



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 17. febrúar 2023



Flautukór Menntaskóla í tónlist kemur fram í Hörpu á sunnudag.

Flautuveisla í Hörpu um helgina

starri@frettabladid.is

Flautukór Menntaskóla í tónlist (MÍT) heldur tónleika í Hörpuhorni á sunnudag, 19. febrúar, og hefjast þeir kl. 16. Á tónleikunum verða flutt verk eftir Þorkel Sigurbjörnsson, boðið upp á fjörugan dans eftir Brahms, flæðandi tónljóð eftir Smetana, ljúfa prelúdíu eftir Chopin, hressandi tangó og margt fleira að sögn Bjargar Brjánsdóttur stjórnanda. „Flautukórinn er skipaður flautunemendum Menntaskólans í tónlist, MÍT. Flautuleikararnir mæta á flautukórsæfingar öll mánudagskvöld og við æfum alls konar músík og þjálfum okkur í hinum ýmsu samspilspáttum,“ segir Björg.

Í vetur hefur Flautukórinn komið fram á tónleikum í Ráðhúsinu og Dómkirkjunni auk þess sem hópurinn fór í nokkrar hjúkrunarheimilaheimsóknir fyrir jól og hélt jólatónleika fyrir íbúa þar.

Einleikari kvaddur

Einleikari á tónleikunum á sunnudag er Lilja Hákonardóttir. Hún er flautunemandi við MÍT og útskrifast í vor og hefur háskólanám í þverflautuleik í London í haust. „Því fannst okkur tilvalið að kveðja hana með því að fá hana til að flytja fallegu Siciliönu Þorkels Sigurbjörnssonar með okkur. Þetta verk er hluti af flautukonserti Þorkels, Kólumbínu, sem hann samdi fyrir Manuelu Wiesler árið 1982.“

Aðgangur er ókeypis.
Nánar á harpa.is. ■



Gunnlöð Jóna Rúnarsdóttir segir að með útgáfu ljóðabókarinnar ögri þær sér og berskjaldi.

MYNDR/GUNNLÖÐ JÓNA RÚNARSDÓTTIR

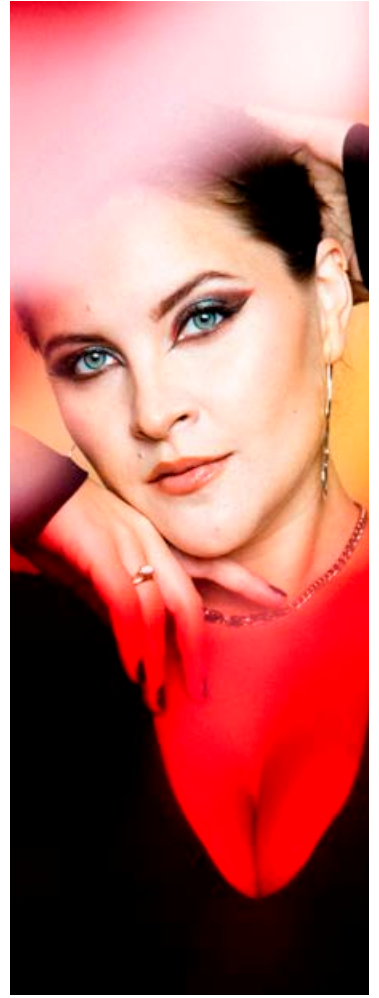
Það virðast allir elska okkur

Gunnlöð Jóna Rúnarsdóttir er einn sex meðlima spunahópsins Eldklárar og eftirsóttar. Hópurinn samanstendur af sex eldklárurum og mjög myndnum konum. Þær takmarka sig ekki við spunasýningar en ljóðabókin Óumbeðin ástarbréf er væntanleg. **2**

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun
@frettabladid.is

„Óumbeðin ástarbréf er ljóða- bók í vinnslu. Bréfin koma öll frá okkur sjálfum, en þau eru rituð til ásta sem við höfum átt, þráð eða eigum jafnvel núna. Öll bréfin eru sönn, þau eru ekkert grín. Sum eru auðvitað myndin, en mörg eru líka sorgleg og önnur sjóð- heit. Í bókinni köfum við í allar tilfinningar sem til eru. Stefnan er sett á einhvers konar sýningu við útgáfu, en útfærslan á henni er enn í þróun. Við erum þó með eins konar sýningu í gangi núna en viðs vegar um miðbæinn má finna ljóð úr bókinni á rafmagnskössum, ljósastaurum og lúnum húsum,“ segir Gunnlöd.

Sjálf segist Gunnlöd ekki hafa fengið mikið af óumbeðnum ástar- bréfum. „En ef menn tjá ást sína með typpamyndum og klúrum skilaboðum, þá hef ég fengið nokkur, því miður,“ segir hún og heldur áfram:

„Okkar óumbeðnu ástarbréf eru alls konar. Mörg hver eru bréf sem við hefðum kannski viljað senda á einhverjum tímamarki en slepptum af einhverjum ástæðum. Sum bréfin langar okkur ekki endilega að birta en öðrum okkur með því að gera það. Okkur langar að berskjaldra okkur og tilfinningar okkar því rétt eins og konur í gríni fá tilfinningar oft ekki nægilegt pláss.“

Talandi um konur í gríni. Finnið þið enn fyrir því að fólk telji konur ekki vera myndnar? Eða er flest fólk hætt að hugsa þannig?

„Blessunarlega finnum við ekki mikið fyrir því en erum meðvit- aðar um að konur fá minni pláss til að vera myndnar. Karlar virðast mega grínast með fleira en konur. Þær eru einnig bókaðar í færri grín-gigg. Þessu verður að breyta,“ segir Gunnlöd.

„Húmor er vissulega mjög per- sönubundinn en það er alveg galið að ákveða að heilt kyn sé ekki myndið. Leiðinlegra fyrir fólk sem trúir þessu því það er að missa af miklu gríni.“

Spuninn leiddi þær saman

Auk Gunnlaðar samanstendur spunahópurinn Eldklárar og eftir- sóttar af þeim Ebbu Sig, Grímu Kristjánsdóttur, Heiðu Vigdísí Sig- fúsdóttur, Laufeyju Haraldsdóttur



Viðs vegar um miðbæinn má finna ljóð úr bókinni, á rafmagnskössum, ljósa- staurum og lúnum húsum.

og Sunnu Björgu Gunnarsdóttur, sem allar hafa ólíkan bakgrunn en eiga þó sköpunina sameiginlega.

„Í hópnum eru til dæmis leik- konur, uppistandarar, ljósmyndari, rithöfundur og keramiklistakona. Við erum svo með bakgrunn í alls konar, eins og lögfræði og hagfræði svo einhver óvanaleg dæmi séu tekin,“ segir Gunnlöd, sem sjálf starfar sem ljósmyndari.

Sem hópur kynntust konurnar í gegnum spunann en flestar voru þær saman á spunanámskeiði fyrir konur árið 2019, þó sumar hafi þekkt lengur. Gunnlöd segir misjafnt hvernig þær komust upprunalega í kynni við spuna,

sumar kynntust honum í gegnum leiklistina, aðrar höfðu séð spuna- sýningar og langaði að læra.

„Spuninn kom allavega til okkar allra þegar við þurftum á honum að halda,“ segir hún.

„Spunann fylgir mikið frelsi, hann er góð núvítundaræfing en líka æfing í að sleppa sér og leyfa sér að fíflast. Það er alltaf spennandi að sjá hvað gerist, því við vitum það ekki einu sinni sjálfar,“ segir hún þegar hún er spurð hvað henni þyki mest spennandi við spunann, en það sem er mest krefjandi er að stíga aftur inn í raunveruleikann.

„Lífið er reyndar spuni, svo

kannski er spuni raunveruleikinn,“ bætir hún við.

Listinn virkaði

Nafnið Eldklárar og eftirsóttar er áhugavert. Hvaðan kemur það?

„Þegar hópurinn var nýlega stofnaður, höldum við árshátíð. Við ákváðum að á því kvöldi yrði nafn á hópinn ákveðið svo við höldum formlega kosningu og allar skrifuðu nöfn á miða sem settir voru í skál. Við tók kosningaferli þar sem hver miði á fætur öðrum var lesinn upp og tillögurnar ræddar. Eitt nafn þótti langbest en það var Eldklárar og eftirsóttar. Ein af stofnmeðlimum hópsins, sem nú er að vísu hætt, birtist stuttu áður á lista ónefnds fréttamíðils yfir „eldklárar og eftirsóttar konur á lausu“ og okkur þótti það svo myndið. Vert er þó að segja frá því að listinn virkaði, því stuttu síðar fann hún mann og er nú í farsælu sambandi,“ segir Gunnlöd og hlær.

Hópurinn var formlega stofn- aður árið 2021 þótt upphafið megi rekja til ársins 2019. Fyrir síðustu jólu settu þær upp jólasýningar sem Gunnlöd segir að hafi heppnast afar vel. Hún segir þær grínast með flest án þess þó að fara yfir einhver mörk.

„Okkur finnst þó gaman að ögra smá með okkar gríni og við potum til dæmis mikið í feðraveldið og kapítalisma,“ segir hún.

Þær sýndu á Reykjavík Fringe síðasta sumar og hafa einnig sýnt með Improv Ísland þónokkrum sinnum síðustu ár.

„Við höfum svo tekið að okkur gigg í einkasamkvæmum og á vinnustöðum sem er alltaf skemmtilegt,“ segir Gunnlöd og bætir glettin við að þeim hafi alltaf verið vel tekið.

„Það virðast allir elska okkur!“ Þessa dagana fer þó öll orkan í væntanlega ljóðabók, en von er á henni í maí.

„Við erum dálítið að nýta orkuna okkar í bókina núna en við erum svo framtakssamar og æstar að það er aldrei að vita nema við höldum einhverjar sýningar fyrir útgáfu. Við reynum að vera virkar á sam- félagsmiðlum og deilum þar öllu sem við gerum, svo áhugasamt fólk getur kíkt á okkur þar!“ ■

Ebba Sig, Laufey, Haraldsdóttir, Gríma Kristjáns- dóttir, Heiða Vigdís Sigfús- dóttir og Sunna Björg Gunn- arsdóttir skipa hópinn Eldklárar og eftirsóttar ásamt Gunn- löðu.

MYNDIR/
GUNNLÖÐ JÓNA
RÚNARSDÓTTIR



YEST/YESTA gallabuxur
Fleiri litir til
Stærðir 36-60
Verð 11.980 kr



YEST/YESTA litaðar gallabuxur
Fleiri litir til
Stærðir 36-52
Verð 14.980 kr



ZE ZE Shape2 buxur
Fleiri litir til
Stærðir 34-48
Verð 10.990 kr



YEST/YESTA buxur með víðu sniði
Fást líka í svörtu
Stærðir 36-60
Verð 9.980 kr



Jazzy gallabuxur
Stærðir 42-58
Verð 10.990 kr

yesta

yest

no^{secret}

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZÉZE
Nordic

Q^{UE}



STUDIO Lajla kósýbuxur
Stærðir 38-56
Verð 12.980 kr



YEST/YESTA kósýbuxur
Fást líka í beige
Stærðir 36-52
Verð 12.980 kr



ROBELL Nena 09 ökkla gallabuxur
Stærðir 36-52
Verð 21.980 kr



ROBELL Bella 09 ökklabuxur
Fleiri litir til
Stærðir 34-56
Verð 7.980 kr



IVY BEAU Pleður snake leggings
Stærðir 36-46
Verð 8.980 kr

SUNDAY
by Godske

FRANSEN

festival
DENMARK

STUDIO[®]

tamaris

GOZZIP[®]

HABELLA

SANDGAARD

Jana[®]

L'ASSESSOR



ZE ZE hnébuxur
Fleiri litir til
Stærðir 36-48
Verð 8.990 kr



ZE ZE galla hnébuxur
Stærðir 34-48
Verð 9.990 kr



ROBELL Bella 05 hnébuxur
Fleiri litir til
Stærðir 34-52
Verð 7.980 kr



ZHENZI kvartbuxur
Fleiri litir til
Stærðir 42-56
Verð 7.990 kr



ZE ZE Lance pils með buxum undir
Fleiri litir til
Stærðir 36-48
Verð 6.990 kr

Verslunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Frímínútur

friminutur@frettabladid.is



Rómó í Þjóðmínútur

Helga Vollertsen, sérfræðingur í þjóðhátum, leiðir gesti í allan sannleika um ástir og leyndarmál kynslóðanna í rómantískri leiðsögn um Íslandssöguna á Þjóðminjasafninu nú á sunnudag. „Það rómantískasta finnst mér vera lepparnir, sem konur þrjónuðu og gáfu mönnum sem þeim leist best á, svo þeim yrði ekki kalt á tánum,“ segir Helga. „Þær gáfu þeim sem sagt eitthvað undir fótinn, og þaðan kemur orðasambandið að gefa einhverjum undir fótinn.“

Leiðsögnin verður helguð ástum og rómantik. Stiklað verður á stóru um tilhugalíf og hjúskap Íslendinga fyrir á öldum til dagsins í dag, en einnig fjallað um þrjár og væntingar til hjúskapar og ástar.

Kaffihúsið verður að sjálf-sögðu opið og í Safnbúð Þjóðminjasafnsins er hægt að kaupa fallegar konudagsgjafir. Aðgöngumiði í Þjóðminjasafnið kostar 2.500 kr. fyrir fullorðna og gildir í eitt ár en fritt er fyrir börn yngri en 18 ára. Það er því nægur tími fyrir alla til að njóta þess sem safnið hefur upp á að bjóða. Aðgöngumiðinn gildir að öllum sýningum og viðburðum á vegum safnsins. ■



Heill sé þér, Hattur

Græni hatturinn er tuttugu ára um þessar mundir

Er ekki Haukur Tryggvason, vert á Græna hattinum, örugglega búinn að fá fálkaorðuna fyrir framlag sitt til tónlistar og tjúts? Græni hatturinn hefur haldið fjölbreytta viðburði og verið flaggskip samkvæmislífsins á Akureyri í tuttugu ár. Sérstaka athygli vekur fjölbreytni í tónleikum og einstök stemning. Næstu viðburðir á Græna hattinum eru:

- **17. feb.:** Helgi og Hljóðfæraleikararnir
- **23. og 24. feb.:** Friðrik Dór og Jón Jónsson
- **25. feb.:** Radiohead rokk-messa
- **3. mars:** Einar, Magni og Gunni Óla flytja aldamótahittara Einaris Bárðar
- **4. mars:** Bryndís Ásmunds syngur Janis Joplin, Amy Winehouse og Tinu Turner
- **10. og 11. mars:** Hollenska progsveitin Focus ■

Hvað er að gerast um helgina?

17. feb. Föstudagur

■ **Syngjandi í ríngingunni, söngleikur 10. bekkjar Viðistaðaskóla kl. 20**

Íþróttahús Viðistaðaskóla 10. bekkur Viðistaðaskóla hefur sett upp söngleiki frá stofnun skólans. Með hverju árinu hafa söngleikirnir orðið veglegri og metnaðarfyllri og í ár setja nemendur upp söngleikinn Syngjandi í ríngingunni í íslenski þýðingu eftir Karl Ágúst Úlfsson.

■ **Einhleypraktvöld Smitten & FM957 kl. 21.00**

Hax
Á singles night munum við hjálpa þér að brjóta ísinn með Match with me-leikjum sem kemur fólki saman á auðveldan og skemmtilegan hátt. Veglegir vinningar frá Blush eru í boði fyrir þá sem mæta og taka þátt! Að sjálf-sögðu verður DJ á staðnum sem mun halda stuðinu gangandi fram eftir kvöldi.



■ **Drýslar & dísir kl. 22.00 Þjóðleikhúskjallarinn**

Drýslar og dísir stilla saman (g) strengi sína á einstöku kvöldi þar sem löðrandi fönk leiðir lostafullan dans, sirkus og drag. Bommsadeisi og bókaskak! Fram koma: Gógó Starr, Tom-tastic, Margrét Maack, Jellyboy, Júllala, Bobbie Michelle, Jójóakim og C/Glitter Boys. Sýningin hentar ekki þeim sem óttast undur mannslikamans eða fönktonlist og er ekki við hæfi barna.

18. feb. Laugardagur

■ **Skiptimarkaður með grímu-búninga kl. 11-14**

Safnahús Borgarfjarðar
Hægt er koma með búninga sem þurfa nýja eigendur og finna búninga og furðuföt fyrir öskudaginn. Tökum þátt í hringrásarhagkerfinu og spörum, bæði fyrir umhverfið og okkur. Ath. Mikilvægt er að búningarnir séu í þokkalegu standi og hreinir.



■ **Manndýr kl. 14.00**

Tjarnarbió
Manndýr er þátttökusýning um hlutverk mannsins út frá sjónarhorni barna. Manndýr er fyrir börn frá 4 ára aldri og upp úr.

■ **Kynslóðir uppistand kl. 20.30**

Tjarnarbió
Uppistandið Kynslóðir með Bergi Ebba heldur áfram í Tjarnarbió í vetur, eftir hátt í þrjátíu uppseldar sýningar og um fimm þúsund selda miða. Nú fer hver að verða síðastur að tryggja sér miða enda takmarkaður sýningafjöldi í boði.

■ **Valdimar kl. 21.00**

Sviðið, Selfossi
Hinn ástsæli Valdimar ásamt hljómsveit. 18 ára aldurstakmark.

■ **Iron Maiden heiðurstónleikar kl. 22.00**

Gaukurinn
Heiðurshljómsveitin Maidenlced flytur helstu smellina. Miðasala verður við innganginn.

19. feb. Sunnudagur

■ **Ramenmeistari Reykjavíkur**

Ramen Momo
Keppnin fer fram allan daginn. Þú pantar þér risa-ramen-rétt og tímataka hefst þegar gestur byrjar að borða. Um kvöldið kemur í ljós hver stóð sig best yfir daginn! Verð: 3.900 kr. Í verðlaun er árskort fyrir ótakmörkuðu ramen í heilt ár. Sá sem tapar fær tvö kíló af ferskum ramen-núðlum.

■ **Þunnudagsskákkl. 13.00**

Snooker & Pool
Menningarfélagið Miðbæjar-skák, heldur skákkl. Tefldar verða níu umferðir með tímamörkunum 3+2. Mótið er reiknað til hraðskákstiga.

■ **Kinky Coney Iceland kl. 21.00**

Gaukurinn
Fullorðinssirkus og óhugguleikar á kinky konudegi. Fram koma Perró, Lady Babalon, Jellyboy, Sindri Sparkle og hvolpurinn Aspen.

■ **Svartir sunnudagar - Serial mom kl. 21.00**

Bió Paradís
Hún er hin fullkomna húsmóðir, frábær kokkur sem flokkar rusl og mun gera hvað sem er fyrir börnin sín – bókstaflega allt!

■ Hreyfing



Stöngin inn

Ný dansnámskeiðahrina hefst í Kramhúsinu í næstu viku. Athygli vekur að nokkuð hefðbundinn dans virðist vera að slá í gegn þar sem aginn virðist vera það sem heillar. Dæmi um þetta eru hefðbundir balletttímar þar sem upp-hitun við stöng og pas de pourée er núvitundin sem fólk sækir í. Einnig eru hefðbundir jazzballetttímar þar sem jazzballettnemendur fortíðarinnar mæta gjarnan með legghlífar, í bland við fólk sem langaði alltaf í svona tíma á yngri árum en hafði ekki tók á því.

„Margir af þeim nemendum sem koma er fólk sem á einhverjum tímamarki þurfti að setja dansinn til hliðar, því kannski fór það í krefjandi nám, eða félagslíf unglingsáranna tók yfir,“ segir Jeffre Scott, sem kennir ballett fyrir byrjendur og jazzballett. „En svo er gjarnan málið að þau sem fila dans eiga erfitt með að finna sig í annarri líkamsrækt, þrá sporaþræði og samsetningar og þetta vald yfir líkamanum sem dansinn gefur.“

Æfingar við ballettstöng eru einnig sjóðheitar í hreyfiheiminum, í barre-tímum, þar sem æfingar við stöng blandast við teygjur, styrktaræfingar og pilates. „Já, þetta er búið að vera málið í Hollywood um nokkurt skeið. Sprakk algjörlega út í Covid þar sem stjórnurnar voru að setja upp ballettstangir heima hjá sér,“ segir Margrét Weisschappel, sem kennir LA Barre. Hún segir að stöngin sé skemmtilegur líkamsræktarfélagi. „Um leið og við erum komin við stöngina hellist yfir man einhver agi, og ósjálfrátt verður fólk teinréttara.“ ■

Skráning og nánari upplýsingar eru á www.kramhusid.is

■ Uppskriftin

Dýrðlegt bláskelspasta að hætti Kaju

Það má með sanni segja að matur sé manns gaman og ekkert er skemmtilegra en að prófa nýja rétti sem innihalda ferskmeti og ljúffengt bragð. Við mælum með þessu dýrðlega bláskelspasta að hætti Karenar Jónsdóttur, sem ávallt er kölluð Kaja, og á og rekur Matarbúr Kaju og Kaja Organic á Akranesi. Þetta er einn af hennar uppáhaldsréttum sem er ótrúlega létt að matreiða og framreiða með glæsibrag.

Bláskelspasta að hætti Kaju

500 g ferskt pasta
250 g bláskel forsoðin
30 g íslenskir lerkisveppir
½ box kirsuberjatómatar
1-2 stk. hvítlauksrif pressuð
stærð
½ tsk. chili, má vera minna (má líka setja 1 stk. ferskt rautt chili finsaxað út í)

Byrjið á því að hella rjóma á pönnu ásamt pressuðum hvítlauk og lerkisveppum, best er að mylja lerkisveppina ofan í rjómann. Látið suðuna koma upp, lækkið undir og látið malla í um það bil 10 mínútur. Kreistið einn sítrónubát út í og bætið við chili. Setjið vatn yfir fyrir pastað og bíðið eftir að suða komi



upp. Bætið bláskelinni út í rjómasósuna og látið malla í um það bil 5 mínútur. Smakkið til og athugið hvort meiri sítrónu þurfi eða hvítlauk. Setjið pastað út í vatnið og sjóðið í rétt rúma mínútu. Hellið vatninu af og setjið pastað síðan út í rjómasósuna. Hrærið saman og bætið tómtum út í. Borið fram með parmesan osti og myljíð hvítan pipar yfir ásamt ferskri steinseljú. ■

Hvað er um að vera í næstu viku?

21. febrúar Þriðjudagur

■ Þjóðsögur á Þriðjudögum kl. 16.15

Ásmundarsafn

Boðið er upp á krassandi þjóðsagnalestur fyrir börn og fjölskyldur þeirra alla þriðjudaga í tengslum við sýninguna Sigga Björg og Ásmundur Sveinsson: Andardráttur á glugga. Hefðbundnar íslenskar þjóðsögur, kryddaðar með glænýjum þjóðsögum eftir Siguu Björgu.



22. febrúar Miðvikudagur

■ Gleym mér ei hádegistón- leikar kl. 12.15

Kjarvalsstöðum

Nemendur í söng og hljóðfæraleik við tónlistardeild Listaháskóla Íslands gleðja gesti og gangandi með ljúfum hádegistónum

■ Myndasögusulta kl. 17.00

Loft Hostel

Íslenska myndasögusamfélagið heldur fyrstu myndasögusultu ársins 2023 á 4. hæð Loft Hostel. Áhugafólki um myndasögur og myndasögugerð er boðið að kíkja við, sýna verk sín og sjá og hafa það notalegt saman.

■ Spunaspilavinir kl. 18.00

Spilavinir

Spunaspilavinir er mánaðarlegur hittingur

hlutverkaspilara þar sem boðið er upp á einþáttingu (e. one shot) sem stýrt er af sumum af bestu dýflissumeisturum landsins. Þátttakendum býðst að skrá sig fyrir fram eða sæta færiss á að mæta og sjá hvort enn þá séu laus sæti. Stjórnendur eru mjög byrjendavænir og hafa gaman af því að leiða nýja spilara inn í áhugamálið.

■ Lindy Ravers danskvöld kl. 19.00

KEX

Prufutími kl. 19, dansball kl. 20. Aðgangseyrir 1.000 krónur, enginn posi.

23. febrúar Fimmtudagur.

■ Grillum Þórhall kl. 21.00

Gaukurinn

Þórhallur Þórhallsson er að verða fertugur og í tilefni þess ætla vinir hans að rakka hann niður opinberlega. Ekki missa af þessu óheflaða uppistandi sem er ekki fyrir viðkvæma.

■ Konudagsblóm

Sú hefð að konur fái blóm í tilefni konudagsins virðist hafa hafist um miðjan sjötta áratug síðustu aldar en þá tóku blómasalar að auglýsa konudagsblóm. Þóður á Sæbóli í Kópavogi mun hafa verið upphafsmaður þess en fyrsta blaðauglýsingin sem hefur fundist frá Félagi garðyrkjubænda og blómaverslana er frá 1957. ■



Konudagurinn er á sunnudaginn

Á sunnudaginn er konudagurinn en það er fyrsti dagur fornorræna mánaðarins góu, sem er sunnudagurinn í átjándu viku vetrar á milli 18. og 24. febrúar. Dagurinn er húsfreyjunni til heiðurs og góu er fagnað, sem færir með sér vaxandi birtu og vorinnanganginn og þórrinn er kvaddur.

Íslendingar hafa haldið upp á konudaginn í áratugi og er hann einn af þjóðlegum tyllidögum okkar. Þessi hefð er falleg og brýtur upp hversdagsleikann og gefur lífinu lit.

Gleðjum konurnar

Vert er að halda í hefðina og gleðja konurnar í lífi okkar. Hægt er að gera það á margvíslegan hátt, bæði með fallegum gjöfum og upplifunum sem búa til góðar minningar. Til að mynda er fjöldi veitingastaða með girnilegum sælkeratilboði í tilefni konudagsins alla helgina og bjóða fram sælkeramáltíð í tilefni dagsins. Blómasalar eru í essinu sínu og galdra fram hina fegurstu blómveni.

Bakarar og konditorar leggja sig fram við að baka köku ársins, sem má kalla ástarkökuna í ár, og sælkerabakkelsi sem bráðnar í



Kaka ársins í ár er með karamellu, heslíhnetum og ástaraldinum. Minnir á hækkanði sól.
MYND/MOSFELLSBAKARI

munni. Svo er hægt að taka forskot á bollusæluna og bjóða ástinni upp á ómóttstæðilega bolla. Fjölmargar verslanir og galleri bjóða upp á fallegt handverk, hönnunarvörur, vandaðar flikur og hvað eina sem hugurinn gírnist í tilefni dagsins. Einnig er dásamleg tilfinning að geta komið konunni á óvart með spennandi upplifun, til að mynda óvissuferð út á land, heimsókn í náttúrulugar, að bjóða henni í nudd og spa, færa henni morgunverð í rúmið með rómantísku ívafi, í ljúffengan dögurð, rómantísku kvöldverð heima eða ferð upp á jökul. Ferð í leikhúsið eða í menningarferð í borg ástarinnar gleður líka, þetta snýst fyrst og fremst um að finna leiðina að hjarta þinnar konu og áhugasviði. Það eru margar leiðir færar til að gleðja og tjá ást sína á einlægan og eftirminnilegan hátt. Hvert og eitt getur gert það með sínu nefi og veit best hvað gleður konurnar í sínu lífi. Vert er að minna á að það má líka gleðja dætur, mæður, systur, ömmur, frænkur og góðar vinkonur! ■

tískan kvöldverð heima eða ferð upp á jökul. Ferð í leikhúsið eða í menningarferð í borg ástarinnar gleður líka, þetta snýst fyrst og fremst um að finna leiðina að hjarta þinnar konu og áhugasviði. Það eru margar leiðir færar til að gleðja og tjá ást sína á einlægan og eftirminnilegan hátt. Hvert og eitt getur gert það með sínu nefi og veit best hvað gleður konurnar í sínu lífi. Vert er að minna á að það má líka gleðja dætur, mæður, systur, ömmur, frænkur og góðar vinkonur! ■

TVÆR VERSLANIR

NEXUS

GLÆSIBÆR & KRINGLAN
S. 552 9011 S. 552 9012

STRANGER THINGS

NÝTT POP! VINYL

VERÐ FRÁ 2.799 KR.

MARVEL

WALT DISNEY

NEXUS.is

VEFVERSLUN MEÐ YFIR 16.000 VÖRUR!

f @



RÓMÓ Á ÞJÓMÓ

Rómantísk leiðsögn klukkan 15:00 - konudaginn 19. febrúar

Rjómabollur að frönskum hætti



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Ólöf Ólafsdóttir konditori er þekkt fyrir sína sælkeræftirrétti sem hafa slegið í gegn á veitingastaðnum Monkeys, fyrir bragð, áferð og útlit. Hún hefur unnið til verðlauna fyrir Eftirrétt ársins árið 2021 en þá kom hún, sá og sigraði með guðdómlegum eftirrétti. Ari síðar var hún skipuð í dómnefndina.

Ástríða Ólafar hefur legið í bakstri og eftirréttagerð frá því hún man eftir sér. Í þættinum Matur og heimili á dögumunum galdraði hún fram uppáhaldsbollurnar sínar fyrir áhorfendur og deilir hér uppskriftinni svo allir geti leikið þetta eftir fyrir bolludaginn.

„Ég hef alltaf verið með brennandi áhuga á eftirréttum og kökum. Áhugi minn á bakstri vaknaði þegar ég var lítil. Ég fékk alltaf að undirbúa og baka mínar afmælistertur sjálf og einnig fyrir litlu systur mína,“ segir hún og bætir við: „Þá fékk ég að nýta sköpunargleði mína til fulls og baka allt sem ég vildi. Ef þú spyrð mömmu kæmi í ljós að ég setti allt eldhúsið á hliðina, hveiti og súkkulaði alls staðar, í öllum skúffum, hillum og yfir öllu gólfinu,“ segir hún og hlær.

„Ferillinn byrjaði þegar ég var 17 ára. Þá fékk ég að aðstoða pastry-eldhús en þegar ég steig þar inn í fyrsta skipti vissi ég að þá yrði ekki aftur snúið, þetta var það sem mig langaði til þess að gera. Í kjölfarið flutti ég til Danmerkur og lærði konditorinn og vann námsamninginn minn í bakaríi hérna heima. Stuttu eftir að ég útskrifaðist hóf ég störf á Monkeys sem head pastry chef og fékk að hanna minn eigin eftirréttaseðil. Sérstada mín er aðallega kökur og eftirréttir þótt ég hafi líka brennandi áhuga á croissant- og súrdeigsbrauðgerð.“

Afmælisterta fyrir ömmu

Spurð segir Ólöf að það fyrsta sem hún bakaði alveg sjálf hafi verið afmælisterta fyrir afmæli ömmu sinnar. „Þetta var fyrsta alvöru tertan en ég lærði að búa til minn eigin sykurmassa úr sykurlúðum og fékk að kaupa ballerínu- og fíðrildautstungujárn. Ég get ekki lofað að þessi kaka hafi verið sú



Ólöf hefur alltaf verið með brennandi áhuga á eftirréttum og kökum. Í þættinum Matur og heimili á dögumunum bakaði hún og fullkomnaði sínar uppáhaldsbollur í tilefni bolludagsins og deilir hér uppskriftinni með lesendum.



fallegasta eða sú besta á bragðið en hún hitti beint í mark,“ segir hún.

Árið 2021 vann Ólöf til verðlauna fyrir eftirrétt ársins. „Hann varð til þremur dögum fyrir keppni. Ég var búin að æfa mig í tvær vikur fyrir keppnina og komin með eftirrétt sem ég var þó ekki alveg nógu sátt við þannig að ég ákvað að byrja alveg upp á nýtt. Það var ekkert smá stress en skilaði sér. Þemað fyrir keppnina var vegan, ég hafði ekki unnið mikið með það áður en það opnaði augu mín fyrir alls konar skemmtilegum og nýjum aðferðum.“

Verðlaunin voru ekki af lakari taginu og færðu Ólöfu meiri þekkingu og reynslu í faginu. „Í verðlaun fyrir fyrsta sætið var ferð til Chicago í The Chicago Chocolate Academy og fékk ég diplómu í „plated desserts“ eða fullkláraður eftirréttur á disk.“

Einn af uppáhaldsdögum

Bolludagurinn á stóran sess í hjarta Ólafar og tilhlökkunin ávallt mikil. „Einn af uppáhaldsdögum mínum á árinu er bolludagurinn og hef ég haldið ótal mörg bollukaffi. Ég ætla að deila með ykkur minni uppáhaldsbollu en það er hin franska choux au craquelin, það er klassísk vatnsdeigsbolla með kexhjúp en ég bakaði og útbjó fyllingun og toppaði hana eins og mér þykir hún fallegust og best í þættinum Matur og heimili á dögumunum.

Bolluna fyllti ég með van-

illurjóna, súkkulaði-ganache og maríneruðum jarðarberjum.

Mitt helsta leynitrix þegar kemur að vatnsdeigsbollubakstri er að opna alls ekki ofninn á meðan bollurnar bakast og passa vel upp á þykktina á deiginu, það má álls ekki vera of þykkt og alls ekki of þunnt.“

Choux au craquelin með jarðarberjum og vanillu

Kexdeig
100 g hveiti
100 g sykurlúður
100 g mjúkt smjör

Blandið öllu saman í deig, rúllið deiginu út á milli tveggja bökkunar-pappirsarka og setjið inn í kæli.

Vatnsdeig
100 g mjólk
100 g vatn
100 g smjör
Smá salt
100 g hveiti
3 egg

Hitið mjólk, vatn og smjör að suðu. Bætið hveitinu og saltinu út í og hrærið vel saman með sleikju. Ristið deigið í pottinum í u.þ.b. mínútu. Setjið deigið í skál og leyfið því að kólna, hrærið saman við það eitt egg í einu og passið að fylgjast með þykktinni á deiginu. Egg geta verið mismunandi að stærð og

Ólöf töfraði fram hina frönsku choux au craquelin, það er klassísk vatnsdeigsbolla með kexhjúp. Bolluna fyllti hún með vanillurjóna, súkkulaði-ganache og maríneruðum jarðarberjum. Þvílík feegurð.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Ólöf kenndi réttu handtökin í þættinum Matur og heimili á Hringbraut.

stundum þarf ekki að nota þau öll, deigið á að vera þykkt og renna frekar hægt af sleikjunni eða svo að það haldi sér í nokkurn veginn sömu lögun.

Setjið deigið í sprautupoka og sprautið bollunum á bökkunarplötu klædda smjörpappír. Takið kexdeigið úr kælinum, stingið út hringi sem eru örlítið stærri en deigbollan.

Leggið kexið ofan á bolluna og bakið í 175 °C heitum ofni í u.þ.b. 25-30 mínútur eða þar til að bollurnar eru orðnar gullinbrúnar. Passið að opna ofninn ekki meðan á bakstrinum stendur því þá er hætta á að bollurnar falli.

Súkkulaði-ganache

200 g rjómasúkkulaði
100 g rjómi

Setjið súkkulaðið og rjómann saman í skál og hitið í örbylgjuofni í 20 sekúndur í einu þangað til að súkkulaðið er bráðið.

Maríneruð jarðarber

200 g jarðarber skorin í teninga
Rifinn borkur af einni sitrónu
1 tsk. sykurlúður

Öllu blandað saman í skál.

Vanillurjóni

500 g rjómi
50 g flórsykurlúður
Fræ úr einni vanillustöng

Allt sett saman í skál, síðan er þetta þeytt þar til að rjóminn er léttþeyttur.

Samsetning

Skerið bollurnar þversum í tvennt, sprautið rjómann á og setjið jarðarberin ásamt súkkulaði-ganache í miðjuna.

Setjið lokið ofan á bolluna og skreytið að vild. Ég skreytti mínar með rjóma, jarðarberjum og blómum. ■



Íslenskt

Léttari liðir

Undraefni fyrir liði brjósk og bein
Einstök virkni sæbjúgnaextrakts úr íslensku hafi

partur af lífinu



VERNDAR LIÐI, BEIN OG BRJÓSK

120 hluti

NORDIC NUTRITION ● PROTIS

Fæst í helstu matvöruverslunum, apótekum og á www.protis.is

Mundu eftir þér á hverjum degi!

Brosandi með burnirót

Náttúruleg & kröftug
blanda fyrir aukna orku
& hamingju

Íslensk burnirót
með einstaka virkni



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS



Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Tilkynningar

Einkamál

57 ára kk óskar eftir að kynast góðri konu sem er jákvæð og heiðarleg. Sími 894 8655 eða gullii@simnet.is

Vegggháfar fyrir veitingahús

Vegggháfar fyrir stóreldhús og veitingahús í mörgum stærðum.

TIL Á LAGER



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Sýningarsalur
Draghálsi 4
Sími: 535 1300
verslun@verslun.is

ráðum
ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita að þér?

