmum spítalans, þannig að aðventan hefur komið inn á spítalana svo þeir sem hafa heilsu til geta farið að hlusta. Jólaundirbúningurinn hefur þannig átt sinn stað á spítalanum.



Séra Gunnar Rúnar Matthíasson sjúkrahússprestur segir gott að finna stuðninginn. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Það er ótrúlegur fjöldi fólks sem gefur af sér með tónlistar- og textaflutningi og þjóðþekktir einstaklingar koma árvisst og syngja. Allt þetta fólk kemur og spyr hvort það megi syngja, við þurfum ekki að biðja það um það," segir Gunnar. „Það er yndislegt að upplifa að maður er hluti af samfélagi sem lætur sig spítalana varða. Þetta er stór gjöf og við njótum þess að eiga mikið bakland í þjóðinni og fá mikinn stuðning. Það eru margir sem hugsa hlýlega til spítalans og vilja gefa af sér til okkar.

Deildir hafa líka haldið sínar eigin aðventustundir og boðið upp á kaffi og með því. En faraldurinn takmarkar auðvitað möguleikana þegar kemur að slíku og ég veit ekki alveg hvernig þetta verður í ár," útskýrir Gunnar. „Ef spítalinn verður á hættustigi verða hendur fólks afskaplega bundnar."

Erfitt að þurfa að takmarka heimsóknir

„Það er erfitt og þungt að þurfa að vera með heimsóknartakmarkanir á aðventu og jólum. Það er nógu sárt að vera veikur, en að missa af nærveru við sína nánustu, nema í mjög þröngum skorðum, er mikið erfiðara en margir gera sér grein fyrir," segir Gunnar. „Á svona stundu þarf maður mikið á því að halda að einhver gefi manni tíma og sé hjá manni. Venjulega getur fólk komið og verið hér yfir jólin og bæði koma aðstandendur og svo er líka algengt að ástvinir á spítalanum séu sóttir í 2-3 tíma. Ég veit ekki hvernig þetta verður núna, en ég er mjög ragur við þetta. Það verður mjög þungt ef það þarf að loka fyrir möguleikann á að hitta fólk.

Þetta á líka ekki bara við um jólahaldið sjálft, heldur allan desember. Venjulega koma til dæmis börn mikið á spítalann og heimsækja ástvini og það er mikill missir að það þurfi að stöðva þær heimsóknir," segir Gunnar. „Það er mikið af svona samveru sem er svo dýrmæt fyrir sjúklinga sem ég sé fram á að falli niður eða minnki.

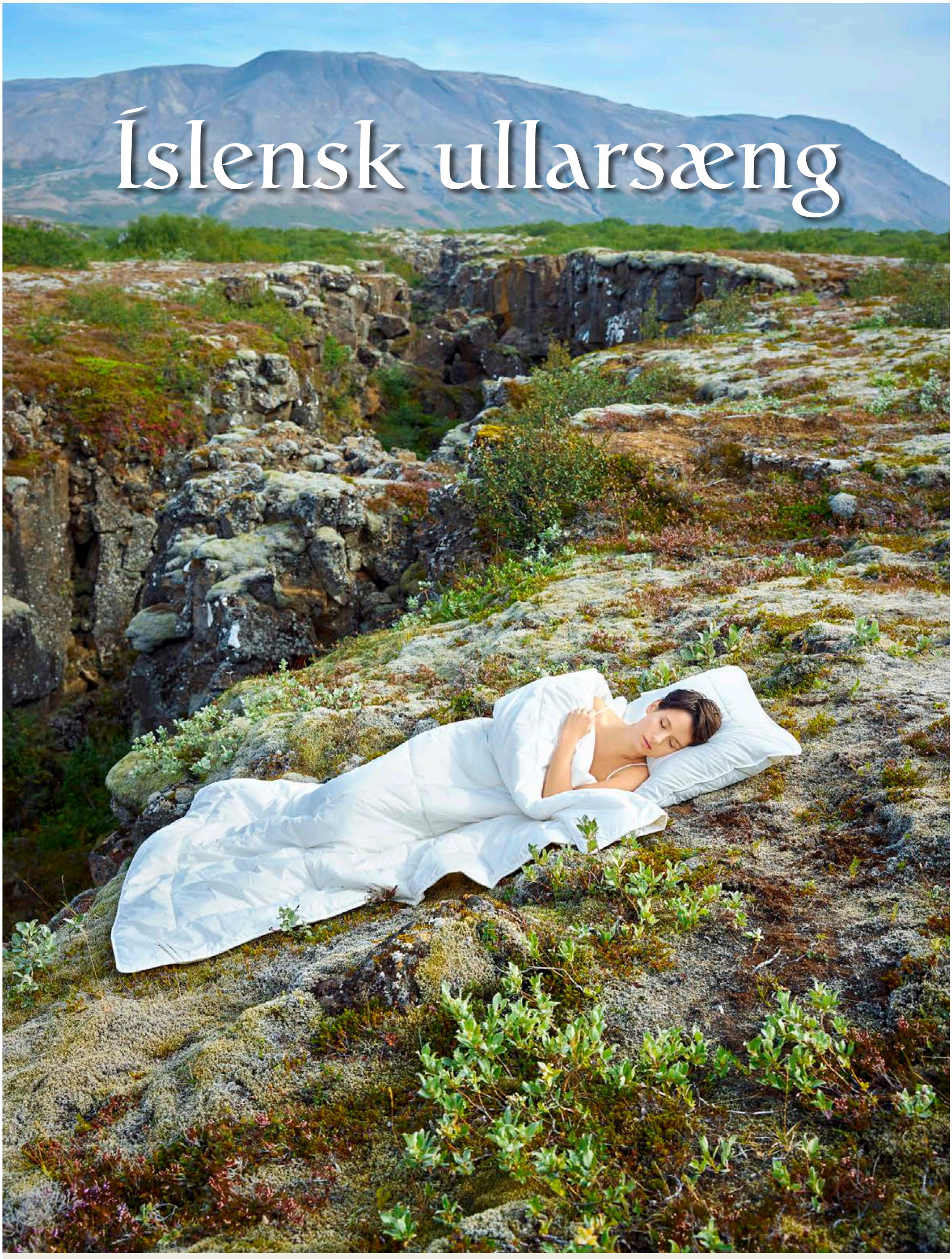
Ég er samt mjög þakklátur fyrir skilninginn sem við á spítalanum fáum frá fólki úti í bæ. Fólk virðir það að fá ekki að vera með ástvinum sínum. Fólk leggur mikið á sig og spítalinn nýtur ótrúlegs skilnings og stuðnings," segir Gunnar. „Það er svakalega erfitt að neita fólki um að vera með ástvinum sínum, en það er dýrmætt að finna þennan skilning."

Jólin opna öðruvísi brautir í hjörtum okkar

„En þrátt fyrir allt sem bjátar á getur það verið dýrmæt reynsla að eyða jólunum á spítalanum. Hér skapast kyrrð og notalegheit í kringum jólahald sem snertir marga og kemur fólki á óvart," segir Gunnar. „Jólahaldið hreyfir við fólki og fólk gefur öðruvísi af sér. Það fóðrar mann á annan hátt og er sterkari upplifun en margir gera ráð fyrir.

Starfsfólkið sem velur að vinna yfir jólin gerir það líka ekki af einhverri illri nauðsyn, heldur vegna þess að því finnst það vera að gefa fólki eitthvað sérstakt og það gefur af sér með nærgætni og virðingu," segir Gunnar. „Jólin opna brautir í hjörtum okkar allra sem eru aðeins öðruvísi." ■

Íslensk ullarsæng



LOPI

Gæða ull af íslensku sauðfé
létt · hlý · góð öndun · vistvæn

www.lopidraumur.is

Íslensk ull
Gæðamerki

Ævintýralegt jólahús á Álftanesi

Á Álftanesi er fallega skreytt hús og garður sem svo sannarlega lýsir upp skammdegið. Í garðinum eru ýmsar fígúrur eins og hreindýr og snjókarlar og árlega bætist eitthvað nýtt við skrautið.

sandragudrun@frettabladid.is



Stór snjókarl, jólasveinar og hreindýr lýsa upp garðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Júlíus hefur mjög gaman af að skreyta húsið að utan og byrjar snemma að setja upp ljós.

Eigandinn, Júlíus Ingólfsson, segir að fólk hafi verið duglegt við að gera sér ferð fram hjá húsinu fyrir jólin og berja dýrðina augum. Hann hefur gaman af að skreyta og vonar að skreytingagleði hans smiti út frá sér til nágrannanna.

„Það eru ekki mörg hús á Álftanesinu sem eru mikið skreytt en það er alltaf að aukast. En sumum finnst kannski bara nóg að það sé svona mikið skreytt hjá mér. Skrautið er alltaf að aukast hjá mér, ég virðist setja meira upp eftir því sem ég eldist," segir Júlíus og hlær.

„Maður er duglegur að kaupa skraut á útsölum og ég hef líka keypt sniðugt dót þegar ég hef farið út. Ég hef ekki mikið breytt uppsetningu á skrautinu á milli ára. Við erum voðalega föst í sama farinu. En eftir að Costco kom með stóra hluti, þá fór maður að dreifa hlutunum aðeins meira," segir hann, en hann er til dæmis með stóran snjókarl og jólasveina frá Costco í garðinum.

Júlíus byrjar yfirleitt á að setja fyrstu ljósin upp síðustu helgina í október og bætir svo hægt og rólega við þegar jólin nálgast. Hann leyfir svo ljósunum í kringum húsið að vera uppi fram í mars, á meðan skammdegið gengur yfir.

„Ég byrja yfirleitt á að hafa einlit ljós en bæti svo við lit þegar komið er fram í miðjan nóvember. Það eru um 700 perur utan á húsinu en ég veit ekki hvað þær eru margar í heild. Það er alveg slatti, alveg vel yfir 1.000, kannski hátt í 2.000 perur," segir hann.

Júlíus segist ekki finna neitt sérstaklega fyrir hærri rafmagnsreikningi í kringum jólin.

„Hann hækkar auðvitað eitthvað, en þetta eru led perur, þær eyða ekkert svo miklu. Svo hef ég svo gaman af þessu, svo þetta er alveg þess virði," segir hann.

Þegar Júlíus er spurður hvort hann taki fjölskylduföðurinn í jólamyndinni Christmas Vacation sér til fyrirmyndar, hlær hann og segist ekki ganga alveg svo langt.

„Það er mjög skemmtileg mynd og ég horfi á hana á hverju ári, en nei, ég tek hann ekki til fyrirmyndar í skreytingum." ■



Utan um húsið eru 700 perur og slatti til viðbótar í garðinum og sífellt bætist við.







Huggulegasti tíminn er handan við hornið

Þú færð vandaðar jólagjafir og allt til að koma heimilinu í hátíðarbúning hjá okkur.

Komdu við í Ármúla 44 eða kláraðu jólagjafainnkaupin á **dimm.is.**

DIMM

www.dimm.is | Ármúli 44 | sími 519 4251



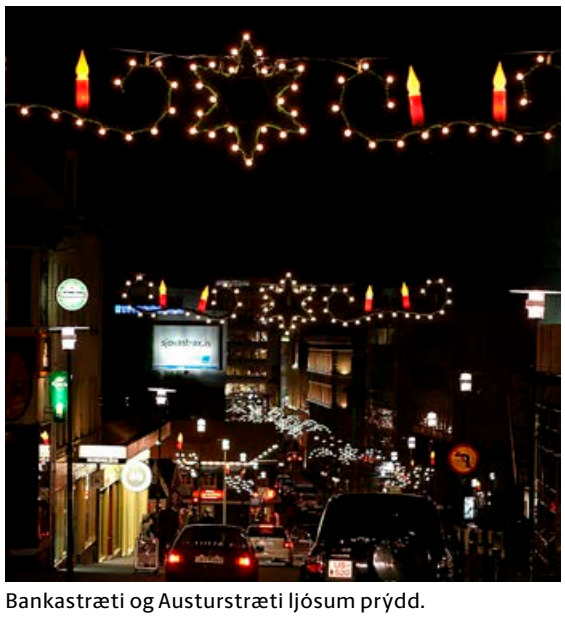




Bláa tréð við Aðalstræti var nýjung í fyrra. MYND/AÐSEND



Jólakötturinn vekur lukku hjá borgarbúum og ferðafólki. MYND/AÐSEND



Bankastræti og Austurstræti ljósum prýdd. FRÉTTABLAÐIÐ/EINAR



Jólabjallan milli Aðalstrætis og Hafnarstrætis er elsta götuskraut borgarinnar. MYND/AÐSEND



Oslóartréð við Austurvöll lýsir fallega í snjónum.



Heybaggarnir voru nýjung hjá Reykjavíkurborg í fyrra. MYND/AÐSEND

Jólaljós lyfta andanum



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun
@frettabladid.is

Hjá mörgum er það mikið tilhlökkunarefni þegar kveikt er á jólaljósunum í borginni. En færri hugsa kannski um undirbúninginn sem býr að baki skreytingunum sem létta lund okkar í skammdeginu.

Rebekka Guðmundsdóttir borgarhönnuður og Hafsteinn Viktorsson, deildarstjóri vestursvæðis hjá skrifstofu reksturs og umhirðu borgarlands, héldu sinn fyrsta fund í janúar til að undirbúa jólaskreytingar borgarinnar í ár.

„Jólaborgin er eitt af okkar árstíðabundnu verkefnum hjá deild borgarhönnunar, alveg eins og sumarborgin, þar sem miðborgin og ásýnd hennar fellur undir borgarhönnun. En við vinnum náið með hverfastöðinni og Hafsteini og hans fólki. Án þeirra væri miðborgin ekkert“ segir Rebekka.

„Við hjá rekstri og umhirðu sjáum um að setja upp allar seríurnar,“ útskýrir Hafsteinn.

Fyrsti fundur í janúar

„Við héldum fyrsta fundinn okkar í janúar og síðan hefur þetta verið að malla í hausnum á okkur allt árið. Í september fórum við að taka fram allar seríur og fara yfir þær og laga það sem þurfti að laga. Seinni partinn í október byrjuðum við svo að setja fyrstu ljósin upp,“ bætir hann við.

„Þegar við hittumst í janúar fórum við markvisst í gegnum alla miðborgina og gerðum pöntunarlista. Við vorum að huga að viðbótum. Við erum með jólakransa á öllum staurum víða í miðborginni og vildum byggja ofan á það og mynda meiri þéttleika í jólalýsinguna,“ segir Rebekka.

Hún bætir við að jólalýsingin sé alltaf svipuð og hún hafi verið í mörg ár, en þó er alltaf verið að bæta einhverju við. Í fyrra fékkst aukið fjármagn frá borginni fyrir jólalýsingu og jólaljósum í borginni var fjölgað töluvert. Tilgangurinn var viðspyrna við Covid og að hvetja fólk til að vera meira úti og gera eitthvað skemmtilegt með sínum nánustu í fallegra umhverfi.

„Við Hafsteinn bættum miklu við í fyrra. Á Hverfisgötu, í Lýðveldisgarðinum, á Arnarhóli og bláa trénu í Aðalstræti,“ segir Rebekka.

„Við byrjuðum líka að skreyta í Laugardal og Elliðaárdal,“ bætir Hafsteinn við. „Við ætlum að halda áfram að skreyta Laugardal og Elliðaárdal í vetur. Það er gert í áföngum. Skreytingarnar verða auknar á þessum tveimur svæðum,“ segir Hafsteinn.

Heybaggar vöktu lukku

Ein nýjung í skreytingum hjá Reykjavíkurborg eru heybaggar sem var í fyrsta sinn í fyrra komið fyrir hér og þar í miðborginni.

„Þessir heybaggar voru ekkert svo vinsælir í lok jóla. Þeim fylgdu mikil þrif,“ segir Rebekka, en hún náði tali af bónda í Biskupstungum í fyrra og ákvað að prufa að fá heybagga til að skreyta borgina.

„Ég pantaði 50 stykki sem við komum fyrir á torgsvæðum. Þetta vakti mikla lukku og það var tekið mikið af myndum af böggunum. Það fyllti mann gleði þegar maður fór um miðborgina að sjá að börnin voru að hoppa og leika sér í þessu. Það er svo mikilvægt fyrir það sem við erum að gera fyrir miðborgina að sjá fólkið nota borgina, sérstaklega að sjá leik og gleði,“ heldur hún áfram.

„Þó það sé ekki gaman að þrífa upp eftir baggana þá eru þeir súper mikilvægir svo núna fáum við fjórfalt magn. Við fáum 200 heybagga sem voru sérstaklega framleiddir fyrir okkur. Það er náttúrulega enginn að heyja bagga lengur, það er allt í rúllum. En núna verða baggarnir sem sagt sýnilegri í miðborginni og færa sig inn á göngugötur. Þetta er snilldar dvalarsvæði. Það er hlýtt og gott að sitja á þeim ef það er ekki rigning.“



Hafsteinn og Rebekka sjá um jólaskreytingar fyrir Reykjavíkurborg. Í bakgrunni er verið að setja ljós í tré. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Rebekka segir að Reykjavíkurborg hafi einnig verið að bæta við jólatrjám í borginni.

„Við bættum við tré á Óðinstorg í fyrra og nú kemur tré á Reykjastræti við Hafnartorg og á nýendurgert torg við Tryggvagötu við Tollhúsið.“

Elsta jólaskrautið sem prýðir götur miðborgarinnar er bjallan sem hangir á mótum Hafnarstrætis, Aðalstrætis og Vesturgötu.

„Hún var einkaframtak í upphafi en núna á borgin bjölluna. Hún hefur alltaf verið á sama stað en fengið yfirhalningu,“ upplýsir Rebekka.

Stefnt er að því að kveikja á síðustu ljósunum núna um helgina, fyrir utan ljósin á Oslóartrénu sem verða kveikt fyrsta sunnudag í aðventu að venju.

200.000 perur

Hafsteinn skýtur á að jólaljósin sem Reykjavíkurborg setur upp fyrir þessi jól séu um 200.000 perur og 20 kílómetrar af seríum. Rebekka telur að ljósin skipti íbúa í borginni miklu máli í myrkrinu.

„Við leyfðum ljósunum að vera uppi út janúar í fyrra. Það lyftir andanum, sem skiptir gríðarlega miklu máli. Þess vegna er áherslan á miðborgarsvæðið, því þetta er miðborgin okkar allra. Jólalýsingin þar er hugsuð fyrir gangandi vegfarendur svo þeir upplifi umhverfið og jólaljósin í augnhæð,“ segir Rebekka.

> Það fyllti mann gleði þegar maður fór um miðborgina að sjá að börnin voru að hoppa og leika sér í þessu.

Hafsteinn bætir við að jólatrén sem eru hér og þar um borgina í úthverfum séu líka á vegum Reykjavíkurborgar.

„Við setjum upp jólatré og skreytum um alla borg en við erum ekki að lýsa upp venjuleg tré annars staðar en í miðborginni,“ segir hann.

„Trén fara í öll úthverfi og í flestum tilfellum marka þau innganga í hverfin svo þau eru áberandi fyrir alla sem eru að koma heim,“ bætir Rebekka við.

Að lokum segir Rebekka að rekstraraðilar í borginni setji líka sinn svip á jólalýsinguna í Reykjavík.

Hlýleg borg

„Þegar gluggar verslana eru vel skreyttir og snyrtilegir verður borgin hlýleg og falleg. Við erum alltaf að reyna að bæta borgina og gera hana jólalegri, en þetta er beggja blands og það þarf að vera gott samtal á milli okkar og rekstraraðilanna. Við viljum þess vegna hvetja rekstraraðila til að taka höndum saman og skreyta fallega hjá sér, sérstaklega í úthverfum fyrir utan miðborgina þar sem er kannski erfiðara fyrir okur að skreyta,“ segir hún.

Hafsteinn tekur undir þetta. „Við erum að þessu svo fólk geti notið, en við munum aldrei ná að skreyta alls staðar þar sem fólk og rekstraraðilar óska þess. Þess vegna er mikilvægt að rekstraraðilar taki höndum saman og við vinnum að þessu saman.“ ■

Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims



Epal / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 7 / Smáralind / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is

























by Lassen. Copenhagen

MUUTO

normann COPENHAGEN

HAY

FREDERIK BAGGER .dk

ROYAL COPENHAGEN

ELKO



XQISIT
sjálfu ljóshringur
S43741

11.995

TOPP 20 JÓLAGJAFIR ÁRSINS



TWINKLY
Strings snjalljólasería - 20 m
JL0007

Verð frá:
19.495



NINJA
3,8 ltr loftsteikingarpottur
AF100EU

24.990



APPLE
iPhone 13
MLPJ3 MLPH3 MLPG3 MLPF3 MLPK3

159.995



NOS
Z-300 3-í-1 leikjasett
NOS396152

11.995



NESPRESSO
Citiz and Milk kaffivél
EN267BAE EN267WAE XN761510WP

39.995



JBL
Go 3 ferðahátalari
JBLGO3BLK -BLU -BLUP -GRN -PINK -RED -SQUAD -WHT

6.495



APPLE
Air tag staðsetningartæki
MX532 MX542

5.895



KICA
K2 nuddbyssa
149211 149210

28.995



NÝ VARA

APPLE
AirPods (3. kynslóð)
MME73ZM

37.995

ELKO



XIAOMI
Mi M365 rafmagnshlaupahjól
X1003

49.995



OCULUS
Quest 2 sýndarveruleikagleraugu
OCULUSQUEST2128GB

69.995



MOOMIN
hraðsuðukanna/brauðrist
700163 700164

23.995



SAMSUNG
Galaxy Watch4 Classic
SMR885FBLA

69.995



Garmin
Venu Sq GPS snjallúr
0100242710 0100242711 0100242712

39.995



NINJA
3-í-1 blandari/matvinnsluvél
BN800EU

27.990



Nintendo
Switch leikjatölva
SWI32GBGREY SWI32GBNEON

63.995

NÝ ÚTGÁFA



CHILLY'S
S2 fjölnota kaffimál (340 ml)

4.995



FLOWLIFE
FlowFeet fótanuddtæki
FL2

35.995



OONI
Koda 12" gas pizzaofn
OONI90272

56.995

★ GERIÐ GÆÐA & VERÐSAMANBURÐ ★

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

Gerðu frábær kaup fyrir jólin



VAXTALAUSAR 12 mán GREIÐSLUR

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/eða breytingar.

STILLANLEG HJÓNARÚM

MEÐ BODYPRINT DÝNU
- EIN ALLRA BESTA HEILSUDÝNA Í HEIMI

BODYPRINT® Reverie® Sleep well tonight. Live better tomorrow.™

Verð frá kr. 539.900.-

RISA SENDING AF RÚMFÖTUM

Í SVÖRTU KÖSSUNUM

EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS

YFIR 100 TEGUNDIR





NÝ SENDING

PANDORA HÆGINDASTÓLAR

HLEÐSLUSTÓLL MEÐ 3 MÓTORUM

Verð frá kr. 249.900

FALLEG HÖNNUN OG ÞÆGINDI



MODULAX HÆGINDASTÓLAR

MEÐ SKEMLI

Verð frá kr. 169.900

DURANCE JÓLAILMUR 2021

ER KOMINN Í HÚS

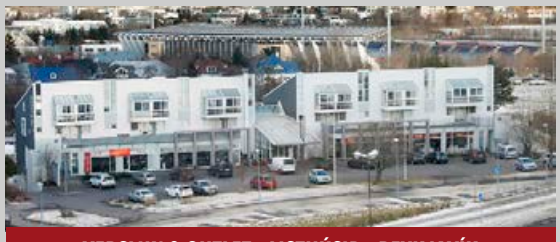


Svefn & heilsa

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu



BALDURSNES 6 - AKUREYRI



VERSLUN & OUTLET - LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233
BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150

OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstöðum | **svefnogheilsa.is**



UM FJÓRÐUNGUR LANDSMANNA SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU*

*Samkvæmt könnun frá Gallup.

Að elda með Thermomix sameinar fjölskylduna

Eldhústöfrar ehf. er umboðs- og dreifingaraðili Thermomix á Íslandi. Thermomix er framleitt af þýska fyrirtækinu Vorwerk, sem er þekkt fyrir hönnun og framleiðslu á hágæða heimilistækjum.

Thermomix léttir fjölskyldulífið, stuðlar að góðri næringu og bætir neysluvenjur. Vélin er einstök matvinnslu- og eldavél og vinnur á við tuttugu og fjögur hefðbundin eldhústæki. „Viðtökurnar á Íslandi hafa farið fram úr okkar björtustu vonum og viðskiptavinir eru gríðarlega ánægðir með tækið," segir Berglind Ósk Haraldsdóttir, annar eigandi Eldhústöfra. „Viðskiptavinir Eldhústöfra eru bæði einstaklingar sem búa sjálfstætt og smáar sem stórar fjölskyldur. Thermomix saxar, malar, hakkar, þeytir, hrærir, blandar, hnoðar og maukar auk þess sem það steikir, sýður, gufusýður, hægeldar, eldar með sous vide-tækni og gerjar, svo eitthvað sé nefnt.

Thermomix léttir undir með öllum sem þurfa að borða og allir þurfa jú að nærast. Innbyggðar uppskriftir fylgja vélinni og mögulegur aðgangur að uppskriftabanka sem hefur að geyma yfir 70 þúsund uppskriftir og er stærsti einstaki uppskriftavefur á netinu. Óhætt er að segja að allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi þar. Nýlega bættist svo við sá möguleiki að setja sínar eigin uppskriftir inn í uppskriftabankann og vélina.

Thermomix er með innbyggðri vigt og snertiskjá þar sem uppskriftirnar birtast og vélin leiðir þig svo áfram. Vélin hentar öllum, fólki sem kýs hefðbundinn heimilismat, sætmeti, hráfæði eða vegan, fólki sem þarf að vera á maukfæði vegna veikinda, fólki með fæðuóþol eða ofnæmi og í raun er hægt að gera nánast hvað sem er í vélinni. Thermomix kom upphaflega á markað til að saxa, elda og mauka barnamat, en hefur þróast í þetta magnaða snjalltæki sem hentar öllum. Þess má geta að Thermomix kom fyrst á markað í Frakklandi árið 1971 og er innflutnings- og brúðkaupsgjöf númer eitt, tvö og þrjú í Mið- og Suður-Evrópu."

Vélinni fylgir matreiðslunámskeið

Kaupunum fylgir matreiðslunámskeið þar sem farið er yfir alla notkunarmöguleika Thermomix og farið yfir uppskriftabankann, hráefni, vikumatseðil, innkaupalista og fleira. „Námskeiðið er tvær klukkustundir og er haldið í sýningareldhúsi okkar í Síðumúla, 29 einu sinni til tvisvar í mánuði. Við hvetjum eigendur til að nýta sér þetta einstaka tækifæri til að læra inn á og nýta sem flesta notkunarmöguleika vélarinnar," segir Berglind. „Við viljum að fólk noti og elski vélina jafn mikið og við gerum." Þær mágkonur, Berglind og Rebekka, og fjölskyldur þeirra, hafa notað vélina við alla matseld í þrjú ár og gætu ekki án hennar verið. „Það er alveg magnað hversu léttari hversdagurinn verður og svo er bara ótrúlega valdeflandi að vita nákvæmlega hvaða hráefni eru í öllu sem við erum að borða. Það er nefnilega ekki það sama að nærast og að borða og það er alla vega mín reynsla að neysluvenjur verða meðvitaðri og betri. Það að borða hreint fæði og elda allt frá grunni er bara alls ekkert flókið, tímakrefjandi eða erfitt," bætir Berglind við.

Thermomix auðveldar alla matvinnslu og eldamennsku auk þess sem það er hagkvæmara og næringarríkara að elda heima frá grunni, úr hráefnum sem maður velur sjálfur. Thermomix sparar mikinn tíma þar sem ekki þarf lengur að standa yfir pottum og hræra og þannig gefst meiri tími til að sinna sjálfum sér og/eða fjölskyldunni. Hráefnin eru alltaf elduð við kjörhita með nákvæmri hitastýringu og því tapast ekki mikilvæg næringarefni og vítamín úr fæðunni.

Thermomix býður upp á svo marga notkunarmöguleika og sparar mikla fjármuni sem annars færu í kaup á mörgum smátækjum af misjöfnum gæðum með mislanga endingu. Einnig sparast mikið í orkunotkun miðað við notkun á helluborði og þannig sparast nokkrir þúsundkallar á hverju ári. Þá er einnig er ótrúlega gaman að nýta sér snjalltæknina í eldhústörfin og gera daglegt líf léttara.



Berglind og Rebekka segja það algjöra snilld að vera með snjallmatreiðslutæki í eldhúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Tækið léttir lífið við allan bakstur.



Einfalt er að gera boozt, smoothie eða aðra holla og góða drykki.



Sætkartöflumús verður leikur einn þegar unnið er með Thermomix.



Thermomix er meðal annars sous-vide græja og hrærir fullkomnar sósur með nákvæmri hitastýringu. MYNDIR/COOKIDOO.INTERNATIONAL

> **Thermomix saxar, malar, hakkar, þeytir, hrærir, blandar, hnoðar og maukar auk þess sem það steikir, sýður, gufusýður, hægeldar, eldar með sous vide-tækni.**

Fólk getur gert allt í Thermomix sem það hefur t.d. gert í pottum fram til þessa á svo miklu skemmtilegri hátt og reyndar getur fólk gert svo miklu meira með Thermomix en það hefur gert áður.

Jólaundirbúningurinn verður léttari

„Að elda með Thermomix sameinar fjölskylduna, það geta allir tekið þátt. Ef þú ert læs þá ertu nokkurn veginn fær um að geta unnið rétt með Thermomix, svo þetta er öruggt fyrir stálpaða krakka undir eftirliti og þannig geta fleiri á heimilinu tekið þátt í eldamennskunni með góðum árangri." segja þær Berglind og Rebekka. Thermomix miðar að því að allt sé gert frá grunni á einfaldan og aðgengilegan hátt. „Við þurfum að hafa í huga að öll neysla okkar hefur áhrif, ekki bara á heilsu okkar og vellíðan heldur einnig jörðina okkar. Við mælum t.d. með heimagerðum jólagjöfum sem slá yfirleitt alltaf í gegn og framkvæmdin með Thermomix getur verið góð fjölskyldustund sem er auðvitað alger bónus og kannski það mikilvægasta af öllu." bætir Berglind við.

Þá segja þær að jólaundirbúningurinn með Thermomix verði einnig allur einfaldari og léttari. Thermomix sér þannig t.d. um að hnoða piparkökudeigið, hræra í allar terturnar, þeyta rjómann, laga karamelluna fyrir brúnuðu kartöflurnar, heita súkkulaðið og hræra jafninginn svo eitthvað sé nefnt. Thermomix er afbragðs hrærivél, matvinnsluvél og blandari og það er t.d. alveg sérlega auðvelt að útbúa alla eftirrétti í Thermomix eins og t.d. súkkulaðimús, súkkulaðikökur, svamptertubotna, tiramisu og margt, margt fleira. Vélin er afar einföld í notkun, veitir gleði inn á öll heimili og er svo sannarlega jólagjöfin í ár. Viðskiptavinir okkar eru gríðarlega ánægðir með tækið," segir Berglind.

Thermomix súkkulaðimús:

50 g sykur
200 g dökkt súkkulaði, í bitum
100 g rjómi
4 egg, skilin
1 hnífsoddur salt

Setjið sykur í blöndunarskálina og malið 10 sek./hraði 10. Skafið hliðar skálarinnar með sleikjunni. Bætið við dökku súkkulaði og rjóma og bræðið 4 mín./50°C/hraði 2. Bætið eggjarauðum út í blöndunarskálina og hrærið 15 sek./hraði 4. Hellið blöndunni í skál og leggið til hliðar. Þvoið og þurrkið skálina vel.Setjið þeytarann í. Setjið eggjahvítur og salt í blöndunarskálina og þeytið 3 mín./hraði 3.5 eða þar til orðið stíft. Fjarlægið þeytarann, bætið síðan eggjahvítunum út í súkkulaðiblönduna og hrærið varlega saman með sleikju. Hellið í 6 desertskálar og kælið í a.m.k. 3 klst. áður en borið er fram. ■

Fleiri upplýsingar má nálgast á heimasíðunni eldhustofrar.is og á facebook: Thermomix á Íslandi.

Skynsemi í fæðuvali eykur heilbrigði um jólin

Það þarf ekki að bæta á sig mörgum kílóum um jólin. Þau gætu allt eins orðið upphafið að heilbrigðara lífi sem síðan hefst að fullu í janúar.

elin@frettabladid.is



Jólasveinninn er skammaður fyrir að borða alltof margar smákökur, enda of þungur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Með því að velja réttan jólamat, fara í gönguferðir og vera meðvitaður um hvað maður setur ofan í sig geta jólin verið tími nýrra og hollari matarvenja ásamt því að vera leið til betra lífs.

Að sögn norsks sérfræðings er vandamálið oft að fólk velur að borða mikið af mettaðri fitu. Hún getur valdið lífsstílssjúkdómum eins og offitu, hjarta- og æðasjúkdómum, að því er greint var frá á forskning.no.

Ef fólk er óklárt á því hvað sé mettuð fita má finna það út með því að geyma matvælin í kæli. Mettuð fita storknar í kulda. Olíur sem innihalda mikið af ómettaðri fitu haldast fljótandi í kæli. Mjólkurfita, eins og sú sem er í rjóma, þykir ekki eins hættuleg og áður var talið og það er óhætt að leyfa sér hann á stórhátíðum.

Þegar valinn er léttari jólamatur er kalkúnn eða aðrir fuglar mjög góður kostur. Fuglar, eins og kalkúnn, geyma fituna undir húðinni og hana er auðvelt að fjarlægja og forðast. Alifuglakjöt er því mjög góður kostur. Sömuleiðis er fiskur hollur og góður.

Rautt kjöt þarf ekki að vera slæmt. Oft er það meðlætið sem er verra. Lömb hafa til dæmis farið um heiðar og nærst á berjum og jurtum sem innihalda andoxunarefni og vítamín. Lambakjötið er því góður kostur og inniheldur meiri næringarefni en dýr sem eru fóðruð á kjarnfóðri. Unnin kjötvara eins og hakk og pylsur er einfalt að elda en fitan í þeirri vöru sést ekki vel. Þess vegna er alltaf best að forðast unnar kjötvörur vilji maður léttast.

Auk fitu eru hröð kolvetni mikil áskorun í mataræði. Mikið magn af fljótandi kolvetnum fær fólk í gegnum drykki, eins og safa, gosdrykki og áfenga drykki. Ef fólk lifir alla jafna heilbrigðu lífi hefur það betri samvisku gagnvart því að brjóta lögmálið yfir jólin, en þá þarf að halda sig við skynsemina þess á milli. Til dæmis borða margir of mikið og of sjaldan.

Betra er að borða minna í einu en oftar til að viðhalda efnaskiptunum betur. Ef maður lætur líða langan tíma á milli máltíða verður manni oft á að úða í sig alltof miklum mat og jafnvel líða illa á eftir.

Það getur verið hjálplegt fyrir brennslu líkamans að krydda matinn með sterku kryddi eins og chili-pipar. Einnig hjálpar að velja minni diska, en þeir hafa stækkað nokkuð í áranna rás. Borða ætti meira af ávöxtum og grilluð ávaxtaspjót eru tilvalin til að auka það og þau eru ljúffeng. Einnig er gott ráð að nota hreina jógúrt sem íðyfu fyrir ávexti eða sem dressingu á salat ef fólk vill minnka fitu- og saltinnihald.

> **Þátttakendur léttust stöðugt í tíu mánuði en þyngdust í desember. Þeir bættu á sig að meðaltali einu og hálfu kílói frá byrjun desember til fyrstu daganna í janúar.**

Samkvæmt nýlegri evrópskri rannsókn þar sem fylgst var með 1.600 manns í 18 mánuði í Danmörku, Bretlandi og Portúgal, jókst þyngd fólks umtalsvert í desember. Niðurstaða rannsóknarinnar var birt í tímaritinu Plos One. Þátttakendur léttust stöðugt í tíu mánuði en þyngdust í desember. Þeir bættu á sig að meðaltali einu og hálfu kílói frá byrjun desember til fyrstu daganna í janúar.

Sama mynstur var í löndunum þremur. Þegar fólk fer að þyngjast getur orðið erfitt að stöðva þá þróun og hætta er á að þyngdin aukist enn frekar. Hreyfing með fram hátíðarmatnum getur dregið úr þessari þróun. ■

Gott úrval jólagjafa í Verkfærasölunni

Verkfærasalan er fjölskyldufyrirtæki, stofnað fyrir rúmum 24 árum, sem hefur frá upphafi lagt áherslu á að sjá iðnaðarmönnum, fyrirtækjum og einstaklingum fyrir góðum verkfærum og veita fyrirmyndarþjónustu.

Þekktustu vörur Verkfærasölunnar eru Milwaukee rafmagnsverkfærin sem fyrirtækið hefur selt um árabil á Íslandi.

Kristófer Ragnarsson er verslunarstjóri stórrar og glæsilegrar verslunar Verkfærasölunnar í Síðumúla 9 í Reykjavík. Auk hennar rekur fyrirtækið verslanir í Hafnarfirði og á Akureyri og svo öfluga vefverslun. Kristófer segir vinsældir Milwaukee verkfæranna miklar og skiljanlegar: „Í 18 og 12 volta rafhlöðulínunum ertu með mikið framboð af góðum vélum sem fagmenn og aðrir kunna vel að meta, enda eru þær þróaðar í samráði við fagfólk og gerðar fyrir krefjandi verkefni og aðstæður. Nýlega kynnti Milwaukee byltingarkenndar rafhlöður, MX Fuel-línuna, sem gera verktökum kleift að minnka kolefnissporið vegna þess að þær knýja stór verkfæri örugglega, bæði utan- og innandyra, sem áður voru knúin með jarðefnaeldsneyti.“

Verkfærasalan er einnig með Ryobi, sem er risastórt merki á verkfæramarkaðinum. „Það hefur komið vel út hjá viðskiptavinum sem vilja geta gert hlutina sjálfir og jafnvel farið upp á eigin spýtur í stærri verkefni heima fyrir.“

Kristófer segir Verkfærasöluna vera með mikið úrval af verkfærum frá þekktum framleiðendum á borð við Hultafors, Wera, Knipex, Bacho, Telwin, Gedore og Yato. „Hjá okkur er hægt að finna gott úrval bæði fyrir fagmanninn og dundarann þegar kemur að raf- og handverkfærum.“

Verkfærasalan er að sögn Kristófers með rafverkfæri, efnavörur og festingaefni. „Þú finnur gott úrval hjá okkur, við erum með bolta og skrúfur, alls konar festingaefni, en við erum ekki í smíðaefni eða parketi og slíku. Verkfæri eru okkar fag. Við sérhæfum okkur og reynum að veita framúrskarandi þjónustu. Starfsfólk Verkfærasölunnar býr yfir mikilli reynslu og sérfræðiþekkingu sem nýtist viðskiptavinunum við val á vörum okkar. Hjá okkur fá bæði fagmenn og aðrir, vörur, ráðgjöf og þjónustu fyrir hvort heldur sem er bílaviðgerðir, stálsmíði, trésmíði, pípulagnir eða rafvirkjun.“

> **Verkfæri eru okkar fag. Við sérhæfum okkur og reynum að veita framúrskarandi þjónustu. Starfsfólk Verkfærasölunnar býr yfir mikilli reynslu og sérfræðiþekkingu.**

En eru verkfæri gjafavara fyrir jólin?

Kristófer segir ýmsar vörur seljast vel yfir vetrartímann, til dæmis sérstakan Milwaukee fatnað með hitabúnaði sem knúinn er rafhlöðum. „Svo erum við með jóladagatöl fyrir áhugamenn um verkfæri. Þá er ekki sælgæti í dagatölunum heldur verkfæri. Frá Milwaukee erum við með aðventudagatal þar sem er eitthvað sniðugt verkfæri á hverjum sunnudegi á aðventunni. Frá Wera og Gedore erum við með hefðbundnari dagatöl sem ná yfir alla 24 dagana. Þetta er mjög vinsælt. Síðan eru Wera vörurnar mjög vinsælar fyrir jólin. Pakkningarnar eru þannig að auðvelt er að pakka þeim fallega inn, en þetta eru líka hágæða verkfæri sem fólk kann að meta. Jólavertíðin hefur verið að stækka ár frá ári og við sjáum mikla hreyfingu til dæmis á Black Friday. Þetta geta verið vélar og handverkfæri eða bara fatnaður og húfur.“

Að sögn Kristófers aukast vinsældir gjafakorta frá Verkfærasölunni ár frá ári. „Þau henta vel fyrir þá sem vilja gefa verkfæri en vita kannski ekki alveg hvað hentar best.“

Vefverslun Verkfærasölunnar hefur vaxið mjög undanfarið og í henni er hægt að fá næstum allar vörur fyrirtækisins. Kristófer segir fólk greinilega kunna vel að meta það að geta farið á netið til þess að versla og fá vöruna senda heim eða valið að sækja pöntunina til fyrirtækisins eða í póstbox. ■



Kristófer Ragnarsson verslunarstjóri Verkfærasölunnar í Reykjavík hjá Milwaukee-verkfæralínunni. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Ryobi-verkfærin njóta mikilla vinsælda.



Tískan og Comma eru fluttar í stórt og gott húsnæði í Ármúla. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tískan og Comma flutt í glæsilegt húsnæði

Kvenfataverslunin Tískan og tískuverslunin Comma fluttu fyrir viku í glæsilegt 500 m² verslunarhúsnæði við Ármúla 5. Áhersla er á fallegan vandaðan fatnað fyrir skvísur á öllum aldri.

Verslunin Tískan var í Skipholti áður en hún flutti í Ármúlann í síðustu viku, en verslunin hefur verið starfandi frá árinu 1963.

„Áður en við fluttum í Skipholtið hét verslunin Parísartízkan, við ákváðum að uppfæra nafnið og ímynd okkar í flutningunum því sumir töldu okkur vera eingöngu franska verslun fyrir eldri kynslóðina en verslunin er frá þeim tíma þegar öll helsta tískan kom frá París. Í dag eru tímarnir aðrir og við bjóðum upp á vörur meðal annars frá Ítalíu og Þýskalandi þar sem gæði og gott verð er í fyrirrúmi," segir eigandi Tískunnar, Hjördís Sif Bjarnadóttir. Hjördís hefur verið viðloðandi verslunina frá því hún var lítil stelpa, en móðir hennar rak hana í aldarfjórðung. Í dag rekur Hjördís báðar verslanirnar, Tískuna og Commu ásamt eiginmanni sínum Hilmari Þórarni Hilmarssyni.

Hafa afgreitt þrjá ættliði

„Tískan leggur áherslu á fatnað fyrir konur 20 ára og eldri. Við seljum mikið fyrir útskriftir úr háskólum og menntaskólum og líka fyrir brúðkaupin. Við höfum alveg verið að afgreiða þrjá ættliði í einu, sem er ekki eitthvað sem ég held að margar verslanir geti sagt," segir Hjördís hlæjandi.

Hjá Tískunni fást þýskar og ítalskar vörur frá merkjum eins og Max Mara, Marina Rinaldi, Weekend, Penny Black, Person by Marina Rinaldi, Brax og Basler, svo þau helstu séu nefnd.

„Við erum með fjölbreyttan fatnað. Kjóla, dragtir, kápur, boli og buxur á breiðu stærðarbili. En við erum með stærðir frá 34 til 48," segir Hjördís.

Fágað og töff

Verslunin Comma var áður í Smáralind, en hún var opnuð þar haustið 2014. Comma er alþjóðleg kvenfataverslun með búðir í yfir 20 löndum. Comma hefur verið eitt stærsta tískuvörumerki í Evrópu undanfarin ár. Í versluninni er lögð áhersla á að bjóða upp á hágæða vörur á viðráðanlegu verði.

„Við erum með tvær línur í versluninni. Önnur heitir einfaldlega Comma, einkunnarorð þeirrar línu eru fallegt, fágað og töff. Svo erum við með Comma Casual Identity. Í þeirri línu er boðið upp á þægilegri hversdagsföt sem eru þó falleg og klæðileg. Það var til dæmis vinsælt þegar Covid var að byrja að kaupa „fancy" jogging buxur og fína skyrtu við," segir Hjördís.

Bílastæði beint fyrir utan

Tískan og Comma hafa nú flutt saman í 500 fermetra verslunarhúsnæði í Ármúla 5. Þar er hátt til lofts og vítt til veggja og segir Hjördís að það fari mjög vel um þau á nýjum stað.

„Það er gott að vera með verslun í sérhúsnæði. Í nýja húsnæðinu er gott loftræstikerfi og nóg pláss til að skoða. Það eru líka 27 bílastæði beint fyrir utan verslunina, en fólki finnst æðislegt að geta lagt beint fyrir utan," segir Hjördís.

Verslanirnar voru opnaðar á nýjum stað á föstudaginn fyrir viku og Hjördís segir kúnnana ánægða með breytinguna.

„Við erum með mikið af fastakúnnum, bæði hjá Tískunni og Comma. Án þeirra værum við ekki á þessum stað í dag," segir hún.

Fjölbreytt opnunartilboð eru í verslununum þessa dagana og býður Hjördís bæði gamla og nýja viðskiptavini velkomna að koma og kíkja á úrvalið. ■

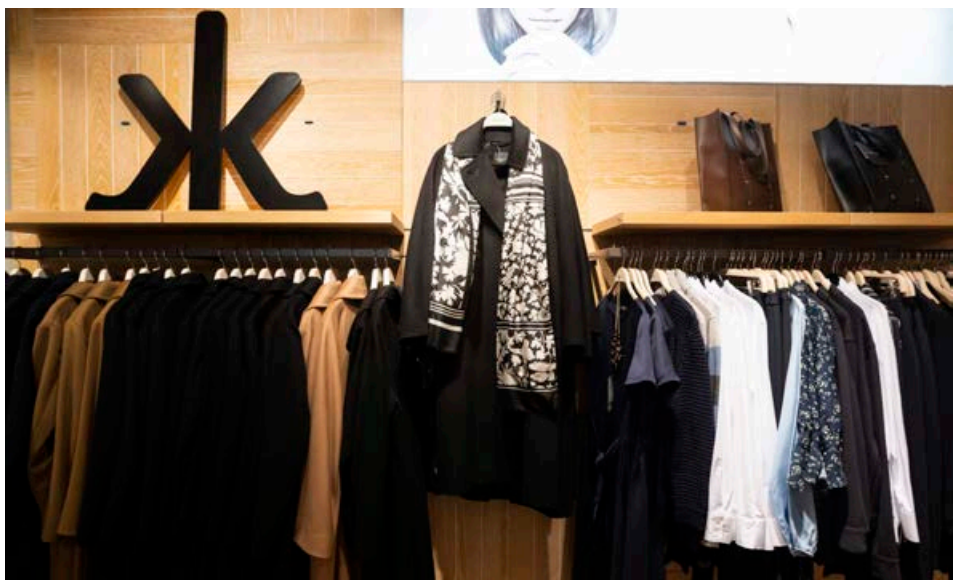
Hægt er að fylgja verslununum á Facebook undir nöfnunum Tískan og Comma Iceland.



Hilmar Þórarinn og Hjördís Sif eru ánægð með nýja húsnæðið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Fjölbreytt opnunartilboð eru í verslunum Tískunnar og Comma í Ármúlanum.



Fötin í Tískunni henta konum á öllum aldri í ólíkum stærðum frá stærð 34 upp í stærð 48.



Falleg og vönduð taska frá Basler.



Nýja húsnæðið er bjart og rúmgott og nóg pláss til að skoða úrvalið.



Í Tískunni og Comma fást vandaðar flíkur við allra hæfi.

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - 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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Til sölu antik skápur. Verð 70.000 kr. Nánari upplýsingar í síma 7820040.

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði
Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Til leigu

Til leigu

Frábær staðsetning á verslunar eða skrifstofuhúsnæði, Hafnargata 23, Reykjanesbæ.
Samtals 238 fm – langtímaleiga.

Uppl. í s. 893 9777

Stækkaðu heimilið með svalalokun frá COVER



5 ÁRA ÁBYRGÐ

COVER kerfið er vel þekkt um allan heim og á Íslandi hafa verið settar upp mörg hundruð slíkar svalalokanir og sólstofur á undanförnum árum.

COVER FINNSK GÆÐI Í 35 ÁR

NORMX
Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx@normx.is

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR

Farðu út fyrir ystu mörk hugans.

100% rafknúinn Kia EV6
frumsýndur 18.-20. nóvember.



Movement that inspires

Ferðalögin sem breyta okkur mest eru þau sem fara með okkur út fyrir þægindarammann. Með allt að 528 km** drægi fer Kia EV6 með þig í ferðalag langt út fyrir ystu mörk ímyndunaraflsins.

Komdu og reynsluaktu nýjum Kia EV6.
Opið í dag 8-17 í sýningarsal okkar að Krókhálsi 13.
Við tökum vel á móti þér.

7 ÁRA ÁBYRGÐ KIA*
LOFORÐ UM GÆÐI

Askja · Krókhálsi 11-13, 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

Askja býður öflugar hleðslulausnir fyrir allar stærðir fyrirtækja og heimila.
Nánar á askja.is/hledslulausnir

*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lestu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd.
** Akstursdrægið var mælt í samræmi við staðlað mæliaðferð ESB (WLTP) og miðast við 77,4 kWh rafgeymastæðu, afturhjóladrif og 19" álfelgur (mynd af ökutæki sýnir það á 20" felgum). Akstursvenjur og aðrir þættir, eins og hraði, útihitastig, landslag og notkun rafknúinna tækja/eininga hafa áhrif á raunverulegt akstursdrægi og geta dregið úr því.

Merkisatburðir

1493 Kristófer Kólumbus og fylgdarlið hans gengur á land á eyju sem hann fann degi áður. Eyjan hlaut nafnið San Juan Bautista en þekkist nú undir nafninu Púertó Ríkó.
1794 Bandaríkin og Bretland undirrita Jay-samkomulagið en með því var stefnt að því að binda enda á ýmis vandamál sem hlutust af frelsisstríði Bandaríkjanna.
1899 Fríkirkjusöfnuðurinn stofnaður í Reykjavík.
1917 Indira Gandhi fæðist.
1919 Félag íslenskra hjúkrunarkvenna stofnað.
1944 Bandaríkin hefja sölu á skuldabréfum fyrir fjórtán milljarða Bandaríkjadollara til að fá fjármagn fyrir stríðsrekstur sinn.



1946 Ísland gengur inn í **Sameinuðu þjóðirnar.**
1959 Auður Auðuns kjörin borgarstjóri í Reykjavík fyrst kvenna. Auður sat í embætti í tæplega ár ásamt Geir Hallgrímssyni.
1969 Apollo 12 nær til tunglsins og verða Peter Conrad og Alan Ben númer þrjú og fjögur til að drepa fæti niður á tunglinu.



1969 Knattspyrnugoðsögnin **Pelé** skorar sitt þúsundasta mark.
1974 Geirfinnur Einarsson hverfur í Keflavík.
2004 Slagsmál brjótast út milli leikmanna og stuðningsmanna Indiana Pacers og Detroit Pistons í NBA-deildinni í körfubolta þegar tæp mínúta er til leiksloka.



Hjartans þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra

Grétars Ottós Róbertssonar

læknis.

Elín Þorgerður Ólafsdóttir
Ásdís Lovísa Grétarsdóttir **Kjartan Jóhannsson**
Guðríður Anna Grétarsdóttir **Sindri Hans Guðmundsson**
Heiður Grétarsdóttir **Sveinbjörn Þórðarson**
Tumi Kjartansson, Troels Andri Kjartansson, Teitur Kjartansson, Elín Ebba Sindradóttir



Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Dagmar Oddgeirsdóttir

(Sigga)

Hlöðum, Grenivík,

lést 17. október.
Útförin fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 24. nóvember kl. 13.00.

Vegna fjöldatakmarkana verður streymt frá athöfninni á: laef.is/sigridur-dagmar-oddgeirsdottir/ og á mbl.is/andlát

Börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á **timamot@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055 .



Þórir ásamt fjölskyldu sinni árið 1948. MYND/AÐSEND

Funkisfrumkvöðull frá Köldukinn

Bók um ævi og störf Þóris Baldvinssonar arkitekts verður gefin út um helgina, 120 árum eftir fæðingu hans.

arnartomas@frettabladid.is

Á morgun, laugardaginn 20. nóvember, verða liðin 120 ár frá fæðingu Þóris Baldvinssonar arkitekts. Sama dag gefur Sögumiðlun út bók um líf Þóris sem var í senn framúrstefnumaður í arkitektúr og hugsjónamaður í baráttu fyrir bættum húsakosti til sveita.

„Þórir fæddist í Köldukinn fyrir norðan og ólst upp við kröpp kjör," segir Ólafur Jóhann Engilbertsson sem ritstýrði bókinni. „Hann dreymdi um að nema arkitektúr og þrátt fyrir að skipaferðir gátu verið erfiðar komst hann að lokum, eftir margra mánaða ferðalag, til San Francisco."

Vestanhafs bjó Þórir í sjö ár og lagði stund á nám í arkitektúr og starfaði einnig fyrir byggingarfyrirtæki sveitunga sinna í Þingeyjarsýslu. Árið 1926 veiktist Þórir alvarlega af lömunarveiki og var um skeið vart hugað líf. Hann lá mánuðum saman á sjúkrahúsi og var frá störfum til ársins 1928. Það var svo Jónas frá Hriflu, gamall sveitungi Þóris úr Kinninni, sem fékk Þóri til að koma heim til Íslands til að vinna að Teiknistofu landbúnaðarins þar sem Þórir gegndi forstöðu í fjóra áratugi og varð hans helsta starf. „Hugmyndir hans fólust meðal annars í því að gera hagkvæm húsakynni til sveita þar sem kyndingarkostnaður var hár og þurfti að nýta hvern fermetra. Á starfstíma Þóris voru flestar eða nær allar jarðir endurhýstar bæði að íbúðar- og útihúsum.

Þórir var frumkvöðull í gerð funkishúsa sem var nýr byggingarstíll á þeim tíma," segir Ólafur Jóhann. Þar á meðal má nefna funkishúsin við Ásvallagötu í Reykjavík og við Helgamagrastræti á Akureyri. Þórir varð þekktur fyrir fjölmargar byggingar er risu eftir teikningum hans bæði í Reykjavík og víða um landið, kaupfélagshús og héraðsskóla, einnig Alþýðuhúsið á Ísafirði og Mjólkurstöð KEA á Akureyri sem nú hýsir Listasafn Akureyrar."

Þórir teiknaði einnig opinberar byggingar í Reykjavík eins og Alþýðuhúsið við Hverfisgötu og mjólkurstöðina við Laugaveg sem nú hýsir Þjóðskjalasafnið.

Auk Ólafs skrifa greinar í bókina Árni Daníel Júlíusson, Jóhannes Þórðarson, Ólafur Mathiesen og Pétur H. Ármannsson sem jafnframt tekur saman verkaskrá Þóris. Úlfur Kolka, barnabarnabarn Þóris, sér um útlit bókarinnar en hann hefur tekið ljósmyndir af helstu húsum hans um víða um landið.



Húsaröð á Ásvallagötu árið 1934 í funkis-stíl Þóris. MYND/VIGFÚS SIGURGEIRSSON



Þórir hannaði gömlu mjólkurstöðina þar sem nú er Þjóðskjalasafnið. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Hugmyndir hans fólust meðal annars í því að gera hagkvæm húsakynni til sveita þar sem kyndingarkostnaður var hár og þurfti að nýta hvern fermetra.**

„Ég elti hann eiginlega á vissan hátt sjálfur, því ég flutti sjálfur til Kaliforníu og bjó þar í nokkur ár," segir Úlfur og bætir við að bókin hafi verið ansi lengi í bígerð. „Það eru komin næstum tíu ár síðan við ákváðum að gera bókina. Ég var sjálfur búinn að gera ljósmyndabók um hann 2008 þegar ég var að útskrifast úr grafískri hönnun en náði þá bara að gera húsin hans í Reykjavík."

Aðspurður hvort eitthvað af húsum Þóris standi upp úr er Úlfur fljótur að svara.

„Uppáhaldshúsið mitt eftir hann er í eigu fjölskyldu minnar, gamla heimilið hans við Fornhaga," segir hann.

Útgáfuhóf verður í Safnahúsinu á Húsavík á laugardag klukkan 15. ■



Parket á mynd: Gyant XL Light Grey

ALLIR VINNA

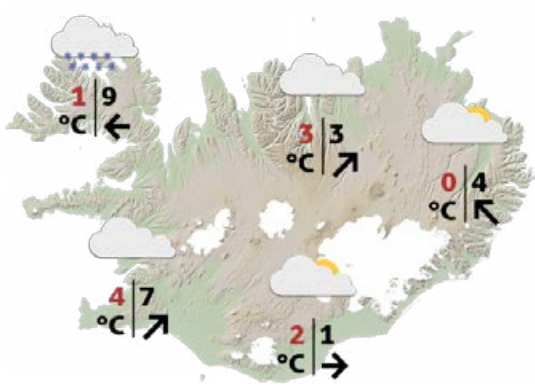
Opið mánud. -fimmtud. frá 08:00-18:00 /
föstudaga 08:00 - 17:00 / Laugard. 10:00-14:00

ÁLFABORG
- allt a gólfið -

Skútuvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

2020
Framúrskarandi fyrirtæki

Veðurspá Föstudagur



Suðvestan 5-10 og skúrir eða él, þurrt austanlands, en gengur í norðaustan 8-15 með éljum um landið norðvestanvert. Hiti kringum frostmark, en hiti að 5 stigum við suður- og vesturströndina. ■



FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Óhuggulegt að vera hræddur heima hjá sér



Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri gerir upp 20 ára feril sinn í borgarstjórn og ræðir skotárásina og veikindin af hispursleysi, en svo er hann að gefa út bók um borgina sem hann ann svo mjög – og gerir þar upp við pólitíska rússíbanareið, sem hefur á köflum verið lyginni líkust.

Lítur á sjálfshjálp sem kryddbauk



Auður Jónsdóttir leit framan af á skrifin sem tæki til að ná utan um veruleikann og skilja hann. Hún segir þó að á meðan hún hafi skrifað bækur sínar hafi orðið mikil vakning í öllu sjálfshjálparlingói og sjálf segist hún líta á ýmsa sjálfshjálp sem eins konar kryddbauk. Það geti verið fínt að nota ólíkar aðferðir, detta inn á Al-Anon fund en líka lesa bók um heimspeki eða dansa.

Laxeldi í sjó er galin hugmynd



Sigurður Héðinn Hauksson eða Siggi Haugur, einn fremsti fluguhnýtingamaður landsins, segir laxeldi stefna sérstöðu Íslands í stangveiði í hættu.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi.

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Íslandsvinkonan Marina Brunello (2379) kom úkraínskri stallsystur sinni, Iuliju Osmak (2418) á óvart í þessari stöðu.

Sú ítalska skellti **17.Re4!** á borðið og svarta staðan hrynur algjörlega, framhaldið varð **17...dxe4 18.Dxh6 f6 19.exf6 Kf7 20.Rg5+** og svartur lagði niður vopn skömmu síðar.

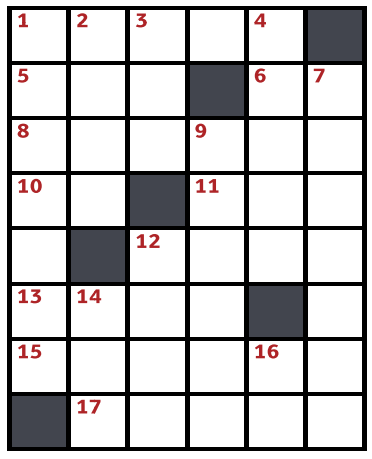
www.skak.is: EM landsliða. ■

Krossgáta

LÁRÉTT
1 kærleiks
5 leiðsla
6 í röð
8 ávöxtur
10 í röð
11 kvk. nafn
12 atóm
13 rannsókn
15 hryggðar
17 plata

LÓÐRÉTT
1 aldur
2 frásögn
3 hyggja
4 röndin
7 dútla
9 svæði
12 hafa
14 ennþá
16 tveir eins

LÁRÉTT: 1 astar, 5 rör, 6 ab, 8 ægirka, 10 tu, 11 eir, 12 eind, 13 leit, 15 angurs, 17 narra.
LÓÐRÉTT: 1 aratala, 2 saga, 3 tru, 4 rakin, 7 bardusa, 9 reitur, 12 eiga, 14 enn, 16 rr.



Sudoku

			3	6				9
	5		4		9	3		7
			5				6	
6	8				3			5
3				4		9		
9	7	1	6			4		
						1		4
		9		7		2		3
7		2						

	4				6		2	
	1			4		3		7
		7			3			6
		1						
7	9	5			1		6	
8		3		6	4			
6					9			5
		8				1		
	7				5			3

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

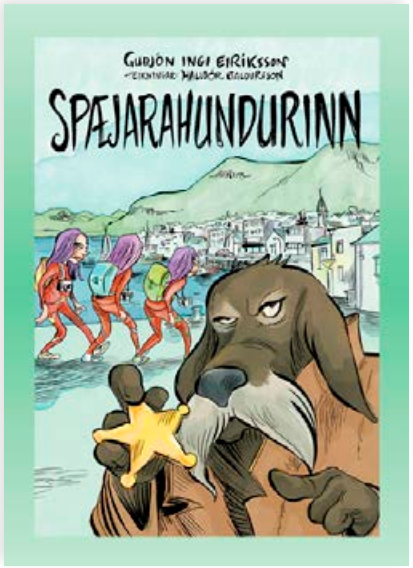


Spennandi barnabækur

Tilboð á nýjum barnabókum fyrir allan aldur



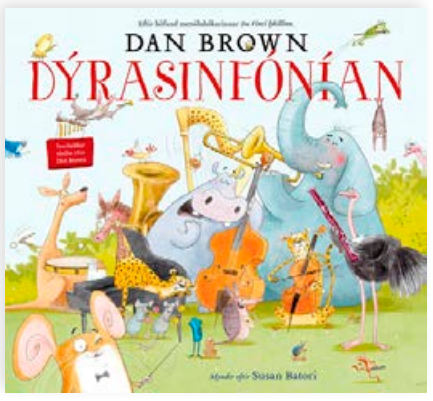
Vala víkingur og epli lðunnar
2.899 kr. VERÐ ÁÐUR 3.999 KR.



Spæjarahundurinn
3.399 kr. VERÐ ÁÐUR 4.699 KR.



Jólasvínið
4.399 kr. VERÐ ÁÐUR 5.999 KR.



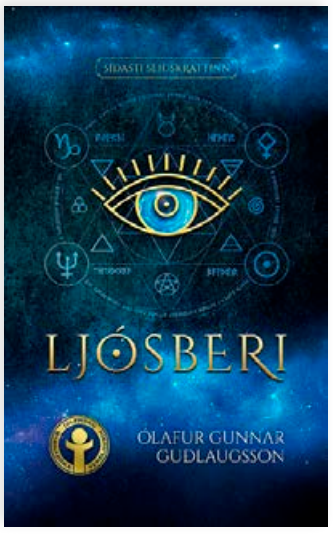
Dýrasinfónían
3.499 kr. VERÐ ÁÐUR 4.499 KR.



Ísadóra Nótt fer í útilegu
2.799 kr. VERÐ ÁÐUR 3.899 KR.



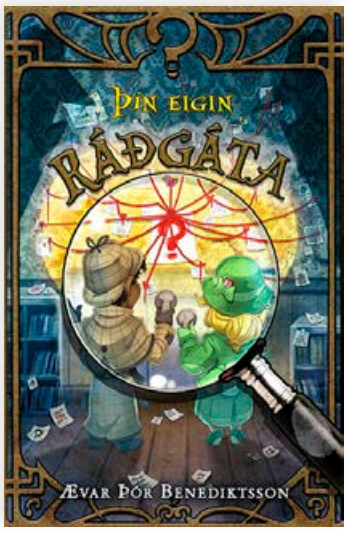
Einkaspæjarastofa Suðurgötusystranna
2.899 kr. VERÐ ÁÐUR 3.999 KR.



Ljósberi
3.899 kr. VERÐ ÁÐUR 5.299 KR.



Furðufjall - Nornaseiður
3.899 kr. VERÐ ÁÐUR 5.299 KR.



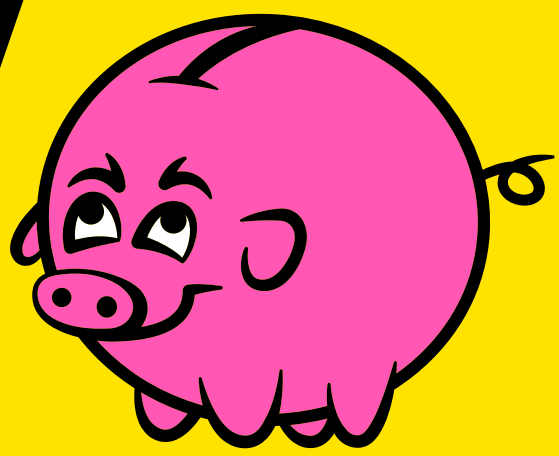
Þín eigin ráðgáta
3.899 kr. VERÐ ÁÐUR 5.299 KR.

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er til og með 22. nóvember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is

Penninn Eymundsson

Robin klementínur og appelsínur



Ný uppskera



895
kr./ks.

Robin klementínur
2,3 kg - frá Spáni



295
kr./kg

BÓNUS

Robin appelsínur
ný uppskera frá Spáni

Afgreiðslutími á bónus.is

Verð gildir til og með 21. nóvember eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

Topp 10 listinn í Bónus



1



2



3



4



5



6



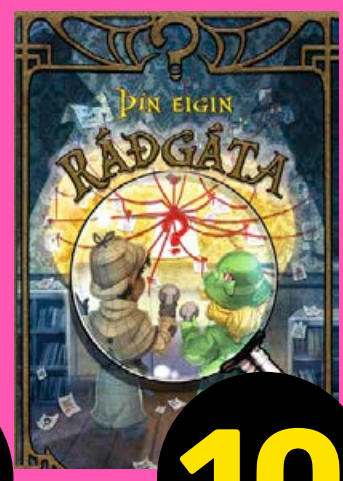
7



8



9



10

298 kr./pk



Bónus piparkökur
400 g í pk.

498 kr./pk



Bambo Nature bleiur
stærð 1

1.298 kr./pk



Bambo Nature bleiur
stærðir 3 til 6



Hér er á ferðinni algjörlega saklaus saga um vináttu og jólin, segir gagnrýnandi.
MYND/AÐSEND

Ljúfur jólaleikur

LEIKHÚS

Lára og Ljónsi, jólasaga
Þjóðleikhúsið
Höfundur: Birgitta Haukdal
Leikgerð og leikstjórn: Guðjón Davíð Karlsson
Leikarar: Þórey Birgisdóttir, Bjarni Kristbjörnsson og Kjartan Darri Kristjánsson
Tónlist og söngtextar: Birgitta Haukdal
Leikmynd og búningar: María Th. Ólafsdóttir
Lýsing: Jóhann Bjarni Pálmason
Hljóðhönnun: Elvar Geir Sævarsson
Myndbandshöfundur: Signý Rós Ólafsdóttir

Sigríður Jónsdóttir

Daginn eftir breytingar á sóttvarnalögum, sem nú krefur leikhúsgesti um neikvætt harðpróf næstu vikurnar, frumsýndi Þjóðleikhúsið Láru og Ljónsa, jólasögu byggða á vinsælum persónum Birgittu Haukdal. Kúlan virðist líka hafa farið í gegnum breytingu og er nú kallað Litla sviðið, staðsett í kjallara Jónshúss á Lindargötunni sem síðastliðin ár hefur verið vettvangur leiksýninga ætlaðra börnum.

Hér er á ferðinni algjörlega saklaus saga um vináttu og jólin, skreytt með jóla- og leikhúsgleði. Þó verður að nefna sokkaskrímslið sem gæti stuðað okkar viðkvæmustu áhorfendur en ekkert er að óttast þrátt fyrir að leiksviðið myrkvist í örskamma stund. Bækur Birgittu hafa notið mikilla vinsælda á síðastliðnum árum en hér semur hún bæði tónlist og söngtexta sem eru hugljúf en skilja ekki mikið eftir sig. Tónlistin er fremur daufleg og textarnir hlaðnir endurtekningum en leikararnir gera sitt besta með takmarkað efni.

Sáldrar leikhústöfrum

Leikstjóri er Guðjón Davíð Karlsson en hann skrifar líka leikgerðina. Þó að sagan sé kannski með einfaldasta móti þá notar Guðjón Davíð hvert tækifæri sem gefst til að sáldra smá leikhústöfrum yfir leiksviðið. Sýningin er hugsuð til þess að bjóða litla leikhúsfólkið velkomið í töfraheim sviðslistanna með góðum árangri. Hann undirstrikar fallega hvernig heimur barna umbreytist í fjarveru foreldra þar sem skápar geyma aðra veröld, leirpiparkökur bakast í alvöru snarl og tuskudýr taka heljarstökk.

Sýningin gerist öll í svefnherbergi Láru, sem hannað er af Maríu Th. Ólafsdóttur sem sér líka um búningana. Leyndu rýmin færa líf inn í annars fremur pasteldofið herbergið þar sem mismunandi tegundir af bleiku ráða ríkjum. Tveir gluggar eru í herbergi Láru sem endurvarpa líðandi stund með hugvitssamlegri myndbandshönnun Signýjar Rósar Ólafsdóttur. Hljóðið var ekki með besta móti á frumsýningu og eitthvert misræmi í hljóðnemum leikaranna sem virtust vera á mismunandi styrkleika, önnur tæknivinna var annars ágæt.

> Hann staðfestir hér sess sinn sem einn frambærilegasti túlkandi barnaleikrita landsins.

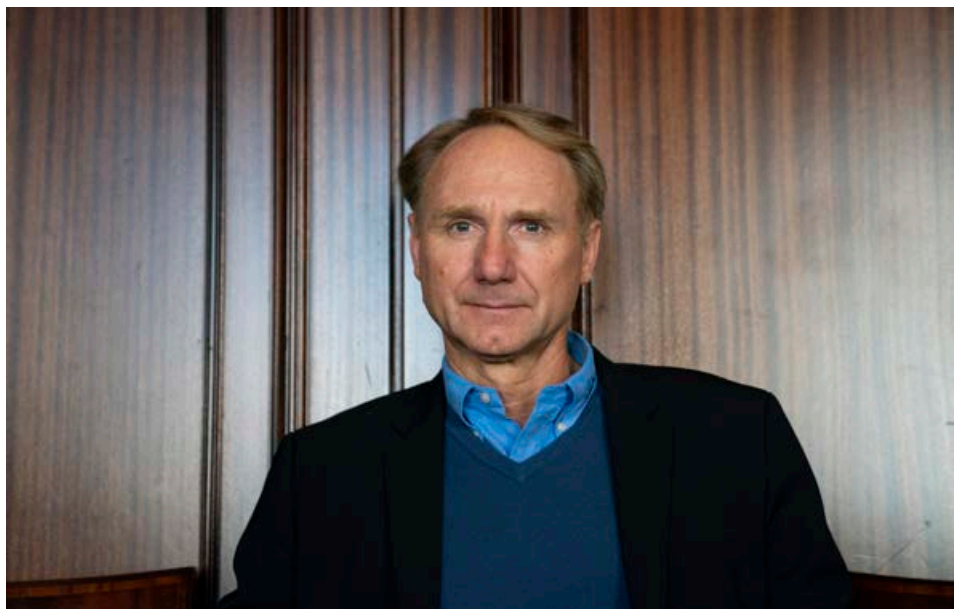
Smitandi orka

Þórey Birgisdóttir fer með hlutverk hinnar hugmyndaríku Láru, ímyndunaraflið varpar henni inn í alls konar ævintýri sem áhorfendur taka þátt í. Hún kemur svo sannarlega með kátínu og leikgleði inn í verkefnið en skortir sjálfsöryggi í röddinni, og hljóðvandamálin hjálpuðu ekki, en raddbeitingin þróast örugglega í rétta átt á sýningartímanum.

Kjartan Darri Kristjánsson sýndi og sannaði hversu vel barnaleikhús á við hann sem leikara í verkinu Kafbátur, sem einmitt var sýnt á sama sviði á síðasta leikári. Hann staðfestir hér sess sinn sem einn frambærilegasti túlkandi barnaleikrita landsins. Orkan sem hann gefur frá sér á sviðinu í hlutverki Atla, leikfélaga Láru, er smitandi, einlæg og hressandi. En auðvitað má ekki gleyma Ljónsa, trúnaðarvini Láru og inniljóni. Þrátt fyrir ungan aldur er Bjarni Kristbjörnsson reynslumikill á leiksviðinu. Líkt og Þórey þarf hann að vinna aðeins betur í raddstyrknum en sviðsnærvera hans er heillandi og skemmtileg.

Lára og Ljónsi, jólasaga er tilvalin sýning fyrir allra yngstu leikhúsgestina sem fá líka tækifæri til að hitta persónur verksins eftir sýningu, siður sem er orðin regla frekar en frávik á íslenskum barnaleiksýningum. Hér er á ferðinni krúttleg tæp klukkustund í góðum félagsskap þar sem leikhústöfrar svífa yfir leiksviðinu eins og snjókorn. ■

NIÐURSTAÐA: Hugljúf, örlítið einföld leiksýning um vináttu og töfra ímyndunaraflsins.



Dýrasinfónían er lestrar- og myndabók með tónlistarlegum snúningi, segir Brown.
FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Vildi gera eitthvað öðruvísi

Dýrasinfónían, barnabók í bundnu máli, eftir metsöluhöfundinn heimsfræga Dan Brown er komin út í íslenskri þýðingu.

kolbrunb@frettabladid.is

Af hverju ákvað hinn víðfrægi höfundur Da Vinci lykilsins að skrifa barnabók?

„Ég hafði skrifað sjö skáldsögur í röð og mig langaði til að gera eitthvað aðeins öðruvísi. Sem barn var ég afar hrifinn af myndabókum Dr. Seuss, brjálæðislegum karakterum og hans fáránleikavísum. Í Dýrasinfóníunni langaði mig til að skapa svipaðan töfraheim mynda og skáldskapar fyrir nýja kynslóð ungs fólks, og taka hann skrefinu lengra," segir Dan Brown.

Af hverju að skrifa bók um dýr?

„Mér hefur alltaf þótt vænt um dýr og mig langaði að fjalla um ólíkan persónuleika þeirra. Svo fannst mér skemmtilegra að láta dýr setja fram boðskap frekar en að láta manneskjur gera það."

Hægt er að skanna inn kóða í bókinni og hlusta á tónlist sem Brown samdi við söguna. „Dýrasinfónían er lestrar- og myndabók með tónlistarlegum snúningi sem á að koma á óvart. Fyrir hvert og eitt dýr í bókinni samdi ég nútímalega klassíska tónlist, stutt skemmtileg lög sem endurspegla persónuleika viðkomandi dýrs," segir Dan Brown.

Blaðamaður spyr hvort hann leiki á hljóðfæri. „Já, ég spila á píanó," svarar hann. „Foreldrar mínir voru lærðir tónlistarmenn sem vildu ekki eignast sjónvarp, þannig að ég lék á píanó, söng í kórum og fór á tónleika. Þegar ég var barn var tónlistin eins og heilagur griðastaður. Hún róaði mig þegar ég var í uppnámi, var tryggur vinur þegar ég var einmana og hjálpaði mér að tjá gleði mína þegar ég var hamingjusamur – og það sem var best af öllu, hún ýtti undir sköpunargleði og ímyndunarafl. Enn þann dag í dag spila ég á píanóið á hverjum degi – venjulega eftir langan vinnudag við skriftir." Hann gefur sinn hluta höfundarverðlaunanna af útgáfu bókarinnar í Bandaríkjunum til tónlistarkennslu barna í heiminum.

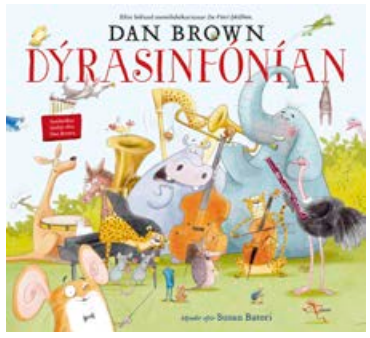
Hann hefur komið til Íslands nokkrum sinnum á síðustu árum.

Hvað heillar hann við landið og á hann von á því að koma aftur fljótlega?

„Auk þess að hrífast af hinu ægifagra landslagi finnst mér Íslendingar vera sérstaklega hlýir og gestrisnir. Ég hef eignast góða vini á Íslandi og vonast til að koma fljótlega aftur til að hitta þá," segir Dan Brown. ■



Dan Brown með útgefendum sínum á Íslandi, Páli Valssyni og Pétri Má Ólafssyni, og glæpasagnahöfundunum Yrsu Sigurðardóttur og Ragnari Jónassyni.
MYND/AÐSEND



> Fyrir hvert og eitt dýr í bókinni samdi ég nútímalega klassíska tónlist.

Ragnar í þriðja sæti í Þýskalandi

kolbrunb@frettabladid.is

Hvítidauði eftir Ragnar Jónasson fór beint í þriðja sæti þýska bóksölulistans sem birtur er í Der Spiegel í dag. Þar fylgir Ragnar eftir velgengni bóka sinna í fyrra en þá átti hann um tíma þrjár af mest seldu bókum Þýskalands. Hvítidauði kom fyrst út á Íslandi árið 2019.

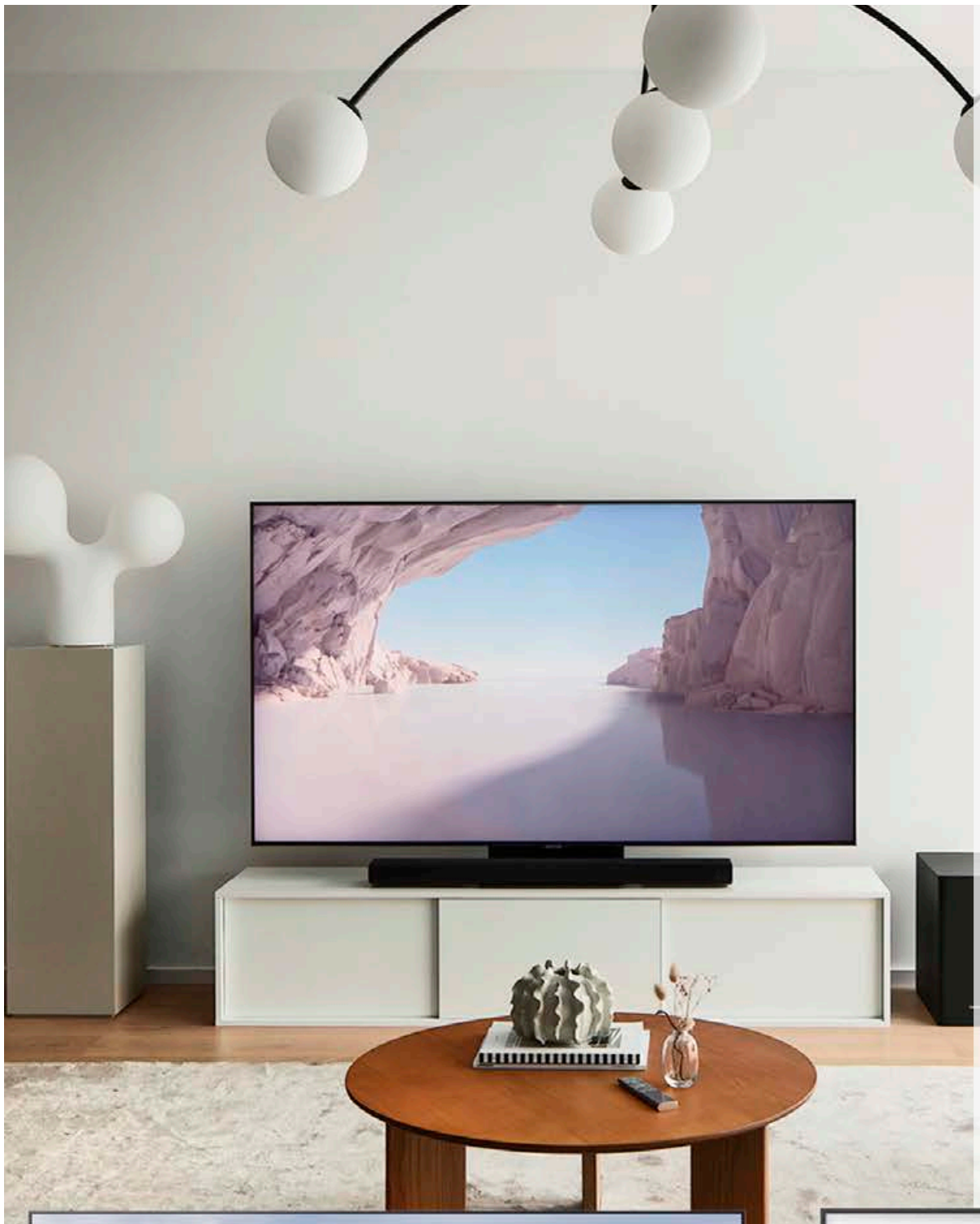
Bækur Ragnar hafa notið fádæma vinsælda á liðnum árum en þær hafa nú selst í yfir þremur milljónum eintaka og komið út í yfir 33 löndum. Fyrir utan að hafa átt þrjár bækur á topp tíu í Þýskalandi komst Þorpið inn á topp tíu á metsölulista The Sunday Times, fyrst íslenskra bóka.

Í Hvítadauða deyja tveir starfsmenn á berklahæli rétt utan við Akureyri árið 1983 og er ljóst að andlát þeirra bar ekki að með eðlilegum hætti. Ungur afbrotafræðingur vinnur að lokaritgerð um þetta undarlega mál árið 2012 og kemur þá ýmislegt óvænt í ljós um þessa skelfilegu atburði. Samhliða rannsókninni þarf hann að takast á við erfiðleika í einkalífi sínu – erfiðleika sem þola illa dagsins ljós. ■

> Bækurnar hafa selst í yfir þremur milljónum eintaka.



Hvítidauði Ragnars vekur lukku í Þýskalandi. FRÉTTABLAÐIÐ SIGTRYGGUR



NEO QLED QN 95A

Quantum Matrix Technology - Með enn fleiri ljósgjöfum er hægt að stjórna ljósinu með ótrúlegri nákvæmni. Frá dökkasta svarta að ljómandi birtu. Örgjörvi með gervigreind lyftir öllu sem þú horfir á í glæsilegt 4K, Dynamic 3D hljóð og öll vinsælu snjöllu sjónvarpsforritin.

Stærðir 55" - 85"

SAMSUNG

ÞEGAR **GÆÐIN** SKIPTA MÁLI + GOTT VERÐ



QLED Q 70A

Snjallara sjónvarp sem vinnur með nýjustu leikjatölvunum og veitir stórkostlega sjónræna upplifun. 4K upplausn - Gleymdu óþægilegu sólarljósi, ekkert getur truflað þig lengur. 4K & Quantum HDR fær öll smáatriði til að lifna við.

Stærðir 55" - 75"



The Frame - sjónvarp eða listaverk?

Breyttu sjónvarpinu þínu í myndasafn með fallegum listaverkum, öll vinsælu snjöllu sjónvarpsforritin, veggfesting og One Connect box fylgir með, því aðeins ein snúra í sjónvarpið. Nýtt útlit, en nú er það örþunnt og hangir alveg upp við vegg!

Stærðir frá 75" niður í 43"

ormsson

Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Laugardagar kl. 11-15

ORMSSON
LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á ORMSSON.IS

*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300

Föstudagur

FRÉTTA VAKTIN

Fréttaumfjöllun fyrir alla



FRÉTTAVAKTIN

kl. 18.30 á virkum dögum

Fréttavaktin býður landsmönnum upp á fjölbreytta fréttaumfjöllun í opinni dagskrá. Úrvalslið fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti að ræða helstu mál líðandi stundar. Fréttavaktin er á dagskrá alla virka daga kl. 18.30 á Hringbraut og frettabladid.is

HRINGBRAUT

Hringbraut

18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 433.is (e) 433.is er frétta- og viðtalsþáttur um íþróttirnar heima og erlendis.
19.30 Matur og heimili (e) Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
20.00 Bíóbærinn Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bíóspjalli.
20.30 Fréttavaktin Helstu fréttir vikunnar með Margréti Erlu Maack.
21.00 433.is (e) 433.is er frétta- og viðtalsþáttur um íþróttirnar heima og erlendis.

RÚV Sjónvarp

13.00 Heimaleikfimi
13.10 Kastljós
13.25 Menningin
13.30 Útsvar 2007-2008 Mosfellsbær og Höfn í Hornafirði.
14.20 Hljómsveit kvöldsins Guitar Islancio.
14.45 Mósaík 2002-2003
15.10 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarps
15.25 Kvöldstund með listamanni 1986-1993 Indriði G. Þorsteinsson.
16.00 Poirot Agatha Christie's Poirot.
16.50 Hvað hrjáir þig?
17.30 Sjáumst!
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Sögur af apakóngi y
18.24 Maturinn minn
18.35 Húllumhæ
18.50 Lag dagsins Grúska Babúska - Brokk.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Kappsmál Keppendur kvöldsins eru þau Birta Björnsdótti, Sigríður Halldórsdóttir, Máni Pétursson og Gauti Þeyr Másson (betur þekktur sem Emmsjé Gauti).
20.50 Vikan með Gísla Marteini Gísli Marteinn tekur á móti góðum gestum á föstudagskvöldum í vetur og fer með þeim yfir helstu atburði vikunnar
22.00 Barnaby ræður gátuna - Morð og myndasögur Midsomer Murders. Drawing Dead Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglufulltrúi glímir við morðgátur í ensku þorpi. Barnaby rannsakar morð á fyrrum ofurfyrirsætu á meðan á teiknimyndasöguhátíð stendur. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.30 DNA DNA
00.10 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

07.00 European Tour Bein útsending frá DP World Tour Championship.
13.00 2021 PGA Tour Champions Learning Center
13.20 PGA Tour Profiles
13.35 PGA Tour 2020 Útsending frá The RSM Classic.
17.00 PGA Tour Bein útsending frá The RSM Classic.
20.00 LET Tour 2021 - Highlights
20.45 PGA Tour Profiles
21.05 Champions Tour Highlights
22.00 PGA Tour 2019 Útsending frá The RSM Classic.

Sjónvarp Símans

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 Bachelor in Paradise
15.20 George Clarke's National Trust Unlocked
16.05 Gordon, Gino and Fred. Road Trip
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 Intelligence
19.35 Áskorun
20.10 The Bachelorette
21.40 The Firm
00.10 The Butler
02.25 Kidnap
04.00 Tónlist

RÚV Rás eitt

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegið Fyrri og seinni hluti
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Skyndibitinn Sótthiti skjalasafnsins.
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Vinill vikunnar
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Fyrstu ár Hljóma.
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.40 Kvöldsagan. Í verum, seinna bindi (9 af 32)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn

Stöð 2 Bíó

10.10 Notting Hill
12.10 August Creek
13.40 Back to the Future III
15.35 Notting Hill
17.35 August Creek
19.00 Back to the Future III
21.00 A Million Little Pieces Dramatísk mynd frá 2018. Ungur fíkill, hinn 23 ára gamli James Fray, þarf að endurskoða líf sitt og horfast í augu við innri djöfla, þegar hann er lagður inn á meðferðarstofnunina Hazelden Foundation, sem er sögufræg endurhæfingarstöð.
22.45 Ma Hörkuspennandi hrollvekja frá 2019.
00.25 Line of Duty Spennutryllir frá 2019. Frank Penny, lögregluþjónn, sem fallið hefur í ónáð, á í kapphlaupi við klukkuna við að finna fórnarlamb mannræningja, eftir að hann drepur óvart mannræningjann.
02.00 A Million Little Pieces

Stöð 2

07.55 Heimsókn
08.20 The Mentalist
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gossip Girl
10.05 Supernanny
10.45 Curb Your Enthusiasm
11.20 Flipping Exes
12.00 Schitt's Creek
12.25 Friends
12.35 Nágrannar
12.55 The Great British Bake Off
13.50 Eldhúsið hans Eyþórs
14.15 Grand Designs. Australia
15.10 Shark Tank
15.50 The Great Christmas Light Fight Skemmtilegir og spennandi þættir um nokkrar fjölskyldur í Bandaríkjunum sem etja kappi í hörkuspennandi skreytingakeppni en fjölskyldurnar leggja sig fram við að jólaskreyta heimilin sín á sem frumlegastan hátt.
16.30 Real Time With Bill Maher
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Stóra sviðið Nýr fjölskylduþáttur þar sem skemmtun og afþreying eru í aðalhlutverki. Steinunn Ólína leggur fyrir þá Auðunn Blöndal og Steinda Jr. fyndnar og fjölbreyttar áskoranir.
19.40 Wipeout
20.25 Dirty Dancing
22.05 King of Thieves
23.50 The Spy Who Dumped Me
01.45 The Mentalist
02.25 Supernanny
03.05 Curb Your Enthusiasm
03.45 Flipping Exes
04.25 Schitt's Creek
04.45 Friends

Stöð 2 Sport

06.10 ÍR - KR Útsending frá leik í Subway-deild karla.
07.50 Stjarnan - Tindastóll
09.30 Tilþrifin
10.15 Afturelding - KA Útsending frá leik í Olís-deild karla.
11.45 Haukar - ÍBV
13.10 Stjarnan - FH
14.35 Seinni bylgjan
15.50 ÍR - KR Útsending frá leik í Subway-deild karla.
17.30 Stjarnan - Tindastóll
19.10 Tilþrifin
20.00 Keflavík - Valur Bein útsending frá leik í Subway-deild karla.
22.00 Subway Körfuboltakvöld karla
23.05 Tilþrifin
23.50 Stjarnan - Fram Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
01.10 Keflavík - Valur

Stöð 2 Sport 2

08.10 Juventus - Zenit
09.50 Leipzig - PSG
11.35 Real Madrid - Shakhtar Donetsk
13.15 Meistaradeildarmörkin
14.00 Fréttaþáttur Meistaradeildar Evrópu
14.25 Holland - Noregur
16.05 Mörkin í undankeppni HM
16.55 Barca - Valencia Basket
18.30 The Fifth Quarter Umfjöllun um leikina í ACB spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
18.45 NFL Gameday
19.20 Stjarnan - Fram Bein útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
21.15 Utah Jazz - Miami Heat
22.55 Lokasóknin
23.50 QPR - Luton



15-50%*

afsláttur af allri gjafavöru!

Nettilboð!

Núna um helgina, laugardag,
sunnudag og mánudag,
20. - 22. nóvember

epal

Ath!
Tilboðin gilda aðeins
í vefverslun okkar:
epal.is



* Sérvalin ljós á betra verði



Bella Hadid. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Airpods úti, snúrur inni

odduraevar@frettabladid.is

AirPods-heyrnartólin þráðlausu frá Apple eru ekki lengur töff og stórstjörnurnar velja snúrur. Þessu er slegið upp í nýrri umfjöllun The Wall Street Journal. Þar segir einfaldlega að snúrur séu inni þessa dagana.

Ástæðan er sú að of margir eiga AirPods-heyrnartól þessa dagana, að því er segir í umfjölluninni. Bent er á að stórstjörnur eins og fyrirsætan Bella Hadid, leikkonan Lily-Rose Depp og söngkonan Zoe Kravitz hafi allar verið myndaðar á víðavangi með heyrnartól með snúru í eyrunum.

Þá ná vinsældirnar einnig til samfélagsmiðla þar sem Apple-heyrnartólin með snúru hafa verið vinsæl á miðlum eins og TikTok. Í umfjöllun The Wall Street Journal er svo bent á að það auki vinsældirnar hvað þau eru ódýr miðað við þráðlausa arftaka þeirra. ■



Clayton hefur aldrei verið betri.

Bachelor-stjörnur í Sky Lagoon

odduraevar@frettabladid.is

Clayton Echard, næsti piparsveinn í bandarísku raunveruleikaþáttunum Bachelor, er staddur á Íslandi. Hann er hér við upptökur á lokahnykknum í nýjustu seríunni.

Um er að ræða fyrstu seríuna í hartnær tvö ár þar sem keppendur ferðast út fyrir Bandaríkin en tökur hafa verið fyrir luktum dyrum undanfarið vegna heimsfaraldurs Covid-19.

Eftir því sem Fréttablaðið kemst næst eru þrír keppendur staddir hér á landi með Clayton. Þau gerðu sér meðal annars dagamun í Sky Lagoon á Kársnesi og með því að borða í Hörpu að því er heimildir blaðsins herma.

Clayton var þátttakandi í Bachelorette-seríu Michelle Young sem enn er í sýningu á Sjónvarpi Símans. Þrátt fyrir að þeir séu enn í sýningu bæði hér og erlendis hefur það kvisast út fyrir margt löngu á erlendum slúðurmiðlum að Clayton sé næsti piparsveinninn.

Glöggur íslenskur aðdáandi sá Clayton spóka sig um á Austurvelli í miðbæ Reykjavíkur í gær. Óhætt er að fullyrða að Clayton hafi litið glæsilega út og klætt íslenska veðrið af sér með leðurhönskum og fallegum jakka. ■

Íslenskt jólabrennivín í lúxusbúðir

Íslenska Brennivínið í jólabúningi þykir mikil lúxusvara úti í hinum stóra heimi. Á meðan aðeins 43 flöskur eru til í Vínbúðum ÁTVR er útflutningur að taka við sér - enda álitið lúxusmerki.

benediktboas@frettabladid.is



Bragðlýsingin samkvæmt síðu ÁTVR er að Brennivínið sé ljósrafgullið, ósætt, kúmen, hnetur, þurrkaðir ávextir, vanilla og tunna. Heitt eftirbragð. Engu logið þar. MYND/HARALDUR JÓNASSON

Á síðari hluta síðustu aldar voru ríkisstarfsmenn að Stuðlahálsi í svokölluðum þroskunaræfingum með brennivín og voru meðal annars að framleiða útgáfu sem hét einfaldlega Gamalt Brennivín og hafði legið á eikartunnum í 12 mánuði.

Þessar æfingar voru svo endurvaktar undir aldamót með ágætis árangri, þá á frönskum eikartunnum. „Við höfum verið í þessum tunnuþroskunarfasa með hið íslenska Brennivín síðan 2014 samfleytt þegar fyrsta tunnuþroskaða Brennivínið kom út sama ár eftir að hafa þroskast á tunnum í sex mánuði. Það hét Brennivín Jólin 2014 sem er það nafn sem við notum enn í dag nema bara með nýju ártali, auðvitað.

Það er óhætt að segja að það hafi strax slegið í gegn og vakti það umtalsverða athygli bæði hér heima en einnig á mörkuðum erlendis," segir Úlfar Árdal, framleiðslustjóri Brennivíns.

Áfengisverslunin hóf framleiðslu á áfengum drykkjum 1935, en hætti framleiðslu 1992. Þá voru framleiðslutækin seld einkafyrirtæki. Þekktasta tegundin var Brennivín, sem frá upphafi var kallað Svarti dauði.

Úlfar segir að jólaútgáfan af brennivíni þetta árið hafi fengið að þroskast í sérrítunnum í 18 mánuði, sem séu sérvaldar þannig að eiginleikar hverrar tunnu fyrir sig fái að njóta sín. „Eftir þroskunina má greina milda tóna sérrís og vanillu sem tunnurnar færa okkur og blandast við létta kúmentónana ásamt því að gefa Brennivíninu þennan fallega gyllta blæ."

Útflutningur á íslensku Brennivíni hefur verið í gangi í þó nokkur ár til markaða á borð við Bandaríkin, Kanada og Þýskaland. Þar er það álitið lúxusvara en aðeins voru 43 flöskur til í Vínbúðum ÁTVR í gær.

„Okkar stærsti markaður er í Ameríku og stuttu eftir að faraldurinn fór á flug fórum við að fá fréttir af lokunum hjá mörgum af flottustu börum í helstu fylkjum og eigendur hreinlega vissu oft ekki hvort þeir myndu nokkurn tímann opna aftur.

Okkar helsta sala hefur einmitt verið á fínni börum og veitingastöðum þannig að þetta leit ekki vel út. Þegar leið á fór salan að færast yfir í fínni flöskubúðir að einhverju leyti auk þess sem netsala tók mikinn kipp. Þá hefur sala aukist í Þýskalandi undanfarin tvö ár," segir Úlfar svolítið stoltur.

Hann segir að það sé stórkostlega skemmtilegt að leika sér með jafn fornfrægt merki og íslenska Brennivínið. Nú sé komin vörulína fyrir lengra komna enda verður næsta útgáfa sú fyrsta í svokallaðri „single barrel"-seríu sem hann er spenntur fyrir. „Þar blöndum við ekki saman tunnum eins og við gerum núna heldur veljum áhugaverðar tunnur úr tilraunaverkefnum okkar og leyfum þeim að njóta sín einum og sér." ■

Okkar helsta sala hefur einmitt verið á fínni börum og veitingastöðum.

Þarf enga háskólagráðu til að verða jólasveinn

odduraevar@frettabladid.is

„Þetta verður ekki jólalegra," segir Pétur Ásgeirsson, hönnuður Íslenska jólasveinaspilsins. Hann segir spilið einfalt og skemmtilegt og hannað fyrir krakka á öllum aldri. „Í sumum spilum þarftu oft helst að vera kominn með háskólagráðu til að vita svörin en við fórum aðra leið," segir Pétur á léttu nótunum. Spilið er hugsað fyrir fjóra spilara í senn.

„Hér velurðu þér jólasvein og markmiðið er að gefa þægum krökkum í skóinn. Þetta er mjög einfalt en samt alveg krefjandi. Það fylgja spurningaspil og spurningarnar eru til dæmis Hvað eru jólasveinarnir margir? Hver er þinn uppáhalds jólasveinn? Eru jólasmákökur góðar? Þannig að öll svörin geta verið rétt," útskýrir Pétur. Hann segir Grýlu, Leppalúða og Jólakettinum að sjálfsögðu bregða fyrir. ■



Pétur segir spilið bæði einfalt en samt krefjandi.



Spilið er hugsað fyrir krakka á öllum aldri. MYNDIR/AÐSENDAR

Spilið inniheldur:

20 Grýluspjöld, 15 jólaböll, 20 spurningaspjöld, 1 trétening, 4 leikmannastanda og 13 jólasveina. App sem les á spjöldin á íslensku, ensku og pólsku.

Boozt.COM

FASHION KIDS SPORT HOME BEAUTY

BLACK FRIDAY

FASHION
KIDS
SPORT
HOME
BEAUTY

NÝ TILBOÐ Á HVERJUM DEGI

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Finndu rétta starfskraftinn með því að auglýsa í

MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is



Félagarnir Alexander og Davíð óttast ekki samkeppnina við sænska risann í Urriðaholti. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Komnir í beina samkeppni við IKEA um jólaglöggið

Alexander Sindrason og Davíð Sigurðsson vildu skapa góða stemningu í Urriðaholti með góðu kaffi, víni og viðburðum fyrir fólkið í hverfinu.

svavamarin@frettabladid.is

„Við vorum búnir að hafa þessa hugmynd í kollinum lengi," segir Alexander, sem hefur dreymt um að opna kaffihús í mörg ár. Þeir Davíð, sem þá bjó í Danmörku, höfðu átt svipaða drauma og þegar Alexander, sem býr sjálfur í Urriðaholti, sá húsnæðið hringdi hann langlínusímtal og sagði við Davíð að þetta væri staðurinn.

„Við vissum í raun ekkert við hverju við máttum búast," segir Davíð. Hann var eingöngu búinn að sjá myndir af húsnæðinu og játar hann að hafa verið örlítið hikandi í byrjun. „Maður var í raun með djöful á vinstri öxlinni sem sagði nei, en engil á þeirri hægri sem sagði, af hverju ekki? Ef ekki núna, þá hvenær? Svo við létum slag standa og sjáum svo sannarlega ekki eftir því," segir hann glaður yfir viðtökunum.

Þakklátur ástinni

Una Mjöll Ásmundsdóttir arkitekt og kærasta Davíðs hannaði staðinn. „Hún lagði gífurlega vinnu í allar pælingar og hefur gott auga fyrir þessu," segir Davíð, stoltur af sinni konu. „Hún er alltaf að ögra okkur aðeins og segja að við þurfum að bæta við fleiri plöntum eða annað sem við tökum hreinlega ekki eftir. Við værum líklega bara með kaffivél og pallettur ef við værum bara tveir félagarnir í þessu," segir hann og þakkar fyrir ástina.

„Við erum með alls kyns pælingar á lofti og viljum skapa góða hverfisstemningu með skemmtilegum viðburðum. Það er pæling að hafa fastakúnnakvöld, konukvöld og almenn stemningskvöld því okkur hefur verið tekið mjög vel og við erum farnir að þekkja marga viðskiptavini með nafni," segir Alexander og grípur Davíð orðið, að það sé einmitt það sem þeir vilja.

Mætast á miðri leið

Að sögn félaganna mætast þeir á miðri leið. Alexander er kaffimegin í rekstrinum og Davíð leggur meiri áherslu á vín- og kokteilapælingar.

„Með þessu jafnvægi náum við til breiðari hóps en stærstur hluti þeirra sem koma reglulega til okkar er yngra fólk sem fyllir oft staðinn á kvöldin, sem við erum ótrúlega þakklátir fyrir," segir Alexander.

„Foreldrar geta komið og notið þess að fá sér góðan kaffibolla eftir að hafa sótt barnið í skólann eða leikskólann sem er hérna hinum megin við götuna, eða fengið sér einn bjór á krana eftir vinnu," segja þeir sammæltir.

> Við værum líklega bara með kaffivél og pallettur ef við værum bara tveir félagarnir í þessu.

Hrátt en huggulegt

„Hverfið er vistvottað og við erum einnig að leggja okkar af mörkum með því að endurnýta hluti og gera margt sjálfir. Sem dæmi eru stólarnir gamlir úr Borgarholtsskóla, sem við tókum efnið af og koma afar vel út," segir Davíð.

Á döfinni hjá þeim drengjum er að koma með jólin til íbúa Urriðaholts og blanda jólaglögg og bjóða upp á risalamand, sem eru jól í hverjum bita eins og allir vita. „Við erum í beinni samkeppni við IKEA með jólaglöggið," segir Alexander á léttum nótum. ■

Á skjánum

Marín Manda kolféll fyrir fyrstu seríunni af Ummerkjum



Marín Manda Magnúsdóttir
nútímafræðingur

„Ég hef verið að fylgjast með þáttunum Ummerki sem eru sýndir á Stöð 2, en ég kolféll fyrir fyrstu seríunni og var því mjög spennt að sjá nýju þættina," segir Marín Manda.

Hún horfir aðallega á heimildamyndir og glæpaþætti, en hefur verið að horfa á þættina The Innocence Files á Netflix.

> Ég kolféll fyrir fyrstu seríunni og var því mjög spennt að sjá nýju þættina

„Það eru magnaðir þættir um saklaust fólk sem hefur verið dæmt til að sitja í fangelsi fyrir glæpi sem aðrir hafa framið. Ég get ekki annað en mælt með þeim." ■



AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@torg.is*, ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:
Auður Húnfjörð *audur@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@frettabladid.is* , Reynir Elís Þorvaldsson *reynir@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn@frettabladid.is* FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078: Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:
Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Vegna frábærra undirtekta framlengjum við tilboðin

BLÁR FÖSTUDAGUR

Til miðnættis í vefverslun

Járnhillur **30%** - Háþrýstidælur **30%** - Blá Bosch verkfærasett **25%**
Skil rafmagnsverkfæri **25%** - Ryobi verkfæri **25%** - Valin Dremel verkfæri **25%**
Snickers vinnufatnaður **25%** - Dovre & CAT nærföt **30%**
Valin rafmagnsverkfæri **30%** - Öryggisskór **25%** - Verkfærabox, skúffuskápar og verkfæravagnar **25%** - Valin LUX og Tactix handverkfæri **30-40%**
Eldhústæki **25%** - Handlaugartæki **25%** - Inni- og útiljós **25%**
Bílahreinsivörur **20%** - Parket **25%** - Teppi & mottur **25%** - Handlaugar **25%**
Salerni **25%** - Baðfylgihlutir **25%** - Innimálning **25%** - Luktir **30%** - Pottar & pönnur **30%** - Bökunarform **30%** - Glös **30%** - Brauðristar & vöfflujárn **20%**
Kaffivélar & hraðsuðukönnur **20%** - Leikföng, spil & púsl **30%** - Hreinsiefni & áhöld **25%** - Gæludýrafóður **25%** - Jólavörur **25%**

Skannaðu kóðann og skoðaðu tilboðin á byko.is

frettabladid.is

550 5000
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg ehf.
DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is



Bakþankar



Svanborgar Sigmarsdóttur

Látum ljós skína

Þú vaknar snemma morguns og það er dimmt úti. Þú ferð heim síðdegis og það er aftur orðið dimmt. Þetta er veruleikinn okkar í nóvember, desember og janúar.

Ég hef stundum velt fyrir mér hversu mikla ofursjón forfeður og -mæður okkar höfðu. Að sjá til verka á þessum árstíma við kertaljós og hlóðir. Svo ýti ég þeirri hugsun frá mér og kveiki á öllum ljósunum og kertunum til að fela það að ég þyrfti eiginlega að nota lesgleraugu. Það er jú bara skammdeginu að kenna hversu illa ég sé þessa stafi.

Og af því að við höfum ekkert betra að gera í nóvember, þá nýtum við tímann til að hafa sterkar skoðanir á því hvenær jólaljósin mega fara út í glugga, til að lýsa upp tilveruna sem reynir að brjótast í gegnum vetrarmyrkrið. Með hverju árinu færist ég nær þeirri skoðun að haustið sé til þess góður tími, svo lengi sem ljósin eru ekki blá. (Ef þú ert með sjónskekkju tengirðu örugglega). Með vorinu megi svo slökkva aftur. Um sáningarbil, þegar hægt er að hlusta á kvöldfréttir í birtu.

Þau sem eru fastari í þeirri skoðun að jólaljósin eigi bara heima uppi milli aðventu og þrettándans eru líklegri til að vilja láta myrkrið umvefja sig. Í því getur falist ákveðin fróun og öryggistilfinning. Það er verra þegar þetta sama myrkur fylgir þeim út í umferðina, þar sem þau aka um á ljóslausum bílum í skammdeginu. Stuttur ökutúr sýnir að töluverður fjöldi kann ekki eða vill ekki að birta stafi frá bílum þeirra. Sérstaklega ekki afturljós.

Glepjumst ekki af myrkrinu og stígum inn í rafbirtuna, þar til sú náttúrulega tekur við. ■









DÚNMJÚKAR GJAFIR FYRIR
ÞÁ SEM ÞÉR ÞYKIR VÆNST UM





FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 11–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK