

Lífið

FÖSTUDAGUR
31. JÚLÍ 2015

Sunna Björg
næringarfræðingur
**HOLLUR MATUR
EYKUR ANDLEGA
VELLIDAN 4**

Eyþór Rúnarsson
matreiðslumeistari
**NAUASTRIMLAR
OG BLEIKJA Á
GRILLID 8**

Tíska og trend
fyrir helgina
**ÞESSIR ÁTTA
HLUTIR ERU
ÓMISSANDI 10**

Auður Ögn Árnadóttir

MAKRÓNURNAR KOMU HENNI Á KORTID



FRÉTTABLAÐID

➤ visir.is/lifid



BRUNAÐ
UPP BREKKU

Birgitta Elín Hassel er annar eigenda bókaútgáfunnar Bókabeitan sem gefur út bækur fyrir börn og unglinga. Þegar hún fer út að skokka þá er heldur betur góður stuðtakur í tónunum og ætti þetta að hvetja hvern þann sem er úti á landi til að hlaupa upp á næstu hæð eða hól.

- AIN'T GOT NOBODY
SÍSY EY
- KNOCKED OUT OF HEAVEN
BRUNO MARS
- MIRRORS
JUSTIN TIMBERLAKE
- CANT HOLD US
MACKLEMORE & LEWIS
- TITANIUM
DAVID GUETTA
- ROSES
OUTKAST
- RAISE YOUR GLASS
PINK
- NUTBUSH CITY LIMITS
TINA TURNER
- AS
MARY J. BLIGE
OG GEORGE MICHAEL
- CHANDELIER
SIA



VELJUM RÉTT Á GRILLIÐ

Friðrika Hjördis Geirsdóttir
umsjónarkona Lifsins | rikka@365.is

Um komandi helgi ná útilegur og grillveislur algjöru hámarki en sjálfsagt hefur þjóðin verið iðin við kolann þrátt fyrir húrrandi rigningu og rok. Við Íslendingar gefumst nefnilega ekki upp, við grillum ef við ætlum að grilla. Ef rétt er að farið geta grillréttir verið ansi hollir og bragðgóðir en það er auðvelt að breyta því með tilheyrandi sósam, meðlæti og drykkjarföngum. Við eigum að njóta sumarsins og samverunnar við grillið en það breytir því ekki að það er ákjósanlegt að

huga að því hvað við setjum ofan í okkur, það er hægt að grilla fleira en hamborgara og pylsur. Hér koma örfá ráð sem gott er að hafa í huga við grillið:

Grænmeti
Sem fyrri daginn er okkur mannfólkinu ráðlagt að borða okkar daglega skammt af grænmeti og það á líka við um sumartímann. Að mínu mati er grænmeti sjaldan betra en beint af grillinu og þá sérstaklega ef búið er að nostra við það örlítið með góðri marineringu og kryddi. Gættu þess bara að sverta það ekki of mikið því þá er gleðin fuðruð upp í kosmósið.

Sósur
Íslendingar elska sósur hver svo sem ástæðan er fyrir því. Ég er alls ekki á móti sósam, þvert á móti sver ég mig í ættina og elska sósur eins og hver annar en sósa er ekki bara sósa. Það er hvergi höggvið í stein að sósur þurfi að vera óhollasti hluti máltíðarinnar. Mér finnst ágætt ráð að blanda majónesi og léttum sýrðum rjóma saman til helminga, þá verður hún fituminni og léttari í sér. Svo er líka hægt að bera grillmat fram með heimatilbúinni salsa, guacamole eða chimichurri.

Kjötið
Það er aðdáunarverð kúnt að

grilla kjöt rétt og vel. Það skiptir miklu máli að vanda sig á grillinu og breyta ekki fallegri nautalund í kolamola og með því gera það óhollt í leiðinni. Veldu góða bita á grillið.

Fiskur
Fátt er betra en vel grillaður fiskur, stútfullur af næringarefnum. Sumum reynist það mikil áskorun að grilla fiskinn því hann á það til að festast við og detta í sundur þegar kemur að því að snúa. Notaðu þar til gerða fiskigrind, það gerir lífið örlítið auðveldara, nú ef þú átt ekki eina slíka, skelltu þá bara fisknum á álpappír og lokaðu grillinu í stutta stund eða þar til að fiskurinn er fullleiddur.

MISSION: IMPOSSIBLE ROGUE NATION

Taktu þátt í bíóleik Fréttablaðsins

Það eina sem þú þarft að gera til að taka þátt í lauffléttum bíóleik Fréttablaðsins er að senda okkur tölvupóst á leikur@frettabladid.is með nafni, kennitölu, símanúmeri og netfangi.

Glesilegir vinningar í boði

1. Dróni
2. Armbandsúr með myndavél
3. Miðar á Mission: Impossible – Rogue Nation
4. Dregið verður

Ágúst

Allt sem þú þarft ...

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ SALT ELDHÚSI

Hver kannast ekki við að langa til að bæta færni sína í eldhúsinu og geta borið fram framandi kræsingar fyrir fjölskyldu og vini? Í kennslueldhúsi Salt eldhúss eru haldin margvísleg námskeið þar sem þátttakendur elda frá upphafi til enda allan matinn. Hægt er að velja um ansi fjölbreytt námskeið og hvort sem þig langar til að bæta færni þína í bakstri makkaróna eða prófa þig áfram í austurlenskri matargerð er hægt að finna sér námskeið við hæfi. Þetta gæti verið kjörið hópefli fyrir vínahópa eða jafnvel bara góð gjöf til einstaklings sem hefur gaman af því að elda, og auðvitað borða.

Lífið
ÚTGÁFUÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördis Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson**

Svíf þú inn í svefninn ...í rúmi frá okkur!



ÍSLENSK HÖNNUN – ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



Rúm, springdýnur, sængurver, púðar & rúmteppi, gjafavara!
...við erum með þetta allt og meira til!

- Í áraraðir hefur Ragnar Björnsson ehf. framleitt rúm af öllum stærðum og gerðum, allt eftir þínum óskum. Lengd, breidd og mismunandi hæð á rúmunum eykur þægindin. Mismunandi stífleika er hægt að velja, allt eftir þyngd þeirra sem á dýnunum hvíla. Þú velur rétta hæð á rúmið þitt og stígur létt framúr.



Dalshrauni 8 - Hafnarfirði | Sími 555 0397 | rbrum@rbrum.is | rbrum.is

ÞÚ ERT SVO HEPPIN MEÐ MAKA!

Hefur þú lent í því að vinna í makalottóinu jafnvel þó að þú hafir kröfur sem mörgum þykja óraunhæfar? Lestu áfram.

Ég las frábæran pistil nýverið þar sem eldri kona átti ekki til orð yfir það hversu heppin dóttir hennar væri í makavali. Það að karlmaður skipti um bleyju og passi börnin og jafnvel vaski upp! Svona voru mennirnir ekki í hennar tíð og hún skyldi sko þakka sínum lukkustjörnum fyrir að hafa nælt í svona nútíma-mann. Það hefur sumsé orðið einhver stökkbreyting í karlmönnum tuttugustuogfyrstu aldarinnar og geta þeir nú hluti sem menn gátu ekki gert áður.

Ég fæ oft að heyra þetta. Ég á góðan mann sem stendur mér jafnfætis í lífinu en samt fæ ég að heyra hvað ég sé heppin að hafa nælt mér í hann, ekki öfugt. Fólk liggur við signir sig yfir því að hann sjái um endurvinnsluna, kúkableyjurnar og sæki á leikskólann. „Sigga mín, þú mátt ekki vera of hörð við hann, leyfirðu honum ekki örugglega að fara út með strákunum?“ Það að hann sýni sambandinu okkar, og börnunum, þá tillitssemi að kanna hvort það henti að fara út ákveðið kvöld og er að biðja mig um leyfi. Og ef ég segi að það henti illa þá er ég gribban sem bannar honum að hitta vini sína. Svo ég tali nú ekki um ef maður spyr hvenær von sé á viðkomandi heim. Hvaða rugl er þetta?!

Fara kröfur saman við makaleit?

Ein frábær vinkona mín hefur vandað valið í makaleitinni. Hún er reglulega minnt á að fjölgunar-klukkan sé farin að tifa ansi hátt og fólk veltir því fyrir sér hvort hún sé ekki alltof kröfuhörð þegar kemur að maka. Svo hlýtur líka eitthvað að vera að henni að vera á lausu svona lengi. Ég meina, er virkilega enginn nógu góður fyrir hana? Getur hún ekki aðeins slakað á kröfunum, enginn er nú einu sinni fullkominn. Það er út af svona röfli sem ég



hringdi nýlega í hana og hrósaði henni fyrir að standa með sér og ekki slá af kröfunum. Þú átt ekki að veita afslátt af lífshamingju bara af því að öðrum þykir óþægilegt að þú sért ein. Önnur vinkona mín sagði einmitt að hún vildi ekki fara í samband nema viðkomandi myndi bæta líf hennar en ekki vera dragbítur á það. Ég man að orð hennar sátu í mér því þau meika sens. Betra er autt rúm en illa skipað.

Makaleit með lista

Eitt skipti sat ég á kaffihúsi með dagbókina mína, og eins og svo oft áður, hripaði ég niður hugrenningar nema í þetta skipti

voru það ekki málefni líðandi stundar sem ég velti fyrir mér heldur var það makaleitin. Eftir að hafa rekist á nokkur mislukkuð eintök af einstaklingum þá fæddist listinn yfir hinn fullkomna maka. Á listanum voru furðulegir hlutir eins og að hann ætti að eiga ákveðna tegund af peysu eða vera til í að vera í þannig peysu og svo að fara í langa göngutúra, vera til í að ferðast um hnöttinn, kunna að koma mér á óvart og yrði að vera glaðlyndur. Þegar loksins kom að því að renna yfir hinn ágæta lista (sem var löngu grafinn ofan í kassa en hafði greypst vandlega í hugann) þá kom það mér skemmtilega á óvart hvað þetta

var áreynslulaust og skemmtilegt. Það að segja hvað skiptir þig máli í sambandi er góð æfing og slípar fólk saman. Ef þið hafið ekki sömu grunnildin þá getur það verið stór hindrun í sambandinu. Skítt með peysuna en að vera náttúrulega neikvæður? Nei takk!

Engin aukakíló takk

Þú þarft ekki að nenna lengur að sitja uppi með einhverja meðvirka drullusokka sem drekka frá sér vit og rænu, kunna ekki að litaskipta í þvottavél og væla yfir hvað matseldin hennar mömmu sé best í heimi. Maki á að bæta við líf manns en ekki vera eins og auka hundrað kílóa hnúður á

bakinu, við getum alveg séð sjálf um að bæta á okkur aukakílóum án þess að fá hans farangur yfir á okkur. Stattu með þér í makaleit og leyfðu þér að hafa kröfur því þú veist best hvað hentar þér og sá eða sú sem ekki getur tekið því má bara halda áfram að sötra bjór á barnum með félögum.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu. sigga@siggadogg.is



Er maginn vandamál?

Silicol gel er kísilsýra í örsvifi gegn maga- og ristilóþægindum

Rannsóknir hafa sýnt að ein matskeið af **silicol gel** þrisvar sinnum á dag kemur starfsemi maga og þarma í jafnvægi án allra aukaverkana.



Fæst í apótekum

Ýmus ehf - Dalbrekka 28 - 200 Kópavogur - www.ymus.is

HOLLUR MATUR EYKUR ANDLEGA VELLÍÐAN

Það skiptir máli fyrir heilsu og heila að vanda valið þegar kemur að mat



Sunna Björg Skarphéðinsdóttir
næringafræðingur

Það kannast flestir við það af eigin reynslu að neysla á hollum matvælum hefur ekki einungis jákvæð áhrif á líkamsvöxt og hreysti, heldur einnig á andlega líðan. En af hverju líður okkur vel þegar við borðum næringaríkan hollan mat? Rannsóknir hafa sýnt að vissar fæðutegundir geta létt lundina með því að auka framleiðslu á svokölluðum „gleði-hormónum“ og öðrum efnum sem geta aukið vellíðan.

Aminósýran tryptófan

Fæðutegundir sem innihalda aminósýruna tryptófan eru til dæmis egg, þorskur, kjúklingur, hafrar, ýmsar baunir, hnetur og fræ. Við neyslu á þessum fæðutegundum umbreytir líkaminn aminósýrunni í gleðihormónið og taugaboðefnið serótónín, sem hefur meðal annars það hlutverk að auka sælutilfinningu í líkamnum. Við frekari efnaskipti er serótóníni umbreytt í hormónið melatónín. Melatónín er oft kallað svefnhormón þar sem það

hjálpur okkur bæði að festa svefn og bæta gæði svefnsins.

B-vítamínið níasín

Tryptófan getur einnig nýmyndað vatnsleysanlega vítamínið B3 eða níasín. Skortur á níasíni getur valdið andlegri vanlíðan, orkuleysi og höfuðverk en fæða sem er rík af níasíni er til dæmis túnfiskur, sólblómafræ, lambakjöt, sveppir og kjúklingur. Umframmagn vatnsleysanlegra vítamína varðveitast ekki í líkamnum til lengri tíma (eins og fituleysanlegu vítamínin gera) og þess vegna er mikilvægt að neyta þeirra á hverjum degi.

Taugaboðefnið dópamín

Neysla á laxi, appelsínunum, banönum, spínati, ferskjum, möndlum og ýmsum fræjum (t.d. graskers- og sesamfræjum) hefur verið tengd við losun á dópamíni frá undirstúku heilans. Dópamín er taugaboðefni sem eykur sælu og umbunartilfinningu í líkamnum. Aminósýran týrósín finnst í fyrrnefndum fæðutegundum og er undanfari dópamíns og er þess vegna nauðsynleg fyrir myndun á boðefninu.

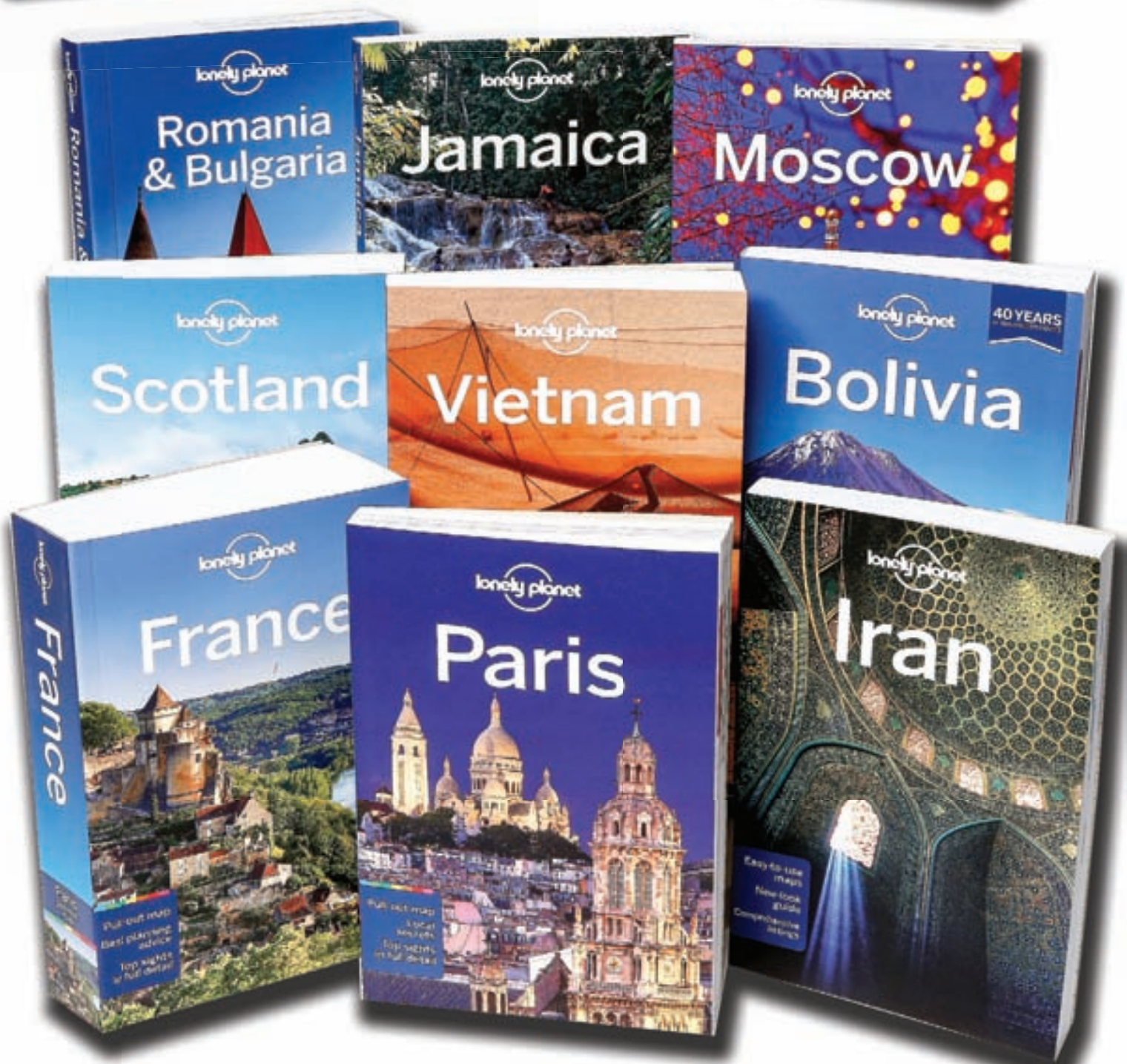
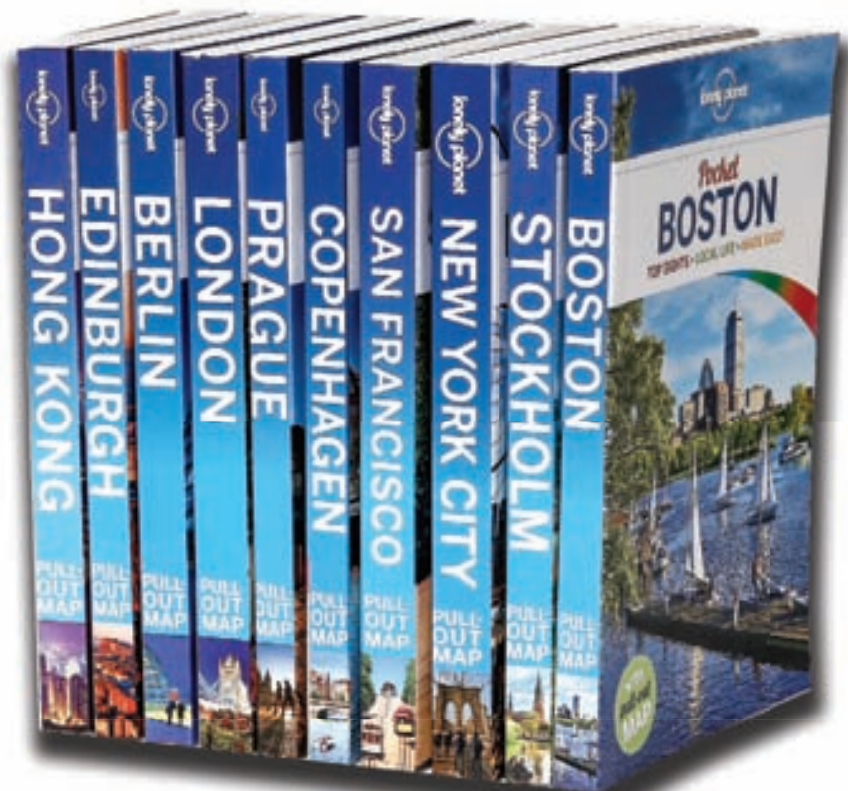


Að þessum örfáu atriðum upptöldum um jákvæð áhrif mataræðis á vellíðan er augljóst að hollt mataræði hefur áhrif á andlega líðan okkar og getur haft jákvæð áhrif í baráttu við sjúkdóma eins og þunglyndi og depurð.

Hugsum því vel um mataræðið og andlegu heilsuna og njótum þess að borða hollan, góðan og næringaríkan mat. www.fjar-naering.is

Ég fer í fríð...

IDA



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík. Opið til 22 alla daga



Auður Ögn Árnadóttir, stofnandi og eigandi Salt Eldhúss sem heldur fjölbreytt matreiðslunámskeið, bæði í tengslum við bakstur og matreiðslu framandi rétta.

FARVEGUR FYRIR LISTRÆNA ÚTRÁS

Friðrika Hjördis Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Fjölmargir Íslendingar hafa sótt matreiðslunámskeið af ýmsu tagi í kennslueldhúsið Salt Eldhús en fyrirtækið er kærkomin viðbót við íslenska matarmenningu. Hugmyndina að eldhúsinu á Auður Ögn Árnadóttir en hún hefur frá barnæsku haft ástríðu fyrir matargerð. „Ég man eftir því að það opnaðist fyrir mér nýr heimur þegar ég var um níu til tíu ára en þá fékk

ég í hendur Matreiðslubók Mikka og Mínú. Ég hafði litla þolinmæði haft fyrir alls kyns handverki þrátt fyrir að ekkert vantaði upp á hugmyndaflugið, en í matreiðslunni fann ég farveg fyrir listræna útrás sem í mér bjó,“ segir hún. Auður Ögn er alin upp á Selfossi og bjó þar til unglingsára. Hún var einungis fimm mánaða þegar faðir hennar lést af slysförum. „Þetta hefur verið erfiður tími fyrir móður mína að verða ekkja aðeins tuttugu og tveggja ára með þrjú ung börn. Þau voru svo til nýflutt frá Akureyri, þaðan sem þau voru bæði, til Selfoss þar sem

pabbi fékk vinnu við Búrfellsvirkjun. Um tveimur árum síðar kynnist mamma svo stjúpföður mínum en hann gekk mér í föðurstað og hefur reynt mér rosalega vel. Það er foreldrum mínum að þakka að ég elti alltaf drauma mína, en þau, ásamt eiginmanninum, eru mínir dyggustu stuðningsmenn. Þau búa núna á sveitabæ með hænur og hesta rétt fyrir utan Selfoss.“ Auður Ögn er einstaklega hugmyndarík og frjó kona en sjálf segist hún ekki vera handlagin og að skaparinn hafi ekki gefið henni ögn af þolinmæði í vöggugjöf. „Í menntaskóla heillaðist ég af franskri menningu og fór sem au pair til Frakklands, eftir það hóf ég svo nám í frönsku í Háskólanum en hvarf frá því þar sem ég sá litla atvinnumöguleika eftir námið sem vöktu áhuga hjá mér. Ég sá fyrir mér að mín biði það að vera frönskukennari í menntaskóla og það var nokkuð sem hin óþolinmóða ég gat ekki hugsað mér.“

Póstkortið sem breytti öllu

Segja má að það hafi verið hrein tilviljun sem réð því að Auður Ögn Árnadóttir stofnaði kennslueldhúsið Salt Eldhús á sínum tíma „Það er svolítið skemmtileg saga að segja frá því hvernig þetta byrjaði allt saman. Þannig er mál með vexti að ég er búin að vera í leshring í fimmtán ár og við sem erum í honum vorum búnar að ákveða að ferðast á söguslóðir þess verks sem við kæmum til með að lesa á tíu ára afmæli hópsins. Það vildi svo heppilega til að við rákumst á auglýsingu um að Jane Austen-hátíðin í Bath yrði tíu ára þetta saman ár. Við tók undirbúningur sem fólst í því að lesa

allar bækur eftir og um höfundinn og við létum sauma á okkur búninga fyrir tilefnið, en það er hefð fyrir skrudgöngu fólks í fullum skrudu á þessari hátíð,“ segir Auður Ögn. Svo virtist sem þessi ferð væri skrifuð í skýin en tímasetningin á hátíðinni var þó ekki eina tilviljunin sem Auður upplifði í Suður-Englandi. „Fyrir ferðina hafði ég verið, eins og svo oft áður, að skoða matreiðslubækur á Amazon. Ég pantaði mér nokkrar bækur sem mér leist vel á og fékk þær sendar heim stuttu síðar. Það var ein bók í buncanum sem vakti áhuga minn en það var bók um brauðbakstur. Þegar ég fer að rýna í bókina þá dettur póstkort í fangið á mér sem hafði verið stungið inn í bókina frá höfundinum en þar var hann að vekja athygli á því að hann væri búinn að opna matreiðsluskóla í Bath.“ Auður Ögn fór að sjálfsögðu beint og skráði sig á eitt af námskeiðunum. Þegar þær stöllur komu til borgarinnar var systir Auðar búin að leigja fyrir þær íbúð á besta stað. „Ég hafði ekkert verið með puttana í því að leigja íbúðina en þegar leigubíllinn rennir upp að húsnæðinu þá segi ég við systur mína að þetta hljóti að vera rangt heimilisfang og að hér sé kokkaskólinn sem ég sé að fara í en ekki íbúðin. Stuttu síðar komumst við svo að því að skólinn er við sömu götu, meira að segja beint á móti íbúðinni,“ segir Auður Ögn og hlær. Það var sem Auður Ögn hefði verið leidd að næsta verkefni, því að stofna matreiðsluskóla á Íslandi, því hún heillaðist algjörlega af konseptinu eftir veruna í Bath. „Ég var lengi búin að vera að velta því fyrir mér af hverju enginn væri

„Ég hafði litla þolinmæði haft fyrir alls kyns handverki þrátt fyrir að ekkert vantaði upp á hugmyndaflugið, en í matreiðslunni fann ég farveg fyrir listræna útrás sem í mér bjó“

búinn að stofna svona skóla á Íslandi en fannst ég ekki geta verið sú sem gerði það þar sem ég er ekki menntaður kokkur. Ég sé það núna að það voru óþarfa áhyggjur og algjört vanmat á sjálfri mér. Ég fæ bara fagmenn með mér í lið til að kenna og hef verið mjög heppin með þá matreiðslumenn sem hafa verið að kenna hjá mér hingað til. En ég þurfti smá tíma til að telja í mig kjark.“

Með súpermódel í vinnu

Á þessum tíma rak Auður Ögn lítið fyrirtæki sem hét Tilefni og tók að sér að stílisera heimili, fyrirtæki og brúðkaup svo eitthvað sé nefnt, ásamt því að hanna og selja textíllínu fyrir heimilið sem aðallega samanstóð af dúkum, púðum og viskustykkjum. „Þetta var mjög skemmtilegur tími og hentaði mér ákaflega vel með þrjú lítil börn, en þegar yngsta barnið var komið í grunnskóla fannst mér tími til kominn að gera eitthvað meira krefjandi. Ég eignaðist börnin mín frekar seint en það fyrsta



IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

egnaðist ég þrjátíu og tveggja ára gömul. Fram að því hafði ég verið mikil „carrier“-kona og vann t.d. í innkaupum fyrir IKEA og Vífilfell þar sem ég var síðar starfsmannastjóri. En koma barnanna breytti viðhorfi mínu til starfsframans.“

Auður Ögn og Páll, eiginmaður hennar, tóku þá ákvörðun að nota spariféð sitt til þess að stofna skólann sem í fyrstu átti að vera gæluverkefni Auðar Agnar ásamt því að vera stílisti, en þar gat hún auðveldlega skipulagt tímann sinn sjálf. „Fljótlega sá ég að fyrirtækið hafði miklu meiri möguleika en mig grunaði í fyrstu og líka hvað fólk tók þessu vel. Á þessum tíma var ég líka svo heppin að vera með súpermódel í vinnu,“ segir Auður og hlær. Með þessu orðavali á hún að sjálfsögðu við hinar litríku, fallegu og bragðgóðu frönsku makrónur sem flestir matgæðingar þekkja. „Ég hafði sjálf farið á tvö makrónunámskeið erlendis og þegar ég var að setja saman námskeiðaskrá fyrir fyrsta árið datt mér í hug að athuga áhuga Íslendinga á þessum litlu sætindum. Síðan þá hef ég haldið tæplega sjöttu námskeið af þessu tagi á tveimur árum.“

Segja mætti að það hafi verið makrónurnar góðu sem komu Salt Eldhúsi á kortið en samfélagsmiðlarnir fylltust af myndum af þessu smágerða góðgæti og sífellt fleiri vildu fá að læra réttu tækin við að búa þær til. Síðan hefur námskeiðaframboðið margfaldast og blómstrar nú skólinn í nýju húsnaði við Þórunnartún. „Við erum nýflutt í þetta dásamlega rými sem áður hýsti mótuneyti í húsi sem var forveri Ráðhúss Reykjavíkur. Hér er fagurt útsýni til allra átta og við svo sannarlega kominn á réttan stað.“

Kökusjoppa verður að veruleika

Það verður seint sagt um Auði Ögn að hún sitji daglangt auðum höndum. Meðfram því að sinna kennslueldhúsinu er hún að undirbúa opnun kökusjoppunnar 17 Sortir úti á Granda núna með haustinu.

„Nafnið 17 Sortir kemur beint úr bók Halldórs Laxness, Kristnihald undir Jökli. Þaðan kemur þessi umræða í þjóðfélaginu um að þurfa að baka 17 sortir fyrir jólin af því að sögupersónunni Hnallþóru fannst ekki taka því að leggja á borð fyrir gesti með minna en sautján sortir,“ segir Auður Ögn.

Hugmyndina að búðinni var Auður Ögn búin að ganga með í maganum um nokkra stund og þegar verslunarhúsnæði í grænu húsunum úti á Granda var auglýst til leigu sótti hún um án nokkurrar vonar um að fá húsnæðið, þar sem margir voru um hituna. „Ég var alveg viss um að við fengjum ekki húsnæðið og henti bara inn umsókn upp á gamanið. Ég hugsaði að það væri gaman að fara í þetta verkefni en ef ekki þá væri það líka í lagi. Það voru um fimmtíu fyrirtæki sem sóttu um.“ Að sögn Auðar verður búðin með frönsku og hlýlegu yfirbragði og úrvalið nægilega mikið til þess að fólk fái valkvíða en samt nógu lítið til þess að hægt sé að taka ákvörðun á endanum. „Við komum til með að selja hnallþórur, bollakökur, ostakökur og fleiri tegundir en mismunandi úrval frá degi til dags þannig að búðin verður aldrei eins, þú veist aldrei hvað er í boði fyrr en þú kemur á staðinn.“

Í eldhúsinu kemur hinn nýtskrifaði bakari Íris Björk til með að ríkja, en hún hefur unnið sér það til frægðar að bera sigúr úr bítum þegar Kaka ársins 2014 var valin. „Ég vildi fá manneskju sem er með opinn huga gagnvart verkefninu og væri ekki föst í einhverju ákveðnu normi.“

Það er víst óhætt að segja að sterkar líkur séu á að sælkerar bæjarins eigi eftir að þefa uppi kökuilminn sem kemur til með að leggjast yfir svæðið þegar sjoppan verður opnuð og næsta víst að þar verði líflæg veisla fyrir augu og bragðlauka.

MYNDAALBÚMIÐ



Það er svo sannarlega mikið fjör á námskeiðunum í Salt Eldhúsi eins og sést hér með girnilegum makrónum og glöðum þátttakendum að skála. Auður fór einnig í Jane Austen leshring í Bath.



Nú býður SS upp á bragðgóða nýjung. Hálfurbeinað læri, aðeins með leggbeini og er því mun auðveldara að sneiða.

Meira kjöt og minna bein



BETRI VARA FYRIR ÞIG OG ÞÍNA

Það er fátt sem jafnast á við íslenskt lambalæri á veisluborðið og SS býður upp á ljúffengt úrval af kryddlegnum, hálfurbeinuðum lærum.



KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 26 ár



Opið alla
verslunarmannahelgina
laugardag, sunnudag og mánudag
frá kl 11 til 17

**NÆG BÍLASTÆÐI
Í HÖRPU**

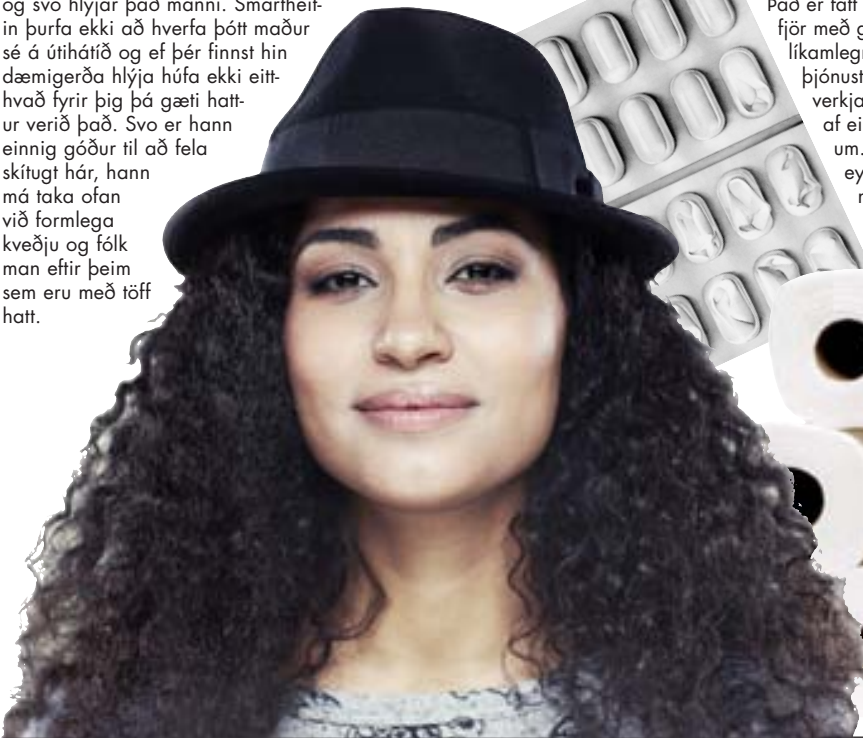
kolaportid.is 

ÓMISSANDI BJÚTÍRÁÐ FYRIR VERSLUNARMANNAHELGINA

Stærsta ferðahelgi ársins er runnin upp en áður en lagt er í hann er gott að hafa ákveðin undirstöðuatriði með í för sem geta reddað hvaða útilegu sem er. Það þarf bæði að huga að þægindum og útliti og ef þessir hlutir eru með í för þá gengur ferðalagið glimrandi vel.

Hattur

Það er alltaf smart að vera með hatt og svo hlýjar það manni. Smartheit-in þurfa ekki að hverfa þótt maður sé á útihátíð og ef þér finnst hin dæmigerða hlýja húfa ekki eitt-hvað fyrir þig þá gæti hatt-ur verið það. Svo er hann einnig góður til að fela skítugt hár, hann má taka ofan við formlega kveðju og fólk man eftir þeim sem eru með töff hatt.



Verkjalýf

Það er fátt leiðinlegra en að láta gott fjör með góðu fólki fara í súginn vegna líkamlegrar vanlíðunar. Það er líka þjónusta í almannapágu að vera með verkjalýf í farteskinu því það er allt-af einhver sem gleymir slíkum lyfjum. Höfuðverkur á ekki að þurfa eyðileggja sprellið svo taktu nokkrar pillur með í budduna.



Varalitur

Það þarf ekki að taka með sér mikið af málningardóti þegar land er lagt undir fót, sérstaklega í ljósi veðurblíðunnar sem ríkt hefur víða um land. Leyfðu náttúrulegri sólkystri húðinni að njóta sín en splæstu í góðan varalit sem skerpir á andlitinu og hressir það við um leið.



Trefill

Það eru nokkrir lykilstaðir á lík-amanum sem þarf að halda heitum svo líkaminn hald-ist heitur og einn af þessum stöðum er hálsinn og þá sérstaklega hnakkinn.

Salernispappír

Það er sama hvar maður er, oftar en ekki vantar mann pappír, hvort sem það er til að skeina bossa, þerra finger eða hreinsa munnvikin. Það er því þjóðráð að kippa með sér einni eða tveimur rúllum.



Kókosolía

Þessi olía er þarfaping, hvort sem er heima fyrir eða á ferðalagi. Bæði mýkir hún húðina, hreinsar farða af augum og andliti, veit-ir hárinu mýkt og raka, má nota til að raka sig með en einnig er hægt að nota hana til eldamennsku og sem feiti út í kaffið. Hún geymist vel í glerkrukku eða plastboxi og ætti að vera í hverri einustu snyrtibuddu.



MARAPON

**STÖÐ 2 MARAPON
FYLGR ÁSKRIFT
AÐ SKEMMTI-
PAKKANUM!**

BREAKING BAD MARAPON

Allar fimm seríurnar af **Breaking Bad** eru komnar á **Stöð 2 Marapón**. Njóttu þess að horfa á þátt eftir þátt af magnaðri spennu þegar þér hentar.

800 klst.
af sjónvarpsefni
á Marapóninu.



Sólgleraugu

Það er ómissandi að hafa sólgleraugu með í för og kannski ágætt að geyma fína parið sitt heima og splæsa í ein lekka á næstu bensinstöð. Sólgleraug-un gegna fjölþætti hlutverki þar sem þau bæði verja augun gegn ágangi sólargeislanna en fela einnig þrútin augu eftir langa nótt af söng og gleði. Svo ef þú vilt vera með í partiinu en þarft að halla þér þá koma sólgleraugu einnig að góðum notum og þú getur fengið þér krú án truflunar.

Vatn

Það segir sig kannski sjálf en vatn er mikilvægur ferðafélagi sem gleymist oft. Gott er að vera með góðan brúsa eða flösku sem hægt er að fylla reglulega á og taka með sér. Þá er það ágæt-is regla að hafa alltaf fulla vatnsflösku með sér og byrja daginn og enda með því að dreypa á vatninu. Þá er þetta líka ódýrasti drykkurinn sem fyrirfinnst og sá hollasti. Þegar þörfin fyrir ham-borgara segir til sín er gott að hafa vatnsflösku nálægt.



Veiðiflugur eru
eina sérhæfða
fluguveiðiverslun
landsins. 

Dú áin og **LOOP**

Ný glæsileg sending af vörum var að detta í hús

Við
kynnum
nýja einstaka
fatalínu frá
meisturum
LOOP



▲ Leipik primaloft

Hinn fullkomni útivistarjakki
fyrir íslenskar aðstæður.
Svo er hann líka hrikalega töff!



▲ Akka strech

Ótrúlega léttur og þægilegur
alhliða útivistar jakki. Pottþéttur
undir vöðlujakkann.



▲ Lainio vöðlujakki

Önnur eins gæði eru
vandfundin. Ný hönnun,
nýjrir litir.



▲ Cross S1 – „stöngin sem breytir leiknum“

Maður verður að prófa sjálfur til að sannfærast
um hversu ótrúleg þessi stöng er.
Fæst fyrir línu 6 - 7 - 8 og 9



▲ Opti og Evotec G4

Við segjum hiklaust að þessi
hjól séu með þeim bestu sem
fáanleg eru...

▼ Opti línan

Afhverju ekki að lengja köstin?



Langholtiðsvegi 111
www.veidiflugur.is
Sími: 527 1060
hilmar@veidiflugur.is



Instagram



Matur verður að list [thekitchn](#)

Myndirnar eru svo girnilegar að það væri næstum því synd að hugsa til þess að einhver myndi borða þessar kræsingar. Hér má bæði finna uppskriftir en einnig bara skoða fallegu matarmyndirnar og jafnvel reyna að leika þær eftir og senda á síðuna og athuga hvort maður uppskeri ekki eitt lítið hjarta frá þeim tilbaka.

facebook



Matreiðslunámskeið [Salteldhus](#)

Salt eldhús er með námskeið í alls kyns fjölbreyttri matreiðslu og ætti sérhver áhugamaður um mat að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Til að vera vel með á nótunum hvað sé í boði þá er gott að geta fylgst með á síðu eldhússins og aukið þekkingu um matinn, hráefnið og jafnvel bókað sig beint á námskeið.

Pinterest



Fjölskyldan á mynd [explore/family-wall-photos/](#)

Það er gaman að leyfa vinum og vandamönnum að njóta fallegra ljósmynda af fjölskyldunni með því að leyfa þeim að njóta sín á stórum vegg. Alltof oft festast myndir í stafrænu formi en með smá útsjónarsemi í uppröðun og skemmtilegum römmum má gera prýðis listaverk úr fjölskyldumeðlimum. Fólk lumar á alls kyns sniðugum hugmyndum svo það er um að gera að fletta í gegn og finna það sem þér list vel á.

HEIMASÍÐAN SÖNGLAÐU RÉTTAN TEXTA UM HELGINA

Söngtextar þekktra íslenskra dægurlaga [snerpa.is/allt_hitt/texta-safn](#)

Nú verður eflaust sungið hástöfum á hinum ýmsu tjaldsvæðum og í sumarbústöðum. Þegar sungið er saman er skemmtilegra að hafa textann á réttum nótum og hér má finna öll helstu dægur-

lög þjóðarinnar á einum stað með réttum texta. Nú er bara að velja sér nokkur uppáhaldslög, hefta saman og fyrir þá sem eiga von á rigningu má endilega plasta. Það að kunna ekki textann hættir að vera afsökun fyrir söngleysi því nú geta allir verið með og haft gaman saman, óháð því hvort söngurinn sé hljómfagur.



www.krokur.net
522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahlíða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum

KRÓKUR
á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær