

23. NÓVEMBER 2012

Lífið

GLÆSILEIKINN ALLS-
RÁÐANDI Í HÖRPU

GUÐRÚN TINNA ÓLAFS-
DÓTTIR HEIMSÓTT

ÚTGÁFUTÓNLEIKAR
ÞÓRUNNAR LÁR



SÓLVEIG EIRÍKSDÓTTIR UM ÁSTINA, VELGENGNINA OG BARÁTTUNA.

FRÉTTABLAÐIÐ



Lífið er á Vísí – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Það var margt um manninn þegar ATMO var opnað á Laugavegi 91 í vikunni. Hönnuðurinn Sigga Heimis lét sjá sig, sömuleiðis Ígló-eigendurnir Tinna og Helga Ólafsdætur. Glæsikonurnar Soffía Steingrímsdóttir



og Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir voru einnig á meðal gesta. Lét þá athafnamaðurinn Bolli sjá sig en hann er eigandi hússins. Gísli Mar-teinn, Jakob Frímánn og Sara



María Júlíudóttir heilsuðu einnig upp á staðinn og síðast en ekki síst Ólafur Ragnar Grímsson og Dorrit Mo-ussaieff forsetafrú.



GLÆSILEIKINN ALLSRÁÐANDI

Nýjar snyrti- og heilsuvörur úr íslenska þorskinum, Zopure og Coddoc, gáfu tóninn í Hörpu í vikunni þegar Fílharmóníu-hljómsveit Berlínar hélt glæsilega tónleika. Gestir mættu þrúðbúnir til leiks.



Sarah Willis, hornleikari í Fílharmóníu-hljómsveit Berlínar, tók við sérstakri gjöf sem Magdalena Dubik, sölu-stjóri Zopure, afhenti henni.



Dagur B. Eggerts og Jóhanna Sigurðardóttir voru hress.



Reynir Jónasson og Agnes Löve.



Jónas R. Jónsson og Lilja Magnúsdóttir.

➤ Sjá fleiri myndir á visir.is/lifid

MYNDIR/SIGURJÓN RAGNAR



Lífið

UMSJÓN

Elly Ármanns elly@365.is
Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrun@365.is

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Forsíðumynd Valgarður Gíslason

Útlitshönnun Arnór Bogason

Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is

Lífið Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík, sími 512 5000
www.visir.is/lifid

Klæðnaður Söllu: Aftur Föðun: Erla Hlín



Nilli mætti með mömmu sinni.



Lovisa Sigurðardóttir og dætur hennar Þórdís og Edda Arn-ljótisdætur.



Hjónin Lilja Magnúsdóttir og Gunnar Steinn Pálsson ásamt Helgu Thors, markaðsstjóra Hörpu.

SOHO MARKET

Peysudagar



SOHO MARKET

Grensásvegur 8, sími 553 7300
Ópið mán-fim 12-18, fös 12-19, lau 12-17

ÞÓRUNN ÞENUR RADDBÖNDIN

Leik- og söngkonan Þórunn Lárusdóttir hélt útgáfutónleika á miðvikudagskvöldið þar sem hún kynnti nýja diskinn sinn. Hann inniheldur sigild lög, sum hver mjög þekkt, eins og „Afmælisdiktur“, „Ágústkvöld“ og „Vegur liggja til allra átta“.

Gunnhildur Stefánsdóttir, Þórunn og Linda Ásgeirsdóttir.



Ingibjörg Lárusdóttir og Þóra Lind.



Hljóðfæraleikarar með Þórunni eru Kjartan Valdemarsson píanóleikari, Gunnar Hrafnsson bassaleikari og Jóhann Hjól-leifsson trommuleikari.

MYNDIR/ESTER MAGNÚSDÓTTIR

JÓLALEGT Í THE PIER

169.900

VIKUTILBOÐ Áður 199.900
BIG STAY



8.990
LJÓSAKRÓNUR



ALLT FYRIR AÐVENTUNA



PLASTDÚKAR,
LÖBERAR OG DISKAMOTTUR

-30%



VERÐ FRÁ
29.900
SNYRTIBORÐ

the
PIER



GUÐRÚN TINNA HEIMSÓTT



Guðrún Tinna Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Ígló, býr ásamt eiginmanni sínum og fimm börnum þeirra í fallegu raðhúsi á Seltjarnarnesi. Í Heimsóknanna kvöld á Stöð 2 bankar Sindri Sindrason upp á hjá fjölskyldunni en þátturinn er í opinni dagskrá strax að loknum fréttum.



Karl Pétur Jónsson, Guðrún Tinna Ólafsdóttir og tvíburarnir þeirra Grímur Fannar og Fanney Petra.



Hýleikinn er allsráðandi.



Birtan er falleg í húsinu.



Heimilið er fullt af fallegum verkum sem aðallega eru eftir yngstu fjölskyldumeðlimina.



NATUFOOD

- Bætiefni í fæðuformi



Hveitikím

Ein næringarríkasta fæðutegund sem fyrirfinnst.

Einstaklega ríkt af próteini (27g í 100g), járn, E og B1 vítamín. Gott í músli, jógúrt, bakstur og þeytinginn.

Blómafrjókorn (ofurfæða)

Innihalda nánast öll vítamínin og steinefni, einnig fitusýrur, aminosýrur, prótein (40%) og kolvetni.

Orkugefandi og einnig góð til að varna sýkingum því þau innihalda ríkulegt magn propolis. Góð út á jógúrt, í músli, þeytinginn og til inntöku (1-2 tsk.).

Hveitikímólía – Hörfræolía – Omega 3-6-9

Auðugar af lífsnauðsynlegum fitusýrum.

Góðar fyrir húð, hár, heila, hjarta- og æðakerfi. Til inntöku, í þeytinginn og grautinn.

Dagur í lífi Heiðu Kristínar Helgadóttur stjórnarformanns Bjartrar framtíðar.

Það fallega við mitt starf er að það eru engir tveir dagar eins og þess vegna tek ég stikkprufu af föstudeginum 23. nóvember.



13.00 Svo ætla ég að reyna að hitta Árna vin minn aðeins og taka stöðuna. Mér finnst mjög mikilvægt að hitta vini mína því annars er ég hrædd um að ég breytist í brúnaþungan leiðindapúka sem talar bara um alvarleg mál, sveiflandi skjölum máli mínu til stuðnings.

08.00 Dagurinn byrjar snemma með morgunkaffi í Vesturbæjarskóla þar sem sonur minn Benedikt er í öðrum bekk. Strákarnir mínir búa bæði hjá mér og pabba sínum og þessa vikuna eru þeir ekki hjá mér þannig að ég hlakka til að sjá Bensa minn á föstudagsmorgun.

10.00 Eftir það kem ég mér niður í Ráðhús á fund með vinum mínum í Besta. Þetta er fastur punktur í vikunni sem er mjög mikilvægur fyrir okkar hóp því við erum dreifð um alla borg.

11.00 En það gengur ekkert hangs í dag því næst tekur við fundur með Oddnýju Sturludóttur, sem er með mér í gjaldskrárhóp Reykjavíkurborgar, og við þurfum aðeins að fara yfir nokkur æsandi mál fyrir fjárhagsáætlun.

12.00 Í hádegina á föstudögum er vanalega framkvæmdastjórnarfundur hjá Bjartri framtíð. Þar er mjög margt spennandi að gerast þessa dagana. Við höfum verið að vinna að þessu verkefni síðan síðasta haust og nú líður senn að því að fleiri og fleiri hlutir í tengslum við Bjarta fari að koma í ljós. Þetta er mjög krefjandi verkefni sem kallar á mikla athygli og vandvirkni, en ég vinn það með mjög skemmtilegu fólki sem leggur sig allt fram svo þetta takist vel og fallega.

14.00 Þá fer ég á fund á Höfðatorgi með Björk Vilhelmsdóttur, velferðardrottningu í Reykjavík. Ég er nefnilega varaformaður í velferðarráði og þennan tíma notum við Björk til að stilla saman strengi ásamt yfirljórn á velferðarsviði – fara yfir það sem er fram undan, enda engin vöntun á krefjandi og áhuga-verðum verkefnum þar.

15.00 Eftir það mun ég renna aftur niður í Ráðhús og sjá hvort Björn og Jón séu ekki farnir að sakna mín, sem er oftast raunin.

17.00 Svo þarf ég að fara drífa mig heim, því sem Bandaríkjamaður hef ég tekið frá kvöldið til að halda þakkargjörðarhátíð. Við Oddur, kærastinn minn, ætlum að leiða saman Snorra bróður minn og Davíð bróður hans, enda erum við bæði mjög þakklátir fyrir þá og þeir skiljanlega mjög þakklátir fyrir okkur. Ég hef mjög gaman af að elda og ætla að taka Mörthu Stewart á þetta og skella í kalkún (mögulega kalkúnabringur vegna tímaleysis, en stöfvingið verður auðvitað útbúið deginum áður ef einhver var að hafa áhyggjur af því).

TJÖRN

Hlý og mjúk peysukápa úr angóru- og merínóull.
Tölur úr ekta lambshorni.
Ein stærð sem hentar mörgum.
Fæst í þremur litum.
Verð kr.39.700

HEIÐI

Léttur og þægilegur kjóll úr 100% hrásilki.
Ein stærð sem hentar mörgum.
Fæst í nokkrum litum.
Verð kr.28.500

FET

Aðsníðnar bómullarbuxur.
Stærðir 34-42
Verð kr.17.400

FARMERS & FRIENDS VERZLUN - HÖLMASLÖÐ 2 - GRANDI - 101 REYKJAVÍK - S 552 1960

Farmers Market

ICELAND

WWW.FARMERSMARKET.IS

BLESSUÐ AÐ FÁ AÐ BERA BOÐSKAPINN

FULLT NAFN: Sólveig Eiríksdóttir
MAKI? Elías Guðmundsson
ALDUR? 52 ára
BÖRN? Tvær dætur: Hildur og Júlía
 + ein fósturdóttir, Aþena
BARNABÖRN? Einn ömmustrákur,
 Ágúst

UPPÁHALDS:
MATUR? Kelpnúðlur með heimagerðu
 kryddjurtapestói
DRYKKUR? Grænn djús
HREYFING? Jóga
DEKUR? Nudd
VEITINGASTAÐUR ERLENDIS? Café
 Gratitude
VEFSÍÐA? <http://kriscarr.com/>
TÍMARIT? Alt for damerne



Það er óhætt að segja að Solla græna, eins og við þekkjum hana flest, standi undir nafni enda búin að kenna okkur Íslendingum að borða græna, holla og hamingju-rika fæðu undanfarin ár með því að elda ofan í landann á farsælum veitingastöðum sínum, deila fróðleik, upplýsingum og uppskriftum. Lífið hitti Sólveigu Eiríksdóttur, eiganda Gló og matargúru, og ræddi um hollustuna, ástríðuna, aldursmuninn í sambandinu og umfram allt glæsilega eftirréttabók sem hún var að gefa út.

Til hamingju með fallegu eftirréttabókina þína – ég veit þú ert afar stolt enda er hún einstaklega vel heppnuð. Er þessi bók fyrir alla eða bara þá sem hafa tileinkað sér hráfæðismatargerð? Þessi bók er fyrir alla. Í henni leitast ég við að kenna fólki að matreiða einfalda, fljótlega og bragðgóða eftirrétti með hráfæðismatreiðsluaðferðinni. Hér hef ég valið uppskriftir sem hafa fengið góðar móttökur hjá bæði gourmet kjötætum og hráfæðisspírum.

Mig langar til að sjá að árið 2013 verði árið þar sem ákveðið er að hverjum einasta skóla og leikskóla verði gert kleift að elda allan mat úr góðu hráefni alveg frá grunni.

Þú hefur vægast sagt verið farsæl í þínu fagi – hvenær hófst þetta ævintýri allt saman og áhugi þinn á hollri fæðu?

Ég er svo heppin að alast upp hjá foreldrum sem lögðu mikla áherslu á að gefa okkur hollan og góðan mat. Þau notuðu gott hráefni og höfðu salat með hverri máltíð svo ég vandist frá upphafi á að borða mikið grænmeti. Ég flutti ung til útlanda og gerðist grænmetisæta 19 ára samkvæmt ráðleggingum náttúrlækis út af miklu matarofnæmi. Ég lærði aldrei að elda „venjulegan eða hefðbundinn“ mat, heldur lærði ég að sjóða baunir og búa til mitt eigið tófú á meðan vinkonur mínar á Íslandi voru að steikja kjötfars, sjóða bjúgu og læra að búa til uppstúf. Ég hef alltaf haft mikla sköpunarþörf sem ég fékk útrás fyrir í eldhúsinu.

Nú er líklega óhætt að segja að þú hafir verið aðeins á undan þínum samtíma, hvað telur þú þig eiga mikinn þátt í breyttu matarræði Íslendinga og þanka-gangi þeirra?

Sko, amma Solla var á undan sínum samtíma þegar hún borðaði hráfæði í Kaupmannahöfn 1916 og foreldrar mínir voru á undan sínum samtíma með því að rækta lífrænt grænmeti og ala okkur upp á hollum og góðum mat. Ég er innblásin af þeim og erfði þeirra ástríðu og trú á heilbriggt og gott mataræði sem er búið til úr hráefni sem er ræktað í sátt við náttúruna.



Ég hef verið blessuð að fá að bera þennan boðskap áfram.

Finnst þér þú hafa náð tilsettum árangri í þeim efnum eða á þjóðin enn langt í land?

Mér finnst fólk almennt orðið mjög meðvitað um að tengja saman gott mataræði og reglubundna hreyfingu sem gefur okkur heilbrigði. Og við erum að mörgu leyti mjög framarlega með gott aðgengi að góðu hráefni og frábærum veitingastöðum. Við Íslendingar eigum mjög mikið af frábæru fólki, flottum fyrirmyndum sem eru hvetjandi og duglegar við að stuðla að auknu heilbrigði þjóðarinnar.

Börnin okkar og fæðan þeirra, ertu sátt við matinn sem skólakerfið býður upp á?

Mér finnst mataræði barna mjög mikilvægt og að þau fái sem bestan grunn strax frá byrjun. Það eru til bæði leikskólar og skólar sem sýna okkur að það er hægt að

elda góðan mat frá grunni úr góðu hráefni, eins og Hjallastefnan, Waldorf-skólarnir og fleiri. Ég veit að þetta er hægt. Ég veit líka að starfsfólkið í leikskóla og skólasmötuneytum er allt af vilja gert. Það þarf að breyta stefnu yfirvalda. Mig langar til að sjá að árið 2013 verði árið þar sem ákveðið er að hverjum einasta skóla og leikskóla verði gert kleift að elda allan mat úr góðu hráefni alveg frá grunni.

Hvað getum við gert til að bæta okkur enn frekar?

Verið góðar fyrirmyndir og byrjað heima hjá okkur. Eins og Gandhi sagði svo réttilega: Be the change.

Gló hefur slegið rækilega í gegn, hver er galdurinn?

Það var mjög gott að taka nokkurra ára hlé frá veitingarekstri og vera heima í eldhúsi að gera tilraunir og búa til alveg endalaust af nýjum uppskriftum. Þó svo að ég hafi ekki ætlað mér aftur út í veitingarekstur

Jólasagan þín

Fréttablaðið efnir til verðlaunasamkeppni um bestu frumþömu jólasöguna.

Verðlaunasagan birtist í Fréttablaðinu á aðfangadag, myndskreytt af Halldóri Baldurssyni teiknara.

Samkeppnin er öllum opin.

Einu skilyrðin eru þau að sagan fjalli um jólin eða fangi anda jólahna með einum eða öðrum hætti. Lengdarmörk eru 1.000 til 1.300 orð en að öðru leyti eru efnistösk frjáls. Sögur skal senda á netfangið jolasaga@frettabladid.is.

Skilafrestur er til 5. desember.

Fyrstu verðlaun eru Intel Pentium-fartölva frá Toshiba.

Verðlaun fyrir annað og þriðja sæti eru spjaldtölvur af gerðinni United.

Sigurlaunin eru frá Tölvulistanum.



FRÉTTABLAÐIÐ

ÁFRAM

Þá var eins og undirmeðvitundin hafi verið byrjuð að plotta. Það ásamt tíu ára reynslu í að reka gamla veitingastaðinn minn var alveg frábært vegamenti þegar við opnuðum Gló. Leyndarmálið okkar á Gló er að freistast aldrei til að nota annað en fyrsta flokks hráefni og krydda matinn með nóg af ást.

En lífið snýst um fleira en matinn, þú átt góðan mann, Elías Guðmundsson, sem er með þér í



Solla um Dorrit: Ég hef ekki hitt marga Íslendinga sem bera hag okkar jafn mikið fyrir brjósti og hún.

einu og öllu. Viltu segja okkur aðeins frá því þegar þið kynntust eða hvað það var sem dró ykkur saman?

Við kynntumst í svetti uppi í Elliðaárdal. Ég var ekki á leiðinni í samband, og þó að svo hefði verið þá var það allavega ekki með manni sem var meira en áratug yngri en ég. Við vorum hópur fólks sem hélt hópinn og svettaði saman, við fórum á jóganámskeið, vorum dugleg að borða saman og ýmislegt fleira. Við vorum

mörg einhleyp og þarna kynntumst við Elli og urðum góðir vinir áður en við byrjuðum saman.

Fannst þér aldursmunurinn eitthvað mál í byrjun?

Mér fannst aldursmunurinn alveg slatta mál í byrjun þó svo að ég hafi ekki viljað viðurkenna það. En aldur er svo afstæður og fljótlega hætti ég að spá í þetta. Ég var samt reglulega minnt á aldursmuninn af öðru fólki sem horfði á tölurnar og var að velta þessu fyrir sér.

Framhald á síðu 8

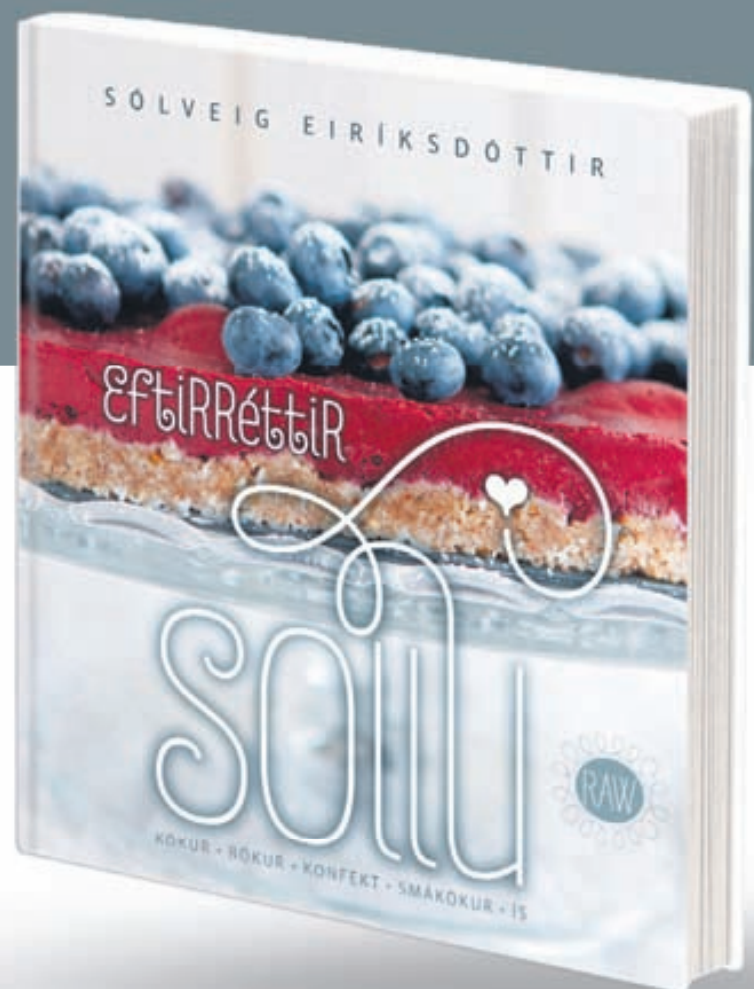
GÓMSÆTT OG HOLLT

SOLLA EIRÍKS

→ besta hráfæðiskokkur í heimi
að dómi www.bestofrawfoods.com.



RAW



Eftirréttir Sollu er einstök sælkerabók sem geymir fjölmargar uppskriftir að gómsætum og hollum freistingum. Kökur, bökur, konfekt, ís og margt annað ótrúlega girnilegt.

JPV

JPV ÚTGÁFA
www.forlagid.is



MEZINA
ROSEBERRY

Öflugt gegn blöðrubólgu

Virkar innan 24 tíma
2-3 töflur fyrir svefn



Fæst í apótekum, heilsubúðum og í heilsuhillum stórmarkaðanna
www.gengurvel.is

www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu



Dorrit er alveg einstök manneskja, bæði mjög skemmtileg og klár.

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

visir

FÉLAG FASTEIGNASALA

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

FASTAIGNIR.IS
Fél. númer 12.948 og 6.183

Framhald af síðu 7

Hvað gerið þið til að rækta sambandið ykkar þegar þið eruð ekki að vinna saman?

Við erum dugleg að kúpla okkur frá og fara upp í bústað og erum heppin að vera mjög góðir vinir auk þess að vera par. Svo passa ég að rækta vinkonur mínar og hann vini sína. Þá verðum við ríkari og fullnægðari einstaklingar og eigum meira að gefa hvort öðru þegar við erum saman.

Stundar þú einhvers konar líkamsrækt, hugleiðslu, útivist til að hreinsa hugann og halda þér við?

Ég fer með dóttur minni og vinkonum í ræktina þrisvar í viku. Það er mjög skemmtilegt og hvetjandi að vera nokkrar saman að sprikla. Ég fór á mitt fyrsta hugleiðslunámskeið tuttugu ára gömul og hef hugleitt allar götur síðan. Ég stend á haus á hverjum degi og svo er nauðsynlegt fyrir mig að anda ferska íslenska loftinu að mér og leyfa vindinum að blása um ljósa kollinn minn. Ég vildi gera miklu meira af því, stundum er eina útveran að hlaupa á milli húsa eða út í bíl. Ég þarf líka að rækta andann og á hverjum degi les ég nokkrar blaðsíður sem hjálpa mér að verða betri í dag en í gær.

Þið Dorrit hafið átt í nánú samstarfi, hversu mikilvægt telurðu



Ég var samt reglulega minnt á aldursmuninn af öðru fólki sem horfði á tölurnar og var að velta þessu fyrir sér.

Það fyrir þjóðina að eiga jafn virka og duglega forsetafrú eins og hún virðist vera?

Dorrit er alveg einstök manneskja, bæði mjög skemmtileg og klár. Mér finnst hún alveg frábær blanda af manneskju, bæði hispurslaus og heiðarleg á sama tíma og hún er mjög kærleiksrik og ég hef ekki hitt marga Íslendinga sem bera hag okkar jafn mikið fyrir brjósti og hún.

Hvar sérðu þig eftir tíu ár?

Eftir tíu ár verð ég í hálfu starfi sem matráðskona á leikskóla, skrifa matreiðslubækur, rækta lífrænt grænkal á svölunum mínum og nýt þess að vera amma sem spilar fótbolta við „Ágútt“ og félagi.

Eitthvað að lokum?

Láttu matinn vera meðalið þitt OG meðalið vera matinn þinn. - Hippókrates



20% afsláttur

af öllum vörum dagana 23 - 25 nóv...

Opið alla helgina, fös 11-18:30, lau 11-18, sun 13-17

eva



DKNY | BY MALENE BIRGER | GERARD DAREL | BRUUNS BAZAAR | UGG | BILLI BI | KRISTENSEN DU NORD | FRENCH CONNECTION
VENT COUVERT | STRATEGIA | FREE LANCE | PLEASE | SAMSOE SAMSOE | COMME des GARÇONS

eva | Laugavegi 26 | s. 512 1715 | ntc.is | verslunin eva á [facebook](#)

Fató - markaður í kjallara **evu**
50-60% afsl. af öllum vörum

FELLA TRÉ OG FARA Í BÚSTAÐ Á AÐVENTUNNI

Pórunn Högnadóttir, ritstjóri veftímaritsins Nude Home, er ekki bara upptekin við að skreyta fyrir blaðið sitt heldur er hún nánast búin að öllu fyrir jólin heima fyrir. Lífið leit inn á fallega heimilið hennar og forvitnaðist um nýjasta aðventukransinn sem hún var að leggja lokahönd á.

Hvenær hefst jólaundirbúningurinn á þínu heimili? Hann byrjar yfirleitt frekar snemma hjá mér eða í kringum miðjan október, en þá er komið smá jóla hér og þar. Vegna vinnu minnar koma jólin nokkuð snemma, en mér finnst það bara gaman.

Ertu kannski búin að öllu? Já, ég er langt komin með jólaundirbúninginn, það er nánast allt húsið komið í jólafötin, jólakortin eru klár, mig vantar bara nokkrar jólagjafir upp á. En svo geymi ég alltaf smá skraut þangað til fyrsta í aðventu og svo skreytum við jólatréð viku fyrir jól.

Eru einhverjar sérstakar jólahæðir sem þið hafið tileinkað ykkur og sinnið á hverju ári? Það eru nokkrar jólahæðir hjá okkur. Við höfum til dæmis farið síðastliðin fimm ár austur að Geysi í Haukadal með fjölskyldunni á jólahlaðborðið og verið í bústað í nokkra daga, svo er toppurinn þegar við förum í Haukadalsskóg og fellum jólatréð okkar. Svo má ekki gleyma jólatónleikunum hjá Frostrósum sem ég missi aldrei af í desember.

Hvað eldið þið í jólamatinn? Hún móðir mín sér alveg um jólamatinn, aspássúpa í forrétt, hamborgarhryggur í aðalrétt og ananasfrómas í eftirrétt, þetta klikkar aldrei.



„Ég geymi alltaf smá skraut þangað til fyrsta í aðventu og svo skreytum við jólatréð viku fyrir jól.“

Uppáhaldsjólagið þitt? Þau eru nokkur, en ég held mikið upp á „Ó helga nótt“ með Agli Ólafs.

Hvaða þema er í skreytingunum hjá þér í ár? Náttúrulegir litir með greni og könglum, hvít kerti og svo er ég alveg veik fyrir hreindýrum.

Segðu okkur aðeins frá kransinum? Hann er hlýlegur en samt töff, mér finnst gaman að prófa eitt-hvað nýtt þegar kemur að aðventukransum. Ég varð alveg heilluð af þessum litlu glerkúplum sem ég sá í ILVA, en þeir gera kransinn þínu öðruvísi.

„Ég er alveg veik fyrir hreindýrum.“

Hvaða hráefni notar þú í hann? Stóran gráan sink-bakka, fjóra litla glerkúpla, fjóra sandlitaða kertastjaka í tveimur stærðum (TIGER), fjögur hvít kerti, fullt af könglum, fjögur sink-merkisþjöld frá Púkó&smart, svarta tölustafi, tuju-greni, brúnt leðurband og æðislegu hreindýrin frá House Doctor sem setja punktinn yfir i-ið.



„Ég varð alveg heilluð af þessum litlu glerkúplum sem ég sá í ILVA, en þeir gera kransinn þínu öðruvísi.“



E-Label kynnr með stolti haust 2012 línu sína hannaða af nýju hönnunarteymi skipað nokkrum af mest spennandi fatahönnuðum landsins.

Línan er seld í verslun okkar á Laugavegi 32 og í Topshop í Kringlunni og Topshop í Smáralind.



FJÖRUGT SPIL FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

Hlæðu af þér hausinn um jólin



Eftir höfunda
Fimbulfambs

**SKRÍPÓ INNIHELDUR
150 FRÁBÆRAR
TEIKNINGAR EFTIR**

**HUGLEIK DAGSSON,
HALLDÓR BALDURSSON,
LÓU HLÍN HJÁLMTÝSDÓTTUR
OG SIGMÚND**


FORLAGIÐ
www.forlagid.is

Skemmtilegustu skopmyndateiknara landsins leggja til teikningarnar – og þú semur brandarann. Þannig er SKRÍPÓ, hrikalega fyndið nýtt íslenskt spil sem fjölskyldan mun liggja í hláturskasti yfir.

Í SKRÍPÓ eru jafnvel fáránlegustu myndatextarnir sprenglægilegir ...

Lífið

RIKKA VELUR AÐEINS ÞÁ BESTU

Í kvöld hefur raunveruleikabátturinn MasterChef Ísland göngu sína á Stöð 2. Í þættinum reyna áhugakokkar að heilla dómarráðið sem er ekki af lakara taginu. Dómnefnd skipa **Friðrika Hjördis Geirsdóttir** sjónvarpskokkur, **Eypór Rúnarson**, yfirmatreiðslumaður á Nauthól, og **Ólafur Örn Ólafsson**, yfirþjónn á Hótel Marina. Það kemur áhorfendum örugglega mikið á óvart hve kröfuharðir dómaramirnir eru og sætta sig aðeins við það besta.

Í fyrsta þættinum, sem sýndur er í kvöld, er fylgst með áheyrnarprufunum þar sem keppendur hafa

nauman tíma til að töfra fram girnilega og bragðgóða rétti. Þeir bestu úr áheyrnarprufunum komast síðan áfram í svokallað „Boot Camp“, eða herbúðir, þar sem þeir spreya sig á ýmsum matreiðsluþrautum. Úr þessum krefjandi búðum komast átta áfram í MasterChef-eldhúsið, stærsta eldhús sem búið hefur verið til í sjónvarpi á Íslandi og er það útbúið fyrsta flokks tækjum og tólum frá Heimilistækjum. Í lokin stendur einn uppi sem sigurvegari og verður krýndur fyrsti meistarakokkur Íslands.



Helgar-MATURINN



Andrea Sóleyjar & Björgvinsdóttir, þriggja stúlkna móðir, meistaraneimi í menningarstjórnun, flugfreyja, verk-efnastýra hjá WOW air og höfundur Bókarinnar okkar.

„Uppskrift að súpunni hennar mómmu og brauðinu hans pabba er það fyrsta sem mér dettur í hug þegar ég hugsa um mat. Mamma er snilldarkokkur og pabbi sérlega liðtækur í brauðbakstrinum. Við dætur mínar erum alveg sólgnar í þessa dásamlegu tvennu og ekki skemmur fyrir að geta notið hennar í sveitinni hjá þeim í Tungu.“

Súpan góða fyrir 4-6

Einn mexíkó-, tveir papriku- og tveir piparostar bræddir vel saman í örlitlu vatni.

500 g gourmet-hakk steikt á pönnu með tveimur teningum af kjötkrafti og einum hreinum. Tveir laukar og tvær rósráðar paprikur steiktar létt saman og blandað við hakkið.

Fullt af rjóma bætt við ásamt einni teskeið af paprikukryddi og dós af Ora máisbaunum. Allt hrært varlega saman í stórum potti.

Brauðið ómissandi

Fjórum teskeiðum af geri er blandað vel saman við 6 dl af volgu vatni.

Einum dl af ólífuolíu og tveimur teskeiðum af salti er bætt út og hveiti hrært saman við þar til deigið er hnoðhæft.

Skipt í fjóra hluta og látið hefa sig um stund, um 20-30 mínútur. Dansið gjarnan á meðan.

Deigið flatt út, rifnum osti og hvítlauksolíu makað innan í. Herlegheitum rúllað saman og penslað með mjólk. Virkilega gott að strá osti, basil og Saltverkssalti ofan á. Lengjurnar látnar hefast hæð sína í um 5 mínútur og bakaðar í ofni þar til þær eru feitar og finar.



RBRÚM

Alþjóðleg viðurkenning fyrir framúrskarandi árangur í framleiðslu í rúmum og springdýnum.



ÍSLENSK HÖNNUN



Í áraradír hefur Ragnar Björnsson ehf. framleitt rúm af öllum stærðum og gerðum, allt eftir óskum viðskiptavina. Við ráðleggjum fólki að hafa tvær dýnur í öllum hjónarúmum og tengja dýnurnar saman með rennilásum. 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. Mikið úrval af öllum tegundum rúma.

Hafið samband við sölumenn okkar fyrir frekari upplýsingar.

Betri Stofan



OPIÐ ALLA VIRKA DAGA FRÁ 8 - 18 OG Á LAUGARDÖGUM FRÁ 10 - 14

RB RÚM

DALSHRAUN 8

220 HAFNARFIRÐI

WWW.RBRUM.IS

SÍMI 555 0397

