

FRÉTTABLADÍÐ

276. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

PRIÐJUDAGUR 26. NÓVEMBER 2019



Nokkur fjöldi mætti í árlega Ljósagöngu UN Women síðdegis í gær. Gangan markaði upphaf sextán daga átaks gegn kynbundnu ofbeldi. Yfirskriftin í ár er Kynbundið ofbeldi á vinnustöðum. Leiddi Drífa Snædal, forseti Alþýðusambands Íslands, gönguna og flutti ræðu á Arnarhóli ádur en gengið var með ljós að Bríetartorgi.

FRÉTTABLADÍÐ
+PLÚS

Samherjamenn undirbúa varnir sínar

Minnst fjórir einstaklingar sem nefndir hafa verið í tengslum við svökkuð Samherjaskjöl hafa ráðið sér lögmann. Enginn hefur þó enn stöðu grunaðs manns.

SAMHERJAMÁL Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hafa minnst fjórir forystumenn Samherja ráðið lögmann til að undirbúa varnir vegna ásakana á hendur fyrirtækinu um mútubrot og skattaundanskot.

Fjórir dómarar í Landsrétti í leyfi fram á mitt ár

STJÓRNSÝSLA Fjórir landsréttardómarar verða í leyfi fram á mitt næsta ár. Settir verða dómarar í þeirra stað. Þriðjungur dómarar við réttinn verður með tímabundna dómarastöðu.



Benedikt
Bogason,
formaður Dómstólasýslunnar.

EKKI hefur verið brugðist við tillögu Dómstólasýslunnar um fjölgun skipaðra dómara við réttinn. En tillagan var gerð með vísan til mikilvægis sjálfstædis dómsvaldsins. — aá / sjá síðu 6

Samherjamálið er á borði Skattarannsóknarstjóra og Ríkisskattstjóra. Ríkisstjórnin hefur ákvæðið að stofnanírnar geti bætt við sig mannafla til að sinna verkefnunum.

„Það er rétt að hafa í huga að hvorki félagið né einhverjir einstaklingar hafa opinbera réttarstöðu grunaðs manns í málunum. Enn hefur enginn verið kallaður til skýrslutöku,“ segir Garðar G. Gislason, hjá IUS Lögmannsstofu, sem mun verja Samherja.

„En ég get staðfest að ég mun gæta hagsmunu félagsins í snertiflötum þessa máls innanlands,“ segir hann. „Félagið er ekki að samsama sig þeim

einstaklingum sem nefndir hafa verið í þessu máli. Það skal ítrekað að Samherji hefur heitið fullri samvinnu og samráði með yfirvöldum vegnum þessara mála.“

Gardar, sem verið hefur lögmaður Samherja til langa tíma, gætti meðal annars hagsmuna félagsins í árlöngum málarekstri Seðlabankans. Þá voru einstaklingar hvattir til að hafa lögmann sér við hlið.

Yfirlögfræðingur Samherja, Arna Bryndis Baldvins McClure, staðfestir að hafa ráðið Halldór Brynjar Halldórsson. Nafn Órnú kemur oft fyrir í Samherjaskjölunum.

Arnar Þór Stefánsson, hjá LEX

Lögmannsstofu, staðfestir að hann verði lögmaður Egils Helga Árnasonar, sem kom að stjórnun ArcticNam, gegnum afríksa lögmannsstofu.

Jón Óttar Ólafsson, fyrrverandi rannsóknarlöggreglumaður, mun hafa ráðið Svein Guðmundsson hjá Juralis. Jón Óttar var ráðgjafi hjá Samherja og er sagður hafa verið í innsta hring Namibíuveiðanna.

Þá mun Garðar Víðir Gunnarsson, lögmaður hjá LEX lögmannsstofu, verja einstakling sem starfaði á vegum Samherja erlendis um árabili. Gardar staðfestir það en vill ekki gefa upp nöfn að svo stöddu. Líklegt þykir að það sé Ingvar Júlíusson,

fjármálastjóri Samherja á Kýpur, eða Ingólfur Pétursson, fyrrverandi fjármálastjóri í Afríku.

Borsteinn Már Baldvinsson, sem væktímabundið sem forstjóri, kveðst ekki hafa ráðið lögmann.

EKKI er ljóst hvort Adalsteinn Helgason, fyrrverandi framkvæmdastjóri Afrikustarfsemi Samherja, hafi ráðið lögmann.

Stjórn Samherja hefur sagst hafa ráðið norsku lögmannsstofuna Wikborg Rein til að rannsaka sín mál og ætlaði ekki að tjá sig um „einstaka ásakanir fyrir en niðurstöður liggja fyrir um rannsóknina á starfseminni í Afríku“. — ds

Vaxtalaus afborgun af
**ÖLLUM ÚRUM
OG SKARTGRIPUM**



MICHELSSEN
1909

Hafnartorg - michelsen.is

VIÐ TELJUM NIÐUR Í
SVARTAN FÖSTUDAG

**BLACK
FRIDAY
TILBOÐ
DAGSINS**

SJÁ INNBAK
og husgagnahollin.is

**HÚSGAGNA
HÖLLIN**

REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFIRÐI

actavis

Vnr 06 68 62

Omeprazol
Actavis 20 mg

14 magasýrupolin hörð hylki

Omeprazol
Actavis

20 mg, 14 og 28 stk.

Magasýrupolin hörð hylki ætluð fullorðnum til skammtimameferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsvíða og nábit). Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasí af vatni fyrir mat eða á fastandi maga. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfssins. Leitið til læknis eða lyfjafraðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaska.is

Actavis 8103

Actavis

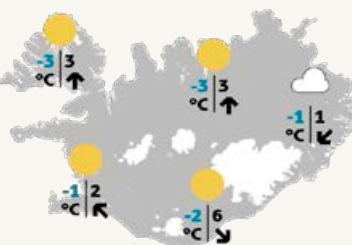
Fylgir blaðinu í dag

Veglegt jólabláð fylgir Fréttablaðinu í dag. Þar er að finna mataruppskriftir, hugmyndir að skreytingum og föndri og margt fleira sem lesendur blaðsins á öllum aldri geta nýtt sér og leyft sér að njóta.



JÓLABLAÐIÐ

Veður



Norðaustan 3-8 m/s, en 8-13 við suðausturströndina. Viða létt-skýjað, en skyjað og súld eða snjó-mugga með köflum austanlands. Frost 1 til 6 stig, en hiti um og yfir frostmarki syðst á landinu.

SJÁ SÍÐU 22



Bjarni segir lagabreytinguna hafa mikil áhrif á hagsmuni í Breiðafirði.

FRÉTTABLAÐID / PJETUR

Breytingar hefðu gríðarleg áhrif

STJÓRNMÁL „Inni í þessu frumvarpi er ákvæði um að miða eignarhald við 115 metra frá stórstraumsfjörubordi. Í Jónsbókarlögum er miðað við sjávardýpt, 6,8 metra. Ef það tekst að lauma þessum lögum í gegnum þingið þá erum við tala um eignauptöku,“ segir Bjarni M. Jónssón hjá Samtökum eigenda sjávarjarða.

Frumvarp forsætisráðherra um breytingar á lögum um bjöðlendur er nú til meðferðar hjá allsherjarg og menntamálanefnd Alþingis. Hyggjast samtókin senda inn umsögn áður en fresturinn rennur út í byrjun desember.

Bjarni segir að um sé að ræða breytingar á lögum frá 13. öld sem geti haft mikil áhrif, þá sérstaklega í Breiðafirði. „Innri Breiðafjörðurinn er í einkaeign miðað við dýptarviðmiðið, það verður haft af folki með þessum breytingum,“ segir Bjarni.

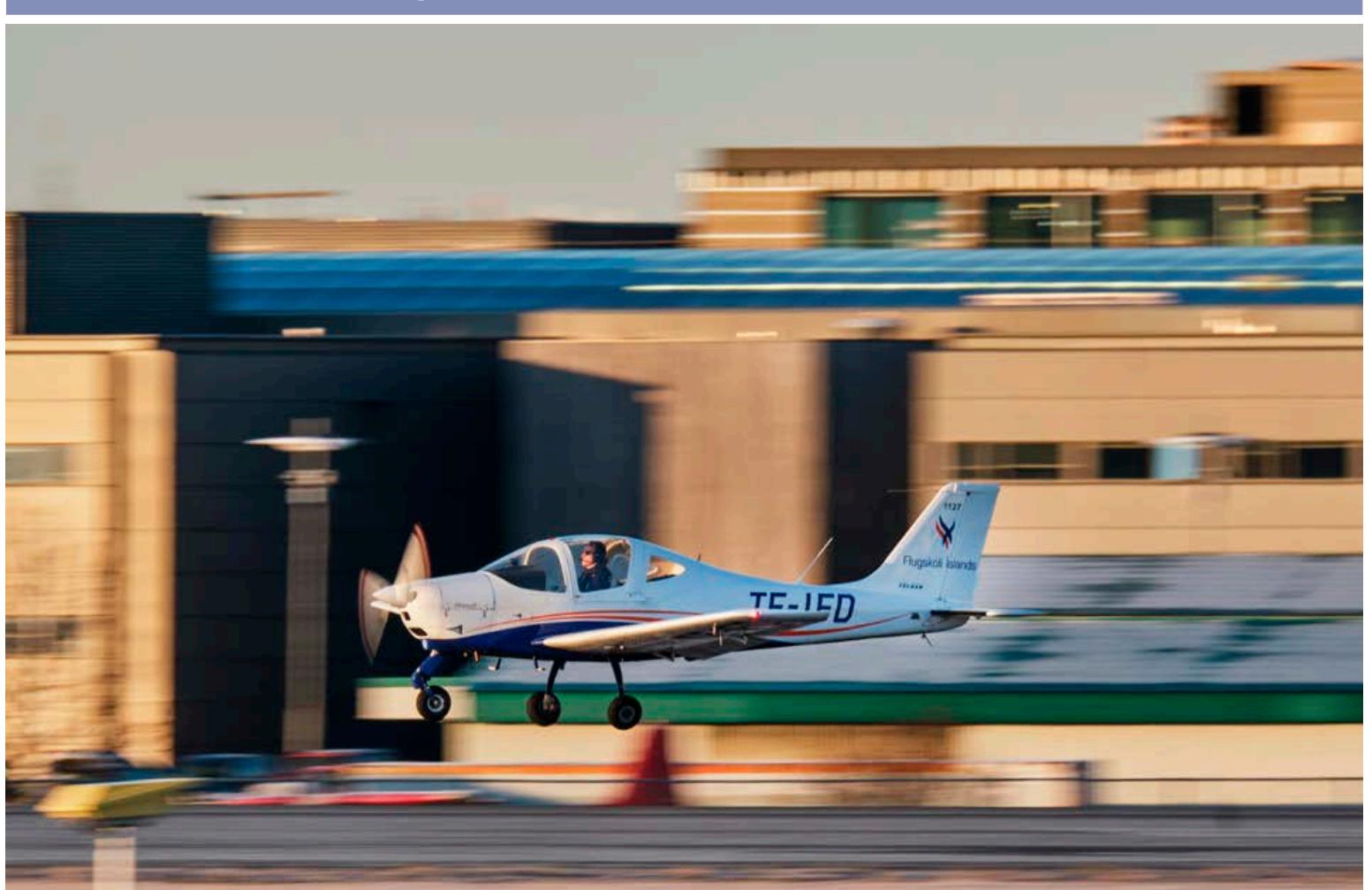
- ab

FRÉTTABLAÐID

Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á www.frettabladid.is#nyskranning. Það kostar ekkert.

Komið inn til lendingar



FRÉTTABLAÐID / ANTON

Blaðamenn greiða atkvæði

KJARAMÁL Atkvæðagreiðsla verður í Blaðamannafélagi Íslands um tilboð Samtaka atvinnulífsins um nýjan kjarasamning til þriggja ára. Tekur sá samningur til félagsmannna Blaðamannafélagsins hjá Fréttablaðinu, Vísni, Stöð 2, Ríkisútvarpinu og miðum Árvakurs sem gefur út Morgunblaðið.

Hjálmar Jónsson, formaður Bí, hefur sagt að hann mæli ekki með því að samningurinn verði samþykktur.

Halldór Benjamín Þorbergsson, formaður SA, segist í samtali við Fréttablaðið hins vegar vongóður um samþykkt samningsins því kjarabætur í honum séu þær sömu og yfir 120 þúsund launamenn í íslensku samfélagi hafi samþykkt.

Verði samningurinn felldur er búist við að Bí hefji verkföll að nýju. Fyrsta verkfallið yrði þá meðal vefblaðamanna, ljósmyndara og myndatökumanna á föstudag og stæði í tólf klukkustundir. - gar

Bragðbaeta flögur með mysu á Hallormsstað

Hallormsstaðaskóli hefur tekið miklu breytingum og þar er nú kennt nám í sjálfbærni og sköpun. Nemendur skólans vinna að því að nýta hráefni sem allra best og hafa meðal annars búið til kartöfluflögur með mysufragði.

SAMFÉLAG „Námið er bæði krefjandi og þverfaglegt og það er bæði bóklegt og verklegt,“ segir Bryndís Fiona Ford, skólameistari Hallormsstaðaskóla. Skólinn tók nýlega miklu breytingum en þar er nú kennd sjálfbærni og sköpun á framhaldsskólastigi.

„Við byrjuðum með nýtt nám hérrna núna í haust þar sem við leggjum áherslu á hugtökin sjálfbærni og nýsköpun,“ segir Bryndís. Nemendum standa tvær námsleiðir til boða en innan þeirra beggja er áhersla lögð á hugtökin. Valið stendur á milli matarfræði og textíls.

„Við leggjum mikil upp úr því að kenna viðurkenndar aðferðir við vinnslu hráefna og svo er það í höndum nemenda að fara út í sköpunaráttinn og hafa sjálfbærni að leiðarljósi,“ segir Bryndís.

„Textill og matur tengjast nefnilega ótrúlega mikil. Til dæmis þegar þú ert búinn að flaka fisk og horfir á roðið þá er roðið komið textilmegin,“ segir hún og nefnir sem dæmi að fiskroð sé notað likt og leður í textilframleiðslu.

„Við veltum fyrir okkur hvað við erum að vannýta af íslensku hráefni og leggjum okkur fram um að finna leiðir til að nýta hráefnin að vel,“ segir Bryndís.

„Sem dæmi má nefna að tugbúsum undum lítra af mysu er hellt niður á Íslandi á hverju ári en það væri hægt að nýta hana betur. Það er til dæmis hægt að búi til garn úr mysu við erum að skoða þá vinnsluaðferð og svo höfum við búið til kartöfluflögur með mysu,“ bætir hún við.

Blaðamanni leikur forvitni að vita hvernig kartöfluflögur með mysufragði smakkast og segir



Skólabyggingin á Hallormsstað er afar falleg. Þar stunda nú tíu nemendur nám.

 **Við leggjum mikil upp úr því að kenna viðurkenndar aðferðir við vinnslu hráefna og svo er það i höndum nemenda að fara út í sköpunaráttinn og hafa sjálfbærni að leiðarljósi.**

Bryndís Fiona Ford, skólameistari Hallormsstaðaskóla



Bryndís að bragðið komi fólk að óvart.

„Við gerðum snakk sem var bragðbætt með ýmsum íslenskum hráefnum, svo sem fjallagrösum, þangi og hvónn. Svo buðum við fólk að smakka og reyna að efna greina hváða hráefni voru í hverjum bítu,“ segir Bryndís.

„Flestir áttu erfitt með að greina hráefnin en mysusnakkid var klárlægda eitthvað sem fólk fannst gott því að mörgum fannst það langbest,“ segir Bryndís og bætir við að snakkid sé sérlega holtt og protítrikt.

„Fólk gefst svo tækifæri að smakka ýmsar afurðir sem matar-sviðið hefur verið að gera því við ætlum að vera að matar- og handverks-hátiðinni í Hörgu 14.-15. desember. Þar verður meðal annars mysusnakkid og ymiss konar textill.“

birnadrofn@frettabladid.is

SÓLARFILMUR!

Lausnir fyrir heimili og fyrirtæki

XPRENT
HÖNNUN OG MERKINGAR

Sundaborg 3
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is

SVARTUR FÖSSARI



-30%

AÐEINS
100 STK.

ÁÐUR: 139.995
97.995

EÐA 8.857 KR. Á MÁNUÐI

LG
55" UHD SNJALLSJÓNVARP
55UM7510

M.V. 12 MÁN. LÁN Á 0% VÖXTUM - ALLS 106.285 KR. - AHK 15.58%



-25%

AÐEINS
100 STK.

ÁÐUR: 19.995
14.995

FREEGO
HYPER MASSAGE PRO 2 NUDDBYSSA
HMP2BLA HMP2GOL HMP2RED



-50%

AÐEINS
200 STK.

ÁÐUR: 11.995
5.995

CAMLINK
FULL HD ÚTIVISTARMYNDAVÉL
CLAC21



-47%

AÐEINS
100 STK.

ÁÐUR: 9.495
4.995

RAZER
ELECTRA V2 LEIKJAHEYRNARTÓL
RAZELECANABL



-32%

AÐEINS
50 STK.

ÁÐUR: 24.995
16.995

SENNHEISER
HD 300 PRO LOKÚD HEYNARTÓL
SEHD300



-65%

AÐEINS
100 STK.

ÁÐUR FRÁ: 9.995
3.495

KINGSTON
MICRO SDXC 128GB MINNISKORT
SDCS128GB

ELKO



FRÉTTABLADID.IS

1 Draumur 10 ára barna varð að engu: Sátu heima grátandi „Einu fórnarlömbin í þessu öllu saman eru krakkarnir, sonur minn er grátandi.“

2 Nafn mannsins sem lést í umferðarslysi við Hornafjörð Bergur Bjarnason, bóndi í Viðborðsseli, lætur eftir sig sambýlis-konu og tvö uppkomin börn.

3 „Með þessu ertu að halda andstæðingum Sjálfstæðisflokkus veislu“ Kári Stefánsson ræðir um einkarekstur og skilyrði fyrir honum og tekur fyrir viðtal við Bjarna Benediktsson þar sem málefni Landspítalans voru rædd.

4 Útreiðartür talinn til stuðnings við Andrés Relötur hinnar 93 ára gömlu Bretadrottningar og 59 ára gamals sonar hennar hefur verið umfjöllunarefnin fjölmíðla í Bretlandi.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fáanleg á www.frettabladid.is

Lægri tekjur af ferðaþjónustu

FERÐAÞJÓNUSTA Samkvæmt bráðabirgðatölum Hagstofunnar voru tekjur af þjónustuútlutningi 222,6 milljarðar króna á þriðja ársfjórðungi 2019. Útgjöld af innfluttri þjónustu voru 121,3 milljarðar króna. Þjónustujöfnudur við útlönd var jákvæður um 101,3 milljarða, það er 22,1 milljardi minna en á sama tíma árið 2018.

Verðmæti þjónustuútlutnings var 26 milljörðum króna lægra á þriðja ársfjórðungi 2019 en í fyrra. Það er 10,4 prósent aðeins. Útlutningstekjur af ferðaþjónustu lækuðu um 3,7 prósent á milli ára eða um 4,6 milljardar króna.

Tekjur af samgöngum og flutningum á þriðja ársfjórðungi lækuðu um 18,3 milljarða króna eða 21,7 prósent. Mestur samdráttur var í tekjum af flugi með farþega.

Heildarverðmæti þjónustuútlutnings á sama tímabili var 50,3 prósent, sem nam 112,1 milljarðar króna. — bđj

Mega urða á Bakkafirði þrátt fyrir nálæga fiskhjalla

UMHVERFISMÁL Úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála hefur hafnað kröfu Halldórs fiskvinnslu og fleiri um að fella úr gildi starfsleyfi Umhverfisstofnunar til að urða sorp í Slökkum, nærrí þéttbýli Bakkafjarðar í Langanesbyggð.

Krafa kærenda var meðal annars studd þeim rökum að Umhverfisstofnun hefði ekki staðið rétt að mati á aðstæðum í aðdraganda veitingar starfsleyfis. Fjarlægð frá íbúðabyggð sé innan við 500 metra og sama eigi við um grunnskólann.



Á Bakkafirði. FRÉTTABLADID/PJETUR

Auk þess sé um að ræða útvistar-svæði.

Þá er á það bent að þurrkhjallar fyrir harðfisk séu innan 500 metra radiuss frá fyrirhuguðum urðunarstað. Augljóst sé að skylt hafi verið að afla umhverfismats, en það var ekki gert. Að samanlöögðu muni urðun sops hafa veruleg áhrif á umhverfi og samfélög á Bakkafirði og með því raska óryggi, lifsgæðum og fjárhagslegum hagsmunum.

Umhverfisstofnun benti meðal annars á að fyrir liggi að Skipu-

lagsstofnun hafi staðfest að ekki sé skylda til mats á umhverfisáhrifum. Þá sé ekki nema að litlu leyti vikið frá viðteknum fjarlægðarmörkum.

Í málinu hafnaði Langanesbyggð málssástæðum kærenda. Samþykki heilbrigðisnefndar liggi fyrir og aðeins sé verið að veita leyfi til takmarkaðs tíma. Um sé að ræða enduropnum urðunarstaðar og þá kom fram af hálfu sveitarfélagsins að hús sem áður hysti grunnskólan sé nú nýtt undir ferðaþjónustu. — jb

Hæpið að verkalyðshreyfingin geti verið stjórnþalaframboð

Prófessor í Háskóla Íslands segir að verkalyðshreyfingin ætti að fara varlega í að stofna stjórnþalaflokk. Aðjunkt í lögum við Háskólan í Reykjavík segir vísbendingar í lögum um að verkalyðsfélög geti ekki starfað sem stjórnþalaflokkar eða nýtt sjóði í framboð. Formaður VR hefur nú viðrað slíkar hugmyndir.

STJÓRNMÁL Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, viðraði nýlega hugmyndir um að verkalyðshreyfingin stigi á svíð flokkspólitikur, annaðhvort með eigin framboðslista eða með styrkjum til flokka til að ná markmiðum hreyfingarinnar fram.

Lögspekingar eru hins vegar ekki sannfærðir um að þetta samrýmist hlutverki hreyfingarinnar samkvæmt lögum.

„Ég myndi segja að verkalyðshreyfingin ætti að fara varlega í að stofna stjórnþalaflokk eða styðja sílka flokka. Félögini eru samsett af höpi folks sem þarf ekki endilega að eiga samleið með þeirri stjórnþala-skóðun,“ segir Björg Thorarensen, prófessor við lagadeild Háskóla Íslands.

Hér ber að líta til félagafrelsísa-kvæðis stjórnarskrárinna og 11. greinar Mannréttindasáttmála um félagafrelsi. Gengið hafa dómar gegn Íslandi hjá Mannréttindadómstóli Evrópu í Strassborg vegna þessa. Svo sem í málí Varðar Olafssonar frá árinu 2010, er laut að gjöldum til Samtaka iðnaðarins og afstöðu þeirra samtaka til ýmissa pólitískra mála, svo sem aðildar að Evrópusambandinu.

Elín Ósk Helgadóttir, aðjunkt við lagadeild Háskóla Íslands í Reykjavík, segir vísbendingar í lögum um að verkalyðsfélög sem slík geti ekki starfað sem stjórnþalaflokkar eða notað sjóði sína í framboð.

„Í lögunum eru skyrar reglur um framlög sem stjórnþalamásamtökum er heimilt að taka við frá einstökum lögaðila eða lögráða einstaklingi. Ljóst er að stéttarfélög fá fjárfamlög



Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, hefur nefnt hugmyndir um stjórnþalaþátttöku VR. FRÉTTABLADID/SIGTRYGGUR ARI

Félögini eru samsett af höpi fólks sem þarf ekki endilega að eiga samleið með þeirri stjórnþala-skóðun.

Björg Thorarensen prófessor við lagadeild Háskóla Íslands

eða afla sér fjármuna með öðrum og ólikum hætti,“ segir Elín.

Aðspurð um hvort verkalyðsfélög gætu stofnað framboð á annarri kennitölu segir hún það hæpið.

„Miðað við hvernig lagaumhverfi stjórnþalaflokkka er sett upp annars vegar og stéttarfélaga hins vegar verður að ætla að þetta tvennt geti vart farið saman,“ segir Elín.

Samkvæmt lögum nr. 17/2003 sé í báðum tilfellum um að ræða almenn félög og ekki skráningarskyld.

„Við stofnun verða þau lögaðilar og er skráning ekki skilyrði fyrir réttthæfi þeirra. Í lögum er ekki fjallað mikil að öðru leyti um skipan almennra félaga og skipta því ákvæði samþykkt og sérlaga miklu máli við túlkun á réttarstöðu þeirra. Miðað við framangreint

verður því að ætla að ef verkalyðshreyfing „ætlar í framboð“ þurfi hún að stofna aðgreint almennt félag um starfsemina.“

Hvað varðar að styrkja flokka telur Elín ekkert hindra að verkalyðshreyfingin geti gert það upp að vissu marki, eða 550 þúsundum samkvæmt lögum. Segir hún ekki vera lögþundna aðildarskyldu að stéttarfélögum, heldur sé hægt að greiða vinnuréttargjald fyrir þá þjónustu sem stéttarfélöginn myndu annars veita, svo sem kjarasamningsgerð.

kristinnhaukur@frettabladid.is



Klikkuð Black Friday tilboð



NISSAN NOTE
Nýskráður: 2016 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 82.000 km.
Verð: 1.490.000 kr.
Black Friday tilboð
990.000 kr.



TOYOTA CHR
Nýskráður: 2018 / Hybrid
Sjálfsskiptur / Ekinn: 49.000 km.
Verð: 3.490.000 kr.
Black Friday tilboð
3.190.000 kr.



HONDA CIVIC
Nýskráður: 2012 / Bensín
Sjálfsskiptur / Ekinn: 123.000 km.
Verð: 1.390.000 kr.
Black Friday tilboð
990.000 kr.



CHEVROLET TRAX
Nýskráður: 2014 / Bensín
Beinskiptur / Ekinn: 70.000 km.
Verð: 1.490.000 kr.
Black Friday tilboð
990.000 kr.



PEUGEOT 3008
Nýskráður: 2012 / Dísel
Sjálfsskiptur / Ekinn: 103.000 km.
Verð: 1.690.000 kr.
Black Friday tilboð
990.000 kr.

Birt með fyrirvara um myndabréf.

Benni



Smelltu á
notadir.benni.is

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2035

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virkja daga 9-18
Laugardaga 12-16

BLACK FRIDAY VIKA!

Stórlækkað verð af völdum bílum!

25. - 30. NÓVEMBER



- 100.000 kr. gjafabréf í 66° Norður
- 50% afsláttur af lántökugjöldum

360.000 kr. AFSLÁTTUR



Raðnúmer: 993611

KIA

cee'd LX

Árgerð 2017, ekinn 75 þús. km,
dísil, 90 hö, beinskiptur,
framhjóladrifinn.

Verð áður: 2.050.000 kr.

Verð nú
1.690.000 kr.

2.370.000 kr. AFSLÁTTUR



Raðnúmer: 993566

MERCEDES-BENZ

GLC 350 d 4MATIC

Árgerð 2017, ekinn 48 þús. km,
dísil, 259 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Verð áður: 11.360.000 kr.

Verð nú
8.990.000 kr.

960.000 kr. AFSLÁTTUR



Raðnúmer: 993555

MERCEDES-BENZ

B-Class 200 d 4MATIC

Árgerð 2016, ekinn 57 þús. km,
dísil, 136 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Verð áður: 4.150.000 kr.

Verð nú
3.190.000 kr.

690.000 kr. AFSLÁTTUR



Raðnúmer: 993751

NISSAN

X-TRAIL ACENTA+

Árgerð 2017, ekinn 53 þús. km,
dísil, 177 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Verð áður: 4.680.000 kr.

Verð nú
3.990.000 kr.

390.000 kr. AFSLÁTTUR



Raðnúmer: 993869

KIA

Rio LX

Árgerð 2017, ekinn 62 þús. km,
dísil, 90 hö, beinskiptur,
framhjóladrifinn.

Verð áður: 1.980.000 kr.

Verð nú
1.590.000 kr.

1.400.000 kr. AFSLÁTTUR



Raðnúmer: 993976

JEEP

Cherokee Limited

Árgerð 2014, ekinn 46 þús. km,
dísil, 170 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Verð áður: 5.690.000 kr.

Verð nú
4.290.000 kr.

500.000 kr. AFSLÁTTUR



Raðnúmer: 993935

MERCEDES-BENZ

GLA 220 CDI 4MATIC

Árgerð 2014, ekinn 77 þús. km,
dísil, 170 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Verð áður: 4.190.000 kr.

Verð nú
3.690.000 kr.

600.000 kr. AFSLÁTTUR



Raðnúmer: 993844

MERCEDES-BENZ

E-Class 220 d

Árgerð 2017, ekinn 90 þús. km,
dísil, 195 hö, sjálfskiptur,
afturhjóladrifinn.

Verð áður: 5.990.000 kr.

Verð nú
5.390.000 kr.

580.000 kr. AFSLÁTTUR



Raðnúmer: 993882

MERCEDES-BENZ

CLA 180 d

Árgerð 2018, ekinn 7 þús. km,
dísil, 109 hö, sjálfskiptur,
framhjóladrifinn.

Verð áður: 5.470.000 kr.

Verð nú
4.890.000 kr.

400.000 kr. AFSLÁTTUR



Raðnúmer: 341581

TOYOTA

Land Cruiser 150 GX

Árgerð 2013, ekinn 128 þús. km,
dísil, 191 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Verð áður: 5.290.000 kr.

Verð nú
4.890.000 kr.

340.000 kr. AFSLÁTTUR



Raðnúmer: 994263

KIA

Sorento EX

Árgerð 2018, ekinn 45 þús. km,
dísil, 200 hö, sjálfskiptur,
fjórhjóladrifinn.

Verð áður: 6.190.000 kr.

Verð nú
5.850.000 kr.

540.000 kr. AFSLÁTTUR



Raðnúmer: 341224

MERCEDES-BENZ

A-Class 180 d

Árgerð 2018, ekinn 28 þús. km,
dísil, 259 hö, sjálfskiptur,
framhjóladrifinn.

Verð áður: 4.430.000 kr.

Verð nú
3.890.000 kr.

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndarugli



NOTAÐIR BÍLAR

ASKJA

Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík · 590 2160

Opið:
Virka daga 10-18
Laugardag 12-16

Kíktu á úrvalið
á notadir.is

Priðjungur dómara settur tímabundið

Fjórir landsréttardómarar hafa óskað eftir leyfi til 1. júlí 2020. Óskað hefur verið eftir setningu dómara í þeirra stað. Einn til viðbótar er í námsleyfi til 1. mars og hefur dómari verið settur í hans stað. Fjórir til viðbótar verða settir tímabundið án auglýsingar.

STJÓRNSÝSLA Dómstólasýslan hefur fallist á beiðni þeirra fjögurra dómara sem dómur Mannréttindadómstóls Evrópu (MDE) í Landsréttarmálunum tekur til, um launað leyfi til 1. júlí næstkomandi.

Dómararnir fjórir hafa ekki dæmt mál frá því dómur MDE var kveðinn upp í mars síðastliðnum. Um skeið sinntu því aðeins ellefu dómamarar dómstörfum með þeim afleiðingum að mál tóku að safnast upp við réttinn.

Auk dómarranna fjögurra er einn dómari við réttinn í námsleyfi til 1. mars á næsta ári. Tveir dómamarar óskuðu í september eftir launuðu leyfi til áramóta og voru þá settir þrír dómamarar við réttinn tímabundið. Setning tveggja þeirra rennur út um áramót en þess þriðja í lok febrúar á næsta ári.

Þar eð samþykkt hefur verið að veita dómurunum fíorum leyfi í sex mánuði frá áramótum er unnt að setja fjóra dómara við réttinn þann tíma, án auglýsingar.

Björn L. Bergsson, skrifstofustjóri Landsréttar, staðfestir í svari til Fréttablaðsins að slíkri ósk hafi þegar verið komið á framfæri við dómstmálaráðuneytið.

Þetta þýðir að fjórir af fimmtán starfandi dómurum við réttinn eru ekki skipaðir á grundvelli opins skipunarferlis sem hefur það markmið meðal annars að tryggja sjálfstæði dómvaldsins.

Stöðurnar eru ekki auglýstar og hæfnisnefnd mun því ekki skila áliti um þá sem hæfastir eru. Á grundvelli 26. gr. dómstólaþáttuna mun ráðherra hins vegar setja í hin tímabundnu embætti á grundvelli tillögu hæfnisnefndar. Í ákvæðinu er mælt fyrir um að settir dómamarar skuli koma úr röðum fyrirverandi dómara. Sé það ekki mögulegt þá úr röðum annarra sem fullnægja skilyrðum til að hljóta skipun í embætti landsréttardómarar.

Dómararnir fjórir sem settir



Lögum samkvæmt á Landsréttur að hafa aðsetur í Reykjavík en dómstólnum var tímabundið komið fyrir i Kópavogi með sérstakri heimild í bráðabirgðaákvæði í dómstólaþögum sem gildir til 1. janúar 2022. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Við teljum mjög óheppilegt að stór hluti dómara við Landsrétt eða allt að þriðjungur sitji í réttinum með tímabundna setningu.

Benedikt Bogason, formaður Dómstólasýlunnar



verða búa hins vegar við allt önnur starfskjör en skipaðir dómamarar enda aðeins með tímabundna ráðningu við réttinn.

Reglur um skipun og starfskjör dómara eru mikilvægur þáttur fyrir sjálfstæði dómvaldsins. Reglu um

æviráðingu dómara er ætlað að tryggja að dómari þurfi ekki að óttast starfsmissi eða önnur óþægindi vegna dóma sem þeir kveða upp og gætu farið gegn vilja valdhafa eða áhrifafla í samfélögum.

Stjórn Dómstólasýlunnar hefur ítrekað lagt til við ráðherra að skipuðum dómurum verði fjölgæð við Landsrétt með lagabreytingu til að bregðast við vanda Landsréttar vegna dóms MDE. Dómurum verði svo fjölgæð aftur með sólarlagsákvæði í lögunum.

Lagði stjórn Dómstólasýlunnar þessa leið til við ráðherra eftir að dómur MDE var kveðinn upp í mars og aftur eftir að yfirdeild réttarins samþykkti að taka málid til endurskoðunar. Við það tækifæri sagði Benedikt Bogason, formaður Dómstólasýlunnar, að tillagan væri gerð með hliðsjón af grundvallar-

reglu réttarríkisins um sjálfstæði dómvaldsins og mikilvægi þess að dómamarar njóti sjálfstæðis í störfum sínum. „Við teljum mjög óheppilegt að stór hluti dómara við Landsrétt eða allt að þriðjungur sitji í réttinum með tímabundna setningu,“ sagði Benedikt í samtal við Fréttablaðið 11. september síðastliðinn.

Ef frumvarp um tillögu Dómstólasýlunnar hefði verið lagt fram strax á síðasta vorþingi eða jafnvel fyrr í haust hefði verið unnt að skipa fleiri dómara nú fyrir áramót. Sílkt frumvarp hefur ekki verið lagt fram enn. En jafnvel þótt frumvarpið yrði lagt fram strax í dag og því hraðað gegnum þingið er ljóst að ekki myndi gefast tími til að auglýsa embættin né gefa hæfnisnefnd tíma til að leggja mat á umsækjendur áður en skipa þyrfti í embættinum um áramót. adalheidur@frettabladid.is

Fjöldi dómara við Landsrétt árið 2019

Mars

■ Fjórir dómamarar sem dómur MDE tekur til leggja niður dómastörf að svo stöddu.

■ Ellefu af fimmtán dómurum réttarins sinna dómstörfum.

Júlí

■ Jón Finnbjörnsson óskar eftir launuðu leyfi frá réttinum til áramóta. Sigríður Ingvarsdóttir er settur tímabundið í hans stað.

Ágúst

■ Ásmundur Helgason óskar eftir launuðu leyfi frá réttinum til áramóta. Arngrímur Ísberg er settur tímabundið í hans stað.

September

■ Ingveldur Einarsdóttir fer í námsleyfi til 1. mars 2020. Eggert Óskarsson er settur í hennar stað til 28. febrúar 2020.

■ Frá september hafa tíu skipaðir dómamarar af fimmtán sinnt dómstörfum. Þrír dómamarar til viðbótar hafa verið settir tímabundið til áramóta.

Nóvember

■ Beiðnir Jóns Finnbjörnssonar, Ásmundar Helgasonar, Arnfríðar Einarsdóttur og Ragnheiðar Bragadóttur um leyfi frá 1. janúar til 1. júlí á næsta ári eru samþykktar.

■ Landsréttur hefur óskað eftir því við ráðherra að dómamarar verði settir tímabundið í þeirra stað.

GLÆNÝR FOCUS ACTIVE

KRÖFTUGUR OG FJÖLHÆFUR Í JEPPASTÍL!

- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglinuskyndi og umferðaskiltalesari
- Leðurklaett stýrishjól
- Loftkæling
- Aksturstörla
- My Key (forritanlegur lykill með takmörk á hámarkshraða ofl.)
- ECO mode eldsneyttisparnaðarkerfi
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Apple CarPlay og Android Auto
- 8" snertiskjár
- Stillanlegir akstursmátar (Normal/Eco/Sport/Trail og Snow)
- Easy fuel eldsneytisfylling án loks
- ESC stöðugleikastýrkerfi
- TC spölvörn
- TVC (Torque Vectoring Control)
- LED dagljós með birtuskynjara
- Hraðatakmarkari
- Brekkuáðstoð

Ford tekur þig lengra
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Focus Active



Ford Focus Active
Verð frá 3.690.000 kr.



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16



ford.is

ÞJÓÐ UNDIR þAKI

JAFNRÉTTI OG JAFNVÆGI Á HÚSNÆÐISMARKAÐI

Húsnæðisþing verður haldið miðvikudaginn 27. nóvember nk. á Hilton Reykjavík Nordica á Suðurlandsbraut frá kl. 9:30–16:30.

Skráning á husnaedisthing.is

09:30 Morgunmatur

10:00 Húsnæðismarkaðurinn 2020

- Ólafur Sindri Helgason, Íbúðalánasjóður
Staða og þróun á húsnæðismarkaði
- Þóra Margrét Þorgeirsdóttir, Íbúðalánasjóður
Leigumarkaðurinn
- Nanna Hermannsdóttir, hagfræðinemi
Að vera á erfiðum húsnæðismarkaði
- Björn Traustason, Bjarg íbúðafélag
Að byggja á Bjargi
- SJÓNARHORN** – notendavinkill

11:00 Nýjar lausnir

- Elmar Erlendsson, Íbúðalánasjóður
Jöfn tækifæri
- Vignir Steinþór Halldórsson
Lærðomur síðustu ára
- Matthildur Ásmundardóttir,
bæjarstjóri Hornafjarðar
Húsnæðispörf á landsbyggðinni
- Hagkvæmar lausnir
- SJÓNARHORN** – notendavinkill

12:10 Hádegishlé

13:00 Jafnrétti og jafnvægi

- Ásmundur Einar Daðason,
félags- og barnamálaráðherra
Áherslur stjórvalda
- Hlutdeildarlán – ný húsnæðisaðstoð
- Kenneth Cameron
„Help to buy – did it help?“
- Spurt og svarað með Kenneth Cameron
- Rún Knútsdóttir, Íbúðalánasjóður
Hvernig virka hlutdeildarlánin?
- Lilja Björk Einarsdóttir,
bankastjóri Landsbanka Íslands
Staða og þróun á lánamarkaði
- SJÓNARHORN** – hagfræðivinkill

14:20 Jafnvægi á húsnæðismarkaði

- Sigrún Ásta Magnúsdóttir, Íbúðalánasjóður
Erum við á áætlun?
- SJÓNARHORN** – sérfræðingavinkill

14:40 Kaffihlé

15:00 Vel skal vanda

- Pórdís Lóa Pórhallsdóttir,
formaður borgarráðs
Samgöngumál eru húsnæðismál
- Sigurður Hannesson,
framkvæmdarstjóri SI
Stefnumótun, rannsóknir og stjórnsýsla
- SJÓNARHORN** – umhverfis- og stefnuvinkill
- Pallborðsumræður
- Hvað svo? Fundarmenn forgangsraða

16:15 Samantekt og fundarlok

- Fundarstjóri dregur saman helstu niðurstöður þingsins

16:30 Húsnæðisþingi slitið



Skilnaðarferlið er tæki ofbeldismanna

Kynjafræðingur sem starfar í Kvennaathvarfinu hefur rannsakað skilnaði og sáttameðferð sem skylduð er með lögum. Segir hún ferlið notað af ofbeldismönnum og að konur, oft erlendar og í slæmri stöðu, semji um hvað sem er til að losna úr hjónabandi.

SAMFÉLAG

Jenný Valberg starfar í Kvennaathvarfinu og gerði nýlega rannsókn á heimilisofbeldi. Þar tók hún viðtöl við bæði íslenskar og erlendar konur og ræddi meðal annars reynsluna af skilnaði og sáttameðferð. Þá hefur Jenný einnig persónulega reynslu, en hún gekk í gegnum skilnað eftir ofbeldissamband og þurfti að ganga í gegnum sáttameðferð. Hún segir þolendur í mjög slæmri stöðu þegar kemur að því að skilja, sérstaklega erlendar konur sem hafa hvorki bakland né vitneskjum réttindi sín.

„Ofbeldið hættir oft ekki eftir sáttameðferð,“ segir Jenný. „Konur koma oft í viðtöl jafnvel árum eftir skilnað af því að málum er ekki lokið.“

Mikil umræða er um að fella skyldu til sáttameðferðar eftir skilnað niður og átta þingmenn úr fjórum flokkum hafa lagt fram þingsályktunartillögu þess efnis. Þá hefur Ísland einnig skrifad undir Istanbul-samninginn svokallaða þar sem bann er lagt við slikri skyldu.

Jenný segir að skilnaðarferlið sé notað af ofbeldismönnum, þeir neiti að ganga frá umgengnis-, forrædis- og eignaskiptasamningum. Á meðan er ekki hægt að sækja fjárhagslegan stuðning eins og meðlag, barnabætur og húsaleigubætur. Fordæmi eru fyrir því að þetta hafi gengið í nokkur ár.

„Polendur ofbeldis eru skikkaðir í sáttameðferð á versta tíma, þegar gerandinn er hættulegastur og hann finnur að hann er að missa tökin og gerir allt til að halda þeim,“ segir Jenný. Nefnir hún svokallaða gasljóstrun í því samhengi, áralangt andlegt ofbeldi þar sem gerandi fær þolanda til að efst um eigin skilning og minningar. „Kona sem hefur orðið fyrir ofbeldi er í slæmri stöðu þegar hún kemur inn í herbergjóð og þarf að mæta gerandanum. Hún þekkir allar hans hreyfingar og



Frá Ljósagöngu UN Women í gær sem nú beindist að ofbeldi á vinnustöðum. FRÉTTABLADÍD/SIGTRYGGUR ARI

augngotur og veit hvað þær þýða. Það er enginn sem passar upp á hana þegar hún gengur út úr herberginu. Því reynir þolandi að segja ekkert í sáttameðferð sem getur ógnað öryggi hennar og barnanna þar sem barna er verið að reyna að semja um forsíð og umgengni og algengt er að ofbeldismenn noti börnin til að halda ofbeldinu áfram.“

Jenný nefnir að sáttameðferð hefist þegar enn hefur ekki verið gengið frá fjárskiptum og það hafi áhrif á hegðunina. Hún segir konur reyna að „haga sér vel“ því að mikil sé í húfi fyrir þær og börnin. Oft flýi þær af heimilum, eignir séu skráðar á eiginmenn en skuldir á þær.

„Oft eru þetta konur frá Asíu eða Afríkulöndum sem hafa ekkert

félagslegt bakland hér. Sumar eru á heimilunum og fá ekki að vinna, eða vinna einhvers staðar en skilja ekki tungumálið. Eiginmaðurinn hefur það vald að mata þær af upplýsingum, oft röngum, eins og að konur af erlendum uppruna fái aldrrei að halda börnum um við skilnað,“ segir Jenný. „Þegar þessar konur mæta í sáttameðferð fá þær ekki

Bær virðast frjósa
en þær eru að vega og meta hvernig best sé tryggja öryggi fyrir sig og börnin sín.

Jenný Valberg
kynjafræðingur



einu sinni túlk, þar sem sýslumaður þarf ekki að útvega hann, heldur þurfa að greiða fyrir þjónustuna sjálfar. Margar hafa ekki fjárhagslega burði til að gera það. Oft jánska þær öllu og skrifa undir hvað sem er, til að klára málid.“

Annað vandamál er staða þessara kvenna gagnvart Útlendingastofnunar, það er konur sem ekki hafa fengið íslenskan ríkisborgararétt. Hægt er að sækja um ríkisborgararétt eftir skilnað ef viðkomandi er með atvinnuleyfi. „En efkona hefur ekki atvinnuleyfi og getur ekki unnið hangir það á eiginmanninum að skrifa undir að hann hyggist framfleysta henni,“ segir Jenný og setur upp dæmigerða sögu. „Maður fer út, kynnist þar konu, sýnir sínar bestu hliðar og fær traustið frá henni og fjölskyldu hennar. Eftir giftingu flytja þau hingað og þá kemur hin hliðin í ljós.“

Oft séu mennirnir miklu eldri en þær og jafnvel í mikilli áfengisneyslu. Þær reyni að koma upp heimili en ef þær segi eitthvað sem þeim mislikar sé þeim refsæð.

Jenný segir að mörg þessi mál upplýsist ekki fyrr en nágranni hrungi á löggregluna þar sem konur bekjkja ekki rétt sinn. „Löggreglunni finnst þessi mál oft svo erfið því að konan er tvistgandi um hvað hún vill gera. Þær virðast frjósa en þær eru að vega og meta hvernig best sé að tryggja öryggi fyrir sig og börnin sín.“ kristinhaukur@frettabladid.is

Gott í Matinn

Stutt í kvöldmatinn?

Þegar þú vilt virkilega góðan og einfaldan kjúklingarétt ferðu á gottimatinn.is

MOZZARELLA

Fella úr gildi sautján ára gömul lög um ábyrgð fyrir Íslenska erfðagreiningu

ALPINGI Fjármálaráðherra hefur lagt fram á Alpingi lista yfir lagabálka sem eru úreltir og leggur til að þeir verði felldir úr gildi.

„Viðkomandi lagabálkar eiga ekki lengur við, ýmist sökum breyttra aðstæðna, vegna þess að hlutverk þeirra var afmarkað í tíma eða sökum þess að fyrirhugaðar ráðstafanir komu ekki til framkvæmda. Að óbreyttu munu þeir standa áfram í lagasafninu að þarflausu,“ segir i greinargerð með tillöggunni sem á við um ýmis sérstök lög á svíði fjármála- og efnahagsráðuneytisins.

Meðal laga sem fella á brott eru lög frá 1926 um heimild fyrir ríkisstjórnina til að ganga inn í viðbótarsamning við myntsamning Norðurlanda, lög frá 1946 um heimild fyrir ríkisstjórnina til að taka á leigu geymsluhús Tunnverksmiðju Siglufjarðar, lög frá 1948 um skattfrelsi vinninga varðandi happdrættislán ríkissjóðs og lög frá 1953 um framlengingu á heimild ríkisstjórnarinnar til að nota allt að fjórum milljónum dollara af yfirdráttarheimild Íslands hjá Greiðslubandalagi Evrópu.

Fléiri dæmi eru lög frá 1984 um heimild fyrir ráðherra til að ábyrgjast lán fyrir Arnarflug hf., lög frá 1985 um sjálfskuldarábyrgð ríkissjóðs á láni vegna byggingar stálvölsunarverksmiðju, lög frá 1988 um heimild fyrir ráðherra til að



Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra. FRÉTTABLADÍD/ERNIR

Um er að ræða lagabálka sem að óbreyttu myndu standa áfram í lagasafninu að þarflausu segir um lögini sem nú að fella úr gildi.

selja fasteignir Grænmetisverslunar landbúnaðarins að Síðumúla 34 og jarðhús í Ártúnsbrekku við Elliðaár og lög frá 2002 um heimild til handa ráðherra, fyrir hönd ríkissjóðs, til að ábyrgjast skuldabréf vegna fjármögnumnar nýrrar starfsemi Íslenskrar erfðagreiningar. – gar

DORMA

Láttu drauminn rætast

SMÁRATORG | HOLTAGARDAR
AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR



BLACK FRIDAY
60%
BOMBA

RENO

2ja sæta sjónvarpssófi

Stillanlegur sjónvarpssófi með skammeli. Grátt eða svart leður á slitflötum.

Fullt verð: 199.900 kr.

79.960 kr.

- Svæðaskipt poka-gormakerfi
- 320 gormar á fm²
- Steyptar kantstyrkingar

NATURE'S SUPREME
heilsudýna



BLACK FRIDAY
35%
BOMBA

90 x 200 cm. Fullt verð: 59.990 kr.

Aðeins **38.935 kr.**

100 x 200 cm. Fullt verð: 64.990 kr.

Aðeins **42.185 kr.**



RAMSEY
hægindastóll

Skemmtilegur hægindastóll.
Bordeaux rautt eða grátt sléttflael.

Fullt verð: 29.900 kr.

BLACK FRIDAY
50%
BOMBA

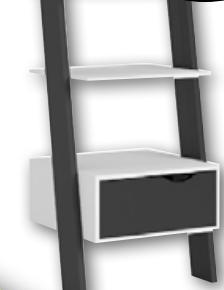
Aðeins **14.950 kr.**

OSLO
vegghilla

Vegghilla með einni skúffu. Hillur hvítar en uppistöður svartar eða eikarlitar. Skúffa í stíl.
B: 55,1 D: 48,1 H: 180,4 cm

Fullt verð: 19.900 kr.

BLACK FRIDAY
40%
BOMBA



Aðeins **11.940 kr.**

Black Friday

NIÐURTALNING

TILBOÐ DAGSINS

HEFJAST Í DAG OG GILDA ÚT VIKUNA EÐA Á MEDAN BIRGDÍR ENDAST

VEFVERSLUN DORMA
ALLTAF OPIN

www.dorma.is



HEILSUINNISKÓR

Memory Foam

BLACK FRIDAY
80%
BOMBA

Inniskór sem laga sig að fætinum og dreifa þyngd jafnt um allt fótasvæðið. Mjúkt, grátt yfirborð og stamur sóli.
Stærðir: XS, S, M, L, XL.

Fullt verð: 3.900 kr.

Aðeins **780 kr.**

TIVOLI

svefnsófi með tungu



BLACK FRIDAY
40%
BOMBA

Rúmfatageymsla í tungu. Dökkblátt eða grátt, slitsterkt áklæði. Hægri og vinstri tunga.
Stærð: 278 x 160 cm. Svefnsvæði: 140 x 195 cm.

Fullt verð: 389.900 kr.

Aðeins **233.940 kr.**

DORMA

Láttu drauminn rætast

Yfir milljón múslimar í fangabúðum

Á sunnudag voru birt skjöl sem lekið hafði verið úr gagnagrunni kínverska Kommúnistaflokkins. Í skjölunum kemur fram að á bilinu ein til ein og hálf milljón múslima er í keðju fangabúða í vesturhluta landsins. Markmiðið er að endurmennta múslima.

KÍNA Alþjóðasamtök rannsóknarblaðamanna (ICIJ) komust yfir skjöl, sem hafði verið lekið, frá kínverska Kommúnistaflokknum um starfsemi fangabúða í vesturhluta landsins. Voru þau birt hjá BBC, The Guardian og fimmtán öðrum fjölmöldum á sunnudag.

Í skjölunum kemur fram að kínverska ríkisstjórnin rekur keðju fangabúða sem hýsa eina til eina og hálf milljón kínverskra múslima, af ýmsum þjóðarbrotum, flesta af þjóðarbrotinu Uighur. Fangabúðir er ekki orðið sem notað er í skjölunum en fólkini er haldið gegn vilja sínum. Þetta eru ekki opinberar búðir í þeim skilningi að fólk eigi að vita af tilvist þeirra, þær eru faldar af yfirvöldum. Í þessum fangabúðum er stundaður heilaþvottur, eða „endurmenntun“ þar sem fólk er aðlagað því þjóðfélagi sem flokkurinn vill byggja upp. Því er kennt mandarínmál og eru innleidd þau gildi sem Alþýðulýðveldið standur fyrir. Vitund um eigin þjóðerni, það er þjóðarbrota og aettbálka, er brotin niður.

Þarna eru meðal annars loftmyndir af búðunum og frásagnir fólk sem hefur dvalið þar og ættingja þess. Einnig samskipti ráðamanna Kommúnistaflokkssins um hvernig bygging búðanna og starfsemin þar skyldi fara fram. Nafn sem kemur ítrekað fram er Zhu Hailun, en hann er yfirmaður flokkssins



Fangabúðirnar eru með vírgirðingum, varðturnum, öryggiskerfum og vopnuðum vörðum. NORDICPHOTOS/GETTY

í héraðinu Xianjiang þar sem fangabúðirnar eru. Hann undirritaði meðal annars skipanir um hvernig taka ætti á móti fögum. Einnig koma fram handtökuskipanir, svo sem skipun frá árinu 2017 þar sem 24.000 manns voru til skoðunar og ákveðið að senda 15.600 af þeim í fangabúðirnar. Rúmlega 700 til viðbótar voru settir í venjulegt fangelsi.

Fangabúðirnar eru rétt eins og önnur fangelsi, með steypum veggjum, vírgirðingum, varðturnum, öryggiskerfum og vopnuðum vörðum. Stift er fylgst með bæði andlegu og líkamlegu ástandi fanga. Þeir mega aðeins hafa samband við umheiminn utan þeirra marka sem fangaverðir setja þeim. Margar frásagnir eru til af ofbeldi, pyndingum og jafn vel nauðgunum af hálfu fangavarða. Í skjali undir-

samtal. Myndbandsupptökuvélar eru alls staðar í búðunum, á herbergjum, göngum og í matsalnum.

Fögum er refsáð harkalega ef þeir reyna að sleppa eða hafa samband við umheiminn utan þeirra marka sem fangaverðir setja þeim. Margar frásagnir eru til af ofbeldi, pyndingum og jafn vel nauðgunum af hálfu fangavarða. Í skjali undir-

» Í skjali undirrituðu af Zhu Hailun kemur fram að aldrei eigi að leyfa „óeðlileg dauðsföll“.

rituðu af Zhu Hailun kemur fram að aldrei eigi að leyfa „óeðlileg dauðsföll“. Þenn fremur kemur fram að yfirvöld hafi áhyggjur af því að umheimurinn komist að því hvað fari fram í búðunum.

Fangavistin er ótímabundin en hver fangi verður að minnsta kosti eitt ár í „meðferð“. Fangarnir fá stig fyrir að meðtaka fyrirmælin vel og geta þá flýtt því að losna. Jafnvel eftir að fangarnir hafa klárað meðferð sína er þeim ekki sleppt strax, heldur þurfa þeir að dvelja í öðrum búðum í allt að hálfu ári til viðbótar. Þær lera þeir eithvert fag sem nýttist á vinnumarkaðinum. Eftir að þeirri vist lýkur er enn fylgst með fólk, í að minnsta kosti eitt ár. Er það lög-regluyfirvalda á hverjum stað að fylgjast með fólk sem nýbúið er að sleppa.

Kínversk stjórnvöld hafa ítrekað afneitað tilvist þessara búða og segjast aðeins reka fangabúðir fyrir íslamska hryðjuverkamenn. Þetta breyttist ekki þegar skjölín voru birt á sunnudag. Opinbera stefnan er að skjölín séu einfaldlega fölsuð. kristinnhaukur@frettabladid.is

RAFMAGNIÐ ER KOMIÐ Í RANGE ROVER

www.landrover.is



ABOVE & BEYOND



Range Rover Sport HSE PHEV

Verð frá: 13.690.000 kr.

Range Rover Sport HSE P400e tengitvinnbíll setur ný viðmið. Einstök hönnun, framúrskarandi aksturseiginleikar og 404 hestöfl gera þennan sportlega luxusjeppa að hagkvæmum og umhverfisvænum kosti.

Verið velkomin í reynsluakstur!

LAND ROVER HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK, SÍMI: 525 6500



FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI OG STEFÁN

Ljós gegn ofbeldinu

Árleg Ljósaganga UN Women fór fram í gær og markaði upphaf alþjóðlegs sextán daga átaks gegn kynbundnu ofbeldi. Yfirkrift Ljósagöngunnar að þessu sinni er Kynbundið ofbeldi á vinnustöðum. Drífa Snædal, forseti Alþýðusambands Íslands, leiddi gönguna og flutti barátturæðu á Arnarhóli. Síðan var gengið að Bríetartorgi þar sem Skólakór Kársness söng. Harpa er lýst upp í appelsínugulum lit, sem er táknrænn litur fyrir von og bjarta framtíð án ofbeldis fyrir konur og stúlkur um allan heim.



-20%

TELJUM NIÐUR Í SVARTAN FÖSTUDAG 30% AFSLÁTTUR*

-40%



-50%



HÚSGÖGN | RÚM | HÆGINDASTÓLAR
GJAFAVARA | SÆNGURFATNAÐUR

-30%

Vogue
FYRIR HEIMILID

VOGUE FYRIR HEIMILID | SÍDUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

*Afsláttur á ekki við um hafiðar gardinlausnir, smávöru vefnaðarvöru og valdar Fatboy vörur

SKOÐUN

Stuðlum að sáttum



Sighvatur Arnmundsson
sighvatur@frettabladid.is

Férrtablaðið hefur undanfarna daga fjallað um sáttamiðlun sem er aðferð við lausn ágreinings með sjálfviljugri þátttöku deiluaðila. Með því að fara slíka leið geta einstaklingar, fyrirtæki og stofnanir komist hjá kostnaðarsömum og tímafrekum dómsmálum. Augljóslega hentar þessi leið misvel og fer eftir eðli og umfangi ágreiningsins hvort sáttamiðlun sé raunhæf eða ekki.

Þegar kemur að einkamálum virðast kostir sáttamiðlunar umfram dómsmál blasa við. Lausn deilunnar er sett í forgang þar sem deluaðilar hafa jafna aðkomu að málsmæðferðinni og eru sjálfir í aðalhlutverki, ólikt því sem gerist í dómsmálum. Hér er ekki verið að finna sigurvegara heldur markmiðið að ná fram lausn sem báðir geta sætt sig við. Það er allt of algengt að minniháttar mál blási út þegar þau eru rekin fyrir dómsstórum og verði að djúpstæðum ágreiningi langt umfram tilefni. Þannig geta einfaldar nágrannaerjur, deilur innan fjölskyldna eða í viðskiptum valdið varanlegum skaða á samskiptum til frambúðar sem kannski hefði verið hægt að koma í veg fyrir.

Kolbrún Benediktsdóttir varahéraðssaksöknari segir í samtali við Fréttablaðið að það sé sorglegt hversu lítið úrræðið sé notað hér á landi. Hún telur að það geti líka gagnast í sakamálum þótt velja þurfi vel hvaða mál fari í þetta ferli. Reynslan af þeim fáu sakamálum sem fari í sáttameðferð sé hins vegar góð. Snorri Magnússon, formaður Landssambands löggreglumann, telur kostina fleiri en gallana við að nýta sáttamiðlun í sakamálum en í þeim tilvikum eru það löggreglumenn sem gegna hlutverki sáttamiðlara.

Samkvæmt lögum er ákæranda heimilt að vísa ákvæðnum tegundum mála í sáttameðferð að skilyrðum uppfylltum. Er þar meðal annars um að ræða þjófnáði, húsbrotn, hótanir, eignaspjöll og minniháttar líkamsárásir. Þau Kolbrún og Snorri benda bæði að þeir sakamenn sem fari í gegnum sáttamiðlum séu ólíklegrir til að brjóta af sér aftur. Fyrir brotaþola skiptir það líka máli að hafa eitt-hvað um málið að segja í stað þess að vera bara vitni fyrir dómi.

Fyrir rúnum áratug lauk tveggja ára tilrauna-verkefni um sáttamiðlun í sakamálum. Í öllum 95 málunum tókst að koma á sáttasamningi og í einungis tveimur tilfellum var samningur ekki uppfylltur og fóru þau mál í ákærumeðferð. Þrátt fyrir þennan góðan árangur hefur þeim tíma sem er liðinn ekki tekist að festa sáttamiðlun almennilega í sessi hér á landi. Það er eitthvað sem þarf að breytast enda myndi allt samfélagið njóta ávinningsins.



Það er allt of algengt að minniháttar mál blási út þegar þau eru rekin fyrir dómsstórum og verði að djúpstæðum ágreiningi langt umfram tilefni.

Halldór



Frá degi til dags

Afsökunarbeidiðni

Ríkisútvarpinu tókst rækilega að móðgast yfir Fréttablaðinu í gær. Ekki vegna þess að ljóstrað var upp um villandi túlkun stjórnarformanns RÚV um niðurstöður svartrar skýrslu Ríkisendurskoðunars um markviss lögbrot stofnunarinnar, heldur vegna þess að gefið var í skyn að RÚV hefði látið þátt Silfursins hverfa af vefnum vegna æsingi í Pírata við Sjálfstæðismann. Það hefur hins vegar komið að daginn að þetta er ekki rétt. Þátturinn var ekki láttinn hverfa, hvað þá vegna æsingi í beinni, heldur vegna undarlegrar tæknibunar. Rétt skal vera rétt, lögbrotarnir í Efstaleitini eru þeirinn innilegarar afsökunar á þessum rangfærslum.

Svarið

Spurningin sem skekur samfélagsmiðla um þessar mundir er hvers vegna Kristján Þór Júlíusson segir ekki af sér sem ráðherra. Og hvað sé að Katrín Jakobsdóttur að henda honum ekki ofugum út Stjórnarráðinu. Það hafi Namibíumenn gert við sína Samherja-ráðherra. Ástæðan er frekar einföld. Kristján Þór fékk aldrei neinar mútur og hafði ekki hugmynd um neitt slikt, að minnsta kosti ekkert sem hefur sannast. Engin krafa hefur komið um afsögn frá hans fólk, hvorki frá kjördæminu né flokki hans. arib@frettabladid.is

ALUPROF

GEZE



Bjóðum upp á sjálfvirkan hurðaopnunarþúnað, hurðir og gluggakerfi ásamt uppsetningu og viðhaldi á búnaði.

Áratuga reynsla.

JÁRN&GLER
Járn & Gler ehf. • Skútuvogur 1h. Barkarvogsmegin
104 Reykjavík • S. 58 58 900 • www.jarngler.is

Hví má FAO ekki gefa Íslendingum ráð?



Þórir Þórsson
Katrín Gunnarsdóttir
formaður
Viðreisnar

Ríkisstjórnin hefur ákveðið að biðja Alþjóðamatvælastofnunina, FAO, um að vinna úttekt á viðskiptaháttum útgerðar sem stunda veiðar og eiga í viðskiptum með aflaheimildir meðal annars í þróunarlöndum. Þetta er helsta andsvær ríkisstjórnarinnar í aðgerðaáætlun vegna Samherjaskjalanna.

Það er ekkert óeðilegt að leita til stofnunarinnar og gott ef FAO getur upprætt óheilbrigða viðskiptaháttu fyrirtækjia hjá öðrum þjóðum. En hitt er skringilegra hvers vegna ríkisstjórnin sá ekki ástæðu til að biðja FAO um ráð til þess að leiðbeina okkur sjálfum, Íslendingum, um það sem betur má gera varðandi stjórn fiskveiða í ljósi þeirra atburða sem hér hafa gerst. Hafandi gegnsæl, traust og trúverðugleika í huga.

1. Ríkisstjórnin hefði til að mynda mætt biðja FAO um að gera samanburð á hvers vegna íslensk útgerðarfyrirtæki séu tilbúin að greiða meira fyrir veiðirétt í Namibíu en hér á okkar heimamíðum. Það gæti hjálpað okkur að komast að niðurstöðu um það deiluefni.

2. Það hefði ríkisstjórnin mætt spyrja FAO á hví hvort skynsamlegra sé að fylgja tillögum auðlindanefndar um að réttur til hagnýtingar á fiskveiðiauðlindinni skuli vera bundinn við tiltekinn tíma fremur en að vera ótimabundinn eins og VG, Sjálfstæðisflokkur, Framsókn og Miðflokkur telja rétt. Í ljósi þess að ekki er vísat að meirihluti þessara kerfisflokkka á Alþingi sé ótimabundinn eins og veiðirétturinn væri gagnlegt að fá álit stofnunarinnar á þessari grundvallar spurningu.

3. Útum fremur hefði verið snjallt hjá ríkisstjórninni að spyrja FAO í leiðinni hvor aðferðin sé skynsamlegra til framtíðar; tillögur auðlindanefndarinnar um að tengja upphæð gjaldsins við lengd heimildanna eða hug-myndafréði ríkisstjórnarinnar sjálfar um óbreytt kerfi.

Samherjaskjölum hafa vakið spurningar um öll þessi atriði. Ríkisstjórnin þarf nú að skýra út hvers vegna hún spyr FAO ekki ráða um þessi brýnu atriði er snerta sameign þjóðarinnar og mestu máli skipta fyrir íslenskt samfélag.

Heilbrigðisbjónusta óháð uppruna



Anna Kristín B.
Jóhannesdóttir
hjúkrunar-
fræðingur

Hað fór varla fram hjá neinum fyrir stuttu þegar konu á 36. viku meðgöngu var vísað úr landi ásamt tveggja ára syni og eiginmanni sínum. Sem hjúkrunarfræðingur og nefndarmeðlimur um mállefni umsækjenda um alþjóðlega vernd á Landspítalanum hef ég miklar áhyggjur af þessum viðkvæma hópi og finn ég mig því knúna til að skrifa þessa grein. Umsækjendur um alþjóðlega vernd á Íslandi bú að afar skerta heilbrigðisbjónustu þar sem samkvæmt lögum einungis lífsnauðsynlegum meðferðum að sinna. Þó sýna rannsóknir fram á það að þessi jaðarsætti hópur, sem og aðrir jaðarsætti hópar, hafa meiri þörf fyrir góða alhlið heilbrigðisbjónustu. Þetta stafar af mörgum orsökum m.a. vegna þess að þessir hópar eru líklegri til að hafa upplifað stór andleg og/eða líkamleg áföll í heimalandi sínu eða á vegfær sinni til betra lífs. Eins hafa rannsóknir sýnt fram á verra heilsulæsi hjá þessum hópi ásamt meiri heilsukvíða. Þungaðir einstaklingar í þessum hópi eru jafnframt sjó sinnum líklegri til að upplifa áhættumeðgöngu.



Heilbrigðisstarfsfólk sver þess eið að sinna öllum sem til þess leita jafnt og af alúð. Við eigung að vera málsvarar sjúklinga okkar og einungis vinna að hag þeirra. Við erum ekki varðhundar útlendingastefnu landsins eða féhirðar ríkisins.

Eins og nýliðnir atburðir hafa sýnt okkur þá er að verða æ erfiðara fyrir heilbrigðisstarfsfólk að sinna þessum hópi svo vel skyldi. Ég er uggandi yfir þeirri þróun að aðrar ríkisstofnanir geta tekið fram fyrir hendur sérfræðinga á Landspítalanum og túlkað gögn sem við gefum frá okkur um heilsu þessara sjúklinga að vild. Þessar sömu stofnanir nýta sér lækni göngudeilda sóttvarna til að gefa út vottorð um einstaklinga sem sá sami læknir hefur aldrei séð eða sinnt. Vegna rétts lagalegs orðalags er það vottorð tekið fram yfir vottorð frá spítalanum þrátt fyrir að umræddur læknir er lungnalaeknir en ekki kvenlæknir og hafði eins og áður sagði ekki hitt sjúklinginn. Heilbrigðisstarfsfólk sem vinnur með þessum hætti kallað skömm yfir okkar stéttir og rýrir trúverðugleika okkar. Mikilvægt er að sjúklingar okkar treysti því að eiga öruggt skjól Landspítalanum og að orð okkar standist í samskipum við aðrar ríkisstofnanir.

Annað í þessu máli sem kom illa við mig, ásamt mörgu fleira heilbrigðisstarfsfólk, var að á meðan konan dvaldi á Landspítalanum var lögreglan fyrir utan með blikkandi lögreglujós á bil sinum. Ég sé ekki að tilgangurinn með því hafi verið nokkur nema til að ógna konunni og jafnvel til að undirstrika fyrir starfsfólk að hér væri á ferð kona sem væri ólögleg í okkar landi. Að sinna fólk undir þessum kringumstæðum og jafnframt geta ekki

veitt sjúklingi öryggi fyrir utan-aðkomandi ógn eins og þessari er algjörlega óliðandi að mínu mati og gerir okkur erfitt fyrir að sinna þessum sjúklingahópi jafn vel og öðrum. Þetta atvik sýnir okkur að það er nokkuð greinilegt að ríkisstofnanirnar vinna ekki að sama markmiði: sanngirni og velferð þjónustubega sinna.

Heilbrigðisstarfsfólk sver þess eið að sinna öllum sem til þess leita jafnt og af alúð. Við eignum að

vera málsvarar sjúklinga okkar og einungis vinna að hag þeirra. Við erum ekki varðhundar útlendingastefnu landsins eða féhirðar ríkisins. Mikilvægt er að heilbrigðisstarfsfólk geti sinnt skjólstæðingum sínum þvert á uppruna og sama hvaða samfélagshópum skjólstæðingarnir tilheyra. Það getum við því miður ekki gert fyrr en allir sjúklingar okkar fá jafnán rétt til heilbrigðisbjónustu.

Ég hvet lesendur þessa bréfs til

að setja sig í spor þeirra sem hafa ekki greitt aðgengi að heilbrigðisbjónustu og reyna að sjá fyrir sér samfélag og heilbrigðiskerfi sem tekur fólk með opnum örmum óháð uppruna. Eins hvet ég heilbrigðisstarfsfólk til að láta í sér heyra þegar sjúklingar okkar eru beittir óréttlæti. Á Íslandi er mikil velmegun og það er til skammar að við viljum ekki deila þeim gæðum með þeim sem minnst mega sín. Við verðum að gera betur.

26. november 2019 • Black Friday tilboð gildir 25-30. november eða meðan birðgorð endast. Birt með þýrvara um breytingar, innstæðunarhlutir og myndabreyning.

Allt að 50.000 Afsláttur Af fartölvum

27" IPS SKJÁR Lúxus 27" IPS skjár með örþunnun skjáramma!

SONY PS4 Á VERDI FRÁ 29.994

TILBOÐ DAGSINS Gildir aðeins priðjudag

19.994 VERD ÁÐUR 29.990

Black FRIDAY ÚTSÖLUVIKA 25.-30. nóvember

Allt að 90% Afsláttur Af yfir 1000 vörum

Jólareikningur Netgíró VERSLAÐU Í DAG. BORGÐU Í FEBRÚAR.

Netgíró 4,98% lántökugjald og 995 kr. jólareikningsgjald

TÚLVUTEK

Reykjavík • Mörkin 3 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

BLACK FRIDAY!
Mánudag til Laugardags
Opnunartímar 10:00 - 18:00

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Að spila lottó með náttúruna



Jón Helgi
Björnsson
formaður
Landssam-
bands
veiðifélaga

Nýlega gaf norska vísindaráðið um laxinn (Vitenskapelig råd for lakseforvaltning) út skýrslu um ástand villtra laxastofna við Noreg. Þar kemur fram að endurheimtur lax úr sjó hafa minnkad á undanförnum árum og það hafi veikt laxastofna. Mest hætta steðjar þó að laxastofnum vegna eldis á laxi sem veldur m.a. erfðamengun, lúsa-sýkingum og sjúkdómum. Er þetta í verulegri mótsögn við þá fullyrðingu talsmanna norsku eldisfyrirtækjanna að um umhverfisvæna starfsemi sé að ræða.

Staðreyndin er sú að með stórfelldu eldi á frjóum norskum laxi er tekin óverjandi áhætta með villta laxastofna á Íslandi. Skýrast sést þetta á suðurfjörðum Vestfjarða þar sem greinst hefur erfðamengun í villtum laxastofnum og auknar lúsa-sýkingar á silungi. Þá veiddust um 20 laxar á Mjólká í sumar og voru sumir þeirra með greinileg eldiseinkenni. Tilkynnt hefur verið um tvær sýsasleppingar á frjóum eldislaxi sem gætu leitt til þess að strokula laxar leiti í íslenskar ár á næsta ári. Auðvitað vónum við að þeir fiskar farist í hafi frekar en að ganga upp í árnar. En staðreyndin er hins vegar

sú að þegar smærri fiskar sleppa úr eldi þá er afar erfitt að sjá að þeir séu eldisfiskar. Menn geta því auðveldlega veitt sílika fiska og sleppt þeim aftur án þess að gera sér grein fyrir að þeir séu úr eldi.

Allnokkrar voru bundnar við að áhættumat um erfðamengun milli eldislaxa og villtra laxastofna myndi verða grunnur að vernd villtra stofna. Því miður var þetta áhættumat veikt verulega í meðförum þingsins með því að binda það í lög að við gerð áhættumatsins yrði að taka tillit til mótvægisáðgerða eldisfyrirtækjanna. Í stuttu máli þá er með því fiktað í innri af forsendum matsins eldinu í hag. Auðvitað er tilgangurinn að skekkja matið það mikil að það gefi möguleika á frekara eldi, m.a. ísafjardardjúpi. Skýrari rök hefðu verið fyrir því að setja það skilyrði í lögini að taka yrði tillit til áhrifa af laxalús en það hefði þrengt matið og veitt villtum stofnum betri vernd. En til þess stóð ekki hugur þingsins. Þvert á móti var rauði dregillinn lagður fyrir fætur eldismannna við afgreiðslu laganna.

Þrátt fyrir sífelfðan áróður norsku eldisfyrirtækjanna og launaðra talsmanna þeirra er eldi í opnum sjókvíum ekki umhverfisvæn iðja. Það stefnir í að árið 2019 verði mesta umfang sýsasleppinga frá árinu 2011 af eldislaxi í Noregi. Þar er eldisbúnaður allur samkvæmt sömu stöðulum og hér. Með þessar upplýsingar í höndunum ætti öllum að vera ljóst að með eldi á frjóum norskum laxi er verið að spila lottó með íslenska náttúru.

Ungir eldvarnafulltrúar heimilanna



Hermann
Sigurðsson
framkvæmda-
stjóri Lands-
sambands
slökkviliðs- og
sjúkraflutninga-
manna



Garðar H.
Guðjónsson
verkefnastjóri
Eldvara-
átaksins og
framkvæmda-
stjóri Eldvara-
bandalagsins

Eldvaraátak Landssambands slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna (LSS) fer fram um allt land um þessar mundir. Slökkviliðsmenn heimsækja þá børnini í 3. bekk grunnskólanna og fræða þau um eldvarnir. Børnini fá með sér heim handbók Eldvarnabandalagsins um eldvarnir heimilisins og söguna af Brennu-Vargi og Loga og Glóð. Að þessu sinni fá børnini einnig að sjá í fyrsta sinn nýja teiknimynd um Loga og Glóð og baráttu þeirra við Brennu-Varg. Þeim gefst jafnframt kostur að taka þátt í Eldvarnagetráuninni en heppni þátttakendur í henni fá afhent vegleg verðlaun á 112-deginum, 11. febrúar.

Hlustið á börnin

Reynslan sýnir að átta ára börn eru mjög móttækileg fyrir fræðslu um eldvarnir og við pekkjum fjölmörg dæmi um að þeim hafi tekist að hafa vit fyrir foreldrum sínum um eldvarnir heimilisins eftir að hafa fengið slökkviliðið sitt í heimsókn.

Fræg er til dæmis sagan af stráknum sem tókst að fá móður sína ofan af því að stökkva vatni á eld sem logaði í olíu í potti af því að hann vissi betur en mammán.

Foreldrar barna á þessum aldri eru yfirleitt fremur ungr að árum. Rannsóknir sem Gallup hefur gert fyrir LSS og Eldvarnabandalagið sýna ótvírætt að ungt fólk allt að 35 ára aldri býr við miklu lakari eldvarnir en aðrir. Og þar með børnini á viðkomandi heimilum.

Alltof algengt er að fólk á þessum aldri hafi aðeins eina eða jafnvel engan reykskynjara á heimilinu. Fólk að 35 ára aldri er jafnframt ólíklegra en aðrir til að vera með slökkvitæki og eldvarnateppi á heimili sínu. Þó er margreint að þessi einfaldil slökkvitibúnaður getur komið í veg fyrir stórtjón þegar eldur kemur upp. Slökkvitæki og eldvarnateppi eiga að sjálfsögðu að vera á hverju heimili.

Til öryggis

Efling eldvara er liður í því að auka öryggi jafnt barna sem fullorðinna á heimilinu. Þegar børnini koma heim úr skólanum eftir að hafa



Er eitthvað í daglegri um-
gengni á heimilinu sem við
getum breytt til að draga úr
líkum á að eldur komi upp?

fengið slökkviliðið sitt í heimsókn er því upplagt að foreldrar setjist niður með barninu sínu, kynni sér fræðsluefnid og fari skipulega yfir eldvarnir heimilisins.

Erum við með nógum marga, virka og rétt staðsetta reykskynjara til að tryggja að fjölskyldan vakni og nái að forða sér út ef eldur kæmi upp til dæmis að nætlungi? Höfum við gert og rætt við børnini áætlun um hvernig við yfirgefum heimilið á neyðarstundu? Hvar áætlum við að hittast þegar allir eru komnir út? Er tilskilinn slökkvitibúnaður á heimilinu? Kunnum við að nota hann? Er eitthvað í daglegri umgengni á heimilinu sem við getum breytt til að draga úr líkum á að eldur komi upp?

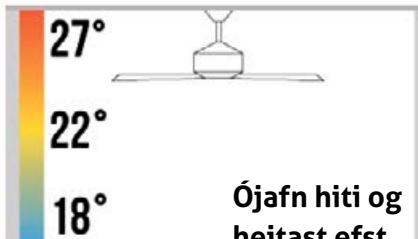
Leiðbeiningar um eldvarnir heimila er að finna í handbók Eldvarnabandalagsins sem børnini fá með sér heim. Við biðlum til foreldra að kynna sér þær og fylgja þeim. Þannig verður heimilið miklu öruggari staður til að vera á.

LOFTVIFTUR

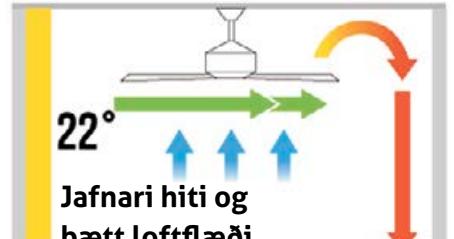
Dreifðu varmanum betur.



Án viftu



Með viftu



Loftviftur spara orku. Þeim mun meiri hæð, þeim mun meiri sparnaður. Stærri viftur dreifa varmanum betur í stærri rýmum. Á sumrin kæla vifturnar.

Vatnshitalásarar



Verð
frá kr
89.990

Hljóðlátatír blásarar



100 mm

Pakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Hljóðlátar baðviftur



Purrktæki

Er rakastigið of hát



Verð
frá kr
39.990

Hitavír

Í þakrennur eða vatnsla
Selt í lausu eða í kittum



Verð
frá kr/m
1450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMIÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

ishusið

sviftur.is



HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

KOLSVARTUR

ÞJÓFSTÖRTUM KOLSVÖRTUM FÖSTUDEGI

SERÍUR OG JÓLALJÓS

-20-40%

AFSLÁTTUR

**-50%
AFSLÁTTUR**
**BORVÉL 12 V
+ 100 FYLGILUTUR**
9.995 KR.
~~19.945 KR.~~
5245566

**BLACK+
DECKER**

**-35%
AFSLÁTTUR**
**HÁPRÝSTIÐÆLA,
125 BÖR**
23.720 KR.
~~36.495 KR.~~
5254205

Nilfisk

**KLIKKAÐ
VERÐ**
**Electrolux
PVOTTAVÉL, 1200 SN,
7 KG, A+++**
49.990 KR.
~~59.900 KR.~~
1805436

BerlingerHaus®
**-40%
AFSLÁTTUR**
**HNÍFASETT Í STANDI
8 STK.**
5.994 KR.
~~9.990 KR.~~
2001874

**VERKFÆRASETT MAX,
252 STK, TASKA 15"**
3.495 KR.
~~6.995 KR.~~
5052580

**-50%
AFSLÁTTUR**

**-40%
AFSLÁTTUR**
**RYKSUGA ELECTROLUX
CLASSIC**
9.594 KR.
~~15.990 KR.~~
1805299

Electrolux

**-50%
AFSLÁTTUR**
**ELDHÚSTÆKI
FERRO ZUMBA**
**1.995 KR.
3.990 KR.**
Sveif fyrir Zumba
Kemur í svörtum lit,
hægt að kaupa sveif
í öðrum litum
7810101-4

FERRO

**-50%
AFSLÁTTUR**
**JÓLASTJARNA
STÓR OG FLOTT**
999 KR.
~~1.990 KR.~~



Við bætum við tilboðum á hverjum degi
Fylgstu með á husa.is

Konurnar þurftu að æfa um allan bæ

Íslenska kvennalandsliðið spilaði two æfingaleiki við Færeysjum og æfði í vikutíma. Karen Knútsdóttir, ein þeirra sem hafa spilað yfir hundrað landsleiki, segir ljóst að Arnar Pétursson sé hárréttur kostur sem landsliðsþjálfari en hefði viljað æfa á einum stað.

HANDBOLTI Það er þekkt stærð að Laugardalshöll og handbolti passa ekki lengur saman. Það sannaðist enn einu sinni í síðustu viku þegar kvennalandsliðið æfði og spilaði two æfingaleiki við Færeysjum. Liðið æfði yfirleitt tvísvar á dag, í hádeginu og seinni partinn, og þær æfingar fóru fram víða um höfuðborgarsvæðið.

„Við í landsliðinu erum allar greinilega með mjög góða vinnuveitendur því við fengum allar frí til að fara á æfingar í hádeginu. Svo var það seinni partinn um allan bæ. Handboltinn hefur ekki eina aðstöðu og það getur verið erfitt að fá tímá í íþróttahúsunum.“

„Við fengum prógrampið svoltið seint og það var svoltið erfitt að skipuleggja sig. Sumar að vinna, aðrar í skóla og enn aðrar með börn, en við kvörtum ekki,“ segir Karen Knútsdóttir sem skoraði 12 mörk í leikjunum tveimur gegn Færeysjum. Fyrri leikurinn fór 28-20 og sá síðari 34-19.

Hún viðurkennir að bensín Íslenskum klárast óvenju hratt þessa vikuna þar sem hún þurfti að keyra í mismunandi íþróttahús. Hún hafi þó ekki verið í neinum vandræðum með að komast á milli enda á góðum dekkjum, Goodyear-nagladekkjum – beint úr hillum Kletts þar sem hún vinnur.

„Þetta er ekki skemmtileg staða en við erum heppnar með vinnuveitendur því það er ekkert grín að fá að fara á hádegisæfingar. Maður er alveg lengi að fara rúntinn upp á Ásvelli í Hafnarfirði úr Klettagörðum til dæmis. Bensín mitt kláráðist fljótt í þessari viku,“ segir hún.

Arnar Pétursson tók við sem landsliðsþjálfari fyrir skemmstu og segir Karen að hann hafi verið að skerpa á sóknarleiknum þessa vikuna. Henni list vel á það sem Arnar kemur með að bordini. „Hann kemur inn með sínar áherslur og hann kann þessa vörn, frægu ÍBV-vörn, upp á 10 og er með skýr fyrirmæli. Hann veit alveg hvað hann vill og er ákveðinn. Hann er flottur fyrir pennan, hóp og á þeim stað sem hann er á nána.

Við vorum mikil að fara yfir sóknarleikinn, þar sem er verið að breyta skipulaginu. Við vorum að fara yfir fullt af hlutum og ég held að það hafi gengið mjög vel í þessum tveimur leikjum. Það sem við vorum að æfa í vikunni var nýtt í leikjunum og sumt gekk vel, sumt vonum framar, og annað sem var smá hikst. En að öllu ölöstuðu var þetta, að mínum dómi, mjög gott og það eru allir meira samstiltir og vita til hvers er ætlast af þeim.“

benediktboas@frettabladid.is



Íslenska kvennalandsliðið æfði í vikutíma og spilaði svo two æfingaleiki við Færeysjum þar sem landsliðsþjálfarinn lagði áherslu á sóknarleikinn.



Arnar Pétursson er að setja sitt handbragð sitt á liðið. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Fyrri leikurinn

Staðan í hálfliek var 17-9 og voru stelpurnar okkar með yfirhöndina eftir jafnar fyrstu mínútur leiksins.

28-20

Leikurinn endaði 28-20 og spilaði landsliðsþjálfarinn Arnar Pétursson á öllum leikmönnum Íslands.

Mörk Íslands skoruðu

Pórey Rós Stefánsdóttir	5	Sigríður Hauksdóttir	2
Karen Knútsdóttir	5	Tea Imani Sturludóttir	2
Andrea Jakobsen	3	Helena Rut Örvars dóttir	1
Birna Berg Haraldsdóttir	3	Eva Björk Davíðsdóttir	1
Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir	2	Steinunn Björnsdóttir	1
Perla Ruth Albertsdóttir	2	Hildur Björnsdóttir	1



Karen Knútsdóttir kláráði bensín Íslenskum í síðustu viku. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Seinni leikurinn

Jafnræði var með liðunum í fyrri hálfliek og staðan 13-11 að honum loknum. Stelpurnar okkar

komu sterkari til leiks eftir leikhlé og náðu fljótt öruggri forystu. Leikurinn endaði 34-19.

Mörk Íslands skoruðu

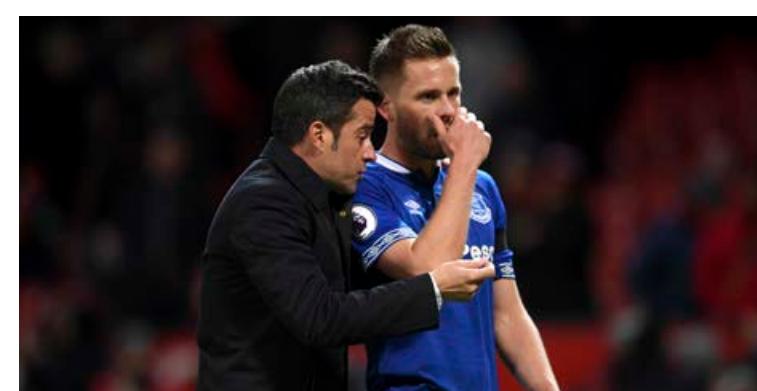
Karen Knútsdóttir	7	Steinunn Björnsdóttir	3
Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir	4	Andrea Jacobsen	2
Perla Rut Albertsdóttir	3	Pórey Rós Stefánsdóttir	2
Birna Berg Haraldsdóttir	3	Ester Óskarsdóttir	2
Ragnheiður Júlíusdóttir	3	Sigríður Hauksdóttir	1
Diana Dögg Magnúsdóttir	3	Sandra Erlingsdóttir	1

Enginn svartur mánudagur í enska boltanum

ENSKI BOLTTINN Ekkert varð úr því að það yrði svartur mánudagur í ensku úrvalsdeildinni í gær þrátt fyrir að þrír stjórar séu á ystu nöf og tveir til viðbótar geti farið að óttast um starf sitt sem knattspyrnustjórar. Unai Emery, knattspyrnustjóri Arsenal, Manuel Pellegrini, knattspyrnustjóri West Ham, og Marco Silva, knattspyrnustjóri Everton, eru allir undir mikilli pressu og yrði óvænt að sjá þá alla stýra liðum sínum um næstu helgi en þeir voru enn með vinnu þegar Fréttablaðið fór í prentun. Starfsöryggið er örlítið meira hjá Ole Gunnar Solskjær

hjá Manchester United og Quique Sánchez Flores hjá Watford en þeir purfa þó að hysja upp um sig buxurnar á næstu vikum til að halda starfi sínu.

Háværustu raddirnar voru hjá Arsenal en samkvæmt nokkrum enskum götublöðum og hljóðvarpsveitum var fundur hjá stjórn Arsenal í gær þar sem farið var yfir malin. Enginn stórt fjölmööill birti þó þetta fundarboð. The Telegraph greindir frá því í gær að leikmenn hefðu snúist gegn stjóranum og óskað eftir að hann yrði leyurst frá störfum. Trúlega myndi Freddy



Marco Silva segir eitthvað við okkar mann, Gylfa Þór Sigurðsson.

Arsenal hefur ekki unnið í sex leikjum í röð. Everton situr í 15. sæti deildarinnar.

Ljungberg taka við til bráðabirgða. Félagið hefur ekki unnið í sex leikjum í röð en ekki eru miklar líkur á, þó Arsenal sé áttunda sæti deildarinnar, að það endi í Meistaradeildarsæti. Charlie Nicholas, knattspyrnusérfræðingur á Sky, sagði undir kvöld að trúlega væri Emery kominn á endastöð. Fleiri spekingar tóku í sama streng. -bb



Heimili

PRIÐJUDAGUR 26. NOVEMBER 2019



Atvinnublaðið

—Mest lesna atvinnublað Íslands—



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Björn Þór Heiðdal og Margrét Guðlaugsdóttir saumakona með nýja dúnsæng og kodda sem bæst hafa við vandað vörual Rúmföt.is. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Aðeins það besta fyrir þig

Falleg sængurföt fyrir vndláta eru aðalsmerki Björns Þórs Heiðdal hjá Rúmföt.is. Nú hafa bæst við undurmjúkar og dásamlegar æðardúnsængur á góðu verði og koddaver úr Mulberry-silki sem fara vel með hár og hárgreiðslur. ↗2



Það er ævintýri að koma í verslunina Rúmföt.is á Nýbýlavegi 28 og skoða fallegt úrval sængurfata við allra hæfi.



Glæsileg rúmföt úr egypskri bómull fást meðal annars í Rúmföt.is.



Gullfallegr rúmföt i miklu gæðum er gjöf sem gleður og endist lengi.

Eg vil bara það besta," segir Björn Þór Heiðdal, verslunarstjóri í Rúmföt.is, einni alflottustu rúmfatabúð landsins sem fagnar sínu fyrsta afmæli um þessar mundir.

"Viðtökur á fyrsta starfsárinu hafa farið fram úr björtustu vonum," segir Björn. "Margir hafa nefnt við mig að það hafi verið vöntun á svona verslun eftir að Fatabúin og Verið hættu starfsemi og fólk er virkilega þakklátt fyrir að enn sé hægt að kaupa sængurfatnað í góðum gæðum á Íslandi," segir Björn.

Fann ekki góða säng heima

Ásamt því að selja lúxus rúmfatnað frá Ítalíu, Þýskalandi og Kína selur Rúmföt.is dúnsængur og kodda í algjörum sérflokk.

"Í janúar fór ég utan til Frankfurt til að skoða Heimtextil, stærstu textilsýningu heims sem þar er haldin ár hvert. Þangað mæta nánast öll fyrirtæki í þessum bransa og skiptir ekki máli hvort leitað sé að indverskum mottum, sturtuhengjum fyrir hótel eða aðrar dúnsængum frá Íslandi; þar finnst bókstaflega allt sem við kemur textílvörum," upplýsir Björn sem uppgötvuði einstaklega mjúkar og vandaðar dúnsængur á Heimtextil, sem nú eru komnar í Rúmföt.is.

"Það var nú pínu óvart," segir Björn brosandi. "Það stóð ekkert til að fara að flytja inn dúnsængur. Ég hafði alltaf staðið í þeirri meiningu að hægt væri að kaupa fínar sængur í næstu rúmbúð hér heima en fyrir síðustu jól langaði mig í nýja säng. Sú gamla, sem mamma gaf mér á sínum tíma úr Dún og fiður, var komin til ára sinna. Ég fór því á stúfana og kíkti

Petta var nú pínu óvart. Það stóð ekki til að fara að flytja inn dúnsængur en ég samdi við framúrskarandi framleiðanda um svakalega frottar sængur og mjög fin verð.

Björn Þór Heiðdal

í allar búðir sem mér datt í hug, þuklaði á hinum ýmsu dúnsængum en ekkert varð af kaupunum," upplýsir Björn.

Dásamlegar dúnsængur

Eftir að hafa heimsótt birgja sína á sýningunni í Frankfurt hélt Björn rakleiðis í sal 1.000 á Heimtextil.

"Þar voru saman komnir flestir af bestu framleiðendum Evrópu í dýnum, dúnsængum og koddum. Úrvalið af öllu sem manni getur dottið í hug var ótrúlegt og ég rakst þar meira að segja á íslenskt fyrirtæki sem selur aðardúnsængur en þótti þær heldur dýrar," segir Björn sem varð fyrir hugarfarsbreytingu á Heimtextil.

"Gæðin sem þar voru fengu mig til að endurskoða mína fyrri afstöðu til þess að hægt væri að kaupa hággæða sængur á Íslandi, en í stuttu máli er það varla hægt," segir Björn sem ráðdi við nokkra aðila í sal 11.0.

"Sumir höfðu takmarkaðan áhuga á að ræða við mig, en sem betur fer kannski því ég endaði með að semja við framúrskarandi framleiðanda um alveg svaka-



Hjá Rúmföt.is fást ítolsk rúmföt í miklu gæðum, 600-700 þráða.



Rendur, doppur, blóm og óræð munstur prýða rúmfötin í mörgum litum.



Nætursvefninn verður betri þegar hvílst er í rúmfötum úr satíni eða damaski og þau eru sannkölluð heimilisprýði.

lega frottar sængur og fin verð," segir Björn sem einnig kíkti niður í kjallara þar sem fjölmög asísk fyrirtæki voru með bása sína.

"Þar var allt önnur stemming og mun meiri læti. Nokkur stór kínversk fyrirtæki vildu selja mér gáma af koddum og sængum til prufu. Ég var spurdur hversu margar gáma ég vildi panta ef sýnishornin væru í lagi. Ég setti þá upp mitt besta pókerandlit og sagði það fara eftir verðinu. Svo þakkaði ég fyrir mig og fór," segir Björn og brosir að minningunni.

Flottustu efni í heimi

Í Rúmföt.is fást einnig rómuð rúmföt úr ítolskum damask- og satínefnum sem saumuð eru í búðinni. Það er Margrét Guðlaugsdóttir saumakona sem sé um

vandaðan saumaskapinn en hún saumaði áður fyrir Fatabúðina og fleiri aðila.

"Þetta eru flottustu efnum sem ég hef á ævinni saumað og hef ég nú saumað úr ansi mörgu í gegnum árin," segir Magga við sniðaborðið.

En þótt Margrét sé dugleg koma flest rúmfötin tilbúin að utan, meðal annars frá ítalska vefaranum Quagliotti og þýska fyrirtækinu Curt Bauer.

"Quagliotti er lítið, ítalskt fjölskyldufyrirtæki sem framleiðir hággæða rúmföt fyrir kröfuharða viðskiptavini. Meðal viðskiptavina eru hótel á borð við Ritz í París, MGM í Macau, The Mark í New York, The Peninsula í Hong Kong og nýja Armani-hótelin í Milánó. Það er Curt Bauer leiðandi fyrirtæki fyrir betri sængurfatnað á rumfot.is.

á þýska markaðnum og framleiðir dásamlega rúmföt sem er auðvelt að þvo og koma með rennilás í stað hnappa," segir Björn.

Rúmföt.is selur einnig eftirsótt silkkoddaver í mjög fallegum litum.

"Fyrir jólín bjóðum við koddaver úr 100 prósent Mulberry-silki á aðeins 5.900 krónur, 22 og 25 mm gæði. Mér skilst að það eigi að fara einkar vel með hár og hárgreiðslur en því miður hef ég enga reynslu af því sjálfur," segir Björn og hlær.



**Frá SORPU til þín, frá þér til
þess sem þér þykir vænt um**

Umhverfisvænn jólaundirbúningur

Desember er dásamlegur og það er ansi margt í jólaundirbúningnum sem má gera á umhverfisvænan hátt. Njótum aðventunnar, jólanna og áramótanna með því að endurvinna, endurnýta og föndra. Það er gott fyrir umhverfið og skapar notalegar samverustundir með fjölskyldunni.

Gjafapappírinn

Það er einfalt og ódýrt að búa til fallegan jólapappír með því að mála dagblöð eða tímarit og skreyta með litríkum úrkippum. Síðan er upplagt að pakka gjöfum í kassa og box úr skápnunum og nota gamla efnisbúta og viskastykki í staðinn fyrir hefðbundinn gjafapappír.

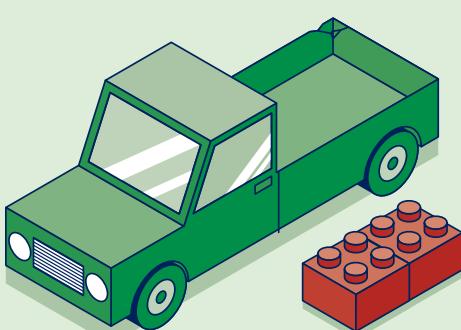


Kortin

Heimagerð jólakort sem eru búin til úr pappa og öðru efni sem er til á heimilum eru persónuleg og vekja kátínu. Síðan er tilvalið að nýta gömul jólakort, gefa þeim framhaldslíf og nota sem pakkamiða.

Skrautioð

Það er góð hugmynd að föndra sitt eigið jólaskraut. Möguleikarnir eru endalausir og á netinu má finna margar góðar hugmyndir. Mundu samt að gæta fyllstu varúðar. Við viljum ekki eldhættu á hátið ljóss og friðar.



Gjafirnar

Á nytjamörkuðum, eins og Góða hirðinum, leynast margir fallegir munir sem er gaman að gefa öðrum um jólin. Heimagerðar gjafir slá líka alltaf í gegn. Þeim fylgir hlýhugur sem sýnir sanna væntumþykju. Það er líka gaman að gefa gæðastund og lauma í pakkann miða á tónleika, í leikhús, nudd eða annað notalegt sem kætir.

JÓLABLÁÐIÐ

2019



Efnisyfirlit

KÖKUR & SÆTINDI

Jólatera sem lætur jólín koma

Jólín eru í miklu uppáhaldi hjá Sylvíu Haukdal Brynjarsdóttur sem bakaði glæsilega jólateru.

12

Lítill ástarjátning

Anna Björk Eðvarðsdóttir, formaður kvenfélagsins Hringsins, byrjar jólabaksturinn í desember. Hún gefur uppskriftir að smákokusortum.

20

Bakar, syngur og hjúkrar

Hjúkrunarfræðingurinn Ragna Björg Ársælsdóttir gefur uppskrift að rúllutertu.

36

Gyðingakökur ömmu eru jólín

Helena Gunnarsdóttir man ekki eftir sér örurvísí en með puttana í bakstri og eldamennsku. Hún gefur uppskriftir að þremur ómótstæðilegum smákokusortum.

40

Egg nánast óþörfi bakstur

Systurnar Júlia Sif og Helga María eru ótrúlega hæfileikaríkar. Þær gefa uppskrift að vegantertu.

46

Gjörningur og stuðuppákoma

Leikhúslistakonur 50+ fagnar brátt fimm ára afmæli. Edda Björgvins gefur uppskrift að lifrænum kókos-súkkulaðibitum.

58

Bakað af ástriðu og kærleika

Emilie Z Maher rekur kaffihúsíð Emilie and the Cool Kids. Hún gefur uppskrift að vegan kryddbrauði.

70

Samverustundir á jólum

Eva Lind Helgadóttir bjó með fjöldyldu sinni í Sviss í átta ár og hélt jól að íslenskum hætti. Eva gefur uppskrift að svissnesku góðgæti.

72

Hefðir veita öryggi

Albert Eiríksson og eiginmaður hans, Bergþór Pálsson, eru mikil jölabörn. Albert býður upp á ljúf-fenga eplatertu.

84

Gæðastund við bakstur

Hanna Lind Jónsdóttir nýtur þess að baka smákökur með syni sínum,

Emil Snorra, í aðdraganda jóla.

92

MATUR & BORD

Grillaður hamborgarhryggur

Alfreð Fannar Björnsson hefur mikla ástriðu fyrir að grilla og lætur sig ekki muna um að grilla jólamatinn.

22

Allir geta gert góðan jólamat

Smjör og salt vega þyngst þegar kemur að jólamat hjá Sigurðóri Jóhannssyni matreiðslumannni.

26

Ömmumatur klikkar ekki

Nanna Rögnvaldardóttir gefur uppskrift að fylltri villigæs og sítrónu-frómas í eftirrétt.

28

Kapitalískt hugsjónastarf

Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir segir auðvelt að búa til vegan hátiðarmat og býður upp á vegan hamborgar-hrygg.

30

Skatan kemur með jólín

Ásdís Arna Gottskálksdóttir byrjar snemma að undirbúa jólín því fyrir hátiðarnar sinnir hún góðgerðar-starfi. Hún býður upp á saltkaramelluís.

34

Rjómalögðuð sveppasúpa

Girnileg súpa sem gaman væri að prófa.

38

Sparilegar fyrir litla Jesúbarnið

Áslaug Snorradóttir hitti fyrir jafningja sinn í barnabarninu Ölbú sem skilur ömmu sína upp á tíu. Þær matbúa skemmtilega rétti saman.

55

Girnilegur kryddaður ís

Góður heimagerður ís með margvís-legu kryddi.

64

Fylltur lambahryggur

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir sjónvarpskokkur lætur í té girnilega uppskrift að jóla-lambahrygg.

90

Vegan meðlæti og smáréttir

Linnea Hellström hefur verið vegan um árábil og er með einstaka náðar-gáfu þegar kemur að því að útbúa

4

Emil Snorra, í aðdraganda jóla.

92

MATUR & BORD

Grillaður hamborgarhryggur

Alfreð Fannar Björnsson hefur mikla ástriðu fyrir að grilla og lætur sig ekki muna um að grilla jólamatinn.

22

Allir geta gert góðan jólamat

Smjör og salt vega þyngst þegar kemur að jólamat hjá Sigurðóri Jóhannssyni matreiðslumannni.

26

Ömmumatur klikkar ekki

Nanna Rögnvaldardóttir gefur uppskrift að fylltri villigæs og sítrónu-frómas í eftirrétt.

28

Kapitalískt hugsjónastarf

Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir segir auðvelt að búa til vegan hátiðarmat og býður upp á vegan hamborgar-hrygg.

30

Skatan kemur með jólín

Ásdís Arna Gottskálksdóttir byrjar snemma að undirbúa jólín því fyrir hátiðarnar sinnir hún góðgerðar-starfi. Hún býður upp á saltkaramelluís.

34

Rjómalögðuð sveppasúpa

Girnileg súpa sem gaman væri að prófa.

38

Sparilegar fyrir litla Jesúbarnið

Áslaug Snorradóttir hitti fyrir jafningja sinn í barnabarninu Ölbú sem skilur ömmu sína upp á tíu. Þær matbúa skemmtilega rétti saman.

55

Girnilegur kryddaður ís

Góður heimagerður ís með margvís-legu kryddi.

64

Fylltur lambahryggur

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir sjónvarpskokkur lætur í té girnilega uppskrift að jóla-lambahrygg.

90

Vegan meðlæti og smáréttir

Linnea Hellström hefur verið vegan um árábil og er með einstaka náðar-gáfu þegar kemur að því að útbúa

4

Emil Snorra, í aðdraganda jóla.

92

MATUR & BORD

Grillaður hamborgarhryggur

Alfreð Fannar Björnsson hefur mikla ástriðu fyrir að grilla og lætur sig ekki muna um að grilla jólamatinn.

22

Allir geta gert góðan jólamat

Smjör og salt vega þyngst þegar kemur að jólamat hjá Sigurðóri Jóhannssyni matreiðslumannni.

26

Ömmumatur klikkar ekki

Nanna Rögnvaldardóttir gefur uppskrift að fylltri villigæs og sítrónu-frómas í eftirrétt.

28

Kapitalískt hugsjónastarf

Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir segir auðvelt að búa til vegan hátiðarmat og býður upp á vegan hamborgar-hrygg.

30

Skatan kemur með jólín

Ásdís Arna Gottskálksdóttir byrjar snemma að undirbúa jólín því fyrir hátiðarnar sinnir hún góðgerðar-starfi. Hún býður upp á saltkaramelluís.

34

Rjómalögðuð sveppasúpa

Girnileg súpa sem gaman væri að prófa.

38

Sparilegar fyrir litla Jesúbarnið

Áslaug Snorradóttir hitti fyrir jafningja sinn í barnabarninu Ölbú sem skilur ömmu sína upp á tíu. Þær matbúa skemmtilega rétti saman.

55

Girnilegur kryddaður ís

Góður heimagerður ís með margvís-legu kryddi.

64

Fylltur lambahryggur

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir sjónvarpskokkur lætur í té girnilega uppskrift að jóla-lambahrygg.

90

Vegan meðlæti og smáréttir

Linnea Hellström hefur verið vegan um árábil og er með einstaka náðar-gáfu þegar kemur að því að útbúa

4

Emil Snorra, í aðdraganda jóla.

92

MATUR & BORD

Grillaður hamborgarhryggur

Alfreð Fannar Björnsson hefur mikla ástriðu fyrir að grilla og lætur sig ekki muna um að grilla jólamatinn.

22

Allir geta gert góðan jólamat

Smjör og salt vega þyngst þegar kemur að jólamat hjá Sigurðóri Jóhannssyni matreiðslumannni.

26

Ömmumatur klikkar ekki

Nanna Rögnvaldardóttir gefur uppskrift að fylltri villigæs og sítrónu-frómas í eftirrétt.

28

Kapitalískt hugsjónastarf

Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir segir auðvelt að búa til vegan hátiðarmat og býður upp á vegan hamborgar-hrygg.

30

Skatan kemur með jólín

Ásdís Arna Gottskálksdóttir byrjar snemma að undirbúa jólín því fyrir hátiðarnar sinnir hún góðgerðar-starfi. Hún býður upp á saltkaramelluís.

34

Rjómalögðuð sveppasúpa

Girnileg súpa sem gaman væri að prófa.



2019
JÓL Í GEYSI



GEYSIR

Boðskapur vonar og bjartari tíma

Þuríður Björg Wium Árnadóttir, sóknarprestur í Hofsprestakalli í Vopnafjarðarhreppi, segir líf og gleði einkenna kirkjustarfið í kringum jólahátiðina. En þó gleðin ríki hjá flestum á þessari hátið ljóss og friðar segir hún að margir eigi um sárt að binda um jólin.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

IHofsprestakalli er mikið barnastarf fallen vetrinn og á adventunni er alltaf meiri gleði en venjulega. „Barnastarfið er fjórum til fimm sinnum í viku. Á adventunni koma börnin í kirkjuna og við spjöllum um tilgang jólanna og gírum okkur upp í að vera þakklát og njóta samveru með fólkini okkar á jólunum,“ segir Þuríður.

Í kirkjunni föndra börnin og borða mikið af piparkökum, búa til brjóstsykur og æfa helgileik. „Það eru þrjár kirkjur hér í þessum prestakalli og ég sinni þeim öllum,“ segir Þuríður, „Í byrjun desember eru aðventukvöldi í öllum kirkjunum og svo eru messur á aðfangadag, jóladag, annan í jólum og nýársdag.“ Það er því nóg að gera hjá Þuríði og litið um jólafrí, en hún segir það ekki koma að sök þar sem vinnan sé svo skemmtileg.

„Messurnar eru mjög vel sóttar á jólunum, það er yfirleitt alltaf full kirkja. Messan á aðfangadag er klukkan 17 á Vopnafirði, það hefur alltaf verið þannig þar. Á Bakkafirði er messa í Skeggjastaðakirkju á jóladag og svo er messa í Hofskirkju og á ellihelminu á jóladag



Þuríður fylgist með lítilli stúlkum kveikja á kerti á aðventukvöldi í Vopnafjarðarkirkju. MYND/MAGNÚS MÁR ÞORVALDSSON

líka,“ segir Þuríður. „Jólin eru mikill gleðitími í starfinu. Kirkjan er full af lífi á þessum tíma og það er mikið um að vera. Margir sækja kirkju aðallega á stórhátiðum svo það koma fleiri í kirkjuna en á venjulegum sunnudegi.“

En þrátt fyrir að jólin séu aðallega gleðitími í kirkjunni eru

þau erfiður tími líka. „Það er oft meiri sálgæsla á þessum tíma en á öðrum árstínum. Margir eiga um sárt að binda í kringum jólin, sérstaklega þeir sem hafa misst einhvern nákominn á árinu eða jafnvel fyrr. Kirkjan sinnir líka sérstakri fjárhagsaðstoð fyrir jólin fyrir fjölskyldur sem þurfa á henni

að halda. Þó að jólin séu tími gleði og hamingju fyrir flesta er fullt af fólk sem upplifir þau ekki á þann hátt og þá reynir kirkjan að koma til móts við það fólk og aðstoða það,“ segir Þuríður.

Þuríður segir að þessi þjónusta kirkjunnar sé mikilvæg, hún er ókeypis og er stuðningur fyrir

fólk, „Það eru samverustundir í mjög mörgum kirkjum um allt land fyrir fólk sem upplifir sorg á þessum tíma. Það er mikilvægt að geta komið saman með öðrum sem upplifa það sama og geta tjáð tilfinningar sínar og fá styrk frá öðrum.“

Þuríður vígðist til prests fyrir tveimur árum og hefur sinnt Hofsprestakalli síðan þá. Hún segir að sér finnist kirkjan spennandi vinnustaður. „Kirkjan vinnur með fólk í öllum aðstæðum, bæði á erfiðum stundum og gleðistundum. Mér fannst það heilanda og það er hluti ástæðunnar fyrir að ég valdi þetta starf,“ segir Þuríður.

„Maður kynnist líka fólkini í sveitinni vel gegnum starfið. Ég er uppalin á Vopnafirði og er þess vegna komin heim aftur í allt öðru hlutverki en ég var í þegar ég fór. Ég er í allt annarri aðstöðu núna. Mér þykir rosalega vænt um það að fá að kynna fólkunum hér á allt annan hátt en ég þekkti það áður.“

Þuríður segir að lokum að í hennar huga séu jólin tími fyrir tengsl og samveru með fólkini sínu.

„Boðskapur jólanna er boðskapur vonar. Vonarinnar um betri og bjartari tíma en þau eru um leið tækifær til þess að staldra við og njóta þess sem við eignum hér og nú og rækta þakk-læti.“

Ekki gefa bara eitthvað, gefðu frekar hvað sem er.



Með gjafakorti Landsbankans er ekkert mál að velja réttu jólagjöfina. Þú ákveður upphæðina og sá sem þiggur velur gjöfina. Þú færð gjafakortið í næsta útibúi.



JÓLAGJÖFIN FÆST HJÁ OKKUR!



LUND
London

Hita- og kælibrúsi (500 ml)

Verð: 4.999.-



LUND
London

Sogrör úr stáli
(með hulstri)

Verð: 2.499.-



maxell

Heyrnartól Metallix

Verð: 2.999.-



Vatnsbrúsi
Verð: 4.999.-



Púslmotta (stór eða lítil)

Verð frá: 3.499.-



Jólapúsl (1000 bita)

Verð: 2.999.-



LAMY
Kúlupenni
Verð: 4.799.-



Skál Haus (fleiri litir í boði)
Verð: 3.499.-



Nammispilið (borðspil)
Verð: 6.999.-



Jólastundir
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
Verð áður: 3.999.-

BOSS
HUGO BOSS

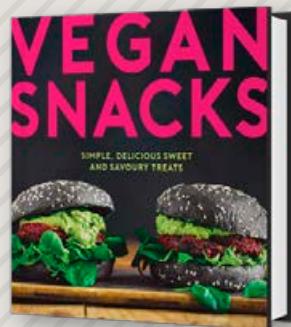
Vandaður kúlupenni Storyline
Verð: 10.100.-



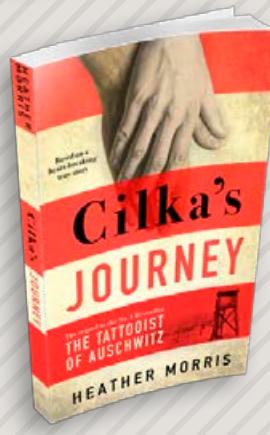
Veislubókin
TILOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 4.999.-



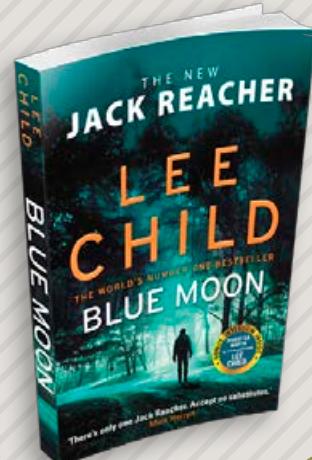
Jóla kötturinn tekinn í gegn
Verð: 2.699.-



Vegan snacks
Verð: 2.799.-



Cilka's Journey
Verð: 3.799.-



Blue Moon
Verð: 3.999.-



-
- 1** Það verður húllumhæ á Austurvelli þegar kveikt verður á jólatrénu. Munið að setja aðventuljósið í glugga.
- 2** Kominn tími til að skrifa óskalista fyrir jólasveininn eða skera út laufabruð.
- 3** Það má gera eitt-hvað skemmtilegt í dag, til dæmis fara á jólamynnd í bió á þriðjudagstilboði.
- 4** Þetta er dagur til að baka piparkökur og fá bakstursilm í húsið.
- 5** Málið sultukrukkur með glerlitum og setjið sprittkerti í þær. Það skapar fallega jólastemmingu.
- 6** Í kvöld getum við dúllað okkur við að setja upp jólaljós í gluggana.
- 7** Laugardagurinn er frábær til að eyða í Jólaporpínu í Hafnarfirði.
- 8** Frábær dagur til að skoða Jólaborgina Reykjavík og athuga hvort jólavættir séu komnar á stjá.
- 9** Mánudagur og upplagt að setja jólalög á fóninn og skella sér í smákökurnar eða jólaísinn.
- 10** Góður dagur til að byrja á jólahreingerningunni og setja upp jólagardínur.
- 11** Skóinn út í glugga, krakkar. Stekkjastaur er á leið til byggða með eitt-hvað góðgæti.
- 12** Munum að gefa smáfuglunum smávegis gotteri, til dæmis fræ, hnetur eða epli.
- 13** Er allt tilbúið fyrir jólin? Þá er um að gera að hafa kósíkvöld yfir sjónvarpinu.
- 14** Enginn má missa af jólatónleikum Sinfóniuhljómsveitar Íslands í Höru.
- 15** Hvernig væri að þvælast um þjóðleikhúsið í Leit að jólunum með skrýtnum náungum og hljóðfæraileikurum?
- 16** Það styttist í jólin og rétt að athuga hvort eitt-hvað eigi eftir að kaupa til jólagjafa.
- 17** Gleymdir þú nokkuð að setja jóla-kort i póst? Kannski bjargast það innanlands ef þú rýkur út á pósthús núna.
- 18** Ef þið ættið að hafa lifandi jólatré er rétt að huga að kaupum. Betra að vera snemma í því að velja fallegt tré.
- 19** Það styttist í hin einu sönnu jól. Er jólamatinn kominn í húsi?
- 20** RÚV býður upp á jólavikmyndir í kvöld. Er ekki bara allt í lagi að slappa af, kannski með jölaglögg í glasi og piparkökur í skál.
- 21** Það er alveg kominn tími til að sækja jólagrætið upp í efri skáp og athuga hvað verður sett á jólatréð. Jafnvel skreyta líka.
- 22** Í dag eru vetrarsólstöður. Endilega farið út í göngutúr og kíkið á jólajósin í hverfinu.
- 23** Skatan í pott, nóg af tólg og smjöri. Það verður sannkölluð sköttuveisla í bæ.
- 24** Þá er dagurinn runninn upp og um að gera að vakna snemma og kíkja til ástvina í kirkjugarðinum, kveikja á kertum og setja jólarein. Bíða svo þolinmóður eftir jólamatnum kl. 18.

Er líða fer að jólum...

Það er svo gaman á aðventunni, margt í boði fyrir alla fjölskylduna til að gleðjast saman. Svo er hægt að föndra og leika sér eða bara baka jólasmákökurnar.

VERO MODA®

Kjóll
8.990 kr.

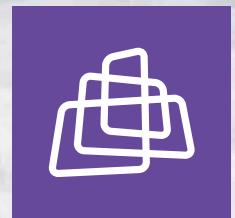
JÓTA GJÖR sem lifnar við



Gjafakort Borgarleikhússins er ávísun á upplifun

Gefðu fólkini þínu fullkomna kvöldstund; óstöðvandi hlátrasköll, nærandi tilfinningahita, litríkt fjölskylduævintýri eða sláandi sögur af landi og þjóð í söngvum Bubba.

Hafðu samband í síma **568 8000** eða keyptu gjafakort á borgarleikhus.is – því það er gjöf sem lifnar við.



Jólin mikil vinnutörn hjá Svölu

Það er alltaf nóg að gera hjá Svölu Björgvins-dóttur í kringum jólin. Hún segist ekki vera mikið jólabarn sjálf en ætlar þó að vera með fallegt jólatré í ár fyrir fimm ára stjúpsón sinn.

Steingerður Sonja
Pórísdóttir
steingerdur@frettabladid.is

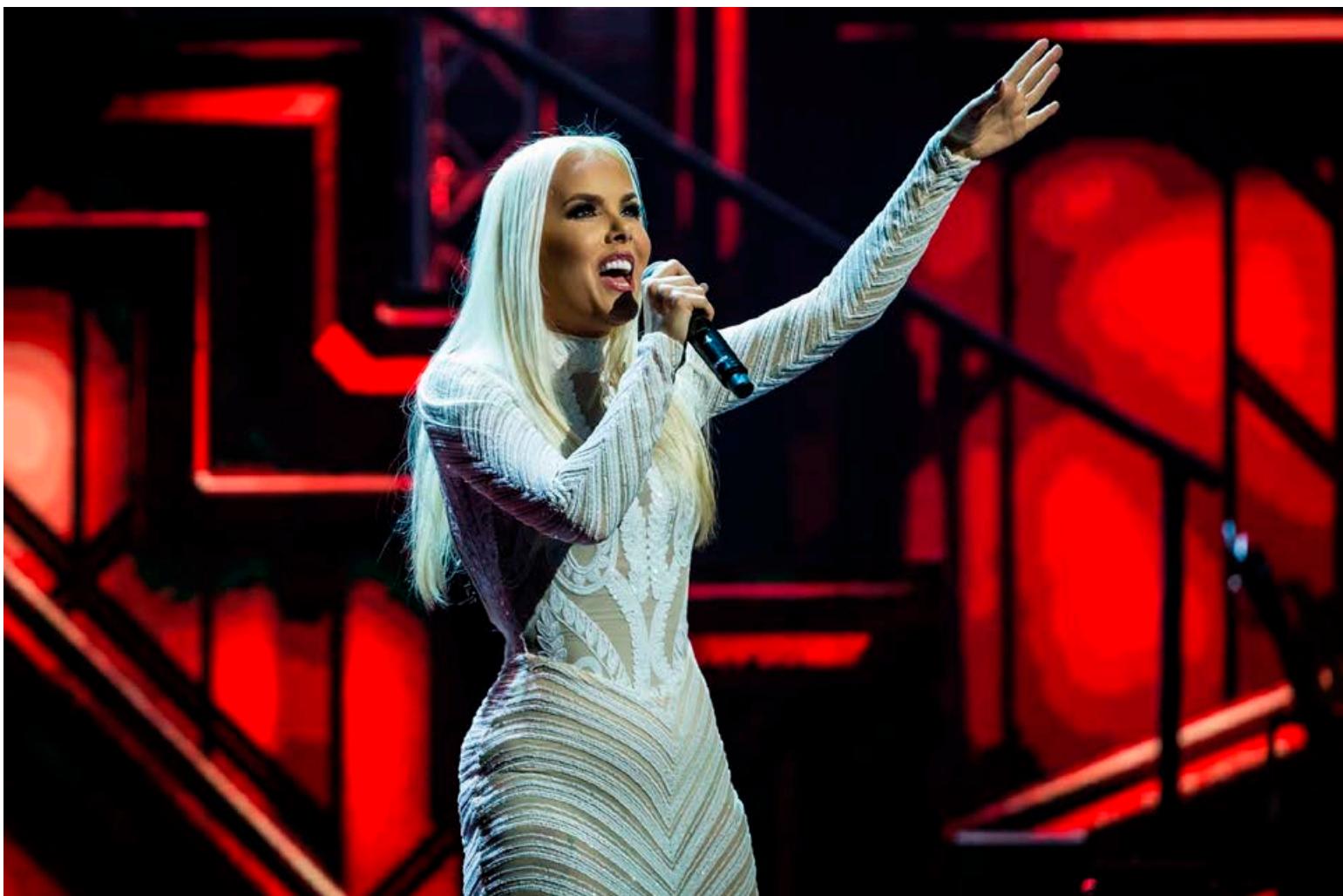


Pað er í nógum að snúast þessa dagana hjá Svölu Björgvins-dóttur söngkonu. Jólin eru að nálgast með sína vinnutörn en í ár tekur hún ekki bara þátt í fjölda jólatónleika heldur ákvað hún að opna líka fyrir minni gigg á borð við jólahlaðborð fyrirtækja.

Byrjaði um síðustu helgi

„Það er mjög mikið að gera, ég byrjaði tórnina um síðustu helgi, en þá spilaði ég á nokkrum jólahlaðborðum. Þetta er i fyrsta skipti sem ég ákveð að taka svona jólahlaðborðum, en ég tók fjögur þannig um síðustu helgi og það var bara mjög gaman. Ég er bara ein með píanóleikara, það er aðeins lágstemmdara og meiri nánd á þannig tónleikum,“ segir Svala.

„Ég verð svo með á fimm tónleikum í Salnum í Kópavogi, þar



Svala segist sjálf ekki vera sérstaklega mikið jólabarn, enda litill tími til þess í slíkri vinnutörn sem desember er. MYND/MUMMI LÚ



JÓLAGJÖFIN FYRIR HANN
FÆST Í JACK & JONES



Skyrta 7.590 kr.



Taska 7.990 kr.



Ullarfrakki 24.990 kr.

JACK&JONES

KRINGLUNNI & SMÁRALIND

En á aðfangadag er ég bara að borda góðan mat, sofa og að vera með fjölskyldunni. Pað eru mín jól, samveran með fjölskyldunni.

kem ég fram með þeim Friðriki Ómari, Diddú og Jógvani. Þeir tónleikar heita Heima um jólin. Svo verð ég auðvitað á Jólagestum í Eldborg,“ segir Svala en faðir hennar Björgvin er að sjálfsögðu maðurinn á bak við þá.

Af nógum að taka

Heima um jólin heldur síðan norður og verða fimm tónleikar í Hofi á Akureyri.

„Ég er líka að taka að mér aðeins öðruvísi og minni gigg. Ég syng til að mynda við Nova-skautasvellið á Ingólfstorgi.“

Nú fyrr í mánuðinum gáfu Friðrik Ómar og Svala út lagið Annriki í desember og í fyrra gaf hún út jólagagið Sex með Baggalúti. Það er því af nógum að taka hjá henni þegar það kemur að jólalögum, en hún segist alltaf taka sín klassísku jólalög. En hvert er uppáhaldslagið hennar Svölu?

„Það heitir Driving Home for Christmas og er með Chris Rea. Það er eitt af mínum uppáhaldsjólagum, en er eiginlega ekkert svo jólalegt. Það er bara ótrúlega flott lag sem ég hef alltaf halddið upp á. Ég hef samt sjálf aldrei tekið það, maður þarf eiginlega að vera karlmaður með smá hríða rödd til að syngja það almennilega, smá svona viskirödd,“ segir Svala og hlær. „Ég elskar þetta lag. En svo fila ég líka svona „cheesy“ lög á borð við Last Christmas með Wham! Það er svo mikil nostalgia sem fylgir þeim.“

Ekki mikið jólabarn

Það stendur ekki á svörum þegar Svala er innst eftir því hvaða jólalag henni sjálfri finnst skemmtilegast að syngja.

„Ég syng mjög oft þú komst með jólin til míni, sem pabbi og Ruth Reginalds gerðu á sinum tima. Mér

finnst mjög gaman að syngja það og svo er það líka svo flott lag. Maður hefur sungið svo mikið af lögum. Ég hef sungið líka Happy Xmas (War is Over) með John Lennon, ég held mikið upp á það,“ segir Svala.

Sjálf segist hún ekki vera sérstaklega mikið jólabarn, enda hefur þetta oft verið sá tími árs sem er hvað mest að gera hjá henni og mikil vinnutörn. Hún fái því oft ekki tækifæri til að slaka á fyrr en á aðfangadag sjálfan.

„Æ, verða allir fyrir vonbrigðum að heyra að ég sé ekki sérstaklega mikið jólabarn? Ég er ekkert í því að skreyta neitt sérstaklega mikið. Ég var meira jólabarn þegar ég var krakki. Þá elskoði ég jólin. Eftir því sem ég varð eldri þá minnkodi það, ég vinn svo mikið í nóvember og desember, og hef gert síðastliðin 13-14 ár. Svo fer ég bara í mitt jólaskap á sjálfan aðfangadag, því ég er líka að syngja á þorláksmessu, þá kem ég fram á Litlu jólum Björgvins í Bæjarbíói. En á aðfangadag er ég bara að borda góðan mat, sofa og að vera með fjölskyldunni. Það eru mín jól, samveran með fjölskyldunni,“ segir Svala.

Jólatré fyrir stjúpsóninn

Eins og áður kom fram er Svala ekki mikið í því að skreyta, þótt henni finnist aðislegt að annað fólk geri það. Í ár verður þó undantekning á, því Svala stefnir á að vera með fallegt jólatré.

„Ég er ekki persónulega mikið fyrir svona skraut en ég ætla samt að setja upp jólatré i ár því ég á stjúpsón sem er fimm ára. Ég vil endilega að hann sé líka með lítið tré hérna, þannig að mig langar að gera smá jólalegt fyrir hann.“

I janúar og febrúar ætlað Svala svo að henda sér af fullum krafti í það að klára næstu plötu.

„Stefnan er að klára hana og koma henni svolítioð af stað. Þannig að eftir áramót er ég svolítioð að fara að leggjast undir feld og gera nýja músík. Þetta eru oft rólegustu mánuðirnir, þannig að ég ákvað að taka þá bara í að gera þetta. Ég hef verið svo mikið að spila undanfarið að ég hef ekkert komist í þetta, en núna er ég á leið í stúdióð,“ segir Svala.

Kjóll
3599,-



LINDEX



Mavic Air

Mavic Air er ótrúlega meðfærilegur en um leið afkastamikill dróni fullur af möguleikum.

- 32 MP Sphere Panorama myndataka
- Hægt að brjóta saman
- Þriggja ása gimbal & 4K myndavél
- Umhverfissskynjun
- SmartCapture
- 21 mínútu flugtími

Flymore combo 144.990*

*Taska, 2x aukarafhlöður, hleðslustöð, spaðavörn, auka spaðasett



Osmo Mobile 3

Jólatilboð
Stakur 15.990
Combo 18.990



TELLO IRON MAN

TELLO IRON MAN

Tello Iron Man Edition er fullkominn dróni fyrir unga Marvel-aðdáendur sem langar að læra að fljúga dróna. Hægt er að forrita Tello í Scratch-umhverfinu.

Jólatilboð 19.990

Verð áður 24.990



OSMO POCKET

Osmo Pocket er minnsta 3-ása myndavél með hristivörn sem DJI hefur nokkru sinni framleitt.

- Létt og meðfærileg
- 4K 60fps myndbandsupptaka
- Vélræn hristivörn
- Fjöldi aukahluta
- 140 mínútna rafhlöðuending

Jólatilboð 49.990

Verð áður 54.990

OSMO ACTION

Með tveimur skjáum og RockSteady hristivörn gerir Osmo Action þér kleift að taka hvað sem er upp.

- 2 skjáir
- 4K HDR upptaka
- Rockstady hristivörn
- Hægt að spila 8x hægar
- Raddirstýring
- Vatnsheld niður á 11m dýpi

Jólatilboð 49.990

Verð áður 59.990



dji | AUTHORIZED RETAIL STORE REYKJAVÍK

VIÐURKENNDUR SÖLUADILI

DJI Reykjavík er viðurkenndur sölu- og dreifingaraðili DJI vara á Íslandi. Við bjóðum DJI vörur á svipuðu verði og erlendis.

UM DJI

DJI er stærsti drónaframleiðandi heimsins í dag með um 70% markaðshlutdeild. DJI er þekkt fyrir gæði og góða þjónustu.

KÍKTU VIÐ

Við þekkjum DJI vörur eins og handarbökin á okkur. Kíktu í heimsókn til okkar ef þig vantar aðstoð eða ráðgjöf.

Mavic 2 Pro

Mavic 2 Pro notast við Hasselblad-myndavélartækni til að tryggja hámarks myndgæði.

- Hasselblad-myndavél
- 1" CMOS myndflaga
- Stillanlegt ljósop
- 10-bitá Dlog-M 4K videooupptaka
- 10-bit HDR 4K videooupptaka
- Hyperlapse
- Flugtími 31 mín

HASSELBLAD

Verð 219.990

með Smart Controller 299.990



Jólagjafir sem gefa hugmyndafluginu lausan tauminn!

DJI Mavic Mini

Mavic Mini er líttill dróni útbúinn DJI tækni. Mavic Mini gerir þér kleift að grípa augnablikin hvenær sem er.

- Flugtími: allt að 30 mínútur
- Hraði: 47 km/klst.
- Gimbal: þriggja ása
- Drægni: allt að 2 km
- Þyngd: Aðeins 249gr
- Myndupplausn: 12 MP ljósm. 2.7K video

Mavic Mini 62.990

Mavic Mini Flymore combo 76.990*

*2 aukabatterí, spaðavörn, hleðsludokka, taska, auka spaðasett.



dji | REYKJAVÍK

AUTHORIZED RETAIL STORE

Lækjargata 2a, 101 Reykjavík, djireykjavik.is

Birt með fyrirvara um villur



Sylvia er að byrja með nýja þætti á Stöð 2 Marafon, þar mun hún baka fyrir landsmenn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Hún er heldur betur glæsileg jólatertan hennar Sylvíu. Handbragðið er hrein snilld og bragðið sömuleiðis mjög gott.

Fallegar Bismark jólabollakökur.

Jólaterta sem lætur jólin koma

Jólin eru í miklu uppáhaldi hjá Sylvíu Haukdal Brynjarsdóttur sem er einstaklega hæfileikarík þegar kemur að bakstri. Hún bakaði jólatertu fyrir lesendur sem er ekki bara falleg heldur einstaklega góð. Sylvia er að byrja með nýja bakstursþætti á Stöð 2 Marafon.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



JÓLAKAKA SYLVÍU HAUKDAL

Súkkulaðibotnar

600 g sykur
315 g Kornax hveiti
120 g kakó
¼ tsk. lyftiduft
¼ tsk. matarsódi
½ tsk. salt
3 egg
165 ml olía (grænmetis)
330 ml mjólk
330 ml heitt vatn
3 tsk vanilludropar

Við byrjum á því að hita ofninn í 175°C (blástur).

Næst setjum við öll þurrefnin saman í hrærivélarskál og hrærum saman. Þegar við höfum blandað þurrefnum vel saman bætum við eggjum, mjólk, olíu, heitu vatni og vanilludropum saman við og hrærum þar til allt hefur blandast vel.

Næst smyrjum við þrjú 20 cm form með olíu, setjum bökkunarpappír í botninn og smyrjum aftur. Svo hellum við deginu jafnt í öll form og bökkum í 20-25 mínútur eða þar til pinni kemur hreinn upp úr kökunum (mér þykir best að viga deigð og skipta því jafnt niður í formin til þess að fá alla botna jafn stóra).

Um leið og botnarnir koma úr

ofninum losum við hliðarnar á formunum og hvölfum botnunum á bökkunarpappír eða kæligrind.

Hvitsúkkulaðikrem (á milli botna)

150 g smjör (við stofuhita)
150 g flórsykur
200 g hvitt súkkulaði (brætt)
100 g rjómaostur
100 g frosin hindber

Við byrjum á því að þeyta smjörið þar til það verður ljóst og létt. Síðan er flórsykri þætt saman við og þeytt þar til kremið verður hvítt og létt.

Að lokum er rjómaostii hrært saman við og hvítu súkkulaði. Þegar kakan er sett saman er hindberum stráð yfir kremið.

Smjörkrem (utan um köku)

500 g smjör (við stofuhita)
500 g flórsykur
2 tsk. vanilludropar

Við byrjum á því að þeyta smjörið vel og lengi þar til það verður létt og ljóst.

Næst bætum við flórsykri og vanilludropum saman við og höldum áfram að þeyta.

Að lokum bætum við rjómanum saman við og þeytum í smá stund í viðbót.

BISMARK JÓLABOLLAKÖKUR

Súkkulaðibollakökur

125 g dökkt súkkulaði
170 ml mjólk
290 g púðursykur
105 g smjör (við stofuhita)
2 egg
180 g Kornax hveiti
½ tsk. salt
½ tsk. matarsódi
½ tsk. lyftiduft
10 g kakó

Við byrjum á því að hita ofninn í 175°C (blástur).

Næst setjum við súkkulaði, mjólk og helminginn af púðursykrinum í líttinn pott og hitum upp að suðu á vægum hita.

Við þeytum saman smjöri og hinum helmingum af sykrinum saman og bætum síðan eggjunum varlega saman við.

Næst hrærum við þurrefnunum varlega saman við. Að lokum fer heita súkkulaðiblandan í mjórru bunu saman við.

Við bökkum bollakökurnar við 175°C í um það bil 18 mínútur.

Bismark súkkulaði ganache

150 g Bismark rjómasúkkulaði

90 ml rjómi

Við byrjum á því að saxa súkkulaðið í smáa bita og setjum í skál. Næst hitum við rjómann upp að suðu og hellum yfir súkkulaðið. Hrærum síðan blönduna vel saman og leyfum henni að kólna og þykka áður en við setjum hana í bollakökurnar.

Smjörkrem

300 g smjör (við stofuhita)
300 g flórsykur
2 tsk. vanilludropar

Við byrjum á því að þeyta smjörið vel og lengi þar til það verður létt og ljóst.

Næst bætum við flórsykri og vanilludropum saman við og höldum áfram að þeyta.

Að lokum bætum við rjómanum saman við og þeytum í smá stund í viðbót.

Samsetning

Við byrjum á því að gera göti í miðjuna á öllum bollakökunum. Næst sprautum við Bismark súkkulaði-ganache í gatið. Svo fer krem ofan á bollakökurnar og þær skreyttar að vild.

Gjöf sem gleður alla



Gjafakort Arion banka er alltaf rétta gjöfin

Pú velur fjárhæðina, biggjandinn velur gjöfina. Gjafakort Arion banka er hægt að nota hvar sem er og fæst í öllum útibúum okkar.

arionbanki.is



Háfjölegir ískréttir

Jólin 2019

ENNEMM / SÍA / NM99974

Muffins ískökur 25-30 stk.

1 pk. Betty Crocker Chocolate Fudge Brownie Mix™

3 msk. smjör, brætt

5 msk. vatn

1 egg

2 l Emmessís með brúnköku og karamellu

Þeyttur rjómi

Skraut

Karamellu- og súkkulaðisósa frá Emmessís

Aðferð:

1. Hrærið egg, vatn, smjör og kökumix saman í skál.
2. Setjið deigjó í muffinsform, um 2 msk. í hvert form.
3. Bakíð í 175°C heitum ofni í 20-25 minútur. Takið úr ofninum og látið kólna.
4. Látið mjúkan ísinn í formin og fyllið þau alveg. Brýstið ísnum vel niður í kökuna.
5. Frystið.
6. Rétt áður en ískökurnar eru bornar fram eru þær tekna úr frysti og skreyttar með rjóma, skrauti og sósum.
7. Geymt í frysti og tekið út um 30 mínútum fyrir notkun.



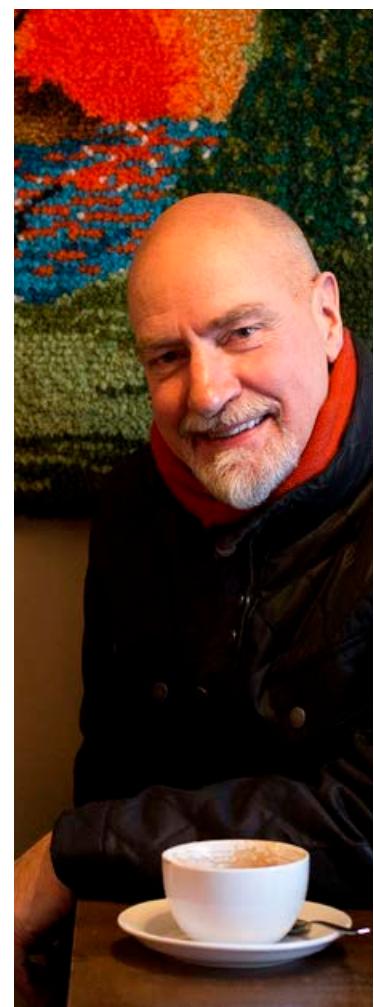
Berglind Guðmundsdóttir
GULUR, RAUÐUR,
GRÆNN & SALT
grgs.is

emmessís



GUDRÚN ÁRNÝ KARLSDÓTTIR

Sjá himins opnast hlið finnst mér alltaf svo fallegur sálmur, bæði lag og texti. Fögur er foldin er líka mjög fallegur en það er bara búið að gera hann sorglegan því hann er oft sunginn við jarðarfari.



Með gleðiraust og helgum hljóm

Nokkrir góðir söngvarar voru inntir eftir því hver þeirra eftirlætis jólasálmur væri, að undanskildum Heims um ból og Í Betlehem er barn oss fætt, sem gera má ráð fyrir að séu ofarlega í hugum allra.

HANNA DÓRA STURLUDÓTTIR



Mig langar að nefna two. Það eru reyndar ekki sálmur heldur þjóðlög en þau eru með afbrigðum jóla- leg. Með gleðiraust og helgum hljóm og Hátíð fer að höndum ein.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



JÓHANN FRIÐGEIR VALDIMARSSON



Ó, helga nótt er númer eitt hjá mér – það er svo tignarlegt. Einsöngslag í byrjun og svo kemur kór inn í seinni hlutnum.



HELENA EYJÓLFSÐÓTTIR

Ég get svarað því án þess að hika, uppáhaldssálmurinn minn er í dag er glatt í döprum hjörtum – mér finnst hann svo hátiðlegur.

EGILL ÓLAFSSON

Uppáhalds jólasálmurinn er lag sem ég kynntist 17 ára gamall, í söngtínum hjá Engel Lund í Tónlistarskólanum í Reykjavík, og séra Bjarni Þorsteinsson minnist aí þjóðlagasafni sínu, Með gleðiraust og helgum hljóm. Bjarni, sem kallað Lagið „adal-jólalagið frá gömlu dögum“ kynntist laginu ungr á Mýrunum og hann skrifar lagið upp eins og hann lærði það þá.

Lagið er í prhygiskri tónategund, sem er ein kirkjutónategundanna. Þess háttar tónategundir nutu mikilla vinsælda á miðöldum eða fram að því að menn fóru að innleiða dúr- og moll-kerfið á 16. öld. Kirkjutónategundirnar voru þó engu að síður vinsælar hér á Íslandi alveg fram undir 20. öldina. – Í nýrri tónlist á 20. öld er ekki óal-gengt að stuðst sé við þessar gömlu tónategundir, til dæmis eru fæein lög Bitlanna í þessum „modal“ tónategundum, fyrir utan að þær eru þekktar bæði í djasstónlist og einnig í tónsmíðum margra tónskálda okkar samtíðar og fyrr á 20. öld.

Laglinan er einstaklega falleg – og nýtur sín vel í söng án undirleiks. Þá þykir mér textinn ekki síðri.

ÍSLENSKU ÞJÓDLÖGIN OG 1. VERS SÁLMANNA SEM URÐU FYRIR VALINU

*Með gleðiraust og helgum hljóm
þig herra Jesú Kristi,
heiðri fagnandi og hvellum róm
hópur þinn endurleysti;
úr himnadyrð þú ofan stjest
á jörð til vor, því sunginn best
sje þínu naftni sóminn.
Það von og fögnum góðan gaf,
Gjörvallt mannkynið syndum af
Að frelsa ertu kominn.*

Íslenskt þjóðlag

*Sjá, himins opnast hlið,
heilagt englalið
fylking sú hin friða
úr fagnaðarins sal,
fer með boðun bliða
og blessun lýsa skal
::: Yfir eymundaral. :::*

Björn Halldórsson

*Ó, helga nótt, þín stjarna blikar bliða,
þá barnið Jesús fæddist hér á jörð.
Í dauða myrkrum daprar þjóðir stríða,
uns Drottinn birtist sinni barnahjörð.*

*Nú glæstar vonir gleðja hrjáðar þjóðir
því guðlegt ljós af háum himni skín.
Föllum á kné.*

*Nú fagna himins englar,
frá barnsins jötu blessun streymir,
blítt og hljótt til þín.
Ó, helga nótt, ó, heilaga nótt.*

Sigurður Björnsson

*Í dag er glatt í döprum hjörtum,
því Drottins ljóma jól.
Í niðamyrkrum nætursvörtum
upp náðar rennur sól.
Er vetrar geisar stormur stríður,
þá stendur hjá oss friðarengill bliður,
og þegar ljósið dagsins dvín,
::: oss Drottins birta kringum skín. :::*

*Hátíð fer að höndum ein
hand vér allir prýðum,
lýðurinn tendri ljósin hrein,
líður að tíðum,
líður að helgum tíðum.*

Íslenskt þjóðlag

Verið velkomin á jóladagskrá Árbæjarsafns

sunnudagana 15. og 22. des.
kl. 13-17

Árbæjarsafn

www.borgorsogssafn.is

Háværasta jólagjöfin

SYMFONISK hátalarnir eru samstarfsverkefni IKEA og SONOS. Með hátölurunum getur þú streymt tónlist, hlaðvarpi eða útvarpi í gegnum WiFi án þess að símtöl eða tilkynningar trufla. Skapaðu rétta andrúmsloftið hvar sem er á heimilinu.

SYMFONISK
línan er
væntanleg
28. nóvember!

Nýtt

SYMFONISK hilla með WiFi-hátlara
Veggfesting er seld sérl

19.950,-



Nýtt

SYMFONISK borðlampi
með WiFi-hátlara

34.950,-



Falleg hugsun á bak við gjafirnar

Sannar gjafir UNICEF hafa nú í þó nokkur ár hjálpað börnum í neyð um allan heim. Þær eru keyptar í nafni þess sem gjöfina fær.

Sannar gjafir eru lífsnauðsynleg hjálparargögn sem folk getur keypt í nafni ástvina. „Þær eru keyptar í nafni þess sem viðkomandi vill gleðja,“ segir Esther Hallsdóttir sem starfar hjá UNICEF á Íslandi. Þau sem kaupa sannar gjafir fá gjafabréf í hendurnar sem er sniðugt að gefa í jólajafir. „Þetta er mjög vinsæl jólajöf. Það eru margir sem koma til okkar og kaupa fyrir alla fjölskylduna.“

Breitt verðbil

Eins og má sjá á vefsíðu Sannar gjafa, sannargjafir.is, er fjölbreytt úrval sem hægt er að gefa. „Það er hægt að kaupa allt frá jarðhnetumauki sem hjálpar börnum með van næringu og hlý teppi sem eru meðal annars send í flóttamanna-búðir og aðra staði sem verður kalt á yfir veturninn.“ Svo er til dæmis hægt að kaupa hlý vetrarföt, bólusettingar og töflur sem hreinsa vatn svo það verði drykkjarhæft. „Við erum með gjafir á mjög víðu verðibili,“ segir Esther. „Það er ótrúlegt hvað hægt er að gera fyrir lágar upphæðir. Til dæmis kosta tvö þúsund vatnshreinsitöflur aðeins rétt rúmlega þúsund krónur en hreinsa tíu þúsund lítra af vatni og gera það drykkjarhæft fyrir börn. Við erum með gjafir á allt frá undir þúsund krónum og



Esther Hallsdóttir segir að þeir sem kaupa sannar gjafir fá gjafabréf í hendurnar sem er sniðugt að gefa í jólajafir. Það er alltaf heitt á könnunni fyrir þá sem koma á skrifstofuna og kaupa gjafir Unicef. FRÉTABLAÐIÐ/STEFÁN



Mikið úrval hjálpargagna á sannargjafir.is. Á myndunum eru skólatökur, jarðhnetumauk og vatnshreinsitöflur.

upp í að kosta 150.000 krónur,“ en það er hægt að kaupa neyðartjald á um 150.000 krónur sem er reist meðal annars í flóttamanna-búðum þar sem það hýsir til dæmis heilsugæslu eða barnvæn svæði. „En langflestar gjafirnar kosta innan við 10.000 krónur,“ segir Esther.

UNICEF sér svo um að koma gjöfunum á áfangastaði, en þær fara þangað sem neyðin er mest. „UNICEF fylgist vel með hvar neyðin er mest og neyðargögnin eru send til barna sem þurfa mest á þeim að halda hverju sinni. Þau sem kaupa Sannar gjafir eru að kaupa raunveruleg hjálparargögn, ekki bara andvirði gjafanna.“

Fleiri kaupa Sannar gjafir

Esther segir alltaf vera sérstaklega skemmtilegt á skrifstofunni í kringum jólin, þegar folk kemur þangað og vill kaupa Sannar gjafir. „Þá erum við með heitt á könnunni og það myndast voðalega skemmtilegt andrúmsloft á aðventunni.“ Fólk er alltaf velkomið að koma á skrifstofu okkar á Laugavegi 176, en það er líka hægt að kaupa Sannar gjafir í formi jólakorta í verslunum Lindex á Íslandi. „Við erum með nokkrar útgáfur af þeim, eitt jólakortanna gefur tuttugu skammta af blöuefni gegn mislingum til dæmis. Svo vorum við líka að byrja að selja Sannar gjafir í formi merkimiða.“ Esther segist taka eftir að það er vaxandi fjöldi fólk sem kaupir Sannar gjafir. „Það er mjög skemmtilegt að sjá að það eru alltaf fleiri og fleiri sem vilja gefa Sannar gjafir í jólajöf. Það er mjög falleg hugsun sem byr þarna að baki.“

Jólagleðin streymir frá Netflix

Mörgum getur þótt þreytandi að horfa á sömu jólamyndina í milljónasta skiptið. Þá getur Netflix bjargað jolunum með sínu mikla jólamyndaframboði sem nær yfir margar af þeim gömlu og góðu til sjóðheitra nýrra mynda beint úr Netflix-ofninum.

Edda Karítas Baldursdóttir
eddakaritas@frettabladid.is

Sjaldan er betra að hafa það náðugt en yfir góðu sjónvarps-efni í myrkasta skammdeginu. Sú óskrifaða regla að horfa skuli á Home Alone að minnsta kosti einu sinni yfir jólin á misvel við fólk þar sem sumum getur þótt það þreytandi að horfa á sömu jólamyndirnar á eftir ár. Það er því tilvalið að skoða það sem Netflix hefur upp á að bjóða og njóta jólalökunar yfir splunkunýju efni.

Holiday in the Wild

Afrískt safari er svo sannarlega ekki það fyrsta sem kemur upp í hugann þegar minnst er á jólin. Þessi óhefðbundna jólamynd skartar töffaranum síunga Rob Lowe og Kristin Davis sem flestir ættu að kannast við úr þáttunum geysivinsælu Beðmál i borginni. Þessi rómantísa jólagamanmynd fjallar um konu sem eiginmaðurinn yfirgerfur daginn fyrir ferð þeirra til Afríku. Hún ákveður því að halda til Sambíu ein síns liðs og hittir þar fyrir myndarlegan mann sem brennur fyrir verndun afrísku fílsins.



Sugar Rush Christmas

Baksturinn er eitt það helsta sem folk geru sé til dundurs og dægrastytingar á jolunum þótt þau fyrirfinnast auðvitað sem vilja heldur njóta sætindanna og fylgjast með öðrum baka. Hér er á ferðinni jólautgáfa vinssellar Netflix-bökunarkepnini sem eflaust getur veitt mörgum bakaranum innblástur fyrir jólabaksturinn.

Let it Snow

Myndin, sem byggð er á samnefndri skáldsögu, fjallar um hóp unglingsa sem láta ekki smá blindbyl aðfangadagskvöld hafa áhrif á gleðina. Hér blandast saman táningsahormónar og jólahátiðin þannig að ástin er vitanlega ekki langt undan.



Klaus

Framleiðendur Aulinna eg standa á bak við þessa einstöku jólateiknemynd um sjálfsselska bréfberann Jasper sem stendur sig sérlega illa í starfi. Hann er því sendur á eyju norður í ballarhafi þar sem búa aðeins nokkrar hræður og því ekki mikill póstur sem þarf að bera út.



Par tekst Jasper þó með hjálpinýrra kunningja, Kláusar og Ölvu, að dreifa jólagleðinni til hinna einangruðu eyjarskeggja. Tíminn verður síðan að leiða í ljós hvort Jasper og félagar verða jafn vinsælir og Aulinna sjálfur.

The Knight Before Christmas

Vanessa Hudgens er á góðri leið með að festast í sessi sem jóladröttning Netflix en um síðustu jól lék hún tvær persónur í The Princess Switch sem er einnig aðgengileg á streymisveitunni. Að þessu sinni fer hún með hlutverk kennara sem fellur fyrir breskum miðaldariddara sem ferðast hefur fram í tímann.



A Christmas Prince: The Royal Baby

Priðja myndin í þessari vinsælu jólamyndaseríu minnir hvað mest á konunglega ástarsögu Meghan og Harry príns um hvernig bandarískri almúgastelpu tekst að vinna ástir príns frá fjarlægu landi. Að þessu sinni virðast handritshöfundar sækja innblástur sinn í fæðingu litla prínsins Archie og hvernig það er að fæða konungborðið barn í heiminni. Eflaust er ekki tekið út með sældinni að vera ólétta í svíðsljósinu og hvað þa ef maður telst til hágignar.



Nailed It! Holiday! Seria 2

Nailed It! er annar tveggja vinsælla bökunarþáttá á Netflix en ólíkt hinum, Sugar Rush, er Nailed It! kaldhæðnislega nefnd keppni bakara sem eiga að reyna að herma eftir meistaralega skreyttum kökum og öðru sætabrauði. Keppendurnir eru yfirleitt ekki þeir bestu í faginu og gera oftart en ekki bara hálfgerðar drullukökur.



Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims



Epal / Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



by fassan.
Copenhagen

LAKRIDS
BY BÜLOW

normann
COPENHAGEN



SKAN
D * NA
VIISK

louis
poulsen

ROSENDAHL

Alltaf verið efahyggjumaður

Siggeir F. Ævarsson, framkvæmdastjóri Siðmenntar, hefur verið efahyggjumaður nánast frá því hann man eftir sér. Hann heldur upp á ósköp hefðbundin jól þrátt fyrir trúleysið og segir jólin vera hátið ljóss og friðar, alveg óháð öllum trúarbrögðum.

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



ég að það væri eitthvað skrítioð í gangi.“

Siggeir segir að sér finnist ekki erfitt að halda upp á jólin án þess að trú komi málun við.

„Ég ólst upp á heimili þar sem foreldrar míni og afi og amma voru trúuð. Ég man til dæmis eftir því að einu sinni fór ég með afa í kirkju til að stytta biðina eftir jólum,“ segir Siggeir. „Ég hef aldrei upplifað meiri leiðindi og steinsofnaði í kirkjunni. Svo þegar ég kom heim voru jólin ekki einu sinni komin! Ég man að mér fannst þetta versta mögulega nýting á tíma.

Þegar ég var lítill voru jólin mjög hefðbundin hjá mér og ég vissi að þetta tengdist Jesú, en það var aldrei nein áhersla á trúarlega hlutann,“ segir Siggeir. „Jólin hafa alltaf verið tími til að hitta fjölskylduna. Svo eftir að ég varð sjálfur fjölskyldumáður er allur tíminn undirlagður af því að hitta vini og fjölskyldu og njóta þess að vera saman.

Fyrir mér eru jólin tími ljóss

Kirkjan hefur misst pessa sterku samfélagslegu stöðu sem hún hafði áður fyrr. Hún var samfélagslegt afl og að mörgu leyti eins og félagsheimili. Prestar höfðu líka sterkt samfélagslegt hlutverk sem hefur minnkað með tímanum.

Siggeir F. Ævarsson.

Siggeir F. Ævarsson, framkvæmdastjóri Siðmenntar, hefur verið trúlaus í langan tíma, en lætur það ekki trufla jólahaldið.

„Ég man eftir því að þegar ég var frekar ungr og fór að pæla í Bibliusögum fannst mér það allt svo örökrett,“ segir hann. „Ég man sérstaklega eftir að finnast sagan um Adam og Eva mjög furðuleg, því ég vissi af því að maður ætti nú ekki að giftast skyldmennum sínum. Seinna átti svo að hafa komið synðaflóð og allir strokast út, mér fannst þetta allt svolítið skritið.

Ég hef í raun verið efahyggjumaður mjög lengi. Ég man að þegar ég missti fyrst tönn setti ég hana undir koddann en létt mómmu ekki vita af því, til að kanna hvort tannálfurinn væri í raun til,“ segir Siggeir. „Það gerðist náttúrulega ekkert og þá fattaði



Siggeir segir erfitt að svara því hvers vegna sifellt fleiri Íslendingar verði trúlausir, en að líklega sé það vegna þess kirkjan hafi misst þá sterku samfélagslegu stöðu sem hún hafði áður. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

og friðar, tími til að koma saman og fagna því að eiga vini og fjölskyldu sem maður getur notið samvista með og nýtt tímaminn í eitthvað annað en stress daglegs lífs,“ segir Siggeir.



ekki fyrir bau,“ segir Siggeir.

„Sumir eiga erfitt með að sætta sig við það en flestir styðja ákvárdanir barnanna.

Í fræðslunni reynum við svo ekki að innræta börnum neitt, heldur leyfum við þeim að vera litlir heimspekingar, pæla í hlutunum og komast að eigin niðurstöðu,“ segir Siggeir.

Ósköp hefðbundin jól

„Ég held að jónin hjá mér séu lítioð öðruvísi en hjá kristnum. Ég á gamla upptrekkta kirkju með ljósi sem spilar fallegt jólalag og stendur alltaf uppi á hillu. Hún er frá ömmu minni og er tengd æskuminingum mínum,“ segir Siggeir.

„Ég er líka með jölkraut með Jesúbarninu í jötu og hefðbundið jölatré í stofunni, það er engin satanísk stjarna eða neitt svo-leiðis,“ segir hann og hlær.

Ég lendi stundum í því að fólk haldi að það hafi náð mér með því að sprýra „hva, ert þú að halda upp á jólin? Ertu ekki trúlaus?“ Þá bendi ég þeim að hátiðin sé eldri en kristnu jólin og sprýr af hverju þau haldi upp á heiðona hátið,“ segir Siggeir. „Ég skil ekki alveg hvað folki gengur til með svona spurningu. Það eru allir að fagna og hafa gaman en samt vill fólk eitthvað fara að pota í mig.“

Leyfir börnunum að ráða

Siggeir á tvær dætur, 12 og sex ára, sem fá trúarhlaut uppeldi.

„Eldri dóttirin er orðin mjög harður trúleysingi, þó að við höfum ekki haldið neinu að henni,“ segir hann. „Hún hefur verið í trúarbragðafræði í skólanum og fyrir ári var hún hörd á því að hún ætlaði að fermast í kirkju en um daginn sagði hún að það væri ekki séns, því að hún trú ekki á guð. Hún fær bara að ráða þessu sjálf.



Siðmennt stækkar hratt

„Siðmennt er félagsskapur þar sem líklega allir eru trúlausir, en Siðmennt snýst ekki um trúleysi, heldur siðrænan húmanisma. Fólk i Siðmennt er flest rosalega umburðarlynt og hefur gagnrýna hugsun að leiðarlíði,“ segir Siggeir. „Félagið stækkar hratt, en meðlimafjöldi hefur tífaldast á sex árum, frá 300 í um 3.300.

Við höfum upplifað ýmsa vaxtarverki, en við viljum gera meira en bara að halda athafnir. Við höfum t.d. verið með heimspekilegar samkomur sem kallast Efast á kránni, þar sem folk getur komið saman, rætt málín og hlustað á fyrirlestra,“ segir Siggeir. „Við erum alltaf að leita nýrra leiða til að virkja félagið og finna hlutverk fyrir það.“

TÖKUM STJÓRNINA

STREITA OG KULNUN

22.-27. mars 2020



Fimm daga námskeið frá sunnudegi til föstudags á Heilsustofnun í Hveragerði.

Ertu að upplifa kulnun í lífi eða starfi?
Er þráðurinn stuttur og neistinn farinn?
Ertu með stöðuga kvíðatilfinningu?
Langar þig að ná aftur tökum á eigin lífi?

Námskeiðið er fyrir einstaklinga sem upplifa sig á barmi kulnunar í lífi og/eða starfi. Þáttakendur skoða hverjir eru þeirra helstu streituvaldar og streitueinkenndi. Samspil sjálfsmynnar, meðvirkni og streitu er skoðað og kenndar leiðir til að takast á við streitu.

Lögð er áhersla á mikilvægi hvíldar, slökunar, hæfilegrar hreyfingar og holls mataraðis.

Innifalið:

Gisting, ljúffengur og hollur matur, fræðsla og hóptímar, nútíund, jóga og göngur, leikfimi eða vatnsþrek, aðgangur að baðhusi, sundlaugum og líkamsræktarsal.

Umsjón:

Margrét Grímsdóttir, BSc, MSW
Geir Gunnar Markússon næringarfræðingur

Verð 140.000 kr.



Berum ábyrgð á eigin heilsu



www.heilsustofnun.is





GK

REYKJAVIK

ACNE STUDIOS

ANINE BING

VICTORIA VICTORIA BECKHAM

ROTATE

2ND DAY

J.LINDEBERG

FILIPPA K

TIGER OF SWEDEN

PAUL SMITH

TONSURE

CALVIN KLEIN

MADS NORGAARD

SAMSOE SAMSOE

HELMUT LANG

SHOE THE BEAR

STORM & MARIE

Hafnartorg, Tryggvagata 21

S: 519 4400

Facebook// gkreykjavikis

Instagram// gkreykjavik



Anna Björk er mikill snillingur í eldhúsini. Hér gefur hún uppskriftir að mjög gírnilegum smákökum fyrir jólín. „Mér finnst gaman að prófa nýjar uppskriftir og á dágott matreiðslubókasafn,“ segir hún.

Macadamia-
og trönu-
berjakökur
með hvítu
súkkulaði.



Rolo-kökur
með sjávar-
salti.

Lítil ástarjátning

Anna Björk Eðvarðsdóttir, formaður kvenfélagsins Hringsins, byrjar jólabaksturinn í desember. Hún gefur uppskriftir að tveimur smákokusortum sem sannarlega kitla bragðlaukana.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Eg baka alltaf smákökur eins og mamma og amma gerðu en mér finnst líka gaman að prófa nýjar uppskriftir og á orðið dágott matreiðslubókasafn. Á aðfangadag er ég með mjög fastar hefðir og elda alltaf það sama; beikonvaffin humar með sítrónusósu, fyllta aligæs og sérrífromas og toblerone-ís. Hins vegar eru engar reglur á gamlárvkvöld og þá elda ég bara það sem mér dettur í hug hverju sinni. Ég hef verið með antilópu, fasana og stokkond á þeim tímamótum. Um leið og ég byrja að undirbúa matinn kemst ég í jólaskap,“ segir Anna Björk, sem heldur úti uppskriftasíðunni www.annabjork.is en hún hefur mikinn áhuga á matgerð. Þar má finna fjölbreyttar og ljúffengar uppskriftir sem kitla sannarlega bragðlaukana.

„Ég kunnri ekkert að elda þegar ég flutti úr foreldrahúsum en áhuginn hefur vaxið með árunum og mér finnst eldamennska bæði skemmtileg og um leið ákveðin tjáning. Það er gaman að bera á bord eitthvað fallegt og gott fyrir fjölskyldu og vini. Það er eins og lítill ástarjátning,“ segir Anna Björk.

Í nóvember er hins vegar litill tími fyrir eldamennsku eða bakstur því þá er hún ónnun kafin við að undirbúa jólakaffi

og -happdrætti Hringsins, sem heldið verður í Höruði þann 1. desember. „Jólakaffið er einstaklega vinsælt og börnin skemmta sér alltaf svo vel. Við eignum von a um eitt þúsund manns í kaffi svo það er í nögu að snúast þessa dagana. Allt starf Hringskvenna er unnið í sjálfböðavinnu og allt fē sem safnast rennur óskert í Barnaspítalasjóð Hringsins en við styrkjum líka BUGL og heimili fyrir einhverf börn. Þessi dagur er einn af hápunktunum í því fallega starfi sem Hringskonur sinna allt árið um kring,“ segir Anna Björk.

MACADAMIA- OG TRÖNUBERJAKÖKUR MED HVÍTU SÚKKULAÐI

Um 55 kökur

600 g hvít súkkulaði, saxað
200 g smjör, mjúkt
2 egg
80 g ljós púðursykur
20 g dökkur púðursykur
175 g sykur
2 tsk. vanilludropar
350 g hveiti
2 tsk. lyftiduft
1 tsk. kanill
100 g þurrkuð tröñuber
100 g grófsaxaðar macadamia-hnetur

Hitið ofninn í 180°C. Bræðið 170 g af súkkulaðinu yfir vatnsbaði og látið kólna lítillega. Peytið smjör, egg, sykur og vanillu saman við bræðið súkkulaðið með rafmagns-peytara, þar til blandan er orðin létt og ljós. Hrærið hveiti, lyftidufti, kanill og $\frac{1}{2}$ af því sem eftir er af súkkulaðinu, $\frac{1}{2}$ af tröñuberjum og $\frac{1}{2}$ af hnetunum varlega saman við þar til deigði verður þétt og hangir vel saman. Klæðið bökkunarplötur með bökkunarpappi. Takið deigði úr kæli, búið til kílur á stærð við valhnetur úr deiginu með því að rúlla því á milli handanna. Setjið á bökkunarplötum og gætið þess að hafa gott bil á milli þeirra því þær staekka við baksturinn. Prýstið síðan einum mola af Rolo létt ofan á hverja kílu og sáldrið nokkrum saltkornum ofan á. Bakið í 12-15 mín. eða þar til kökurnar virka þurrar og svolitið sprungrar á toppnum. Takið úr ofninum og látið kökurnar standa í 5 mín. áður en þær eru kældar á grind.

og berjunum ofan í kökurnar og bakið í 12 mín. eða þar til kökurnar eru gylltar og fragrar. Látið kökurnar kólna í smástund áður en þær eru teknað af plötunni. Setjið svo á grind til að þær kólni alveg.

ROLO-KÖKUR MED SJÁVARSALTI

Um 40 kökur

225 g mjúkt smjör
225 sykur
2 eggjarauður
2 msk. mjólk
250 g hveiti
30 g kakó
 $\frac{1}{4}$ tsk. salt
U.p.b. 40 pakkar Rolo
Sjávarsalt frá Saltverki eða Maldon

Vitamix

Jólagjöfin í ár

Vitamix blandararnir eiga sér engan jafningja.

Mylja nánast hvað sem er. Búa til heita súpu og ís.

Hraðastillir, prógrömm og pulse rofi sjá til þess að blanda verður ávallt fullkomin og fersk!

Ascent serían frá Vitamix

Verð frá 94.999 kr.





GJAFABRÉF ICELANDAIR HÓTELA

Hvað ef það væri hægt að
pakka inn upplifun?

Skoðaðu möguleikana á icelandairhotels.com/gjafabref

Nánari upplýsingar í síma 444 4585 og í tölvupósti á info@icehotels.is

Icelandair Hotels



Hamborgarhrygnum var skellt á snúningsstein og mali sprautað yfir hann reglulega.



Síðustu minúturnar var hitinn hækkaður í botn til að fá þessa fallegu grilláferð.

Prófaði að grilla hamborgarhrygg

Alfreð Fannar Björnsson hefur mikla ástriðu fyrir að grilla og heldur úti síðu á Instagram undir nafninu BBQkongurinn en fylgjendur hans þar eru hátt í 4.000 talsins. Yfirleitt stendur hann ekki við grillið um jólin en hver veit nema breyting verði þar á í ár

**Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir**
sandragudrun@frettabladid.is

Pein sem fylgjast með Alfreð víta að hann er snillingur þegar kemur að því að grilla alls kyns góðgæti. Hann grillar nánast allt frá pitsum upp í pottrétti, steikur og eftirrétti. Hann segist aldrei hafa grillað jólamatinn en hann prófaði þó einu sinni að grilla hamborgarhrygg. Í forrétt var hann með grafið lambafille sem hann gróf sjálfur.

„Ég gróflambafilleið sex dögum áður en ég mattreiddi það og kaldreykti það svo í 10 tíma með beyki-spónum. Ég bar það svo fram með klettasalati, sultuðum rauðlauk og balsamic-gljáa,“ segir Alfreð.

„Við hamborgarhrygginn gerði ég ekkert nema skera tigla í hann. Svo var hann grillaður á snúningssteini við 180 gráður og ég sprautaði mali á hann á 10 mínútna fresti. Þegar 15 mínútur voru eftir kynti ég grillið í botn og penslaði

hrygginn með gljáanum. Lyktin á pallinum var unaðsleg, alveg eins og það væru komin jól.“

GRAFIÐ LAMBAFILLE

700 g lambafille
Gróft salt

Kryddblanda:

6 msk. salt
2 msk. sinnepsfræ
2 msk. fennelfræ
2 msk. kóríanderfræ
3 tsk. rósapipar
2 tsk. svartur pipar
2 msk. oregano
2 tsk. rósмарín
2 tsk. timian
1 tsk. sykur

Klettasalat
Sultaður rauðlauk
Balsamic-gljáa

Lambafilleið saltað vel og látið liggja í salti í 3 tíma, svo er saltið skolað af. Kryddinu er blandað



Alfreð Fannar Björnsson er snillingur þegar kemur að því að grilla.



saman og kryddblöndunni nuddað vel á kjötið og það svo vakúmpakkað og geymt þannig í 4 daga. Að því loknu er kjötið reykt í reykofni í 10 tíma. Áður en kjötið er boríð fram er það skorið í þunnar sneiðar og lagt ofan á þeð af klettasalati og sultuðum rauðlauk. Að lokum er balsamic-gljáa dreift yfir.

GRILLAÐUR HAMBORGARHRYGGUR

Einn hamborgarhryggur
Malt

Gljái:

Púðursykur
Tómatsósa
Sætt sinnep

Púðursykri, tómatsósu og sætu sinnepi blandað saman til að búa til gljáa. Tíglar skornir í hrygginn og hann settur á snúningsstein. Grillið er stillt á miðlungshita og grillið þar til kjarnhitinn er 58 gráður. Á 15 mínútna fresti er mali sprautað yfir hrygginn. Þegar kjarnhitinn er orðinn 58 gráður er hryggurinn penslaður með gljáanum og grillið stillt á hæsta hita. Þegar kjarnhitinn hefur náð 62 gráðum er kjötið tekið af grillinu og hryggurinn láttinn standa smástund.



Forrétturinn var grafið lambafille á salatbeð.

Kryddinu var nuddað vel á lambakjötið sem síðan var vakúmpakk-að og geymt í nokkrá daga.

Fæst hjá **Ungfrúnni**

GUESS® USA
WASHED JEANS?

Stuttermabolir kr. 4.900

Hanskar kr. 4.900

Gallabuxur kr. 12.900-14.500

www.ungfruingoda.is

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

Gjafapakkarnir frá **dr.organic** eru fullkomin gjöf fyrir þá sem þér þykir vænt um.

Gjafapakkarnir innihalda það besta úr vinsælu vörulínum **dr.organic**.



Unnið úr lífrænum efnum.



Gjafapakkarnir fást í apótekum,
heilsubúðum, Fjarðarkaup,
Heimkaup og Hagkaup.



DALI

NÝTT!



Vönduð þráðlaus heyrnartöl frá DALI fyrir kröfuharða tónlistarunnendur.

IO-4 - 39.995

Hljóðeinangruð

IO-6 - 49.995



ÚRVALIÐ ER HJÁ OKKUR -



Margverðlaunuð hágæðasjónvörp frá LG. Einstök myndgæði og fullkomnir litir á fullkomnum svörtum.

iRobot

Fjölbreytt úval af ryksuguvélmennum



NÝTT!



KENWOOD
Kenwood bílamyndavélar
Verð frá 9.995



JÓLATILBOÐ!
Sharp örbylgjuofnar í úrvali

SHARP

JBL

Öflugur ferða- og
partýháttari með ljósum
Verð 49.995

PHILIPS



Flottur kaupauki fylgir öllum
Senseo kaffivélum í desember!
Á meðan birgðir endast



The One sjónvörpin frá Philips eru allur pakkinn.

Frábær myndgæði, vandað hljóðkerfi, Android snjallstýrikerfi og glæsileg hönnun á góðu verði.

Pú færð 50% afslátt af The One Soundbar og 30% afslátt á öllum Philips HUE perum með sjónvörpum.

Philips HUE perurnar er hægt að samstilla við Ambilight baklysinguna á tækinu til að skapa magnaða upplifun.

VERSLANIR UM LAND ALLT!

PHILIPS

Dagsbirtuvekjarar í úrvali!

Verð frá 10.995



Hollari djúpsteiking,
án olíu. Margar gerðir.
Verð frá 8.995



VÆNTANLEG
Í DESEMBER!

Ariete
Ný og stórglæsileg kaffivél
Verð 79.995



MEDISANA®

Heilsu- og nuddvörur
í miklu úrvali!



sodastream
Sodastream
tæki í úrvali



Heimilistæki



Sigurðr Jóhannsson er matreiðslumaður á Skál í Mathöllinni Hlemmi. Hann segist hafa það eina markmið i eldamennsku að gera allan mat góðan því þá verði allir sáttir. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR

Allir geta gert góðan jólamat

Smjör og salt vega þyngst þegar kemur að afbragðs góðum jólamat hjá Sigurðri Jóhannssyni, matreiðslumanni á Skál. Hann ætlar að elda jólamatinn heima í fyrsta sinn um þessi jól og gefur hér uppskrift að gómsætum jólarétti með Michelin Bib Gormand-brag.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Eg hef verið svo heppinn á liðnum jólum að fá kærkomið jölaufri frá eldamennskunni og vera boðinn í jólaveislur hjá öðrum en um þessi jól ætla ég að elda jólamatinn heima hjá mér í fyrsta sinn og bjóða upp á graffin lax, nautalund og súkkulaðimús á aðfangadagskvöld,“ segir Sigurðr Jóhannsson, matreiðslumaður á Skál.

Sigurðr er hálfur Hafnfirðingur

og hálfur Vestmannaeyingur sem er uppalinn að mestu á Álftanesi og útskrifaðist sem matreiðslumaður fyrir tveimur árum.

Hann segist ekki viss um hvort það hafi breytt nálgun hans á jólamatinseldina að starfa undir hinni virtu Michelin Bib Gourmand viðurkenningu á Skál, sem þýðir háklassa matreiðsla á sanngjörnu verði.

„Ég reyni bara að hafa allt gott og þá verða allir sáttir. Ég held að allir geti gert góðan mat og mitt besta heilræði þegar kemur að matreiðslu er að salta allt nógum vel því salt og smjör eru mikil-

vægustu hráefnin að mínu mati og gera gæfumuninn þegar kemur að góðum mat,“ segir Sigurðr.

Spurður hvort meistarokokkar geri stundum afdrifarík mistök yfir pottunum á jólunum segir Sigurðr alla kokka lenda í því að gera mistök af og til.

„Því getur enginn neitað. Ég á sem betur fer enga sögu af slíku því ég hef ekki enn fengið tækifæri til að klúðra jólamatnum og vona að mér farist eldamennskan vel úr hendi. Það er frekar að ég geti upplýst það um næstu jól hvernig til tókst með jólasteikina í ár,“ segir Sigurðr broshyr yfir girnilegum og lokkandi jólarétti sem hann útbjó sérstaklega fyrir lesendum Fréttablaðsins og mælir með til að gleðja bæði munn og maga yfir hátiðarnar.

„Grísakinnar með kartöflumús, eplasultu, grilluðu grænkáli og granateplum er rosalega góður réttur á köldum vetrardegi og hvað þá með einni góðri rauðvínsflösku,“ upplýsir Sigurðr sem á sjálfur sitt ómissandi uppáhald þegar kemur að því að bita og brenna yfir jól og áramót.

„Já, ég á það til að hakka í mig laufabrauð og Lindor-súkkulaði,“ segir hann hinn kátasti í jólastaki.

blóðgjafirnar á árinu

Blóðbankinn

GRÍSAKINNAR MED KARTÖFLUMÚS, EPLASULTU, GRILLUÐU GRÆNKÁLI OG GRANATEPLUM
fyrir 2

350 g grísakinnar, ristaðar í ofni á 180°C í 20 mínútur. Síðan settar í eldfast móti með sósunni og eldaðar á 180°C í 60-90 mínútur, eða þar til eldaðar í gegn.

Sósan:

250 g hakkaðir tómatar
100 ml Tamari-sósa
50 ml eplaedík
100 g púðursykur
1 tsk. kórianderfræ
1 tsk. reykt paprika
½ tsk. reykt chipotle
½ tsk. BBQ rub
½ tsk. kardimommufræ
½ tsk. fennelfræ
1 stk. anisstjarna
¼ tsk. cayenne-pipar

Myljið kryddin í blandara. Setjið hin hráefnin saman í pott ásamt möluðum kryddunum. Hitið á miðlungshita þar til sykur er leystur upp. Passið að hræra inn á milli svo að sósan brenni ekki.

Kartöflumúsin:

2 stk. bökunarkartöflur
100 g smjör
50 ml rjómi
Salt og pipar



Skerið kartöflurnar í bita og sjóðið með salti. Þegar kartöflurnar eru eldaðar skal sigta þær frá vatninu. Hitið rjóma upp að suðu og stappið kartöflurnar út í. Bætið við smjöri í lokin, hrærið saman við og smakkið til með salti og pipar.

Eplasultan:

2 stk. græn epli
1 msk. púðursykur
1 tsk. kanill
½ tsk. negull
1 stk. anisstjarna

Skerið eplin og skerið í grófa bita. Blandið því næst öllu saman í pott ásamt smávegis af vatni. Sjóðið eplin þar til þau eru orðin að mauki og smakkið til með sítrónusafa.

Jól 2019

Jólabæklingur Smith & Norland er kominn út.
Glæsilegar vörur á sérstöku jólaverði.



SIEMENS

Espressó-kaffivél,
EQ.3

TI 30A209RW

NÝTT

Hraðvirk upphitun. Kaffikvörn úr keramík sem gerir vélina mjög hljóðlátta. Skjár með texta. Þrýstingur: 15 bör.

Jólaverð:

79.900 kr.

Fullt verð: 104.900 kr.



BOSCH

Pvottavél,
Serie 4

WAN 2828BSN

Vindur upp í 1400 sn./mín. Kolalaus, hljóðlátur og sparneytinn mótor með 10 ára ábyrgð. Sérkerfi eru meðal annars: Dökkrpvottur, skyrtur, íþróttafatnaður, mjög stutt kerfi (15 mín.), stutt kerfi (30 mín.), viðkvæmt/silki, ull o.fl.

Jólaverð:

77.900 kr.

Fullt verð: 99.900 kr.



A⁺⁺
Orkuflokkur

SIEMENS

Uppþvottavél,
iQ 300

SN 436W01MS

14 manna. Sex kerfi, þar á meðal hraðkerfi 60° C (klukkustund). Þrjú sérkerfi, meðal annars tímastytting. Hnífaparaskúffa. Hljóð: 44 dB. „AquaStop“-flæðivörn.

Jólaverð:

89.900 kr.

Fullt verð: 119.900 kr.



BOSCH

Skafttryksuga,
Serie 4

BBH 32101

Mjög öflug, 21,6 V. Ryksuga með skafti og handryksuga. Húsgagnabursti og langur stútur fylgja með. Hver hleðsla endist í allt að 50 mínútur.

Jólaverð:

32.900 kr.

Fullt verð: 43.900 kr.



BOSCH

Hrærivél

MUM 4405

Hrærir, hnoðar og þeytir.
Fyrirferðalítil. 500 W.

Jólaverð:

13.900 kr.

Fullt verð: 17.900 kr.



Lattice
Hangandi ljós

65901-01/15

Fáanlegt í hvítu og svörtu.

Jólaverð:

8.500 kr.

Fullt verð: 12.900 kr.

Opið alla virka daga frá kl. 8.30 - 18 og á laugardögum frá kl. 11 - 16 fram að jólum.

Öll tilboð gilda út desember 2019 eða meðan birgðir endast.

**SMITH &
NORLAND**

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

Ömmumatur sem klikkar aldrei

Nanna Rögnvaldardóttir gefur hér uppskriftir sem kallast mætti ömmumatur á jólum. Fyllt villigæs var vinsæl á bordum Íslendinga á árum áður og flestir muna eftir sítrónufrómasi í eftirrétt hjá ömmu. Nanna rifjar hér upp hvernig á að gera réttinn frá grunni.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Nanna ólst þó ekki upp við gæs á jólum heldur lambalæri eða hrygg. Hún er alin upp í sveit og þar var til síðs að bera fram það sem til var á bænum. „Það var ekki hlaupið út í búð,“ segir hún. Þegar Nanna fór sjálf að búa hafði hún gaman af því að prófa nýja rétti á jólum og var lítið fyrir að halda í hefðir. „Þegar barnabörnini komu til sögunnar fóru þau nú svoltið að stjórnna ferðinni og vildu gjarnan það sama og þau höfðu fengið árið áður,“ segir hún.

Nanna hefur gefið út fjöldann allan af matreiðslubókum en segir að þessa gæsauppskrift hafi hún þó ekki notað í bók. „Sítrónufrómasinn var hins vegar í bók sem ég gaf út og heitir Ömmumatur Nönnu. Þegar ég hef búið til þennan eftirrétt segir folk gjarnan: „Þetta er eins og var hjá ömmu,“ segir Nanna sem hefur verið í útlöndum undanfarin jól. „Mig langaði að halda jól í mismunandi löndum eða heimsækja land þar sem væru engin jól. Jólin 2017 hélt ég til Norður-Kýpur þar sem búa múslimar. Þar sá maður ekki einu sinni jólatré né heyrði jólalög,“ segir Nanna sem ætlar að halda jólin heima núna. „Það er nú ekki síst vegna þess að ég er nýbúin að fá nýtt barnabarn, sonarson, og langar til að halda jól með honum. Svo spilar flugvirkubitið aðeins inn í. Ég ferðaðist yfirleitt í tveimur til þremur flugvélum til að komast á afangastað,“ útskýrir hún.

Fyrir jólin heldur Nanna alltaf „forláksmessubóð“. Þá svigna borðin undan jólamat og gestir koma síðdegis og fram á kvöld til að smakka á kræsingunum. „Í fyrra komu um 80 manns svo það er líf og fjör. Mér finnst þetta mjög skemmtilegt enda er það þess vegna sem ég geri þetta ár eftir ár,“ segir hún. Nanna er þegar búin að setja svínslærí saltpækil fyrir veisluna en hún vonast til að hún verði um helgina fyrir jól.

FYLLT VILLIGÆS

Gæsir eru nokkuð misstórar og óvist að ein dugi fyrir fjölskylduna. Þess vegna er uppskriftin fyrir eina til tvær gæsir – það þarf auðvitað meiri fyllingu í two fugla en það sem fer í sósuna má hafa óbreytt, það er ekkert verra að vera



Nanna var að baka sörur af mikilli aluð þegar ljósmyndarinn kom til hennar í heimsókn. Hún gefur þó uppskrift að mat hér. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Fyllt gæs var vinsæll jólamat á íslenskum heimilum og er enn.

með mikil af henni. Steikingartíminn er oft óvissupáttur og fer dálitið eftir aldri gæsanna en þær porna síður við langa steikingu ef

þær eru gufustektar í lokaðu íláti við lágan hita.

1-2 gæsir, reyttar og svíðnar
1 msk. sykur
Salt og pipar
2-4 epli, flysjuð, kjarnhreinsuð og skorin í bita
75-150 g sveskjur, steinlausar
2-3 selleristönglar, saxaðar
2-3 gulrætur, saxaðar
1 laukur, saxaður
6 einibær
2 lárvíðarlauf
2 rósmarin greinar
Nokkrar timiangureinar (innmatur úr gæsinni)
400 ml vatn, sjóðheit

Hitaðu ofninn í 140°C. Perrauð gæsina með eldhúspappi, blandauðu saman sykri, salti og pipar og nuddaðu vel inn í haminn. Kryddauðu gæsina líka að innan (ekki með sykri þó). Blandaðu saman eplum og sveskjum og fylltu gæsina/gæsirnar með blöndunni. Lokaðu opinu með kjötñálum eða krossleggðou leggina og bittu þá saman til að halda fyllinguinn inni. Settu gæsina í steikarpott og láttu bringuna snúa upp. Dreifðu grænmeti og kryddjurum jafnt í kring, ásamt innmat ef hann er til staðar. Helltu vatninu yfir grænmetið, settu



Sítrónufrómas eins og hjá ömmu. Hver er ekki til í að prófa hann?

lokið á steikarpottinn (eða breiddu álpappið þett yfir) og settu í ofninn í 2½-3 klst. Taktu lokið af þegar um 15 mínútur eru eftir og hækkaðu hitann í 200°C til að brúna fuglinn. Taktu gæsina út og haltu henni heitri. Síðu soðið (bættu við vatni ef það er of lítið), settu það í pott, hitaðu að suðu og þykktu það með hveitijafningi, smjörbollu eða sósujafnara. Smakkaðu og bragðbættu með pipar og salti ef þarf. Svo má líka bæta við portvínsskvettu, rjóma, berjasultu eða gráðaost, allt eftir smekk.

FRÓMAS EINS OG HJÁ ÖMMU

Hér er uppskrift að klassískum sítrónufrómas, sem attaður er frá Danmörku en var algengur jólafetirréttur á íslenskum heimilum. Nota má sömu uppskrift til að gera aðrar tegundir af frómas, til dæmis ananasfrómas. Þá er safinn úr ananasdósinni notaður en gott er að blanda dálithum sítrónusafa saman við til að fá aðeins skarpara bragð. Alls ekki nota ferskan ananas, í honum er efni sem kemur í veg fyrir að matarlímið stifni. Það hverfur við hitun, þess vegna er í lagi að nota niðursoðinn ananas.

4 matarlímsblöð
3 egg
75 g sykur
250 ml rjómi
1 sítróna

Leggðu matarlímsblöðin í bleytti í kalt vatn í nokkar mínútur. Rífdu gula börkinn af sítrónunni á finu rifjárnar og geymdu. Kreistu safann í lítin pott. Kreistu vatnið úr matarlímsblöðunum og settu þau út í sítrónusafann. Hitaðu rólega þar til matarlímið er bráðið. Taktu þá pottinn strax af hitanum og láttu kólna aðeins.

Aðskild egginn og þeyttu rauðurnar og sykurinn vel saman. Blandaðu rifna sítrónuberkinum saman við. Helltu sítrónusafanum smám saman út í og þeyttu vel á meðan. Láttu blönduna bíða í smástund, þar til hún er aðeins farin að þykna.

Stifþeyttu eggjahvíturnar og blandauðu þeim gætilega saman við með sleikju. Peyttu rjómann, taktu svöltið frá til skreytingar og blandaðu afganginum gætilega saman við frómasinn með sleikju. Helltu frómasinum í fallega skál og settu í kæli í að minnsta kosti 2-3 klst. Skreyttu með afganginum afrjómanum og eftil vill rifnum sítrónuberki.

Jólaskeiðin 2019

ÍSLENSK HÖNNUN



Verð:
18.900 Kr.

Fæst aðeins í verslun
Guðlaugs A. Magnússonar

Skólavörðustígur 10 • 562 5222



RAMMAGERÐIN
SÍÐAN 1940

HEIMILI HANDVERKS FRÁ 470 ÍSLENSKUM AÐILUM

Við leggjum metnað okkar í að finna, næra og lyfta upp íslensku handverksfólki
svo gestir okkar geti gefið sínum nánustu fegurð, gleði og hluta af Íslandi.
Rammagerðin er heimili íslensks handverks.

Lava vasar

6.200 – 39.000 kr.



Aldís Einarsdóttir er einn þeirra sem skapa einstaka muni fyrir Rammagerðina. Hún er einn færasti leirkerasmiður Íslands og sækir arfleifð sína í Glit. Handgerðu Lava-vörurnar hennar hafa allar sín sérstöku einkenni með sterki vísun í íslenskt landslag, þar sem hrjúf áferð og óvænt efnisval sameinast.



Sæunn segist sjá neysluhyggjuna á jólum öðrum augum eftir að hún varð vegan. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Bessi uppskrift að vegan hamborgarhrygg með oumph í stað kjöts er þróuð af meðeiganda Sæunnar, Rósu Maríu Hansen.



Sæunn Ingibjörg segir að vegan hátiðarmatur sé mjög fjölbreyttur.

Kapítalískt hugsjónastarf

Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir rekur Veganmat ehf., Veganbúðina og Jömm og sinnir rekstrinum með hugsjón veganisma að leiðarljósi. Hún segir auðvelt að búa til vegan hátiðarmat fyrir jolin.

Oddur Freyr
Porsteinsson
oddrfreyr@frettabladid.is



Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir viðskiptaaktivisti er öflug í rekstri sem tengist veganisma, en hún á heildsöluna Veganmat, verslunina Veganbúðina og veitingastaðinn Jömm.

Tilvalin jólagjöf fyrir fyrirtæki og einstaklinga

Gjafakörfur Ostahússins

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

Ostakarfa nr. 2
5.600 kr.

Gjafaaskja nr. 8
5.500 kr.

Sælkerakarfa nr. 4
11.970 kr.



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

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

Reksturinn er drifinn áfram af hugsjónamenndsku.

„Ég hætti að borda rautt kjöt þegar ég var 17 ára, því ég var á móti því að dýr væru dreipin til matar. Smám saman þróadist það. Fyrst varð ég grænmetisæta og svo bordaði ég fisk í smá tíma því mér var talin trú um að það væri lífsnauðsynlegt,“ segir Sæunn. „Fyrir sjó árum hlustaði ég svo á hljóðbók eftir Kimberly Snyder þar sem færð voru rosa góð rök fyrir því að borda ekki dýrafurðir. Síðan las ég bókina The China Study og fattaði að það væri misskilningur að folk þyrfti að borda dýrafurðir og þá varð ég mjög skyndilega vegan, en ég var í miðju kafi að borda uppáhalds mjölkursúkkulaðið mitt og henti restinni og hef ekki liði til baka síðan.

Í dag er ég mjög öfgavegan, mér finnst bara ekki rétt að hagnýta dýr,“ útskýrir Sæunn.

Stefndi í verðbréfamiðlun

Sæunn rekur Veganmat, Veganbúðina og Jömm.

„Áðalstarfsemi Veganmatar ehf. er heildsala og dreifing á vegan mat í veitingahús og verslanir. Veganbúðin uppfyllir alls konar þarfir sem eru ekki komnar á þann skala að eiga erindi í stórvæslanir, en þar fást alls kyns sérhæfðari vörur,“ segir Sæunn. „Jömm er svo skyndibitastaður og vörulína í verslunum.

Ég ætlaði að verða verðbréfamiðlari og bankakona og fór í viðskiptafræði á fjármálasviði, master í alþjóðaviðskiptum og fékl löggildingu í verðbréfamiðlun,“ segir Sæunn. „En það var í miðju hruni, svo það gekk illa að fá vinnu.

Ég fór því að vinna sem innkaupastjóri fyrir Nettó og Samkaup og lærði mjög mikil þar. Ég tók við heilsufloknum og tók þátt í að búa til heilsudagana sem eru ennþá haldnir tvívar á ári,“ segir Sæunn. „Eftir það varð ég markaðsstjóri og seinna rekstrarstjóri Gló. Þessi störf veittu mér mikla reynslu og frábært tengslanet til viðbótar við menntunum.

Vegan hugsjónin hefur alltaf verið sterk í mér, en hún fél ekki í kramið hjá öllum, sérstaklega ekki á þessum tíma þegar veganismiðin var margfalt fámennari hreyfing,“ segir Sæunn. „Á endanum ákváð ég því að nýta krafta mina til að gera heiminn betri á minum eigin forsendum. Út frá því hafa fæðst alls konar skrifnar hugmyndir sem hafa virkað vel.

Þetta er hugsjónastarf byggt á kapítalískri reynslu sem við nýtum til að gera hlutina öðruvísi,“ segir Sæunn. „Við fórum

inn í framleiðslu- og dreifingarbransann og gerum allt á vegan forsendum. Þó að aðalmarkmiðið sé að bjarga dýrum sinnum við öllum rekstrinum öðruvísi en venjulega. Því veljum við starfsfólk og samstarfsaðila vel og leggjum okkur fram um að hafa jákvæð áhrif og skilja við hlutina betri en þeir voru áður. Við göngum lengra en að reyna bara að hafa ekki slém áhrif.

Vegan Wellington í IKEA

Sæunn segir að vegan hátiðarmatur sé mjög fjölbreyttur.

„Það hefur verið klassísk að hafa hnetusteikur í mörg ár, en folk er farið að breyta til og Wellington hefur verið vin-sælt árum saman. Jömm framleiðir það núna, til að gera það enn aðgengilegra fyrir folk,“ segir Sæunn. „Almennt bordar folk oftast hnetusteik eda einhverja innpakkaða gourmet hnetu- eða baunarætti. Það er líka til jurtakjöt í mörgum útgáfum og það getur auðveldad fólk sem er vant kjötati að breyta til.“

Sæunn mælir með Wellington frá Jömm fyrir þau sem vilja prófa sig áfram í vegan hátiðarmat. „Það er svo auðvelt og viða til. Frá 21. nóvember hafa áhugasom líka getað smakkað það í IKEA, en þar er boðið upp á litlar útgáfur á jólamatsölinum,“ segir hún.

Jolin eru tími fyrir slökun

Sæunni þótti ekki erfitt að venjast því að vera vegan um jolin.

„Það er ekki erfitt að gerast vegan, það er bara flókið í smá tíma,“ segir Sæunn. „Áðal munurinn á jólunum eftir að ég varð vegan er að ég er orðin svo djúpt sokkin í veganisma að ég er farin að horfa allt öðrum augum á alla neysluhyggju. Það tengist kannski veganisma ekki beint, en þetta er svipuð hugsun. Af hverju að eyða upp nátturuauðlindum til að gefa gjafir sem enginn þarf eða vill?“

Öll nánasta fjölskylda Sæunnar er vegan. „Yfirleitt gerum við two aðalrétti, höfum hlaðborð og alls konar heimagerd meðlæti,“ segir Sæunn. „Ég hef ekki borðað það sama tvenn jól í röð síðan ég varð vegan en líklega borda ég Jömm Wellington í ár, því ég hef takmarkaðan tíma.“

Á jóladag bordar Sæunn yfirleitt afganga af jólasteikinni. „Okkur finnst lika rosa gott að narta í eitt-hvað og verðum örugglega búin að fylla ísskáppin af kryddduðu tófu og luxusosti sem er gerður úr kasjúhnetum og góðgerlum,“ segir hún. „Hann fæst í Veganbúðinni og við erum að panta hann í meira magni núna til að geta dreift honum í fleiri verslanir.“

Á gamlárvkvöld er Sæunn dugleg að prófa eitthvað nýtt.

„Það koma nýir vegan veisluréttir í verslanir um hver jól og það er gaman að smakka sem flest,“ segir hún.

En jolin snúast fyrst og fremst um slökun hjá Sæunni.

„Uppáhaldið mitt við jolin er rólegheitin og að gera verið heima á náttfötunum án þess að það sé sími eða tölvupóstur að trufla, heldur er bara tími til að vera með fjölskyldunni,“ segir hún að lokum.

Við fengum Sæunni til að gefa okkur uppskrift að vegan „hamborgarhrygg“ sem meðeigandi hennar, Rósu María Hansen, þróaði.

VEGAN HAMBORGARHRYGGUR

2 pokar Salty & Smokey Oumph!
½ rauðrófa soðin
½ sæt kartافla soðin
1-2 dl vatn
1 dl næringager
3 msk. púðursykur
1 msk. liquid smoke
3 tsk. salt
1 dl hveiti
5 dl glútenmjöl

Gljái ef vill:

1 dl púðursykur
1 dl pylsusinnep

Sjöðið sætu kartöfluna og rauðrófuna (ef ekki forsoðin).
Blandið Oumph í matvinnsluvél þar til það er alveg maukað (gott að bæta út í 1-2 dl af vatni til að fá áferðina sem besta).

Maukið sætu kartöfluna og rauðrófuna vel saman.
Blandið saman við Oumph! maukið.

Bætið við salti, liquid smoke, næringarger og púðursykri og blandið vel saman.

Blandið glúteninu og hveitinu saman við og hnoðið vel – gott er að vera með hanska.

Mótíð í fallegan hleif og vefjið inn í álpappi.

Sjöðið í vatni með 3 tsk. af salti og 1 pilsner í 45-60 mín.

(Þetta er allt haegt að gera daginn áður og geyma í kæli þar til bera á fram matinn.)

Takið hrygginn upp úr pottinum og færði yfir í eldfast móti eða ofn-skúffu.

Bakið við 180 gráður í 20 mínútur. Útbúið gljáða á meðan hryggurinn bakast – hrærið saman púðursykri og pylsusinnepi.

Takið hrygginn út, penslið gljá-anum yfir og bakið í 30 mínútur til viðbótar.

KEA

Bragðið sem býr til jólin

Þegar kemur að jólasteikinni koma málamiðlanir ekki til greina. Þess vegna stólar fólk á Norðlenska því þannig gengur það að gæðunum vísum. KEA hamborgarhyggurinn er sérlega safaríkur, bragðgóður og úr fyrsta flokks hráefni.



BEINT FRÁ
ÍSLЕНСКУМ БÆНДУМ

NORÐLENSKA

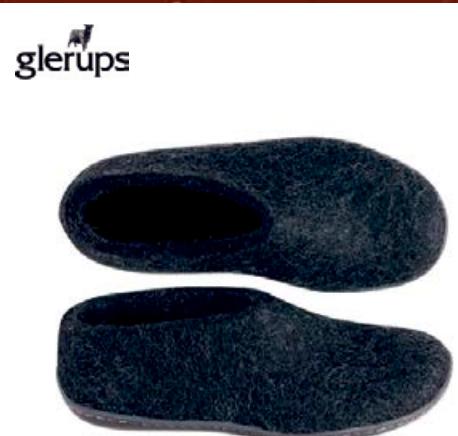
- VERÐI PÉR AÐ GÓÐU



Iittala er komið í Kúnígúnd



Jólavörur 2019
frá Georg Jensen



Verð frá
8.995

Ullarskór með kálfskinns- eða gúmmísóla.



27%
afsláttur

12.990

Cobra kertastjakar, tveir saman
ásamt kertum.



16.990

Boston hnífaparasett fyrir sex.
Áður 19.990

W
MF



7.990

Manhattan eldhúsruíllustandur
Áður 9.990



Einstök matar-
og kaffistell í úrvali.



6.995

Copenhagen framreiðsluáhöld
Áður 10.590



5.650

Petit Jour matarsett, Gurra grís

Pú finnur fleiri
gjafahugmyndir
á kunigund.is

allir fá þá eitthvað fallegt!

KÚNÍGUND

Kringlan · Glerártorg · Sími 568 1400 · kunigund.is



Glæsilegar viðarstyttur
og einstök hönnun



Verð frá
2.990

Snjóbolti, kertastjaki. 3 stærðir í boði.



Hágæða diská-
og glasamottur



4.390

Nuova kökuhnífur og spaði



8.590

Ostahnífasett



4.980 stk.

Rosendahl salt- eða piparkvörn



19.995

Hnífasett í standi
Áður 29.990

33%
afsláttur



39.995

Quality One pottasett

27%
afsláttur

Áður 54.990

Gómsætar jólagjafur

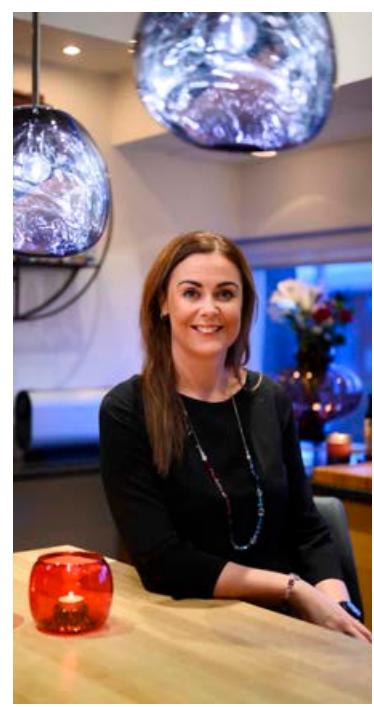
JÓLAGJÖF SÆLKERANS

Veldu milli sex mismunandi karfa og bættu við annarri matvöru, víni eða gjafavöru. Við sjáum um pökkunina þér að kostnaðarlausu.

Frábær jólagjöf til viðskiptavina eða starfsmanna. Kíktu á [ms.is](#) - einfalt og fljótegt.



Glæsilegur réttur. Saltkaramellu súkkulaði hindberjaís að hætti Ásdísar Örn.



Ásdís Arna Gottskálksdóttir hefur mikla ánægju af jólunum.

FRÉTTABLADIÐ/SIGTRYGGUR ARI



„Við borðum vestfírska skótu á Þorláksmessu sem tengdapabbi verkar sjálfur,“ segir Ásdís Arna.

Skatan kemur með jólin inn á heimilið

Ásdís Arna Gottskálksdóttir byrjar snemma að undirbúa jólin því vikurnar fyrir hátiðarnar sinnir hún góðgerðarstarfi í þágu langveikra barna og fjölskyldna þeirra. Hún vill halda jólin í stresslausu umhverfi og njóta.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Mér finnst aðventan yndisleg og vil njóta hennar með fjölskyldu og vinum. Við borðum saman góðan mat og förum á jólatónleika. Yfirlitt er ég búin að kaupa allar jólagjafir og skrifa jólakort í nóvember því í desember vil ég hafa nógum tíma til að vinna fyrir Bumbuloni,“ segir Ásdís Arna, framkvæmdastjóri hjá Five Degrees.

Bumbuloni er góðgerðarfélag sem hún stofnaði til minningar um son sinn, Björgvin Arnar, sem lést langt um aldur fram árið 2013, þá sex ára gamall. Allur ágodoi af sölu á jólakortum og öðrum varningi rennur beint til fjölskyldna langveikra barna. Í fyrra styrkti góðgerðarfélagið tólf fjölskyldur og í ár er markmiðið að styrkja að minnsta kosti jafnmargar fjölskyldur.

Jólin voru oft erfið

„Björgvin minn var mikiljólabarn en oft voru jólin erfið og vegna veikinda hans var erfitt að halda uppi hefðbundnu jólahaldi. Ég er svo lánsom að eiga tvö ung börn og tvö stjúpbörn, sem öll eru mikil jólabörn. Mig langar til að þau alist upp við skemmtilegar jólahefðir, sem þau taku svo með sér út í lífð. Það er fremur nýtt fyrir mér að líta á jólin sem hamingjutíma en núna nýt ég þeirra í botn,“ segir Ásdís, sem er

„Pað má því segja að aðventan hjá okkur snúist um fjölskylduna, vini og ríkar matarhefðir.

gift Ægi Finnbogasyni matreiðslumeistara.

Hún segir ekki síst Ægi að þakka hversu mikiljólabarn hún sjálf sé orðin. „Hann er frá Bolungarvík og er alinn upp í sterkum jólahefðum. Við borðum vestfírska skótu á Þorláksmessu sem tengdapabbi verkar sjálfur. Ég var ekki vön skótu en var alveg til í að smakka hana og finnst hún dásamleg. Mér finnst jólin koma með skötiveislunni með stórfjölskyldunni.

Á aðfangadag eru rjúpur og á jóladag er hreindýrasteik með öllu tilheyrandí í matinn. Svo erum við með dásamlega góðan, heimalagadan ís í eftirmat,“ segir Ásdís með bros á vör.

Þegar hún er spurð hvad henni finnist skemmtilegast að gera fyrir jólin segir Ásdís að litlu hlutirnir gefi sér mikiljó. „Mér finnst best að vera í stresslausu umhverfi og njóta stundarinnar, t.d. spila tónlist og dúllast heima. Það gefur mér líka mikiljó að vinna fyrir Bumbuloni og minnast sonar míns. Það má því segja að aðventan hjá okkur snúist um fjölskylduna, vini og ríkar matarhefðir,“ segir Ásdís að lokum.

SALTKARAMELLU SÚKKULAÐI HINDBERJAÍS fyrir 6

½ l rjómi
8 eggjaraudur
1 bolli púðursykur
Fræ úr einni vanillustöng
150 g saltkaramellu rjómasúkkulaði, saxað
100 g hindber, skorin í helminga

Beytið rjómann. Beytið eggjaraudur, púðursykur og vanillufær vel saman svo blandan verði lett og ljós. Blandið rjómanum varlega saman við. Setjið saxað saltkaramellusúkkulaðið rólega út í og hrærið varlega saman. Bætið hindberjum út í blönduna. Setjið allt saman í form, setjið plastfilmu yfir og pakkið vel inn og setjið í frysti. Takið ísinn úr frysti 15 minútum áður en hann er borinn fram.

BALSAMICO HINDBERJASÓSA

2 msk. balsamico Modena
6 hindber
Vanillubelgur

Setjið allt saman í pott, hleypið suðunni upp og stappið berin saman við. Takið vanillubelginn frá, kælið sósuna og berið fram með ísnum.



PÓSTURINN UM JÓLIN

Komdu þökkunum til skila á réttum tíma

ÖRUGGIR SKILADAGAR FYRIR JÓLIN

Evrópa:



Pakki til Norðurlanda:	16. des
Pakki til Evrópu:	13. des
Bréf til Evrópu:	16. des

Innanlands:



Bréf innanlands:	18. des
Pakki innanlands:	19. des

Sparaðu tíma með því að skrá sendinguna áður en þú ferð á pósthúsið. Upplýsingar um afgreiðslutíma og aðra örugga skiladaga má finna á vefsíðunni okkar postur.is/jol.

20% afsláttur af pakkasendingum til útlanda til 30. nóvember.

Bakar syngur og hjúkrar

Hjúkrunarfræðingurinn Ragna Björg Ársælsdóttir heldur úti matarblogginu ragna.is þar sem hún deilir girnilegum uppskriftum að gómsætum kökum og mat. Ragna nýtir frítíma sinn fyrir jólin í bakstur milli þess sem hún sinni starfi sínu og syngur á hinum ýmsu tónleikum.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Ragna hefur haft áhuga á matargerð og bakstri frá því hún var barn. „Ég ætlaði lengi vel að verða kokkur eða konditormeistari en ákvæð svo að verða hjúkrunarfræðingur eftir langa umhugsun.“ Ragna heldur úti bloggsíðunni ragna.is þar sem hægt er að finna hátt í 90 fjölbreyttar uppskriftir.

Ragna er mikiljólabarn hún elskar að baka fyrir jólin og var búin að skreyta húsið að utan að mestu um miðjan nóvember. „Ég baka ekki margar sortir, mér finnst betra að baka fáar sortir sem klárust en að baka margar og geyma þær,“ segir hún.

„Mér finnst skemmtilegast að búa til laufabruð og smákökur en svo geri ég líka alltaf parta eins og amma míni og nafna Ragna gerði alltaf. Ég baka partana bara rétt fyrir jól. Ég tók við hlutverkinu

hennar ömmu Rögnum að búa þá til fyrir ættina.“

Ragna hefur í nógum öðru að snúast fyrir jólin en að baka. Hún syngur á fimm mismunandi jólatalónleikum og er því löngu farin að æfa jólalögin og löngu komin í jólaskap að eigin sögn. „Ég er í kór Lindakirkju og svo syng ég með Guðrúnú Árnýju í Viðistadakirkju um jólin sem gestasöngkona. Ég syng líka á Jóla Bubló tónleikunum og fer heim til Vikur með jólatalónleika. Þar fyrir utan syng ég í jólabolum og fyrirtækjaveislum þannig að það er nóg að gera svona milli vaka, jólaundirbúnings og almenns heimilislifs. Ég er næstum alla daga annaðhvort að syngja eða hjúkra, svo restina aftímanum baka ég og sinni fjölskyldunni,“ segir Ragna.

Það eru tvö ár síðan Ragna bakaði fyrst rúllutertuna sem hún deilir uppskriftinni að með lesendum, en hún segist hafa verið orðin leið að súkkulaði- og karamellukökum. „Þetta þarf ekki endilega að vera jólakaka en hún er voða jólaleg með hvítu kremi og rauðum Bismark brjóstsykri.“



Ragna hefur í nógum að snúast í kringum jólin en gefur sér samt tíma fyrir bakstur. Þessi rúlluterta er mjög jólaleg FRÉTTABLADIÐ/ANTON BRINK

KAKA:

- 4 egg
- 50 gr púðursykur
- 100 gr sykur
- 150 gr hveiti

- 15 gr kakó
- ½ tsk. salt
- 1 msk. rauður matarlitur
- 1 tsk. borðedik/hvitvinsedik
- 2 tsk. vanilludropar/extrakt
- 2 msk. mjólk
- 2 msk. matarolia

Peytið saman egg, púðursykur og sykur saman þar til mjög létt og ljós í hrærivél eða handþeytara. Sigtíð út í blönduna öll þurrefnir og setjið restina af vökvum út í og hrærið varlega saman á lágum hraða þar til að deigjó er vel blandað saman. Klæðið stórt skúffukökuform um 38x25 cm að stærð (ofnplata er of stórr) með smjörpappír.

Hellið deiginu yfir á smjörpappírinn og jafnið út deigjó þannig að það sé alls staðar jafn þykkt. Bakíð í 180°C heitum ofni í 12 mínútur eða þar til kakan er svampkennd þegar hún er snert. Þegar kakan er tekin út úr ofninum er henni hvolft strax ofan á viskastykki sem búið er að strá flórsykri á. Því næst er smjörpappírinn tekinn af, flórsykri stráð yfir kökuna og henni svo rúllað upp inn í viskastykkið. Þannig er hún látin kólna á meðan kremið er útbúið.

Krem:

- 450 gr flórsykur
- 200 gr smjör
- 2 msk. rjómi
- 2 tsk. piparmyntudropar

Flórsykri, smjör, rjómi og piparmyntudropar er þeytt vel saman í handþeytarar eða með þeytarastykki í hrærivél. Ath. að því lengur sem kremið er þeytt, því hvítara verður það.

Kökunni er varlega rúllað í sundur, kremi smurt innan í og svo rúllað þétt saman upp aftur. Kremi er smurt yfir alla kökuna á platta eða disk og svo skreytt með brotnum/muldum Bismark brjóstsykri/jólasveinastöfum.

UPPLIFUN Í JÓLAGJÖF

Bíokort er tilvalin jólagjöf fyrir kvíkmyndaunnandann

Bíokortið gildir á allar kvíkmyndir sem sýndar eru í Smárabíói, Háskólabíói og Borgarbíói

Sjáðu allar þær kvíkmyndir sem þú vilt yfir tímabil kortsins

**1, 3, 12
MÁNAÐA KORT
OG LUXUS
ÁRSKORT
Í BOÐI**

**VERÐ FRÁ
4.990
KR.**



SMÁRA BÍÓ
- meiri upplifun -

Nánari upplýsingar á smarabio.is/biokort



Jólagóðgæti að hætti Jóa Fel

Jói
Fel

BAKARÍ

Byrjað snemma að telja dagana fram að jólum

Myndlistarmaðurinn Jens Arne Júliusson er mikið jólabarn. Hann segist byrja að telja niður dagana til jóla snemma og horfa á jólamyndir tveimur mánuðum fyrir jól. Undanfarið hefur hann verið að búa til jólakort með vatnslitamyndum með dyggri aðstoð Iðunnar, fjögurra ára dóttur sinnar.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Jens segir að hann sé frekar nýlega farinn að gera jólakort, en hann hefur verið með jóladagatal á Facebook-síðu sinni Jens Arne Art þar sem hann teiknar vatnslitamyndir fyrir hvern dag fram að jólum. „Ég hef gert afmælkort fyrir dóttur mína þegar hún fer í afmæli hjá vinum og vinkonum. Út frá því byrjaði ég að gera jólakortin,“ segir Jens.

Jens útskrifaðist af teiknibraut Myndlistaskólangs í Reykjavík og lauk bachelor-gráðu í stafrænni list frá University of Cumbria í Bretlandi. Hann hefur haldið nokkur myndlistarnámskeið og kennir nú á vatnslitanámskeiði fyrir fullorðna í Klifinu í Garðabæ.

„Nemendur mínir á námskeiðinu hafa verið mjög áhugasamir um jólakortin og óskuð eftir því að ég kenndi þeim hvernig ég bý þau til,“ segir Jens.

Jens segist nota A5 pappír í kortin en pappírinn er hugsaður fyrir ýmis efni eins og vatnsliti, blek og kol. „Ég handskrifa kveðjuna á kortin og er með klippur til að rúna hornin þannig að þau séu ekki alveg bein,“ útskýrir hann.

„Kortin eru vatnslituð og ég nota



Kortin eru vatnslituð en jóla-sveinamyndirnar hafa verið settar á segla.

mjög finan 0,1 mm penna til að teikna útlínur. Ég nota oftast ljósaborð þegar ég bý til kortin, þá skissa ég fyrst á venjulegan pappír og lýsi svo í gegnum hann. Ég geri þetta svo það séu engar skissulínur ofan að vatnslitunum.“

Þar sem mikill tími fer í hvert jólakort segir Jens að aðeins fáir útvaldir fái send heimagerð jólakort frá honum. Fjögurra ára dóttir hans er mjög áhugasöm um jólakortagerðina og



Jens teiknar oft jóladagatal þar sem hann telur dagana fram að jólum.



Jens Arne Júliusson býr til ýmis jólastaverk. FRÉTTABLADID/SIGTRYGGUR ARI

kemur oft með hugmyndir að því hvernig kortin eigi að vera. „Við höfum oft málao kortin saman og stundum teikna ég og hún málar inn í. Henni finnst þetta mjög gaman.“

Auk jólakortanna hefur Jens teiknað jólasveina sem lista-konan Lilja Rut setti á segla og dagatöl. „Lilja Rut er með Facebook-síðuna Prentsmiður. Hún hefur keypt af mér teikningar af jólasveinunum en ég gerði mína eigin útgáfu af jólasveinunum þrettán. Lilja Rut hefur gert segla í nokkrum útgáfum, einn

langan með öllum jólasveinunum og dagsetningum, einn staðri og ferkantaðan líka með öllum jóla-sveinunum á og svo líka minni segla 13 í pakka þar sem er mynd af einum jólasveini á hverjum segli.“

Jens segist mjög spenntur fyrir jólunum en hann byrjaði að telja niður dagana þegar 70 dagar voru til jóla. „Ég er með töflu í vinnunni þar sem ég tel niður. Ég set nýja tölù á töfluna daglega og teikningu undir. Ég byrja samt ekkert að skreyta mjög snemma. En mér finnst mjög gaman að vera með niðurteljara fram að jólum.“

Glæsilegt úrval af leðurtökum í öllum stærðum og gerðum

Tilvalið í jólapækkan!

Bumbag, margar gerðir verð frá kr. 6.900-14.900

Fallegir leðurhanskár og lúffur

Smjörar

Bræðið smjörið í stórum potti við miðlungsþita.

Steikið sveppið og skallottlaukkinn í um það bil fimm minuttur eða þangað til þeir mykast. Bætið hveitinu við og hrærið þar til það hefur

Unghringoda

www.unghringoda.is

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

Rjómalöguð og sérlega ljúffeng sveppasúpa á jólaborðið

Þessi einfalda og fljótgerða sveppasúpa er kjörin sem forréttur með jolamatnum eða til að hlýja sér aðeins á adventunni. Hægt er að skreyyta hana með smá steinselju til að gera hana jólaglegri og eins má skipta rjómanum út fyrir mjólk fyrir útgáfu sem er léttari í maga.

RJÓMALÖGUÐ SVEPPASÚPA fyrir fjóra

50 g smjör
150 g sveppir í sneiðum
100 g portobello-sveppir skornir
2 skallottlaukar skornir
2 msk. hveiti
400 ml kjúklingasoð
125 ml rjómi
125 ml nýmjólk
Smakkið til með salti og pipar
Smá kanill eða múskat (má sleppa)

Bræðið smjörið í stórum potti við miðlungsþita.

Steikið sveppið og skallottlaukkinn í um það bil fimm minuttur eða þangað til þeir mykast. Bætið hveitinu við og hrærið þar til það hefur



Einfold og góð sveppasúpa. NORDICPHOTOS/GETTY



jafnast við smjörið.
Bætið smám saman við kjúklingasoði og hrærið vel á meðan.
Látið suðuna koma upp og sjóðið í fimm minútur eða þangað til vökvinn

er orðinn þykkur. Hrærið í af og til á meðan. Bætið rjómanum út í pottinn, kryddið með salti og pipar eftir smekk og örliðu af kanil eða múskati ef vill. Hrærið í meðan súpan hitnar en látið hana ekki sjóða.

LAUGARDAGUR **14. DESEMBER** 14:00 & 16:00
SUNNUDAGUR **15. DESEMBER** 14:00 & 16:00



JÓLA TÓNLEIKAR SINFÓNÍUNNAR

Sannkölluð hátiðarstemning ríkir á Jólatónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands þar sem gömul og ný jólatónlist verður flutt af hljómsveitinni ásamt fjölda ungra listamanna. Tónleikarnir hafa notið verðskuldaðrar hylli og eru á meðal vinsælustu tónleika sveitarinnar.

Kynnir á tónleikunum er trúðurinn Barbara, leikinn af Halldóru Geirharðsdóttur, sem tenderar ljós í hverju hjarta. Þetta eru tónleikar sem ekkert jólabarn má láta fram hjá sér fara. Tónleikarnir eru túlkaðir á táknmáli.

Bjarni Frímann Bjarnason
hljómsveitarstjóri

Trúðurinn Barbara
kynna

Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað,
Unnsteinn Manuel Stefánsson og
Kolbrún Völkudóttir
einsöngvarar

Stúlnakór Reykjavíkur

Litlu sprotarnir
táknmálskór

Bjöllukór Tónlistarskóla
Reykjanesbæjar

Dansarar úr Listdansskóla
Íslands

Hörpuhópur

Blokklautusveit Tónlistarskóla
Árnesinga

Ungir trommuleikarar



TRYGGÐU FJÖLSKYLDUNNI SÆTI SINFONIA.IS

Miðasala í Höru
sinfonia.is
harpa.is
528 50 50



@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili :
GΛMMΛ



Frábærar jólasmákökur sem vert er að prófa.



Helena segir bakstur ómissandi á aðventunni. Hún er komin í jólaskap og byrjar snemma að skreyta heimilið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Gyðingakökur ömmu eru jólin

Helena Gunnarsdóttir man ekki eftir sér öðruvísi en með puttana í bakstri og eldamennsku hjá mömmu sinni og ömmu. Það er hennar helsta áhugamál enn og ferst henni það vel úr hendi eins og sjá má á þremur ómótstæðilegum smákokusortum.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordis@frettabladid.is

Gyðingakökurnar hennar ömmu eru jólin fyrir mér og voru alltaf mínar albestu uppáhalds smákökur," segir Helena sem bakan þær stundum fyrir jólin. „Ég var svo lánsom að fá að eiga uppskriftina sem amma notaði alltaf í rúmlega 70 ára gamalli bók; Mat og drykk eftir Helgu Sigurðar. Bókin hangir aðallega saman á minningunni og gömlum matarslettum, alveg dásamlegt. Ég myndi líklega bjarga henni úr brennandi húsi, svona næst á eftir fjölskyldunni og kettinum," segir Helena og brosir út í annað yfir ilmandi deigi í hrærivélinni.

„Ég baka ekki eftir neinni reglu heldur fer það eftir aðstæðum hverju sinni. Ég reyni að halda mig við að baka bara það sem ég veit að verður borðað dagana á eftir og er innilega að móti því að baka stóra skammta af ótal smákokusortum og geyma í boxum vikum saman. Best er að njóta á meðan kökurnar eru nýjar og baka svo bara aftur seinna," segir Helena sem starfar á menntavísindasviði Háskóla Íslands ásamt því að halda úti blogginu Eldhúsperlur Helenu. „Svo skrifa ég uppskriftir, elda, baka og tek myndir af öllu saman við hvert tækifæri sem gefst. Eitt það skemmtilegasta sem ég geri er að búa til mínar eigin uppskriftir og það er það sem ég geri hvað mest af," upplýsir Helena.

I útlöndum um jólin

Helena er fædd og uppalin í Reykjavík en býr nú í Kópavogi með manni sínum og tveimur börnum.

„Ég byrja snemma að setja upp ljós og „vetrarskraut“. Í byrjun desember er flest komið á sinn stað, svona fyrir utan jólatreð sem fær að fara upp víku fyrir jólin. Í ár ætlum við reyndar að vera í útlöndum yfir jólin í fyrsta sinn svo ég jölaði heimilið örlítið upp um miðjan nóvember til að ná aðeins að njóta fyrir brottför," segir Helena í jólaskapi.

Hún segir galdurinn við vel heppnaðar smákökur vera að fara nákvæmlega eftir uppskriftinni ef maður er ekki þeim mun öruggari í bakstrinum og fylgjast með kökunum í ofninum því hitastig ofna sé mismunandi.

„Ef bakstur færir manni gleði og jólaskap er hann eiginlega ómissandi. Annars koma nú alveg jól án þess að baka smákökur og hægt að kaupa ótrúlega góðar tilbúnar kökur, og kökudeig út í búð," segir Helena sem nýrt þess að prófa nýjar uppskriftir.

„Pessar þrjár sem ég bakaði eiga allar sameiginlegt að vera í miklu dálæti en hafrakökurnar með hvítu súkkulaðinu og apríkósunum er líklega uppáhalds smákokusortin í augnablikinu," segir Helena og spurð hvað ekki megi vanta um jólin svarar hún:

„Mér finnst alltaf eitthvað töfra við jóladagsmorgun. Þá er ómissandi að gera fallegan jólabréns, laga heitt súkkulaði með rjóma og njóta á náttfötunum."

BAILEYS KOSSAR

150 g mjúkt smjör
200 g sykur
2 egg
2 tsk. vanilluextrakt
160 g hveiti
60 g kakó
½ tsk. salt
½ tsk. matarsódi
3 msk. Baileys líkjör (eða rjómi)

Ofn hitaður í 160°C með blæstri, annars 180°C. Smjör og sykur þeytt mjög vel saman þar til ljóst og létt. Eggin fara út í og þeytt vel saman. Hveiti, kakó, salti og lyftidufti blandað saman og bætt út í ásamt Baileys eða rjóma og blandað saman í deig og kælt í isskáp í 10-15 minútur. Deig sett

með tveimur teskeiðum á ofnplötu. Úr þessari uppskrift næg um það bil 60 kökum og miða við að setja 20 kökur á hverja ofnplötu. Bakð kökurnar í 7-9 mínútur. Takið út og kælið. Athugið að kökurnar eiga að vera mjúkar en ekki stökkar.

Baileys smjörkrem

150 g mjúkt smjör
200 g flórsykur
80 ml Baileys (eða 80 ml rjómi og 1 msk. kakó)
1 tsk. vanilluextrakt

Smjör þeytt mjög vel þar til ljóst og létt. Flórsykur fer út í og allt þeytt aftur mjög vel saman. Kremið á að vera létt og loftmikið. Hellid Baileys og vanillu saman við á meðan þeytt er, skafið vel hliðarnar og þeytið vel áfram. Sprautið kreminu á helminginn afkökunum og leggið köku ofan á til að mynda samloku. Kökurnar geymast vel í lokuðu íslati í isskáp í nokkra daga en líka mjög vel í frysti.

DÖKKAR SÚKKULAÐI- OG PIPARMYNTUSMÁKÖKUR

5 dl hveiti
1 tsk. lyftiduft
½ tsk. matarsódi
½ tsk. salt
120 g smjör, brætt
2,5 dl kakó (ég mæli með Konsúm kakóinu frá Nóa Siríus)
3 dl púðursykur
2 dl sykur
4 egg
¼ tsk. piparmyntudropar (má sleppa og nota í staðinn piparmyntusúkkulaði)
200 g dökkt piparmyntusúkkulaði, t.d. Pipp
Flórsykur (til að velta kökunum upp úr fyrir bakstur)

Hrærið saman í skál, hveiti, lyftidufti, matarsóða og salti og setjið til hliðar. Blandið saman kakói, púðursyki og sykri. Braðið smjörið og hellið saman við sykurlönduna, pískið vel saman. Bætið eggjunum út í einu í einu og hrærið vel á milli. Brjótið súkkulaði út í deigj og hrærið aðeins. Setjið hveiti-blönduna saman við og blandið vel saman (ég kys að hafa súkkulaðibitana stóra í deiginu, má líka saxa þá fyrst gróft og setja svo úti. Ég læt hrærivélinna um að brjóta þá saman

við deigj, þá verða sumir stórir og aðrir minni). Setjið plastfilmu yfir skálina og geymið í isskáp í minnst eina klukkustund fyrir bakstur. Fínt að geyma það yfir nött. Hitið ofn í 180°C. Takið deig með matskeið, rúllið í kúlu milli lófanna og veltið ríkulega upp úr flórsykri. Athugið að deigj er frekar klístrað og best að meðhöndla það beint úr isskáp. Leggið á bökunarpappírskládda plötu og bakið í 10 mínútur. Kökurnar eiga að vera svoltið seigar í miðjunni. Leyfið að kólna aðeins á plötunni áður en þið takið þær af.



Unaðslegir Baileys kossar Helenu.

HAFRAKÖKUR MED HVÍTU SÚKKULAÐI OG APRÍKÓSUM

150 g mjúkt smjör
150 g ljós púðursykur (eða 50/50 hvítur sykur og púðursykur)
1 tsk. vanilluextrakt
2 egg
175 g haframjöl
175 g hveiti
½ tsk. kanill
½ tsk. engifer
1 tsk. matarsódi
1 tsk. sjávarsalt í flögum.
250 g burrkaðar apríkósur, saxaðar
250 g hvít súkkulaði, saxað

Þeytið saman smjör, sykur og vanillu þar til létt og ljóst. Bætið eggjum út í einu í einu og þeytið vel saman. Pískið saman þurrefrin og hellið út í deigj ásamt hvítu súkkulaði og apríkósum. Blandið öllu vel saman. Setjið deig með tveimur matskeiðum á bökunarpappírskládda plötu með góðu millibili og bakið þar til kökurnar eru fallega gylltar en enn dálitið mjúkar í miðjunni. Um það bil 12 mínútur miðað að kökurnar séu á við tvær matskeiðar að stærð, skemur ef kökurnar eru litlar.

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

Vandaðir krossar á leiði



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

LJÓSASMIÐJAN
VELAVERKSTÆDI
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTAN

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



Tacx



castelli

TRI VERSLUN
TRI VERKSTÆÐI
TRI VEFVERSLUN

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



Black Friday

Byrjar með látum 28.nóvember!

Black Friday

Byrjar með látum 28.nóvember!



WWW.TRI.IS

Sendingakostnaður fellur niður ef verslað er fyrir 10.000kr eða meira.*



Gpad Svan
Verð: 89.990kr
WWW.TRI.IS

Gpad

Rafmagnshlaupahjól



Hleðslutími: 4 klst
Drægni: Allt að 30 km
Þyngd: 12.5 kg



Gpad Max
Verð: 59.990kr
WWW.TRI.IS



DT SWISS

DT SWISS

SPORTVER Akureyri

Vaskur Egilsstaðir

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



Birna Óskarsdóttir er fædd á Akureyri en hefur búið á Ólafsfirði í 30 ár.



Jólasveinaveisla í fallega skreyttum stofuglugganum.



Hvað er annað hægt en að kætast meðal svo sætra sveina?



Fylgd jólasveinanna upp stigann hjá Birnu er hátiðleg.



Stofan fagurlega skreytt jólasveinum í öllum stærðum.



Nöfn íslensku sveinanna eru flestum hjartfölgin. MYNDIR/AUÐUNN NÍELSSON



Skreytir húsið með 600 jólasveinum

Heima hjá Birna Óskarsdóttur á Ólafsfirði hafa hátt í 600 jólasveinar komið sér huggulega fyrir og aðrir þrettán munu líkast til bætast við fyrir jól.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Eg hef alltaf verið heilluð af jólasveinum og finnst þeir kátr og skemmtilegir karlar,“ segir Birna sem hefur á undanförmum árum sankað að sér jólasveinum frá öllum heimshornum.

„Hér á Ólafsfirði býr líka Egill Sigvaldason sem er mun stortækari jólasveinasafnari en ég og smitaði mig af jólasveinasöfnunaráráttunni. Sá fyrsti sem ég keypti var ekki hár í loftinu en smám saman stækkaði sveinki og nú eru sumir sveinanna nánast mannhæðarháir,“ segir Birna sem sækir festa sína jólasveina til Noregs þar sem dóttir hennar, Sigríður Þóra, býr og er vakin og sofin yfir nýjum jólasveinum fyrir móður sína.

„Dóttir mínn er dugleg að senda mér myndir þegar hún fer á flakk og þá tryllist ég alveg hér heima og bið hana að taka jólasveinana frá. Þegar maður á orðið jafn stórt safn og raun ber vitni er orðið erfitt að finna nýjar útgáfur hér heima. Ég hef farið landshorna á milli í leit að nýjum jólasveinum en sé oftast þá sömu og er því farin að leita út

fyrir landsteinana,“ segir Birna sem ætlar í jólasveinaleiðangur til Noregs fyrir þessi jól enda segir hún úrvalið ríkulegt hjá frændum okkar, Norðmönnum.

„Í Noregi sjást reyndar engin ummerki um íslensku jólasveinana þrettán en úrvalið er endalaust af Santa Claus og þessum hefðbundna ameríkska. Ég er því hvergi hatt að safna og ætla að sækja eina fimm til tíu þegar ég fer utan fyrir jól enda hef ég nóg pláss enn,“ segir Birna og skellir upp úr.

Maðurinn er ekkert skárr

Dásamlegir sveinkar og jólakerlingar fylla híbýli Birnu þar sem hún býr með eiginmanni sínum, Hilmi Kristjánssyni og syni þeirra, Hákon.

„Hann Hilmar minn er ekkert betri en ég og verri ef eitthvað er,“ segir Birna og hlær dátt. „Hann er villtur og trylltur í jólasveinaleit í öllum búðum og sonurinn er að verða svölitíð heillaður af þessu líka, nú í Belgíu með augun opin fyrir nýjum jólasveinum,“ segir Birna sem hefur ekki nákvæma tölu á jólasveinafloknum heima.

„Þegar allt er talið eru jólasveinarnir á milli 500 og 600 talsins og enginn er eins. Ég stilli þeim öllum upp fyrir 1. nóvember því ég vil fá að njóta þeirra lengi ár hvert og dunda mér við þetta fram að jólum. Svo tek ég allt niður á þrettánnum þegar jólin eru búin,“ upplýsir Birna sem er ekki nema einn til tvö daga að setja allan jólasveinaskarann á sinn stað.

„Vist hafa sumir jólasveinanna verið fokdryrir en ég er þó ekkert að verða gjaldþrota af öllum kaupun-

um. Ég á svo afmæli um hásumarið og fæ mjög oft jólasveina í afmælisgjöf því margir hugsa til míni og koma færandi hendi,“ segir Birna sál að meðal hundraða jólasveina.

Allir fá súkkulaði og kleinur

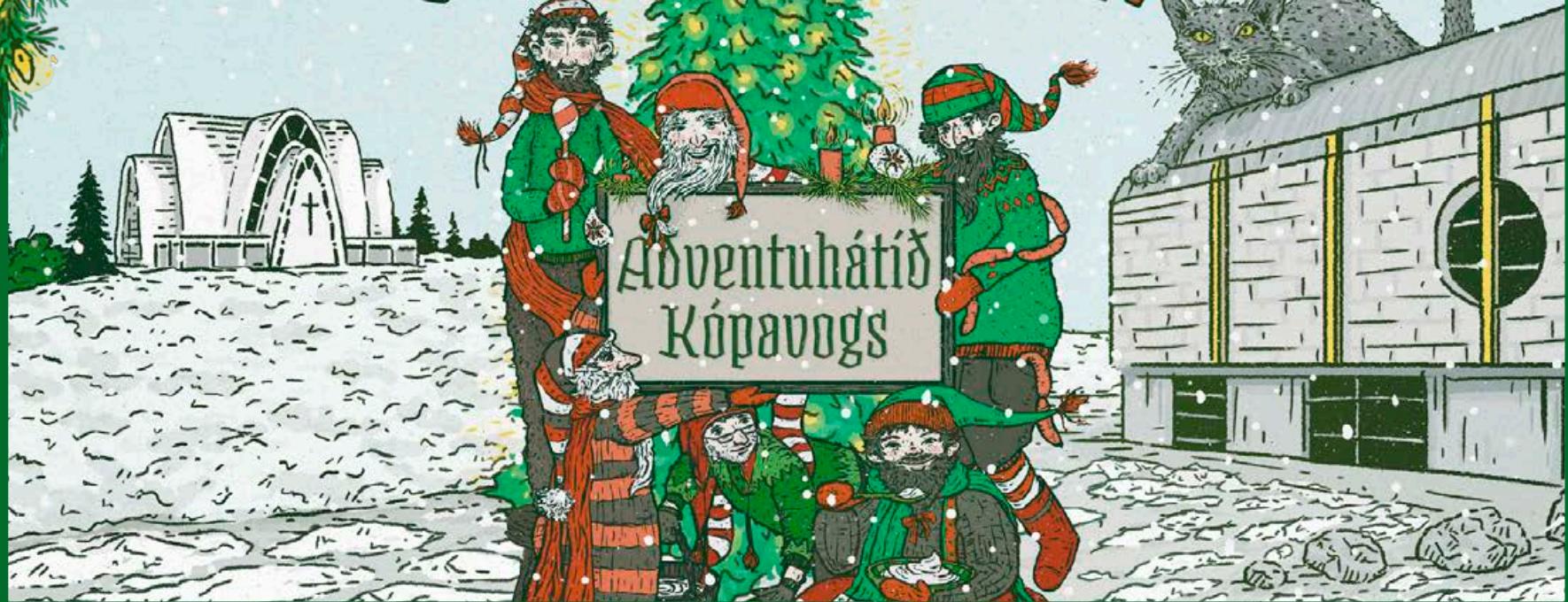
Á Ólafsfirði kannast margir við jólasveinasafn Birnu þótt ekki sé það opinbert safn.

„Ég prófaði eitt sinn að vera með opio hús á jóladegi hér í bænum en húsið er ekki stórt og varla við komandi að taka á móti mörgum í einu. Hins vegar eru allir velkomnar að koma þegar þeir vilja og alltaf nokkrir sem koma með börnin sín að skoða jólasveinasafnið fyrir hver jól. Ég hef bara gaman af því og ég hef fyrir sið að gefa öllum heitt súkkulaði og kleinur,“ segir Birna sem er mikil til hætt að baka smákökur til heimilisins enda vinnur hún í bakarínu á Siglufirði.

„Mínir uppáhalds jólasveinar í safninu eru jólasveinahjón sem ég keypti í Danmörku um árið og rogaðist með heim á öxlunum í svörtum plastpoka. Ég er orðin fræg fyrir það í tollinum að bera stóra jólasveina á bakinu og þeir hlæja bara að mér þar,“ segir Birna kát í prúðri jólasveinafjöldi.

„Við hjónin erum mikil jólaborð og getum yfirleitt ekki beðið eftir að byrja að skreyta og setja upp jólajósin í nóvember. Það er ekki enn komið að því að við þurfum að skáskjótast á milli jólasveina heima; ég á enn til aukaherbergi fyrir fleiri sveina og get bætt við í eldhúsini. Svefnherbergið er líka jólasveinalaust en ég fer sennilega næst í það að troða þeim upp í rúm,“ segir hún og skelli hlær.

Velkomin!



Velkomin á aðventuhátið Kópavogs laugardaginn 30. nóvember. Jóladagskrá fyrir alla fjölskylduna í Menningarhúsunum í Kópavogi ásamt jólamarcaði. Jólaball og skemmtun á útisvæðinu og tendrað á ljósum jólatrésins.

Dagskrá aðventuhátiðar

13:00 - 16:00 Gerðarsafn Jólakortasmiðja og pólskt jólaskraut.	15:45 - 16:00 Útisvæði Jólasyrpa með Skólahljómsveit Kópavogs.
13:00 - 16:00 Bókasafn Kópavogs Jólaskrautsskiptimarkaður, gjafapokagerð og fleira.	13:00 - 17:00 Útisvæði Jólakofar.
13:00 - 16:00 Náttúrufræðistofa Jólatré úr myndum gesta.	16:00 - 17:00 Útisvæði Jólaskemmtun með Sölku Sól og jólasveinum.
13:00 - 16:00 Gjábakki Laufabrauðsgerð og jólastemning.	16:00 Útisvæði Tendrað á ljósum jólatrés.
14:00 - 14:40 Salurinn Jólastepp. Jólatónleikar með Valgerði Guðnadóttur.	16:00 Midpunkt gallerí Uppllestur.

Kvennakór og Karlakór Kópavogs, flautukór úr skólahljómsveit Kópavogs og nemendur úr Tónlistarskóla Kópavogs koma fram í Gerðarsafni og á Gjábakka.

Eftirfarandi aðilar selja varning í jólakofum:

Bjarteyjarsandur – Mariella Thayer keramiker – Rauði krossinn – Vinnustofan Ás – Pure Deli – Möndlubásinn.

Minnum á fjölbreytta aðventudagskrá allan desember í Menningarhúsunum í Kópavogi.



Kópavogsbær

Aðventan er til að njóta

Diljá Ámundadóttir Zoëga er svo mikið jólabarn að vinir hennar kalla hana stundum Diljól. Hún er varaborgarfulltrúi Viðreisnar en tekur sér tíma til að njóta þess að undirbúa jólin strax í nóvember. Diljá er með fastar hefðir á aðventunni.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Hvaðan kemur þetta jólalega gælu-nafn?

Mig minnir að nafnið „Diljól“ hafi orðið til fyrir 10 árum þegar ég hélt mjög stórt jólaparti heima hjá mér og fékk Helgu Möller til að koma og syngja okkur öll í hátiðarskap.

Hvenær byrjar þú að undirbúa jólin og hvað felst helst í þeim undirbúnungi?

Ég byrja að stilla yfir í jólagír á fyrsta í „preventu“ sem er fyrsti sunnudagur í nóvember. Nóvember reyndist mér stundum erfiður hérna áður fyrr. Skammdegið dregur úr manni orku, driftkraft og almenna gleði. Það hefur hins vegar lagast mikið með því að setja upp preventuskrautid snemma. Það skraut samanstendur af jólastjórnun, ljósaseríum og jólareislampa og svo spila ég nokkur jólalög á dag. Svo verð ég að minnast á hvað Reykjavík er orðin ofbodslega falleg jólaborg. Ég nýt þess að skoða skreytingar sem lýsa upp skammdegið. Loks er gaman að fara á skautasellið á Ingólfstorgi, sjá kveikt á jólatreñu á Austurvelli og leita uppi jólavættir viðs vegar um borgina.

graflax og piparkökur og spilum borðspil.

Hvað gerir þú vanalega á aðventunni?

Ég er með margar fastar hefðir á aðventunni og þeim fer fjölgandi. Það er auðvitað öl og smorre á Jómfrunni með góðum vinum. Siðan reyni ég alltaf að fara á jólatónleika. Lengi vel voru það Jólagestir Bó en síðastliðin ár hef ég yljað jólahjartanu á Siggú og Sigga. Í ár ætla ég að sjá Prins Jólo í Gamla bíoi og fara á jólatónleika Schola Cantorum í Hallgrímskirkju. Ég held littlu-jól fyrir alla saumaklúbbana mína og set því jólatréð upp snemma svo allir klúbbarnir geti notið góðs af. Svo verð ég að minnast á hvað

Reykjavík er ordin ofbodslega falleg jólaborg. Ég nýt þess að skoða skreytingar sem lýsa upp skammdegið. Loks er gaman að fara á skautasellið á Ingólfstorgi, sjá kveikt á jólatreñu á Austurvelli og leita uppi jólavættir viðs vegar um borgina.

Ertu með fastar jólahefðir?

Eins og ég held fast í aðventu-



„Það er eitthvað svo magnað við það þegar Laddi syngur línuma: „Fagna sigri ljóssins!“ af innlifun. Því er það ekki nákvæmlega þetta sem jólin snúast um?“ segir Diljá. FRÉTTABLADID/SIGTRYGGUR ARI

hefðirnar þá er mér alveg sama um jólín sjálf, þannig séð. Nema mér finnst ómissandi að skrifa upp í rúm á jólanótt með nýja bók. Svo fórum við í miðnæturmessu í fyrra – og það var svo hátíðlegt að ég vil helst gera það að einu sönnu jólahefðinni.

Bakar þú fyrir jólin eða gerir jólaselgæti?

Ég fer alltaf í konfektgerð hjá mömmu á aðventunni. Við gerum svakalega fallegt konfekt sem við gefum svo vel-völdum nautnaseggjum í jólajöf.

Hver er fyrsta jólaminningin þín?

Ég man eftir að hafa fengið skíðasett í jólajöf frá ömmu og afa jólín sem ég var 5 ára. Ég var



konar lög og ástæðurnar fyrir ástföstrinu eru ólíkar. Fyrir þessi jólín er það lagið „Snjókorn falla“ með Ladda. Það er bara eitthvað svo magnað við það þegar Laddi syngur línuma: „Fagna sigri ljóssins!“ af innlifun. Því er það ekki nákvæmlega þetta sem jólin snúast um? Það finnst mér.



afar óþolinmótt barn og krafðist þess að fá að fara út á hól rétt hjá heimilinu og prófa skíðin. Ég man eftir að hafa staðið efst á hólnum, hágrátandi því ég skildi ekkert í því að ég gæti bara skíðað niður eins og fólkid sem ég hafði séð í sjónvarpinu á Vetrarolympileikunum.

Hvernig er Þorláksmessan hjá þér?

Þorláksmessukvöld er hátið út affyrir sig – segir í laginu. Ég er sammála því.

Við fjölskyldan fórum alltaf í skötum á veitingastaðnum Höfninni. Svo fórum við æskuvinkurnar alltaf saman á Laugaveginn, kíkjum í Kormák & Skjöld og fáum okkur púrtvinsglas og hittum aðra Þorláksmessujólasveina.

Hvað er í jólamatinn hjá þér?

Síðustu 12 ár eða svo höfum við verið með plómuönd á aðfangadagskvöld en í ár ætlum við að prófa eitthvað nýtt. Það verður kalkúnn með rjómasveppasósu, graskersmús, rósakáli og heimagerðu rauðkáli. Ég er á ketó mataræðinu og því verður gaman að gera máltíðina ketóvæna og búa svo til heimagerðan súkkulaðirjómaís í eftirrétt.

Hvað er uppáhalds jólalagið þitt?

Það er alltaf nýtt uppáhalds jólalag fyrir hver jól. Þetta eru alls

konar lög og ástæðurnar fyrir ástföstrinu eru ólíkar. Fyrir þessi jólín er það lagið „Snjókorn falla“ með Ladda. Það er bara eitthvað svo magnað við það þegar Laddi

syngur línuma: „Fagna sigri ljóssins!“ af innlifun. Því er það ekki nákvæmlega þetta sem jólin snúast um? Það finnst mér.

yeoman

SKÓLAVÖRÐUSTÍGUR 22B
SÍMI 519 8889

Vanessa Mooney skart



Rósa lokkar:
11.900 kr.

Dagger lokkar:
10.900 kr.



Jakke vegan
pels: 31.900 kr.



Hildur Yeoman kjóll:
54.900 kr.



Hildur Yeoman kjóll:
38.900 kr.



Hildur Yeoman kjóll:
38.900 kr.

Sápusteinar: 3.500 kr.



Jakke vegan
pels: 31.900 kr.



Lip gloss: 1.900 kr.



Hildur Yeoman
palíettu bolur: 39.900 kr.



Hildur Yeoman
merino peysa: 31.900 kr.



Gjafasett: 4.500 kr.

JÓLA- OG BÓKAMARKAÐUR



Ferðafélags Íslands - Mörkinni 6

GÓÐAR GJAFIR
BETRI HEILSA
OG LENGRA LÍF

ÁRSAÐILD AÐ
FERÐAFÉLAGI
ÍSLANDS

Netverslun
www.fi.is

Gefðu aðild að
skemmtilegum
félagsskap

AHUGAVERÐIR
JÓLAPAKKAR

- Bækur og bókapakkar, fræðslurit og kort
- Ársaðild að Ferðafélagi Íslands
- Fjallaferðir og gjafabréf
- Um tímann og vatnið eftir Andra Snæ, áritað eintak meðan birgðir endast



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS

KOMDU VIÐ
Í MÖRKINN 6



Systurnar
Júlia Sif og
Helga María
Ragnars-
dætur njóta
þess að baka
og elda án
dýraafurða.
FRÉTTABLAÐID/
ANTON BRINK

Egg nánast alveg óþörf í bakstur

Systurnar Júlia Sif og Helga María eru ótrúlega hæfileikaríkar þegar kemur að því að endurgera sígildar uppskriftir án dýraafurða. Þær hafa haldið úti vinsælu matarbloggi um árabil undir heitinu Veganistur og nú fyrir jólum ætla þær að gefa út uppskriftabók.

Hjörðis Erna
Porgeirs Þórssdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Við erum báðar í námi, Helga í söngnámi í Svíþjóð og ég í viðskiptafræði í HÍ en samhliða því rekum við heimasiðuna Veganistur og erum að gefa út bókina Úr eldhúsini okkar núna fyrir jól. Við höfum báðar verið vegan í tær átta ár og lært ótrúlega mikið á þeim tíma,” segir Júlia.

Eru mikil jólabörn

„Við erum virkilega hrifnar af þessum tíma árs en við komum frá heimili þar sem er mikið umstang í kringum jólum og við erum mikil jólabörn. Við elskum að skreyta og gera notalegt á þessum dimma tíma og borða allan góða matinn sem fylgir.“ Þær bökuðu mikið

áður en þær ákváðu að hætta að neyta dýraafurða. „Við höfum alltaf bakað mikið í kringum jólum og mamma bakaði alltaf margar sortir af smákökum og fullt af góðum kökum á þessum tíma árs.“

Líkt hefðbundnum bakstri

Júlia segir þær enn baka mikið og hefur þeim tekist vel að útfæra uppskriftir án dýraafurða sem þær segja lítið mál. „Við bökum mikið af smákökum, tertum og fleira því líkt. Við höfum náð að veganæsa (endurskapa án dýraafurða) nánast alls sem okkur hefur dottið í hug og margt sem við erum ekki einu sinni aldar upp við að borða. Við gerum fjöldann allan af smákökum, hvort sem það eru hefðbundnar kökur eða marengs-

toppar, lagtertur og alls konar tertur. Það hefur gengið ótrúlega vel og sýnt okkur að vegan bakstur er í raun alveg eins og hefðbundinn bakstur.“

Einhverjum kann að þykja tilhugsunin um bakstur án eggja undarleg en Júlia segir þau raunar alls óþörf, enda ótalmargir staðgenglar í boði og stundum er einfaldlega hægt að sleppa þeim alfaríð. „Við komumst mjög snemma að því að egg eru nánast alveg óþörf í bakstur og þarf í raun mjög sjaldan að skipta þeim út fyrir neitt, nema auðvitað þegar bakaður er marengs eða marengstoppar.“

Þá hafa þær prófað sig áfram með svokallað aquafaba en það þykir mikið töfraelni. „Í marengsinn höfum við hins vegar notað vatnið sem kemur þegar

VEGAN LAGTERTA

150 g vegan smjör (við notum Krónu smjörlíki)
3 dl sykur
6 msk. aquafaba
7½ dl hveiti
2 tsk. kanill
1½ tsk. negull
1½ tsk. matarsódi
1 msk. kakó
2½ dl plöntumjólk (við notum Oatly haframjólkina)



Peytið smjörið og sykurinn í hrærvél og bætið síðan aquafaba út í. Peytið þetta þar til það er orðið létt og ljóst. Blandið þurrefnum saman í aðra skál. Bætið því út í smjörlíki og hrærið saman. Skiptið deiginu jafnt í tvennt og bakið two botna í 18 mínútur við 175°C. Botnarnir eiga að vera u.p.b. 25 x 35 cm. Skerið hvorn botn í tvennt svo þið hafið fjóra botna og smyrjið smjörkreminu jafnt á milli peirra.

Smjörkrem:

200 g vegan smjör
3 msk. aquafaba
2 tsk. vanilludropar
1 pakki flórsykur (500 g)



Setjið öll hræfnin í hrærvél og peytið vel saman. Smyrjið á milli botnanna.

Kjúklingabaunir eru soðnar og það gengið ágætlega. Þessi vökví sem kallast aquafaba er einfaldlega vökvinn sem er í kjúklingabaunadós. Hann þeytist líkt og eggjahvítur og hefur notið mikilla vinsælda í vegan heiminum. Það er ekkert mál að baka toppana en stærri kókur krefjast aðeins meiri polinmæði og æfingar.

Með smjörið hefur það ekki verið neitt mál, það er til alls konar vegan smjör og svo er gamla góða smjörlíki einnig vegan en það er það sem margin nota í bakstur hvort sem er. Mjólkinn hefur heldur ekki verið neitt mál þar sem alls konar vegan mjólk er aðgengileg í öllum búðum.“

Júlia ráðleggur þeim sem eru áhugasöm um vegan bakstur að vera ekkert að flækja hlutina og frekar leita að einföldum vegan uppskriftum, enda til mikið úrval af þeim. „Okkar ráð er í raun bara að vera ekkert að festa sig í að finna eitthvað til að nota í staðinn fyrir egg og mjólk heldur einfaldlega finna vegan uppskriftir að kókum. Innihaldsefnin eru oft ótrúlega einföld og algjör óþörf að fara í einhverjar kúnstir til að veganaesa þær uppskriftir sem til eru. Það er til dæmis fjöldinn allur af bakstursuppskriftum á blogginu okkar og mjög stór kafli í bókinni sem inniheldur alls kyns ljúffengar kókur og bakkelsi.“

KORNAX

GÓÐ UPPSKRIFT AÐ NOTALEGUM JÓLUM

ÍSLENSK FRAMLEIDSLA



APPOLO LAKKRÍS KURL



Toppurinn í bakstrinum

Allar þrjár tegundirnar af lakkrískurlinu henta mjög vel í bakstur og eftirrétti. Reyndar finnst mörgum Appolo lakkrískurlið okkar vera alveg ómótstæðilegt – bara eitt og sér.



Uppskrift að góðum lakkrístoppum

3 stk eggjahvítur
200 g púðursýkur
150 g Lindu mjólkursúkkulaði, smátt saxað
300 g (2 pokar) Appolo lakkrískurl að eigin vali

Ofninn hitaður í 150 °C. Stífbeytið eggjahvítur og púðursýkur í u.p.b. 15 mín. Lakkrískurli og Lindu mjólkursúkkulaði blandað varlega saman við með sleif. Gerið litla toppa með tveimur teskeiðum og setjið á pappírsklædda bökunarplötu. Bakið í u.p.b. 14 mín. Ath. að hiti og tími getur verið breytilegur eftir ofnum.





Hér má sjá feðgana Björgvin Tómasson og Július Óttar skemmta sér við að bræða gamlar orgelpípur í fallegt jólaskraut. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Þegar orgelpíurnar hafa verið bræddar er þeim hellt í móti og þær verða að undurföguru jólaskrauti.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Jólaskrautið sem unnið er úr gömlu orgelpípum glitrar fallega í rauðum bordum á þessu stásslega hreindýrshorni.

Rómantísk jól undir stjörnum ergð

Í gömlu, fallegu húsi við ströndina á Stokkseyri bræða ung hjón gamlar orgelpípur og skapa úr þeim gamaldags, rómantískt jólaskraut sem kætir og gleður á hátið kærleikans. Þau segja stjörnurnar bjartari við sæinn og una sér vel í jólakyrrð og brimróti.



Pórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Við fluttum inn í húsið okkar á Stokkseyri nokkrum dögum fyrir jólín 2017 og eitt það fyrsta sem við settum inn í húsið var jólatré. Það var mikil gleðistund. Við hjónin erum jólabörn í hjörtum okkar og höfum gaman af því að skreyta smá, baka smákökur og hafa það notalegt með fjölskyldunni yfir hátiðarnar. Það skiptir mestu málí," segir Myrra Rós Þrastardóttir, tónlistarkona og listkúnstner, sem er með vinnuborð hjá þeim sem hún kallar heimsins besta tengdapabba; Björgvini Tómassyni orgelsmiði.

Þar skapar Myrra Rós iðlfagna

vængi unna úr spæni og viði.

„Ég hef verið starfandi tónlistarkona síðan 2009 en síðustu þrjú árin hef ég einbeitt mér að verkefninu Fjaðrafok. Ég reyni að endurnýta sem mest í peirri framleiðslu og má til gamans geta að allir grunnar fyrir vængina eru affall frá orgelsmiði tengdapabba sem fannst þessi verk svo flott hjá mér að hann plantaði mér niður á besta stað í smiðjunni, við glugga með útsýni yfir sjóinn," segir Myrra Rós sael.

Endurnýtingin mikilvæg

Þau Myrra Rós og eiginmaður hennar, Július Óttar, starfa bæði við tónlist en þó sitt í hvorá lagi. Július er meðlimur síðrokkssveitarinnar VAR og Myrra Rós kemur fram undir eigin nafni.

„Július vinnur í Orgelsmiðju



Myrra Rós og Július Óttar búa í gömlu, jólalegu húsi við Stokkseyrarströnd.

Björgvins Tómassonar, föður síns, og hefur í raun gert það síðan hann var sex ára gamall og byrjaði að fara með pabba sínum í ferðir til að stilla orgel," upplýsir Myrra Rós um sinn heittelskaða sem stendur hjá í smiðjunni og bræðir gamlar orgelpípur sem síðan verða að gullfallegu jólaskrauti.

„Jólaskrautið er upprunalega hugmynd frá Björgvini tengdapabba. Hann var með jolamarkað í Orgelsmiðjunni fyrir nokkrum árum og framleiddi þetta skraut fyrir markaðinn. Svo fyrir stuttu fann ég nokkur stykki og spurði hvort ég ætti ekki að fara með þau í

Fallegar tindáti og bangsi úr orgelpípum gera jólín enn fugurri.



Kirsüberjatréð, þar sem ég er með verkin frá Fjaðrafoki til sölu, og athuga hvort fólk tæki vel í þetta fyrir jólín. Það varð heldur betur þannig og Björgvin hvatti okkur Július til að

taka við jólaskrautskynlinum og framleiða jólaskrautið undir nafni Fjaðrafoks, „útskýrir Myrra Rós og handleikur fallega bangsa, jálabbjöllur og jólatré úr gömlu orgelpípum.

„Við höfum alltaf reynt að endurnýta efnivitið sem við notum í sköpun okkar og framleiðslu. Að bræða gamlar, beyglar orgelpípur og gefa þeim framhaldslif finnst okkur mjög sniðugt og ekki skemmir fyrir hvað þetta er fallegt. Það er einhver gamaldags rómantík í þessu," segir Myrra Rós sem endurvinnur líka mikið og uppnytir í framleiðslu Fjaðrafoks.

Líður vel í kyrrð og brimróti

Eftir tvenn jól við suðurströndina eru Myrra Rós og Július Óttar enn að búa til sínar hefðir.

„Við eldum hnetusteik á aðfangadag, opnum nokkra pakka og höfum það huggulegt tvö saman. Fyrir mér byrja jólín hins vegar ekki fyrir en döttr míni, Lára Þöll, kemur til okkar á jóladag. Þá bordum við hangikjöt með öllu tilheyrandi, opnum fleiri pakka og horfum á góða jólamynd en myndin Nightmare Before Christmas verður oft fyrir valinu á þessu heimili," segir Myrra Rós í vetrarríki sveitaselunnar þar sem máninn merlar á sánum.

„Ég verð að segja að stjörnurnar eru bjartari í myrkruhná herna á Stokkseyri. Ekkert bara um jólín samt. Okkur liður bara ofboðslega vel í kyrrönni og rónni herna við sjóinn. Það er fátt sem toppar að sofna við brimhljóðin í myrkruhná. Það er rómantík í því," segir Myrra Rós og unir hag sinum vel.

Jólaskraut úr gömlu orgelpípum faest í Kirsüberjatréð, Vesturgötu 4 í Reykjavík. Einnig er hægt að panta það og fá sent hvert á land sem er í gegnum Facebook-síðu Fjaðrafoks og netfanginu fjadrifikwoodworks@gmail.com.

Njótum og nærumst um hátiðirnar



Probi Mage mjólkursýrugerlar fyrir þarmaflóruna, meltinguna og varnir líkamans.

abel heilsuvörur



Hvitklæddur McCartney árið 1973.

Dásamleg en umdeild jól með Paul McCartney

Lagið „Wonderful Christmas time“ með Paul McCartney þekkja flestir en þetta sígilda jólalag er samofin jólunum í hugum margra. Þrátt fyrir miklar vinsældir og spilun hefur laginu þó verið lýst af gagnrýndum sem „versta lagi Pauls fyr og síðar“, enda er höfundurinn viðslega án nokkurs vafa einn merkilegasti tónlistarmaður sögunnar. Hvað sem því líður þá verður að teljast að dýrarvert hversu litillar fyrirhafnar lagasmiðin krafðist af Paul en hann samdi það á einungis tíu mínútum á sólskinsdegi í júlí árið 1979. Þá sá hann alfaríð um útsetningu lagsins en sem dæmi má nefna að barnakórinn sem syngur hátiðlega „Ding Dong“ í laginu er alls enginn barnakór, heldur bara sjálfur Sir Paul McCartney að vera dæmigerður Paul McCartney.



Þetta er góð lausn til að spara bæði pening og pláss. FACEBOOK/ONABUDGET

Skelltu trúnu á vegginn

Facebook-síðan On a Budget birti nýlega frábært bragð til að spara peninga og pláss sem fær annars í jólatré. Hægt að setja upp lista, festa grenikransa á þá og skreyta svo allt heila klæbbið svo með ljósum. Þetta er frábær kostur fyrir fólk sem býr þróngt og hefur ekki pláss fyrir tré, þá sem vilja spara og þá sem vilja ekki fella tré að óþörfu.

Síðan birti tvær myndir sem sýna svona tré, önnur þegar það er nýbyrjað að byggja það og svo eina sem sýndi lokautkomuna. Þrátt fyrir að vera einfalt og ódýrt virkar þetta merkilega vel og gefur herbergini þennan hlýja og jólalega blæ sem við tengjum við jólatré.

Hugmyndin er vinsæl og hefur verið deilt yfir 97 þúsund sinnum þegar þetta er skrifð. En notendur voru fljótir að benda á einn galla. Þetta er kannski ekki hentugt fyrir kattaeigendur, því það er hætta á því að kísur hefðu gaman af að leika sér með skreytinguna, eins og þeir eiga til að gera með jólaskraut.

Á hjólaskautum í messu

IVenesúela hefjast hátiðahöld tengd jólunum þann 16. desember. Í höfuðborgin Caracas hefur skapast frekar sérstök hefð þar sem folk fer á hjólaskautum í morgunmessu dagana 16.-24. desember. Þar sem þessi hefði er svo vinsæl hafa lög-regluyfirvöld tekið upp á því að loka sumum götum borgarinnar fyrir klukkan átta á morgnana

til að hjólaskautafólkid eigi auðveldara með að komast leiðar sinnar. Börnin fara snemma í háttinn á kvöldin til að vakna hress fyrir messuna daginn eftir og þau binda oft bandspotta um stóru tána á sér og setja endann á bandinu út um gluggann, þá getur hjólaskautafólkid sem á leið hjá um morganinn togað í spottann.



Kannski er jólaveinn á leið í messu.
NORDICPHOTOS/
GETTY



Dreifðu — greiðslum, borgaðu eftir jól



Notaðu Pay Léttkaup í desember, dreifðu greiðslum í allt að 36 mánuði og þú byrjar ekki að borga fyrr en í febrúar.

Sækja frá
App StoreSÆKJA FRÁ
Google Play

siminnpay.is



Ásdís Jónsdóttir býr til jólakransa til styrktar góðum málstað. MYND/ÓLAFUR HÖSKULDUR ÓLAFSSON



Ásdís býr til fallega jólakransa.

Býr til og selur jólakransa til styrktar Pieta samtökunum

Ásdís Jónsdóttir nýtur þess að föndra og segir þá iðju veita sér mikla hugarró. Fyrir tveimur árum fór hún af stað með verkefni þar sem hún býr til jólakransa sem hún selur til styrktar Pieta samtökunum, en geðheilbrigðismál eru henni afar hugleikin.

Hjördís Erna
Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

í gjöfum og einnig mikill metingur fólks. Þú þarf ekki 50 þúsund króna jölagjöf til dæmis. Mér finnst jólín þurfa að vera meira um samveru fólks og að gera vel við sig í mat og drykk. Fallegustu og dýrmætustu jölagjafirnar sem ég fær til dæmis eitthvað sem barnabörnin hafa gert sjálf og á ég nokkurt safn af þeim gjöfum sem ég geymi eins og gull væri.“

Frábærar viðtökur

Ásdís er önnum kafin við kransagerð þessa dagana. „Þannig er að fyrir tveimur árum ákvað ég að biðja fólk að gefa mér jólaskraut sem það væri hætt að nota og voru undirtektirnar aðilslegar, þar kom fram að ég ætlaoð að gera skreytingar og selja til að styrkja góðgerðarsamtök.“

Hún hafi þó ekki getað farið af stað með verkefnið fyrr en í ár. „En vegna breytttra heimilisaðstæðna hafði ég ekki tök að byrja á þessu fyrr en fyrir þessi jól. Ég ákvað að gera jólakransa með og án ljósá og hafa undirtektirnar vægast sagt verið frábærar. Nú er svo komið að ég er nánast farin að taka á móti sérþöntunum.“

Þá vill Ásdís koma því á framfæri að allur ágóði af verkefninu rennur óskiptur til Pieta. „Ég vil lika taka sérstaklega fram að allur ágóði fer til viðkomandi hjálparsamtaka og ég tek ekkert fyrir vinnuna mína,“ segir Ásdís. „Ég valdi Pieta samtökun af því þetta málefni stendur mér nær þar sem ég er bæði þunglyndis- og kvíðasjúklingur og hef lent í mörgum áföllum um ævina.“

Það sé i nógu að snúast um þessar mundir en á næsta ári mun hún hugsanlega færa út kvíarnar. „Eins og ég segi hef ég meira en nóg að gera en hver veit, kannski á næsta ári geri ég meira úr þessu og stofna kannski sölusíðu.“

Ásdís er þakklát þeim sem hafa lagt henni lið. „Ég vil i koma á framfæri þakklæti til allra sem hafa styrkt þetta verkefni mitt, án ykkar væri þetta ekki hægt. Hárstofa Sigriðar á Reyðarfirði svo og Ólafur Höskuldur Ólafsson á Reyðarfirði eiga bestu þakkir minar skildar.“

GEFÐU JÓLAPAKKA — UNDIR TRÉ Á ÍSLANDI —



Með gjafabréfi á gjofsemgefur.is geturðu styrkt bágstadda fjölskyldu um til dæmis geit, hænu, brunn, matjurtagarð, menntun eða aðrar nauðsynjar. Gefðu skemmtilegar gjafir til verkefna heima og erlendis.

www.gjofsemgefur.is

 Hjálparstarf
kirkjunnar

ÚRVAL AF JÓLASKRAUTI Í VERSLUNUM NETTÓ



JÓLAEST MED HLJÓÐI
4.999 kr



JÓLAEST - SETT
6.999 kr



JÓLASNÝKÚLA
MED JÓLASVEINUM
899 kr



HNOTUBRJÓTUR - GLITTER
3.499 kr



LED JÓLASVEINN
2.499 kr



SITJANDI ENGILL
MED LED LJÓSI
3.499 kr



JÓLANÁTTFÖT
2.499 kr



JÓLAGALLI
3.999 kr

nettó
í jólaskapi

SPENNANDI UM JÓLIN

Fjölbreytt úrval af framandi kjöti í verslunum Nettó. Fyrir þá sem vilja prófa eithvæð nýtt og spennandi um jólin.



LÁGT
VERÐ!

Kalkúnn
1.198 KR/KG



Fransk
andabringur



Nautalundir
2.999 KR/KG
ÁÐUR: 4.999 KR/KG



Dádýralundir



nettó
í jólaskapi

NÚ GETA ALLIR VERIÐ STJÖRNUKOKKAR!

Nautalund Wellington

7.998 KR/KG
ÁÐUR: 9.998 KR/KG

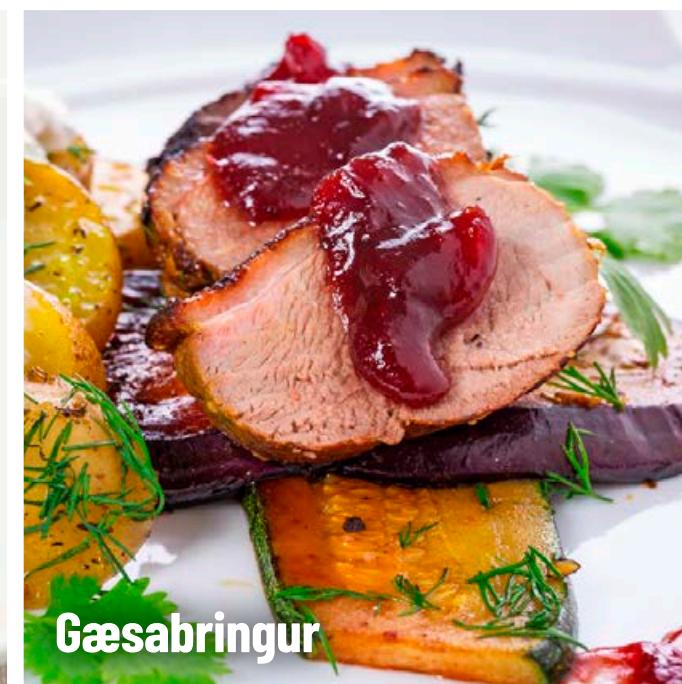
-20%



Andaconfit



Kalkúnabringur



Gæsabringur



-40%

Nauta Rib-Eye

Dry aged 100% Black Angus

2.999 KR/KG
ÁÐUR: 4.998 KR/KG

Hreindýrafile



JÓLAGJÖFIN Í ELDHÚSIÐ



BJÓRGLÖS 3 teg. - 4 stk í pakka
3.299 KR/PK



OSTAHNÍFAR
4 saman í blokk
2.999 KR/PK



BRETTI MED
SVÖRTUM
MARMARA
2 stærðir
verð frá **2.999**
KR/STK



MINI POTTUR m/loki - keramik
999 KR/STK



OSTABAKKI
28 cm
1.899 KR/STK



KÖKUDISKUR 30 cm
4.999 KR/STK



GJAFAEINING með bakka
og ostamerkingum
1.899 KR/STK



SLOW COOK POTTUR 4 L
7.399 KR/STK



PANNA CASSAROLE
4,2 L - 28 cm
6.999 KR/STK

nettó
í jólaskapi

**VERSLANIR NETTÓ ERU STAÐSETTAR
Á 17 STÖÐUM UM LAND ALLT**

Borgarnes • Búðakór • Egilsstaðir • Glerártorg • Grandi • Grindavík
Hafnarfjörður • Hrísalundur • Húsavík • Höfn • Íðavellir • Ísafjörður
• Krossmói • Lágmúli • Mjódd • Salavegur • Selfoss



Áslaug og ömmugullið hennar Alba kunna báðar að meta sanna litagleði og gláðar stundir með miniature veislum fyrir munn, maga og ekki síst fegurðarskyn augans. MYNDIR/ÁSLAUG SNORRADÓTTIR

Sparilegar fyrir litla Jesúbarnið

Fagurkerinn, matarhönnuðurinn og ljósmyndarinn Áslaug Snorradóttir hitti fyrir jafningja sinn í barnabarninu Ölbu sem skilur ömmu sína upp á tíu. Allir dagar hjá þeim eru sparilegir og lekkerir en alveg sérstaklega þegar afmæli litla Jesúbarnsins nálgast.

Við Alba höldum upp á hvern einasta dag með lekkert heitum en þegar við höldum upp á Jesúbarnið erum við extra sparilegar. Þá nýtum við öll tækifæri til að gæða okkur á súkkulaði og heslihnetum,“ segir Áslaug í undurfögru „miniature“ jólaboði með Ölbu sem er fimm ára.

„Ilmurinn í Alba Piemonte á Ítalíu setti sjálfsagt tóninn en þangað fórum við fjölskyldan þegar Alba var fimm mánaða. Þar eru Nutella-verksmiðjurnar sem einnig búa til Ferrero Rocher-molana og súkkulaði- og hnetuanganin sem mætti okkur þegar við stigum út úr bílnum í Alba er ógleymanleg. Þar með hófst áhuginn á súkkulaði og heslihnetum,“ upplýsir Áslaug innan um lítrika smárétti sem gleðja lítil sem stór augu.

„Mér finnst mikilvægt að eiga sittihvað fallegt fyrir augu, munn og maga okkar Ölbu á aðventunni. Það gefur lífinu lit og í aðdraganda jóla á maður að gera sér sem flesta gláða daga. Meira að segja er hafragrauturinn á manudagsmorgni

Hér eru nokkrar hugmyndir

SÚKKULAÐIFLÆÐINGUR

Hnetusmjör eða súkkulaðiflæðing köllum við þetta góða viðbit sem smellpassar á pönnukökur sem við erum iðnar við að baka. Alba er orðin frábær pönnukökustjóri og ekki spillir að amman kann að flippa þeim á pönnunni eins og Lina Langokkur!

200 g ristaðar heslihnetur maukaðar með 100 g sykri
450 g suðusúkkulaði, brætt og bætt við 100 g bráðið smjör ásamt 2 dl rjóma.

Hnetublandan hrærð út í og geymt í krukkum í isskáp.

SÚKKULAÐISÚPA MED RJÓMA

Hér fékk sparistellið að njóta sín en þægilegast er að sötra súpuna úr skál og er það mun meiri stemning.

300 g heslihnetur, vel þeyttar í 7 dl af vatni.
300 g brætt suðusúkkulaði bætt út í ásamt slatta af vanillu, kardmomum og appelsinuberki.

*Fint er að bæta mjólk út í súpuna til kælingar í lokin en þykktin ræðst eftir smekk.
Toppað með vænni slettu af þeyttum rjóma.*

SÚKKULAÐI FONDÚ

Súkkulaði fondú okkar Ölbu er einstaklega gott og auðvelt. Við skemmtum okkur við að dýfa bæði burrukuðum og ferskum ávöxtum ofan í súkkulaðið en á pessum árstíma er sérlega ljúffengt að dýfa Panettone og Amaretti-kökum bæði í fondúið og súpuna.

Súkkulaði má líka hella yfir trépinna eins og sleikjó og toppa með góðgæti.

segir Áslaug og víst er að þær Alba eru einstakar vinkonur.

„Ölbu finnst allt svo sparilegt og er eina týpan í heiminum sem fattar mig alveg í botn. Hún er ljón og ég risandi ljón sem alveg smellpassar og ekki spillir fyrir að hún á sama afmælisdag og Madonna sem ég býst við að tengist fagurkeranum í henni líka,“ segir Áslaug og skalar við Ölbu í dýrindis súkkulaðisúpu.

„Nafnið Alba þýðir sólarupprás á ítölsku. Hún fær því iðulega drykk í mörögum litum sólarupprásarinnar, allt frá ljósgulu yfir í fjólblátt. Barnið esper upp ömmuna og vill hafa allar máltíðir „miniature“,“ segir Áslaug og skellihlær.

„Alba veit að amma geymir serviettur frá Grand Hotel Alba síðan forðum daga og ég vona að við eigum eftir að fara þangað aftur saman til að borða besta súkkulaði og heslihnetur í heimi. Súkkulaði er svo mikil ofurfaða og hamingjafi og ég get verið óttalaus um að barnið fái ekki sykursjokk því sykurinn er í lágmarki.

borin fram í fallegum skálum með kertaljósum og gleði,“ segir Áslaug sem hefur Ölbu oft í huga þegar hún ferðast um heiminn og sankar að sér litlum kökum og sætindum til að gleðja þá litlu.

„Ég hef lært svo mikiloð af Ölbu. Hún stingur reglulega upp á því að baka pönnukökur og af því mannskepnan á það til að segja: „Ekki núna,“ segi ég alltaf. „Já, því ekki það, Alba míin.“ Það er nefni-

lega engin hugmynd of galin hjá börnum sem vilja gera lífið lítríkt og skemmtilegt og við eignum að leyfa þeim sem mest að leggja á borð og útbúa svoltíl veisluhöld eftir þeirra eigin skapi og smekk,“



Arnar segir að tæpir tveir mánuðir sé ekki nægilega langur tími til að grúsku og pæla í allri jólatónlistinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sjúkur í jólatónlist

Arnar Eggert Thoroddsen hefur gaman af því að grúsku í tónlist og grafa upp gleymdar gersemar. Hann elskar bæði íslenska og erlenda jólatónlist og segir erfitt að hætta að hlusta á hana í janúar.

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Arnar Eggert Thoroddsen er mikill áhugamaður um jólatónlist. Hann segir að áhuginn hafi kvíknað þegar hann skrifði um hana fyrir jólablað Morgunblaðsins en að hann hafi farið á flug með tilkomu Spotify, því þá fékk hann tækifæri til að grúsku í ýmsu nýju.

„Það opnadríflóðgáttina fyrir svona fimm árum,“ segir Arnar. „Barna var ég allt í einu með aðgang að endalausri jólatónlist og plötum og ég fór að pæla mig í gegnum þetta og hlusta og hugsa um þessa tónlist. Þetta vakti mikinn áhuga hjá mér.

Freðimanninum í mér finnst ótrúlega merkilegt að það sé hálfgerður undirgeiri af popp- og rokktónlist sem er eingöngu í spilun í einn mánuð ári,“ segir Arnar. „Þetta er svo furðulegt. Maður er að hlusta á tónlist allan ársins hrung en manni dettur ekki í hug að spila jólaplög í maí. Þarna er risastór undirgeiri í tónlist sem er bundinn ákvæðinni árstíð og hátið.“

Bess má þá geta að Arnar er með doktorspróf í tónlistarfræðum frá Edinborgháskóla og starfar nú sem aðjunkt við Háskóla Íslands þar sem hann kennir félags- og fjölmíðlafræði.

I fóstum skorðum

„Það er líka sérstök fagurfræði í kringum jólatónlistina sem er oft í mjög fóstum skorðum, bæði hvað varðar liti og skraut á umslögum, hvað þá lögum sem flutt eru,“ segir Arnar. „Ef maður ætlaði að fara að gera jólaplötum til að græða á henni hefði maður bara sírka 30 lög til að velja úr til að gera klassíská jólaplötum.“

Kántrísöngvarar gera oft jólaplötur og Kacey Musgraves gaf út frábæra jólaplötum fyrir þremur árum sem heldur fast í þessa klassísku stemningu, en skreytingarnar á plötunni voru í stíl við plötur frá 5. eða 6. áratugnum,“ segir Arnar. „Þær eru trú lög og af þeim eru einhver sex sem eru bara algjörlega klassísk jólaplög. Það verður alltaf að hafa þessi klassísku amerísku jólaplög sem

voru saman í kringum 1940 virðist vera.“

Arnar segir margs konar skýringar á því af hverju þessi tilteknu lög njóta svo mikilla vin-sælda. „Þetta voru oft nostalgisk lög og lög eins og „I'll be Home for Christmas“, töludu til fólks á striðsárunum þegar margir voru fastir í skotgröfum,“ segir hann. „Það lag byggir á bréfi hermanns þar sem hann hugsar heim.“

Sigild lög eru síðan ekki sigild fyrir einhverja tilviljun. Þessi þekktustu eru einfaldlega vel samin og með eitthvað í sér sem þolir endalausa spilun. Svo voru Bandaríkjamenn með mikil tangarhald á vestrænni dægur-menningu rétt eftir strið, eitthvað sem hefur svo sem lítið minnkað,“ segir Arnar. „Pannig að þessi lög eru mikil í gangi á jolunum og mynda hluta af jólaumhverfinu okkar, mætti segja. Þessir þættir eru meðal þess sem tryggir lög-unum þetta langlifi.“

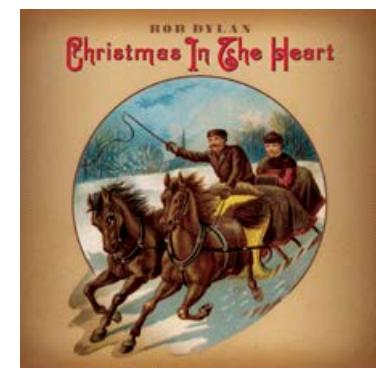
Lítill tími til að grúsku

Það eru skiptar skoðanir á því hvenær er hæfilegt að byrja að hlusta á jólatónlist. Arnar segist ekki byrja fyrr en 15. nóvember. „Mér finnst það samt of snemmt, en ég sé alltaf eftir því að hafa ekki byrjað fyrir þegar ég er byrjaður,“ segir hann. „Þetta er svo lítt gluggi, því maður þarf að hætta 10. janúar, annað er bara asnalegt. En ef maður vill grúsku í þessu og pæla og bera saman þá er þetta líttill tími.“

Vill bæði íslenskt og erlent

Arnar segir að hann sé álíka hrifinn af íslenskum og erlendum jólaplögum. „Þessi klassísku íslensku jólaplög eru mjög skemmtileg og koma manni í góðan filing, en ég vil líka þessi erlendu,“ segir hann. „Óg ég hef aldrei skilið almennilega af hverju þessi tónlist fer svona mikil í taugarnar á folki.“

Uppáhaldsjólagið hans er erlent. „Ég á nokkur en verð að nefna „Hark! the Herald Angels Sing“ með Bob Dylan af plötunni Christmas in the Heart frá 2009, sem er stórkostleg,“ segir Arnar. „Dylan þekkir arfleifðina í amerískri þjóðlagatónlist vel og er í raun að vinna með gömul þjóðlög á plötunni. Margir halda að þetta sé einhver hallærslugengi tilraun til



Uppáhalds jólaglag Arnars er á plötunni Christmas in the Heart með Bob Dylan.

Arnar segir að það sé ótrulegt jóla- og vetrarand-rúmsloft á plötunni If on a Winter's Night með Sting.

Arnar lætur plötuna Hátið fer að höndum ein yfirleitt rúlla á aðfangadag.

Það er ekki bara ein leið til að losna við gleraugun – þitt sjónlag ræður leiðinni



LINSUSKIPTI

Linsuskipti er algengasta aðgerðin til að laga sjónlagsgalla hjá fólk sem er komið yfir fimmtugt.

Með linsuskiptum er hægt að fá: einfókus-, fjölfókus- og sjónskekjkjauagasteina

ERTU MEÐ SKÝ Á AUGASTEINI

Hjá okkur er engin bið eftir nýjustu linsunni á markaðnum.

Sjónlag er eina stofan á landinu sem býður upp á alhliða þjónustu þegar kemur að sjónlagsaðgerðum

PANTAU TÍMA Í FORSKOÐUN

s. 577 1001, sjonlag.is
eða á heilsuvera.is



GLÆSIBÆR - ÁLFHEIMAR 74
5. HÆÐ - 104 REYKJAVÍK

verk úr þessum geira þar sem allt gengur upp.

Svo finnst mér líka rosalega gaman að hlusta á lagaspotta á Spotify sem heitir *Mystical Christmas*. Þar eru írsk þjóðlög og skemmtileg miðalda-tófraskógarstemning,“ segir Arnar. „Það er stórkostleg stemning í þeim og mér finnst alltaf gaman að hlusta á keltneska jólatónlist.“

Fint að fá ný lög í safnið

Arnari finnst alltaf forvitnilegt að heyrar ný jólalög, en segir að það sé annars eðlis að hlusta á þau en þessi gömlu góðu. „Ég fagna öllum tilraunum. Það voru til dæmis nokkur frumsamin lög hjá Low sem virkuðu vel,“ segir hann. „Það er fint að hafa nýtt efni með í bland.“

Það er líka ein plata í miklu uppáhaldi hjá mér sem heitir *Pretty Paper* og er með Willie Nelson, en hún kom út árið 1979,“ segir Arnar. „Þar er samnefnt lag sem er alveg dásamlegt, en hefur aldrei komist inn í almenna spilun með öðrum jólalögum.“

Arnar segist eiga erfitt með að hætta að hlusta á jólatónlist í janúar. „En Sting skilgreinir sína plötu sem betur fer sem vetrarplötu, þannig að ég má alveg spila hana fram í apríl.“



Arnar er hrifinn af laginu *Pretty Paper* af samnefndri plötu Willie Nelson, en það hefur aldrei komist í almenna spilun.



Harry Connick Jr. hefur gefið út þrjár jólaplötur sem Arnar er hrifinn af.



Arnar segir að maður hreinlega takist á loft þegar þessi plata hennar Ella fer af stað.



Arnar segir að platan Nú standur mið til sé gott dæmi um list-ræna jólaplötu.

Nóg að gera hjá Martin yfir jólahátíðina

Í slenskt afreksíþróttafolk fær margt hvert ekki mikið frí yfir jólahátíðina. Það á til að mynda við um Martin Hermannsson, landsliðsmann i körfubolta, en hann verður í eldlínunni með Alba Berlin á milli þess sem hann nýrt jólanna í faðmi fjólskyldunnar.

„Það er ekki tekið neitt jólafrí hérrna í þýska körfuboltanum og boltinn rúllar einnig áfram í EuroLeague þannig að það verður nóg að gera.

„Ég mun ekki sjá um jólasteikina í ár enda er það kannski bara best þar

leiki í kringum jól og áramót með tilheyrandi ferðalögum,“ segir Martin um jólatörnina.

„Það verður því ekki mikið gagn að mér í undirbúniningnum fyrir jólin. Tengdajölskyldan kemur hingað í heimsókn yfir jólin og aðstoðar okkur við það sem þarf að gera. Ég mun ekki sjá um jólasteikina í ár enda er það kannski bara best þar

sem ég er ekki mjög liðtækur í eldhúsini,“ segir landsliðsmaðurinn enn fremur.

Martin mun spila í Hamburg, two heimaleiki i Berlin og svo í Valencia um jól og áramót.



Martin Hermannsson leikur með þýska liðinu Alba Berlin. NORDICPHOTOS/GETTY

Þegar upp verður staðið mun Martin hafa spilað fjóra leiki á 12 dögum en fyrir þann tíma hefur hann leikið mjög þétt þannig að jólafrí hefði verið kærkomid. Það verður mikið flakk á honum en blessunarlega eru tveir heimaleikir í kringum aðfangadag þannig að hann getur verið heima þegar jólinn ganga í garð. Hann nær hins vegar ekki að skjótast heim og hitta vini og fjölskyldu eins og hefði verið afar kærkomid eftir stifa törn.

SPORT 24

Íþróttavöruverslun



PLAY.



Það BORGAR sig að líta við hjá okkur!

Fylgdu okkur á [facebook](#)

Öll helstu merkin á einum stað



ENDURANCE
ATHLECIA



SPORT24 Miðhrauni 2 Garðabæ

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-18
Sunnudaga 13-18

Sími 553 0700
NÆG BÍLASTÆÐI

SPORT24 Sundaborg 1 Reykjavík

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-16
Sunnudaga Lokað

Gjörningur og stuðuppákomu

Leikhópurinn Leikhúslistakonur 50+ fagnar bráðum fimm ára afmæli og verður af því tilefni með tvær sýningar í Þjóðleikshús-kjallaranum eftir áramótin. Edda Björgvins segir miða á sýningarnar fullkomna jólagjöf enda eigi mömmur nóg af náttkjólum.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Sýningarnar kallast Dansandi ljóð, en Edda Þórarinsdóttir gerði handritið að henni eftir ljóðum Gerðar Kristnýjar, og Konur og krínólín þar sem Edda Björgvins fer á kostum ásamt niu öðrum leikkonum.

„Við köllum þetta tískugjörning. Við lögðum höfuðið í bleytti og hugsudum hvað væri gaman að gera í kringum búninga, en Helga Björnsson sem margir pekkja, hún var mjög fræg í París á sínum tíma, er hönnuður og ótrúlega mögnumanneskja, hún er með okkur í þessum hóp,“ segir Edda.

„Við vorum að skoða krínólín og líka áratugina frá þarsíðustu aldamótum og svo annan, þrója, fjórða og fimmta áratuginn og svo framvegis. Við ákváðum að safna saman búningum og fengum nokkrar yndislegar konur með okkur í það sem hafa aðgang að búningasafni.“

Sýningin Konur og krínólín hefur einu sinni verið sýnd í löndó



Edda Björgvins segir að upplifun sé besta jólagjöfin. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Frá sýningu á Konur og krínólín í löndó. MYND/LAUFAY ELÍASDÓTTIR



Pessir kókossúkkulaðibitar eru í uppáhaldi hjá Eddu.

framkvæmdastjórar í að koma þessu á koppinn, við þurfum auðvitað að breyta einhverju því þetta verður í Þjóðleikhúskjallaranum en ekki löndó að þessu sinni.“

Edda segir að konurnar í leikhópnum vonist til þess að þegar fólk er að minnka neysluna og kaupa minna af hlutum og safna minna drasli að jólagjafirnar í ár verði upplifun eins og listviðburðir eða samvera og svo framvegis. „Og þá vonum við auðvitað að fólk vilji gefa þessa upplifun sem við erum að bjóða upp á. Þessar sýningar höfða til allra og ég myndi segja að miðar að þær séu jólagjöfin í ár. Á mamma þín ekki nóg af náttkjólum?“ segir Edda hlæjandi.

Báðar sýningarnar eru sýndar fjórum sinnum, Dansandi ljóð í janúar og Konur og krínólín í febrúar. „Sýningarnar Konur og krínólín eru á mjög skemmtilegum tíma á laugardögum og sunnudögum klukkan 16.00. Það er því alveg tilvalið að fá sér eftirmiðagskaffi fyrir sýninguna og „happy hour“ á eftir. Það er hægt að gera mjög skemmtilegan dag úr þessu.“

Það er um að gera að bæta smá jolasælgæti með í pakkann með miðunum. Edda segir að þessi uppskrift sé í uppáhaldi með jóla-kaffinu.

LÍFRÆNIR KÓKOS SÚKKULAÐIBITAR

Kókosmassi

300 g Rapunzel kókosflögur
60 g Rapunzel hlynsíróp
½ tsk. Rapunzel sjávarsalt
90 g Rapunzel kókosrjómi (veiddur ofan af kókosmjólk úr dós)

Súkkulaðihjúpur

120 g Rapunzel kakósmjör
120 g Rapunzel mönldusmjör
60 g Rapunzel kakóduft
60 g Rapunzel hlynsíróp
½ tsk. Rapunzel sjávarsalt
1 tsk. Rapunzel Bourbon vanilla

Malið kókosflögur meðalgróft í matvinnsluvél, blandið saman við hin hráefnin og hnoðið saman með gaffli. Mótið deigði í máluleg stykki með höndunum. Kókosstykkini eru síðan sett að bökunarpappi á disk í 10 min. í frysti. Bræðið kakósmjör yfir vatnsbaði við 30-35 gráður. Þegar smjörið er bráðið er hinum hráefnumun baett við og hrært vel saman. Takið kókosstykkini úr frystinum, dýfið í súkkulaðihjúpinn og veiðið strax aftur upp úr með gaffli og leggið á kökugrind með bökunarpappi undir. Kókosstykkini eru sett aftur í 5 minútur í frysti á bökunarpappi. Fyrir þykkti súkkulaðihjúp má dýfa bitum aftur og frysta (uppskriftin nægar í tvær dýfingar). Eftir það eru kókosbitarnir tilbúnir og geymast best í isskáp eða frysti.



Jólagjafir í úrvali



Kajun tromma



Heyrnartón



Ukulele



Fidla

26.900



Rafmagnsfidla

42.900

Práðlaus mikrafónn



Sömgkerfi



Míkrafónar
í úrvali



Magnari fyrir kassagítar
og mikrafón

24.900



Gítarmagnari
fyrir rafmagnsgítara

12.900

Gitarinn ehf

JÓLAGJÖFIN HENNAR, LAXDAL DRAUMAKÁPAN



DÚNÚLPUR - GLÆSIKJÓLAR

LOÐSKINNSKRAGAR - SPARIBOLIR - SILKISLÆÐUR - GJAFAKORT



LAXDAL SKIPHOLTI
- DÁSAMLEG DÖMUBÚÐ -

Fylgdu
okkur á
Facebook

BERNHARD
LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

TRAUST Í 80 ÁR

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is



Virginia á efri árum. Henni bárust fjölmög bréf vegna leiðarans fræga.

Jólasveinninn er til

Frægasti leiðari í sögu Bandaríkjanna fjallaði um tilvist jólasveinsins og var skrifaður af miklum efasemdamanni.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Ein vinsælasta spurning barna víða um heim er þessi: Er jólasveinninn til? Frægasta svar við þeiri spurningu er leiðari dagblaðsins The Sun í New York árið 1897. Svarið var afdráttarlaust og svo aferandi og heillandi að enn þann dag í dag er vitnað til þess.

Forsagan er sú að þetta ár, 1897, spurði átta ára gömul stúlka í New York, Virginia O'Hanlon, föður sinn að því hvort jólasveinninn væri raunverulega til. Hann stakk upp á því að hún skrifaði The Sun, þar

sem það væri áreiðanlegt dagblað sem fær ekki með fleipur. Virginia litla settist niður og skrifaði stutt bréf.

„Kæri ritstjóri. Ég er átta ára gömul. Sumir litlir vinir mírir segja að jólasveinninn sé ekki til. Pabbi segir: Ef það er það rétt. Viltu segja mér sannleikann: Er jólasveinninn til?

Trúleysingi bregst við

Breiði kom á borð ritstjórans Francis Pharcellus Church sem var kaldhaðinn trúleysingi. Hann svaraði Virginíu í 500 orða leiðara blaðsins og þar var tónninn alls ólikur því sem venja var í skrifum hans. Leiðarinn var ómerktur því Church vildi ekki leggja nafn sitt við þennan hlýja og heimspekilega leiðara, sem síðan hefur verið endurbirtur ótal sinnum og er sagður frægasti leiðari í bandarískri blaðasögu.

Hann hóf leiðarann á orðunum: „Virginia, litlu vinirnir þínir hafa á röngu að standa. Þeir eru undir áhrifum vantrúar á öld efahyggiunnar. Þeir trú einungis því sem þeir sjá. Það sem hugur þeirra skilur ekki flokka þeir sem ómögulegt...

Seinna í leiðaranum sagði Church: „Já, Virginia, jólasveinninn er til. Hann er jafn örugglega til og ást og örлæti og hollusta, og þú veist að slíkt fyrirfinnst í ríkum mæli og gæðir lífið hinni æðstu segurð og gleði. Hve drungaleg veroldin væri án jólasveinsins. Hún væri jafn drungaleg og ef það væru engar Virginíur til. Það væri engin barnsleg trú, enginn skáldskapur eða sögur til að gera þessa tilveru bærilega ...“

Og Church hélt áfram: „Þú gætir fengið pabba þinn til að ráða menn til að vakta alla strømpa á jólanótt í von um að handsama jólasveininn, en væri það einhver sönnun ef þeir sæju hann ekki?“



Virginia vildi vita hvort jólasveinninn væri til.



Leiðarinn og leiðarahöfundurinn sem var mikill efasemdamáður.

HLUTI AF FJÖLSKYLDUNNI
Dálæti sumra á Kofareyktu hangikjötinu frá Kjarnafæði virðist engum takmörkunum háð, enda skapar það sannkalláða hátlóðar- og jólastemmningu.
Veldu gæði - veldu Kjarnafæði

„**Já, Virginia, jólasveinninn er til.**
Hann er jafn örugglega til og ást og örлæti og hollusta, og þú veist að slíkt fyrirfinnst í ríkum mæli og gæðir lífið hinni æðstu segurð og gleði.

Það raunverulegasta í þessum heimi er það sem hvorki börn né menn geta fest augu á. Sástu einhvern tímann álfá dansa á grasflötinni? Auðvitað ekki, en það er engin sönnun þess að þeir séu ekki þarna. Enginn getur skilið ómyndað sér óll þau undur sem eru hulin og ósýnileg.“

Leiðaranum lauk á orðunum: „Enginn jólasveinn! Guði sé lof að hann lifir og það eilflega. Að þúsund árum liðnum, Virginia, nei, eftir tíu sinnum tíu þúsund ár, mun hann enn gleðja barnshjörtun.“

Jákvæð áhrif

Virginia litla varð ung kona og giftist en eiginmaðurinn yfirgaf hana áður en dóttir þeirra fæddist. Hún varð farsæll kennari og síðar skólastjóri. Alla ævi streymdu til hennar bréf vegna leiðarans fræga og svaraði hún þeim flestum. Í viðtali seint á ævinni sagði hún leiðarann hafa haft afar jákvæð áhrif á líf sitt. Hún lést árið 1971, 81 árs gömul.

Leiðari Church hefur verið innblástur að sjónvarpsþáttum, teiknimyndum og tónverkum og er reglulega rífaður upp í heimspressunni.



VARMA
FACTORY STORE

Gefðu hlýju í jólapakkann

Opnunartími - Ármúla 31:

Fimmtudaga 15:00 - 18:00

Föstudaga 15:00 - 18:00

Laugardaga 13:00 - 16:00 - (Frá 30. nóv. til jóla)

VARMA
FACTORY STORE

WWW.VARMA.IS



Þessi fallegi gripur sem Ásta sýnir hér á sér sögu. „Þetta er rússnesk timbur-kirkja á tveimur hæðum sem hvor um sig snýst í hrungi þegar kveikt er á kertunum því þá fara spáðarnir á turninum að snúast. Á efri hæðinni eru hirðingjarnir með dýrin sín en á þeirri neðri Jesúsbarnið, María og Jósef og vitringarnir mynda þar hring í kring



um þau með gjafir sínar. Ég var svo lánsöm fyrir um 25 árum að heimsækja rússneskt klaustur og heillaðist þá af því sem munkarnir ýmist bjuggu til eða seldu í rússneskum anda. Kirkjuna fann ég reyndar hér heima skómmu eftir heimkomuna en tengi hana þó alltaf við klaustrið góða og viðheldur minningu og sögum því tengdu.“



Hér er mynd af Ólöfu Árnadóttur sem nú er látin að virða fyrir sér jólatré frá æskuhheimili sínu, Oddgeirshólum í Flóa. Myndin er tekin í Hrunakirkju en móðir Ólafar, Elín Briem Stein-dórsdóttir húsfreyja, gaf safninu tréð.



Jólaskrautíð er gamalt og virðulegt.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Asta Kristrún og Valgeir byrjuðu á þjóðmenningarstundum á heimili sínu í Reykjavík en eftir að þau fluttu til Eyrarbakka hafa þau gengið alla leið í því að rifja upp kynjaverur og vætti úr íslenskum þjóðsögum. „Þegar við Valgeir hófum að bjóða árstíðartengdar menningarstundir eins og rökkur-aðventu og nýársdagaskrár varð bók Árna Björnssonar, Saga daganna, eins konar biblia fyrir okkur. Þegar við tölum um hefðir á þessum árstíma sem tengjast aðventunni og nýju ári leika rökkrið og kuldinn stór hlutverk,“ upplýsir Ásta.

„Árstíðirnar búa allar yfir sér-tækum síðum og venjum sem byggja að stórum hluta á nátt-úrunni og gangi himintunglanna. Við getum til dæmis farið langt aftur í aldir til að forvitnast og fræðast um jólaföldi, jafnt í öðrum heimsálfum sem hér heima á Íslandi. Áhrif trúarbragða bæði í öðrum löndum og hjá okkur á tímum heiðni og ásatrúar er fróð-legur kafli að skyggnast inn í,“ bætir Ásta við en þau hjónin hafa unnið með Húsini, Byggðasafni Árnesinga, Eyrarbakkakirkju og Rauða húsinu. Þau fá hópa í heim-sókn, jafnt Íslendinga sem erlenda ferðamenn.

Elsta jólatréð

„Undirbúningur og gerð þessara stunda hafa skilað sér í aukinni þekkingu á þjóðfræði. Við vissum til að mynda ekki að hugsanlega megi rekja tilurð jólatrjáa til Skilningstrésins úr Bibliunni og að hið sigræna eðli barrtrjáa framkallaði dulúð sem leiddi til ákveðins heilagleika þeirra. Við vissum heldur ekki hvað jólatréshefðin er samt ung. Til að byrja með var það aðeins fyrirfolk í útlöndum sem kom slíkum djásnum fyrir á heimilum sínum. Á Íslandi var fátt



Valgeir og Ásta taka á móti aðventunni með mikilli gleði. Hún klæðist kjóll frá ömmu sinni og hann er með biskupstrefil um hálsinn. Þau lifa sig inn í þjóðsögurnar með gestum sínum. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

um barrtré og þegar hefðin hófst í þéttbýli voru það gervitré sem hófu innreidd sína inn á heimilin. Til sveita var erfitt um vik að kaupa slíkan munað og þá hófst jólatrjáasmíðin. Upphár lurkur var þá jafnan tálgaður og í hann gerð göt sem prik eða greinar voru sett í og þar sem lyng var að finna var það tekið til að auka á trjástemminguna.“ Útskýrir Ásta en árlega er haldin jólatréssýning Hússins á Eyrarbakka þar sem er jólatré sem talið er vera það elsta á landinu.

Jólaveinarnir hafa líka verið þeim hjónum hugleikin. Sérstaklega eftir að þau áttuðu sig á því að þeir væru mun fleiri en talið var. Þeir voru eitt sinn jólaveinar einn og átta en síðan þrettán þegar við teljum fram til jóla. Árni Björnsson telur hæglega eina sjótfu og þá er ljóst að þeir sem eru hvað mest hrollvekjandi hafa lotið í lægra haldi í þjóðarsáttinni um hina þrettán sem við meðtökum sem haldbæra fulltrúa. Lungnalslettir er einna óhugnanlegastur af þeim sem voru látnir víkja og svo er Faldfeykir auðvitað engan veginn við hafi á tímum MeToo-byltingarinnar,“ segir Ásta.

Fangar í jólaveinavinnu

Svo skemmtilega vill til að með stuðningi Árborgar ætla Eyrbekkingar að lífga við 15-20 jólaveina eða vætti með því að birta nöfn þeirra á jafnmörögum ljósastaurum í þorpinu. „Fangelsið verður okkar jólaveinaverkstæði og þar verða

trjáskilti smiðuð og í þau greipt nöfn sem verða fyrir valinu í fyrstu umferð. Sveinkana munum við setja á heimasiður samstarfsaðila Bakkastofu í þorpinu og segja frá hvaða hlutverkum þessir skelfandi jólaveinar gegndu til að hafa hemil á landanum í myrkri fyrr á tímum,“ segir Ásta en verkefnið er afar áhugavert og ætti að draga Íslendinga í bíltur til að skoða djásnin.

Álfar og huldufólk

Ásta og Valgeir eru með rökkur- og aðventudagskrá í Bakkastofu og ætla að halda áfram yfir nýárið þegar álfar og huldufólk taka við. „Þá erum við ekki að tala um einhverja búra heldur verur sem líkjast fríðu og tigulegu mannfólk og býr í klettum, hólum og steinum. Birtingarmynd og hegðan þeirra er önnur en okkar. Til dæmis eru þessar verur ekki sýnilagar nema sumum eða þegar þær kjósa að láta sjá sig. Öll þjóðtrú býr þó yfir markmiðum því eins og við þekkjum þá reynast álfar og huldufólk vel þeim sem veita þeim aðstoð en vinna mein þeim sem hibýlum þeirra raska. Búseta þeirra er sjálf náttúran og til varnar henni er okkur innrætt að skaða hana ekki því ella getum við kallað yfir okkur alls kyns ógæfu. Hér er því skýrt náttúruverndarsjónarmið folgið í trú okkar á álfá- og huldufólk,“ segir Ásta en nánar má skoða dagskrá á heimasiðu Bakkastofu.

Jólavættir allt um kring

Ásta Kristrún Ragnarsdóttir og Valgeir Guðjónsson tónlistarmaður hafa fallið fyrir þjóðmenningarsögu Íslendinga og tengja hana ýmsum vættum, síðum og venjum. Þessa dagana leggjast þau yfir gamla jólasiði með gestum sínum.



SMART JÓLAFÖT, FYRIR SMART KONUR



GEFÐU UPPLIFUN Í ÖSKJU



Rómantík, gourmet, dekur, útivist, námskeið eða
hvaðeina annað sem hægt er að njóta og upplifa.

Þannig er Óskaskrín, upplifun fyrir þá sem þér þykir vænt um.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Hvað er jólalegra en heimagerður ís á jólum? Þessi uppskrift inniheldur spennandi jólabragð. Það er ekki erfitt að gera þennan ís þótt bent sé á að maður eigi alltaf að vanda sig vel þegar kemur að eftirrétti á jólum.

Það sem þarf:

4 eggjarauður
4 msk. púðursykur
50 g grófhakkaðar pistasiur
50 g grófhakkaðar möndlur
50 g þurrkaðar apríkósur, skornar
50 g sykur
1 dl vatn
25 g rúsínur
50 g þurrkuð trönumer
4 dl rjómi
2 tsk. vanillusykur
3 cl koníak
1/4 appelsína, safi og börkur
1/4 sítróna, safi og börkur
1/4 tsk. kryddblanda
(sjá hér fyrir neðan)

Kryddblanda

Þessa blöndu þarf að útbúa. Þótt hún sé ekki öll notuð í uppskriftina má nota restina í bakstur eða ofan á svínakjöt.

1/2 tsk. allrahanda
1/2 tsk. kanill
1/2 tsk. múskat
1/2 tsk. negull
1/2 tsk. kóríander
1/2 tsk. engiferduft

Blandið öllu sem að fara í kryddblönduna saman í skál. Ristið því næst pistasíurnar og möndlurnar á miðlungshita á þurri steikarpönnu. Kælið. Búið til sykurlög úr sykri og vatni. Setjið rúsínur, apríkósur og



Glæsilegur
jólaís á jóla-
borðinu.
Þessi er með
framandi
jólabragði og
mjög fallegur
á borði.

Kryddaður jólaís

Það er ótrúlega skemmtilegt að bjóða upp á heimagerðan ís á jólum. Hægt er að gera hann tímanlega. Þegar ísinn er borinn á borð má skreyta hann með heitri súkkulaðisósu og ferskum ávöxtum.

trönumer í löginn. Látið standa í tíu mínútur, hellið þá vökvunum frá. Þeytið egg og púðursykur þar til blandan verður ljós og létt. Stifþeytið rjómann og setjið vanillusykur út í. Hrærið var-

lega saman eggjablönduna og rjómann. Blandið rólega saman við hnetum, koníaki, appelsínu- og sítrónusafa og berki. Hellid blöndunni í passlegt kringlótt ísform sem er klætt með

bökunarpappír í botninn. Frystið. Berið ísinn fram með ferskum berjum og heitri súkkulaðisósu.



Gledilega Hátið

30

MEÐ YKKUR

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

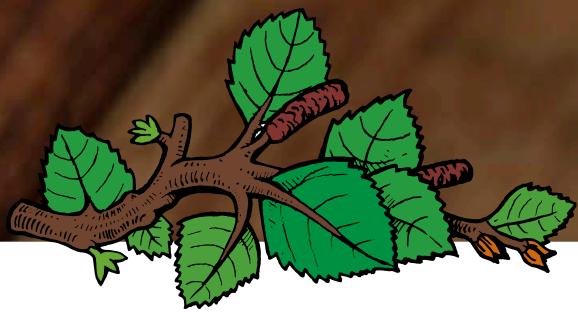
POTTAGALDRAR

Kalkúnakrydd

MSG • AN SILIKON DIOXIDS • ANI

ELDHÚS ALLRA LANDA

<img alt="



MJÚKT, SAFARÍKT OG BRAGÐMILT

Jólin eru tími elskulegrar íhaldsseimi þegar við viljum vera viss um að allt sé eins og það á að vera. Þess vegna velja tugþúsundir Íslendinga SS birkireykta hangikjötið á jólaborðið, því það er mjúkt, safaríkt og bragðmilt.

Gleðileg jól!

BIRKIREYKT HANGIKJÖT

MJÚKT, SAFARÍKT OG BRAGÐMILT

Birkireykta SS hangikjötið fær sitt ljúffenga bragð af ilmandi íslensku birki sem er notað sem reykviður.

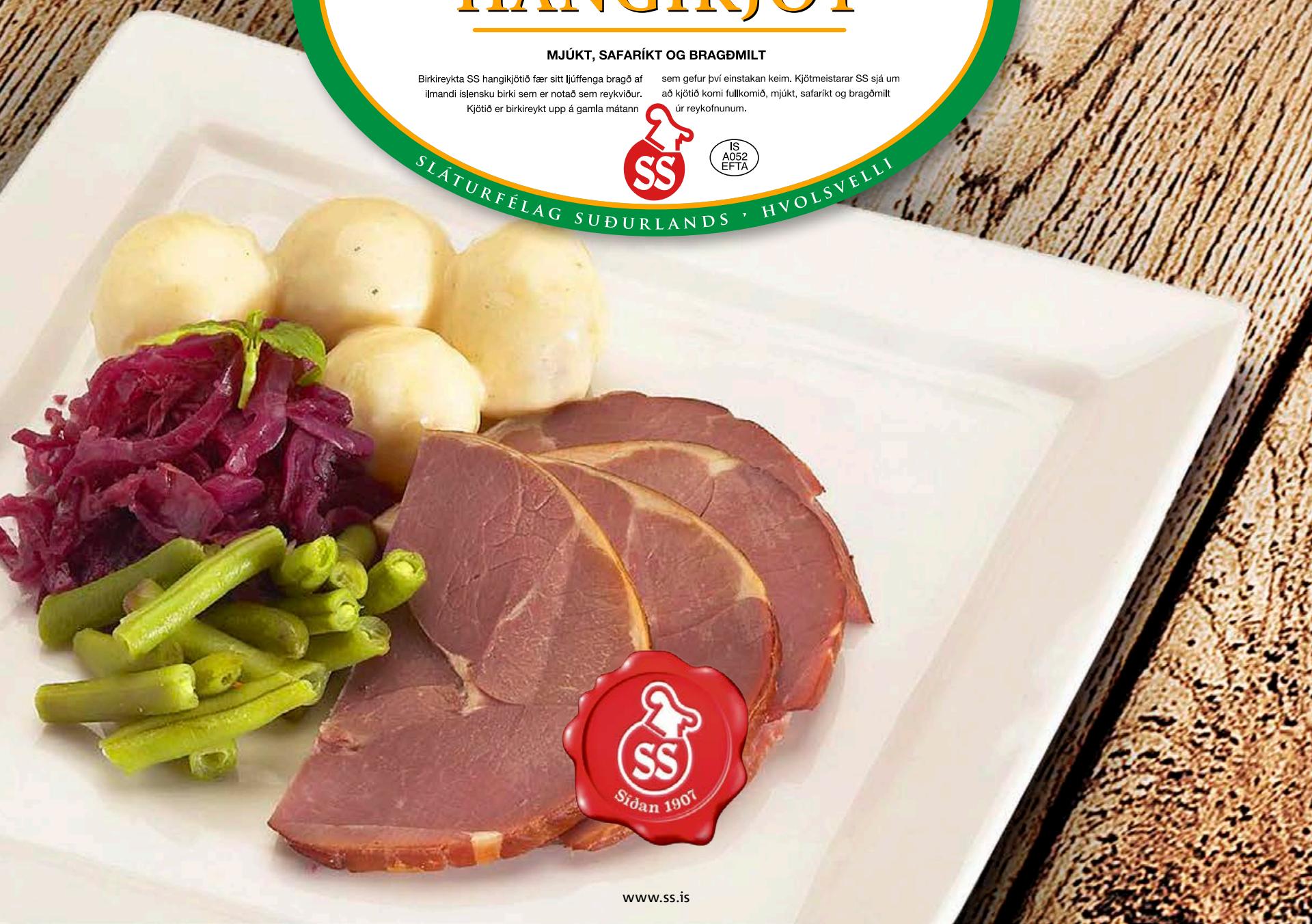
Kjötið er birkireykta upp á gamla mætann

sem gefur því einstakan keim. Kjötmeistarar SS sjá um að kjötið komi fullkomið, mjúkt, safaríkt og bragðmilt úr reykofnum.



IS
A052
EFTA

SLÁTURFÉLAG SUÐURLANDS · HVÖLSELLI





Stofan í Freyjulundi er jafnframt vinnustofa og þar eru listaverk á hverju strái eftir heimilisfólk. Kisurnar eiga eftir að verða meira áberandi þegar nær dregur jólum. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Fallegar gersemar

ÓSK
Óskabond



Vefverslun og söluðaðir á oskabond.is

TRYGGIR ÖRUGGAN JÓLABAKSTUR



Íslensk framleiðsla í 65 ár

Trúum á allt sem gott er

Bláa spýtujólatréð hennar Aðalheiðar Eysteinsdóttur myndlistarmanns er einstakt listaverk sem stendur í stofunni í Freyjulundi í Eyjafirði innan um tréfolk í raunstærð. Um jólin fyllist stofan líka af lífi og kærleika.

Gunnþóra
Gunnarsdóttir
[gun@frettabladid.is](http://frettabladid.is)



Við höldum í okkar jólahefðir og allt sem gefur góðan anda er í heiðri haft,” segir listamaðurinn Aðalheiður Eysteinsdóttir. Þótt hún sé komin með starfsemi sína að mestu í Alþýðuhúsið á Siglufirði mun hún halda jólin í Freyjulundi með fjölskyldu sinni. Þar er stór stofa enda er Freyjulundur gamalt samkomuhús sem stendur miðja vegu milli Akureyrar og Dalvíkur. „Ég smíða í stofunni minni og prjóna og eins og aðrir horfi ég á sjónvarpið. „Jólatréð stendur innan um timburdót og skúplítura. „Þetta er jólatré sem ég smíðaði sjálf, skreytt með fundnum hlutum og heimagerðu skrauti, alls konar munum sem við í fjölskyldunni höfum gert, barnabörn, ömmur, afar, systkini og frændfolk. En ég hef líka ljósaseriú á því og einstaka glitrandi kúlu, smá glimmer.“ Hún segir tréð í raun það eina sem hún skreyti fyrir jólin en aust þess geri hún lítil jólatré og hafi úti í glugga. Spurð af hverju tréð sé blátt, svarar hún: „Ég hugsa það sem blágreni.“

Talsvert ber á kattafígrum á trénu og kringum það þegar það er fullskreytt, að sögn Aðalheiðar og hún útskýrir hvernig sú hefð er tilkomin. „Við eigum læðu sem

eignaðist kettlinga um tveimur mánuðum fyrir jólin 2006, þeir voru heldur betur orðin sprækir á aðfangadag og klifruðu stöðugt í trénu. Svo mér fannst kjörið að búa til spýtukettinga. Þessir sem voru lifandi hafa eflaust halddi að ég hafi búið jólatré til handa þeim.“

Opið hús um helgar

Kattafígrur eru listmunir sem Aðalheiður er orðin þekkt fyrir og hún segir þær alltaf að þróast. „Engir tveir kettir eru eins. Yfir allt árið set ég kubba í sérstakan kassa sem merktur er jólakettir. Svo þegar fer að líða að jólum fer ég að tína þá upp og vinna úr þeim. Við opnum heimili okkar og vinnustofu fyrstu og síðustu aðventu-

helgina og á þorlaksmessu. Þá er gestum boðið að skoða verkin okkar sem hugsanlega gætu ratað í jólápakka,“ útskýrir hún.

Þegar liður að jólum fjölgar á heimilinu í Freyjulundi. „Börnin míni eru orðin fullorðið fólk og fjölskyldan er svoltið á tvist og bast, sonur minn býr í Danmörku og yngsta dóttir míni er í Listaháskólanum í Reykjavík en er skiptinemi úti í Ápenu. Elstu dæturnar tvær búa á Akureyri með fjölskyldur sínar. Þau koma samt heim um jólin svo það verður ástvinafundur.“

Litlagt grænmetisfæði

Hvað borðað er á aðfangadagskvöld segir Aðalheiður alltaf að breytast og engar hefðir séu í því matarvali nú orðið. „Við gerum alltaf einhverjar tilraunir og erum aðallega með litlagt grænmetisfæði á aðfangadagi jóla. A jöladag hefur hangikjötveisan verið á undanhaldi og mun nú víkja fyrir alls konar gírnilegum og framandi réttum. Laufabrauðið fær þó að vera með, við leggjum mikið upp úr laufabrauðsskúrið á heimilinu.“

Annan jólabakstur segir Aðalheiður hafa breyst mikið. „Það eru ekki margar sortir af smákökum, heldur er allt sem bakað er sykur- og hveiti-laust. En við erum með konfekt og gotteri sem við gerum saman, oft bara á meðan á annarri matargerð stendur. Það gerist allt á stund og stað. Við erum ekkert að farast úr stressi yfir jólaundirbúningi á minu heimili, alls ekki. En við hlökum alltaf til samverunnar.“

Folk í fríum kemur heim og oft erum við líka með aukagesti hjá okkur, vini og vandamenn. Þetta er alltaf dásamlegur tími, jól og áramót, fjölskyldusamvera með ástvinum. Við erum ekki mjög bokstafstrúud fjölskylda en trúum á allt sem gott er.“

Íslensk ullarsæng



Gæða ull af íslensku sauðfē
lētt · hlý · góð öndun · vistvæn
www.lopidraumur.is



Pannig voru jólin 1959

Það er löng hefð fyrir því að heimsækja Árbæjar-safn um jól bæði hjá skólum og fjölskyldum. Dagskráin snýst að miklu leyti um „jólin í gamla daga“ og þetta árið er horft til jóla fyrir sextíu árum.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Það hefur tiðkast að setja upp lítlar sýningar í safnini sem tengjast jólmum en núna er unnið með eitt ártal, það er árið 1959. Alma Þórssdóttir, menntunar- og safnafræðingur, er verkefnastjóri fræðslu og Hlín Gylfadóttir er sérfræðingur fræðslu og viðburða. Þær segja að það hafi verið tilvalið að velja tímabil sem er ekki mjög fjarlægt í tíma til að ýta undir samtal á milli kynslóða. Þetta er fræðslusýning og huggleg jólaheimsókn fyrir 5.-7. bekk þar sem einblínt er að afangadagskvöld 1959 og rætt um jólahald og jóla-hefðir fyrir 60 árum. „Krakkar sem voru 10 ára fyrir 60 árum eru nú um sjötugt og við spryrjum krakkana oft hvort þau þekki einhvern á þeim aldri og hvetjum þau til að sprayra viðkomandi út í hvernig jólinum var hátt að hjá þeim þegar þau voru krakkar.“

Í fræðslunni rekjur við okkur í gegnum afangadag með samanburði á jólasíðum í dag og fyrir sextíu árum. Við hefjum samtalið á spurningu um hvort jólin séu haldin hátiðleg heima hjá þeim og berum saman við reykviskt samfélag 1959 þegar nánast allir héldu jól. Við leyfum krökkunum að skreyta jólatré saman og setja pakka undir það. Hápunktur heimsóknarinnar er að fá að kikja í jólapakkana og sjá hvernig jólagjafir tiðkuðust fyrir 60 árum,“ útskýra þær og bæta við að það

það skemmtilega við jólasíði sé að sumt hefur breyst á meðan annað hefur algjörlega staðið í stað. Íslenskt samfélag er fjölbreyttara í dag en áður og jólasíðir ólíkir eftir þeirri menningu sem ríkir á hverju heimili. Að fá rauð epli og appelsínur aðeins á jólum er dálitið sérstakt nú þegar við getum valið um margar tegundir af eplum í matvörubúðinni dag hvern.“

Þegar Hlín og Alma eru spurðar hvað sé frábrugði í jólasíðum þessara tveggja tíma, svara þær: „Kannski er helsti munurinn að krakkar þurftu að finna sér ýmislegt til dundurs á meðan beðið var eftir jólmum þegar ekkert sjónvarp var á boðstólum, hvað þá net. Við veltum því fyrir okkur hvernig það var að þurfa að bíða eftir jólunum. Það var ein útvartsstöð og þar var verið að spila klassísku tónlist og lesa jólakveðjur. Við spilum einmitt þá tónlist á meðan á heimsókn stendur. Við sýnum krökkunum gripi eins og gosflóskur, konfektkassa og kökubox. Konfektkassarnir eru töluvert minni en þeir eru í dag að meðan smákökubaksturinn var umsvifameiri. Við raðum aðeins skifusíma sem krökkum í dag finnst mjög áhugaverður, að þurfa að standa eða sitja á sama stað á meðan talað er í síma. Krakkar fengu stundum það embætti að bera út jólakort í hverfið meðan beðið var eftir jólunum, nú eru kveðjur kannski sendar rafrænt.“

Opið er virka daga eftir að fræðslu lýkur kl. 14-17 og kl. 13-17 um helgar. Síðan verður sérstök jóladagskrá 15. og 22. desember og þá verður sýningin líka opin.

*Óskum landsmönnum öllum
gleðilegra jóla og farseldar á nýju ári
og þökkum viðskiptin á því liðna*

HOKUS POKUS
www.hokuspokus.is
Verslun og vefverslun
Laugavegi 69 S. 551-7955


www.flutningur.is
575 3000




Gleðileg jól
XMAS
Darár ferða fólkalegir
Sleipnissíði
www.sleipnissidi.is


Lin
DESIGN


GUNNARS
1960



Notaleg jólastofa árið 1959. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK



Sunna Reynisdóttir skreytir jólatréð í anda þess sem var fyrir sextíu árum. Skólabörn fá að fræðast um jólín í þá daga og eru oft hissa. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK



Hlín og Alma sjá um að skreyta og fræða börnin um jólín fyrir sextíu árum.



Jólin 1959, Lóa Þórssdóttir (Ólafia Gunnarsdóttir) dóttir ljósmyndarans. LJÓSMYNDARI: GUNNAR RÚNAR ÓLAFSSON (1917-1965). LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR.



Sparistellið er borið á borð með kræsingunum.



Jóladúkur er á borðum og skreytingar tengjast jólunum.



Jólin 1959, ljósmyndarinn Gunnar Rúnar Ólafsson og Þórdís Bjarnadóttir og börn þeirra Gunnar, Ólafia og Ólafur. Liklega tekið á heimili þeirra við Arnarnesvog í Garðabæ. LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR.



Margr tegundir jólastakrauts bárust til Íslands frá Danmörku, þar á meðal eru örugglega músastigar og kramarhús eins og stofan í Árbæjarsafni er skreytt með. Í dönskum blöðum sást gjarnan jólastakraut úr pappír.

ER ÞAÐ MJÚKUR EÐA HARÐUR PAKKI?

Nike peysa
Verð 7.990 kr.

Nike Tech Fleece hettupeysa barna
Verð 11.990 kr.
(einnig til í fleiri litum)

Under Armour buxur
Verð 7.990 kr.
fyrir konur

Under Armour ColdGear peysa
Verð 15.490 kr.

Nike Pro Classic íþróttatoppur
Verð 6.990 kr.
(til í öðrum litum)

Hoka Arahi 3 hlaupaskór
Verð 25.990 kr.

Jóga handklæði
Verð 5.990 kr.

Jóga dýnur
Verð 5.990 kr.

Camelbak brúsi
Verð frá 2.990 kr.

***Á meðan birgðir endast**

ÚTILÍF

síðan 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is

Bakað af ástríðu og kærleika

Emilie Zmahir flutti til Íslands fyrir þremur árum og rekur nú kaffihúsið Emilie and the Cool Kids í miðbæ Reykjavíkur. Hún er hrifin af landi og þjóð en segir þó fátt jafnast á við frönsk jól þar sem allt snýst um að borða, drekka og njóta.

Hjörðis Erna Porgeirs Þórhildur hjordiserna@frettabladid.is

Við erum þriggja manna fjölskylda, Stéphane, Polly og ég, og við komum til Íslands fyrir þremur árum. Við opnuðum fyrsta kaffihúsið í janúar árið 2007 í Nice og eignum núna þrettán kaffihús með franska viðskiptafélaganum mínum og sex einkaleyfi,” segir Emilie.

Hlýlegt andrúmsloft

A kaffihúsinu er heimilislegur og vingjarnlegur andi. „Við vildum bjóða upp á nota legan og hugugalagana stóð fyrir fólk til þess að slaka á í amstri hversdagsins. Þess vegna teljum við mikilvægt að vera með sófa, hlýjar skreytingar og

opið eldhús þar sem þú getur talað við viðskiptavinina og þeir séð hvernig allt er heimagerf og ferskt. Það var mikilvægt fyrir tíu árum og er hiklaust enn mikilvægar í dag. Það er gott að fá almennilegt kaffi en mikilvægast er fólk ÍS sem útbýr það, brosir til þín og man smáatriðin, eins og að þú viljir einfaldan eða með hafranjólk og svo framvegis. Og ef þig langar að tala meira, þá er það í lagi, við þörfnum umst meiri mannlegra samskipta.“

Emilie og Stéphane höfðu komið nokkrum sinnum til landsins áður en þau ákváðu að slá til og flyttast búferlum. „Við komum upphaflega til Íslands vegna þess að við þráðum breytingar og áskoranir. Við eignum íslenska vini sem hafa hjálpað okkur mikið. Við komum hingað 3-4 sinnum í frí og okkur leið afskaplega vel hérna vegna



Hér eru þær Emilie Zmahir og Bo Rotgans á kaffihúsinu ásamt kryddbrauðinu ljúffenga. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR

þess að það er hljótt, lítil streita og Reykjavík er lítil borg. Við burftum að endurræsa okkur og einblína á það sem skiptir máli eins og fjölskyldan, tímí án áhyggja og náttúran.“

Frönsk sæklerajól

Emilie kann að meta jólín í Íslandi en segir þó fátt jafn töfrandi og jólín í heimalandinu. „Eg ætla ekki að ljúga, ég elska jólín í Frakklandi. Við höfum verið hér um jólín. Nú í ár ætlum við að fara til foreldra minna, sem búa nálægt París. Við erum mjög spennt að fara. En ég

elska andrúmsloftið fyrir jólín í Reykjavík, skautasvellið, leitina að jolasveinum á reykviskum byggingum, heitt kakó og gómsætar vöflur á Kaffi Mokka.“

Frakkar eru, eins og alkunna er, miklir sæklerar og því kemur varla á óvart að maturinn sé í aðalhlutverki. „Jólín í Frakklandi snúast fyrst og fremst um mat, við útbúum allt saman, byrjun að borða klukkan sex, hættum um miðnætti og á meðan við borðum þá tölum við um það sem við ætlum að borða næsta dag.“

Hátiðirnar snúast þó líka um hefðir, samveru og það að skapa minningar. „Þetta snýst þó ekki eingöngu um mat en við eignum dóttur og viljum upplifa og deila þessu sérstaka augnabliki með henni og fjölskyldunni okkar. Við reynum að viðhalda þessum hefðum. Á aðfangadag, áður en hún fer að sofa, setur hún skóna sína undir tréð, eða réttara sagt setjum við öll skóna okkar undir tréð. Fullorðnir bíða þá þangad til börnin sofna og þá setjum við allar gjafirnar undir tréð við hliðina á skónum,“ útskýrir Emilie.

„Á jóladag vöknunum við snemma vegna þess að krakkarnir eru of spenntir til þess að sofa, móðir míni lagar kaffi og te, og við fylgjumst með börnunum opna gjafirnar. Síðar, eftir að við höfum útbúið hádegismatinn, fer faðir minn í vínkjallarann (sem er undir húsinu, hálferður leynistáður), og sækir kampavín, hvítvín og rauðvín (við þurfum vitaskuld mismunandi vín með hverri máltíð). Já, þetta snýst svo sannarlega um mat.“

Varðandi matinn, þá skilja foreldrar míni ekki alveg hvers vegna við borðum svona lítið kjöt. Við erum ekki vegan eða grænmetisætur en við erum ekki sérstaklega hrifin af kjöti og erum að reyna að draga úr neyslu á dýrafurðum. Þau skilja þetta ekki alveg vegna þess að þau tilheyra annarri kynslóð sem trúði því að við gætum ekki lifað án kjöts. En það eru jól og við viljum að öllum líði vel svo að við þegjum bara, brosum, borðum og drekkum.“

Aluð við matargerð

Emilie hefur vakið athygli fyrir vel heppnað bakkelsi án dýrafurða og því ekki úr vegi að spryrja hver galdurinn sé. „Lykillinn á bak við bakstur án dýrafurða er að vera forvitinn og úrrædagóður. Eins og ég sagði þá er ég ekki vegan en ég elska að baka vegan bakkelsi, það er áskorun fyrir mig og þegar vel tekst til þá er það betra en hefðbundni bakkelsi. Það er safaríkara, endist lengur og er bara betra. Ég nota gjarnan eplamauk í stað eggja en eitt egg er um það bil 60 grómm svo að

stað eins eggs, set ég 60 grómm af eplamauki,“ segir Emilie.

„Hvað mjólkurvörur varðar, þá er það auðveldara vegna þess að náttúran gefur okkur svo mikið af jurtamjólk. Hafranjólkinn er í uppáhaldi hjá mér vegna þess að það eru svo margir sem eru með ofnæmi fyrir soja og hnetum. Fyrir skonsurnar, sem eru ekki jafn sætar, nota ég ólifuolíu í stað smjörs, ég bjó í Nice í fimmtíðin ár þar sem ólifuolía er notuð í allt.“

Ég held að ef þú vilt baka eða elda, hvort sem það er vegan eða ekki, þá skipti mestu máli að nálgast það af aluð, og hugsa til þeirra sem munu borda það. Við borðum vegna þess að við þurfum þess en lika vegna ánægju, að deila augnablikinu með öðrum. Og ef þú hugsar svoleiðis á meðan þú bakar er ég 99% viss um að útkoman verður góð. Stundum held ég fólk sem hafi gaman af því að baka og elda tjái þannig ást sína á fólk og trú á mannkynið.“

VEGAN KRYDBRAUD

Þessi uppskrift er fyrir 30x11 cm kökuform

650 g hveiti
500 ml heitt vatn
100 g hlynsíróp (eða melassi)
160 ml olia (sólblóma-, repju-eða kókosolia)
200 g púðursýkur
2 msk. eða 30 ml eplaedik
2 tsk. eða 10 g matarsóði
1 tsk. eða 5 g lyftiduft
4 tsk. eða 10 g engifer
2 tsk. eða 5 g kanill
1 tsk. eða 2,5 g negull
1 tsk. eða 2,5 g múskat
1 tsk. eða 2,5 g kardimommur
2 tsk. eða 10 ml vanilluduft eða dropar
Jólaóskir og einn bolli kærleikur (meira ef vill)

Stillið ofninn á 170°C, spreyið kökuformið. Hitið vatnið næstum að 40°C og hrærið saman við hlynsíróp, eplaedik og vanillu. Blandið þurrefnum, hveiti, púðursýkri, matarsóða, lyftidufti og kryddi saman í miðlungsstóra skál. Hrærið blautu innihaldsefnunum varfærnislega saman við purrefnið með viðarsleif. Ekki hræra of mikil en óskaðu þér fyrir jólín og hugsaðu til þeirra sem munu njóta kökunnar. Settu blönduna í formið. Bakaðu í 45 mínútur (hugsanlega aðeins lengur eða þar til tannstöngull kemur hreinum út. Taktu braudið úr ofninum og leyfðu því að kólna í fimm mínútur. Taktu braudið úr forminu, helltu yfir það smávegis sírópi og stráðu svo á það perlu-sýkri.

Njóttu með vinum, fjölskyldu eða einn yfir góðri jólamynd.

Camerarctica
Mozart við kertajós
Mozart by candlelight
Kammertónlist á adventu 2019

Hafnarfjardarkirkju fimmtudag 19. des. kl. 21.00
Kópavogskirkju föstudag 20. des. kl. 21.00
Garðakirkju laugardag 21. des. kl. 21.00
Dómkirkjunni í Reykjavík sunnudag 22. des. kl. 21.00

Miðasala við innganginn og á tix.is - Miðaverð kr. 3.500/2.500

Styrkt af Tónlistarsjóði Menntamálaráðuneytisins, Reykjavíkurborg, Hafnarfjardarba, Kópavogsba og Garðabæ

JÓL INN NÁLGAST

BETRA BORGAR SIG!



dyson

NÝLENT!
DYSON V11 ENN
KRAFTMEIRI EN ÁDUR



LG NANOCCELL SJÓNVÖRP
49" · 55" · 65" · 75"
VERÐ FRÁ 119.995



KITCHENAID
JÓLAKAUPAUKI

KitchenAid®

SONOS



SONOS JÓLATILBOÐ
SONOS ONE SL VERÐ 30.990
TILBOÐ 28.990

JBL



JBL LIVE650 HEYRNARTÓL
NÝ KYNSLÓÐ AF JBL HEYRNARTÓLUM
VERÐ 22.990

Saeco



ALSJÁLFVIRKAR KAFFIVÉLAR
MIKÍÐ ÚRVAL AF HÁGÆÐA KAFFIVÉLUM
FRÁ SAEKO OG PHILIPS

JBL



JBL FLIP5
NÝR VATNSHELDUR BT HÁTALARI
VERÐ 16.990

BETRA BORGAR SIG
Opið alla daga til jóla!

 RAFLAND
Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is

Samverustundir og gleði á jólum

Eva Lind Helgadóttir bjó með fjölskyldu sinni í Sviss í átta ár. Hún hélt jól að íslenskum hætti þar í landi. Svisslendingar eiga þó sína eigin jólasíði og -venjur. Þar er sérstakur jólasveinn sem gefur börnunum poka með hnetum og ávöxtum ef þau eru stíllt og góð.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



verður spennandi að fylgjast með því," segir Eva Lind kankvísl.

Fjölskyldan er alsæl með að vera flutt heim aftur og er þegar byrjuð að undirbúa jólin. „Þegar ég lít til baka átta ég mig að ég var með eins íslensk jól og haegt er í útlöndum. Jólamaturinn er til dæmis alltaf alveg eins og hann var á æskuhemili mínu; aspassúpa í forrétt, svínabógr með stökkrí puru í aðalrétt og heimagerður ís í eftirrétt. Þetta hráefni fæst allt í Sviss en ég létt senda lakkriskurl frá Íslandi svo eg gæti bakað réttu smákökurnar fyrir jólin," segir hún hlæjandi.

„Það er eitt sem ég tók með mér til Íslands frá Sviss. Þarlend vinkona míni bauð mér alltaf í heitt eplapæ fyrir jólin og ég ætla að baka það á adventunni. Ég lærði líka að búa til sykurlausa súkkulaðimola með hnetusmjöri, enda jafnast fátt á við svissneska súkkulaðið," segir Eva Lind, sem er gift Árna Hrannari Haraldssyni en þau eiga þrjú börn, Pengil, Hrannar Má og Eggló Lind.

Hún segir að Svisslendingar séu ekki eins skreytingaglaðir og Frónbúar. „Í Sviss eru ekki öll hús tendruð ljósnum og allir gluggar skreyttir, heldur þarf maður að hafa fyrir því að setja sig í jólágírinn. Það er svo langt frá því að vera eins jólaglegt um að litast þar og hér á Íslandi. Þeir staðir sem eru skreyttir á annað borð gætu verið að keppa um verðlaun, enda öllu tjaldið til, sérstaklega í ævintýralegu jólaporpunum," segir Eva Lind og bætir við að ilmurinn af ristuðum hnetum, sem fást í jólaporpunum, hafi sannarlega kallað fram jólaskapið.

Jólasveinar á sveimi í Sviss

Íslensku jólasveinarnir náðu alla leið til Sviss og gáfu börnunum í skóinn, sem stundum vakti undrun svissneskra vina þeirra. „Svisslendingar eiga sinn eigin jólasvein, Samichlaus, sem gefur börnunum poka fullan af hnetum og ávöxtum og brýnnir fyrir þeim að vera góð, kurteis og gjafmild. Núna þegar við erum flutt heim ætlar yngri kynslöðin að láta reyna á hvort Samichlaus rati til Íslands svo það

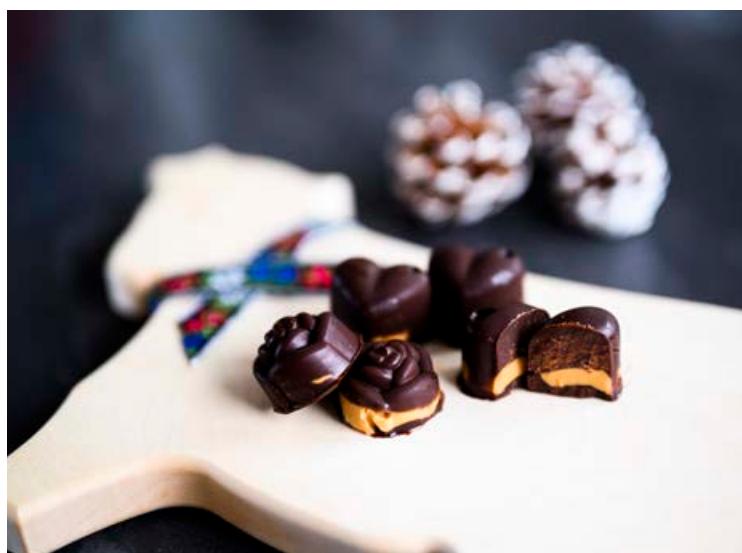
„Nú þegar ég stand í barnauppledgi sjálf, hugsa ég oft til þeirra hluta sem lituðu jólin rauð í mínum augum sem barn. Ég leitast við að hafa jákvæð áhrif á líf þeirra svo þau hafi seinna meir góða sögu að segja. Samverustundir og gleði ber þar hæst, það er að gefa sér tíma og njóta. Það var lítið stress á mínu bernskuheimili og sú ró sem fylgdi smákögukugerð með útvarpið stíllt á jólalögum stendur upp úr," segir Eva Lind og bætir við: „Jólin eru svolitið blanda af tilfinningum eins og hamingju, sorg og jafnvel söknuði. Það sem ég kann best að meta við pennan árstíma er þessi jákvæða orka og kærleikur sem fylgir fólk. Það er auðvelt að smitast af brosi barnanna og láta sig hlakka til viðburða sem eru í boði. Þetta er líka erfidur tími fyrir marga sem upplifað hafa missi eða standa í strögn í lífinu. Þetta er svolitið timinn sem fólk staldrar við og minnir sig á að lífið er núna.“



„Jólin eru svolitið blanda af tilfinningum eins og hamingju, sorg og jafnvel söknuði. Það sem ég kann best að meta við pennan árstíma er þessi jákvæða orka og kærleikur sem fylgir fólk," segir Eva Lind, hér með börnum sínum.



Eplapæ að svissneskum hætti sem Eva Lind gefur lesendum uppskrift að.



Ljúffengir súkkulaðimolar með svissnesku ívafi sem bragðast unaðslega.

SVISSNESKT EPLAPÆ

1 pakki smjördeig
2 msk. sykur
½ tsk. kanill
4 msk. saxaðar möndlur (eða heslhinetur)
3 epli (rauð eða græn)
150 ml nýmjólk
2 egg
2 msk. vanilluskyr (má vera sýrður rjómi)
2 msk. hveiti
1 msk. aprikósusulta

Hitið ofninn 200°C. Komið smjördeiginu fyrir í hentugu u.p.b. 24 cm bökunarformi með bökunar-pappír undir. Þrýstið deiginu vel út í kantana og gerið göt á botninn á deiginu með gafla. Blandið saman sykri, kanil og söxuðum möndlum í lítilli skál og dreifið blöndunni jafnt yfir deigindi. Setjið kalt vatn í skál og blandið 2 msk. afsítrónusafa út í. Skrælið eplin, skerið til helminga, kjarnhreinsið og setjið strax í kaldra vatnið (svo þau verði ekki brún). Takið síðan hvern helming fyrir sig og skerið í jafn skifur og raðið þeim jafnt í formið. Setjið formið neðarlega í ofninn og bakið í um 12 mín. á blæstri. Á meðan þetta er að bakast, hrærið saman nýmjólk, eggjum, vanilluskyr og hveiti. Takið bökuna úr ofninum og hellið blöndunni varlega yfir hana. Setjið aftur inn í ofninn og bakið neðarlega í honum við 200°C í 15-20 mín.

Hitið apríkosusultuna í potti, sigtið og berið á kökuna með pensli eftir að bakan hefur kólnað aðeins. Berið bökuna fram volga með ís eða rjóma.

LINDT-MOLAR ÁN SYKURS

150 g smjör
200 g Lindt-súkkulaði, 70-85%
2 msk. sukkrin (eða eftir smekk) hnetusmjör, gróft

Braðið saman smjör, Lindt-súkkulaði og sukkrin í potti á vægum

hita. Finnio til silíkonform og hálfyllið hvert hólf með súkkulaði. Setjið ¼ tsk. af hnetusmjör í hvert hólf og klárið síðan að fylla hólfin með súkkulaðiblöndunni (um 30 molar). Komið formunum fyrir í frysti. Þau ætta að vera tilbúin innan 30 min. Ef þið viljið

meira hnetubragð er hægt að setja saltnetukurl á molana áður en súkkulaðinu er hellt yfir í lokin. Einnig er hægt að setja möndlu-smjör í stað hnetusmjörs eða möndlur, hnetur eða kókos, allt eftir smekk. Svo er bara að njóta þess að borða um hátiðirnar.

GÓMSÆTT



ÓMISSANDI Í JÓLABAKSTURINN



GERIR GÆFUMUNINN!

CHOCOLATES
VALOR
• 1881 •

No added sugars

GOLD SELECTION

NO ADDED SUGARS
CHOCOLATE ASSORTMENT

GLUTEN FREE

Draumar í dós

HÁGÆÐA HÁTÍÐARKONFEKT
ÁN VIÐBÆTTS SYKURS

f
#valoriceland

STEVIA
SYKURLAUST

GLUTEN
FREE

Jólasveinninn gefur gjafirnar

Kamila Elzbieta er frá Póllandri en hefur búið á Íslandi undanfarin átta ár, ásamt tveimur börnum sínum. Þau halda í pólskar jólahefðir í mat og drykk og fá jólasveininn í heimsókn.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Aðfangadagur er mikilvægur hátiðisdagur í Póllandri, rétt eins og á Íslandi, þar sem fjölskyldan nýtur þess að borda góðan mat og eiga ánægjulega stund saman. Áður en bordahaldíð hefst fá allir kirkjubrauð, eða oblátu, og óska hver öðrum alls hins besta og ekki síst góðrar heilsu. Við höldum í gamla, pólska hefð og erum með tólf mismunandi rétti á veisluborðinu á aðfangadag, eða jafnmarga og postularnir. Þessir réttir eru ýmist búinir til úr fiski, sveppum eða grænmeti, en ekki tilkast að borda kjöt á aðfangadag. Með þessu er líka bordað brauð. Við leggjum alltaf einn aukadisk á borðið, ef það kæmi óvæntur gestur í heimsókn petta kvöld. Undir borðdúkinn



Kamila, Milena og Filip halda jól að pólskum síð á Íslandi. Hér er Kamila með börnum sínum. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

er sett hey fyrir jesúbarnið,“ segir Kamila, þegar hún er beðin um að segja frá pólskum jólahefðum.

„Á aðfangadagskvöld fórum við alltaf saman í pólska jólameissu, en við erum kaþólskrar trúar eins og

meirihluti Pólderja. Eftir miðnætti má svo borda kjöt og jafnvel fá sér vínglas,“ segir Kamila og bætir við að sumir Pólderjar trúi því að jólin hefist þegar fyrra stjarnan birtist á himninum á aðfangadag og byrji

ekki að borda fyrr en hún fari að sjást.

Hægt að panta jólasvein

Hápunktur kvöldsins er þegar jólasveinninn, sem kallast Heilagur

Nikulás, kemur með gjafir fyrir börnin en Kamila segir að það sé pólskur síður frá fyrri tið. „Börnin syngja nokkur lög fyrir jólasveinninn áður en þau fá gjafirnar. Oftast er jólasveinninn einhver úr fjölskyldunni eða vinahópnum en það er líka hægt að panta jólasveinninn,“ segir hún með bros á vör. Pakkarnir eru merktir með nafni þess sem fær pakkann, en ekki er sagt frá hverjum þeir eru, aðeins að þeir séu frá jólasveininum. „Mér finnst þetta yndislegur síður og gaman að sjá hvað börnin eru alltaf spennt að hitta jólasveinninn,“ segir hún.

Á jóladag hittist fjölskyldan og borðar saman úrval af kjötréttum og gómsætum kökum og fer jafnvel í leiki. Annar í jólum er með svipuðu sniði en áhersla er lögð á samveru og að hafa gaman saman. Hvað skreytingar varðar er jólatreð gjarnan skreytt með handmáluðum glerkúlum, sem eru hver annarri fallegri. „Eg byrja ekki að skreyta neitt fyrr en þegar liða fer að jólum,“ segir hún.

Kamila segir að það sé auðvelt að útvega allt hræfni sem hún er vön að nota til matargerðar, þegar hún er innt eftir því hvort hún þurfi að láta senda sér matvæli eða varning á milli landa. „Það er ekkert mál því það eru pólskar matvörubúðir á Íslandi og úrvalið af matvöru verður sifellt betra. Eftir þessi áttu ár á Íslandi hef ég líka aðlagð matargerðina að því hræfni sem fæst í búðum hérlandis.“

LJÓSMYNDAVÖRUR JÓLATILBOÐ



Instax Mini 9, film, taska, nærmyndalinsa – Ice blue
Fullt verð kr. 17.390
Jólatilboð kr.13.900
Takmarkað magn



Fujifilm X-T3 með XF18-55
Fullt verð kr. 275.000
Jólatilboð kr. 247.730
Gildir frá 25. Nóvember



Fujifilm X-T30 með XF18-55
Fullt verð kr. 208.900
Jólatilboð kr.187.084
Gildir frá 25. Nóvember



Instax Mini 9, filma, nærmynda linsa – hvít og bleik
Fullt verð kr.15.450
Jólatilboð kr.12.400
Takmarkað magn



Frábærar í jólapakkann

FUJIFILM

LJÓSMYNDAVÖRUR
Skipholti 31, sími: 568 0450 www.ljosmyndavorur.is

**BETRI
MYNDIR!**

legobudin.is

Glæný vefverslun Legobúðarinnar

**Frí
heimsending
hvert á land
sem er**



**Rebuild
the
world**

Legobúðin Smáralind

Eiguleg list hjá Listasafni Íslands

Listasafn Íslands við Tjörnina er skemmtilegt að heimsækja. Safnið er í fallegrri byggingu þar sem spennandi sýningar laða gesti að. Einnig er þar glæsileg Safnbúð með eigulegum listgripum.

ISafnbúðinni eru eigulegir listgripir, bækur, kort og plaköt, sem tengjast sýningunum, safneigninni og listinni almennt. Þessa dagana er safnbúðin að komast í jólkapið og býður glæsilegt vörvali í jólapakkana smáa og stóra.

Vala Karen Guðmundsdóttir, umsjónarmaður verslunarinnar, segir vandað úrval af einstökum listgripum til sölu í Safnbúðinni. „Við erum stolt af miklu úrvali listaverkakorta og plakata sem safnið gefur sjálf út. Sömuðiðis breiði úrvali listaverkabóka, sem gleðja augað og eru fallegar á sófaborðinu. „Ég get til dæmis nefnt nýutkomna bók sem heitir 130



Vala Karen er hér í fallegrri verslun í Listasafni Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

verk úr safneign Listasafns Íslands. Í henni eru 130 valin listaverk og ljósmynd og texti um hvert verk,“ upplýsir Vala Karen og bætir við að þetta sé „aðgengileg og flott bók sem kosti aðeins 6.700 krónur – tvímaðlaust jólagjöfin í ár fyrir allt listaáhugafólk.“

Auk gjafakorta á hreinasta gjafverði, plakata og bókaúrvals, segir Vala að í búðinni leynist ýmsir dýrgripir sem sumir sjáist ekki annars staðar. „Við erum með frumlega list og vandað handverk, svo sem gripi eftir íslenska leirlistamenn, armbönd úr roði og leðri, fugla og



Það er margt fagurra listgripa að finna í Safnbúðinni, meðal þeirra eru plaköt eftir þekktu listamenn.



Fallega listgripi sem prýða heimilið má finna í Safnbúðinni í Listasafni Íslands.

sést hluti úrvalsins, en „auðvitað jafnast ekkert að við að fá fólk í búðina og njóta þess að veita því góða þjónustu,“ segir Vala að lokum.

Safnbúð Listasafns Íslands er opin alla daga nema mánudaga frá klukkan 10-17.

Jólasveinarnir í Dimmuborgum

Dimmuborgir í Mývatnssveit eru heimkynni jólasveinanna og hafa verið það frá öröfi alda. Eða síðan Grýlu og Leppalúða fannst vera farið að þrengja að sér. Sveinarnir fara í sitt árlega jólaboð, fá hundruð bréfa og hitta börn og fjölskyldur þeirra á Hallarflöt.

Benedikt Þórason
Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is

Allt frá upphafi hafa þau Grýla og Leppalúði búið í Lúdentaborgum og hafa þau alið af sér 13 jólasveina. Þegar jólasveinarnir fóru að vaxa úr grasi fannst Grýlu og Leppalúða vera orðið heldur þróngt um sig í híbýlunum og strákana var farið að langa að vera út af fyrir sig. Var því ákveðið að fara í landvinninga og finna nýtt heimili fyrir afkvæmin. Leitað var úti um allan heim, farið til Finnlands, Grænlands og viðar. En þegar allt kom til alls þá var best að vera í nágrenni við mömru og pabba, Dimmuborgir var því tilvalinn staður til að setjast að í.

Frá þeiri stundu hafa jólasveinarnir búið í Dimmuborgum og liðið mjög vel með útsýni yfir hina fögru Mývatnssveit. Í fyrstu voru jólasveinarnir miklir ærslabelgir og stunduðu það að gera prakkarastrík um sveitir landsins en í seinni tíð hafa þeir róast og eru í dag bestu vinir barnanna.

Jólasveinarnir hafa tekið upp þann sið að taka á móti börnum á öllum aldri á aðventunni í Dimmuborgum. Gera þeir það þannig að á ákveðnum tíma eru þeir við hellismunnann sinn og heilsa upp á börnin við stólinn sinn inni á Hallarflöt.

Hinn 12. desember fara þeir svo að koma til byggða, einn af öðrum og færa góðum börnum gjafir í skóinn. Þeim sem hafa ekki óföld góð færa þeir stóra, hráa kartoflu.

Braðurnir fá nokkur hundruð bréf á ári, hvaðanæva úr heimnum. Þeir gera svo sitt besta til að svara þeim öllum um jólin. Mörg þeirra eru stíluð á Lappland og norðurþólinn en að sjálfsögðu eiga þau að lenda hjá þeim í Dimmuborgum, sem og þau gera.

Það hefur stundum verið smábras að sumri að fá sveinana til að koma út úr hellunum sínum og oft eiginlega bara ekki hægt. Þeir kvarta yfir hversu heitt það



Hópmýnd af sveinunum góðu á sinum heimaslöðum.



Hurðaskellir bíður við hliðið.

er úti og yfir þessu gula apparati á himninum sem skín stundum aðeins of skært. Undanfarin sumur hefur líka verið frekar blautt í Mývatnssveit og það er heldur ekki beint uppáhalds veðrið þeirra.

En þegar kólnar í lofti, snjóinn fer að falla og nálgast fer jólin eru þeir fljótir að hlaupa út úr hellinum, gera snjóengla og fara í snjókast. Þeir bíða þess vegna óþreyjufullir eftir að vertiðin þeirra byrji og þeir geti farið að leika sér með gestunum í Dimmuborgum í desember.

Skolaðu skítinn

Fyrir festla jólasveinana er jólaboðið hin mesta skemmtun og dýrmæt stund að geta tekið



Stuðið er oft mikil á Hallarflötinni.

jólaboðið með öllu þessu frábæra fólk sem ákveður að skella sér í bað með þeim á hinum árlega jólaboðsdegi.

Þó eru nokkrir jólasveinar sem eru bara alls ekkert hrifnir af tilhugsuninni um jólaboðið og eru algjörlega á móti hugmyndinni að það þurfi eitthvað að baða sig. Þá láta þeir afskaplega illa og eiga það til að fela sig svo hinir jólasveinarnir geti ekki dregið þá í baðið.

Þótt þeir feli sig er samt aldrei langt í striðnisþúkann, þannig að þeir eiga það til að striða og grínast aðeins í þeim jólasveinum sem fara í baðið. En eitt er á hreinu, þeir baða sig bara einu sinni á ári. Sveinarnir munu baða sig 7. desember í Jarðböðunum í



Gluggagægir, Pövur, Gáttapefur bregða á leik.



Pövur, Gáttapefur.

sveitinni en sá dagur er sérstakur dagur.

Sannkölluð aðventuhátið

Jólasveinarnir mæta í Dimmuborgir á milli klukkan 11.00 og 13.00 og má búast við að það verði margt um manninn og mikil stuð,

eins og gerist þegar jólasveinarnir koma saman.

Um kl. 16 er komið að hinu fræga jólaboði sem er skemmtileg og fyndin upplifun fyrir alla fjölskylduna. Annan í aðventu, 8.

desember, verða þeir svo skínandi hreinir og finir að taka á móti gestum á Hallarflötinni.

Búast má við miklu fjöri fram að jólum en Bjúgnakækir og Kjöt-krókur ætla líka að halda kjöt-kevðuhátið þriðju helgi í aðventu. Það verður forvitnilegt að vita hvernig hún mun fara fram!



Dansað í kringum jólatréð.

Allir ættu að prófa einu sinni Hver og einn jólasveinn er að sjálfsögðu einstakur út af fyrir sig, en umhverfið sem umvefur þá gerir þá sérstaklega einstaka og hvað þá upplifunin við að hitta þá. Það ættu allir að prófa að heimsækja Dimmuborgir í Mývatnssveit á aðventunni. Fólk, hvaðan sem það er af landinu, finnst þeir svo skemmtilegir að það rúllar til sveitarinnar enda margt hægt að gera í þessari einstöku perlu fyrir utan að sjá sveinana góðu.

Sveinarnir eru komnir á Tix.is þar sem hægt er að kaupa miða, bæði á jólagleðina í Dimmuborgum og í jólaboði. Í desember er líka fjöldi fjölskyldujólahlaðborða og jólabrónsa í Mývatnssveit. Þá er opíð er í Kaffi Borgum allra daga frá klukkan 11.00-14.00 - dásamlegt kaffihús með einstöku útsýni.



Þú finnur jólagjöfina hjá Vodafone

Mikið úrval snjalltækja og spennandi kaupauka í jólapakkann handa þínunum nánustu.

20%
afsláttur af AirPods
með öllum seldum
iPhone 11 til
viðskiptavina með
Stöð 2 áskrift

Framtíðin er spennandi.
Ertu til?

 **vodafone**

Jólatilboð gilda frá 29. nóvember, á meðan birgðir endast.

Jólakúlur með listarinnar höndum

Fimm listakonur sem eru hluti þeirra sem reka galleríð Kaolin fengu þá skemmtilegu hugmynd að hanna eigin jólakúlur. Listakonurnar leggja mikinn metnað í hverja kúlu og engin er eins.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Listakonurnar fimm, Guðný Hafsteinsdóttir, Katrín V. Karlsdóttir, Guðný M. Magnúsdóttir, Dagný Gylfadóttir og Embla Sigurgeirs dóttir, hönnuðu jólakúlurnar og fóru með þær í Grasagarðinn í Laugardal þar sem þær skreyttu með þessum fallegu íslensku kúlum. Listrænt handbragð þeirra fékk að geisla úti í náttúrunni.

„Hugmyndin um að skreyta tré úti í náttúrunni vaknaði í spjalli á fundi hjá okkur. Í fyrstu ætluðum við bara að gera þetta fyrir heima-

síðuna okkar en svo kom löngunin að gera eitthvað nýtt og skemmtilegt og setja afrikstur vinnu okkar á tré í Laugardal. Okkur þótti ekki verra að komast í jólablaðið með þetta,” segir Guðný í samtali við Fréttablaðið en hún hlaut Skúla-verðlaunin á fimmtdag fyrir jólakúluna sína á Ráðhúsmarkaðinum. Átta konur reka Kaolin á Skólvörðustig 5 en það varð tíu ára í fyrra. Þær skiptast á að standa vaktina og geta um leið kynnst viðskiptavinum sínum. „Við getum sagt frá hlutunum okkar án nokkura milliliða,” segir Guðný.

Jólakúlurnar fást hjá þeim stelpum í gallerínu og þar er hægt að skoða úrvalið.



Snjókúla nefnist gripur Guðnýjar Magnúsdóttur. „Hvítar kúlur með götum eru eins konar tilbrigði við snjóinn og veturinn.”



Listakonurnar fimm með tréð sem þær hafa skreytt með eigin jólakúlum. Guðný Hafsteinsdóttir lengst til vinstri, þá Katrín V. Karlsdóttir, Guðný M. Magnúsdóttir, á móti hægra megin eru Dagný Gylfadóttir og Embla Sigurgeirs dóttir.



Verðlaunakúla. Jólakúla Guðnýjar nefnist YOLO og er svolitið eins og landakort með rauf fyrir bandið. „YOLO er stytting á You Only Live Once, sem er enskt orðatiltæki sem ungt fólk notar bæði á Íslandi og erlendis. En jörðin okkar lifir líka aðeins einu sinni og þess vegna langaði mig að nefna kúlurnar þessu nafni. YOLO kúlurnar vísa þó ekki aðeins í jörðina heldur líka himintunglin, miðbaug og hringi Satúrnusar,” segir hún.



Jólakúla Katrínar. „Verkin mín eru brendi í holu eða tunnu með lifandi eldi og stuðst við brennslu-aðferðir fornaldar. Þessar brennslur eru framkvæmdar utandyra og frumkraftar náttúrunnar, vindur, hitastig, rakastig, jörð, vatn, loft og eldur hafa áhrif á útkomuna. Einnig hefur val á eldsmat mikil áhrif á lokaniðurstöðu. Viður, kúamykja, hrossatað, þang, kaffikorgur, koparþræðir, stálull, þurrkaður gróður og kemisk efni gefa mismunandi liti og munstur.“



FLOTT JÓLAGJÖF, FYRIR FLOTTAR KONUR

NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



Jólakúla sem eru eins og demantar eftir Emblu Sigurgeirs dóttir. „Hugmyndin að þeim þróaðist út frá skartgripum sem ég hef verið að gera en þetta eru eins konar jólademantar.”



Poppkorn og lakkrís eru eftir Svöfu Einarsdóttur. Stjörnurnar eru eftir Dagnýju Gísladóttur og hjörtun eru eftir Pórdísi Baldursdóttur.

FRETTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Gefðu upplifun og ævintýri



ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ



Gjafakort í Þjóðleikhúsið hentar öllum enda ávísun á upplifun og ævintýri. Úrval sýninga til að velja úr á hverju ári með gjafakorti sem rennur aldrei út.

Allar nánari upplýsingar
á leikhusid.is eða í síma **551 1200**

Þjóðleikhúsið, leikhúsið þitt

Vont að mæta álfum á jólum

Samkvæmt íslenskri þjóðtrú getur verið skeinuhætt að hitta álfa á jólunum. Þá fara þeir á kreik og geta gert ýmislegt af sér. Þjóðfræðingurinn Bryndís Björgvinsdóttir þekkir þessar sögur vel.

**Oddur Freyr
Þorsteinsson**
oddurfreyr@frettabladid.is



Bryndís hefur kynnt sér gamla hjátrú Íslendinga varðandi jólahátiðina vel. Álfatrú hefur lengi verið við lyði á Íslandi og því kemur ekki á óvart að álfar seu stundum tengdir við sjálfa jólahátiðina, en sögurnar af viðskiptum fólks við álfu á jólum eru ansi misjafnar og enda oft ekki vel.

Læti i álfum á jólum

„Á jólunum fara álfarnir á kreik, flytja búferlum, halda jafnvel inn á bæi þegar fólkio er sjálf í messu eða bjóða fólk til sín,“ segir Bryndís. „Ein elsta og þekktasta frásögnin af álfum í Hamrinum í Hafnarfirði segir frá Gunnari Bjarnasyni, bóna í Hamarskoti. Hann var á gangi að vetrarkvöldi um jól þegar hann heyrði söng berast úr Hamrinum. Hann gengur þá á hljóðið og finnur á honum opnar dyr. Hann stígur inn og er þá staddur í eins konar álfamessu.

Segir sagan að Gunnar hafi kannast við lögini og sálmana en hvorki við hugvekjuna né predikunina sem fylgdu í kjölfarið,“ segir Bryndís. „Það er sagt frá því að hann hafi ítrekað reynt að finna dyrnar aftur án árangurs og dvalið við klettana.

Frásögnin af Gunnari minnir á lagið um Ólaf Liljurós, en álfar bjóða honum að búa með sér og ganga í björg. Þar eru reyndar á ferðinni ókristnir álfar og nokkuð illsköttir, enda dregur ein álfamærin upp „saxið snarpa“ og keyrir í síðu Ólafs þegar hann hafnar tilboði hennar,“ segir Bryndís. „Ólafur nær að flyja til móður sinnar ataður blöði og hún spyr af hverju hann sé svo fólu og fár, „eins og sá með álfum gár?“ og stuttu síðar er Ólafur allur.

Það kann því ekki endilega góðri



lukku að stýra að hitta fyrir álfu á jólum – og hvað þá að ganga í björg,“ segir Bryndís. „Jafnvel þó að sagan af Gunnari í álfamessunni sé ekki eins svakaleg og kvæðið um Ólaf Liljurós þá er samt ýjað að því í sögunni um Gunnar að hann hafi misst vitið eftir að hafa gengið í Hamarinn.“

Matargafir og leiðarljos

„Í bókinni Íslenskir þjóðhættir eftir Jónas Jónasson frá Hrafna-gili kemur fram að matargafir til hulduheima hafi tilkast lengi í ákveðnum landshlutum og þá einkum á nýársnótt,“ segir Bryndís. „Húsfreyjur settu þá til að mynda hangikjöt á disk og létu á afvikinn stað og atti það alltaf að hverfa.

Siðurinn tengdist þeiri hjátrú að álfar flytji búferlum um jól eða á nýársnótt. Sums staðar hefur tilkast að kveikja á kertum við þessi tímamót og láta þau loga alla nöttina,“ segir Bryndís. „Sjálf laerði ég sem barn að það væri til að „vísa álfunum veginn“.“

Auðvelt að missa vitið

„Á áramótum eða nýársnótt fara ýmis visindaleg lögmal úr skorðum samkvæmt þjóðtrúnni,“ segir Bryndís. „Í ýmiss konar sögum – kvíkmyndum og bókum svo eitthvað sé nefnt – er einnig nokkuð algengt að samfundir yfirnáttúrulegra vera og manna eigi sér stað á einhvers konar mörkum þar sem tímamót eru í aðsigi eða rými mætast eða breytast.

Á áramótum geta kýr talð á mannamáli og ært það mannfólk sem til heyrir. Menn geta einnig hitt fyrir álfu sitji þeir á krossgötum, en á sílikum stefnumótum koma álfarnir úr öllum áttum og reyna að fanga athygli mannfólkssins með ýmsum freustingum,“ segir Bryndís.

„Standist maður freustingar álfu mun maður njóta mikillar gæfu, en



svari maður boði álfu verður maður „vitstola og aldrei síðan mönnum sinnandi“ samkvæmt þjóðsögunni.

Slik voru örög Fúsa sem sat úti á jólánótt og stóð lengi áreiti álfu eða þangað til „ein álfkona kom með stóra flotskildi og bauð honum að bita í“, segir Bryndís. „Þá leit Fúsi við og sagði „það sem síðan er að orðtæki haft: „Sjaldan hef ég flotin neitað,“ beat hann þá bita sinn úr flotskildinum og trylltist og varð vitlaus.“

Yfirnáttúrulegt fjör

„Nokkrar sagnir eru einnig til af heimsóknum álfu um jól eða áramót þegar mannfólkio er í messu. Stundum er einhver vaktmaður heima sem verður vitni að þessu, en stundum er enginn heima en ummerkin einfaldlega augljós,“ segir Bryndís. „Það var einmitt einhver þjóðfræðingur hér á landi, sem ég hef reynt að hafa upp á án árangurs, sem benti á að myndirnar Home Alone væru í þessum flokki sagna: einn vaktmaður er eftir í húsinu um jól, þegar allir aðrir eru í burtu, og lendir hann í skakkaföllum vegna heimsókna óvelkominna vera sem ætla að leggja heimilið undir sig.

Að lokum má nefna þjóðsöguna um dansinn í Hruna, um prestinn sem elskoði að skemmta sér og hafa gaman, og hafði drykki og spil í kirkjunni á jólum og „aðrar ósæmilegar skemmtanir“ fram eftir nóttu,“ segir Bryndís. „Þá mætti djöfullinn sjálfur og kvað vísu með þeim afleiðingum að kirkjan og kirkjugardurinn sukku með fólkini í, og heyrðist „ýlfur og gaul niðri í jörðinni“.

Svona geta jólín nái verið skemmtileg, að sjálf yfirnáttúran letur sig ekki vanta,“ segir Bryndís að lokum.



Bryndís Björgvinsdóttir þjóðfræðingur hefur kynnt sér þjóðtrú hér á landi.

KÆRLEIKSKÚLAN

2019

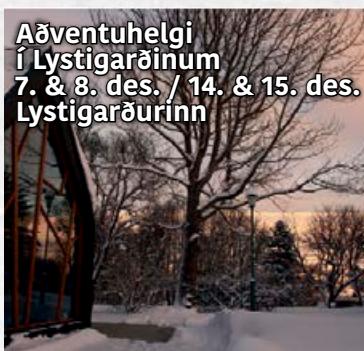
Ár hvert fær Kærleikskúlan nýtt útlit og er verkið í höndum fremstu listamanna þjóðarinnar.

Afhjúpun kúlunnar 2019 fer fram 4. desember.

Forsala er hafin á kaerleikskulan.is



upplifðu Adventu ævintýri á Akureyri



Komdu
norður!

Og margt margt fleira!

A K U R E Y R A R S T O F A
Kíktu á visitakureyri.is
#akureyri #hallóakureyri



HÁTÍÐARHUGMYNDIR JÓLIN 2019

JÓLAGJAFIR FYRIR ALLA

VERSLANIR
S4S



LESA BLAÐIÐ HÉR



skannaðu mig með símanum

EÐA Á SKOR.IS



RAFHJÓLADEILD



GPad Lite Max

49.900 kr



GPad Swan

79.900 kr



Power Zero Z8

89.900 kr

JÓLAGJÖFIN
Í ÁR



Mate X

399.000 kr



E-FATI

325.000 kr



Legend eBike Milano

299.000 kr



Legend eBike Monza

279.000 kr



Merida eSpresso 200 SE

299.000 kr



Merida eOne-Twenty 500

649.000 kr

ELLINGSEN
ellingsen.is

Hefðir veita öryggistilfinningu

Albert Eiríksson þekkja margir Íslendingar en hann heldur úti einni vinsælustu matarbloggsíðu landsins, alberteldar.com. Albert og eiginmaður hans, Bergþór Pálsson, eru mikil jólabörn og segist Albert hreinlega þurfa að hemja sig í aðdraganda jólanna.

Hjórdís Erna
Porgeirs Þórssdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Lif mitt snýst að mestu leyti um mat og samskipti fólk," segir Albert en auk uppskrifta hefur hann tekið saman ýmsa pistla um børðið og kurteisi á síðunni sinni.

Jólin samofin hefðum

„Í hugum margra snúast jólin um hefðir, þar sem allt er í fóstum skorðum, eins konar akkeri í rótleysi hversdagsins. Í minni barnæsku var þetta svo sterkt. Þegar þögnin var í útvarpinu, allt tilbúið, búið að leggja á børðið á meðan fólk hlustaði í andakt á þögnina til þess að heyra svo jólaklukkurnar klingja, búið að kveikja á kertunum. Þá varð heilagt.“

Albert segir að þegar hann kynntist Bergþóri hafi jólahaldíð tekið breytingum. „Til að byrja með fannst mér mjög skrytið að hann var oftast að syngja klukkan sex á aðfangadag. Ég var bara heima að brúna kartöflur á meðan hann söng og þá var kannski ekki børðað fyrr en milli sjó og átta. Nú slaka ég bara á og kem með í kirkjuna.“

Breyttir tímar

„Það er minna tilstand núna fyrir jólin en var. Þetta var öðruvísi þegar allt var bakað og eldað inni á heimilinum. Þá þurfti virkilega að þrífa allt einu sinni á ári og var kjörið að gera það fyrir jólin. En núna eru aðrir tímar. „Mamma er heima að skúra, baka og bóna, og bakar sand affinu tertunum,“ segir í Jólin koma eftir Ómar Ragnarsson, en sú sténuming hefur heldur betur breyst. Nú leggja margir áherslu á að njóta þess að vera til á adventu, eða „hygge sig“, eins og danskurninn segir, fara á tónleika, hitta skemmtilegt fólk, borða góðan mat.

Aðspurður hvort það sé eitthvað sem hann sakni sem er á undanhaldi, segist hann ekki muna eftir því í fljótu bragði. „Nú eru ekki bakaðar margar tegundir eins og var og margir baka alls ekki neitt. Hins vegar er auðvelt að kaupa tilbúið deig í rúllum og skella í ofninn. Sjálfum finnst mér ómissandi að hafa bökunarilm í lofti, heyra jólakveðjurnar á Rás 1 á Þorláksmessu og að fara í sparifötin á jólunum.“

Þegar Albert er spurður að því



Albert Eiríksson er mikill matgæðingur og jólabarn.



Heimagert vanilluextract sem Albert og Bergþór gáfu ein jólin.

hvort hann sé mikið jólabarn þá stendur ekki á svörum. „Ö, já, mjög! Ég þarf að hemja mig til að vera ekki vandrædalega snemma að setja upp seríur og annað. Ég byrja um miðjan nóvember. Ég held því samt við að skreyta ekki tréð fyrr en á seinustu stundu.“

Jólakortin

Albert segir jólakortin eitt dæmi um það hvernig tímarnir hafi breyst. „Með samfélagsmiðlum hefur jólakortum í pósti fækkað.

Ég sakna þeirra að vissu leyti, þau voru gulls í gildi, meðan líf fólk var ekki eins og opin bók á netinu. Nú fylgist fólk með allt árið á Facebook og margir eru á ferð og flugi, svo að það er kannski eðilegt að jólakortin renni sitt skeið. Við erum reyndar farnir að senda jólakveðju í útvarpið. Samt hef ég á tilfinningunni að jólakort eigi eftir að blómstra á ný, þegar nostalgian kemur yfir okkur. Það er hlýlegra að lesa handskrifðar jólaóskir en rafræn skilabóð.“

Albert minnist jóla úr bernsku með mikilli hlyju. „Þetta var gert í ákvæðinni röð heima í sveitinni, børðað klukkan sex, svo fóru mamma og pabbi í fjósíð og við krakkarnir gengum frá á meðan. Þegar því var lokið voru jólakortin lesin og eftir það voru pakkarnir teknir upp. Manni fannst að lestrinum ætlaði aldrei að ljúka og með hverri mínumánuði varð maður óþreyjuður að fá að taka upp pakkana. Það bárust alltaf svo mórg kort, svo þurfti að ræða hvert og eitt einasta kort.“

Jólaglaðningur og kveðskapur

Undanfarin ár hafa þeir félagar skapað sér þá hefð að fara að morgni aðfangadags, ásamt föður Bergþórs, og kasta kveðju á vini og kunningja. „Þetta kemur svoltið í staðinn fyrir jólakort og við látum fylgja þínulítinn „jólaglaðning“. Oft er þetta eitthvað matarkyns, eða eitthvað sem eyðist. Glæðningnum fylgir alltaf útskýring á innihaldinu og jólakveðja í bundnu máli frá Páli. Okkur er viðast hvar boðið inn og þá tekur maður þátt í undirbúningum og eftirvæntingu um borg og bý og þetta er óskaplega skemmtilegt. Fyrir tveimur árum gáfum við vanilluextract (sjá mynd) ásamt súkkulaði og af því tilefni orti Páll eftirfarandi vísu:

Frá póli að pól
um byggðir og ból
berist með þessu blaði
vonir um sól
og vanillujól
og sækkerasúkkulaði.

Jólamaturinn óráðinn

Albert segir óráðið hvað verði í matinni þessi jólin. „Það kæmi samt ekki á óvart ef það væri hægeldaður lambahryggur, við höfum oft haft hann og verið með hann í ofninum frá því um hádegi á mjög lágum hita. Í fyrra var önd og þar áður var hnetusteik. Tengdapabbi, Páll Bergþórsson, er oft hjá okkur á jólunum. Hann er nú bara 96 ára og er reyndar að velta fyrir sér að gerast grænmetisæta. Hann er svo mikill umhverfissinni. Það er reyndar mjög hátiðlegt að útbúa góða hnetusteik, Wellington-steik með portobello-sveppum í stað kjöts, eða annað. Eitt af því sem hefur breyst í gegnum árin er áherslan á hollustu,“ segir hann.

HLÝLEGAR JÓLAGJAFIR

MERINO ULLARFATNAÐUR Í MIKLU ÚRVALI



Ullarkistan
ULLARKISTAN.IS

SKEIFUNNI - LAUGAVEGI - GLERÁRTORGI

Jól í Boel

Glæsilegar handtöskur frá heimsþekkta ítalska töskuframleiðandanum MANDARINA DUCK

Dásamleg og vönduð gjöf



Leðurtaska crossover,
stærð 24x25,5x10
kr. 29.000



Leður bumbag
stærð 30x60x11
kr. 24.500



Hliðartaska
stærð 34x34x10,5
kr. 15.500



Hliðartaska og bakpoki
stærð 37x32x14
kr. 25.000



Leður crossover
stærð 25x34,5x5,6
kr. 33.000



Crossover
stærð 23x21,5x4
kr 11.800



Bakpoki
stærð 31x35x18
kr. 23.500



Bumbag
stærð 15x20,5x2
kr. 11.800



Leður crossover
stærð 15x21x6
kr. 25.000



SKÓLAVÖRDUSTÍG 22, 101 REYKJAVÍK
Sími 8341809 [f BOEL](#) [boelisland](#)
[www.boel.is](#)





Brynhildur segir að merkimiðarnir styrki innanlandsverkefni Rauða krossins. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK



Að sjálfssögðu skörtuðu hundarnir sínu fegursta í myndatökunni, sem fór fram í Öskjuhlíð. MYND/SIGGA ELLA



Heimsóknarhundar þurfa að vera orðnor tveggja ára og helst ekki eldri en 10 ára. MYND/SIGGA ELLA



Hundavinirnir sátu grafkyrrir í myndatökunni. MYND/SIGGA ELLA



Öll heimili ættu að hafa fengið merkimiðana með hundavinum inn um lúguna. MYND/SIGGA ELLA



Hundarnir verða að vera mjög agaðir. MYND/SIGGA ELLA

Hundavinir á öllum heimilum

Jólamerkimiðum Rauða krossins hefur nú verið dreift á heimili landsins, en í ár eru þeir skreyttir hundavinum Rauða krossins. Hundarnir eru sérlega prúðir og góðir, en þeir heimsækja fjölda fólks í hverri viku og veita þeim félagsskap, nærværu og hlýju.

Falleg jólatré

- sem endast ár eftir ár!



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

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

Skoðaðu kostina

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



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

Oddur Freyr
Porsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Hundavinirnir eru vinsælir

„Heimsóknarvinur með hund sinnir sömu verkefnum og aðrir heimsóknarvinir, en hundurinn mætir með. Heimsóknarhundarnir heimsækja til dæmis dvalarheimili aldraðra og heimili fyrir langveik börn með eigendum sínum. Þeir heimsækja nánast öll dvalarheimili á höfuðborgarsvæðinu reglu-lega, sem og mörg dvalarheimili á landsbyggðinni,“ segir Brynhildur. „Þeir hafa notið mikilla vinsælda frá upphafi og sinna hlutverki sínu með stakri prýði hvar sem þeir koma og kalla alltaf fram gleði.“

Rannsóknir sýna að hundar geti náð afar vel til fólks, stundum betur en við mannfólköld,“ segir Brynhildur. „Fyrst heimsóttu hundarnir bara dvalarheimili og stofnanir, en það hefur verið töluverð fólgun á heimsóknum á einkaheimili og nú nýtur fólk a öllum aldri heimsókna þeirra.“

Ekkir fyrir hvaða hund sem er

„Þeir sem hafa áhuga að gera hundinn sinn að heimsóknarhundi geta kynnt sér færniðmiðið á vef Rauða krossins, en hundurinn þarf að vera orðinn tveggja ára og má helst ekki vera eldri en 10 ára,“ segir Brynhildur. „Hann þarf að vera hlýinn, rólegur og félagslyndur, ásamt því að þola ýmiss konar áreiti og hnoð. Á vefnum eru þessi viðmið útlistuð ítarlega og þar er einnig hægt að sækja um.“

Þeir sem vilja taka þátt þurfa svo að fara með hundinum sínum í grunnmat, en þar er metið hvort eigandi og hundur séu færir um að taka þátt í verkefninu. Svo þurfa eigandi og hundur að sækja hundanámskeið sem fer fram í tveimur hlutum, ásamt námskeiði fyrir almenna heimsóknarvini og grunnnámskeið Rauða krossins.“

Nokkrir af hinum ofurkrúttlegu hundavinum fóru í myndatöku fyrir merkimiðana fyrir skömmu.

„Þeir voru fáranlega stillir í þessari myndatöku,“ segir Brynhildur. „Þetta fór fram í Öskjuhlíð þar sem eru fuglar og fólk út um allt, en þeir sátu allir alveg grafkyrrir með klútinn sinn og vissu alveg að þeir væru í vinnunni og þyrftu að haga sér vel.“

tl.is

SPENNANDI JÓLAGJAFIR

AOC-27B1H
27" TÖLVUSKJÁR
FULLHD BORDERLESS IPS SKJÁR

8.000
AFSLÁTTUR

FULLT VERÐ 34.995
26.995

LEIKJASTÓLAR
ÍMIKLUÚRVALI

VERÐ FRÁ

19.995

acer

ACE-NXGXQED010 | ACE-NXGZMED002

SWIFT1 FARTÖLVA

14" FHD SKJÁR OG INTEL ÖRGJÖRVI



24.995

APL-MV7N2ZMA

APPLE AIRPODS

2ND GEN, MED HLEDSLHULHULSTRI



**22%
AFSLÁTTUR**
AMA-FIRETVSTICKALLNE
6.995

FIRE TV STICK

2019 ÚTGÁFAN

ACE-NHQ5XED01G
LEIKJAFARTÖLVA
NITRO 5 - AMD RYZEN 5 3550H ÖRGJÖRVI,
RX 560X SKJÁKORT OG 144HZ FHD SKJÁR

149.995



Jólasveinarnir eru langskítnastir

Vilhelm Neto ólst upp í Portúgal en hefur búið á Íslandi í rúman áratug. Hann segir að það sé meiri áhersla lögð á kristnina á jólum í Portúgal og að íslensku jólasveinarnir séu það skrítnasta við jólín hér.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Leikarinn og grínistinn Vilhelm Neto bjó í Portúgal þar til hann var 14 ára gamall og eyddi jólunum yfirleitt þar sem barn. Hann segir að þó að hátiðin sé vitaskuld að mörgu leytí svipuð sé samt ýmiss konar munur á jólahátiðunum á Íslandi og í Portúgal.

„Í dag reyni ég að fara á milli landanna einu sinni ári, en það verður sifelt erfiðara að finna tíma eftir því sem maður verður eldri,“ segir Vilhelm. „Það kostar líka svo mikið að fara, því það er ekkert beint flug frá Íslandi. Ég þarf yfirleitt að fljúga frá Danmörku. Það var einu sinni í tísí á Íslandi að fara í frí til Portúgal, en ekki lengur.“

Núna reyni ég að skipta jólunum á milli landanna, en í ár verð ég að vísu í Danmörku með kærustunni minni og fjólskyldunni hennar, sem leggst mjög vel í mig, því ég er mjög mikið fyrir danskan jolamat,“ segir Vilhelm. „Það verður líka gaman að prófa að upplifa jólastemninguna í nýju landi.“

Portúgalir eru kaþólskir

„Jólín í Portúgal eru mjög kristileg og heilög, þar er miklu meiri áhersla á trúna,“ segir Vilhelm. „Maður sér það til dæmis þegar maður kveikir á sjónvarpinu, þar er næstum alltaf bein útsending eða upptaka af messu. Það er líka barnaefni og svona almennt jólaefni sýnt, en maður tekur mikið eftir jólamessunum.“

Sjálfur reyni ég að fara á miðnæturnessu 24. desember sem kallast Misa de gallo og er haldin vegna þess að einhver hani söng á miðnætti til að kynna komu Messíasar,“ segir Vilhelm. „Við pabbi fórum í hana, þó að við séum ekki sérlega trúðar. Þetta er bara svo sterk hefð, þó að þetta sé skritinn tími, Portúgalar eru svo rosalega kaþólskir.“



Vilhelm Neto segir að hann hafi átt erfitt með að venjast íslensku jólasveinunum eftir að hann flutti til landsins en að hann sé mjög hrifinn af þeim. Hann er samt hrifinn af mörgum íslenskum síðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það besta við jólín í Portúgal er jólamaturinn, en þá borda allir saltfisk. Það éta náttúrulega allir eins og brjálæðingar á jólunum en Portúgalar taka það alveg á nýtt stig, þeir éta svo óheyrilega mikið. Það er bara hluti af stemningunni,“ segir Vilhelm. „Ég fila saltfisk af því að í Portúgal eru þúsund mismunandi leiðir til að elda hann. Jólasaltfiskurinn er samt mjög einfaldur og hefðbundinn réttur sem er frá tíma þar sem fólk var fátækara og átti að vera þakklátt fyrir að geta bordað saltfisk. Mér finnst hann samt góður. Mér finnst það eiginlega svöllið skritið hvað jólamaturinn er misjafn á Íslandi, fólk bordar alls konar hluti og ekki endilega það sama á hverju ári,“ útskýrir Vilhelm.

Aðáandi jólasveinanna

„Í raun held ég að jólín séu svipuð um allan heim, þetta er fjölskylduhátið og tími þar sem fjölskyldur hittast,“ segir Vilhelm. „Í Portúgal eru gjafirnar opnaðir á aðfangadagskvöld eins og á Íslandi, en ekki á jóladag, eins og sums staðar annars staðar. Það var að minnsta kosti þannig hjá mér og ég er nokkuð viss um að það hafi ekki verið einhver íslensk áhrif í minni fjölskyldu.“

Það sem mér fannst skriftnast við jólín á Íslandi þegar ég var ungr voru jólasveinarnir prettán,“ segir Vilhelm. „Það var erfitt að venjast þeim og mér finnst ég enn þá vera að læra eitthvað um þá, þeir eru svo margir.“

Í Portúgal er bara einn jólasveinn, sem kemur í bæinn

með Coca-Cola lestinni,“ segir Vilhelm. „Hér eru líka Grýla, Leppalúði og jólakötturinn, sem eru mjög ólik því sem ég vandist í Portúgal. Þar er öll áherslan bara á Jesúbarnið og jólasveininn, sem er ósköp hégómglegur, þó að hann eigi að vera dýrlingurinn Sankti Nikulás. Maður lærir allt um dýrlingana og hann er einn þeirra, en hann er mjög amerikaniser-aður.“

Íslensku jólasveinarnir eru satt að segja bara skriftnir í samanburði við allt!“ segir Vilhelm. „En mér þykir mjög vænt um þá alla og ég er mikill aðáandi þeirra. Venjulegi jólasveinninn er finn, en þessir þrettán íslensku jólasveinar eru bara svo mikli áhugaverðari, því þeir eru svo miklir prakkarar, á meðan

hinn er bara góður. Það er líka miklu meiri stemning í kringum mómmu sem étur börn.“

Gluggagægir er samt orðinn mjög skritinn nú til dags,“ segir Vilhelm. „Ég veit ekki hvænær hann var sniðugur og skil ekki alveg hvaðan sú hugmynd kom, það er allt mjög skritið. Það er eins og einhver hafi verið að reyna að finna ástæðu til að haga sér furðulega. Svo finnst mér Kertasníkir vera hunsadur dálitið. Hann kemur svo seitn að allir eru orðnir uppteknir við að halda upp á jólín. Hann fær ekki athyglina sem hann á skilið.“

Heimsókn til ókunnugra

„Ég held að upphalds portúgalski jólasíðurinn minn sé að fara til nágrannanna, mér þykir vænt um það,“ segir Vilhelm. „Á aðfangadag eða jóladag er oft kveikt bálg og þá kemur fólk saman. Siðan fer folk að heimsækja nágranna sína, þó það þekki þá ekki neitt. Siðast fór ég með kærustunni minni heim til fólk sem ég þekkti ekkert og við vissum ekkert hvað við vorum að gera þarna. Svo er maður bara í rólegheitunum heima hjá einhverjum sem maður þekkir ekkert á jólunum, bara svona að tékka á stemningunni. Það er roseslega steikt.“

Vilhelm segist þó ekki sakna neins við portúgalskt jólahald, bara fjölskyldunnar.

„Ég ætlaði að heimsækja þau um jólín er keypti miða of seint, þannig að það var of dýrt,“ segir Vilhelm.

„Það verður leiðinlegt að sjá ekki pabba og systur mína en maður getur ekki alltaf gert allt. Jólín í Danmörku verða örugglega ekki svo galin heldur, þar eru alls konar hefðir og mér finnst eins og ég sé alltaf að heyra um nýjan danskan jóladrykkjuleik.“

Vilhelm er ekki í nokkrum vafa um hvað er upphaldið hans við jólín.

„Malt og appelsin! Ég er brjál-aður í það og þarf alltaf að reyna að hægja á mér, því það er ekki hollt að drekka svona mikið gos,“ segir hann.

Annars verður nóg að gera hjá Vilhelm fram að jólum.

„Ég er með uppistand og ég og Fjölnir Gislason erum með hlaðvarpið Já OK! sem er hluti af dag-skrá RÚV Núll,“ segir hann. „Svo er ég líka að taka upp sjónvarpsþætti þessa dagana, en ég get ekki sagt neitt um þá annað en að það er mjög fyndið og gott stöff.“

Gefðu bestu
Jólagjafínnar



Við erum með ótrúlegt úrval af flottum snyrtivörum sem smellpassa í litla og stóra pakka fyrir upphaldsfólkio þitt.



F E L D U R
V E R K S T Æ Ð I

VERSUN SNORRABRAUT 56 · 105 REYKJAVÍK · FELDUR.IS



Eva Laufey framkallar hér frábæran veislumat sem hægt er að dúlla sér við um jólin.

Æðislegur fylltur lambahryggur

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir sjónvarpskokkur létt okkur í té þessa gírnilegu uppskrift að jóla-lambahrygg en hann er borinn fram með ofnbökuðum kartöflum og soðsósu.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



bakaðar kartöflur í andafitu og auðvitað góða soðsósu, fullkomíð fyrir þá sem vilja nostra aðeins við matargerðina og njóta í botn,” segir Eva Laufey sem sífellt kemur áhorfendum á óvart í skemmtilegri matargerð. Hráefnið í þessa uppskrift bendir til að hér sé æðisleg uppskrift.

FYLLTUR LAMBAHRYGGUR MED TÓMAT- OG FURUHNUTUPESTÓI

Fyrir 4-6

1 lambahryggur um 2,5 kg úrbeinaður

Fylling

1 krukka sólkysstir tómatar
3 msk. ólífutapenade
70 g ristaðar furuhnetur
½ laukur
2 hvítlausrif



1 msk. fersk steinselja
Salt og nýmalaður pipar
1 msk. jómfrúarolia
Börkur af hálfrí sítrónu
2 tsk. smátt saxað rósmarin
½ l vatn

Grænmeti

2 laukar
4 hvítlaukar, heilir
4-6 gulrætur

Biðjið starfsmann í kjötversluninni að úrbeina lambahrygginn ef þið treystið ykkur ekki sjálf til þess. Setjið öll hráefnir sem eiga að fara í fyllinguna í matvinnsluvél og maukið vel. Setjið fyllinguna á milli hryggjarvöðvanna og leggið lundirnar þar ofan á. Mótið rúllu og vefjið seglgarni utan um rúlluna og kryddið hrygginn með salti, pipar og sítrónuberki. Saxið einnig niður ferskt rósmarin og sáldrið yfir. Skerið græn-



metið í grófa bita og leggið í eldfast móti, setjið lambahrygginn yfir og hellið hálum lítra af soðnu vatni í fatið og inn í ofn við 180°C í 45-50 mínútur. Þegar 15 mínútur eru eftir afeldunartímanum er ágætt að hækka hitann í 200-210°C. Leyfið kjötinu að hvíla í 10 mínútur áður en þið skerið það og berið fram, hellið soðinu frá og geymið fyrir sósugerð.

OFNBAKAÐAR KARTÖFLUR Í ANDAFITU

10-15 kartöflur að eigin vali
2-3 msk. andafita
4-5 hvítlausrif
3-4 rósmaringreinar

Afhýðið kartöflurnar og sjóðið í vel söltu vatni í 10 mínútur. Eftir þann tíma takið þær upp úr pottinum og leggið í eldfast móti.

Skerið soðið í pott og blandið nautakraftsteningi og rjóma saman við. Kryddið til með salti og pipar. Leyfið sósunni að ná suðu og hrerið vel í á meðan. Blandið saman í skál hveiti og olíu og þykkid sósuna með hveitiblöndunni. Berið strax fram með kjötinu.



Fylltur lambahryggur sem minnir á sól og sumar við Miðjarðarhafið.

BEZT Á LAMBIÐ



Bezt á lambið gefur rétta veislubragðið! Kryddið inniheldur m.a. rósmarin, basiliku, salvíu, steinselju, myntu, marjoram, oregano, cumin og kóríander. Í kryddinu eru engin aukaefni og það er framleitt á Íslandi.

Kynntu þér Bezt á kryddin á bestalambid.is



Framleiða gæði sem fólk treystir

Þratt fyrir samdrátt í framleiðslu á lambakjöti hefur stórkauendum verið tryggt nægt kjöt fram að næstu sláturtíð. Kjötafurðasvið KS framleiðir lamba- og nautgripakjöt og býður upp á mikið úrval.

Pað hefur orðið samdráttur í framleiðslu á lambakjöti og það stefnir í að hann haldi áfram. Kjötafurðasvið Kaupfélags Skagfirðinga sér þó til þess að stórkauendum hafi nægt kjöt fram að næstu sláturtíð og framleiðir alls kyns kjötvörur sem freista Íslendinga.

„Kjötafurðasvið Kaupfélags Skagfirðinga samanstandur af Kjötafurðastöð Kaupfélags Skagfirðinga, Sláturnúsi Kaupfélags Vestur-Húnvetninga á Hvammstanga, Sláturnúsinu á Hellu og svo Kjötvinnslunni Esju,“ segir Águst Andrésson forstöðumaður. „Saman vinna þessar einingar að því að framleiða gæða kjötvörur fyrir íslenska neytendur og útflutning, meðal annars besta lambakjöt í heimi.“

Nú er sláturtíð nýafstaðin og í ár varð samdráttur í framleiðslu, annað árið í röð,“ segir Águst. „Það stefnir svo í enn meiri samdrátt á næsta ári. Vegna þessa samdráttar í framleiðslu hefur útflutningur líka farið minnkandi.

En það er enn nóg fyrir okkur



Kjötafurðasvið Kaupfélags Skagfirðinga er sífellt að leita leiða til að nýta hráefni sem best. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Íslendinga og með viðskiptasamningum er búið að tryggja stórkauendum eins og Höggum íslenskt lambakjöt fram að næstu sláturtíð, en sá samningur samsvarar a.m.k. 1.000 tonnum af kjöti með beini,“ segir Águst. „Það sama var gert gagnvart Kjötkompaníunu, svo því hefur líka verið tryggt nægt íslenskt lambakjöt milli sláturtíða. Það er mikilvægt að standa

undir eftirspurninni, því þegar kemur að lambakjöti þá er engin spurning hvað íslenskir neytendur vilja. Þeir velja besta lambakjöt í heimi, íslenska kjötið, því það eru gæði sem þeir geta treyst,“ útskýrir Águst.

Alls kyns vöruprórun

Þessar ólíku einingar og samstarfsaðilar þeirra eru sífellt að brydda

upp á spennandi nýjungum.

„Hjá Höggum er mikill áhugi á samstarfinu sem viðskiptasamningurinn býður upp á,“ segir Águst. „Þar er stöðugt unnið að nýjum réttum til að nýta framleiðsluna sem best og þar fer fram vöruprórun sem gengur út á að gera vöruna eins aðgengilega fyrir neytendur og hægt er.

Hjá Sláturnúsi Kaupfélags

Vestur-Húnvetninga er svo verið að vinna gæða hangikjöt fyrir jölin úr þessu frábæra kjöti,“ segir Águst. „Það er selt undir merkjum Íslandslambs og er merkt sem hátiðarhangikjöt.

Esja sérhæfir sig síðan í að þjónusta veitingahús og mótuneyti og býður upp á mikið vörúúrval,“ segir Águst. „Ádaláherslan er samt á nautgripakjöt, enda er Esjan langstærsti einstaki vinnsluðilinn á íslensku nautgripakjöti. Að jafnaði eru um 120 gripir skornir í hverri viku. Það veitir ekki af allri þessari framleiðslugetu, því eftirspurnir er mikil og Esjan flytur ekki inn neinar kjötvörur, heldur er öll áherslan lögð á íslenska framleiðslu.“



Sláturnúsi Kaupfélags Vestur-Húnvetninga vinnur hátiðarhangikjöt fyrir jölin úr íslensku lambakjöti.

SÉRMEDHÖNDLAD LAMBAKJÖT

-HEFUR MEYRNAÐ VIÐ KJÖR-
AÐSTÆÐUR Í 10 DAGA



Kjötafurðastöð





Skjaldbökkurnar eru mikið lostæti og tilvalið að baka þær fyrir jólin ásamt börnunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Gæðastund við skjaldbökkubakstur

Hanna Lind Jónsdóttir býr ásamt manni og tveimur sonum í Laugarnesinu. Hanna, sem er listmeðferðarfræðingur, nýtur þess að baka með syni sínum, Emil Snorra, í aðdraganda jólanna og er jolabaksturinn nú orðinn að hefð.

Hjörðis Erna Porgeirs Þórssdóttir
hjordiserna@frettabladið.is



Já, ég er svolitið jolabarn, hljómar kannski eins og klisja en ég elsk að kveikja á kertum, jólaserum og jólamynnum og hafa um leið svolitið huggulegt heima hjá mér í desember, "svarar Hanna Lind þegar hún er spurð hvort hún sé mikið jolabarn.

Bakað af kærleik

Hanna hefur um árabil leitast við að gefa ástvinum gjafir sem eru bæði gagnlegar og umhverfisvænar. „Ég byrjaði að gefa vinum og vandamönnum eitthvað ætt i jölagjöf þegar ég flutti heim frá Bandaríkjunum. Var að reyna að sporna við svona neyslupælingum og gefa fólk eitthvað sem hverfur (ofan í munninn á þeim) en ekki upp í hillu eða skáp.“



Með móðurhlutverkinu eignaðist Hanna svo samstarfsfélaga og eiga þau mæðgin núna gæðastundir saman við baksturinn. „Svo eignast ég Emil og hann er þessi mikli áhugamaður um allt sem gerist í eldhúsinu svo það gerðist bara náttúrulega að hann væri síðan með mér í þessu þegar hann fór að hafa vit til.“

Hanna og Emil bjuggu til girnilegar smákökur sem þau kalla einfaldlega „skjaldbökur“. Uppskriftin hefur fylgt Hönnu á milli heimsálfar en hefur þó undanfarið tekið smávægilegum breytingum. „Uppskriftinni kynntist ég þegar ég bjó úti í New York en þar er bakkelsi svo rosalega djúsi, það er ekkert hálfkák þegar kemur að sykri og smjöri. En ég hef síðan aðeins breytt henni til



að friða samviskubitið, nota pálmasykur og spelt og eitthvað í staðinn.“

Hanna ráðleggur fólk að slaka á og reyna að njóta sín við jolabaksturinn. „Mín helstu ráð þegar kemur að jolabakstri er að gera þetta í rólegheitum með góða tónlist á og eitthvað gott að drekka, þannig að þetta sé skemmtilegt en ekki stressandi.“

SMÁKÖSKJALDBÖKUR HÖNNU OG EMILS

1 bolli finmalað spelt
1/3 bolli kakóduft
1/4 tsk. salt
120 g smjör
2/3 bolli pálmasykur
1 stórt egg
2 msk. hafrarjómann (eða kúamjólk)
1 tsk. vanilludropar
1 bolli pekanhnetur



Blandið svo saman hveiti, kakói og salti í aðra skál og bætið við smjörblönduna hægt og rólega þar til deigjöld er orðið þétt. Kælið deigjöld í 1-2 tíma í isskáp (kælingin er mikilvæg svo auðveldara sé að móta kökurnar og gerir þær líka seigari).



Peytið svo eggjahvítna þar til hún freyðir aðeins, setjið smátt saxaðar pekanhneturnar í grunna skál, takið deigjöld út og rúllið í litlar kúlur notið svo kúptu hljóðina á minnstu mæliskeiðinni til að gera dæld í kúluna, dýfið þeim svo fyrst í eggjahvítnuna og svo pekanhneturnar áður en þið raðið þeim á smurða plötu eða smjörpappír. Kökurnar bakast á 175 gráðum í 10-12 mínútur. Varist ofbakstur þar sem þær harðna líka þegar þær kólna. Bræðið karamellurnar með vatnini við mjög lágan hita á meðan kökurnar bakast og þegar þær hafa aðeins kólnað fyllið þá miðjuna á kökunum með karamellubráðinni. Að lokum má skvætta hvítu og dökku súkkulaði ásamt sjávarsalti yfir allt saman til að gera þær enn þá fallegr og gómsætari.



Hanna Lind og Emil Snorri njóta þess að baka saman. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Karamellan

12-14 rjómatöggur (fer eftir því hve mikla karamellu fólk vill á kökurnar) og ½ tsk. vatn.

Aðferð

Peytið saman sykur og smjör þar til það er lett og leikandi, þegar það er klárt setjið eggja-rauðuna, hafrarjómann (eða mjólkina) og vanilludropana saman við líka.

Blandið svo saman hveiti, kakói og salti í aðra skál og bætið við smjörblönduna hægt og rólega þar til deigjöld er orðið þétt. Kælið deigjöld í 1-2 tíma í isskáp (kælingin er mikilvæg svo auðveldara sé að móta kökurnar og gerir þær líka seigari).

Gefðu

hughrif

Þú velur þá upphæð sem þú vilt á gjafakort Salarins og getur svo bætt við árskorti fyrir tvo á Gerðarsafn fyrir aðeins 3.000 kr.

Gjafakortin eru sold í Salnum og á Gerðarsafni í Kópavogi.

Gjafakort í Salinn og Gerðarsafn er sönn upplifun fyrir unga sem aldna

Salurinn

Gerðarsafn

ST. DALFOUR



Með mildum ostum mælum við með sultum úr súrari berjum, eða ávoxtum t.d. villtum bláberjum eða aprikosumarmelaði.



Með mildum harðari ostum mælum við með sultum úr súrari eða villtum berjum, t.d. villtum bláberjum eða bláberjum & trönuuberjum.



Með millisterkum ostum passar mjög vel að vera með sultu úr blönduðum ávoxtum sem gefur skemmtilegt eftirbragð og tónar vel með ostinum.



Sultur úr berjum sem gefa góða sætu og ferskleika leika við bragðlaukana með bragðmeiri ostum, t.d. hindberjasulta eða hindberja & granateplasulta.



Með grænmygluostum mega sulturnar gjarnan vera úr sætum berjum. Við mælum með hindberja eða jarðarberjasulta til þess að ostarnir njóti sín sem best.

Sérfræðingar St. Dalfour gefa ráð um val á ostum og sultum á ostabakkann

Íslendingar elska góða sultu á ostana sína og ostabakkar eiga sinn fasta sess á hátiðarborðum þjóðarinnar. Frönsku gæðasulturnar og marmelaðið frá St. Dalfour henta einstaklega vel með ostum af öllu tagi enda úrvalið gott. Saga merkisins spannar um hundrað ár þannig að reynslan er umtalsverð enda Frakkar annálaðir sækjarar, ekki síst þegar kemur að ostum.

Innihaldið skiptir máli
Allt hræfni í vörurnar frá St. Dalfour er valið af kostgæfni til að tryggja gæði og ferskleika. Enginn viðbættur sykur er notaður í sulturnar okkar en í þeim er að sjálfsögðu náttúrulegur ávaxtasykur sem gefur alveg mátulegt magn af sætu og gerir það að verkum að bragðið af ávoxtunum nýtur sín en hverfur ekki í sykurlög.

Val á sultu með ostum
Það getur verið dálítil kúnst að velja saman sultur og osta svo vel fari en um það gildir reyndar að allt er leyfilegt því smekkur fólkis er misjafn. Engu að síður eru til þumalungursreglur um þetta eins og annað og á því svíði standa sultusérfræðingar St. Dalfour undir nafni. Þeir benda okkur á að

hafa eftirfarandi meginreglu í huga: Þegar para á saman sultu og ost þannig að bragðgæði beggja njóti sín sem best er gott að hafa annars vegar í huga hversu bragðsterkur osturinn er og hversu sæt sultan er hins vegar. Það er vegna þess að almennt gildir að andstæður laða fram það besta hvor í annarri, ekki síst þegar sultur og ostar eiga í hlut – eins og reyndar í svo mörgu öðru en það er önnur saga.

Sætari sultur með bragðsterkum ostum
Því bragðsterkari sem osturinn er því betur á við að hafa með honum sætari og ferskari ber, til dæmis jarðarber eða hindber. Með mildari osti henta minna sæt ber og þá er gott að velja sultur gerðar úr súrari berjum, jafnvel villtum. Með mjúkum sætari ostum eins og Brie og Óðalsostum hentar að nota sultur úr súrari berjum eða jafnvel aprikósu- eða appelsínarmelaði. Marmelaðið kemur nefnilega oft skemmtilega á óvart bæði fyrir bragð og áferð auk þess sem það ljær bakkanum „sólriðara“, ferskara og fjölskrúðugra yfirbragð. Á myndinni hér að ofan má sjá nokkur dæmi um osta og sultur sem eiga vel saman.



Ostabakkinn - nokkur góð ráð

- Veljið a.m.k. 4-5 mismunandi gerðir af ostum af mismunandi styrkleika.
- Ostur er bestur við herbergishita. Takið ostana því út úr ískápnum að lágmarki tveimur tímum áður en til stendur að bera þá fram.
- Raðið ostunum réttsælis á bakkann frá þeim mildasta til þess sterkasta.
- Skiptið bakkanum í hluta og raðið viðeigandi meðlæti hjá hverjum osti svo það sé skýrt hvað er ætlað saman.
- Gott er að setja litlar skálar með viðeigandi sultu hjá þeim osti/ostum sem þær passa við.
- Notið ber eða skraut til að skipta bakkanum upp í hluta.

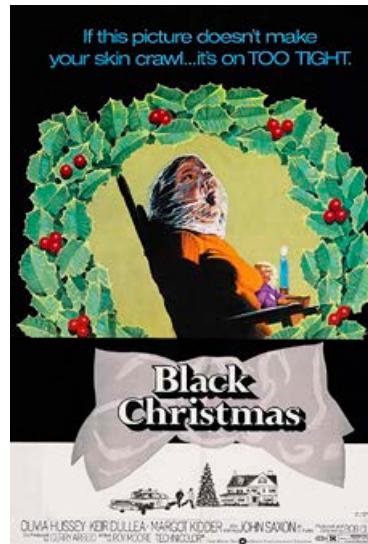


Svört jól

Slökktu á jólaseriunni, gefðu Kevin McCallister verðskuldaða pásu á jólunum og smelltu nokkrum jolahrollvekjurum á skjáinn í myrkrinu.

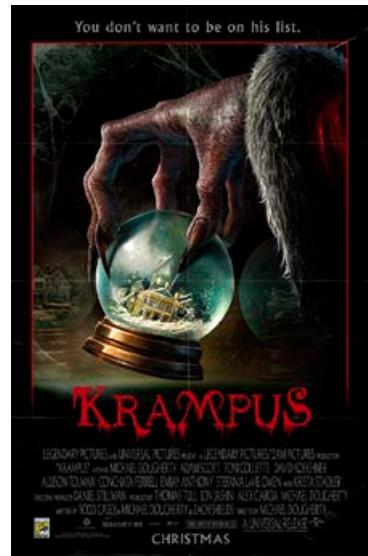
Arnar Tómas Valgeirsson
arnartomas@frettabladid.is

Jólin eru líklega sá tími ársins þegar landsmenn halda hvað fastast í hefðirnar. Það ein-skordast ekki við hvort það sé rjúpa eða hnetusteik á aðfangadagskvöldi heldur horfa lika margir á sömu jólamyndirnar ár eftir ár. Hvort sem það er Bruce Willis eða Chevy Chase sem verður fyrir valinu er vissulega notalegt að hjúfra sig í nostalgi en á sama tíma missir folk af skemmtilegu tækifæri. Hátíð ljóssins á sér nefnilega stað á myrkasta tíma ársins sem er gróðrarstíð fyrir gæsahúð og góðar hrollvekjur. Það er því um að gera að brjóta aðeins upp, fá sér salsasósu með rjúpunni og gefa jolahryllingsmyndum séns.



Black Christmas (1974)

Vanmetin mynd sem hefur orðið költ á síðari árum. Stúlkur í háskólasystralagi fá perralegar upphringingar frá trufluðum ein-staklingi sem er ekki jafn meinlaus og hann hljómar í fyrstu. Söguþráðurin kemur sífellt á óvart og mikil er gert fyrir líttinn pening. Ástæðan fyrir því að myndin hefur að mestu gleymst er líklega sú að litið sést af morðingjanum sem er fyrir vikið ekki jafn einkennandi og kollegar hans Michael Myers og Jason. Það vita þó flestir ótta-sæknir að það ýtir aðeins undir óhugnaðinn.



Krampus (2015)

Jólin eru ekki eins alls staðar. Íslendingar sitja uppi með Grýlu, en annars staðar þarf fólk að hafa áhyggjur af Krampusi gamla. Þegar ungr strákur missir hátiðar-andann á glötuðum jólum með vonlausum ættingjum, kallað hann yfir þau hinn djöfullega Krampus og hræðilegt fylgdarlið hans. Það er hughreystandi að vita að við erum ekki eina landið sem nýtur þess að hræða líftóruna úr ungum börnum á hátíð ljóss og friðar.

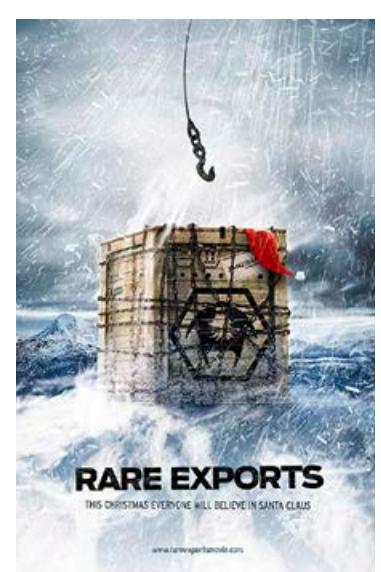
Gremlins (1984)

Það er eiginlega mesta furða að gráðugir framleiðendur hafi ekki stokkið á Greppitrýnin í núverandi gósentið endurgerðanna. Ungur strákur eignast einkennilegt gæludýr og því fylgja önnur og fleiri sem breytast í skrímsli við furðolegar aðstæður. Myndin er stórkemmtileg og mætti eigin-lega flokkast sem ævintýramynd þótt hún sé virkilega trufluð á köflum. Mælt er með að halda fyrir augun á þeim yngstu þegar örbylgjuofninn birtist á skjánum.



Rare Exports (2010)

Ef það er einhver þjóð sem heldur jafnvel enn myrkari jól en við þá eru það Finnarnir. Hér bjóða þeir okkur upp á brenglað jólaævintýri þar sem Sveinki gamli er grafinn upp úr jörðinni, og hann er ekki alveg jafn rjóður og góður eins og við munum eftir honum. Myndin er blóðug og drepþyndin – frábær leið til að rífa sig úr hátiðarskapinu sem á það til að halda sér allt of lengi.



Gleði í jólapakkann





JÓLAGJÖF HERRAMANNSINS
FÆRÐU Í VERSLUN GUÐSTEINS

VERSLEN
GUÐSTEINS
SÍÐAN 1918

LAUGAVEGI 34 101 REYKJAVÍK SÍMI 551 4301

GEORGE FOREMAN HEILSUGRILL



1200W
VERD... 7.995



1650W
VERD... 9.995



1850W
VERD... 11.995

PHILIPS RAKVÉL

HLEÐSLUVÉL

1000 séria



VERD.....6.995

Rosendahl SKÁLAR 3 SAMAN



VERD.....6.995

REVLON HÁRBLÁSARI 360 SURROUND



VERD... 14.995

Allt að 60%
fljótari að
blása hárið

KAI HNÍFASETT WASABI BLACK



VERD... 19.995

LÉKUÉ BEIKON ÍLÁT
FYRIR ÖRBYLGJUOFN



VERD... 2.995

OBH NORDICA SMOOTHIE TWISTER

2X 600ML
KÖNNUR FYLGJA

FULLT VERD.... 7.995
JÓLATILBOD 5.995

HRÆRIVÉLATILBOÐ



FJÖLDI LITA VERD FRÁ 79.995

KitchenAid

Queen of Hearts
bökunarsett í 100 ára afmælisútgáfu
að andvirið kr. **9.995** fylgir öllum
KitchenAid hrærivélum!



KJÖTHITAMÆLIR

ÞRÁDLAUS

VERD ÁDUR.... 5.495
JÓLATILBOD ... 4.495



BABYLISS
HÁRBLÁSARI

2200w AC mótor
ProSilence

VERD.....9.995

ARIETE PIZZAOFN

Ekta pizza
á örfáum mínútum!

VERD... 15.995



REVLON BLÁSTURSBURSTI



Með jónatækni

VERD..... 7.995

JÓLABÚÐIN ÞÍN

KuchenProfi PIZZASTEINN Í GRIND



30sm

VERD ÁDUR.... 4.495
JÓLATILBOD ... 3.495



Cilio
MOSCOW
MULE
KANNA

VERD... 2.295



GRUNWEG HNÍFAPARASETT



Ryðfrítt stál
24 STK
SETT

VERD... 8.995

OBH NORDICA POPPVÉL



VERD.....8.995

2 IN 1

MEDISANA SNYRTISPEGILL



LED LÝSING, 5X STÄKKUN

VERD.....5.995

ÍSLENSKA PÖNNNUKÖUPANNAN



VERD... 10.995

ROASTER POTTUR MIÐSTÆRD 509



VERD ÁDUR... 5.995
JÓLATILBOD .. 4.995

BABYLISS SLÉTTUJÁRN FASHION



Keramik með
jónatækni

VERD.....9.995

Fissler

Fissler. Perfect every time.

Fissler Paris POTTASETT 5 stk



Fissler gæði
Magnað jólatilboð

VERD ÁDUR.... 39.995
JÓLATILBOD ... 29.995

ARIETE VÖFFLUJÁRN



EKTA BELGÍSKAR VÖFLUR

VERD... 5.495

Russell Hobbs
SALT- OG PIPARKVÖRN



2 stk - Keramik malarí

FULLT VERD 6.995
JÓLATILBOD 5.995

EVA TRIO



SÓSU
POTTUR

1,1 LÍTER

VERD ... 9.795

ÞÚ FÆRD LE CREUSET
VÖRURNAR HJÁ OKKUR

LE CREUSET®



byggtogbúið

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

JBL BLUETOOTH HÁTALARI



FLIP5 SVARTUR

Fæst í mörgum litum

VERD ... 16.995

JBL BLUETOOTH HÁTALARI



GO2 VERD ... 3.795

LÉKUÉ POPPKORNSSKÁL FYRIR ÖRBYLGJUOFN



VERD ... 2.495

CILIO ESPRESSÓ- KANNA Á HELLU



VERD 3.995



ÍSLENSKU
JÓLA-
SVEINARNIR

VERD ... 1.995

JAMIE OLIVER GRILLPANNA



27x23cm

VERD ... 12.995



Dolce Gusto kaffivélar FRÁBÆR JÓLATILBOD



YFIR 30 TEGUNDIR AF KAFFI

FULLT VERD ... 10.995
JÓLATILBOD 7.995



MEDISANA NUDDPÚÐI



Shiatsu
nudd
háls og
axlir
Hægt að nota
þráðlaust

VERD ... 14.995

MEDISANA NUDDPÚÐI



SHIATSU

VERD ... 7.995

Bodum
PRESSU
KANNA
Chambord



8 BOLLA

VERD ... 9.995



FLÖKTANDI LAMPAR

Lampar með 60 LED perum sem líkja eftir eldi.
Fullkomin fyrir heimilið, veröndina og sumarhúsið.
Hægt að nota inni og úti. Innbyggð Lithium ion rafhlaða.



LED LAMI

VERD ... 4.995



MED HÁTALAR

VERD ... 5.995

JBL BLUETOOTH HEYRNARTÓL

Fæst í mörgum litum



SVÖRT
VERD ... 7.495

JÓLATILBOD



20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM
Jamie Oliver pottum og pönum



Vegan meðlæti og smáréttir um jólin

Linnea Hellström rekur veitingastaðinn Veganæs ásamt manni sínum Krumma Björgvinssyni. Hún hefur verið vegan um árabil og þykir vera með einstaka náðargáfu þegar kemur að því að útbúa gómsætan vegan mat.

Hjörðis Erna
Þorgeirs Þórssyni
hjordiserna@frettabladid.is



Eg myndi segja að hann væri frekar svipaður, það er meira að innihaldsefnin breytist fremur en að um sé að ræða tilteknar hefðir, venjur eða óskir,” svarar Linnea þegar hún er spurð að því hvort hún telji vegan jólamat svipaðan eða ólíkan á milli landa. Linnea er frá Svíþjóð en hefur búið hér á landi í nokkur ár. „Ég hef dvalið einu sinni yfir jólin í Bandaríkjum þar sem helsti munurinn var sólskinið og hitinn, fyrir utan meira úrvál af valmöguleikum, en þetta var fyrir tíu árum og í Kaliforníu. Það hafa orðið verulegar framsfarir síðan þá, þar, hér, í Svíþjóð og alls staðar.

Ég bjó á Spáni í nokkur ár og líka í Mexíkó áður en ég flutti hingað. Ég varði auðvitað miklum tíma með þarlendum dýraréttindasamtökum, vann á vegan veitingastöðum og fékk því að prófa mig áfram og læra að útbúa alls konar hefðbundna spænska og katalónska hátiðarrétti án dýrafurða. Þetta var allt mjög frábrugðið sánscum jólamat og afskaplega bragðgott.“

Svipaðar hefðir

„Eftir að hafa búið hér um skeið finnst mér margt líkt með íslenskum og sánscum mat, bæði hvað varðar hátiðar- og hversdagslega rétti. Aðferðirnar sem við notum til þess að grafa, gerja, sýra og þurrka mat og það hvernig við rækta, uppskerum og geymum mat eru í takti við söguna og veðurfarið sem er svipað á milli Svíþjóðar og Íslands,” segir Linnea. „Þetta hefur mér alltaf þótt svo töfrandi við það að rækta og útbúa mat. Það tekur tíma að útbúa marga af þessum réttum svo að þetta er ekki eitthvað sem þú býrð til daglega, sem ég tel að geri þá vitaskuld hátiðlegri og meira heillandi.“

Ég kann að meta hefðir, sérstaklega þær sem maður skapar sjálfur og endurtekur vegna þess að þær eru skemmtilegar og það er ánægjulegt að sækja í ákveðið

bragð sem er sjálfkrafa tengt við gæðastundir með ástvinum. Sjálfri þykir mér gaman að breyta til og prófa mig áfram með nýjum hráefnum, uppögvtunum og tilraunum. Það eru vissir réttir sem ég geri árlega, eins og þeir sem birtast hér, og svo bæti ég líka við nýjum. Ég hugsa að ég hafi það frá foreldrum minum.

Við Krummi erum búin að skapa okkar eigin hefð sem felst í því að útbúa vegan jólamat ásamt foreldrum hans, heima hjá þeim. Þetta er sigildur jólamat með smávegis breytingum á milli ára. Við komum með mat, búum saman til mat, allir eru glaðir og allt vegan. Fjölskyldan er kannski ekki öll á þessari vegferð en þau hafa alltaf verið mjög víðsýn og stýrja okkum Krumma.

Við Krummi rekum saman veitingastaðinn Veganæs og borðum því mikið af matnum sem við erum að búa til daglega þannig að á sunnudögum, þegar við erum í fríi, fáum við okkur oft eitthvað gjörólikt. Við erum til dæmis mjög hrifin af taílenskri matargerð og Krummi býr til frábært spaghetti,” segir Linnea.

„Mikið af matnum sem við framreiðum er byggður á uppáhalds sunnudagsmatnum okkar, við njótum þess að borda huggunarmat (e. comfort food). Þá verðum við með jölahlaðborð þann 18. desember þar sem fólk getur komið og notið þess að smakka dæmigerða vegan jólaretta. Við munum fljóttlega birta nánari upplýsingar um bókanir á Facebook. Komið endilega og njótið.

Ég ætla klárlega að búa til sinnepsgljáðu seitansteikina okkar og jölasinkku í raspi,” svarar Linnea þegar hún er spurð að því hvað hún ætli að útbúa þessi jólin.

„Ég mun líka búa til takmarkað magn af seitansteik sem verður hægt að kaupa fyrir jólin og fá afhenta á Þorláksmessu. Seitansteikin er kjörin fyrir þau sem eru ýmist vegan nú þegar, þau sem eru forvitn og í raun bara fyrir alla.“

EGGALDINSÍLD AD HÆTTI LINNEU

„Sigildur sænskur jöla- og sumarréttur. Ég geri alltaf nokkrar útgáfur á hverju ári en þegar þú næðð grunntókunum á þessari aðferð er auðvelt að halda áfram að þróa hana eftir eigin höfði. Það fara um það bil 1-2 eggaldin i hverja krukku, ágætt að hafa það í huga eftir því hversu mikil þú vilt útbúa. Það er tilvalið að fá gestgjófum svona krukku ef þér er boðið í matarboð og rétturinn geymist vel í ísskápnunum.“

Fjarlægðu grænu endana en leyfðu hýðinu að vera. Skerðu eggaldinið í þunnar sneiðar og svo í svipað stóra bita og eru yfirleitt í jólásíld. Sjóðið bitana hæfilega lengi í söltu vatni. Þeir eiga að vera eldaðir en samt þéttir undir tönn. Tínið bitana upp úr pottinum, setjið þá til hliðar og látið þá kólna á meðan kryddögurinn er útbúinn.

Sýrður kryddlöögur

1 dl edik
2 dl sykur að eigin vali
3 dl vatn
4 lárvíðarlauf
Ferskt timjan eða rósmarin
½ rauður eða gulur laukur
1 tsk. þurrkuð sinnepsfræ



Þetta er grunnlögurinn, sjóðið, kælið og blandið svo saman við eggaldinbitana. Leyfið bitunum að draga í sig bragðið, yfir nótum í það minnsta. Fyrir meira fiskibragð er hægt að bæta við einu blaði af þara, til dæmis nori-para eða íslenskan. Ef hann er efstur í krukkunni er auðvelt að tina hann úr eftir fyrstu nótina svo að bragðið verði ekki yfirþyrmandi. Hægt er að bæta við piparkornum, hvítlauchsgeirum, engiferi, appelsínuberki, anís, negul, kardimommu eða bara hverju sem er jólalegast. Munið bara að fjarlægja bitana sem þið viljið ekki borda áður en þið fáið ykkur.

Sæt sinneppssósa með dilli

1 dl veganrjómi
1 msk. veganmajónes (hægt að gera sjálf/ur eða kaupa tilbúið í flestum búðum)
½ dl sinnep
1-2 msk. Dijon-sinnep, meira ef þú vilt meiri hita
2 msk. agave-síróp
1 msk. plæaðik
1 msk. hrísgjónaedik
1 tsk. reykt paprikurydd
1 tsk. hvítlausduft
1/8 tsk. malaður svartur pipar
1 tsk. liquid smoke (ekki nauðsynlegt en gefur gott bragð)
Sjávarsalt

Lika gott að bæta við hálfbum smátt söxuðum blaðlauk eða teskeið af misó- eða tahinimauki sem gefur umami bragð. Hrærið öllu saman í skál og smakkið til með salti. Rétturinn er betri bragðsterkur þar sem hann blandast saman við eggaldinið. Geymið í ísskáp fram að kvöldmat.

GULRÓTARLAX

Bennan rétt er gaman að útbúa og hann geymist líka lengi í ísskápnunum. Pakkarnir með nori-blöðum sem fast í helstu búðum eru oft með tíu blöðum svo að ég miða við tíu gulrætur.



Linnea Hellström er afbragðskokkur. FRÉTTABLAÐID/ERNIR



10 miðlungsstórar eða stórar gulrætur
10 nori-blöð
Vel af salti

Stillið ofninn á 150°C og hreinsaðu gulræturnar á meðan hann hitnar, það þarf ekki að flysja þær. Bleystið nori-blöð og vefjið því utan um gulrót, eitt blað á hverja gulrót. Stráið salti yfir eldfast móti, raðið gulrótunum ofan á og saltið meira. Þetta dregur fram bragðið sem minnir svo á graflax. Bakið í 1½ klukkutíma, eftir því hvernig ofn er notaður. Gulræturnar eru tilbúnar þegar hnifur sker í gegnum þær eins og mjúkt vegansmjör. Látið kólna á meðan marineringin er útbúin.

Marinering

1 dl heitt vatn
½ dl sesamolia (hægt að nota ólifuoli í staðinn en sesamolian dýpkar bragðið)
2 msk. tamari- eða sojasósa
2 msk. agavesíróp
1 msk. plæaðik
1 msk. hrísgjónaedik
1 tsk. reykt paprikurydd
1 tsk. hvítlausduft
1/8 tsk. malaður svartur pipar
1 tsk. liquid smoke (ekki nauðsynlegt en gefur gott bragð)
Sjávarsalt

Sjóðið vatnið og hrærið því svo saman við öll innihaldsefnin í skál og smakkið til með salti. Marineringin verður mjög bragðmikil áður en gulræturnar draga hana í sig svo ekki hafa áhyggjur af því að hún sé of sterk. Núna kemur sóðalegi hlutinn, notið beittan hnif til þess að fjarlægja nori-blöðið og flysjið þær svo nokkurn veginn eins og söðnar kartöflur. Því mjúkhentari sem þú ert, því betur munu þær lítu út en þær verða samt alltaf bragðgöðar. Skerið gulræturnar í þunnar sneiðar og raðið þeim í breit box eða djúpan disk sem hægt er að hylja. Hellid marinerunni yfir og látið marinerast

Hægt er að útbúa ólíkar gerðir eggaldinsíldar. FRÉTTABLAÐID/ERNIR



Grafna gulrótin er mikið lostæti. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

þar til daginn eftir. Því lengur sem þær marinerast, því bragðmeiri verða þær. Líkt og með eggaldinsíldina þá er hægt að leggja nori-blöð ofan á gulræturnar til þess að ná fram enn þá meira fiskibragði. Berið fram eins og graftinn lax, til dæmis með veganrjómaostu eða hverju sem hugurinn girnist.

Vegan brún sósa („gravy“)

Héra er ein af mörgum vegansósum sem eru einfaldar í framkvæmd og auðvelt að laga til eftir eigin óskum. Sósan hentar með flestum hátiðarmat.

3 msk. smjörlíki eða jurtaoilia
2 msk. hveiti
3-4 dl grænmetissoð
1 dl jurtarjómi
2 msk. soja- eða tamaríosósa
1 msk. Dijon-sinnep
Skvetta af sitrónusafa
Smá næringarger (má sleppa en bragðast vel)
Möluð svört eða hvít piparkorn (eða bæði), svo er líka gaman að nota græn og rauð piparkorn á jólunum
Salt og malaður hvítur pipar eftir smekk

LJÓSAHÁTİÐ

JÓLATÓNLEIKAR 2019
SÖNGFJELAGIÐ
Langholtskirkja
Sunnudagur 8. desember kl. 16 og 20
Miðasala á tix.is



Gil Bret ullarkápa
verð 49.980

Jólagjöfin hennar



Jólagjöfum er pakkað inn í fallegar
gjafaöskjur tilbúnar undir jólatréð.



Lebek úlpa
verð 32.980



Stenströms silkistretch blússa
verð 39.980



PBO silkibolur með
„jersey“ í bakið
verð 12.980
margir litir og snið!



Ringella heimagalli
verð 17.980



Depeche leður „bumbag“
verð 15.980



Depeche leður veski
verð 13.980



Hálsmen
verð 5.980



Frábært úrval af klútum!
verð 4.980

hyá
Hafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



VIA VAI skór
verð 29.980

Gerðu mikið úr aðventunni

Fjölskylda

Ingibjargar Elísabetar Garðarsdóttur hefur margar jólahefðir en mamma hennar var fædd á aðfangadag. Ingibjörg hefur haldið í margar þær hefðir sem hún ólst upp við og bjó til uppskriftabók með uppskriftum mömmu sinnar sem hún gaf fjölskyldunni.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

Mamma var tvíburi og fæddist 24. desember 1937. Hún var tekin með keisara, mér er sagt að þetta hafi verið fyrsti keisarinn á Landspítalanum en ég ætla ekki að fullyrða það. Amma fékk að velja hvort keisarinn yrði gerður

á aðfangadag eða gamlársdag. Hún vildi bara að það yrði gert sem fyrst, þess vegna valdi hún aðfangadag,“ segir Ingibjörg.

Hún segir frá því að frænka hennar hafi eitt sinn tekið viðtal við önnu hennar. „Þar segir hún frá því að uppáhaldsminnigingin hennar hafi verið þegar tvíburarnir voru nýfaðdir. Það var jónanótt og búið var að setja jólatré inn í stofuna til þeirra með lifandi kertum. Tréð var á borði á milli stelpnanna og hjúkrunarfræðingur vakti yfir þeim og trénu svo það myndi ekki kvikna í. „Amma sagði að þessi jónanótt væri sú fallegasta sem hún hefði upplifað.“

Unni, mömmu Ingibjargar, þótti oft leiðinlegt sem barn að fá ekki alvöru afmælisdag og gjafir en hún og tvíburasystir hennar fengu oft jólakjól og skó í afmælisgjöf. „Þar sem mamma átti ekki beint afmælisdag varð Þorlákssmessukvöld að hennar afmæli. Það skapaðist sú hefð að fjölskyldan kom saman á Þorlákssmessukvöld og skálaði í freyðivíni á miðnætti fyrir afmælinu hennar. Ég held enn þá í þessa hefð og skála fyrir mömmu á miðnætti á Þorlákssmessu.“



Ingibjörg safnaði uppskriftum mömmu sinnar fyrir aðventugjölduna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Aðventukaffinu heima útvartað

Ýmsar jólahefðir urðu til þegar foreldrar Ingibjargar bjuggu úti í Þýskalandi á námsárunum. „Í Þýskalandi er gert mun meira úr aðventunni en hér. Þegar þau komu aftur til Íslands voru þau alltaf með að ventukaffi á aðventusunnudögum. Við vorum fjögur systkinin og áttum öll okkar aðventukerti. Mamma bjó til súkkulaði og við borðuðum smákökur, pabbi las upp jólasögrur og svo var kveikt á kertinu. Við sáum öll við borðið og oft voru gestir. Þetta þótti mjög óvenjulegt, einhvern tímamá á 8. áratugnum, áður en ég fæddist var þetta tekið upp og sent út í útvarpinu.“

Þar sem ég er langyngst af systkinum mínum, 9 árum yngri en bróðir minn og 19 árum yngri en elsta systir míni, þá bjó ég lengi ein með foreldrum mínum. Ég eldaði mikið með mömmu og kunni allar uppskriftirnar hennar. Fyrstu jölin eftir að hún dó gaf ég öllum í fjölskyldunni uppskriftabók með uppskriftunum hennar,“ segir Ingibjörg.

Uppskriftin að rækjukokteilnum sem Ingibjörg deilir með lesendum er einmitt úr þessari uppskriftabók. En rækjukokteillinn er alltaf borðaður á aðfangadagskvöld. Ingibjörg hefur einnig búið til vegan útgáfu af uppskriftinni. „Ég hélt ráðstefnu nýlega með vinkonu minni sem het Vegan heilsa. Ástæðan fyrir því var að við vorum saman í veikindaleyfi. Hún vegna krabbameins og ég vegna kulnunar í starfi auk þess sem ég er með endometríosu, pcos og vanvirkjan skjaldkirtil.“

Okkur fannst ekki talað nógum mikið um áhrif mataræðis á heilsu. Læknar voru alltaf að segja okkur að borda hollt en ekki hvað við ættum að borda. Við fengum þess vegna erlenda sérfraðinga, two lækna og næringarbraðing, til að koma og tala um vegan mataræði en ég fylgi því að megninu til í dag. Ég finn bara að mér líður betur ef ég borda þannig.“



Skoðið úrvalið á facebook
f Dimmalimm Reykjavík

DIMMALIMM

Laugavegi 53 | Sími 552 3737 | Opið mán.-fös. 10-18, lau. 10-17

Príkrossinn



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

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskertra á Íslandi
STOFNAD 1939

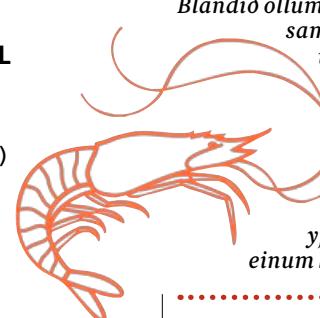
Stuðningur til sjálfstæðis



Rækjukokteillinn er alltaf borðaður á aðfangadagskvöld en Ingibjörg bjó til vegan útgáfu af honum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

JÓLA VEGAN RÆKJUKOKTEILL fyrir 4

2 mangó
1 lárpéra (avocado)
2 vorlaukar
2 palma granatapli
1 gul paprika
1 rauð paprika
½ rauður chili
½ agurka
4 lime
1 bunt kóriander



Fallegt er að setja salatið í falleg glös eða skálar, setja smá sósu yfir og bera fram með einum báti af lime.

Hreinsið öll fræ úr agúrkunni og skerið allt grænmeti og ávexti í smáa ferninga. Skerið chili í smáa bita, grófskerið kóriander og takið fræ úr palma granateplunum. Setjið allt saman í skál, kreistið safann úr premur lime yfir og blandið saman.

Sósá

4 msk. vegan majónes
1 dós Oatly sýrður rjómi
1 dl tómatsósá
Karry eftir smekk

Blandið öllum hráefnum í sósá saman í skál og hrærið varlega saman svo loftið fari ekki úr rjómanum.

Peytið rjómann og blandið öllum hráefnum saman við í skál og hrærið varlega saman svo loftið fari ekki úr rjómanum. Fallegt er að setja salatið í falleg glös eða skálar, setja smá sósu yfir og bera fram með einum báti af sitrónu.

JÓLA RÆKJUKOKTEILL fyrir 4

Stórar rækjur að vild
1 sitróna
Sósá
4 msk. majónes
1 peli rjómi
1 dl tómatsósá
Karry eftir smekk



Það er gaman og gott að kyssast undir mistilteini.

KOSS UNDIR MISTILTEINI

Koss undir mistilteini þykir rómantisk hefð á jólum, ekki síst í jólakvikmyndum og jólatónlist. Það kitlar marga að hafa mistiltein við höndina yfir hátiðnar ef sá rétti eða sú rétta birtist því allir vilja eiga jólakærasta eða jólakærstu þegar jólajósin tindra og árstíminn býður upp á endalaust kúr. Hefðin að kyssast undir mistilteini er ekki upprunnin í Bandaríkjunum heldur Norðurlöndunum, að talið er. Samkvæmt henni þurfa allir sem standa undir mistilteini á jólum að kyssast en margir tryggja sér mistiltein og draga hann upp á óvæntustu stundum til að hafa afsökun fyrir því að kyssa þann sem þeir hrifast af.



AÐ GEFA Í SKÓINN

Sá síður breiddist hratt út í Reykjavík, og síðar öðrum kaupstöðum á Íslandi, að börn settu skó sinn í glugga á hverju kvöldi nokkru fyrir jól í von um að jólasveinninn léti í hann góðgæti sem fyndist morguninn eftir. Sú von gerði börnin oft þægari að sofna. Siðurinn varð hins vegar hamslaus eftir 1950. Sumir settu skóinn út glugga í upphafi jólaþostu, eða 1. desember, og stundum komu stórar fjárfúlgur í skóinn. Olli slíkt bæði metingi og sárindum þegar börn báru sig saman í skóla, og leiðindum fyrir alla uppalendur. Ekki var þó gert skipulagt átak til að hamla gegn þessum ófognuði. Fóstrur og ömmur leituðu þó ráða hjá þjóðháttadeildi Þjóðminjasafnsins og af hennar hálfu var fjallað um málid í Ríkisútvarpinu. Árangurinn varð sá að upp úr 1970 tókst smám saman að innraða þá eðlilegu meginreglu að ekker kæmi í skóinn fyrir en stærsti jólasveinninn kæmi til byggða, 13 eða 9 nótturn fyrir jól, og að ekki væri annað en smáraði í skónum.

Heimild: Jólavefur Júlla



Jólakúlur komu fyrst til Ameriku frá Þýskalandi. NORDICPHOTOS/GETTY

UPPRUNI JÓLAKÚLUNNAR

Jólakúlur eru mjög vinsælt jólaskraut viða um heim en óljóst er hvaðan sú hefð kemur upprunalega. Sú hefð að hengja skraut á grenitré um jölin er talin hafa byrjað í Þýskalandi á 16. öld en fyrsta jólaskrautið var mjög ólíkt því sem við þekkjum í dag. Trén voru gjarnan skreytt með kertum, eplum og hnetum. Smám saman varð skrautið íburðarmeira og handmálaðar blásnar glerkúlur og blýkúlur fóru að verða algengt skraut á trjáum. Það er ekki vitað hvenær sú hefði byrjaði er vitað er til þess að ríkir Bandaríkjumenn hafi flutt inn þýskar handgerðar jólakúlur og selt þær í verslunum í heimalandi sínu fyrir árið 1890. Seinna meir jókst úrvalið af jólakúlum og handgerðar þýskar kúlur fóru að keppa við fjöldaframleiddar japanskar og evrópskar kúlur.

GÓÐA VEISLU GJÖRA SKAL

Kaffitár

HÁTÍÐAKAFFI

Brennsla Vinarbrennsla
Fylling Kaffi-ilmur
Avöxtur kertaljós og klæðin rauð

MALA

Uppáhalds uppáhellingin
Hentar í allar tegundir uppáhellinga

BAUNIR

Uppáhalds uppáhellingin
Hentar í allar tegundir uppáhellinga

HÁTÍÐ I BAË

Besta jólagjöfin að fá pabba heim

Anna Jónsdóttir hefur átt viðburðaríka ævi. Hún fæddist árið 1926 á Kvennabrekku í Döllum og fagnaði því 93 ára afmæli á árinu. Anna gleymir aldrei jólunum þegar faðir hennar komst lífs af úr sjávarháska. Anna ætlar að njóta jólahátiðarinnar á Hrafnistu.

Anna ólst upp í Hrútafirði þar sem faðir hennar, Jón Guðnason, var prestur á Prestbakka og síðar skólastjóri og kennari við Héraðsskólann á Reykum. Móðir hennar hét Guðlaug Bjartmarsdóttir og sinnti stóru og gestkvæmu heimili. Anna segir að þegar hún minnist jóla æsku sinnar komi ein jól alltaf upp í hugann, þau séu sér svo minnisstæð.

„Þannig var að pabbi var staddir á kirkjuþingi í Reykjavík en að því loknu fækkt hann far norður með varðskipinu Þór. Norðanmenn fengu oft far með skipinu ýmist suður eða norður. Þegar skipið kom að höfn við Blönduós bað hafnarstjóri skipherrann um að sigla hvergi því veðurútlit var slæmt. Skipherrann varð ekki við þeiri bón og sigldi af stað.

Fliotlega var veðrið orðið svo vont að ekki varð við neitt ráðið og skipið strandaði á skeri. Ekki var hægt að setja út skipsbáta, því þeir hefðu brotnað í spón. Varðskipið Óðinn var kallað til hjálpar og togari kom einnig á vettvang en veðurofsinn var slíkur að ekkert var hægt að gera. Allt í einu slotaði veðrinu um stund og þá var olíu hellti í sjóinn en hún stillir öldurnar. Við það komst áhöfn og farþegar Þórs yfir í Ódin, heil á húfi,“ rifjar Anna upp.

Heimilisfólk á Prestbakka vissi afstrandinu og beið milli vonar og ótta fregna af heimilisföðurnum. „Við vorum sjö systkinin og mamma sat hjá okkur á gólfínus og sagði okkur sögur og ævintýri til að rúa okkur. Þótt ég væri lítil gleymi ég þessu aldrei. Daginn eftir fengum við þær fréttir að allir væru heilir á húfi. Pabbi kom síðan heim á þorlaksmessu og það var stórkostlegasta jólagjöf sem ég hef nokkurn tímann fengið.“

Bókelsk frá ungaaldri

Anna og systkini hennar fengu alltaf bækur í jólagjöf og svo var lesið fram eftir jólanótt. „Við systkinin vorum öll miklir bókabéusar. Um leið og ég fór að vinna og safna mér peningum keypti ég bækur. Ég hef alla tíð verið mikio fyrir bækur,“ segir Anna, sem flutti sextán ára til Reykjavíkur. Tveimur árum síðar giftist hún Sveinbirni Markússyni kennara og þau eignuðust sex börn. Barnabörnin eru 13 og langömmubörnin eru orðin 10 talsins.

Þegar Anna hóf búskap hélt hún



Anna unir hag sínum vel á Hrafnistu og segir það líkast happdrættisvinningu að fá að búa þar. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

“Á aðfangadag var ýmist lambahryggur eða lambalæri í matinn en Anna segir lambahrygginn hafa verið vinsælli. „Enn í dag finnst börnunum mínum best að fá lambahrygg í jólamatinn. Á jóladag var hangikjöt og svo voru afgangarnir bordaðir næstu daga á eftir. Í gamla daga var svo margt fólk hjá okkur á jólunum, bæði nágrannar og systkin mín. Það var alltaf gaman hjá okkur,“ segir hún.

Í gamlar hefðir frá æskuheimili sínu. „Byrjað var að skreyta heimilið á þorlaksmessu og sama dag bakaði ég síðustu kökurnar en það voru formkökur. Þá var ég búin að baka smákökur og tertur. Svo sauð ég hangikjöt en það hvarflaði ekki að mér að borda sköttu á þor-

láksmessu. Skata og hákarl er það voðalegasta sem ég get hugsað um,“ segir hún ákveðin.

Á aðfangadag var ýmist lambahryggur eða lambalæri í matinn en Anna segir lambahrygginn hafa verið vinsælli. „Enn í dag finnst börnunum mínum best að fá lambahrygg í jólamatinn. Á jóladag var hangikjöt og svo voru afgangarnir bordaðir næstu daga á eftir. Í gamla daga var svo margt fólk hjá okkur á jólunum, bæði nágrannar og systkin mín. Það var alltaf gaman hjá okkur,“ segir hún.

Jólskrautioð bjó Anna til sjálf en allt lék í höndnum á henni. „Ég var mikio fyrir að teikna, mála og föndra. Ég hafði líka gaman af því að skreyta og skreytti meira

að segja veggina á heimilinu. Ég festi greinar á veggina og bjó til allt mögulegt. Ég saknaði skrautsins þegar það var tekið niður,“ segir hún.

Anna saumaði líka jólafót á öll börnin sín. „Mér fannst svo gaman að sauma. Þegar ég var í Reykjavískóla var ég með einstaklega góðan handavinnukennara sem kenndi mér réttu handtökum. Ég saumaði fermingarkjólinn minn og eftirfermingarkjólinn líka. Þegar maður kann undirstöðuatriðin er eftirleikurinn auðveldur og hægt er að sauma hvað sem manni sýnist. Ég saumaði jólafót á börnin mín og í raun flestallan fatnað þar til þau komust á fullorðinsaldu.“

Þegar Anna er spurð hvort það hafi ekki verið í mörg horn að líta fyrir jólin segir hún svo viðsúlega hafa verið en það hafi skipt mestu máli að skipuleggja sig vel. Hún hefur nú búið á Hrafnistu við Laugarás í rúman áratug og likar mjög vel. „Það er stærsti happdrættisvinnungur sem hægt er að fá, að lenda hérna. Það er sama hvar ég er, ég er alltaf með gott fólk í kringum mig. Frá því að ég flutti hingað hef ég verið hjá börnunum mínum á aðfangadag en í ár ætla ég að vera á Hrafnistu og er mjög ánægð með það. Í framtíðinni ætla ég að vera á Hrafnistu á aðfangadag og það er eins gott að venja sig á það strax,“ segir hún að lokum.

Starfsfólkið á Hrafnistu er komið í jólaskapið

„Við hjá Hrafnistu vinnum við að koma fólk i jólaskap,“ segir Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistuhelminganna. Ljúfir tónleikar, góður matur og notaleg stemning er í fyrirrúmi á aðventunni. Á aðfangadag verður boðið upp á hamborgarhrygg.

Pegar líða fer að jólum myndast einstaklega góð stemning á Hrafnistuhelmingunum, bæði hjá heimilisfólk og starfsfólk. „Hlutverk okkar starfsfólkssins er að hjálpa íbúum að njóta lífsins og viðhalda lífsgæðum sínum. Liður í því er að allir njóti saman aðventunnar og jólanna,“ segir Pétur en Hrafnista rekur sjö hjúkrunarheimili í fimm sveitarfélögum og það áttunda verður opnað snemma á næsta ári. Um þúsund manns njóta þjónustu Hrafnistuhelminganna á degi hverjum og starfsfólk er um fjórtán hundruð talsins. „Við erum með starfsemi alla daga ársins, allan sólarhringinn, og tökkum mikinn þátt í daglegu lífi fólkis, hvort sem það er aðventunni, um jólín eða áramótin. Við leggjum

því mikio upp úr því að njóta þessa tíma saman,“ segir Pétur.

Hrafnista nýtur mikillar velvildar í samfelaginu, að sögn Péturs. „Aðventan er sá tími sem margir hugsa til okkar, ekki síst góðgerðarfélög, og heimsóknir frá kórum og tónlistarfólk eru tíðar. Þegar fagur söngur og skemmtileg tónlist hljóma um sali kemst enginn hjá því að komast í jólaskap,“ segir hann brosandi.

„Hefð er fyrir því að vera með sérstakt jólapeema í desember, þar sem allir klæðast jólapeysu, jólafötum eða einhverju rauðu og öll heimilin okkar hafa ólikar en skemmtilegar hefðir. Um árabil hafa verið haldin jólabóll á heimilunum fyrir börn og barnabörn starfsfólksg og þau hafa notið mikilla vinsælda.“

En hvernig skyldi jólahaldið á Hrafnistu ganga fyrir sig? „Á stærri heimilum okkar er haldin jólamessa á aðfangadag en á minni heimilunum er reynt að hafa jólamessa eða jólastund sem næst aðfangadagi en hefðirnar eru mismunandi eftir heimilum. Hefð er fyrir því að bjóða upp á hamborgarhrygg á aðfangadag með úrvali af meðlæti. Á jóladag er hangikjöt með kartöflum og uppstúf, grænum baunum og laufabruði. Við leitumst við skapa jólalega, fallega og heimilislega stemningu á aðfangadag. Sumir íbúar fara til sinna ættingja, aðrir fá sínanáustu til sín. Íbúar eru almennt mjög ánægðir með jólín á Hrafnistu og starfsfólkliða. Margir eiga hlýjar og jákvæðar minningar frá þessum tíma á Hrafnistu,“ segir Pétur.



Pétur Magnússon með hluta starfsfólk sem komið er í jólafötin.

Blue Lagoon Home línan:
Verð frá 3.900 kr



Dekraðu við þá sem þér þykir vænt um

Úrval jólagjafa úr heimilis- og húðvörulínu Bláa Lónsins

BLUE LAGOON
ICELAND

Fæst á bluelagoon.is og í verslunum okkar að Laugavegi 15,
í Bláa Lóninu og Flugstöð Leifs Eiríkssonar.

SOFÐU VEL UM JÓLIN

Stillanleg hjónarúm með þráðlausum fjarstýringum



- ★ Hliðar og endastopparar svo dýnur færst ekki til
- ★ Tvíhert stálgrind
- ★ Einföld og þægileg fjarstýring
- ★ Hljóðlátir og kraftmiklir mótorar
- ★ Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum 2x90x200 - Verð frá 589.900,-
Reverie 3E með Deluxe heilsudýnum 2x90x200 - Verð frá 325.900,-



NÝTT 2020

BODYPRINT®

Nýr stillanlegur 2020 heilsukoddi kemur fyrir jól. - 3 stærðir
Verð kr. 17.900.-
Jólatilboðsverð kr. 14.320.-

Mikið úrval af hvíldarstólum og sófum á fræabæru verði



Bolzano

Hágæða leðursófi, 2ja eða
3ja sæta - Litir: Brúnt, svart.
Verð frá kr. 189.900.- 269.900.-



Colombo

Nettur hornsfófi, svart leður,
Til með hægri eða vinstri tungu
Verð áður kr. 349.900.-
Jólatilboð Verð kr. 279.900.-

FRÁBÆR FLUTNINGSTILBOÐ UM ALLT LAND



Fáðu tilboð í flutning um allt land hjá okkur
Dæmi: Flutningar á rúmi til Ísafjarðar
160x200 cm rúm með botni og fótum kr. 14.900.-
sjá nánar á heimasíðu okkar svefnogheilsa.is

FRÍ HEIMSENDING Á MJÚKVÖRU



Jóla DAGATAL
★ SVEFNS & HEILSU ★ 2019 ★
Glæsilegir vinningar dregnir út
DAGLEGA frá 1. - 24. desember
TAKTU PÁTT Á SVEFNOGHEILSA.IS

20%
afsláttur



Eitt mesta úrval landsins af
rúmfötum, lókum og hlífðardýnum



Mikið úrval af rúmteppum
í flestum stærðum



Tökum vel á móti 2020

Við skulum skilja við gamla árið eins og við viljum taka á móti því nýja. Eftir mikil veisluhöld þarf að taka til. En best er að sýna fyrirhyggju og skilja sem minnst eftir sig. Njótum nýja ársins og setjum umhverfið okkar í forgang.

Gjafapappírinn og pakkaböndin

Best er að endurnýta pappírinn og böndin. Brjótum pappírinn saman, losum hnúta, rúllum upp og geymum. Sá pappír sem fer í ruslið má fara í blátunnuna en pakkabönd úr plasti og plastumbúðir fara í grenndargáum fyrir plast. Athugið að pappír með glimmer eða málmaferð hentar illa til endurvinnslu.

Skreytingar úr greinum og jólatré

Í sumum tilfellum sækja sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu jólatré til íbúa en hægt er að finna upplýsingar um það á heimasiðum þeirra. Á endurvinnslustöðvum er tekið við jólatrjám frá einstaklingum án gjaldtöku en þau eru send til frekari vinnslu í Álfnesi, m.a. sem stoðefni í gerð jarðvegsbætis.

Flugeldar, notaðir og ónotaðir

Þó að flugeldar séu að mestu leyti úr pappa gerir leirinn í botninum á þeim það að verkum að pappinn er ekki hæfur til endurvinnslu. Þess vegna fer flugeldarusr í gáum fyrir blandaðan úrgang á næstu endurvinnslustöð. Ósprungnir flugeldar eiga hinsvegar að fara í spilliefnagáum og þá skal ekki geyma á milli ára á heimilum.

Jóla- og áramótarslið

Mandarínukassar	
Jólagjafapappír	
Jólakort og pakkamiðar	
Plastumbúðir	
Jólatré	
Jólaseríur	
Gjafir sem hittu ekki í mark	
Leikföng úr plasti	
Rafmagnsleikföng	
Jólapeysur	
Flugeldar (notaðir)	
Flugeldar (ónotaðir)	

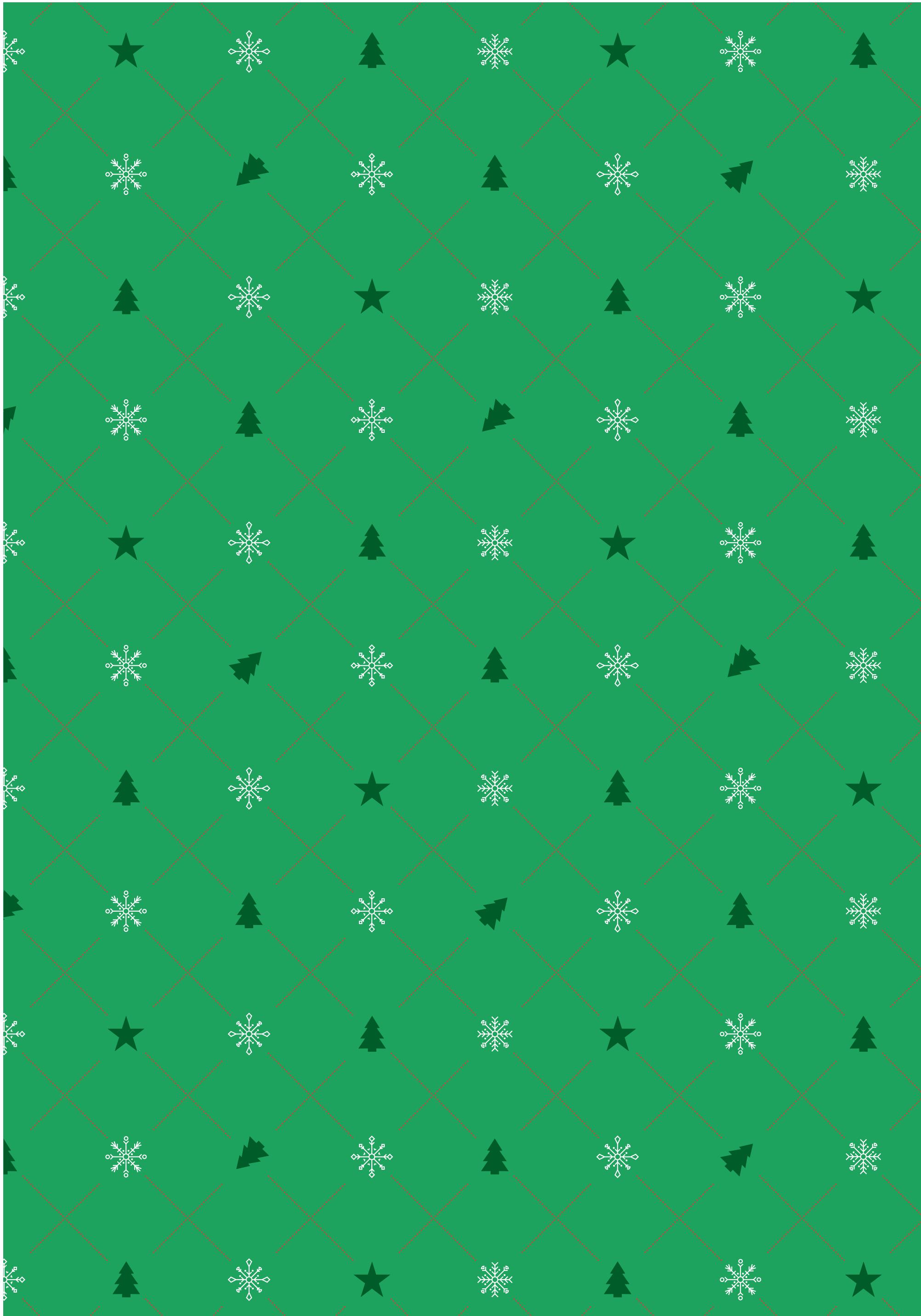
Í hvaða flokk?

Ómálað timbur	
Pappír og pappi	
Pappír og pappi	
Plastumbúðir og annað plast	
Trjágreinar	
Lítill raftæki	
Nytjahlutir	
Plastumbúðir og annað plast, nytjahlutir (ef heilt)	
Lítill raftæki, nytjahlutir (ef heilt)	
Föt og klæði	
Almennur heimilisúrgangur	
Spilliefni	

Hvert á að skila?

Endurvinnslustöð	
Endurvinnslustöð, grenndargáma og blátunnu	
Endurvinnslustöð, grenndargáma og blátunnu	
Endurvinnslustöð og grenndargáma	
Endurvinnslustöð	
Endurvinnslustöð	
Endurvinnslustöð	
Endurvinnslustöð og grenndargáma	
Endurvinnslustöð	
Endurvinnslustöð og grenndargáma	
Endurvinnslustöð og orkutunnu	
Endurvinnslustöð	

Allar nánari upplýsingar um flokkun er að finna á sorpa.is



Nóvembertilboð

Lúxsus-Heitsteina-Andlitsbað (90mín.) + Lit&Plokk 22.880kr

Tilboð 17.880 kr – 25% afsl.



Lit&Plokk + Augnhárapermanett: 15.880 kr

Tilboð 11.880 kr – 25% afsl.

Litun & plokkun 5.980 kr
Tilboð 4.500 kr – 25% afsl.



Lögum háræðaskemmdir

Viltu græja þetta sem fyrst ?



Við fjarlægjum ur andliti háræðastjörnur, blóðblöðrur, háræðaskemmdir í andliti eftir rósroða. Það þarf yfirleitt 3 meðferðir til að loka skemmdu háræðunum endanlega. 4 vikur þurfa að líða milli meðferða.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur
Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Tilvalið í
jólápakkánn

Hollywoodmeðferð

Alvöru húðmeðferð Kynntu þér málið !



Snyrtistofan Hafblik

Smáauglýsingar

Bilar & Farartæki



PARFTU AD KAUPA
EDA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málid. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



ÚTSALA Á SÍDUSTU
BÍLUNUM !!!

Nýr Suzuki Vitara GLX 1,4 Eco Boost. Sjálfskiptur 4x4. Leður / Alcantara, Til: Silfur og Dökkgrár. Listaverð: 5.490 þús Okkar verð: 3.990 þús.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is



MAGNÚSSON
ATVINNUBÍLAR OG -TÆKI

Opið: 10 -18 alla virka daga.



Nýr Ford Transit Trend L3H2. Dráttarkrókur, hráðastillir, fjarlegðaskynjarar ofl. Til afhendingar samðeigars Verð kr.3.980.000 án vsk. Kr.4.935.200 m.vsk

Magnússon ehf
Gilsbúð 3, 210 Garðabæ
Sími: 517 9500
www.magnusson.is

Bilar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA
BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu
sms og ég hrungi til baka

Pjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun -
Bónleysing Flutningsprif - Prif
eftir idnaðarmann thvegillinn.
is - Stofnað 1969 Traustir og vanir
menn.

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili,
húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum
verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur
og stofnun fyrirtækja. Fagleg
vinnubrögð á sanngjörnu verði.
Bókhald og pjónusta ehf. Sími 511
2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,
fyrirtækjaf., pianofl. o.fl. Extra
stórr bill. Búslóðaflfta. Flutningaþj.
Mikaela. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennum viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking
skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

Spáðómar



Tarot-lestur og Kristalkúla
með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Keypt
& Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt i 10 ár beint
frá býli. Minn 1/8 úr skrokk. Hakk,
gullas, snitsel og steikur. www.
myranaut.is s. 868 7204



Til sölu 12 volta leiðiskrossar með
rafgeymi, einnig 24 volta og 32
volta vandaðir diððuljósakrossar
á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Heilsa

Nudd

Nuddstofan, opið frá 10-19. Einig
um helgar S. 832 8863.

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu í Garðabæ einstaklingsíbúð
með sér inngang, reyklaust og
rölegt. Upplýsingar í síma: 892-8825.

Atvinnuhúsnæði

IDNAÐAR- EÐA
LAGERHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu 180-270 fm.
atvinnuhúsnæði með
inneyrsluhurð í Bolholti 4
(bakhús) 105 Rvk.
Laust strax.

Uppl. í s: 893-8166 eða
grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar

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 dánarburði, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is



550 5055

Afgeiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

**Bernhard notaðir bílar
eru fluttir að
Vatnagörðum 24**

**KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP
Í GÓÐUM NOTUÐUM BÍL
SÖLUMENN OKKAR ERU Í SAMNINGSSTUÐI**



Honda Jazz Trend

Tilboð kr.
1.690.000

Allt að 90% fjármögnum í boði



Honda CR-V Executive dísil

Verð kr.
3.890.000

Allt að 90% fjármögnum í boði



Honda CR-V Elegance navi

Verð kr.
3.490.000

Allt að 90% fjármögnum í boði



Honda HR-V Elegance dísil

Verð kr.
2.890.000

Allt að 90% fjármögnum í boði



Vatnagörðum 24 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

MIKLUBRAUT 56
105 Reykjavík

OPID HÚS
þrójudaginn 26. nóv.
frá kl. 17:00-17:30

58,4 fm 2ja herbergja íbúð á 2 hæð
í litlu fjölbýli að Miklubraut 56 í Reykjavík

- Húsið hefur fengið andlitslyftingu, að utan sem innan
- Eigin er á móts við Klambratún, fallegu útvistarvæði
- Göngufærir er í miðbænn og alla helstu þjónustu
- Einnig stutt í skóla á öllum stigum, sundlaug ofl

Verð: 34,9 millj.

Nánari upplýsingar veitir:
Pál Þórðarson lögg. fasteignasali
pall@miklaborg.is sími: 893 9929

MIKLABORG

569 7000 • Lágmúla 4 • miklaborg.is

Oskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggjítir fasteignasalar

Kristbjörn Sigurðsson, lögg. Fasteignasali & leigumiðlari

Árleg hlutfallsá kostnaðar er 8,94%

SVARTUR FÖSTUDAGUR 29.NOVEMBER

EKKI MISSA AF STÆRSTU
TILBOÐSVEISLU ÁRSINS !



FYLGIST VEL MEÐ Á FACEBOOK OG INSTAGRAM FRAM Á FÖSTUDAG



Opnunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15



ormsson

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS



*SENDUM UM LAND ALLT



ORMSSON
Greiðslukjör

TÍMAMÓT



Kær bróðir og frændi,
Benedikt Alfreðsson

lést 4. nóvember.
Útför fór fram 16. nóvember
frá Vallaneskirkju.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólk
heilbrigðisstofnunar á Höfn í Hornafirði.

Fyrir hönd aðstandenda,
Ljósbjörg Alfreðsdóttir



Ástkær eiginkona míin, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,
Auður Stefánsdóttir

Hjarðarlundi 3, Akureyri,
andaðist á heimili sínu aðfaranótt
laugardagsins 23. nóvember.

Herbert B. Jónsson
Stefán Þór Sæmundsson
Valur Sæmundsson
Hermann Herbertsson

Rannveig B. Hrafnkelsdóttir
Hafðis G. Pálsdóttir
Freyja Sigursveinsdóttir



Elskuleg eiginkona míin og vinur,
mamma, tengdamamma,
amma og langamma,
Elínborg Guðríður Magnúsdóttir

lést 15. nóvember í faðmi fjólskyldunnar
á krabbameinsdeild Landspítalans.
Útför hennar fer fram frá Bústaðakirkju fimmtudaginn
28. nóvember klukkan 15. Blóm og kransar afþakkaðir
en þeim sem vilja minnast hennar er bent á styrktarsjóð
Ljóssins. Sérstakar þakkir færum við starfsfólk 11E fyrir
einstaka hlýju og umönnun.

Jón M. Magnússon

Guðrún Elin Jónsdóttir
Edda Björk Jónsdóttir
Unnar Arna Jónsdóttir
og hjartaljósin hennar ömmu sinnar og langömmu.

Benedikt Kristjánsson
Gunnar Halldórsson

and aðstendanda, Ljósbjörg Alfreðsdóttir

Lýðveldið Indland á afmæli í dag

Sendiráð Indlands á Íslandi fagnar 70 ára afmæli lýðveldisins og stjórnarskráinnar í dag með dagskrá sem allir eru velkomnir í. Hún hefst klukkan 17 og er haldir í indverska sendiráðinu á Tún-götu 7.

T. Armstrong Changsan, sendiherra Indlands á Íslandi, les fyrst texta úr formála stjórnarskráinnar, sem er mikil að vöxtum, og Guðmundur Andri Thorsson, 2. varaformáður í stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis, fer um þann doðrant nokkrum orðum. Næst á dagskránni er ávarp prófessors Pranay Krishna Srivastava frá Allahabad-háskóla, stutt heimildarmynd verður sýnd og einnig verður ljósmyndasýning um stjórnarskrá Indlands.

Indland er með stærstu löndum heims og þar búa nú um 1,4 milljáðar. Frá 26. nóvember árið 1949, þegar landið fékk sjálfstæði frá Bretum, lýðveldi var stofnað og stjórnarskráin tók gildi hefur margt gerst, að sogn T. Armstrong sendiherra. Ein af breytingunum er aukinn hagyöxtur.

„Fyrir 300 árum var Indland með



„Það eru allir velkomnir til að fagna með okkur,“ segir T. Armstrong sendiherra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Stjórnarskrá
indverska
lyðveldisins er
mikil að vöxtum
og glæsileg.

20% af hagkerfi heimsins en eftir að Bretar toku við stjórn þar 1858 hrapaði það niður í tvö prósent á tímabili. En nú er Indland með 5. stærsta hagkerfi í heimi og eftir tíu ár er búist við að það verði í þriðja seti, framfarirnar eru svo miklar á mör gum svíðum.“ Hann biður fólk að staðfesta þátttöku í afmælisfagnaðinum á cons.reykjavik@mea.gov.in og ítrekar að allir séu velkomnir. – gun



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, aði og langafi,

Guðjón Kristinn Þorsteinsson

kaupmaður,
Kirkjuteigi 19, Reykjavík,

lést 16. nóvember.
Útför hans fer fram frá Áskirkju föstudaginn

29. nóvember klukkan 13.00.

Hafðis Guðjónsdóttir
Sævar Guðjónsson

Helga Sjófn Guðjónsdóttir
Rannveig Guðjónsdóttir

Pór Bragason

Steingrímur Þorvaldsson
Pórður Bogason

barnabörn og barnabarnabörn.



Eiginmaður, faðir, tengdafaðir og aði,
Ólafur Helgason

lést þann 18. nóvember síðastliðinn á
Sjúkrahúsini á Akranesi.
Útför fer fram frá Borgarneskirkju,
fimmtudaginn 28. nóvember kl. 14.00.

Sigríður Karlssdóttir
Gunnfríður
Elfar Már
Styrmir Már
Berglind Ólöf
og barnabörn.

Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Sigurlaug Svanhildur Zophoniasdóttir
Kópavogsbraut 1a,
sem lést 19. nóvember sl. verður
jarðsungin frá Digraneskirkju
miðvikudaginn 4. desember kl. 15.00.

Anna Soffia Gunnarsdóttir **Ólafur Kvaran**
Guðný Gunnarsdóttir **Friðþjófur K. Eyjólfsson**
Guðrún Gunnarsdóttir **Valþór Hlöðversson**
Emilia María Gunnarsdóttir **Eyjólfur Guðmundsson**
Hákon Gunnarsson
Björn Gunnarsson **Elísabet Kvaran**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir, tengdafaðir, sonur,
bróðir, mágur og frændi,

Ríkki Þór Valsson

Hafnarbraut 2b, Dalvík,

lést á heimili foreldra sinna

Svarfaðarbraut 9, Dalvík, 19. nóvember.

Útför hans fer fram frá Dalvíkurkirkju

laugardaginn 30. nóvember kl. 13.30.

Guðrún Þóra Friðriksdóttir
Þóra Sigrún Friðriksdóttir

Ásdís Ósk Valsdóttir

Íris Dögg Valsdóttir

Hörður H. Valsson

Katrín María Ipaz

og systkinabörn hins látna.



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Ólafur Helgason

lést á óldrunarheimilinu Hlíð
10. nóvember.
Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju
fimmtudaginn 29. nóvember kl. 13.30.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólk Aspar- og
Beykihlíðar fyrir hlýtt viðmóti og einstaka umönnun.

Helga Guðný Jónsdóttir **Óskar Karl Guðmundsson**
Óskar Sveinn Jónsson **Fjóla Traustadóttir**
Sveinbjörn Jónsson ömmu- og langömmubörn.



Ástkær móðir okkar, amma,
langamma og langalangamma,

Hólmar Jóna Arndal Jónsdóttir

Gullsmára 7, Kópavogi,

lést þriðjudaginn 19. nóvember

siðastliðinn. Útför hennar fer fram frá

Digraneskirkju í Kópavogi, föstudaginn 6. desember

næstkomandi kl. 13.00.

Óskar Herbert Þórmundsson **Helga Ragnarsdóttir**

Pórður Rúnar Þórmundsson **Ragnheiður Lilja Georgsdóttir**

Sóley Arndal Þórmundsdóttir **Ingibjörg Harðardóttir**

Fanney Þórmundsdóttir **Jóhanna Steinunn Hannesdóttir**

Sigurbjörn Jakob **Hilmar Jóhannesson**

Pórmundsson **Anna Guðný Friðleifs dóttir**

Bjarni Gaukur Þórmundsson **Sóley Ægisdóttir**

barnabörn, barnabarnabörn,

langömmustelpa og fjoðskýldur.



Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

Nergetu, hlýja og virðing *Vid andlæit ástvinar*

ÚTFARARSTOFNAÐANNA

Ísleifur Jónsson Steinunn Magnúsdóttir
Útfararstjóri Útfararbjónusta Farsími 821 5353

Útfararstofnaðanuna
Álfheimur 35, 104 Reykjavík Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is isleifur@usr.is

Útfararbjónusta & lögræðibjónusta

*Við erum til staðar
þegar þú þarf að halda*

Guðmundur Baldvinsson, umsjón útfara

Útfararstofnaðanuna
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Með kærleik og virðingu

Endur
Gottgjau



**Gamalt og
gott upp í nýtt
og betra!**

Komdu með gamla tækið til Nova!

Við metum símann, úrið eða spjaldtölvuna í næstu verslun og þú færð inneign hjá Nova. Sama í hvaða ástandi tækið er, við komum því í vænt og grænt ferli — og allir græða.

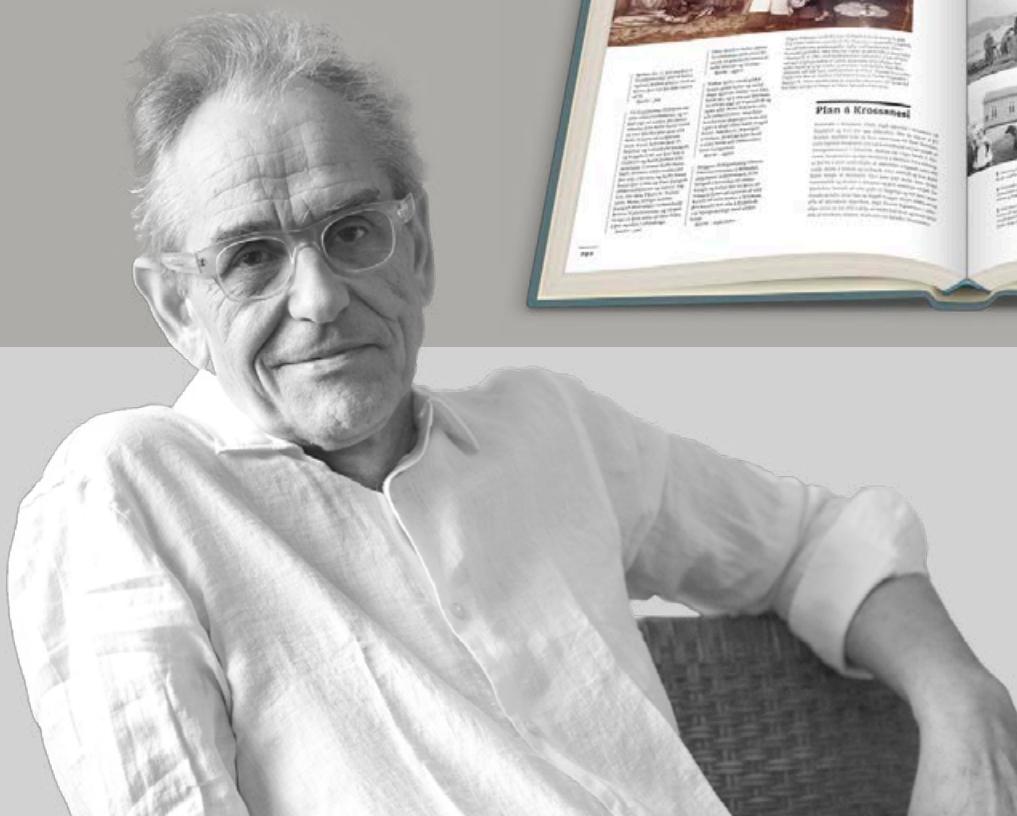
Komdu við í næstu verslun Nova

ÞREKVIRKI ÁRSINS

Stórbrotin saga um svipult gengi, auðsæld og skort, margradda frásögn síldarstúlkna og spekúlanta, aflakónga og ævintýramanna – saga sem allir Íslendingar ættu að þekkja.



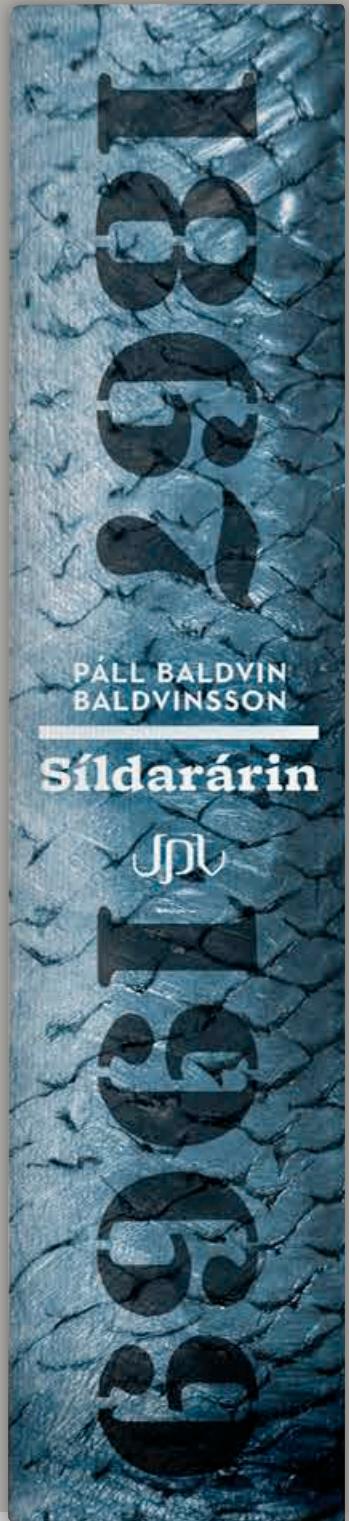
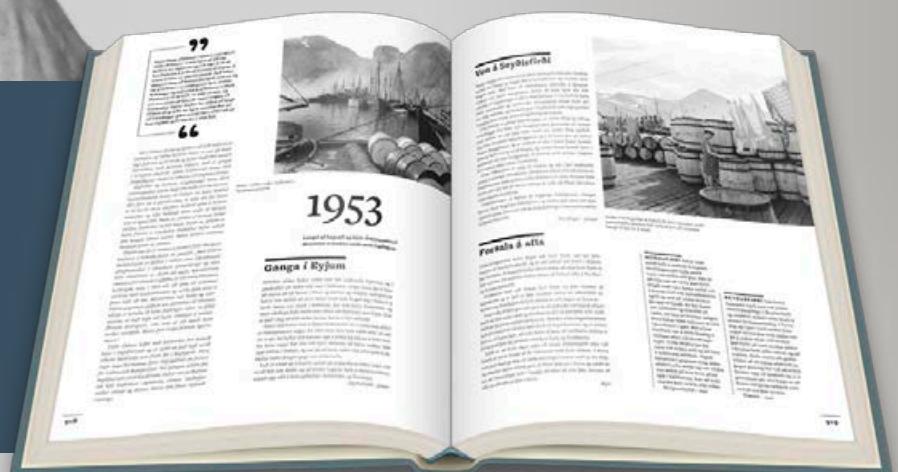
1152
BLAÐSÍÐUR Í
STÓRU BROTI

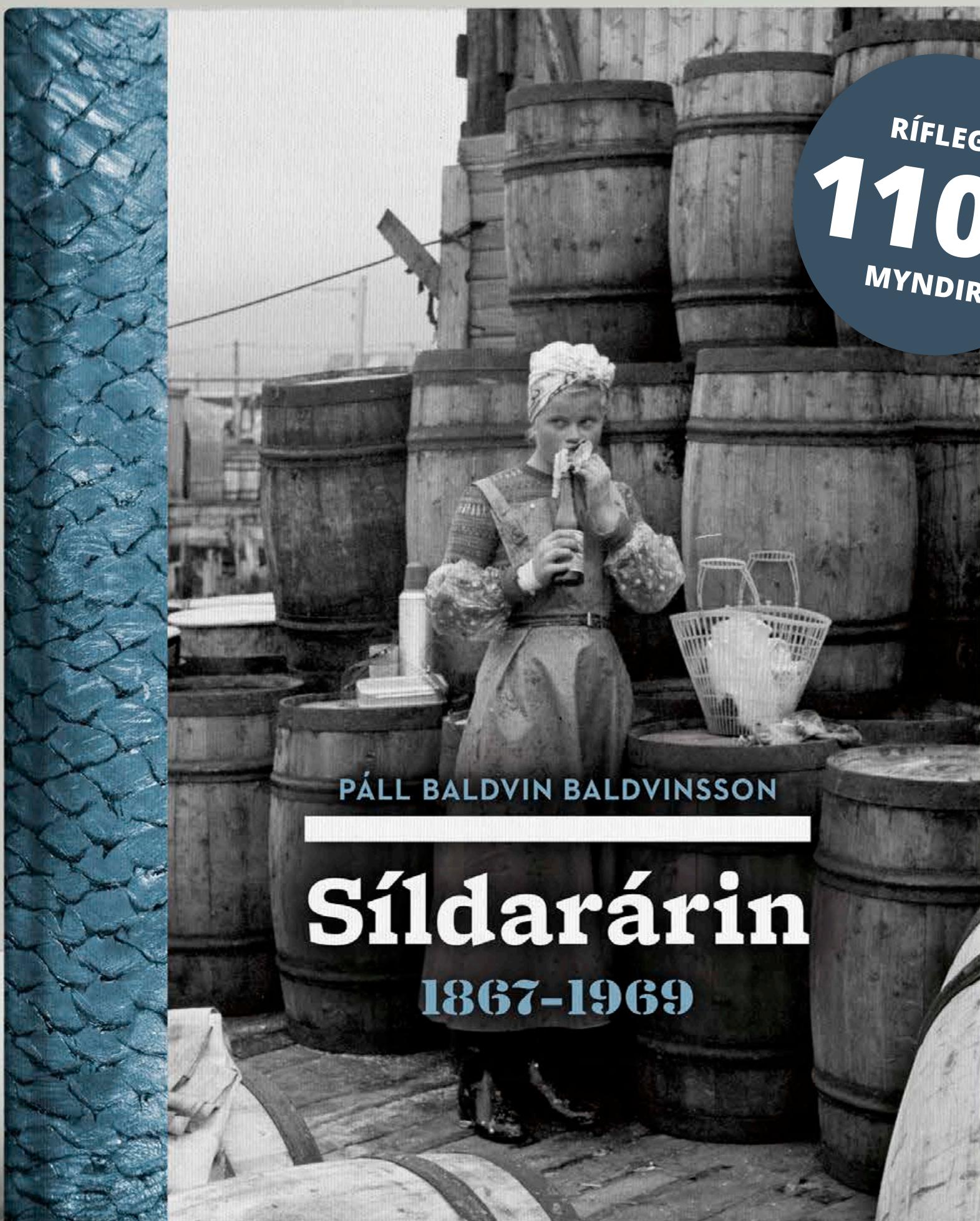
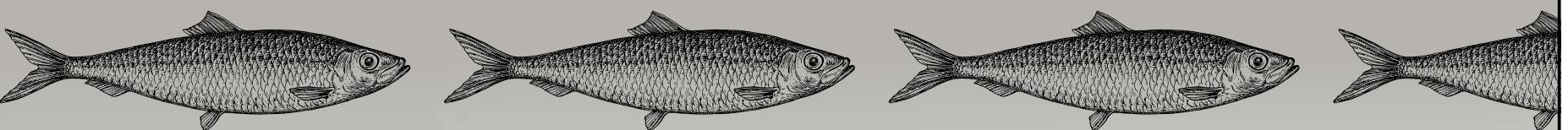


Páll Baldwin Baldvinsson hefur
ritað tímamótaverk um ævin-
tírið sem umbreytti Íslandi.

Útgáfuhóf í Bókabúð
Forlagsins kl. 17 í dag.

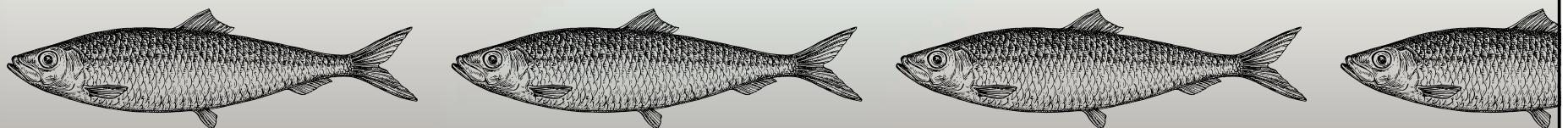
Allir velkomnir!





PÁLL BALDVIN BALDVINSSON

Síldarárin 1867-1969



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | www.forlagid.is

VEDUR, MYNDASÖGUR & PRAUTIR

Priðjudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-1 °C 2 ↗	-3 °C 3 ↑	-3 °C 3 ↑
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-1 °C 1 ↙	-2 °C 6 ↘	-5 °C 7 ↘

Norðaustan 3-8 m/s, en 8-13 við suðausturströndina. Víða léttskýjað, en skýjað og súld eða snjómugga með köflum austanlands. Frost 1 til 6 stig, en hiti um og yfir frostmarki syðst á landinu.

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-2 °C 2 ↗	-3 °C 2 ↑	-4 °C 1 ↗
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-4 °C 2 ↑	-2 °C 6 ↘	-5 °C 6 ↘

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
0 °C 3 ↗	-5 °C 2 ↑	-9 °C 2 ↑
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-9 °C 3 ↑	-4 °C 3 ↘	-10 °C 3 ↑

LÉTT

3	2	9			7	5
6			7	5		3
7	9	1		6		
			9			6
9	3	6			2	
8	1	5		3		
5			2	9		7
8		6	4		2	
				1	4	

MÍDLUNGS

3	6	8		7			2
			5	2	6		8
4	5			1			3
			6			8	
			1	5			
			7	2	9		3
			9		7		
			4	3	5	2	7
			8		2		

PUNG

	6		2			8
	5				9	
8		3			4	
4	8	7			6	3
		2			1	
		6		8		
2	3	5			4	
		7			2	
	1	9				

Skák

Gunnar Björnsson
Hjörleifur Halldórsson (1775) átti leik gagn Krisztian Toth (1769) á Meistaramóti Hugins um síðustu helgi.



Hvítur á leik

www.skak.is: Skákhátið á Selfossi.

Krossgáta

LÁRÉTT	LÓÐRÉTT
1 Kanna	1 Hópast
5 Viðbót	2 Blásá
6 Íþróttafélag	3 Álag
8 Haða	4 Bak við
10 Att	7 Nota
11 Pex	9 Þjálan
12 Snerill	12 Verkfæri
13 Tala	14 Orðbragð
15 Hafast	16 Tveir eins
17 Sjöngler	

1	2	3		4	
5				6	7
8			9		
10			11		
			12		
13	14				
15			16		
	17				

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölum í röðinni. Lausnir verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus



Eftir Frode Øverli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

K371 sófi

Fánalegt í leðri og tauáklæði, margir litir
3ja sæta 2ja sæta og stólar



Opið virka daga
11-18
laugardaga
11-15

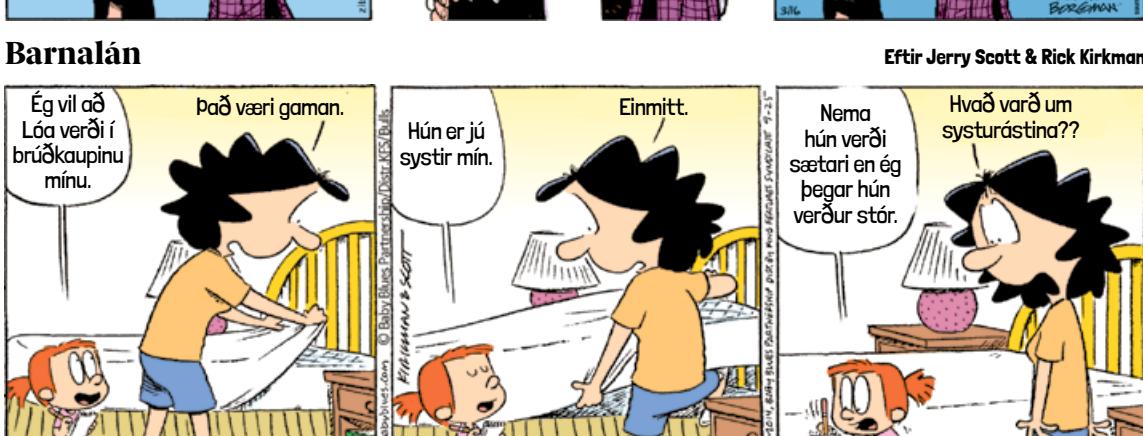
NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

MARKAÐURINN

Vettvangur viðskiptafrétt

Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

**KEY
natura**

**GJAFAOÖSKJURNAR ERU KOMNAR!
GEÐDU HEILSU OG VELLÍÐAN Í JÓLAGJÖF**



Gjafaöskjur KeyNatura innihalda sannkallaða heilsutvennu, fyrir húðina, hjarta- og æðakerfi, augu eða aukin kraft og betri endurheimt vöðva.

**GJAFAOÖSKJURNAR FÁST Í NETTÓ, FJARÐARKAUP,
HELSTU APÓTEKUM OG VEFVERSLUN **KEYNATURA.IS****

KeyNatura byggir á vísindum og íslensku hugviti. Vörurnar innihalda hreinar íslenskar afurðir, meðal annars andoxunarefnið Astaxanthin og lífræna ætihvönn úr Hrísey.

Bauð krökkum upp á túmotör frá Spáníá

Kaflar sem fæstir þekkja úr lífi meistara Kjarvals lifna við í nýrri leikinni heimildarmynd eftir Ásgeir hvítaskáld Þórhallsson. Myndin verður frumsýnd í næstu viku í Bíói Paradís.

Gunnþóra
Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Jóhannes Kjarval listmálarí kom í tuttugu sumur austur í Hjaltastaðapíngá á Fljótsdalshéraði til að mala. Fyrstu tvö sumurin bjó hann í tjaldi en svo lét hann byggja lítið sumarhús í fallegum hvammi sem síðan nefnist Kjarvalshvammur. Nú hefur Héraðsbúinn Ásgeir Þórhallsson gert heimildarmynd um meistarann. Kjarval og Dyrfjöllin nefnist hún og verður frumsýnd 28. nóvember í Bíói Paradís og svo þann 30. á Egilstöðum.

„Þetta er 50 mínútna kvíkmynd sem fjallar um kafla í lífi Kjarvals sem fæstir þekkja,“ segir Ásgeir. „Hún segir frá veru hans í sumarhúsinu og samskiptum hans við fólkid í sveitinni. Í myndinni eru leikin atriði sem sýna enn betur Kjarval sem lifandi persónu með tilfinningar og mannlega gæsku. Jón Hjartarson, gamli góði leikarinn úr Iðnó, leikur meistarann með tilprifum og er mjög sannfærandi. Svo var ég með fólk úr Leikfélagi Fljótsdalshéraðs kringum mig, það stóð sig mjög vel.“

Ásgeir býr á Egilstöðum og starfar hjá Ríkisskattstjóra en skáldar í fritímanum. Ásgeir hvítaskáld er helgarnafnið! Hann hefur gert ellifu kvíkmyndir, bæði heimildar- og leiknar myndir, meðal annars eina leikna í fullri lengd sem var tekin upp á Eiðum 2011. „Hún er költ,“ segir hann. „Önnur þekkt er um hreindýrin á Austurlandi.“

Hann kveðst hafa tekið Kjarval og Dyrfjöllin í sumar en aðdragandinn hafi verið langur. „Ég hef verið í mörg ár að brjóta heilann um myndina, sækja um styrki og tala við fólk sem man eftir Kjarval, þar á meðal eru tvær systur sem áttu heima á Ketilsstöðum, rétt við hvamminn.“

En hvernig ber fólk meistaranaum söguna? „Vel, hann gat leikið einhverja figúru þegar sá gallinn var á honum, þannig að það eru ýmsar furðusögur sem koma fram. En fólk ber mikla virðingu fyrir honum og það tengdist honum vinaböndum. Hann gaf krökkum Kaliforníusveskjur að smakka og eins bauð hann þeim „túmotör frá Spáníá“. Þau höfðu aldrei smakkað svona. Ein kýr heilsaði lika upp á hann, hún var eithvað forvitn svo hann bauð henni bara inn, segir sagan.“

Það er gífurlega fallegt í Kjarvalshvammi, að sögn Ásgeirs. „Sel-fljótið liðast um grösugar lendur



Ásgeir hvítaskáld heldur á einum af mörgum höttum Kjarvals sem Minjasafn Austurlands geymir.



Jón Hjartarson í hlutverki Kjarvals á finum veitingastað.



Sumarhúsið í Kjarvalshvammi, með klettana á bak við sem álfarnir bjuggu í.



ÞETTA ER 50 MÍNÚTNA KVÍKMYND SEM FJALLAR UM KAFLA Í LÍFI KJARVALS SEM FÆSTIR ÞEKKJA.

þar neðan við og svo eru fjöllin yfir. Kjarval málædi mikið umhverfið og álfanum í klettunum.

Í sveitinni eru málverk eftir hann á öðrum hverjum bæ því hann borgaði gjarnan fyrir sig með myndum effólk gerði honum greiða. Honum var oft fært eithvað í svanginn, kjötsúpa, saltfiskur og kökur, svo hefur hann eflaust látið keyra sig

í kaupstað. Hann fór ekki vel með peninga, þegar hann birtist upphaflega þá kom hann í leigubíl frá Reykjavík, var á leið á æskuslóðirnar á Borgarfirði eystra, tjaldadaði í hvamminum og tók ástfóstri við staðinn.

Hann var með sterka tengingu við náttúruna og málædi hvenær sem var sólarhringsins. Gat ekki

hætt. Það eru sögusagnir um að hann hafi verið að mala þrjú málverk um nött í roki og rigningu. Var með einhverjar aðferðir til að láta málninguna festast við strigann, þrátt fyrir vætnu.“

Minjasafn Austurlands sér um húsið í hvamminum, að sögn Ásgeirs. „Það á líka margar muni eftir Kjarval, meðal annars hattasafn.“

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

Orðsins list

Hvað? Beinarannsóknir
Hvenær? 12.00
Hvar? Þjóðminjasafnið
Joe Walsher mannabeinafræðingur flytur erindi um einkenni sjaldgæfra sjúkdóma í mannabeinum.

Hvað? Hádegisfundur
Hvenær? 12.00-13.00
Hvar? 101, Ingjaldsstofa HÍ
Hugmyndafræðin bak við heimastjornir í sameinuðum sveitarfélögum til umræðu.

Hvað? Reykholtverkefnið kvatt eftir 20 ár
Hvenær? 19.30

Hvar? Snorristofa, Reykholti Guðrún Sveinbjarnardóttir fornleifafræðingur, Benedikt Eyþórsson sagnfræðingur, landfræðingarinn Egill Erlendsson og Guðrún Gísladóttir, Guðrún Nordal forstöðumaður og Helgi Þorláksson sagnfræðingur ræða saman undir stjórn Bjarna Guðmundssonar safnvarðar. Kaffiveitingar. Enginn aðgangseyrir.

Hvað? Liggur okkur lífið á?
Hvenær? 20.00
Hvar? Kjarvalssstaðir Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar heldur fund um ferðamáta.



Guðrún Gísladóttir kveður Reykholtverkefnið í dag. FRÉTTABLADID/STEFÁN

Tónlist og dans

Hvað? Íhugun og kyrrð
Hvenær? 12.15-12.45
Hvar? Hafnarfjardarkirkja
Guðmundur Sigurðsson leikur á orgel kirkjunnar. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Örlagaþræðir
Hvenær? 20.00
Hvar? Kaldalón Hörpu
Söngur og dans renna saman í túlkun Auðar Gunnarsdóttur sópransöngkonu og Láru Stefánsdóttur dansara. Á flygilinn leikur Snorri Sigfús Birgisson, um leikmynd og búninga sér Ásta Guðmundsdóttir.

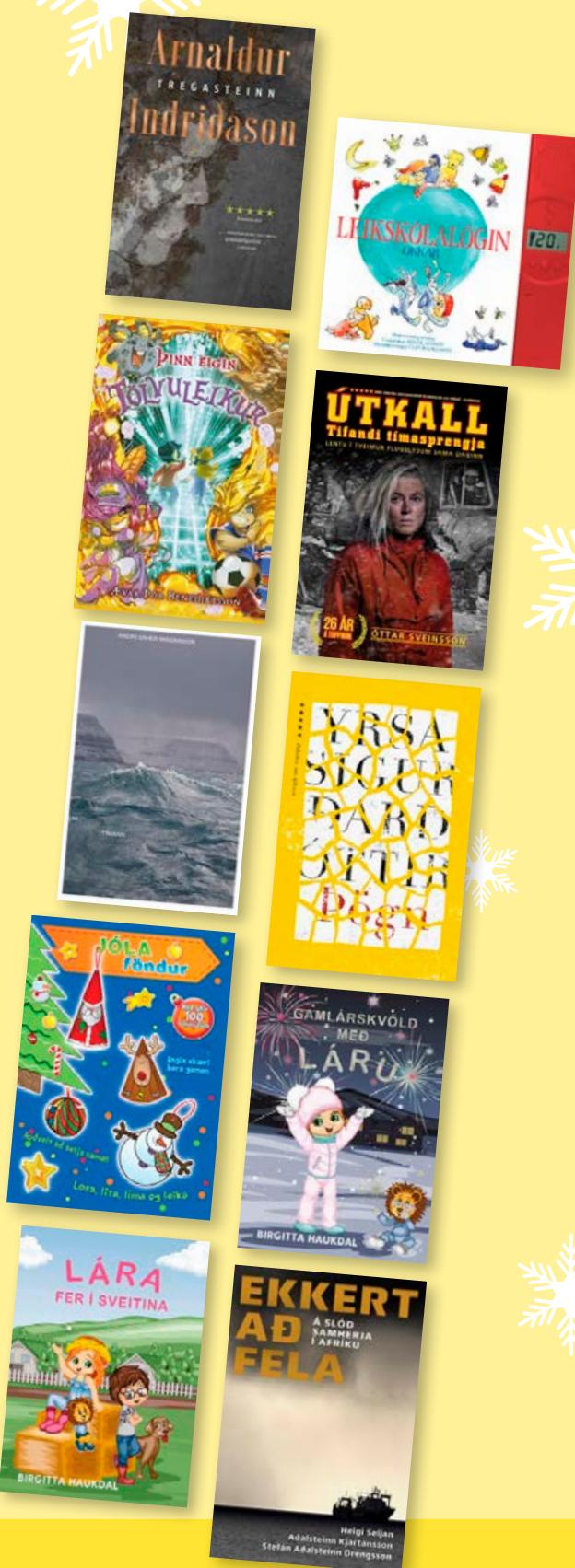
BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Jólabókin á Bónusverði!



Vinsælustu bækurnar í BÓNUS

1. **Tregasteinn**
Arnaldur Indriðason
2. **Leikskólalögin okkar**
Jón Ólafsson - Úlfur Logason
3. **Þinn eigin tölvuleikur**
Ævar Þór Benediktsson
4. **Útkall - Tifandi tímasprengja**
Óttar Sveinsson
5. **Um tímann og vatnið**
Andri Snær Magnason
6. **Þögn**
Yrsa Sigurðardóttir
7. **Jólaufndur**
8. **Gamlárskvöld með Láru**
Birgitta Haukdal
9. **Lára fer í sveitina**
Birgitta Haukdal
10. **Ekkert að fela**
Helgi Seljan - Aðalsteinn Kjartansson
Stefán Aðalsteinn Drengsson



BÓNUS

EKKERT
BRUÐL

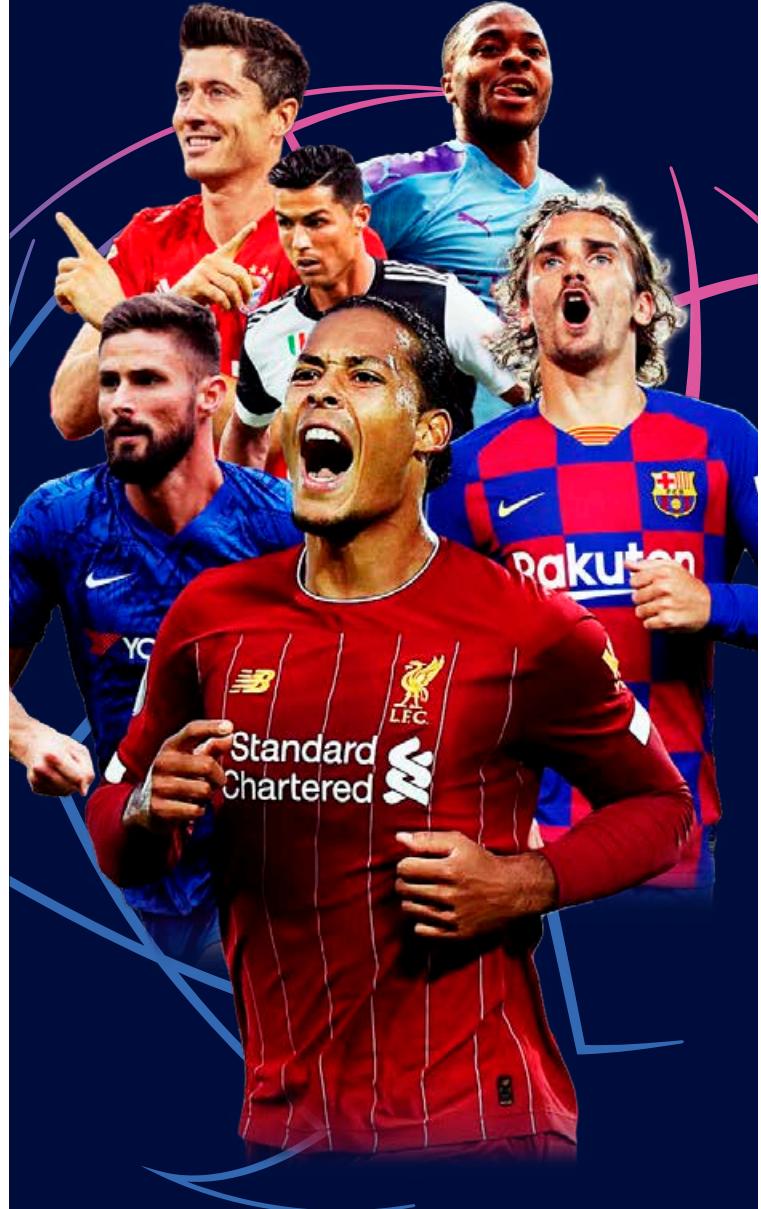


Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00

Smáratorg og Skeifan: Mán-Lau; 10:00-19:00 • Sun; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með 1. desember eða meðan birgðir endast.



**UEFA
CHAMPIONS
LEAGUE®**



MEISTARADEILDIN PRIÐJUDAG OG MIÐVIKUDAG

8 LEIKIR

Í BEINNI Í HVERRI UMFERÐ

MEISTARADEILDARMESSAN
ALLIR LEIKIRNIR Á EINUM STAÐ



SPORT

Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

26

MENNING · FRÉTTABLAÐID

26. NÓVEMBER 2019 PRIÐJUDAGUR

DAGSKRÁ

Priðjudagur

RÚV SJÓNVARP

- 12.35** Kastljós
- 12.50** Menningin
- 13.00** Útsvar 2018-2019 Úrslit. Fjarðabyggð - Kópavogur
- 14.35** Tónstofan Einar Jóhannesson þættir frá 1990-1992 þar sem íslenskir tónlistarmenn eru sóttir heim. e.
- 15.00** Gómsæta Ísland
- 15.25** Stiklur
- 15.55** Viðtalið Magnús Porkell Bernharðsson Eva María Jónsdóttir ræðir við Magnús Porkell Bernharðsson sagnfræðing um arabísku vorið. Hann er professor við Williams háskóla í Bandaríkjunum og einn helsti sérfræðingur Íslands í málefnum Mið-Austurlanda.
- 16.20** Menningin - samantekt
- 16.50** Íslendingar Guðmundur Ingólfsson Guðmundur Ingólfsson var aðeins sex ára gamall þegar hann hóf píanónám hjá Rögnvaldi Sigurjónssyni. Hann fékk ungur mikil dálæti á djasstónlist og varð einn þekktasti djasstónlistarmaður Íslendinga.
- 17.50** Táknmálsfréttir
- 18.00** KrakkaRÚV
- 18.01** Krakkar í nærmynnd Fær-eyskir þættir þar sem Elin á Rögvi hittir krakka og ræðir við þau um margvísleg málefni eins og hvernig er að eiga átta systkini eða hvernig er að missa foreldri.
- 18.19** Bitið, brennt og stungið
- 18.34** Hönnunartírnin
- 18.50** Krakkafréttir
- 19.00** Fréttir
- 19.25** Íþróttir
- 19.30** Veður
- 19.35** Kastljós
- 19.50** Menningin
- 20.05** Kveikur
- 20.45** Stephen Hawking. Skipulag alheimsins Heimildarbáttaröð í þremur hlutum þar sem breski vísindamaðurinn Stephen Hawking reynir að svara nokkrum af stærstu spurningum mannyknsins. Í þáttunum veltir hann meðal annars upp spurningum um tilgang lífsins, alheiminn og tilvist guðs.
- 21.30** Donna blinda Finnsk gamanþáttaröð um Donnu, 27 ára blinda konu sem er staðræðin í að finna hinn eina rétta eftir að kærastinn hennar til marga ára yfirgefur hana skyndilega. Aðalhlutverk: Alina Tomnikov, Essi Hellén, Miina Penttilä. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
- 22.00** Tíufréttir
- 22.15** Veður
- 22.25** Á hælum morðingja
- 23.25** Rívieran
- 00.05** Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

- 07.00** The RSM Classic Útsending frá The RSM Classic á PGA-mótaröðinni.
- 11.00** PGA Highlights Hápunktarnir á PGA-mótunum.
- 11.55** The RSM Classic
- 15.55** CME Group Tour Championship Útsending frá CME Group Tour Championship á LPGA mótaröðinni.
- 18.55** Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
- 19.45** CME Group Tour Championship
- 22.45** Champions Tour Highlights Svipmyndir frá helstu mótnum í Champions Tour.
- 23.40** Golfing World

ÚTVARP

- | | |
|------------------|---------------------|
| FM 88,5 XA-Radió | FM 90,9 Gullbylgjan |
| FM 89,5 Retro | FM 93,5 Rás 1 |
| FM 90,1 Rás 2 | FM 95,7 FM957 |

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00** Síminn + Spotify
- 08.00** Dr. Phil
- 08.45** The Late Late Show
- 09.30** Síminn + Spotify
- 12.00** Everybody Loves Raymond
- 12.20** The King of Queens
- 12.40** How I Met Your Mother
- 13.05** Dr. Phil
- 13.50** Life in Pieces
- 14.15** Survivor
- 15.00** Survivor
- 16.00** Malcolm in the Middle
- 16.20** Everybody Loves Raymond
- 16.45** The King of Queens
- 17.05** How I Met Your Mother
- 17.30** Dr. Phil
- 18.15** The Late Late Show
- 19.00** America's Funniest Home Videos
- 19.20** The Mick
- 19.45** The Neighborhood
- 20.10** Jane the Virgin
- 21.00** FBI
- 21.50** Evil
- 22.35** Cloak and Dagger
- 23.20** The Late Late Show
- 00.05** NCIS
- 00.50** New Amsterdam
- 01.35** Stumptown
- 02.20** Beyond
- 03.05** Síminn + Spotify

STÖÐ 2

- 08.00** Friends
- 08.20** Grey's Anatomy
- 09.05** Bold and the Beautiful
- 09.25** First Dates
- 10.10** Masterchef USA
- 10.50** Sendiráð Íslands
- 11.15** NCIS
- 12.00** Um land allt
- 12.35** Nágrannar
- 13.00** So You Think You Can Dance
- 14.25** So You Think You Can Dance
- 15.50** Nettir kettir
- 16.40** Hversdagsreglur
- 17.10** Seinfeld
- 17.40** Bold and the Beautiful
- 18.03** Nágrannar
- 18.28** Veður
- 18.30** Fréttir Stöðvar 2
- 18.47** Sportpakkinn
- 18.55** Ísland í dag
- 19.10** The Goldbergs
- 19.30** Mom
- 19.55** His Dark Materials
- 20.55** Blinded
- 21.40** All Rise
- 22.25** The Apollo
- 00.05** Grey's Anatomy
- 00.50** Mrs. Fletcher
- 01.20** Orange is the New Black
- 02.20** Gasmanmann
- 03.05** Gasmanmann
- 03.50** NCIS
- 04.35** NCIS

STÖÐ 3

- 19.10** The Middle
- 19.35** The Last Man on Earth
- 20.00** Friends
- 20.25** Seinfeld
- 20.50** Making Child Prodigies
- 21.20** Veep
- 21.50** Flash
- 22.35** Pretty Little Liars. The Perfectionists
- 23.20** Roswell, New Mexico
- 00.05** Friends
- 00.35** The Middle
- 01.00** The Last Man on Earth
- 01.25** Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

- 06.50** Charlton - Cardiff City
- 08.30** Football League Show
- Sýndar svipmyndir úr leikjunum í ensku 1. deildinni.
- 09.00** Granada - Atletico Madrid
- 10.40** Spánsku mörkin
- 11.10** Atalanta - Juventus
- 12.50** Ítölsku mörkin
- 13.20** Keflavík - KR Útsending frá leik í Dominos deild kvenna.
- 15.00** ÍR - Haukar Útsending frá leik í Olís deild karla.
- 16.30** Seinni bylgjan
- 18.00** Meistaradeild Evrópu - fréttapáttur
- 19.15** Meistaradeildarmessan
- 22.00** Meistaradeildarmörkin
- 22.30** Juventus - Atletico Madrid

STÖÐ 2 SPORT 2

- 17.45** Galatasaray - Club Brugge
- Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.
- 19.50** Real Madrid - PSG
- Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

STÖÐ 2 SPORT 3

- 19.50** Manchester City - Shakhtar Donetsk
- Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

STÖÐ 2 SPORT 4

- 19.50** Tottenham - Olympiacos
- Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

STÖÐ 2 BÍÓ

- 12.35** The Swan Princess. A Royal Myztery
- 13.55** Almost Friends
- 15.35** Ingrid Goes West
- 17.15** The Swan Princess. A Royal Myztery
- 18.35** Almost Friends
- 20.20** Ingrid Goes West
- 22.00** Tanner Hall
- 23.35** 12 Strong
- 01.40** Fahrenheit 451
- 03.20** Tanner Hall

- | | |
|----------------------|---------------------|
| FM 96,3 FM Suðurland | FM 98,9 Bylgjan |
| FM 96,7 Létt Bylgjan | FM 99,4 Útvarp Saga |
| FM 97,7 X-ið | FM 100,5 K100 |

FM 102,9 Lindin

Hitum
upp

Svartur föstudagur

30-50% afsláttur



-50%

Pupillow Velvet

Púðinn sem er einstaklega gott
að flatmaga á og láta fara vel um sig.

Verð 18.250 kr.

Verð áður 36.500 kr.



-30%

Klaid

Teppið sem verður besti nýji vinur
þinn við fyrstu snertingu.

Verð 10.430 kr.

Verð áður 14.900 kr.



-30%

Doggielounge

Besti vinur heimilishundsins.

Verð 8.190 kr.

Verð áður 11.700 kr.



-30%

Lampie On

Hlaðanlega ljósið í myrkrinu.
(allt að 24 tíma ending á rafhlöðu)

Verð 6.923 kr.

Verð áður 9.890 kr.



-50%

Non-Flying Carpet

Hefur þig dreymt um að fljúga á teppi?

Verð 11.350 kr.

Verð áður 22.700 kr.



-40%

Rockcoco

Lýsir lífið skemmtilegum ljóma.

Verð 55.320 kr.

Verð áður 95.200 kr.

Komdu í verslun Fatboy Ármúla 44
og Gerðu frábær kaup

Taylor Swift senubjófur kvöldssins

Á sunnudaginn fór fram verðlaunahátiðin American Music Awards í Los Angeles. Fræga fólkid lét sig ekki vanta, en senubjófur kvöldssins var söngkonan Taylor Swift. Hún kom, sá og sigraði og hlaut einnig mikið lof fyrir atriði sitt þar sem hún tók syrpu af sínum vinsælustu lögum.

American Music Awards verðlauna-hátiðin, eða AMA, fór fram í Los Angeles á sunnudagskvöld. Mikið var um dýrðir að vanda en það var söngkonan Ciara sem var kynnir kvöldssins. Sigurvegari kvöldssins var þó vafalaust söngkonan Taylor Swift, sem var valin listamaður áratugarins. Hún kom einnig fram og söng brot af nokkrum af sínum bestu lögum í gegnum tíðina ásamt titillaginu af nýjustu plötú sinni, Lover.

I upphafi atriðisins stóð Taylor á svíðinu í skyrtu merktri fyrstu sex

plötum hennar og söng lagið The Man. Hún hlaut sex verðlaun alls.

Athygli vakti að söngkonan Lizzo sem hefur stolið hug og hjörtum hlustenda vestanhafs fyrir öryggi og flotta framkomu hlaut engin verðlaun á hátiðinni, en hún vakti þó mikla athygli á rauða drenglinum fyrir val á fylgihlut. Stjörnuparið Shawn Mendes og Camila Cabello var sjóðheitt á svíðinu. Þær tóku þau lagið Señorita, en þau hlutu verðlaun fyrir besta tónlistarsamstarf ársins.

Athygli vakti að tónlistarkonan Ariana Grande hlaut engin verðlaun, en hún var tilnefnd til sex.



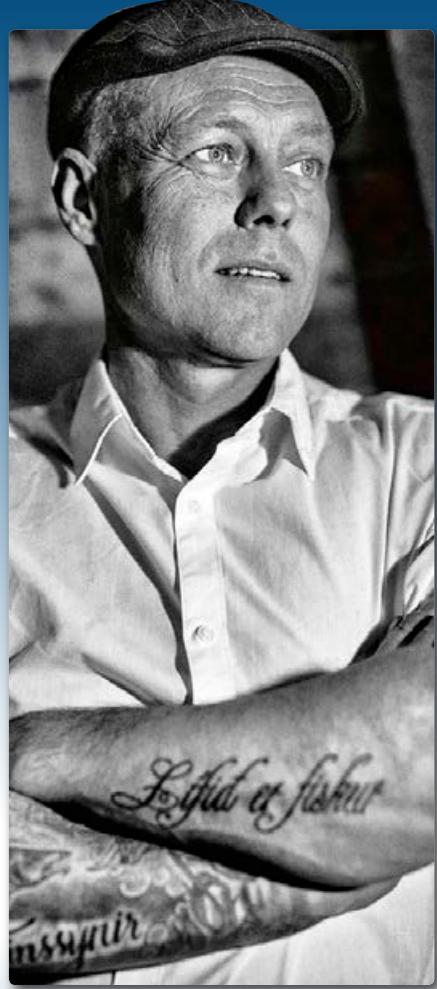
LAGERHREINSUN

RÝMUM FYRIR ÁRGERÐ 2020

Á ÖLLUM
POTTUM



HEITIRPOTTAR.IS
HÖFÐABAKKI 1
SÍMI 7772000



FISKIBOLLUR

2 FÝRIR 1



KAUPIR 1 KG FÆRD 2 KG.

LÚDA
STÓR
OG SMÁ



Fiskikóngurinn

Sogavegi 3

Höfðabakka 1

Sími 555 2800

Rúntar með sprautunálar og ullarsokka

Skaðaminnkunarúrræðið Frú Ragnheiður kemur við örsögu í Bergmáli eftir **Rúnar Rúnarsson**. Atriðið snart aðstandendur myndarinnar svo djúpt að þau ákváðu að styrkja sprautubílinn góða með sérstakri sýningu í Háskólabíói annað kvöld.

Leikstjórin og handritshöfundurinn Rúnar Rúnarsson fléttar í sinni nýjustu kvikmynd saman 58 örsögur sem allar eiga sér stað á aðventunni og síðustu dögum ársins 2018 og endurspeglar íslenskan veruleika í brotakennari heild skyndimunda.

Eitt þessara spgilbrota sýnir samskipti skjólstæðings og hjúkrunarfræðings í skaðaminnkunar bílum Frú Ragnheiði. „Þetta er auðvitað leikin sena þar sem reynt er að endurspeglar á raunsæjan hátt komu fólkis í bílinum til okkar í kringum jólum,“ segir Elísabet Brynjarsdóttir, hjúkrunarfræðingur Frú Ragnheiðar, sem segja má að leiki einhvers konar útgáfu af sjálfrí sér í Bergmáli.

„Ég er ekki búin að sjá þetta en mæti á styrktarsýninguna. Ég fikk nokkur skilaboð eftir frumsýninguna um að þetta hefði verið mjög átakanleg en falleg sena og er bara spennit að sjá.“

Óvæntur jólaglaðningur

Elísabet segir að þótt Frú Ragnheiður sé í grunninn nálastiptjónusta með áherslu á skaðaminnkun þá sé mannlegi þátturinn öllum sem að verkefninu koma efstur í huga. „Hann er rosalega mikilvægur hluti af verkefninu okkar og það er ótrúlega fallegt og snertir við okkur í Ragnheiði að leikstjórin og framleidendum hafi viljað halda sérstaka styrktarsýningu fyrir okkur.

Við erum auðvitað bara fjármögnud á styrkjum og þurfum á öllum peningum að halda og erum að fara að undirbúa jólum en undanfarin ár höfum við verið með jólagljafir í bílum og dreifum þeim til

Skaðaminnkun Frú Ragnheiðar

Frú Ragnheiður – skaðaminnkun var sett á laggirnar árið 2009 og byggir á hugmyndafræði skaðaminnkunar. Verkefnið hefur þann tilgang að ná til jaðarsettra hópa í samfélaginu eins og húsnaðislausra einstaklinga og einstaklinga sem nota vímuefn um æð og bjóða þeim skaðaminnkandi þjónustu í formi heilbrigðispjónustu og nálastiptjónustu. Frú Ragnheiðar bíllinn er sérinnréttáður til að veita slíka þjónustu á vettvangi og þjónustar einstaklinga á öllu höfuðborgarsvæðinu sex kvöld í viku frá 18.00-21.00.

Árið 2018 leituðu 455 einstaklingar til Frú Ragnheiðar, heimsóknir voru 3.854 talsins og fargaði verkefnið 2.670 lítrum af notuðum sprautubúnaði.

www.raudikrossinn.is

skjólstæðinga okkar viku fyrir jól og á aðfangadag,“ segir Elísabet og bendir á að Ragnheiður ekur alltaf sinn rúnt, sex sinnum í viku, virka daga sem og stórhátiðsdag.

„Þau vissu að Frú Ragnheiður keyrir um jólum og aðstoðar skjólstæðinga og þess vegna hugsuðu þau til okkar þar sem myndin á í raun að endurspeglar jólum frá mismunandi sjónarhornum.“

Frú Ragnheiður dreifir einnig mat og hlýjum fatnaði til skjólstæðinga sínna en Elísabet segir velvilja fjöldu fólk og fyrirtækja úti um allan þær gera þetta mögulegt.



Skjólstæðingur leitar til Frú Ragnheiðar í aðdraganda jóla í einni þeirra tæplega sextiu örsagna sem verðlaunaleikstjórn Rúnar Rúnarsson fléttar saman í sinni nýjustu kvikmynd, Bergmál.

„Við erum með þessar jólagljafir og mikið um góðhjartað fólk úti um allan bæ sem er að þróna fyrir okkur þannig að við gefum húfur, vettlinga, sokka og svona.“ Að ógleymdu þessum „félagsskap, sálraðna stuðningi og mannlegu nán sem allir þurfa“.

Einstakur hópur á ferð
„Þessi hugmynd kviknaði fyrst í raun bara alveg strax eftir tökurnar,“ segir Lilja Ósk Snorradóttir, framleiðandi hjá Pegasus, um sýninguna á morgun. „Þetta blundaði svo bara í okkur þangað til við sáum fyrsta klippið og fundum að við bara yrðum að gera þetta. Vegna þess að okkur fannst senan svo sterkt og hún sat svo í okkur,“ segir Lilja sem telur óhætt að fullyrða að aldrei áður hafi verið gerð „önnur eins kvikmynd, hvað þá jölamynd“, og Bergmál.

„Jólum eru ótrúlega sérstakur og að minn mati bara yndislegur tími hjá okkur í Frú Ragnheiði,“ segir Elísabet þegar talið berst að þeim um um það bil 100 sjálfböðalíðum sem skiptast að standa vaktina í bílum. „Við erum með alveg einstakan hóp sem stendur vaktina sama hvaða dagur er og vill allt fyrir skjólstæðingana okkar gera,“ segir Elísabet og bætir við að fyrst og fremst treysti heimilislausir og sprautufíklar með fjölbættan vímuefnavanda á Frú Ragnheiði.

Harmurinn í fegurðinni
Jólavaktir Frú Ragnheiðar vega þungt í huga Elísabet vegna þess að skortur og sárar tilfinningar hafa tilhneigingu til að magnast í birtu jólaljósanna.

ÞETTA BLUNDADI SVO BARA Í OKKUR
ÞANGAÐ TIL VIÐ SÁUM FYRSTA
KLIPPIÐ OG FUNDUM AÐ VID
BARA YRDUM AÐ GERA ÞETTA.
VEGNA ÞESS AÐ OKKUR FANNST
SENAN SVO STERKT OG HÚN SAT
SVO Í OKKUR.

Lilja Ósk Snorradóttir

VIÐ ERUM MED ALVEG EINSTAKAN HÓP SEM STENDUR VAKTINA SAMA HVADA DAGUR ER OG VILL ALLT FYRIR SKJÓLSTÆÐINGANA OKKAR GERA.

Elísabet Brynjarsdóttir

Styrktarsýning Frú Ragnheiðar

Íslenska kvikmyndin Bergmál verður sýnd í Háskólabíói á sérstakri styrktarsýningu fyrir Frú Ragnheiði klukkan 18 miðvikudaginn 27. nóvember. Allur ágóði af miðasölu mun renna til skaðaminnkunarverkefnisins og skjólstæðinga þess.

„Þess vegna finnst mér svo dýrmætt að sjálfböðalíðarnir okkar séu tilbúin að standa vaktina óháð því hvaða dagur er til þess að geta veitt þessa mannlegu nán og sálraðnan stuðning. Jólum eru einstakur tími og ég kemst alla vega ekki í jólasíðum án þess að taka vakt í Frúnni í kringum jólum.“

Elísabet segir tilfinningatenginguna milli sjálfböðalíðanna og skjólstæðinganna mógulega vegna þess einstaka trausta sem Rauði krossinn og Frú Ragnheiður hafa náð að byggja upp í gegnum árin.

„Skjólstæðingarnir okkar treysta okkur mjög vel og það er alveg ómetanlegt og dýrmætt fyrir verkefnið okkar. Við gætum náttúrlega ekki starfað án þess að hafa traust þeirra.

Þau vilja leita til okkar á sínum forsendum og það er svo dýrmætt í öllum þessum samskiptum, sérstaklega einmitt svona í kringum jólum þegar erfiðar aðstaður geta mögulega oft orðið ennþá erfiðari í ljósi þess hvernig allt að vera.“
toti@frettabladid.is



Hjúkrunarfræðingurinn
Elísabet Brynjarsdóttir stendur vaktina í Frú Ragnheiði og biður spennit eftir því að sjá sjálfa sig í hlutverki stall-systur sinnar á hvítu tjaldinu í Háskólabíói.



Jólastöðin þín

Við þökkum inn jólunum með bestu jólatónlistinni!

Kringlan
NÓI SÍRÚI



LÉTT
BYLGJAN
967



CALAIS

Hægindastóll með skemli.
Dökkbrúnt áklæði
eða PVC leður.

Calais í áklæði
49.950 kr. ~~99.990 kr.~~

Calais í PVC leðri
64.950 kr. ~~129.990 kr.~~



BLACK FRIDAY
TILBOÐ DAGSINS
50%
AFSLÁTTUR



VIÐ TELJUM NIÐUR Í
BLACK
FRIDAY

SVARTAN FÖSTUDAG
TILBOÐ DAGSINS



BLACK FRIDAY
TILBOÐ DAGSINS
40%
AFSLÁTTUR

CASPERIA

Pægilegur svefnsófi. Bleikt (Dusty Rose) slétt-flauel. Stærð: 232 x 88 x 84,5 cm

65.994 kr. ~~109.990 kr.~~



BLACK FRIDAY
TILBOÐ DAGSINS
42%
AFSLÁTTUR

VISION

Tungusófi í ljósgráu slitsterku áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Stærð: 288 x 232 x 84 cm

139.194 kr. ~~239.990 kr.~~



BLACK FRIDAY
TILBOÐ DAGSINS
50%
AFSLÁTTUR

SUN

2,5 sæta: 179 x 78 x 93 cm
79.995 kr. ~~159.990 kr.~~
3 ja sæta: 199 x 78 x 93 cm
89.995 kr. ~~179.990 kr.~~

BLACK FRIDAY
TILBOÐ DAGSINS
70%
AFSLÁTTUR



BROSTE

Hessian leirvörur.
Kanna með haldi, krús, diskur.

Kanna 250 ml. Krús 250 ml. Diskur 22 cm.
387 kr. ~~537 kr.~~ **417 kr.** ~~639 kr.~~

BLACK FRIDAY
TILBOÐ DAGSINS
60%
AFSLÁTTUR

DIALMA BROWN

Borðstofustólli.
Úr svörtu beiki.

13.596 kr. ~~33.990 kr.~~



BLACK FRIDAY
TILBOÐ DAGSINS
60%
AFSLÁTTUR

NISAB

Barstólli. Askur eða svartur.

10.796 kr. ~~26.990 kr.~~



FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum frettir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 550 5000

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is

Auglýsingadeild 550 5050 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Torg. ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍT EINTAK AF
FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIB.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKPANKAR

Hauks Arnar
Birgissonar

Þíð verðið að bíða

Ég á litla frænku, hún er 13 ára gömul. Hún er með afar sjaldgæfan taugsjúkdóm og í gegnum árin hef ég fylgst með foreldrum hennar annast hana. Ég sé hversu mikil það reynir á þau að horfa á dóttur sína þjást – á hverjum einasta degi. Oft í viku fær hún of safengin köst sem valda lömun og vítskvöldum. Daginn út og inn. Dag eftir dag.

Fyrir ekki svo löngu síðan upp-götvuðu foreldrar hennar að með því að gefa dóttur sinni tiltekna olíu þá sló það á verkina og köstin. Dóttur þeirra leið betur. Pessa olíu var ekki hægt að kaupa hér á landi og þurfti þau því að flytja hana inn. Fleira fólk, sem glímdi við mismunandi sjúkdóma, hóf einnig að nota olíuna og hjálpaði hún þeim að líða betur. Hún linaði þjáningsar þeirra.

Olían inniheldur efnið CBD, sem unnið er úr kannabisplöntunni. Plöntuna þekkja flestir en færri vita að hún býr yfir miklum lækningamætti. Efni plöntunnar sem notað er í olíuna veldur ekki vímu og er ekki ávanabindandi. Það stendur samt, einhvers staðar í einhverri reglugerð, að efnið flokkist sem lyf og því hefur Lyfjastofnun bannað foreldrunum að flytja olíuna til landsins.

Fyrir Alþingi liggar nú þings-ályktunartillaga um að heimila almenna sölu á CBD-vörum. Ýmsir hagsmunaaðilar leggjast gegn tillögnumi og benda á að rannsaka þurfi betur afleiðingarnar. Þetta er algengt viðhorf, sem felst í því að betra sé að banna hluti aður en þeir eru leyfðir. Afleiðingin er hins vegar sú að fjöldi fólks þarf að bíða og liða vítskvalir á meðan opinberar stofnanir rannsaka hvort olían virkar. Framburður þeirra, sem kveljast áfram, er víst ekki nóg.

ORKAN
Ódýrt fyrir alla

Dreifðu
greiðslunum
á svörtum
föstudegi

Gerðu gæða- og verðsamanburð

SOFÐU VEL UM JÓLIN

Stillanleg hjónarúm með þráðlausum fjarstýringum



- ★ Hliðar og endastopparar svo dýnur færst ekki til
- ★ Tvíhert stálgrind
- ★ Einföld og þægileg fjarstýring
- ★ Hljóðlátir og kraftmiklir mótorar
- ★ Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum 2x90x200 - Verð frá 589.900,-
Reverie 3E með Deluxe heilsudýnum 2x90x200 - Verð frá 325.900,-

NÝTT 2020

Nýr stillanlegur 2020 heilsukoddi kemur fyrir jól. - 3 stærðir
Verð kr. 17.900.-
Jólatilboðsverð kr. 14.320.-

Jólagjafir fyrir alla fjölskylduna

Mikið úrvall af hvíldarstólum og sófum á fræbæru verði

Hágæða leðursófi, 2ja eða 3ja sæta - Litir: Brúnt, svart.
Verð frá kr. 189.900.- 269.900.-

Nettur hornsfófi, svart leður,
Til með hægri eða vinstru tungu
Verð aður kr. 349.900.-
Jólatilboð Verð kr. 279.900.-

Jóla DAGATAL

★ SVEFNS & HEILSU ★ 2019 ★

Glæsilegir vinnungar dregnir út

DAGLEGA frá 1. - 24. desember

TAKTU PÁTT Á SVEFNOGHELSA.IS

FRÁBÆR FLUTNINGSTILBOÐ UM ALLT LAND

Fáðu tilboð í flutning um allt land hjá okkur
Dæmi: Flutningur á rúmi til Ísafjarðar
160x200 cm rúmi með botni og fótum kr. 14.900.-
sjá nánar á heimasíðu okkar svefnoghelsa.is

FRÍ HEIMSENDING Á MJÚKVÖRU

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsíð - Reykjavík

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233 | Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150 | Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00 | Laugardaga 12:00 - 16:00
Umboðsáðilar Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum