

Gjafakörfur & gjafakort

LAUGARDAGUR 12. DESEMBER 2020

Kynningar: Óskaskrín, Artasan



Hrönn Bjarnadóttir, sölu- og markaðsstjóri, segir Óskaskrín vera hina fullkomnu jólagjöf sem geri viðtakanda kleift að skapa fallegar og ógleymanlegar minningar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Ógleymanleg upplifun og fallegar minningar í öskju

Óskaskrín gerir þér kleift að gefa einstaka gjöf í formi ógleymanlegra upplifana og fallegra minninga. Úrvalið er fjölbreytt og upplifanir ólíkar en meðal þess sem hægt er að velja um er Rómantíkur, Gourmet og Dekur Óskaskrín. Allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi hjá Óskaskríni. ➔2



Með Óskaskrín er hægt að velja á milli fjölda ólíkra upplifana og því hægt að finna eitthvað við allra hæfi.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-TRYGGUR

Framhald af forsiðu ➔

Óskaskrín er 10 ára gamalt fyrirtæki en fyrstu Óskaskrínin voru kynnt til sögunnar árið 2011. Óskaskrín hefur hannað og þróað þemabundnar gjafaðskjur eða gjafakort, sem virka þannig að sá sem eignast Óskaskrín getur valið úr fjölda ólíkra upplifana,“ segir Hrönn Bjarnadóttir sölu- og markaðs- stjóri Óskaskrins.

Fjölbreytt og einfalt

Úrval valkosta er fjölbreytt og hægt að velja á milli ólíkra þema. „Þannig er Gourmet Óskaskrín sem hefur að geyma úrval veitingastaða sem hægt er að velja úr og borða dýrindis veislu. Í Rómantík er boðið upp á gistinótt á fjölda hótela með kvöldmat og morgunmat víða um land. Í Dekurstund er boðið upp á margar mismunandi dekurmeðferðir. Samtals erum við með 19 mismunandi Óskaskrín auk fjögurra tegunda af fyrirtækjaðskjum,“ útskýrir Hrönn. „Sá sem fær Óskaskrín að gjöf velur einn af valmöguleikum sem í boði eru, bókar sína upplifun hjá þjónustuaðilanum, mætir svo á staðinn og greiðir með því að afhenda gjafakortið við komu á hótelið, á veitingastaðinn, á snyrtistofuna eða allt í takt við þá tegund af Óskaskrín sem viðtakandinn fékk að gjöf.“

Hrönn segir mikinn metnað lagðan í að velja inn þau fyrirtæki sem veiti þjónustuna og að viðskiptavinir geti því treyst á að upplifunin verði eins og best verður á kosid. „Við veljum samstarfsaðila okkar af mikilli kostgæfni því við viljum vera örugg um að handhafi Óskaskrins fái ætíð góðar viðtökur þegar hann mætir til að njóta þess sem hann á von á. Við erum líka ótrúlega stolt af því að segja frá því að upplifun korthafa er nánast undantekningarlaust góð og samstarf okkar við samstarfsaðila sem eru veitingastaðir, hótél, snyrtistofur,



Hjá Óskaskrín er hægt er að velja á milli fjölda ólíkra upplifana sem endurspeгла bæði áhugasvið viðtakanda og hlýhug gefanda.

Úrvalið er fjölbreytt og upplifanir ólíkar og eigandi Óskaskrins hefur mikið um það að segja hvað hann vill upplifa. Óskaskrín er svo auðvitað mjög umhverfisvæn og eftirminnileg gjöf.

alls kyns aðilar í ferðaþjónustu og fleiri, er mjög gott.“

Fallegar minningar

Sérstaða Óskaskrins er hin mikla fjölbreytni og hið mikla val sem handhafi óskjunnar hefur. „Óskaskrín er ekki eins og hefðbundið gjafakort sem gildir einungis á einn tiltekinn stað. Óskaskrín er hægt að nota á mörgum stöðum og er því ólíkt öllu því sem er í boði á markaðnum. Við höfum líka

bent á að þó svo að einn eða fleiri staðir loki þá sjáum við til þess að ætíð séu til staðar margir valkostir að velja úr. Það er því ákveðin áhættudreifing í því fölginn að gefa Óskaskrín. Gjafakort frá Óskaskrín verður aldrei verðlaust þó svo að einhverjir heltist úr lestinni.“

Vegna þeirra ótal valmöguleika sem í boði eru hentar gjöfin breiðum hópi fólks. „Óskaskrín er frábær gjöf þar sem hún hentar öllum, ungum sem eldri, Íslendingum og útlendingum, þörum og einstaklingum, konum og körlum. Úrvalið er fjölbreytt og upplifanir ólíkar og eigandi Óskaskrins hefur mikið um það að segja hvað hann vill upplifa. Óskaskrín er svo auðvitað mjög umhverfisvæn og eftirminnileg gjöf.“

Þá hefur gjöf af þessu tagi sérstaka þýðingu á tímum sem þessum. „Að gefa Óskaskrín tónar líka mjög vel við ástandið í dag með hvatningunni um að ferðast innanlands og styrkja við bakið á íslenskum fyrirtækjum. Með því að gefa Óskaskrín ertu þannig að styðja við bakið á veitingastöðum, hótélum, snyrtistofum og fyrirtækjum í ferðaþjónustu sem

mörg hver eru að berjast í bökkum vegna ástandsins í þjóðfélaginu. Með Óskaskrín ertu að gefa upplifun, upplifun sem á að skilja eftir sig fallegar minningar um stund og stað og hlýlegar hugsanir til þeirra sem færðu þér gjöfina.“

Gjöf sem klikkar ekki

Hrönn segir öll Óskaskrínin seljast vel og hafa þau enn fremur notið mikilla vinsælda sem gjafir frá fyrirtækjum til starfsfólks. „Gourmet hefur lengi selst mjög vel sem og dekuraskrínin. Gláðningur fyrir tvo og Rómantík eru einnig mjög vinsæl skrin sem og Bröns fyrir tvo sem kom á markað hjá okkur fyrir rösku ári síðan. Fyrirtæki hafa svo verið að auka það mjög að gefa Óskaskrín til jólagjafa og alls konar tækifærisgjafa.“

Fyrirtæki eiga þá kost á að fá Óskaskrín sem eru sérstaklega sniðin að þeirra hugmyndum og þörfum. „Við erum búin að útbúa sérstök Óskaskrín fyrir fyrirtæki þar sem búið er að blanda saman upplifunum úr ólíkum öskjum og búið þannig til pakka sem hentar pottþétt mjög ólíkum hópi starfsmanna. Við sérmerkjum líka

öskjur fyrir fyrirtæki til dæmis með lógó og lit fyrirtækja og með sérstökum kveðjum. Í raun er það bara hugmyndaflugið sem er takmarkandi þáttur í því. Þessar gjafir njóta mjög mikilla vinsælda,“ segir Hrönn.

„Við mælum með því að gefa Óskaskrín í jólagjöf. Segjum bara að það sé gjöf sem geti ekki klikkað. Að Óskaskrín henti öllum. Við höfum líka verið að benda á að sumaröskjurnar okkar eins og Keila, Bröns fyrir tvo og Burger fyrir tvo eru frábærar möndlugjafir – gjöfin sem gleymist alltaf að kaupa!“

Hægt er að nálgast Óskaskrín á vefnum, í völdum verslunum og Kringlunni. „Óskaskrín eru seld í öllum verslunum Pennans Eymundsson og verslunum Hagkaups og svo líka á vefnum okkar, oskaskrin.is Við bjóðum upp á heimsendingu innan 24 klst. og svo er líka hægt að sækja til okkar og kaupa beint á skrifstofunni okkar á Suðurlandsbraut 30, 4. hæð. Við erum líka með sölubás á 2. hæð í Kringlunni núna fyrir jólnin eins og fyrri ár og þar er bæði hægt að versla Óskaskrín og sækja pantanir keyptar á vefnum.“



Heilsupakkinn frá Artasan felur í sér loforð um heilsu og hreysti á nýárinu. Hann samanstendur af Bio-Kult Original, D-Lux 3000 vítamínúða, Saffrox og Beta-Glucans Immune Support.

Passaðu upp á þína lykilstarfsmenn

Góð heilsa er gulli betri. Með Heilsupakkanum frá Artasan í jólagjöf til starfsmanna, ættingja og vina er þeim sýnd umhyggja og kærleikur, og tryggð betri heilsa, hreysti og vellíðan á nýju ári.

Það er ávallt mikilvægt að huga vel að heilsunni en kórónaveiran hefur allhressilega minnt okkur á mikilvægi þess að efla varnir líkamans. Stjórnendur fyrirtækja þekkja velflestir hversu dýrt það getur verið að missa lykilstarfsmenn í veikindi og því getur fjárfesting í formi bætiefna skilað sér fljótt í formi heilsuhraustari starfsmanna,“ segir Úlfar Konráð Svansson, heilsu- og markaðsfulltrúi hjá Artasan. „Við hjá Artasan bjóðum upp á heilsueflandi bætiefnapakka til jólagjafa, sem styðja við heilsu starfsmanna. Heilsupakkinn er byggður upp með það í huga að efla varnir líkamans.“

Heilsupakkinn inniheldur mikilvæg bætiefni sem við ættum að huga að, en í pakkanum eru:

- Beta Glucans Immune Support+ sem er öflug blanda af vítamín-um, steinefnum og jurtum. Meðal innihaldsefna eru til dæmis A- og C-vítamín, sink og selen, sem öll stuðla að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins ásamt betaglúkani, sem sýnt hefur verið fram á að lækki/hækki kólesteról í blóði, eftir því hvað við á. Eins og við flest þekkjum er hátt kólesteról áhættuþáttur í þróun kransæðasjúkdóma.
- Bio-Kult Advanced er sérhönnuð góðgerlablanda með það markmið að byggja upp öfluga þarmaflóru og stuðla að eðlilegri virkni ónæmiskerfisins. Það inniheldur 14 sérvalda góðgerlastofna.
- DLux 3000 munnúði, en D-vítamín er talið eitt mikilvægasta vítamínið til að viðhalda góðri heilsu þar sem það stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins. n Saffrox sem inniheldur blöndu sem talin er styðja við andlega heilsu og hjálpar þér að taka fagnandi á móti deginum.



Úlfar Konráð Svansson, heilsu- og markaðsfulltrúi hjá Artasan heldur utan um Heilsupakkann. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hugsaðu vel um starfsfólkið þitt og þá mun starfsfólkið hugsa vel um fyrirtækið. Svo einfalt er það. Heilbrigðir starfsmenn með fókusinn á réttum stað eru það sem gefur þínu fyrirtæki forskot.

Richard Branson

Nánar um hverja vöru í Heilsupakkanum:

Beta Glucans Immune Support+ Inniheldur öfluga blöndu af vítamín-um, jurtum og steinefnum sem geta styrkt og stutt við ónæmiskerfi líkamans, eins og sjá má af neðangreindu:

- C-vítamín er mest notaða vítamínið gegn flensu og kvefi og stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmis- og taugakerfis líkamans. Það getur einnig dregið úr þreytu og lúða.
- D-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins.
- A-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins, auk

þess að stuðla að eðlilegri starfsemi hjartans.

- Hvítlaukur og elderberry hafa í aldaraðir verið talin heilsueflandi ásamt því að styrkja ónæmiskerfið og stuðla að vörnum gegn umgangspæstum.
- Sink stuðlar að eðlilegri DNA-nýmyndun og eðlilegum sýru- og basaefnaskiptum sem veita mikilvægt jafnvægi fyrir öflugt ónæmiskerfi.
- Selen stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og verndar frumur fyrir oxunarálagi.

Bio Kult Advance – fyrir jafnvægi í bakteríuflóru líkamans. Góðgerlar (probiotics) finnast í

gerjuðum mat eins og súrkáli, jógúrt, kefir og kombucha en einnig er hægt að fá þá í hylkjum. Bio-Kult Advance mjólkursýruglerarnir eru afar öflugir og innihalda sérhannaða blöndu af fjórtán frostþurrkuðum gall- og sýrupólnum gerlastofnum, með það markmið að byggja upp þarmaflóruna.

Er Saffrox eitthvað fyrir þig?

Saffrox inniheldur affron sem er úrdráttur úr saffran-jurtinni. Auk þess inniheldur það blöndu B-vítamína og magnesíum sem allt stuðlar að eðlilegri sálfræðilegi starfsemi ásamt því að stuðla að eðlilegri starfsemi taugakerfisins. Saman vinna þessi innihaldsefni að því að geta veitt andlegt jafnvægi. Hver vill ekki vakna glaður á hverjum morgni og taka fagnandi á móti deginum? Einungis þarf eitt hylki á dag og mælt er með því að taka það fyrir svefninn.

DLux 3000 er handhægur og bragðgóður munnúði

- D-vítamínið frásogast í gegnum slímhúð í munni.
- Í hverju glasi eru 100 úðar eða rúmlega 3ja mánaða skammtur.
- Í hverjum skammti eru 3000iu.
- Náttúrulegt og bragðgott piparmyntubragð.
- Hentar grænmetisættum.
- Fyrir alla sem hafa áhyggjur af skorti á sólarljósi.
- Er sykurlaus, án gerviefna og hentar vegan.
- Umbúðir gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum.

Vörurnar eru fáanlegar í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana. Ef áhugi er fyrir því að panta Heilsupakkann fyrir hópa er hægt að hafa samband við ulfar@artasan.is

Gnægtahorn og hungraðir úlfar

Gjafakörfur birtast víða í menningarsögunni, allt frá gnægtahorni Seifs í forngrískum goðsögum til Ávaxtakörfunnar á leikhúsfjöllum nútímans. Þá er ljóst að gjafakörfur fara seint úr tísku.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Gnægtahorn (lat. cornu copiae, e. Cornucopia) er ein elsta gjafakarfan sem finna má í þekktum sögnum, en um er að ræða lúðurlaga form yfirfullt af ferskmeti, blómum eða hnetum. Gnægtahornið er þekkt tákn í klassískri fornöld og var, eins og nafnið gefur til kynna, merki um ofgnótt og næringu.

Körfur eða klyfjatöskur af þessari gerð voru notaðar til forna í Vestur-Asíu og Evrópu til þess að ferja nýttinda uppskeru og matarafurðir. Formið var hentugt að því leyti að hægt var að smeygja körfunni utan um sig og voru hendurnar því lausar til tinslu.

Allsnægtastrákur

Grikkir útskýrðu uppruna gnægtahornsins með goðsögnum, en eitt best þekkt dæmið um slíkt finnst í sögunni um Seif þegar hann var ungbarn. Hvítvöðungnum hafði verið naumlega forðað frá Krónosi föður sínum rétt áður en hann lenti í gini hans með systkinum sínum. Seifur var falinn í helli á eyjunni Krit þar sem vel var séð um hann. Geitin Amalthea gaf honum mjólk að sjúga af

spena. Þessi verðandi konungur guðanna bjó yfir miklum styrk og eitt sinn þegar hann lék við geitina tókst honum að brjóta eitt hornið af henni. Hornið var gætt þeim töfrandi eiginleika að geta séð fyrir óendanlegu magni af næringu, líkt og geitin fyrir guðinn.

Gnægtahornið varð að tákni fyrir ýmis grísk og rómversk goðmögn sem tengdust uppskeru og rikidæmi sem og persónugervinga jarðarinnar eins og Gaiu og Terru. Goðmögn eins og Plútus, guð rikidæmis; korngyðjan Demeter; disin Maia og Fortúna, lukkugyðjan sjálf, gátu öll stuðlað að velmegun og hafa oft verið sýnd með gnægtahorn í förum sér í listasögunni. Sama á við um ýmsa aðra guði og gyðjur.

Gnægtahornarmótífið var eins og frægt er orðið, notað í bókunum um Hungurleikana, en aðalsöguþráður bókanna snýst um raunveruleikabátt þar sem keppendum er komið fyrir í lokuðu umhverfi og ráða hvern annan af dögum uns einn stendur eftir sem sigurvegari. Leikurinn hefst í sérstöku rými fullu af vopnum og verkfærum. Keppendum er komið þar fyrir og byrjar leikurinn oftast þannig að þátttakendur keppast við að næla sér í vopn og drepa hver annan. Rýmið nefnist því kaldhæðnislega nafni „Gnægtahornið“ enda frekar þversagnakennt að tengja

allsnægtir við eitthvað sem drepur í stað þess að næra.

Frægasta gjafakarfa Evrópu

Í ævintýrinu um Rauðhettu litlu kemur fram annars konar gnægtahorn, í formi gjafakörfu. Biður móðir Rauðhettu hana um að skottast til ömmu sinnar með körfu fulla af hollum mat. Þekktasta útgáfan var rituð á bók af Charles Perrault og síðar bættu Grimmsbræður sögunni við safnið sitt. Meðal krása í körfu Rauðhettu mátti finna osta, brauð, jarðarber úr garðinum, köku sem móðir Rauðhettu bakaði og svo var þar að sjálfsöguð vínflaska. Þessar kræsingar munu hafa verið ömmu Rauðhettu að skapi en þær freistuðu ekki verunnar í rúminu hennar ömmu. Rauðhetta undrar sig á útlitsbreytingum ömmu sinnar og spyr hana hvers vegna röddin sé svo djúp, hví augun og eyrun hefðu stækkað svo, af hverju hendurnar séu svo hrammalegar og hvernig standi á því að munnurinn sé svo stór. Amman hefur svör á reiðum höndum við hverri spurningu, lýkur samtalinu á því að gleypa Rauðhettu í heilu lagi og hunsar gjafakörfuna með víninu góða. Af þessu má væntanlega draga þann lærdóm að til þess að hitta í mark með gjafakörfu þá sé best að hugsa vel um hver viðtakandi gjafakörfunnar er. Það



„En mikil ósköp ert þú með stóran munn amma mín.“ FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.

þýðir lítt að bjóða úlfi vín líkt og það myndi seint hitta í mark að lauma tvíreyktum hangikjötsbita að veganista.

Jötunn og Rauðhetta

Þess má geta að hliðstæðu samtals Rauðhettu ogúlfsins áður en hún verður sjálf ásamt ömmunni, að eins konar gjafakörfu eða gnægtahorni fyrirúlfinn, má finna í hinni Norrænu Þrymskviðu. Jötunninn Þrymur hafði rænt Þórshamri og krefst þess að fá að kvænast Freyju hinna fögru gegn því að

skila hamrinum. Guðirnir sættast á þessi skipti en Freyja mótmælir harkalega þessum skiptasamningi. Því taka guðirnir upp á því að klæða Þór upp sem gyðjuna Freyju og senda hann á fund Þryms. Þegar jötunninn lítur Þór augum í dulargervi Freyju furðar hann sig á því hvers vegna augu hennar séu svo ókvenleg og hvernig standi á því að hún éti svo mikið og drekki. Þá svarar Loki því að Freyja hafi hvorki sofð, étid eða drukkið vegna þess hve spennnt hún sé fyrir brúðkaupinu.

Ekki gefa bara eitthvað, gefðu frekar hvað sem er.



Með gjafakorti Landsbankans er ekkert mál

að velja réttu jólagjöfina. Þú ákveður upp-hæðina og sá sem þiggur velur gjöfina. Þú færð gjafakortið á landsbankinn.is/gjafakort.



ÍSLANDS
HÓTEL

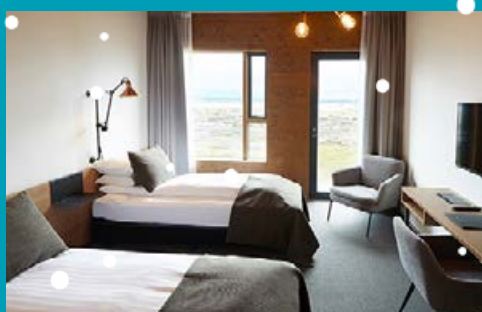
Grand
HÓTEL
REYKJAVÍK

HÓTEL
REYKJAVÍK
CENTRUM

FOSSHÓTEL



17 HÓTEL UM ALLT LAND GJAFABRÉF ÍSLANDSHÓTELA



Gjafabréfin gilda á Fosshótelum, Grand Hótel Reykjavík
og Hótel Reykjavík Centrum

GEFÐU GJÖF
SEM GLEÐUR
– Verð frá 15.900 kr. –

- Gisting með morgunverði
- Gisting með morgunverði og kvöldverði
- Reykjavík Spa meðferðir
- Sérniðin gjafabréf

Hentar einnig vel í
fyrirtækjagjafir

ÍSLANDSHÓTEL

EINFALT AÐ BÓKA: [ISLANDSHOTEL.IS/GJAFABREF](https://islandshotel.is/gjafabref)

gjafabref@islandshotel.is | islandshotel.is/gjafabref

Jólin koma með eggjapúnnskökunni

Arna Guðlaug Einarsdóttir, kökuskreytingameistari og fagurkeri með meiru veit fátt skemmtilegra en að baka og skreyta kökur. Sætabrauðskrans er til að mynda afar jólalegur og góður.

Matarást Sjafnar

Sjöfn Þórðardóttir sjofn@torg.is



Arna heldur úti síðunni Kökukræsingar Örne á Facebook og þar eru kökur sem hún hefur bakað fyrir vini og vandamenn. „Ég baka samt lítið sem ekkert af smákökum á adventunni. Aðallega piparkökur ef ég baka.“ Við fengum Örne til að deila með lesendum uppskrift að jóla-kökunni sem hún ætlar að baka í ár og svipta hulunni af adventu-sætabrauðskransinum sínum sem hún er þekkt fyrir að baka. Er saga á bak við adventusæta-brauðskransinn og eggjapúnnskök-una sem þú bakaðir fyrir lesendur? „Adventusætabrauðskransinn á sér sögu. Mamma mín bakaði hann alltaf á adventunni á mínu æskuheimili. Hann var alltaf bakaður samdægurs og borinn fram með smjöri sem bráðnaði í brauðið. Einnig má bera hann fram með osti og sultu. Eggjapúnskakan er ný af nálinni. Ég hef alltaf verið mun hrifnari af eggjapúnsi frá því að ég

smakkaði það í Bandaríkjunum fyrir 25 árum heldur en jólaglökk. Þessi kaka er mjög ljúffeng og ber með sér mikinn keim af eggja-púnsinu og tilvalið að bera hana fram með eggjapúnsi, nú eða bara heitu kakói eða kaffi.“ Elskar að halda veislur Jólin eru ávallt haldin mjög hátíðleg á heimili Örne og hefur verið frá hennar barnæsku. „Þar sem að ég elska að halda veislur þá finnst mér einstaklega gaman að dekkja upp falleg borð og eru jóla- og áramótaborðin skipulögð langt fram í tímann. Ég er líka mikið jólabarn og held því mikið upp á þennan tíma. Þá stendur samveran með fjölskyldunni og vinum upp úr.“ Áttu þinn uppáhaldsjólasvein? „Já, en hann er ekki íslenskur. Ég kynntist hinum eina sanna jóla-sveini þegar ég bjó níu ár í Belgíu en hann heitir heilagur Nikulás og var í raun og veru til (og alls enginn jólasveinn þó svo að hann sé það í dag). Heilagur Nikulás var verndari barna þegar hann var á lífi. Hann deildi út gjöfum til bágstaddra, sérstaklega barna. Hann er fyrirmyndin að bandaríska jólasveininum sem íslensku jóla-sveinarnir eru líka farnir að líkjust verulega mikið í klæðaburði. Kosturinn við heilagan Nikulás



Glæsileg hvít jólaterta sem minnir á hvíta jörð.

er að hann kom bara einu sinni í desember til að gefa börnunum gjafir. Ég var mjög fegin þegar ég bjó þar að þurfa ekki að hugsa út í þrettán smágjafir í desember.“ Aðspurð segir Arna að þau hjónin séu nýjungagjörn hvað varðar mat þegar kemur að jólahefðum. „En við erum með nokkra fasta liði eins og venjulega, eins og að byrja jólin í Frikirkjunni kl. 18 á aðfangadag. Hangikjöt verður að vera á boðstólunum á jöladag. Við förum mikið upp í kirkjugarðana um jöl og áramót og kveikjum á kertum hjá ástvinum og það er einstaklega friðsælt og fallegt að vera þar á þessum hátíðardögum.“

Sætabrauðskrans

- ½ l mjólk
- 1 bréf þurrger
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. kardimommur (duft)
- 100 g smjör (mjúkt)
- 850 g hveiti

Leysið gerið upp í smá volgri mjólk, bætið salti, sykri, kardimommum og smjöri út í volga mjólkina. Bætið hveitinu rólega saman við. Hnoðið deigið vel, skiptið deiginu í þrjá jafna hluta og rúllið þeim í þrjár jafnlangar lengjur. Fléttið og mótið hring á bókunarpappír á ofnplötu. Leggið viskastykki yfir og látið hefast í sirka klst. Penslið kransinn með piskuðu eggi og stráði perlusykri yfir. Bakið við 190°C blástur í sirka 30 mín.

Eggjapúnskaka

Fyrst bý ég til smá eggjapúns, þessi uppskrift er svo til bara fyrir kökuna og kannski nokkrir sopar til að smakka. Eggjapúnssuppskriftn sjálf er fyrir tvo og hægt er að margfalda hana til að fá eggjapúns fyrir fleiri.

- 2 egg
- 3 msk. sykur
- 3 msk. romm
- 1 bolli (250 ml) heit mjólk

Þeytið egg og sykur saman þar til það verður eins og ljóst mjúkt krem. Bætið romminu við. Hitið bolla af mjólk, hellið mjólkinni í blönduna. Geymið einn bolla af eggjapúnsi fyrir kökuna.

- Kakan sjálf
- 230 g smjör við stofuhita
- 200 g sykur
- 1 tsk. vanilludropar
- 3 stór egg



Arna með kransinn sem ætíð er á borðum um jólin. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

- 315 g hveiti
- 3 tsk. lyftiduft
- ½ tsk. múskat
- ½ tsk. kanill
- 1 bolli (250 ml) eggjapúns

Hitið ofninn í 160°C (blástur). Þeytið saman smjör, sykur og vanilludropa í nokkrar mínútur eða þar til blandan er orðin kremkennd. Bætið eggjunum við einu í einu og þeytið vel á milli hvers og eins. Blandið þurrefnunum saman í skál. Hellið þurrefnunum og eggjapúnsinu til skiptis út í eggjablönduna og hrærið varlega saman. Skiptið deiginu í tvö form og bakið í 25-30 mín. eða þar til tannstöngull kemur hreinn úr miðju kökunnar. Kælið botnana.

- Eggjapúnssmjörkrem
- 230 g smjör

- 3 ½ bolli flórsykur
- 2-3 tsk. rommdropar eða eggjapúns (kremið verður bragðmeira með rommdropum).

Þeytið smjörið þar til það verður kremkennt, bætið flórsykrinum í smáskömmtum út í. Að lokum eru rommdroparnir eða eggjapúnsið sett út í og kremið þeytt vel, eða þar til það er orðið fallega kremkennt. Dreifið kreminu á milli botnanna og þekið kökuna með því. Í mínu tilfelli skreytti ég með glitrandi snjókörnunum, sem voru bráðið hvítt súkkulaði sem ég sprautaði sem snjókörnunum á bókunarpappír og stráði hvítu glimmeri sem heitir Rainbow dust og fæst að öllum líkindum í Allt í köku. Einnig stráði ég því yfir kökuna sjálfa til að fá glitrandi áhrif á kökuna eins og nýfallinn snjó.

Tilvalin jólagjöf fyrir fyrirtæki og einstaklinga

Gjafakörfur Ostahússins

Ostahúsið býður upp á fjölbreytt úrval af ostakörfum ásamt glæsilegum gjafaöskjum.

Ostakarfa

5.790 kr.

Gjafaaskja

5.690 kr.

Sælkerakarfa

12.390 kr.

Kynnið ykkur úrvalið af tilbúnum ostakörfum og gjafaöskjum á **ostahusid.is**

Upplýsingar og pantanir: www.ostahusid.is, og í síma 565 3940

PEKING • REYNSLA • GÆÐI

Osta

HÚSIÐ

STOFNAÐ 1992

❄️ Vetrarlína Omnom ❄️





Í gjafakörfum leynist ýmislegt góðgæti. Til dæmis matur og vinflöskur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Veisla í körfu

Í gjafakörfum leynist oft eðalvínflaska, hvítt eða rautt, jafnvel jólabjór. Margir gera vel við sig á adventu og þiggja gjarnan að fá sér smá dreitil í glas. Fæstir hugsa þó um hversu margar kaloríur gætu leynst í þessu eina glasi. Í rauninni getur alkóhól verið kaloriuveisla. Í einu grammi af áfengi eru 7 hitaeiningar. Í 100 grömmum af bjór eru 40 hitaeiningar en 70 í léttvíni. Þegar talað er um eina einingu af bjór eins og heilbrigðisyfirvöld gera oft, er átt við 330 ml af bjór með 4,5% áfengisstyrkleika. Ein eining léttvíns er 125 ml. Margir halda að dökkur bjór sé hitaeiningarikari en léttur, ljós bjór. Það er ekki alveg rétt. Litill Guinness er með 210 hitaeiningar á meðan venjulegur bjór hefur 200. Svo fer eftir stærð á vinglasi hversu mikið er hellt í það. Ein vínflaska inniheldur um það bil 550 hitaeiningar á meðan einn „sixpack“ með hálfrar lítra dósum inniheldur 1200.



Þótt vínið sé ljúft verður ekki hjá því komist að fá í sig hitaeiningar.

Hér eru nokkrar staðreyndir um hitaeiningar í bjór:

- 330 ml bjór (4,5%) = 125 hitaeiningar
- 0,5 l bjór (4,5%) = 200 hitaeiningar
- 1 pint (568 ml) = 227 hitaeiningar
- 0,5 l hveitibjór (5,3%) = 220 hitaeiningar
- 0,5 l pilsner (2,3%) = 125 hitaeiningar

Það er ekki mikill munur á rauðu og hvítu víni. Fæstar hitaeiningar eru í þurru hvítvíni eða um 100 í hverju glasi. Því sætara sem vínið er þeim mun fleiri hitaeiningar.

Miðað við glas sem tekur 125 ml:

- 1 glas þurrt hvítvín = 86 hitaeiningar
- 1 glas millipurrt hvítvín = 90 hitaeiningar
- 1 glas sætt hvítvín = 90 hitaeiningar
- 1 glas rauðvín = 93 hitaeiningar
- 1 glas rósavín = 86 hitaeiningar
- 1 glas þurrt desertvín = 157 hitaeiningar

Það er meiri karloriubomba í sterkum vínunum.

- Brennivín 60% = 369 hitaeiningar
- Brennivín 40% = 244 hitaeiningar
- Koniak = 241 hitaeiningar
- Ákavíti = 235 hitaeiningar
- Viskí = 217 hitaeiningar
- Romm = 201 hitaeiningar
- Likjör = 313 hitaeiningar

Margir borða nasl með bjórnum og þá hækkar hitaeiningatalan mikið.

Gjafarkörfur eru gamaldags en samt sívinsælar

Gjafarkörfur eru ekki nýjar af nálinni, heldur hafa þær verið til öldum saman, en áður voru körfur hluti af hversdagslífi margra. Eitt af mörgum þekktum gömlum dæmum um gjafir í körfu er karfan sem germanska frjósemisgyðjan Eostre gekk með, en hún var full af ungum plöntum sem voru notaðar sem heilagar fórnir. Margir telja að hátíðin sem tengdist henni hafi seinna breyst í páska.



Körfur hafa þjónað ýmsum þörfum í gegnum aldirnar og njóta enn í dag mikilla vinsælda. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Enn í dag eru flestar körfur handgerðar.

Annað frægt dæmi er karfan sem á að hafa borið Móses, en í Gamla testamentinu er sagt frá því að hann hafi verið lagður í tágakörfu sem var falin þannig að egypska konungsfjölskyldan

myndi finna hann og sjá um hann. Þar sem körfur hafa svo ríkt hlutverk í goðsögnum og ævintýrum er líklega bara eðlilegt að þær hafi fengið táknrænt gildi og séu hluti af hátíðum og sérstökum tilefnum. Það er erfitt að segja nákvæmlega hvernig þær þróuðust út í það sem þær eru í dag, en það er áhugavert að þessi gamaldags leið til að gefa gjafir skuli enn lifa svo góðu lífi. Enn í dag eru flestar körfur líka handgerðar, því þær er erfitt að framleiða í vélum.

Gerðarsafn

Skúlpturn/Skúlpturn
18.11.20—28.02.21

Ólöf Helga Helgadóttir

Magnús Helgason

Í safnbúð Gerðarsafns má finna fallegar vörur, eftirprentanir af verkum og árskort. Skapandi gjafir í jólapakkann.



Opið alla daga 10:00—17:00
Hamraborg 4 200 Kópavogur gerdarsafn.is