



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 17. júní 2022

KYNNINGARBLAÐ



Glæsilegur handteiknaður víkinga-skjöldur eftir Harðardóttir.art.

Valkyrja og víkingar á hátíð

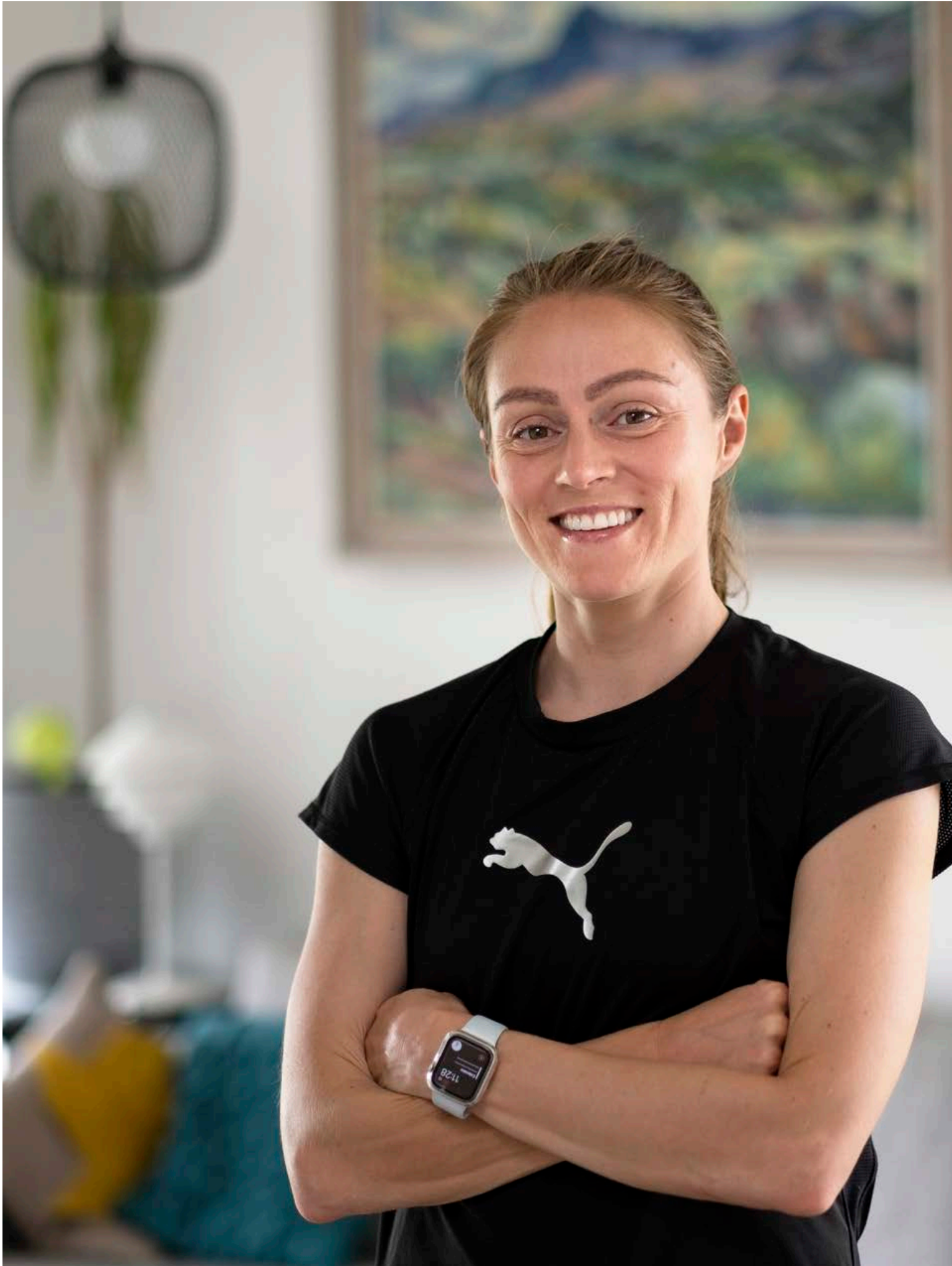
thordisg@frettabladid.is

Víkingafélagið Rimmugýgur stendur fyrir Víkingahátíð á Viðistaðatúni dagana 15. til 19. júní. Víkingahátíðin hefur verið haldin í Hafnarfirði í hartnær tvo áratugi en fyrsta hátíðin fór fram á Viðistaðatúni 1995.

Víkingahátíðin hefur alltaf trekt að enda ótal margt skemmtilegt að sjá og upplifa, í félagi við víkinga sem setja mikinn svip á hátíðina. Þar má nefna spennandi bardagasýningar, leikjasýningar, bogfimi, tónlist, víkingaskóla barna og opinn markað með glæsilegu handverki.

Einstök víkingalist

Á myndinni hér fyrir ofan má sjá ægifagran víkingaskjöld eftir Írisi Elnu Harðardóttur sem er sannkölluð valkyrja og býr til víkinga- og rúnalist sem hefur heillað sérfræðinga um allan heim. Skjöldurinn er til skrauts en ekki bardaga. Teikningar Írisar (Harðardóttir.art) eru hennar eigið sköpunarverk sem hún teiknar frihendis. Hún er sjálfmenntuð og notar enga tækni, tölvur, stensla eða hjálpartæki, heldur einungis blýanta og strokledur, og reynir að fylgja öllum reglum og hefðum víkingalistar á Norðurlöndunum frá árunum 750 til 1125. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**ALOE VERA**
MELTING & BÓLGUR**85%**
VIRKT
CURCUMINwww.celsus.is

„Ég hef því reynt að temja mér það að vera til staðar fyrir yngri leikmenn,“ segir Sif Atladóttir, landsliðskona og leikmaður Selfoss.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ætlar að gera sitt besta fyrir landsliðið

Sif Atladóttir er einn af reynsluboltum landsliðsins í fótbolta sem hefur leik á EM í næsta mánuði. Hún segir vinnusemi, þrautseigju, réttlætiskennd og stórt hjarta lýsa sér vel. **2**

Sif Atladóttir, landsliðsmiðvörður í fótbolta, sneri heim á síðasta ári eftir tólf ár í atvinnumennsku í Svíþjóð þar sem hún afrekaði meðal annars að vera leikjahæsti Íslendingurinn í sögu sænsku úrvals-deildarinnar. Hún og eiginmaður hennar, Björn Sigurbjörnsson, eru búsett á Selfossi ásamt tveimur börnum sínum en Sif leikur með Selfossi í Bestu deild kvenna.

Sif verður einn af burðarásunum í íslenska landsliðinu sem tekur þátt í EM í Englandi í næsta mánuði en fyrsti leikurinn er 10. júlí gegn Belgíu. „Þetta verða mjög erfiðir leikir. Kvinnaboltinn í Belgíu og Ítalíu hefur tekið miklum framförum á síðustu árum. Ítalska deildin er atvinnumannadeild og leikmenn Belgíu spila margar í löndunum í kring sem segir til um gæði leikmannanna. Frakkland þekkjum við vel og er eitt af bestu landsliðum heims.“

Hún segir stemninguna vera góða í landsliðshópnum. Þessa dagana eru leikmenn að klára síðustu leiki fyrir EM gluggann og hópurinn mun hittast í næstu viku. „Persónulega ætla ég að gera mitt til að hjálpa liðinu í því hlutverki sem mér verður úthlutað. Sem eldri leikmaður þá er það á okkur að gefa af okkur til þeirra yngri hvað varðar reynslu á svona mótum. Við erum með margar stelpur sem eru að stiga sín fyrstu skref á stórmóti. Því vil ég hjálpa þeim eins vel og ég get því ég hef trú á því að þessi kynslóð muni halda áfram á þeirri vegferð sem við höfum verið í síðastliðin ár.“

Á gott bakland

Pabbi Sifjar, Atli Eðvaldsson, var einnig atvinnumaður í fótbolta, landsliðsmaður og seinna farsæll þjálfari. Hann hafði mikil áhrif á hana eins og reyndar fleiri fjölskyldumeðlimir. „Þegar kemur að íþróttum hef ég verið ótrúlega heppin með stuðning frá foreldrum mínum, systkinum, eiginmanni og tengdafjölskyldu. Þetta hefur verið lykill að góðum ferli og pabbi var eitt akkeri þar. Ég, eins og fleiri afreksíþróttamenn, er mjög sjálfsgagnrýnin og átti oft erfitt með að sjá það jákvæða í leiknum hjá mér þegar leikir töpuðust. Þá var alltaf tekið spjall þar sem hann spurði hvað ég gerði vel og hvað væri hægt að læra af þessum leik. Þetta voru alltaf jákvæðar og uppbyggjandi samræður. Þótt pabbi sé ekki lengur hér þá hef ég samt þetta akkeri í Bjössa og fólkinu mínu, sem er ómetanlegt.“

Hún segir pabba sinn alltaf talað um mikilvægi þess að hugsa vel um yngri leikmenn liðsins. „Ef það er stanslaus yfirgangur gagnvart yngri leikmönnum, bara af því að þeir eru yngri, hvers vegna ættu þeir að senda á þig þegar þú ert í færi fyrir framan markið eða hlusta á þig þegar þú segir eitthvað inni á vellinum? Ég hef því reynt að temja mér það að vera til staðar fyrir yngri leikmenn. Það er erfitt að koma því í orð hvaða áhrif pabbi hafði á mig sem leikmenn en ég held að við séum líkir karakterar sem leikmenn. Vinnusemi, þrautseigja, réttlætiskennd og stórt hjarta lýsir okkur nokkuð vel.“

Hefur ríka réttlætiskennd

Utan fótboltans segist Sif fyrst og fremst vera mikil fjölskyldumanneskja. „Að stunda afreksíþróttir er alls ekki fjölskylduvæn atvinna þar sem ég þarf stanslaust að hugsa um hvíld, mat og endurheimt til að geta verið í toppformi þegar kemur að æfingum og leikjum. Því nýti ég tíma minn með Bjössa og börnunum og oft erum við bara í rólegheitum heima, þar sem



Atli Eðvaldsson (t.v.), faðir Sifjar, bjó hjá Sif og Birni í Svíþjóð 2017-2018.



Sólveig ásamt Steinunni Guðnadóttur, ömmu sinni og móður Sifjar, þegar þær skruppu til Íslands 2019.

Þegar það kemur að íþróttum þá hef ég verið ótrúlega heppin með stuðning frá foreldrum mínum, systkinum, eiginmanni og tengdafjölskyldu.

möguleikinn á hvíld fyrir mig er fyrir hendi. Þar sem við hjónin erum bæði á fullu í boltanum þá hefur það verið ómetanlegt að eiga fjölskyldurnar okkar að, sem hafa skilning á tímaplani okkar og hafa boðið börnunum okkar með í allskonar ævintýri. Ég get alveg sagt að ég hlakka til að njóta lífsins með þeim fyrir utan fótboltann þegar þar að kemur.“

Henni finnst einnig gaman að bíómyndum og þáttum, tónlist og að hittast í góðra vína hópi. „Ég er mikil alæta þegar kemur að sjónvarpi, en uppáhalds þættirnir mínir eru RuPauls Drag

Race. Einnig finnst mér gaman að ferðast. Starfsins vegna hef ég komið víða en séð meira af hótelum og fótboltavöllum þannig að ég hlakka til að geta verið hefðbundinn túristi. Svo finnst mér gaman að lesa og detta í góða bók. Ég er mikil réttlætismanneskja og reyni að finna bækur sem gefa mér annað sjónarhorn en mitt eigið.“

Er mikil dellukona

Hún segist oft velta fyrir sér hver hún sé utan fótboltans því boltinn sé búinn að vera svo stór hluti af henni í svo langan tíma. „Ég á enn þá erfitt með að aðskilja fótboltann frá Sif. Ég held að margt íþróttafólk geti alveg tengt við þetta, því við erum svo mikið skilgreind út frá íþróttinni okkar.“

Sif er mikil dellukona að eigin sögn og segist hella sér í þá hluti sem hún fær áhuga á. „Það varir samt ekki að eilífu og þegar ég finn eitthvað annað þá tekur það yfir. Ég heyrði frá framhaldsskólakennaranum mínum á sínum tíma að ég væri hálfgerð fiðrildi og flaug svolítið þangað sem vindurinn tekur mig. Mér fannst þetta fárán-



Sif með dótturina Sólveigu sem þarna var tveggja ára gömul.



Björn, ásamt börnum þeirra, í október 2020.

Persónulega ætla ég að gera mitt til að hjálpa liðinu í því hlutverki sem mér verður úthlutað.

legt á sínum tíma en því eldri sem ég verð, því meira sé ég hvað hún var að tala um.“

Verður alltaf tengd boltanum

Eftir að fótboltaferlinum lýkur sér Sif fram á að helga líf sitt meira áhugamálum barna sinna. „Dóttir okkar er farin að æfa íþróttir og ég hlakka mikið til að geta fylgt henni og stutt hana í því sem hún gerir, eins og mamma gerði með okkur systkinin. Svo tel ég líklegt að ég verði tengd fótboltanum áfram með því að fylgja Bjössa eftir í ævintýrum hans í þjálfuninni. Svo hlakka ég auðvitað til þess að



Björn og Sólveig dóttir þeirra í Danmörku árið 2018.

verja meiri tíma með fjölskyldu og vinum.“

Sif lauk BS námi í lýðheilsufræðum frá háskólanum í Kristianstad meðan hún spilaði þar og hóf síðan meistaranám í íþróttavísindum við Linnéháskólan í Kalmar/Växjö. „Ég tók ákvörðun að fara í nám þegar ég varð ólétt af stelpunni minni haustið 2014 því ég áttaði mig á því að ég þyrfti að skipuleggja lífið mitt eftir fótboltann. Menntunin mín hefur ýtt undir áhuga minn á íþróttahreyfingunni og mikilvægi þess að haldast inni í fótboltanum með mína reynslu.“

Spennandi verkefni

Eftir komuna heim hóf hún störf hjá Leikmannasamtökum Íslands sem hún segir mjög spennandi verkefni. „Eins og staðan er í dag er Ísland langt á eftir hvað varðar mál leikmanna hér á landi miðað við aðrar þjóðir. Leikmannasamtök Íslands hafa mest verið að aðstoða leikmenn við samningamál, allt frá að semja fyrir leikmenn og að sækja fjárhagslegan rétt leikmanna þegar brotið hefur verið á samningi við leikmenn. Við viljum einnig hjálpa leikmönnum með ýmsa aðra hluti í framtíðinni. Ég vil klárlega halda mér inni í íþróttunum á einhvern hátt og sé mig alveg fara inn í Knattspyrnusambandið á einhverjum tímamarki. Hver veit, kannski enda ég bara sem formaður einn daginn.“ ■

Öflugir mjólkursýrugerlar fyrir alla fjölskylduna

Þarmaflóran spilar lykilhlutverk í lífi okkar og heilsu og hefur mikið að segja um heilsufar okkar frá fæðingu til eldri ára, jafnt líkamlega sem og andlega.

Í meltingarveginum lifa trilljónir baktería og eru flestar þeirra staðsettar í ristlinum. Þessar bakteríur köllum við þarmaflóru en þær sinna ýmsum afar mikilvægum hlutverkum í líkama okkar. Öflug þarmaflóra er forsenda heilbrigðrar starfsemi meltingarfæranna ásamt því að hafa góð áhrif á ónæmis-, tauga- og hormónakerfið. Þarmaflóran ver okkur jafnframt gegn óæskilegum örverum og sýklum og hefur margs konar jákvæð áhrif á heilsu okkar almennt.

Til þess að viðhalda öflugri flóru er mikilvægt að tileinka sér hollt og gott mataræði ásamt því að innbyrða reglulega mjólkursýrugerla í formi bætiefna.

Vöndum valið

Mjólkursýrugerlar eru hluti af örliðverum þarmanna en þeir eru eins ólíkir og þeir eru margir og með mismunandi virkni. Mjólkursýrugerla má ýmist finna í fæðu og meltingarvegi mannsins, en þeir hafa heilsuefandi áhrif á líkamann með því eða efla meltingu og frásog næringarefna.

Begar velja á mjólkursýrugerla til inntöku er ekki úr vegi að skoða magn gerla sem hvert hylki inniheldur sem og virkni og eru því gerlarnir frá Probi AB kjörin viðbót en þeir innihalda 10 milljarða lifandi mjólkursýrugerla í hverju hylki.

Einkaleyfisvarðir mjólkursýrugerlar

Sænska fyrirtækið Probi AB var stofnað fyrir 30 árum síðan í kringum merkilega uppgötvun á mjólkursýrugerlinum *Lactobacillus plantarum* 299v. Gerillinn sýndi sig að vera sérlega harðger og hefur eiginleika til að fjölga sér í meltingarvegi og styrkja þar með varnir okkar og draga úr óþægindum tengdum maga og meltingu.

Probi AB er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og með



Þorbjörg Hafsteinsdóttir, hjúkrunarfræðingur og næringarþerapisti, mælir með Probi-vörunum fyrir heilbrigða meltingu.

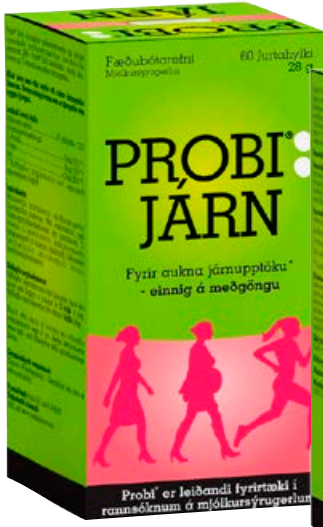
MYND/ADSEND

alheimseinkaleyfi á LP299V gerlinum, ásamt því að vera þeir einu sem eru með gerilinn í vörum sínum á Íslandi. Probi vörurnar eru fjórar talsins og eiga þær allar sameiginlegt að hafa jákvæð áhrif á þarmaflóruna og koma í veg fyrir meltingaróþægindi. Því má segja að allir í fjölskyldunni geti fundið eitthvað við sitt hæfi.

Probi mjólkursýrugerlar

Probi Family inniheldur sérvalda samsetningu af tveimur einkaleyfisvörðum gerlum, *Lactobacillus plantarum* HEAL9 og *Lactobacillus paracasei* 8799:2 ásamt fólasi, D-vítamín og B12-vítamín sem styður við eðlilega virkni ónæmiskerfisins. Probi Family eru bragðgóðar tuggutöflur sem henta allri fjölskyldunni frá þriggja ára aldri.

Probi Mage inniheldur gerilinn *Lactobacillus plantarum* 299v sem hefur eiginleika til að fjölga sér í meltingarvegi og hefur þ.a.l. það að markmiði að draga úr óþægindum tengdum maga og



meltingu. Probi Mage hentar börnum eldri en 6 mánaða en hægt er að opna hylkin og bæta m.a. út á grautinn.

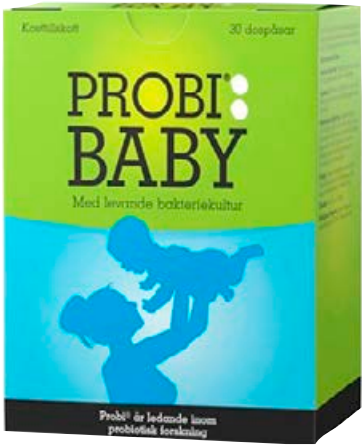
Járnblandan frá Probi inniheldur jafnframt gerilinn *Lactobacillus plantarum* 299v ásamt járn, fólínsýru og C-vítamín sem stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og eykur upptöku járn. Probi járn hefur það að markmiði að auka upptöku járn og er milt fyrir meltingarkerfið, formúlan hentar barnshafandi konum.

Byltingarkennd nýjung frá Probi fyrir þau allra yngstu Probi Baby er glæný vara frá



Loksins fáanlegt á Íslandi!

Nú er loksins hægt að fá Probi Baby á Íslandi, en það er ætlað börnum frá fæðingu.

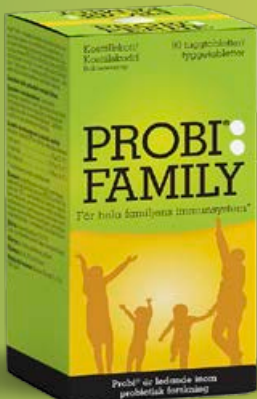


Vörulína Probi byggir á merkilegri uppgötvun á harðgerum mjólkursýrugerli sem styrkir varnir líkamans.

Sænska fyrirtækið Probi AB er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum.

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins!

PROBI:MAGE® söluhæstir í Svíþjóð, frábærar móttökur á Íslandi.



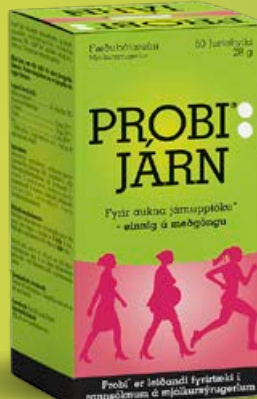
PROBI®: FAMILY

Góðgerlar og vítamín tuggutöflur með það að markmiði að styðja við eðlilega virkni ónæmiskerfisins. Inniheldur fólasi, D-vítamín og B-12 Vítamín. Bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna.



PROBI®: MAGE

Inniheldur einn af mest rannsökuðu mjólkursýrugerlum heims sem á hafa verið gerðar yfir 50 klínískar rannsóknir.



PROBI®: JÁRN

Vinnur gegn lágu járnigildum. Auk járn inniheldur varan einnig fólasi og C-vítamín sem eykur upptöku járn. Hentar á meðgöngu og viðbrjósagjöf.

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

Smurbrauðsjómfrúin skapar hefðir á 17. júní

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn@frettabladid.is

Matur og matargerð er líf og yndi Helgu Gabrielu Sigurðardóttur og gullmolarnir hennar, strákarnir hennar þrír; eiginmaðurinn og synirnir tveir. Helgu þykir ákaflega gaman að þróa nýjar hefðir með fjölskyldunni, þar á meðal í tengslum við 17. júní, þjóðhátíðardag okkar Íslendinga, og veit fátt dýrmætara.

Helga Gabriela er matreiðslumaður að mennt og nú komin með nýjan titil: Smurbrauðsjómfrú Brauð & Co. Hún segir að eftir að hún fékk móðurhlutverkið skipti hefðirnar enn meira máli.

„Eftir að ég eignaðist strákana mína hefur mér þótt einstaklega gaman að þróa nýjar hefðir með fjölskyldunni. Þær eru svo skemmtilegar og skapa mjög dýrmætari minningar.“

Lærði af þeirri bestu í faginu

Smurbrauðsjómfrú er nýjasti titill Helgu Gabrielu og aðspurð segir hún að forsagan sé í raun smörre-ævintýrið sem hófst hjá Marentzu.

„Það má með sanni segja að smörre-ævintýrið hafi byrjað þegar ég vann sem yfirkokkur á Klambrar Bistró á Kjarvalsstöðum. Þá lærði ég að útbúa smörre frá þeirri bestu í faginu, henni Marentzu Poulsen, sem er drottningin í þessu. Hún er fyrirmynd í eldhúsinu og ég var svo ótrúlega lánsöm að hafa fengið að læra af henni. Síðan vildi það einfaldlega þannig til að Brauð & Co var að leita að nýjum hugmyndum til að bjóða upp á, til að byrja með í nýja flotta bakarís-kaffihúsinu þeirra á Laugavegi, þannig að þeir höfðu samband við mig og við hittumst í kaffi og ræddum málin. Alls konar þælingar voru í loftinu en smurbrauðið varð síðan ofan á, þar sem undirstaðan í því öllu saman er þetta geggjada danska rúgbrauð sem þeir baka á hverjum degi. Þetta einfaldlega smellpassaði inn í konseptið þeirra.“

Aðspurð segir Helga Gabriela að danskt yfirbragð smurbrauðsins hafi fyrst og fremst heillað.

„Í fyrsta lagi er ég bara ofsalega hrifin af öllu sem er danskt. Við Íslendingar höfum tekið upp svo margar skemmtilegar hefðir frá þessum gömlu nýlenduherum okkar og mér finnst það eitthvað svo fallegt. Að danskar hefðir séu líka íslenskar hefðir. Svo eru smurbrauðin gerð úr ferskum norrænum hráefnum sem við eigum að vera stolt af. Þetta er einfaldlega herra-mannsmatur.“

Fleiri ný verkefni eru í farvatninu hjá Helgu Gabrielu.



Smurbrauðsjómfrú er nýjasti titill Helgu Gabrielu og segir hún smörre-ævintýrið hafa byrjað þegar hún starfaði hjá smurbrauðsdrottningunni Marentzu Poulsen.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

„Ég er með mjög spennandi verkefni í þróun sem heitir Smakk og sérhæfir sig í kökum og eftirréttum við öll tækifæri. Þá er ég einnig að setja saman námskeið tengd því þar sem hægt verður að læra að útbúa til dæmis míní pavlóvur og sítrónutart.“

Skreyta borðið með íslenska fánanum

Helga Gabriela hefur ákveðnar hefðir og siði í tengslum við 17. júní sem hún hefur skapað sjálf.

„Síðustu ár höfum við boðið fjölskyldunni heim í bröns og mímós-ur. Þá útbý ég egg benedict og baka mína allra bestu brownie sem slær alltaf í gegn. Strákarnir skreyta borðið með íslenska fánanum og ljúfir tónar eru settir á fóninn. Eftir brönsinn finnst okkur voða gaman að taka smá rólt um bæinn, fá okkur ís, candyfloss og blöðrur ef sólin lætur sjá sig.“

Sjálf segist Helga ekki hafa alist upp við ákveðna siði á þessum degi.

„Ég man ekki eftir neinum sérstökum síðum síðan ég var lítil. En ég man að mér fannst alltaf æðislega gaman að kíkja niður í bæ með fjölskyldunni og upplifa stemninguna. En ég get klárlega sagt að eftir að ég varð mamma hafi orðið til þessi sterka löngun til að skapa skemmtilegar fjölskylduhefðir með strákunum mínum.“

Helgu Gabrielu finnst mikilvægt að halda upp á 17. júní og gera það með reisu.

„Við Íslendingar megum vera stolt af sögu okkar og sigrum. Það er í raun mjög merkilegt hvað við höfum skapað okkur gott samfélag hérna lengst úti á ballarhafi. Svo er alltaf gaman að gleðjast með vinum og fjölskyldu.“

Þegar kemur að því að vera þrúðbúin á þessum degi þá er það engin spurning hjá Helgu Gabrielu.

„Ég hef reyndar alltaf mjög gaman af því að klæða mig upp í finni föt og þá er þjóðhátíðardagurinn engin undantekning. Þá finnst mér sérstaklega gaman að klæða mig í einhverja sumarlega liti, eins og bleika skyrtu eða eitthvað skemmtilegt.“



Danska smurbrauðið hennar Helgu Gabrielu er einkar girnilegt og glæsilega fram borið. Hér er það steikt rauðspretta.



Girnilegt og fallega framreitt roast beef smurbrauð hjá Helgu Gabrielu.



Girnilegt rækju-smurbrauð Helgu Gabrielu er með hátíðlegu ivafi og á sannarlega vel við í tilefni 17. júní, þjóðhátíðardags Íslendinga.

Í tilefni dagsins er heimilið skreytt og hið þjóðlega fær að njóta sín.

„Það er alltaf dreginn fáni á stöng og svo tókum við fjölskyldan upp þann skemmtilega sið að skreyta bröns-borðið með íslenska fánanum. Mér finnst það notalegt, og einmitt líka svolítið danskt. Danir eru svo duglegir að skreyta allt með litlum dönskum fánum, í afmælum, við útskriftir og allt mögulegt. Mér finnst það til fyrirmyndar.“

Helga Gabriela gefur lesendum uppskrift af því sem hún ætlar að bjóða upp á í tilefni 17. júní þetta árið. „Þennan þjóðhátíðardag stend ég einmitt vaktina í Brauð & Co á Laugavegi og útbý ljúffengt smörre. Því er við hæfi að deila með ykkur uppskrift af klassísku smörre með eggjum og rækjum, enda selst það alltaf upp hjá okkur þá daga sem það er í boði.“

- Smurbrauð að hætti Helgu Gabrielu
- 4 sneiðar af danska rúgbrauðinu hjá Brauð & Co
 - 4 soðin egg
 - 360 g stórar rækjur
 - 2 msk. ólífuolía

- Klipa af cayenne
- Sjávarsalt og nýmalaður pipar eftir smekk
- Ferskt dill og graslaukur, finsaxaður
- Sítróna
- Smjör

Byrjið á að setja rækjurnar í skál og dressið þær með ólífuolíu, cayenne, salti og pipar eftir smekk. Smyrjið sneiðarnar með smjöri og raðið einu eggjum öðru megin á hverja sneið, saltið og piprið egginn. Raðið síðan rækjunum á hinn helminginn og kreistið vel af sítrónusafa yfir. Toppið sneiðarnar með sítrónumæjö og fullt af fersku dilli og graslauk.

Sítrónumæjö

- 200 g majónes
- Rifinn borkur af einni sítrónu
- 2-3 tsk. sítrónusafi
- sjávarsalt eftir smekk

Majónes sett í skál ásamt sítrónuberki, tveimur teskeiðum af sítrónusafa og klípu af sjávarsalti. Hrærið saman og smakkið til með meira salti og sítrónusafa. Berið fram á fallegan og hátíðlegan hátt. Gleðilegan 17. júní! ■

Leyndarmál hvannarrótar

- Loft í maga? Glímir þú við meltingartruflanir?
- Næturbrolt? Eru tíð þvaglát að trufla þig?

ICEHERBS NATURAL SUPPLEMENTS

100% náttúruleg hvannarrót

60 HYLKI | FÆÐUBÓK | GRÆNNI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun, Hagkaupum og Nettó.

17% afsláttur

af öllum vörum í netverslun Curvy.is

Það verður lokað í verslun Curvy við Grensásveg á 17 júní
en í tilefni dagsins bjóðum við uppá 17% afslátt
þegar pantað er í netverslun www.curvy.is - aðeins í dag!



Zizzi Blazer
9.952 kr
11.990 kr-



Toppur
3.312 kr
3.990 kr-



Toppur
3.312 kr
3.990 kr-



Kaffe Peysa
7.462 kr
8.990 kr-



Zizzi Kjöll
11.612 kr
13.990 kr-



Emily Gallabuxur
6.632 kr
7.990 kr-



Bootcut buxur
6.632 kr
7.990 kr-



Sumarkjöll
7.462 kr
8.990 kr-



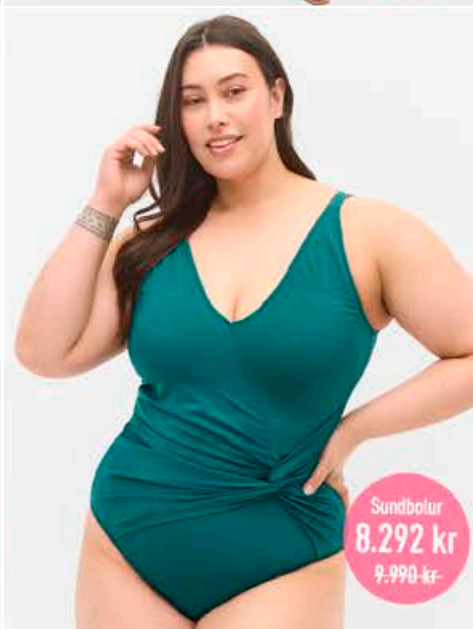
Narboxur
4.142 kr
4.990 kr-



Jakki
9.952 kr
11.990 kr-



Sandalar
3.312 kr
3.990 kr-



Sundbolur
8.292 kr
9.990 kr-

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg * 108 RVK * Sími 581-1552 * www.curvy.is

Guðdómleg hátíðarterta í þjóðhátíðarbúningi



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Þjóðhátíðardagur Íslendinga er mikill hátíðisdagur fyrir íslenska þjóð og margir eiga sínar hefðir og venjur í tengslum við daginn, sérstaklega þegar kemur að mat og kræsingum.

Matgæðingurinn og eigandi Salt Eldhúss, Sigríður Björk Bragadóttir, sem ávallt er kölluð Sirrý, segir hér frá sínum matarhefðum og venjum á 17. júní.

Sirrý segist vel muna eftir bernskuárum sínum á 17. júní þegar söngurinn ómaði „Hæ, hó, jibbí, jei og jibbí, jei.“

„Ég hef alltaf farið í skrudgöngu og fæ enn gæsa húð þegar lúðra-sveitin byrjar að spila. Ég var skáti þegar ég var yngri og þá var mikill undirbúningur og tilstand fyrir þennan dag.“

Aðspurð segir Sirrý að dagurinn hafi ávallt verið hátíðlegur og fastmótuð dagskrá hafi verið hjá fjölskyldunni þar sem haldið var í ákveðna siðir og hefðir.

„Ég fór alltaf í skrudgöngu og tók þátt í hátíðahöldum með foreldrum mínum og síðan í kaffi og rjóma-terturtu til ömmu á eftir. Þegar ég var yngri var dansiball á Lækjartorgi um kvöldið og hljómsveit spilaði, þá fór ég með pabba og mömmu og þau dönsuðu á torginu, það var rosa stemming. Í dag förum við stórfjölskyldan gjarnan saman til að njóta dagsins við hátíðahöldin yfir miðjan daginn og borðum síðan jarðarberjakökuna heima á eftir.“

Mikilvægt að halda upp á afmæli Íslands

Sirrý er umhugað að halda upp á daginn og halda í ákveðnar fjölskylduhefðir, ekki síst fyrir yngri kynslóðina.

„Mér finnst mjög mikilvægt að halda upp á daginn, það vafðist eitthvað fyrir litla ömmustráknunum mínum þegar við vorum í skrudgöngunni hvað væri verið að halda upp á en þegar ég útskýrði fyrir honum að það væri afmælisdagur Íslands var allt á hreinu. Mér finnst mikilvægt að halda upp á þennan dag, sjálfstæði er ekki sjálfsgott og margar þjóðir eru að berjast fyrir því.“

Fór í finasta kjólinn og setti upp kórónu

Fallegasta bernskuminning Sirrýjar í tengslum við 17. júní er fyrst og fremst að hafa ávallt farið í skrudgönguna uppáklædd í þjóðbúning með fána.

„Það er svo hátíðlegt,“ segir Sirrý og brosir.



Hún segist ekki lengur klæða sig upp á þessum degi.

„Ég var alltaf í þjóðbúningi sem krakki en á engan í dag. Ég fer nú samt í betri fötin. Ég á krúttlega sögu af ömmustelpunni minni. Hún hefur verið um það bil 4 ára og á 17. júní í það skiptið kom ég með kökuna heim til hennar til að njóta eftir hátíðahöldin. Hún var búin að klæða sig í kjól en þegar hún sá flottu kökuna með öllum fánunum skipti hún um fót og fór í finasta sparikjólinn og setti upp kórónu. Henni fannst kakan svo flott að hún varð að vera í stíl við hana.“

Heimilið í hátíðarbúning

Sirrý skreytir líka heimilið á þessum hátíðisdegi.

„Ég set alltaf fána í blómakerin, að sjálfsgöðu og svo er kakan svo undurfalleg með fánunum.“

Í tilefni dagsins bakar Sirrý ávallt hina frægu jarðarberjalagterturtu sem hefur fylgt fjölskyldunni og öll fjölskyldan kemur saman á þjóðhátíðardeginum til að snæða saman og fagna afmæli Íslands.

Sirrý gefur lesendum Fréttablaðsins uppskriftina að hinni hátíðlegu jarðarberjalagterturtu sem er guðdómlega ljúffeng og auðvitað fagurskreytt í íslensku fánalitunum.

Jarðarberjalagterta 10 sneiðar

4 egg
120 g sykur
100 g hveiti
½ tsk. lyftiduft
50 g smjör brætt og kælt litillega

Hitið ofninn í 180°C. Þeytið egg og sykur saman þar til blandan er ljós og létt. Bætið smjörinu rólega út í í mjörri bunu á meðan hrærivélin gengur og passið að það sé ekki of heitt því þá bræðir það eggja-massann. Sigið hveiti og lyftiduft út í eggin og blandið því saman við með sleikju. Setjið bökkunar-pappír í botninn á tveimur 22 cm smellumótum. Skiptið deiginu á milli formanna. Bakið í um 20 mín. Takið úr formunum og kælið. Þið getið haft kökuna á 3 hæðum með því að nota þrjú 20 cm form.

Fylling á milli botna

500 g jarðarber eða hindber
1 msk. sykur
½ lítri rjómi

Ef þið notið jarðarber eru þau skorin í bita ef þau eru stór, hindberin eru höfð heil. Setjið berin í skál og bætið sykri út í eftir smekk, ef berin eru vel sæt er óþarfi að nota sykurinn. Þeytið rjómann. Setjið



rjóma og ber á milli botnanna og ofan á. Skreytið með berjum og fánunum og ef til vill litlum marengs-kökum.

Berið fram á fallegan og hátíðlegan hátt. Upplagt er að skreyta hátíðarborðið í íslensku fánalitunum.

Gleðilegan 17. júní! ■

Sirrý er mikill matgæðingur og heldur fast í matarhefðir og venjur sem tengjast hátíðisdögum og viðburðum eins og þjóðhátíðardegi Íslendinga.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Leiðtogabúðir fyrir 9 til 12 ára

Leiðtogabúðirnar efla leiðtogahæfni krakka á aldrinum 9 til 12 ára og styrkja sjálfsmynd þeirra. Þjálfunin byggir á viðurkenndum aðferðum og efni sem sannað hefur gildi sitt um allan heim í áratugi. Hugmyndafræði og gildum Dale Carnegie er blandað við uppbyggilega leiki svo úr verði skemmtileg blanda.

Leiðtogabúðir fyrir 9 til 12 ára:

9 til 12 ára Leiðtogabúðir 20. júní 9.00–16.30 4 dagar í röð

9 til 12 ára Leiðtogabúðir 8. ágúst 9.00–16.30 4 dagar í röð

*Farið er á hverjum degi með rútu á skemmtilega staði eins vötn, strönd og inn í skóg. Hægt er að nota fristundastyrki

Skráning á [dale.is](https://dalecarnegie.is)



Það sem þátttakendur uppskera:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að segja sína skoðun óháð áliti annarra
- Kjark til að tala um eigin líðan og annarra
- Leiðir til að eignast vini, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma með hugmyndir og standa með eigin skoðunum
- Læra að setja sér markmið og ná þeim
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun
- Kveikja eldmóð og takast á við mótlæti



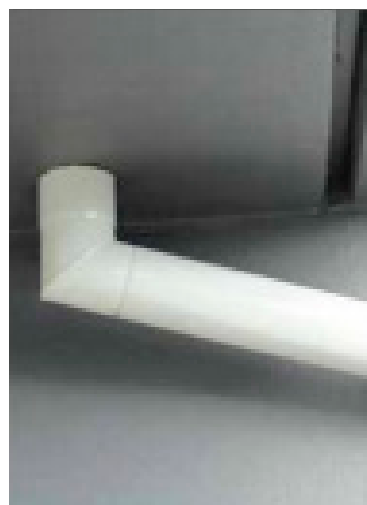
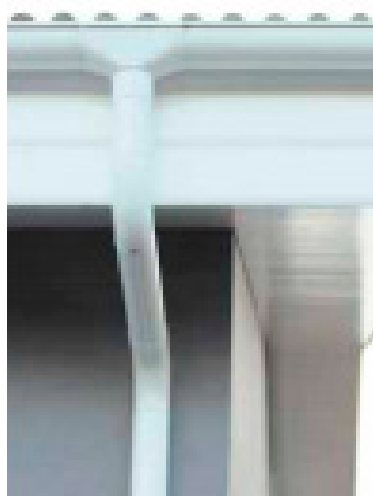
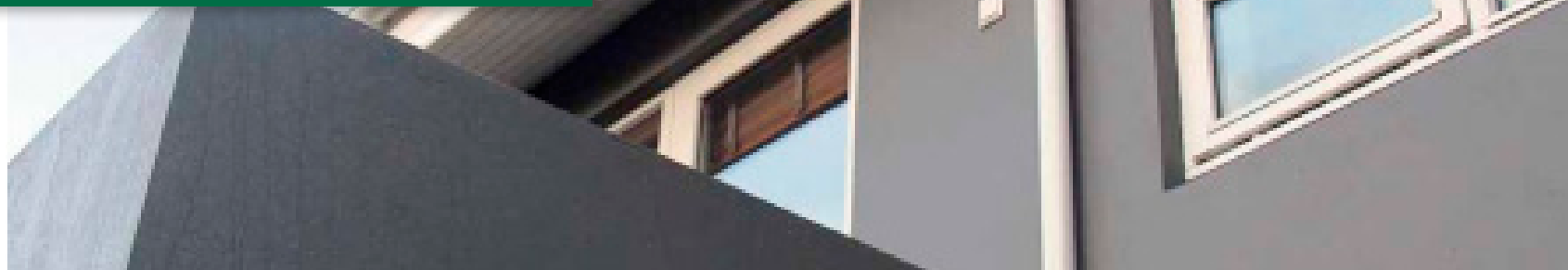
HAGBLIKK

Álpakrennur og niðurföll

Brotna ekki

Ryðga ekki

Litir á lager:
Svart, hvítt, ólitað, rautt,
silvurgrátt og dökkrautt



Pakrennurnar eru frá GRÖNVIK VERK í Noregi
Þær eru einfaldar í uppsetningu

HAGBLIKK

Smiðjuvegur 4C • 202 Kópavogur • Sími 587 2202 • hagblikk@hagblikk.is • hagblikk.is

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Bjónusta

Garðyrkja



ÖLL ALMENN GARÐVINNA
Mah ehf tekur að sér alla almenna garðvinnu. Runnaklippingu, garðslátt, beðahreinsun, Gerum tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Sanngjörn verð, góð samskipti og vönduð vinnubrögð. Hafið samband í 539-5098 eða á mah@mah.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaveiðhald

FLÍSLAGNIR - 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

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassaragítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



gottcbd.is

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Barnaheill



FRÉTTA VAKTIN

FRÉTTAVAKTIN
KL. 18.30 ALLA VIRKA DAGA

Fréttaumfjöllun fyrir alla í opinni dagskrá á virkum dögum á Hringbraut og frettabladid.is



HRINGBRAUT



Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár



HAGVANGUR

hagvangur.is