



FÖSTUDAGUR 6. DESEMBER 2019

LÍFSSTÍLL

* Bættu smá jólagleði *
* í pakkana! *

100 kr.

SKAFIÐ MEÐ FÖRUM EN VINNAHUGUR ER SKOTINN

20 vinningsmiðar með 100.000 kr.

Ný Hoppabrenna er komin á sölustaði um allt land.

HAPPA BRENNAN
Skemmtilegt að skata!



Í nýrri tegund af tilveru

Heiða Eiríksdóttir er að venjast nýrri tilvist og hugsa lífið upp á nýtt eftir að Elvar, kærastinn hennar, fékk lífshættulegt heilablóðfall í ágúst. Í kvöld fara fram styrktartónleikar fyrir Elvar á Hard Rock. ➔2

Í kvöld koma nokkrar af frægustu þungarokkssveitum landsins saman í Samstöðu- og styrktarparti fyrir Elvar Geir, kærasta Heiðu Eiríksdóttur, en hann fékk heilablóðfall í ágúst. Viðburðurinn hefst á Hard Rock klukkan 19 og HAM, Skálmöld og Sólstafir koma fram, ásamt fleirum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK



FELÐUR

VERKSTÆÐI

VERSLUN SNORRABRAUT 56 · 105 REYKJAVÍK · FELÐUR.IS



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Listamaðurinn Heiða Eiríksdóttir er að jafna sig eftir það hræðilega áfall að kærastinn hennar, Elvar Geir Sævarsson, fékk skyndilega heilablóðfall í ágúst sem kostaði hann næstum lífið. Hún hefur notað tímann frá áfallinu til að átta sig á lífinu og vinna í ýmiss konar listaverkefnum og í kvöld fer svo fram Samstöðu- og styrktarpartý fyrir Elvar á Hard Rock, þar sem langur listi hljómsveita kemur fram til að styðja við vin sinn.

„Ég fæst við bæði tónlist, myndlist og skriftir og þessa dagana er ég bara að reyna að gera eins mikið af skemmtilegum hlutum og ég get, þar sem ég er nýbúin að ganga í gegnum hræðilega lífsreynslu,“ segir Heiða. „Það eru rétt rúmír þrír mánuðir síðan Elvar fékk heilablóðfall og ég er í raun ekki enn búin að tengja við að þetta sé raunverulegt.

Fjórða viddin

Ég er búin að vera að vinna í nýrri plötu, sem heitir Sógur frá fjórðu viddinni. Hún byggir á ljóðum sem ég fann í ljóðabókum sem átti að afskrifa á bókasafni. Ég valdi ljóð sem mér fannst spennandi og spann tónlist við þau,“ segir Heiða. „Ég gerði það sama með ljóð eftir Bukowski árið 2003 og fannst timi til að gera þetta með íslensk ljóð.

Í þessu eru alls konar bassa- og gítartilraunir og tónlistin hljómar eins og hún sé úr annarri vidd,“ segir Heiða. „Á næsta ári ætla ég svo að hafa myndlistarsýningu sem er hluti af sama verkefni.

Nafnið á plötunni kom frá syni mínum, Oliver, en þetta er í fyrsta sinn sem ég tek eitthvað frá Óliver og geri það að list,“ segir Heiða. „Það er gaman hvernig fjölskyldan limist betur saman þegar einhver verður veikur. Þetta hefur meiri áhrif en maður fattar og maður fer að hugsa út frá sínu fólki og fjölskyldu.

Áfallið hlýtur að hafa áhrif á listina. Ég hef þurft að hugsa lífið upp á nýtt og það leiddi til þess að ég valdi að sinna þessu verkefni næst, en ekki því sem átti upphaflega að vera næsta plata,“ segir Heiða. „Af því ég er breytt. Það breytast allir við svona.

Hljómsveitirnar sem ég er í eru í raun í smá pásu núna, ég er með Elvari í bæði Hellvar og Dys og við ætlum bara að taka stöðuna á nýju ári,“ segir Heiða. „Ég er því að nota tímann núna til að vinna í alls kyns einstaklingsverkefnum. En ég sakna þess að vera í hljómsveitum og langar að halda áfram.“



Heiða segir að það sé enn hálf óraunverulegt að Elvar hafi veikst svona alvarlega og að stuðningur vina og fjölskyldu hafi verið ómetanlegur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Áfall sem hefur langtímaáhrif

„Akkúrat núna erum við bara í nýrri tegund af tilveru og Elvar er í raun að læra á líkamann upp á nýtt, sem tekur sinn tíma,“ segir Heiða. „Það sem kom fyrir hann er kallað Wallenberg syndrome, en hann fékk svokallaða flysjun í æð aftan á hálsinum 22. ágúst síðastliðinn.

Hann var í mikilli lífshættu og fór í hjartastopp í 20 sekúndur, en var hnoðaður aftur í gang á sjúkrahúsinu. Hann var fyrst á gjörgæslu í nokkra daga og var á sjúkrahúsi í um 6-8 vikur, en svo fór hann á Grensás og núna er hann í stífu prógrammi á göngudeild og tekur ótrúlegum framförum,“ segir Heiða. „Hann er með örlítið minni mátt í vinstri hlið og lamað vinstra raddband.



Allar sveitirnar sem koma fram gefa vinnu sína til að styðja Heiðu og Elvar. Hún segir að það sé heiður og veiti gífurlegan andlegan stuðning.

Það er ómögulegt að segja hvað það endist lengi.

Ég er með áfallastreitu eftir þessa upplifun. Það er ótrúlega erfitt að ganga í gegnum svona og þetta er lífsreynsla sem er erfitt að útskýra,“ segir Heiða. „Það er eins og það sé eitthvað eftir af áfallinu í líkamanum mínum. Ég er að kljást við þetta og það hentar mér rosalega vel að nýta þetta tímabil til að vinna ein heima á vinnustofunni minni.“

Lífinu snúið á haus

Heiða segir að næstum allt hafi breyst eftir heilablóðfall Elvars. „Það eina sem breyttist ekki er að fólk þarf enn að borða og það þarf að fara í búðina og svona hversdagshlutir,“ segir hún. „Allt annað er einhvern veginn öðruvísi.“

Hún segir að heimurinn virðist hrárri núna. „Manni liður eins og maður sé berskjaldaðri. Þegar það er kalt finnst manni rosa kalt og ég þarf að taka einn dag í einu og meta hvað ég ræð við hverju sinni,“ segir Heiða. „Nú er forgangsroðunin öðruvísi og ég má ekki fara fram úr mér.

Elvar þurfti auðvitað að hætta að vinna og er bara að vinna í að læra að ganga án þess að vera valtur og styrkja sig allan,“ segir

Heiða. „En þá er hann ekki á fullum launum og um leið og hann útskrifaðist af sjúkrahúsinu þurfum við að fara að borga allt sjálf og hver einasta heimsókn til sérfræðings kostar mikið.

Það er líka áfall fyrir hann að vera kiptt út af vinnustaðnum sínum, Þjóðleikhúsinu. Það þarf bara að koma í ljós hvort hann getur farið þangað aftur í fullt starf. Það er margt sem við vitum ekki núna og ómögulegt að segja hversu miklum bata hann nær eða hvað það tekur langan tíma,“ segir Heiða. „En bati Elvars hefur verið svo hraður að það þykir ótrúlegt og hlutir geta lagast heilmikið á fyrsta árinu. Þó að það sé langur vegur fram undan eru allir sérfræðingarnir sammála um að þetta byrji svakalega vel.

Það hlýtur að vera erfitt að vera kiptt svona út úr lífinu, en hann verður bara að halda áfram og sjá til,“ segir Heiða.

Mikill andlegur stuðningur

Á styrktartónleikunum sem fara fram í kvöld kemur fram fjölbreyttur hópur listamanna og þar á meðal sveitir eins og Morðingjarnir, Momentum og Kolrassa Krókríðandi, sem spila sjaldan.

„Þetta er tækifæri til að sjá sveitir sem spila sjaldan og líka sveitir sem spila aldrei á svona litlu

sviði, eins og Skálmöld, Sólstafi og HAM,“ segir Heiða. „Ég er einn stærsti aðdáandi HAM í heimi og get ekki beðið eftir að sjá þá á svona litlu sviði.

Tónleikarnir eiga auðvitað eftir að hjálpa okkur fjárhagslega, en þetta er líka gífurlega mikill andlegur stuðningur og bara rosalegur heiður að allt þetta frábæra fólk vilji koma fram og gefa vinnu sína,“ segir Heiða. „Þetta hefði ekki verið hægt án Stefáns Magnússonar, sem lét okkur hafa húsnæðið. Systir hans Elvars átti hugmyndina og hún og Stefán hafa séð um skipulagið. Við erum ótrúlega þakklát fyrir hjálpina sem vinir og fjölskylda hafa gefið okkur og það er það sem hefur komið mér í gegnum síðustu mánuði.

Þeir sem koma fram eru allt vinir okkar og fólk sem stendur með okkur. Allir sem voru spurðir sögðu já við því að spila og síðan bættust nokkrir við því þeir vildu vera með, eins og Dr. Gunni,“ segir Heiða. „Tónleikarnir hefjast á slaginu sjö og eru búnir þegar HAM lýkur leik, um tvö. Þessir tónleikar eru eins og gull sem glóir í myrkrinu og við hlökkum mikið til.“

Miðar á Samstöðu- og styrktarpartýið fyrir Elvar fást á tix.is.

FYRIR MELTINGUNA & ÞARMAFLÓRUNA
- líka á jölunum...

Probi Mage hefur sýnt sig hafa góð áhrif gegn iðraólgu. Einkenni iðraólgu geta verið uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða.

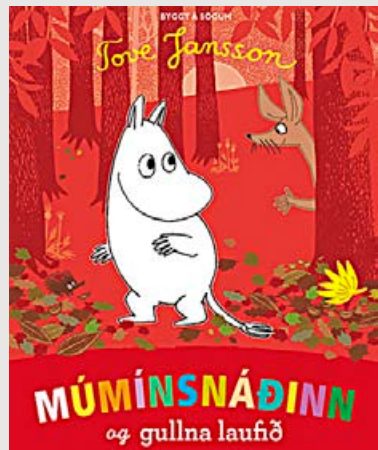
Fæst í apótekum, heilsuverslunum, Hagkaup, Fjarðarkaup og Melabúðinni.

abel heilsuvörur

Jólabækurnar eru komnar til byggða á sérstöku tilboðsverði



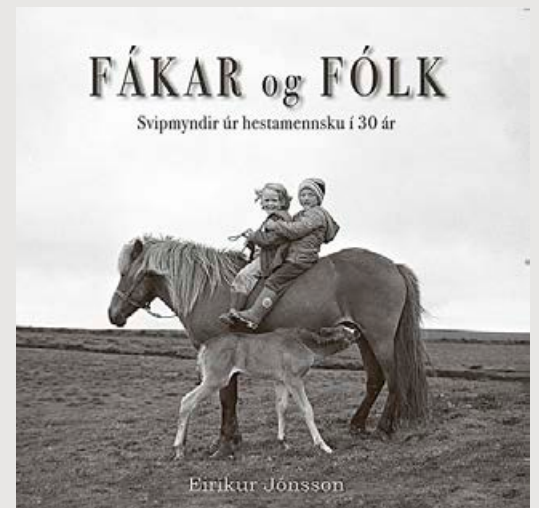
tilboðsverð kr. 2.799
fullt verð kr. 3.999



tilboðsverð kr. 2.290
fullt verð kr. 3.299



tilboðsverð kr. 4.899
fullt verð kr. 6.999



tilboðsverð kr. 5.790
fullt verð kr. 8.290



tilboðsverð kr. 3.390
fullt verð kr. 4.790



tilboðsverð kr. 4.899
fullt verð kr. 6.999



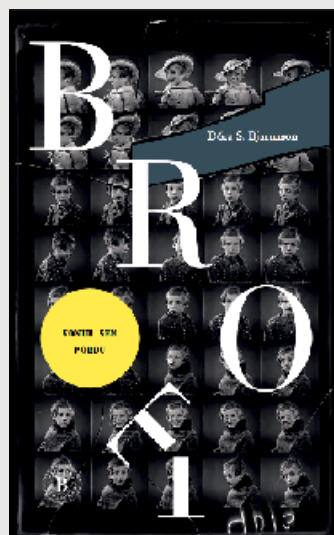
tilboðsverð kr. 5.290
fullt verð kr. 7.490



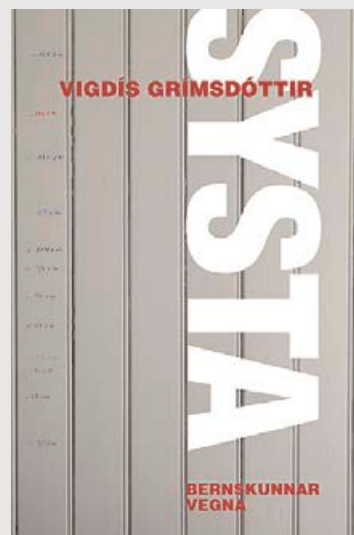
tilboðsverð kr. 2.990
fullt verð kr. 4.190



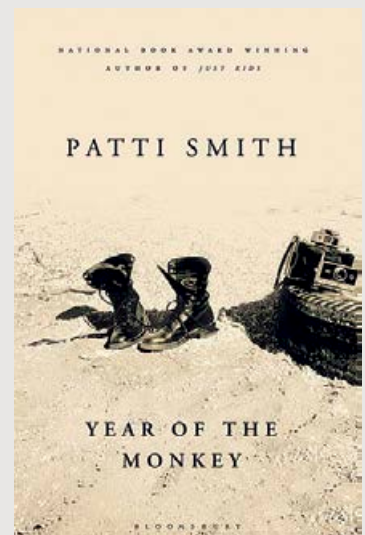
tilboðsverð kr. 3.190
fullt verð kr. 4.499



tilboðsverð kr. 4.890
fullt verð kr. 6.990



tilboðsverð kr. 4.899
fullt verð kr. 6.999



tilboðsverð kr. 2.795
fullt verð kr. 3.995

tilboðsverð gilda til 13. des.



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning

Jólaborgir til að heimsækja

Margir Íslendingar fara í aðventuferðir til útlanda fyrir jólin. Upplifa jólastemmingu, borða góðan mat og skoða fallega hluti. Nokkrar borgir eru sagðar vera sérlega jólalegar á þessum árstíma.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Medal þeirra borga sem sérstaklega er mælt með að heimsækja á adventunni og skoða glæsilega jólamarkaði eru Kraká, London, Zagreb, Vínarborg, Berlín, Gautaborg, Kaupmannahöfn og New York. Þetta er að sjálf-sögðu ekki tæmandi listi. Fallegir jólamarkaðir eru víða í Evrópu og sérstaklega í Þýskalandi. En hér eru nokkrir fallegir.

Kraká

Kraká í Póllandi er sögð einstaklega falleg borg og á adventu er hún einkar fallega skreytt. Í gamla bænum í borginni er torg, Rynek Glowny, en þar er opnaður venjulega stór jólamarkaður um miðjan nóvember. Þá fyllast söluborðin af ýmiss konar fallegu handverki og girnilegum matvörum. Þarna er líka hægt að fá handmálaðar, gamaldags glerkúlur og fallegar jólagjafir. Í Kraká er reyndar hagstætt að versla hvort sem leitað er eftir merkjavöru eða minjagripum.

London

London er vissulega fallega skreytt fyrir jólin. Regent Street og Oxford Street eru fagurlega skreyttar með jólaljósum og skreytingum. Það er gaman að ganga meðfram stórverslunum á borð við Selfridges, Debenhams og John Lewis sem allar skreyta glugga sína glæsilega. Stærsta jólatré borgarinnar stendur í Covent Garden en það er skreytt með 30 þúsund jólaperum. Umhverfið verður þó enn meira lýst upp eða með 115 þúsund ljósaperum. Kveikt var á trénu þann 12. nóvember. Stærsti jólamarkaðurinn í London er í Hyde Park, Winter Wonderland, en þar eru riflega tvö hundruð smábúðir auk skautasvellsins. Einnig er gaman að heimsækja ævintýrlegar leikfangaverslanir eins og Hamley's, Disney Store og The Moomin Shop.

Zagreb

Zagreb í Króatíu er fallegur staður. Borgin er orðin að vinsælum ferðamannastað og sérstaklega fyrir jólin þegar jólamarkaðir opna. Bærinn er fullur af jólaskrauti og



Fallegt jólatré í Danmörku, reyndar ekki í Tívoliinu sem er þó einstaklega gaman að heimsækja.

markaðinn á Potsdamer Platz sem kallast Winter Welt og býður upp á alls kyns öðruvísi jólahluti. Þar er einnig skautasvæði. Markaðnum svipar til austurríska markaða og umhverfið minnir á skíðasvæði við Alpna. Síðan er hægt að kíkja í verslanir við Kurfürstendamm, Schloßstraß og Friedrichstraße sem eru fallega skreyttar eða fara í Mall of Berlin.

Gautaborg

Jólastemmingin í Gautaborg er ákaflega skemmtileg. Allt frá miðjum nóvember má sjá jóla-ljós og fallegar skreytingar um borgina. Jólamarkaðir eru margir glæsilegir en þar er boðið upp á ýmiss konar handunninn varning. Í miðborginni eru átta kílómetrar lýstir upp með miklum jólaljósum. Kungsgatan ein og sér hefur 13 þúsund leðurper sem lýsa upp skammdégið. Gamli bærinn er með sérstaklega skemmtilega jólamarkaði þar sem fæst ýmislegt heimager. Þessi hluti borgarinnar er líka frægur fyrir litlar fallegar vintage búðir.

Kaupmannahöfn

Það er einstakt að koma í Tívolið í Kaupmannahöfn fyrir jólin. Milljón glitrandi ljósaperur lýsa fallega upp umhverfið og sölubásar eru skemmtilegir. Þar er hægt að kaupa fallegar gjafir, brenndar mündlur og sykurull. Þá er sömuleiðis gaman að koma í Illum á Strikinu fyrir jólin eða Magasin du Nord við Kóngsins nýtorg. Stærri verslanamiðstöðvar eru Fields og Fisketorvet.

New York

Það er virkilega skemmtilegt að heimsækja New York fyrir jólin. Eitt frægasta jólatré í heimi stendur í Rockefeller Center Plaza. Þar er hægt að skella sér á skauta og oft eru jólatónleikar haldnir þar. Borgin er fallega skreytt og hægt er að kaupa sérstakar jólaferðir um borgina á adventunni. Í slíkum ferðum fá ferðamenn að heyra gamlar jólasögur. Í Central Park og Grand Central eru jólamarkaðir sem gaman er að skoða. Síðan er meiriháttar að skoða stórverslanir eins og Bloomingdales, Macy's, Bergdorf Goodman og fleiri sem leggja mikið upp úr jóla-skreytingum sínum.



Það er örugglega ógleymanlegt að koma til Vínarborgar fyrir jólin.



Einn af mörgum frægum jólamörkuðum í Berlín.

víða er boðið upp á lifandi tónlist. Stærsti jólamarkaðurinn er á aðal-torgi borgarinnar þar sem boðið er upp á ljúffengar veitingar. Borgin er fallega skreytt og jólamúsikin er alls staðar í loftinu. Þjóðleikhúsið er með sérstaka adventudagskrá þar sem boðið er upp á jólalög og adventudjass á meðan ýmis gallerí og söfn bjóða upp á sérstakar adventusýningar. Verðlag er hagstætt og margar fallegar verslanir í miðborginni.

Vínarborg

Vínarborg á sér langa sögu þegar kemur að jólasíðum og -hefðum. Aðaljólamarkaðurinn var fyrst settur upp árið 1298. Hann hefur stækkað og eflst á undanförunum árum. Reyndar eru 20 jólamarkaðir í borginni. Sá stærsti er Chistkindmarkt við ráðhúsið. Jólamarkaðurinn var opnaður 22. nóvember og setur sterkan jólasvip á bæjarlífið. Verslanir eru sömuleiðis fallega skreyttar.

Berlín

Berlín lifnar við um jólin. Í borginni eru meira en 50 jólamarkaðir, jafnt stórir sem litlir. Það er ótrúleg stemming að labba um borgina sem á sér langa hefð í jólamörkuðum. Sá vinsælasti og jafnframt fallegasti heitir Gendarmenmarkt. Einnig er vinsælt að heimsækja



LÍNAN

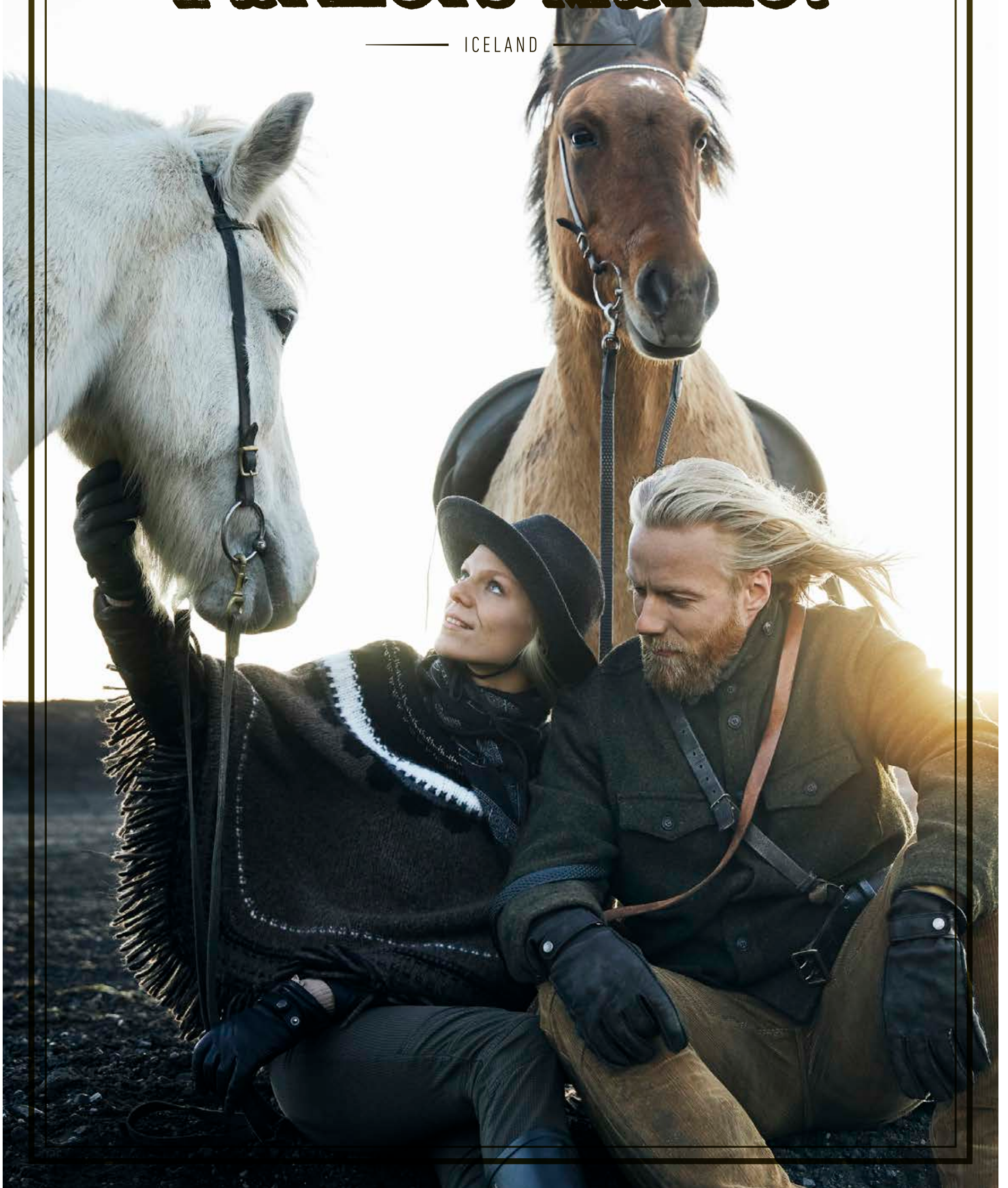
BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS OPIÐ MÁNUDAGA - FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

ÆVINTÝRALEGT ÚRVAL AF PÚÐUM



Farmers Market

ICELAND



VERZLANIR OKKAR Í REYKJAVÍK: FARMERS & FRIENDS



Laugavegur 37



Hólmastlóð 2 / Grandi

WWW.FARMERSMARKET.IS

Verðlaunakökur á jólaborðið

Smákökusamkeppni Kornax hefur verið haldin undanfarin ár. Áhugabakarar keppa um bestu jólasماكökuna sem inniheldur Kornax hveiti og vörur frá Nóa Síríusi og hljóta glæsileg verðlaun.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þregið hefur verið úr innsendum kökum og eftirtalдар smákökur hlutu fyrstu þrjú sætin. Væri ekki frábært að prófa verðlaunauppskrift fyrir jólin?

1. sæti. Guðný Jónsdóttir

Mæru-lyst

150 g lint smjör
100 g dökkur púðursykur
100 g hrásykur
1 egg
200 g Kornax hveiti
1 tsk. vínsteins lyftiduft
1 tsk. matarsóði
1 tsk. vanilludropar
2 tsk. gróft malað hafsalt
rifinn borkur af einni appelsínu
150 g Síríus karamellukurl.

Hrærið smjör, púðursykur og hrásykur vel saman.

Bætið við egg, appelsínuberki og vanilludropum og hrærið vel. Sigtíð saman hveiti, vínsteins lyftiduft og matarsóða og bætið við ásamt karamellukurl og hafsalti og hrærið varlega saman við.

Setjið á bökunarplötu með lítilli teskeið, kökurnar renna dálítið út. Bakið við 180°C í 7-10 mín.

Skraut ofan á:
Hvítir súkkulaðidropar
Síríus karamellukurl

Bræðið súkkulaðidropana í vatnsbaði og setjið yfir kökurnar. Stráðið karamellukurl yfir.



Sigurvegarinn Guðný með verðlaunagripi.

2. sæti. Hildur Margrét Ægisdóttir

Kókoskransar með ástaraldinfyllingu

Kókossmákökur:
100 g Kornax hveiti
100 g kókosmjöl

75 g sykur
100 g lint smjör
½ egg

Blandið þurrefnum saman og hrærið. Bætið smjöri og egg úti og látið hnóðast aðeins í hræri-vélinni. Nú þarf að hafa allar kökurnar með eins lögun, ég notaði botninn á non-stick muffins-formum í bakka. Fletjið þær snyrtilega út í botninn, ca 10 g af deigi í hvert form. Fyrir helminginn þarf svo að skera út miðjuna – ég notaði ca 1,5 cm í þvermál, vel hreinsað tusspennalok.

Bakið kökurnar við 180°C í um 3 mínútur eða þar til brúnirnar eru farnar að dekkjast. Þær eiga svo að losna auðveldlega úr formunum ef slegið er létt á botninn. Kælið í ísskáp.

Ástaraldin fylling:
Aldinkjöt með fræjum úr 3-4 ástaraldinum
½ msk. sitrónusafi
1 tsk. smjör
2 egg
2,5 dl sykur

Setjið öll hráefnin saman í skál, hrærið létt og setjið skálina yfir sjóðandi vatn, látið malla á lágu til meðalhita meðan smákökurnar eru útbúnar. Hrærið í við og við. Blandan á að þykkna töluvert. Látið kólna í ísskáp.

Skreyting:
150 g hvítir súkkulaðidropar frá Nóa Síríus
smá kókosmjöl

Bræðið súkkulaðið í skál yfir heitu vatni. Dýfið sléttu hliðinni á kókoskökunni með útskornu miðjunni í súkkulaðið og dreifið örliðu kókosmjöli yfir. Kælið í ísskáp. Smyrjið hrjúfu hliðina á heilu kókoskökunni með þykku lagi af ástaraldinfyllingunni. Búið svo til samloku sbr. mynd hér á síðunni.



Mæru-lyst hlaut fyrsta sætið. Guðný Jónsdóttir á heiðurinn af þeim.



Kókoskransar með ástaraldinfyllingu hlutu annað sætið en það var Hildur Margrét Ægisdóttir sem bakaði.



Pistasiudraumur með mjúkkri mandarínu- og karamellufyllingu hlutu þriðja sætið. Það eru þau Karen Lind Hilmarsdóttir og Snorri Viktor Gylfason sem eiga heiðurinn af þessum kökum.

3. sæti. Karen Lind Hilmarsdóttir og Snorri Viktor Gylfason

Pistasiudraumur

250 g smjör við stofuhita
250 g sykur
325 g Kornax hveiti
1 egg
150 g muldar pistasíur

Þeytið smjör og sykur saman þar til er létt og ljóst.

Bætið við egginu og þeytið þar til allt er vel blandað saman

Bætið hveitinu hægt og rólega saman við.

Látið loks pistasíur úti og blandið vel saman.

Bakið litlar smákökur við 200°C í 7-9 mín.

Mandarinujello:
100 g mandarínusafi
20 g sykur
1 ½ matarlímsblað
2 tsk. sitrónusafi
borkur af einni mandarínu

Leggið matarlímið í kalt vatnsbaði og leyfið því að standa í 5 mín. Sjóðið saman mandarínusafa,

sykur, sitrónusafa og sitrónubork.

Þegar það er búið að sjóða í eina mínútu, kreistið vatnið úr matarlíminu og hrærið saman við blönduna.

Hellið blöndunni yfir bakka, með jöfnu þunnu lagi og kælið. Skerið út þá stærð og gerð sem óskað er eftir að fá á smákökurnar.

Karamellufylling:
75 g karamellukurl frá Nóa Síríus
75 g Rjómasúkkulaðidropar frá Nóa Síríus
40 g rjómi

Bræðið karamellukurl og rjómasúkkulaðið saman yfir heitu vatnsbaði, bætið svo við rjómanum og blandið vel saman. Kælið í 10-15 mínútur áður en þið mótið fyllinguna.

Dómnefnd

- Albert Eiríksson, matarbloggari og lífsnautnaséntilmaður
- Helga Beck, markaðsstjóri hjá Nóa Síríus
- Sýlvía Haukdal, kökugerðar-meistari
- Carola Ida Köhler, fulltrúi Kornax og sigurvegari frá því í fyrra

Glæsilegt úrval af leðurtöskum í öllum stærðum og gerðum

Tilvalið í jólapakkaðum!

Bumbag, margar gerðir verð frá kr. 6.900-14.900

Fallegir leðurhanskar og lúffur

Ungfrúin góða

Hallveigarstíg 10a, • 101 Reykjavík • s. 551 2112

Pálmi Gunnarsson

YFIR FANNHVÍTA JÖRÐ

JÓLATÓNLEIKAR Í HÖRPU
13. DESEMBER

tix.is/palmi

ARG
VÍÐBURÐIR

