

HEIMILISBLAÐIÐ

JÚLÍ 2025 | 5. TÖLUBLAÐ | 1. ÁRGANGUR



Jákvæð áhrif
garðvinnu

Notaði
fossinn
sem sturtu

Sparað
fyrir fríi

Lengja sumarið með gróðurhúsinu

Sveinbjörn Ari Gunnarsson og Bryndís
Erlingsdóttir njóta þess að verja tíma með
fjölskyldunni úti í garði. Eftir að þau festu kaup á
gróðurhúsi geta þau setið þar saman fram á haust.

Girnilegar
uppskriftir
fyrir grillið

Innlit hjá Halldóru Sif:
„Ég vildi hafa
heimilið fallest“



Helluhrauni 2, Hafnarfirði · granitsteinar@granitsteinar.is · sími 544 5100





KREATIV DENTAL®

ALÞJÓÐLEG
TANNLÆKNASTOFA
ÁRSINS 2025



VIÐ SIGRUÐUM...

NÚ SIGRAR
ÞÚ LÍKA...

Við fögnum, komdu út
og fagnaðu með okkur

→ kreativdental.is / Upplýsingar í síma: 859 9403



EUROPEAN MILESTONE
BUSINESS AWARDS

Winner



KREATIV DENTAL®

KREATIV DENTAL CLINIC
The Leader & Founder of Dental Tourism

International Dental Clinic
of the Year

2025

Mismunandi stílar í sumarbústöðum

Elísabet Ómarsdóttir innanhússarkitekt fer yfir þrjá mismunandi stíla sem henta vel fyrir sumarbústað og geta veitt innblástur ef breytingar eru í bígerð. Hún segir áhugaverða stíla mun fleiri, en mestu skipti að hafa hlýlegt í kringum sig og gera rýmið að sínu.

Elísabet Ómarsdóttir
skrifar

Vinsælt er að eiga sumarbústað þar sem fólk getur verið umvafið náttúrunni, fjöllum, átt góðar stundir með sínu fólki og verið oft í meiri afslöppun en heima hjá sér. Á árum áður voru sumarbústaðir minni, oftast viðarklæddir bústaðir, afskekkt athvarf til að hvílast og stunda áhugamál sín. Í dag gegna sumarbústaðir fjölbreyttara hlutverki sem stærri viðbót við heimilið og oft fylgir meiri fjölbreytni í hönnun og útliti.

BOHEMIAN-STÍLLINN
Bohemian-stíllinn snýst um frjálsglega sköpun. Vinsælt er að blanda saman litum, mynstrum og áferðum. Hægt er að sækja innblástur í ferðalög um heiminn og velja efni sem eru náttúruleg, eins og rattan, þannig verður meiri tenging við náttúruna eins og þessi stíll er þekktur fyrir. Yfirbragðið á stílnum er listrænt, rýmin oft notaleg og með sterkan karakter.

FRANSKI SVEITASTÍLLINN
Franski sveitastíllinn er hlýlegur og aðlaðandi og einkennist af hlutlausum litum og náttúrulegum efnum eins og lín, bómull og ull. Fólk fer frekar í antikverslun heldur en að kaupa ný húsgögn. Til að ná fram þessum sveitarómantíska og gamla blæ þá velur fólk innbú og aðra smáhluti sem hafa veðrað útlit. Eldhúsbörðið er oft hjartað í rýminu og opnar hillur þar sem diskum og bollum er leyft að njóta sín. Munstur og lífræn form eru líka mikið notuð, að blanda og para saman mynstur er einkennandi fyrir þennan stíl, yfirbragðið og tilfinningin verður meira eins og notað. Lykillinn í að blanda saman mynstrum felst í því að tengja þau saman með svipaðri litapallettu, þannig verður jafnvægi og aðlaðandi andrúmsloft frekar en kaótískt útlit. Heildaráhrif franskrar sveitahönnunar eru yfirleitt hlý og afslöppuð.

MIÐJARÐARHAFSSTÍLLINN
Miðjarðarhafsstíllinn er alltaf sjarmerandi og er í raun önnur útfærsla á strandstíl sem sækir innblástur sinn til strandsvæða í Suður-Evrópu. Vinsæl litasamsetning er oft blár og hvítur

en fallett er að blanda saman náttúrulegum viðartónum, eins og terracotta, og ná fram stucco-áferð á veggjum. Rýmin eru oft íburðarlaus og virka bæði aðlaðandi, hlýleg og tímalaus. Til að auka hlýleika er fallett að flétta

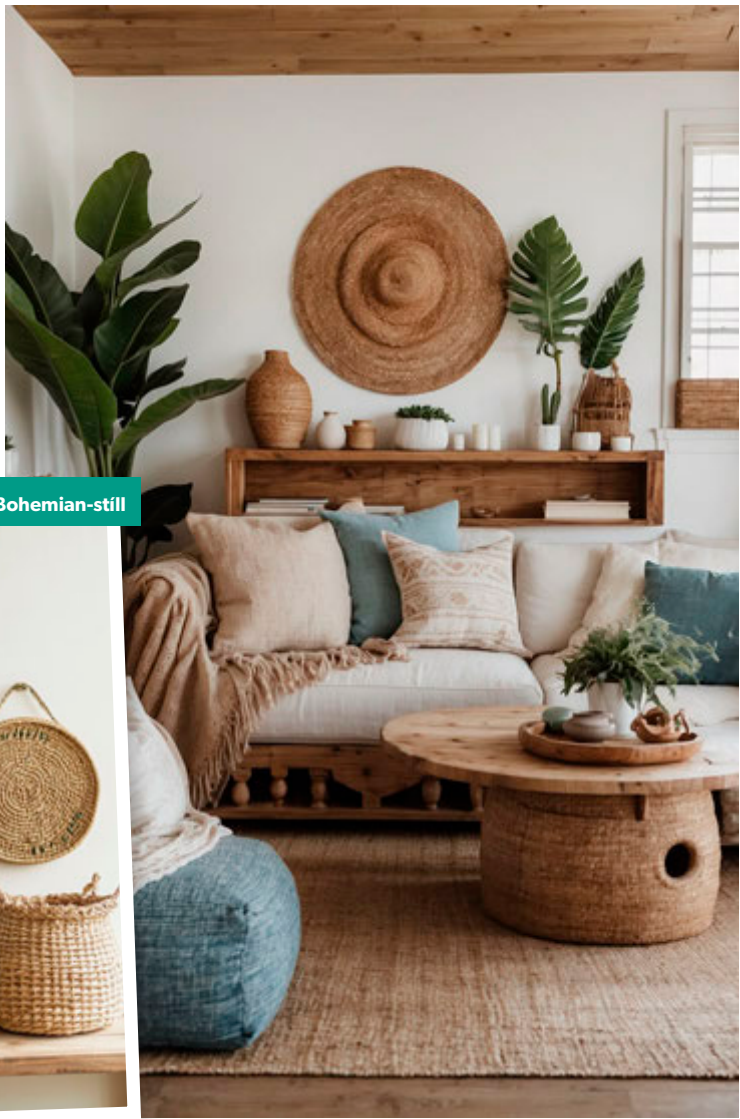
saman grófari mottum á gólfín úr jute-efni í bland við stóra keramikvasa með þurrkuðum, lituðum stráum, luktum og hörgardínum. Þessi stíll snýst um la dolce vita, hæglátt líf, góðan mat og frábæran félagsskap. ■



Franskur sveitastíll



Miðjarðarhafsstíll



Bohemian-stíll



RÆKTUM MEÐ REENCLE

JARÐGERÐARVÉL FYRIR HEIMILIÐ

TEKUR 1 KG Á DAG
JARÐGERIR Á 24 KLST
OG MINNKAR RÚMMÁLID UM 90%



NÁNAR Á
REENCLE ÍSLAND
Á FACEBOOK

Umbúða  gerðin



◀ **Svæðið reis**
Með tilkomu
járnbrauta byggðu
verktakar svæðið
upp fyrir ferðamenn.

Lestir gerðu sumarleyfi í Normandí aðgengilegri fyrir almenning

Normandí er vinsæll sumarleyfisstaður í Frakklandi. En svæðið hefur ekki alltaf verið aðgengilegt fyrir almenning. Það breyttist með tilkomu járnbrautarlesta, sem á seinni hluta 19. aldar gjörbreytti lífsstíl borgarbúa, sérstaklega Parísarbúa, með því að gera ferðalög einfaldari, hraðari og ódýrari. Með lestarsamgöngum urðu sumarbústaðir aðgengilegri og það gerði fólki mögulegt að koma sér upp öðrum dvalarstað utan borgarinnar og hafði varanleg áhrif á búsetumynstur í Normandí.

Elisabet Ómarsdóttir
skrifar

Normandí varð eitt af fyrstu svæðunum í Frakklandi þar sem strandfrí urðu vinsæl, að hluta til vegna læknisfræðilegra skoðana um heilsusamleg áhrif sjávarlofts og að baða sig í köldu vatni, enda engin furða þar sem svæðið býður upp á fallega strandlengju. Sveitirnar og sögufrægir bæirnir höfðu lengi laðað að sér Parísarbúa. Fyrir komu lestarinnar var Normandí dreifbýlt, tiltölulega einangrað og erfitt að komast þangað og aðeins aðgengilegt þeim allra ríkustu sem áttu hestvagn.

Ferðalög á þessum tíma voru hæg, dýr og óhentug fyrir stutta dvöl með hestvögnum, bátum eða



dýrum. Með byggingu járnbrauta til Deauville, Trouville, Cabourg, Dieppe eða Étretat varð dvöl í Normandí möguleg fyrir millistéttarhóp líka. Bæir byggðu göngustíga, spilavíti og baðklefa. Járnbrautin flutti ekki aðeins ferðamenn heldur einnig verktaka sem byggðu villur, gistiheimili og síðar einbýlishús.

Ferð frá París til Deauville stýttist úr meira en 12 klst. með hestvagni í innan við 4 klst. með lest. Normandí varð þá táknrænn staður fyrir afslöppun um helgar og í fríum. Listamenn, rithöfundar og fjölskyldur keyptu sumarhús í þorpum eins og Giverny sem er heimabær Monet.

Lestarstöðvarnar urðu inn-gönguleiðir að stöðum sem áður voru óaðgengilegir. Bæirnir þróuðust, oft með stuðningi einkaaðila og ríkisins. Deauville, til dæmis, var byggður frá grunni árið 1860 með stuðningi hertogans af Morny,

△ **Hús Monet**
Dæmigert fyrir
normandískan
sveitastíl en
sérniðið fyrir
listamanninn.



hálfbróður Napóleons III. Stórum landareignum var skipt upp í minni lóðir fyrir sumarbústaði og fyrirtæki buðu upp á forsmíðuð timburhús („chalet“) nálægt lestarstöðvum. Í upphafi 20. aldar var það í auknum mæli talið eðlilegt fyrir millistéttina að eiga eða leigja sumarhús yfir sumarið, sérstaklega á Parísarsvæðinu.

Byggingarstílar í strandbæjum í Normandí eru fjölbreyttir og eru þekktir fyrir skemmtilega

byggingarlist, þar sem hefðum er blandað saman og mismunandi stílum. Fallegi strandbærinn Deauville er dæmi um einstaka blöndu af hefðbundnum normandískum stíl og fallegu Belle Époque tímabilsins. Bærinn er stundum kallaður „21. hverfi Parísar“ vegna þess hve mikil áhrif Parísarbúar höfðu á byggingarlist hans og menningu.

Málarar eins og Monet gerðu sveitalífið vinsælt, húsið hans er dæmigert fyrir normandískan



△ **Athvarf** Það varð mikil breyting á högum Parísarbúa að komast út í náttúruna með einfaldari hætti.

◀ **Garðurinn** Aðkoman er glæsileg að húsi Monet.

sveitastíl en sérniðið af Monet sem setti sinn persónulega stíl á húsið, það er málað í bleiku að utan, með grænum gluggahlerum og klifurrósum. Innanhúss er áberandi veggfóður, hlýir og lifandi litir, eins og gulir veggir með japönskum veggfóðri. Eldhúsið er með kóbaltbláum flisum og koparpottum, innblásið af hollenskri hönnun. Heimili hans endurspeglar auga málarans, eins og hvert herbergi hafi verið sett saman líkt og málverk. ■



NORA
Vönduð sauna
frá Auroom



Sauna
Fæst bæði fullbúin
og ósamsett



Pottar
Heitir og kaldir



Solo Stove
Eldstæði



Sindraskel
Tilvalin í ferðabjónustuna



Lok
og aukahlutir fyrir
pottaferðina

trefjar.is
Óseyrarbraut 29, Hafnarfirði

Hafðu samband
550 0100
sala@trefjar.is



Notaði fossinn sem sturtu á unglingsárunum

Við Meðalfellsvatn stendur fallegur bústaður sem er í eigu **Margrétar Káradóttur** og fjölskyldu. Keyrslan er ekki löng frá Reykjavík, ekki skemmir fyrir þessari fallegu leið allt fuglalífið við vatnið og að vera umkringdur fjöllum sem gefur svæðinu enn meiri sjarma.

Elisabet Ómarsdóttir
skrifar

Ég var fimmtán ára þegar foreldrar mínir byggðu sér sumarhús við Meðalfellsvatn. Við tókum strax ástfóstri við staðinn og þetta varð okkar fjölskylduparadís. Við systkinin erum fjögur og tvö okkar ákváðum að byggja okkur hús hvort sínum megin við foreldra okkar. Börn okkar og barnabörn elska staðinn þar sem allir finna eitthvað við sitt hæfi. Vatnið, fjöllin og fossar eru alltaf aðdráttarafl. Ég notaði fossinn sem sturtu á mínum unglingsárum og mínir afkomendur elska ískaldan fossinn. Vatnið er spennandi og alltaf einhver veiði, dóttir okkar veiddi mariulaxinn sinn nú ára í Meðalfellsvatni.

Hvernig myndirðu lýsa stílnum á bústaðnum?

Ég er með mjög blandaðan stíl, vil hafa hvítt og dökkt sem er eiginlega blanda af skandinavískum stíl og frönskum sveitastíl. Ég hef fundið tvær verslanir hér á landi sem ég hef verslað mikið við í gegnum árin. Eitt af mínum aðaláhugamálum er að fara á nytjamarcaði erlendis og ég lét engan fara fram hjá mér. Ég á það mikið af skrautumunum að ég skipti út eftir árstíðum.

Hvaðan færðu innblástur þegar þú ert að breyta og bæta bústaðinn?

Ég elska að nota það sem til er, breyta og bæta. Ekki það að það sé út af sparnaði heldur frekar það að ég þarf alltaf að vera að skapa. Mér er sagt að vogin sé þannig. Hillurnar á baðinu eru af fyrsta grillinu okkar en eftir nýjustu endurbæturnar er minna af mínum gjörningum sjáanlegir. Allar gardínur og rúmteppi hef ég fengið frá dásamlegum handverkskonum á Grikklandi. Það er að verða síðasti séns að versla slíkt þar, þar sem ungar konur eru ekki lengur að sitja við handverk.

Hefurðu alltaf haft áhuga á því sem viðkemur heimilinu og bústaðnum?

Ég hef alltaf haft áhuga á fallegum hlutum og þar kemur áhuginn á því að hafa fallegt í kringum mig



og vera að breyta. Ég hef alltaf haft mestan áhuga á antik eða öllu sem er lítið til af. Ég veit ekki hvaðan það kemur þar sem móðir mín var alltaf með nýjustu straumana í tisku. Mitt mottó er að það megji gera allt fallegt með hvítu líni og hekludum blúndum.

Er eitthvað fram undan hjá ykkur varðandi breytingar á bústaðnum?

Upphaflega var hugmyndin hjá okkur að þetta yrði pínulítið 25 fermetra gistihús þar sem okkur var farið að vanta smá aukapláss. Foreldrar mínir eru með stóran bústað og gestahús en við vildum okkar eigið afdreip. Við ákváðum að hafa það eins og landið leyfði þá, bústaðurinn er lítill en hefur dugað okkar fjölskyldu ótrúlega vel, þar sem við erum meira úti en inni. En fjölskyldan stækkar og við erum búin að láta teikna viðbyggingu sem er spennandi verkefni.

Við vorum að endurgera eldhúsið og mig langaði bara í marmarmósaík á borðið sem var vesen, eins og maðurinn minn hafði á orði, en ég fékk það í gegn. Verslunin Vídd pantaði það fyrir mig og bróðir minn hjálpaði mér að leggja þetta á borðið. Ég er mjög ánægð með útkomuna. Næsta verkefni er sérsmíðaður forstofuskápur. Ég finn ekkert sem mig langar í, ég er alltaf með vesen. ■



Nýuppgert
Mesta vesenið var að
finna borðplötuna
en það tókst.



▽ **Mikilvægt svæði**
Í bústaðnum ver fjölskyldan meiri tíma úti en inni.



▷ **Blandaðir stílar**
Bústaðurinn einkennist af blöndu af skandinavískum stíl og frönskum sveitastíl.



△ **Ró yfir**
Miklu skiptir að ná ró og góðri hvíld.



◁ **Vilja stækka**
Bústaðurinn er of lítill en hefur dugað fjölskyldunni.

Garðvinna hefur jákvæð áhrif á heilsuna

Garðvinna hefur góð áhrif á bæði andlega og líkamlega heilsu. **Ingrid Kuhlman**, framkvæmdastjóri Þekk-ingarmiðlunar, sem er með meistaragráðu í jákvæðri sálfræði, nefnir í því samhengi félagsleg tengsl, tilgang og tengsl við sjálfbærni og náttúru. Erlendar rannsóknir sýni minni tíðni geð- og hjartasjúkdóma á meðal þeirra sem búa nálægt grænum svæðum.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Ingrid Kuhlman, framkvæmdastjóri Þekkingarmiðlunar, sem er með meistaragráðu í jákvæðri sálfræði, segir að það sé eitthvað heillandi við að láta hendurnar hverfa ofan í moldina.

„Það má segja að þegar við ræktum garðinn séum við jafnframt að rækta okkur sjálf. Rannsóknir í jákvæðri sálfræði sýna að tenging við náttúruna eykur vellíðan, stuðlar að jákvæðum tilfinningum og bætir lífsgæði. Garðyrkja sameinar marga af þeim þáttum sem jákvæð sálfræði kennir okkur að efli hamingju. Hún kallar á núvitund, tengir okkur við lífið í kringum okkur og veitir okkur tilfinningu fyrir tilgangi og árangri. Náttúrulegt umhverfi er ekki aðeins fagurt – það hefur djúpstæð áhrif á bæði líkama og sál.“

Ingrid nefnir fjögur atriði sem lýsa áhrifum garðvinnu. Í fyrsta lagi hefur hún áhrif á geðheilsu og vellíðan, í öðru lagi hefur hún áhrif á líkamlega heilsu, í þriðja lagi eru það félagsleg tengsl og tilgangur og í fjórða lagi er um að ræða tengsl við sjálfbærni og náttúruna.

ÁHRIF Á GEÐHEILSU OG VELLÍÐAN
„Rannsóknir sýna að garðvinna dregur úr streitu og kvíða. Tenging við náttúruna – hvort sem það er í gegnum útiveru, göngur eða garðvinnu – hefur róandi áhrif á taugakerfið. Þegar við snertum moldina, vinnum með plöntur og dveljum í grænu umhverfi lækkar magn kortisóls, helsta streituhormóns líkamans. Náttúran hjálpar okkur einnig að slaka á sjónrænt sem hefur áhrif á hjartslátt, öndun og líkamlegt jafnvægi.

Garðvinna stuðlar jafnframt að núvitund. Hún krefst athygli og nærveru og örvar öll skynfærin. Þegar við gróðursetjum, vöknum, hlustum á náttúruleg hljóð og snertum plöntur beinist athyglin að augnablikinu og það styrkir andlega vellíðan.“

Ingrid segir að það að sjá eitthvað



△ **Garðvinna** Ingrid Kuhlman segir að garðyrkja sameini marga af þeim þáttum sem jákvæð sálfræði kennir okkur að efli hamingju.

vaxa og dafna – hvort sem það eru blóm, kryddjurtir eða grænmeti – veiti mikla ánægju. „Við upplifum þakklæti gagnvart náttúrunni og lífinu þegar við sjáum eigin verk blómstra.“

LÍKAMLEG HEILSA

Garðvinna felur í sér hreyfingu, hvort sem verið er að grafa, bera mold, vökva eða snyrta runna, og hún getur verið höfleg eða kröftug eftir eðli verkefnisins.

„Slík hreyfing örvar hjarta- og æðakerfið, bætir blóðflæðið og stuðlar að betri stjórn á blóðþrýstingi. Hún styrkir einnig vöðva, sérstaklega í höndum, baki og fótum, auk þess að bæta liðleika og samhæfingu.

Garðvinna styrkir einnig ónæmiskerfið en það hefur verið sýnt fram á að mold inniheldur fjölbreytta örveruflóru sem hefur bólgueyðandi áhrif og getur eft ónæmissvörun líkamans.

Með því að stunda garðvinnu dveljum við meira utandyra sem leiðir til aukinnar D-vítamínframleiðslu í húð en eins og allir vita þá er D-vítamín mikilvægt fyrir beinheilsu, ónæmiskerfið og jafnvel geðheilsu.“

Mikilvægt er svo að verja húðina með sólarvörn.

” *Að vinna með öðrum í náttúrunni getur skapað tilfinningu fyrir að tilheyra, sem er ein af grunnþörfum manneskjunnar*

FÉLAGSLEG TENGL OG TILGANGUR

Ingrid bendir einnig á að garðvinna sé oft félagsleg athöfn. Í því sambandi má nefna samfélagsgarða eða að sinna garðvinnu með fjölskyldu eða vinum. „Slík samvera skapar sameiginleg markmið, skiptingu á verkefnum og tækifæri til samtals og tengsla. Garðvinna styrkir þannig félagsauð og hefur jákvæð áhrif á andlega heilsu. Að vinna með öðrum í náttúrunni getur skapað tilfinningu fyrir að tilheyra, sem er

ein af grunnþörfum manneskjunnar, og getur dregið úr einmanaleika og aukið félagslega virkni.“

Ingrid segir að garðvinna tengist líka skapandi tjáningu. „Við mótum umhverfið, veljum liti, skipuleggjum rými og þróum jafnvel eigin aðferðir við ræktun. Þetta ýtir undir sjálfstraust og tilfinningu fyrir eigin getu. Þegar eitt-hvað sem við sáum eða gróðursetjum vex og dafnar, verður það áþreifanleg afurð umhyggju okkar og elju.“

TENGL VIÐ SJÁLFBÆRNI OG NÁTTÚRUNA

Fjórði þátturinn snýr að sjálfbærni og tengslum okkar við náttúruna. „Að rækta eigin matjurtir, kryddjurtir eða blóm stuðlar ekki aðeins að sjálfbærari lífsstíl heldur vekur það einnig til umhugsunar um hvernig við nýtum auðlindir jarðar. Með því að sinna garðinum lærum við að meta fæðukeðjuna og vistkerfið á nýjan hátt. Við upplifum hvernig umhyggja, þolinmæði og jafnvægi skilar árangri. Þetta getur haft áhrif á neysluvenjur og viðhorf okkar til úrgangs og matarsóunar.“

Ingrid bætir við að garðvinna dýpki tilfinningu fyrir tengslum við jörðina og ábyrgð okkar í stærra samhengi. „Við verðum virkir þátttakendur í náttúrumhyggju.

Ræktunin veitir ekki aðeins gleði heldur styrkir líka meðvitund um samspil manns og náttúru, hringrás lífsins og ábyrgð okkar sem hluta af stærri heild. Það er þess vegna margt sem mælir með því að fara í garðinn og stunda garðyrkju.“

HEIMILINÁLÆGT GRÆNUM SVÆÐUM

Í ljósi umræðna um þéttingu byggðar í Reykjavík bendir Ingrid á að erlendar rannsóknir sýni skýrt að nærvera grænna svæða skiptir miklu máli fyrir heilsu fólks. „Tíðni geð- og hjartasjúkdóma er marktækt lægri hjá þeim sem búa nálægt grænum svæðum.“

Hún nefnir einnig áhrif svokallaðra skógarbaða þar sem fólk fer reglulega í göngutúra í skóglendi: „Slíkar ferðir leiða til lægri kortisól-magns – streituhormóns líkamans – og styrkja jafnframt ónæmiskerfið.“

Í rannsókn sem Ingrid framkvæmdi árið 2016 ræddi hún við fólk á aldrinum 70 til 91 árs um hamingjuna. „Þeir sem lýstu hamingju áttu það sameiginlegt að vera í miklum tengslum við náttúruna. Þeir nutu þess að skynja og upplifa náttúrulegt umhverfi og töluðu ekki aðeins um að dvelja í náttúrunni heldur líka um að hafa sjónræn tengsl við náttúru. Að geta horft út og séð gróður, fjöll eða sjó hafði djúp áhrif.“

Hún segir áhrifin skýr: „Dvöl í eða nánd við náttúru dregur úr kvíða og þunglyndi, bætir hjartaheilsu og getur jafnvel minnkað tíðni höfuðverkja. Þetta ætti að hafa í huga þegar borgarskipulag er mótað – græn svæði eru ekki bara til prýði heldur lífsnauðsynleg fyrir lýðheilsu.“

GARÐYRKJUMEDFERÐ

Ingrid segir að garðvinna hafi víða verið innleidd sem meðferðarúrræði. „Garðyrkjumeðferð (horticultural therapy) hefur verið beitt með árangri við þunglyndi, áfallastreitu og heilabilun. Í garðyrkjumeðferð er garðvinna og ræktun plantna nýtt markvisst sem meðferðartækni til að efla andlega, líkamlega og félagslega vellíðan sem og vitsmunalega virkni.“ Meðferðin fer yfirleitt fram í gróðurhúsi eða garði undir leiðsögn faglærðs meðferðaraðila. Víða erlendis er hún hluti af endurhæfingu og hefur sýnt mjög góðar niðurstöður.

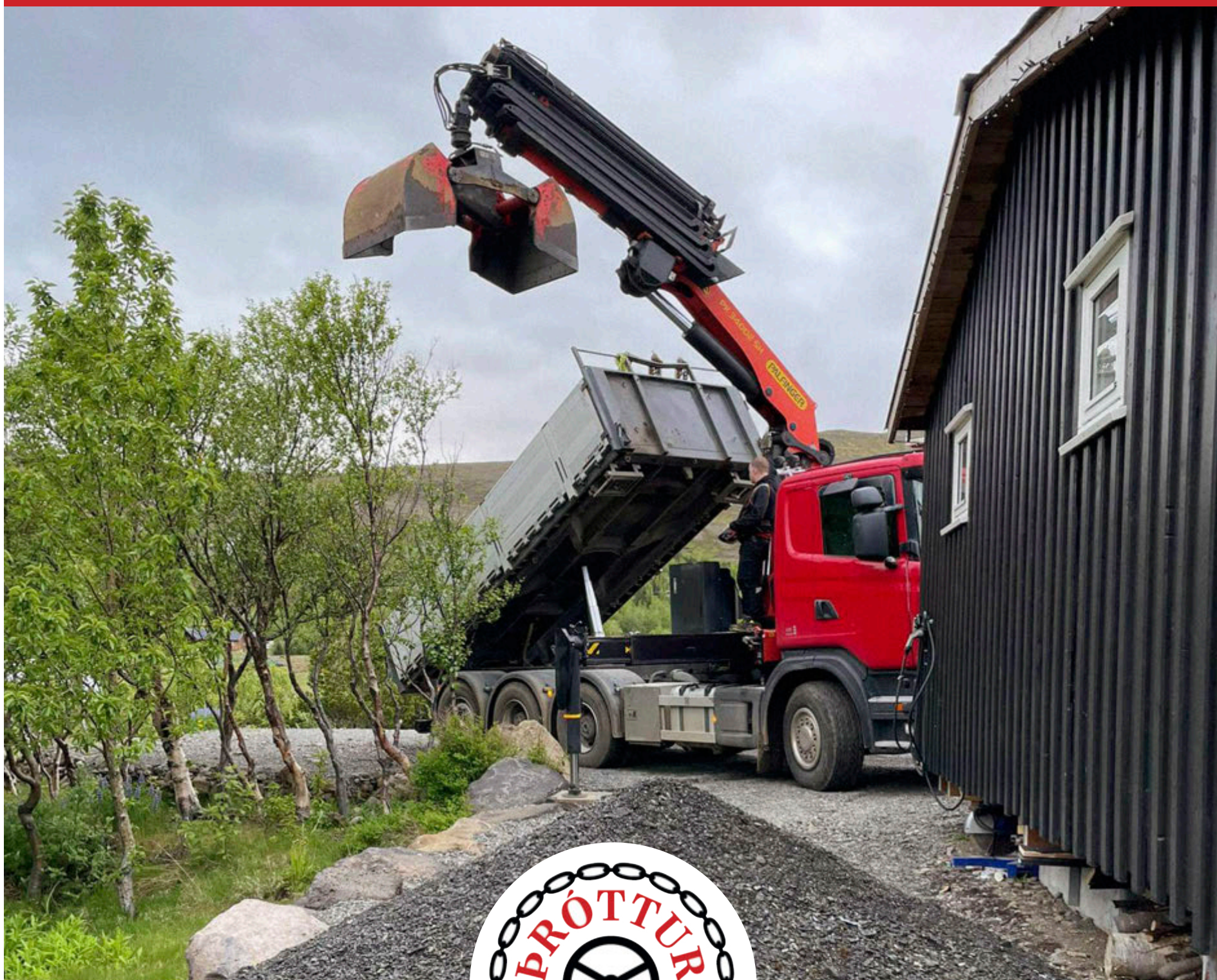
„Árið 2023 var birt yfirlitsgrein sem tók saman niðurstöður fjórutíu rannsókna og þar kom skýrt fram að garðyrkjumeðferð hefur marktæk jákvæð áhrif á andlega heilsu, lífsgæði og almennt heilsufar. Þetta á bæði við um almenning og viðkvæma hópa eins og aldraða eða fólk með geðrænar áskoranir.“

Ingrid telur ástæðuna liggja í því hvernig garðvinna virkjar líkamann, hugann og tengslin við annað fólk. „Við snertum mold, plöntur og gróður og það hefur áhrif á skynjun og nærveru. Garðvinna ýtir undir tilfinningu fyrir tilgangi, ábyrgð og samveru. Hún sameinar líkamlega hreyfingu, dagsbirtu og félagsleg tengsl – öll lykilatriði í andlegri og líkamlegri vellíðan. Það er því margt sem mælir með því að fara út í garðinn og stunda garðyrkju.“ ■

Bjóðum
upp á allar
tegundir vörubíla,
kranabíla og
vinnuvéla

Ert þú í framkvæmdum?

Seljum sand, drenamöl, þakmöl og grús.
Afgreiðum á kerrur eða sendum til þín. Tökum
á móti jarðefnaúrgangi á Sævarshöfða 12.



VÖRUBÍLASTÖÐIN ÞRÓTTUR / THROTTUR.IS / SÍMI: 577 5400

Lífsgæði að vera með gróðurhús

Á veturna fá viðkvæm tré og eðalrós að vera í gróðurhúsi **Sveinbjörns Ara Gunnarssonar** og fjölskyldu, en á vorin eru þar ræktuð sumarblóm og grænmeti. Fjölskyldan nýtur samverustunda í gróðurhúsinu, sem er mest notað frá miðjum mars og fram eftir hausti. Tjörn liggur inn í gróðurhúsið, þar sem fiskar synda inn og út.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Sveinbjörn Ari Gunnarsson og eiginkona hans, Bryndís Erlingsdóttir, festu fyrir sex árum síðan kaup á fokheldu einbýlishúsi sem stendur á rúmlega 900 fermetra lóð. Sveinbjörn Ari er húsasmiður og innrétt- aði húsið sjálfur. Þegar kom að lóðinni var upphaflega hugmyndin að vera með pall með heitum potti og gras þess utan.

„Svo fékk ég þá hugmynd að það væri gaman að framlengja stofuna eða vera með útisvæði þar sem væri hægt að njóta þess að vera. Fyrsta hugmyndin var því ekki endilega að rækta heldur að reyna að nýta garðinn meira á vorin og haustin.“

Síðan fékk Sveinbjörn Ari hugmynd um gróðurhús í garðinum, sem tengist áhuga hans á gróðri og var einnig ætlað að framlengja stofuna.

FUGLAFÆLA MEÐ STÍL

Hjónin skoðuðu nokkur gróðurhús og völdu 13,5 fermetra gróðurhús frá Lágafelli. Sveinbjörn Ari segir að í flestum sveitarfélögum gildi sú regla að það megi byggja lítil hús upp að 15 fermetrum án þess að þurfa byggingarleyfi og þess vegna sé þessi stærð gróðurhúsa langalgengust.

„Þegar við vorum að skoða okkur um fannst okkur þetta gróðurhús flottast. Það passar ekkert endilega við útlitið á íbúðarhúsinu okkar sem er hvítt með rauðu þaki, en okkur leist samt best á þetta. Og það kemur vel út í garðinum þótt það sé svart og húsið hvítt. Það truflar mig ekki. Við erum ánægð með að hafa valið hús með valmaþaki sem þýðir að allar hliðarnar hallast inn að miðju.“

Gróðurhúsið er glerhús úr áli sem framleitt er í Belgíu en þessi gróðurhús hafa verið seld á Íslandi í 25 ár. Í þeim eru stórir styrktarbitar úr stáli sem henta vel fyrir íslenskar aðstæður. Sumir sem eiga gróðurhús nota þau ekki endilega til ræktunar heldur meira sem íverustað.

Hugað var að hverju smáatriði við hönnun gróðurhússins. Hægt er að fá þau í mörgum litum en svartur er vinsælastur. Á þakinu eru svartir, skrautlegir pinnar sem gefa skemmtilegan svip. „Þetta er í rauninni fuglafæla, til að fuglar séu ekki að setjast ofan á þakið og skíta á það. Mér finnst þetta vera ótrúlega flott. Þetta setur svo mikinn svip á gróðurhúsið.“

KENNIR ÝMISSA GRASA

Fimm ár eru liðin síðan hjónin festu kaup á gróðurhúsinu. Fyrir hafði Sveinbjörn Ari ágætis áhuga á garðrækt og þessu plöntulífi, eins og hann orðar það, en ekki nærri því jafnmikinn og í dag. „Eftir að við fengum gróðurhúsið hefur áhuginn margfaldast.“

Það kennir ýmissa grasa í gróðurhúsinu.

„Ég reyni að hafa allt í pottum svo ég geti hreinsað allt úr húsinu og háþrýstipvegið það. Ég er með svolítið af sparitrjám sem sum hver eru inni í gróðurhúsinu á veturna sem við setjum síðan út á pall á sumrin. Til dæmis þrjá japanshlyni, japanska svartfuru og eikur. Nú er ég að leita leiða til að útbúa skjól svo ég geti mögulega sett trén út í garð. Annars er ég með tvær eikur í garðinum sem standa sig vel.“

Hann segir þetta lærdómsríkt ferli. „Ég er alltaf að læra og bæta mig. Núna er ég farinn að sá slatta af sumarblómum á vorin. Ég get þá gefið vinum og vandamönnum eitthvað af sumarblómum. Á vorin sáum við tómátplöntum, gúrkuplöntum og paprikuplöntum og ég hef verið líka með chili. Í ár erum við líka með edamame-baunir og jarðarberjaplöntur. Snemma á vorin sái ég þessu inni í bílskúr og færi þetta svo út í gróðurhús í apríl.“

Þá vex í gróðurhúsinu eldrauð eðalrós.



”Ég er með svolítið af sparitrjám sem sum hver eru inni í gróðurhúsinu á veturna

Sveinbjörn Ari segir misjafnt hversu mikið hann hefur inni í gróðurhúsinu hverju sinni.

Fjölskyldan hefur einnig sett sitt mark á gróðurhúsið, með því að útbúa fiskatjörn fyrir utan það sem gengur í gegnum glervegginn við innganginn og þannig inn í gróðurhúsið. Fyrir vikið geta fiskarnir synt inn og út.

„Í gegnum tíðina hef ég stundum verið með fiskabúr. Þetta var hugmynd sem ég var búinn að vera með í dálitinn tíma. Ég kynnti mér vel hvort hægt væri að gera þetta almennilega því ég vildi ekki enda með einhvern drullu-poll. En þetta gekk upp. Við erum með fiskatjörn sem er með hreinsibúnað undir pallinum.“



△ **Fjölskylda**
Fjölskyldan nýtur þess að verja tíma í gróðurhúsinu.
MYNDIR: GOLLI



△ **Fiskatjörnin**
Svæði sem er eins og listaverk í garðinum. Gróðurhúsið og fiskatjörnin.



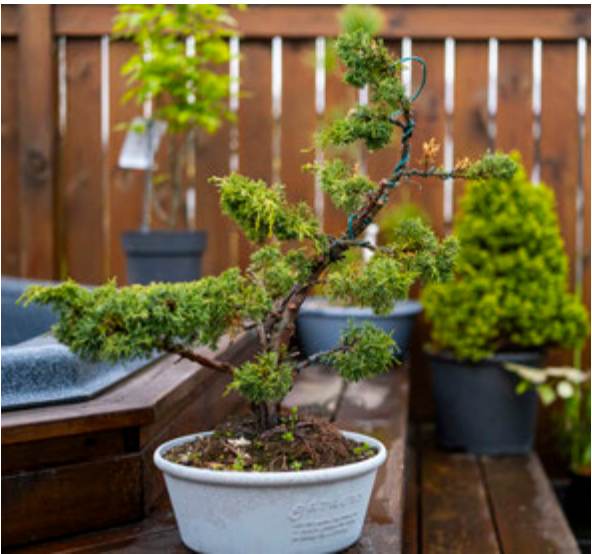
▷ **Ræktun**
Það kennir ýmissa grasa í gróðurhúsinu.



△ **Eðalrós** Eldrauð eðalrós vex í gróðurhúsinu.



Uppskeran Sveinbjörn Ari segir að bau séu nánast sjálfbær um grænmeti hálf t.ári.
MYND: SVEINBJÖRN ARI



◁ **Úti** Nokkur tré eru inni í gróðurhúsinu á veturna.

HEITT INNI

Öll fjölskyldan ver töluverðum tíma í gróðurhúsinu. „Við erum talsvert mikið þar þann part ársins þegar er bjart úti, alveg frá því í mars og fram í svona október. Stelpurnar okkar fara oft út að leika sér í gróðurhúsinu. Þegar þær þurfa að breyta um umhverfi fara þær gjarnan út í gróðurhús með dót. Við hjónin sitjum þar oft, en þótt það sé kalt úti þá er vel heitt inni. Við verjum kaffitímanum oft í gróðurhúsinu og borðum þar kvöldmat.“ Olíufylltur rafmagnsofn er í gróðurhúsinu. Hann er aðallega notaður til þess að halda hita yfir átta gráðum á vorin þegar sumarplönturnar koma út. „Svo erum við með hringlaga hitalampa, sem er bæði hitari og ljós, fyrir ofan borðið í gróðurhúsinu. Annars hitar sólin rýmið. Það hitnar hratt þar

inni og hitastigið getur farið upp undir 40 gráður á sólríkum dögum. Við erum með sjálfvirka gasopnara á þakgluggunum sem sjá um að lofta út svo plönturnar stikni ekki. Þegar sólin fer getur síðan kólnað hratt og þá koma ofnarnir sér vel.“

NÁNAST SJÁLFBÆR UM GRÆNMETI

Sveinbjörn Ari segir það gera mikið fyrir fjölskylduna að eiga samverustundir í gróðurhúsinu. „Konan mín hafði ekki mikinn áhuga á gróðurhúsinu þegar við fengum það, en áhuginn hefur aukist með hverju ári. Við notum það mikið til að setjast út og lesa, fá okkur kaffibolla og borða saman. Við eigum útisófa sem er úti á palli á sumrin og setjum hann oft inn í gróðurhús á veturna því þá er minna af plöntum þar inni. Og þá getur maður sest þangað inn þegar byrjar að birta aðeins. Þá er rosa fínt að vera þar. Svo er sérstaklega skemmtilegt að vera með fiskatjörninna svona gangandi inn í húsið. Fiskarnir koma alltaf og vilja éta þegar þeir sjá mann.“ Sveinbjörn Ari lítur á það sem lífsgæði að vera með gróðurhús í garðinum. „Öll fjölskyldan nýtur þess að vera í gróðurhúsinu og ekki síst stelpurnar okkar. Mér finnst frábært að geta verið svolítið sjálfbær um grænmeti og uppbyggilegt að stelpurnar kynnist því, en þær taka þátt í öllu ferlinu. Ef fólk vill framlengja stofuna eða auka nýtnina í garðinum þá er bónus að geta verið með einhverja ræktun.“ Hann uppsker eins og hann sáir. Og nú er hann farinn að njóta af-rakstursins. „Ég er búinn að vera að borða nokkrar agúrkur sem komu upp í gróðurhúsinu, við erum komin með salatkál sem við erum byrjuð að klippa í salatið og fyrstu tómatarirnir eru byrjaðir að roðna. Við erum nánast sjálfbær um grænmeti hálf t.ári.“ ■

„ÉG VILDI HAFA HEIMILIÐ FALLEGT“

Halldóra Sif Guðlaugsdóttir fatahönnuður býr ásamt fjölskyldu sinni í tveggja hæða raðhúsi í Mosfellsbæ í Art Deco-stíl, en húsmóðirin er hrifin af smá glamúr. Halldóra Sif segir frá einkennum athyglisbrests en hún fór ekki í greiningu fyrr en fyrir fjórum árum. Hún vill hjálpa öðrum sem eru í sömu sporum og segir oft best að ræða hluti til að fá lausn.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Í Mosfellsbæ er náttúran allt í kring í hverfinu þar sem hún býr í nútímalegu tveggja hæða raðhúsi. Lóðin fyrir framan húsið er ekki fullkláruð en þegar inn í húsið er komið tekur við litríkur ævintýraheimur.

Halldóra Sif klæðist fjólublárri buxnadrakt, hvíttri skyrtu og ber fjólublátt bindi. Allt er þetta hönnun hennar. Hvítir skórnir eru frá íslenska merkinu Kalda.

Hún býður til sætis í stofunni á efri hæðinni.

Halldóra Sif ólst upp í Kópavogi fyrstu árin en flutti níu ára gömul í Mosfellsbæ. Áratugir liðu þar til byrjað var að byggja í hverfinu þar sem hún býr í dag ásamt eiginmanni sínum, Kristni Péturssyni, þrettán ára syni þeirra og dætrum, sjö og fimm ára.

Foreldrar hennar voru mikið í hestum og ráku ásamt fleirum verslunina Töltheima.

„Þau voru að rækta hesta og ég var að temja og hjálpaði eins mikið til og ég gat. Ég held það hafi hjálpað mér mjög mikið að vera í tengslum við náttúruna og geri það enn í dag. Mamma og pabbi eru eiginlega hætt í hestamennskunni en ég og önnur stelpa mín erum alveg sjúkar í hesta þannig að við erum tvær með nokkra hesta inni í húsi.“

Sem barn var hún mikið í sveit. „Amma og afi, mamma og pabbi eiga jörðina Lækjarbakka í Vestur-Landeyjum. Þar var maður stundum eins og einn í heiminum að hugsa. Náttúran gefur manni það að mann dreymir til dæmis um hvað sé hinum megin og hvað sé þarna úti. Maður var alltaf forvitinn. Ég vissi að mig langaði að prófa að búa í útlöndum. Ég var skapandi sem barn og teiknaði, málaði og fönðraði og bjó ýmislegt til.“

Hún segir að sér líði bara svo vel úti í náttúrunni. „Ég held að allir þurfi að vera úti í náttúrunni upp að vissu marki, eða ég þarf allavega mjög mikið á því að halda. Þegar veður er gott finnst mér vera gott að fara í reiðtúr eða ganga til dæmis

upp Esjuna. Ég er mikið í útivist en það er stundum erfitt að fara út þegar veður er leiðinlegt.“

Það er hundur á heimilinu – tíkin Ronja sem er franskur bolabítur. Og hún geltir.

„Ronja, þú ert svo mikill varðhundur. Ronja, komdu. Komdu. Þetta er allt í lagi.“

Ronja kemur og sest niður á mottu fyrir framan sófann og sófaborðið.

„Við förum í göngu með hana á hverjum degi en hún þarf ekki mikla hreyfingu. Svo kemur hún stundum með í hesthúsið.“

Ronja starir á gestinn.

KUNNI EKKI AÐ SAUMA

Halldóra Sif fór í Verslunarskóla Íslands að loknu grunnskólanámi og var á viðskiptabraut.

„Ég var að hugsa um að fara í viðskiptatengt nám að stúdentsprófi loknu en vissi samt aldrei hvað mig langaði nákvæmlega að gera. Það var svo margt sem mig langaði að gera. Ég fattaði þá ekki að ég er með ADHD en ég var greind fyrir fjórum árum. Mig langaði til að vinna með

höndunum og vera á gólfinu. Ég fann alltaf að þannig leið mér betur, eins og að vera í hesthúsinu. Ég á erfitt með að sitja kyrr nema ég hafi rosalega mikinn áhuga á því sem ég er að gera, eins og þegar ég er að teikna og sauma, en þá get ég gert það endalaust og gleymt mér. Ég á erfitt með að einbeita mér ef ég er að gera eitthvað sem mér finnst vera erfitt eða leiðinlegt. Ég átti erfitt með að einbeita mér í svona stórum skóla og lærði oft á nóttunni og vildi ekki missa af neinu skemmtilegu. Ég hafði unnið mikið hjá mömmu og pabba frá því ég var lítill, en þau voru með hestabúðina og seinna með sjoppu, og ég elskaði að vinna og hafa mikið að gera. Mér fannst gaman að vera með ábyrgð og standa mig vel.“

Hún heldur áfram:

„Mér leið ekki of vel ef ég hafði ekki nóg að gera. Hausinn var alltaf á fullu eins og hljómsveit. Sirkus. Maður er með fullt af hugmyndum, sem eru misgóðar, og sumar framkvæmir maður og aðrar ekki. Oft ef maður klárar ekki eitthvað sem maður hugsar mikið um þá

Ég á erfitt með að sitja kyrr nema ég hafi rosalega mikinn áhuga á því sem ég er að gera, eins og þegar ég er að teikna og sauma, en þá get ég gert það endalaust

▽ **Stofan** Hvíti stóllinn, Nemo, var sérpantaður frá Ítalíu en Fabio Novembre hannaði hann. Sófaborðið er frá Reflections Copenhagen. Halldóra Sif fékk Flos-lampann í þrítugsafmælisgjöf.



líður manni eins og maður þurfi að framkvæma hlutinn og kannski var ekki rétti tíminn þarna en er það núna.“

Halldóra Sif segist hafa velt því fyrir sér sem unglingur hvort hún gæti verið með ADHD en hún segir að þá hafi verið sagt að það væri ekkert að henni, henni gengi svo vel og væri svo dugleg og klár. „Þau vissu ekki alveg hvað var að gerast í hausnum á mér og ég átti erfitt með að tala um tilfinningar. Ég átti góða vinkonu og ég spurði hana oft hvað við ættum að læra heima. Ég þorði ekki að spyrja kennarana. Maður var alltaf á þessu hamstrahjólí og alltaf brjáladað að gera.“

Halldóra Sif flutti til Danmerkur haustið eftir stúdentspróf og hóf nám í rekstrarverkfræði en hún var þá búin að kynnst Kristni sem fór í nám í Danmörku.

„Mig langaði að flytja til útlanda. Ég hélt að þetta yrði auðveldara heldur en það var en þetta er samt eitt það besta sem ég hef gert og ég mæli með að allir ættu að prófa að búa í útlöndum í einhvern tíma.“ Árin í Danmörku urðu fimm.

Og það var kennt á dönsku í dejlige Danmark. „Mér hafði alltaf gengið vel í dönsku í skóla en ég hefði alveg eins getað verið í Japan. Ég skildi ekki neitt,“ segir hún og kímir. „Ég var ekki tilbúin og mér fannst þetta vera mjög erfitt.“ Svo var einbeitingin ekki nógu mikil. „Ég hætti í náminu eftir nokkra mánuði og þá fékk ég tíma til að hugsa og klóra mér í hausnum og íhuga hvað mig langaði til að gera, hver ég væri og hvað mér fyndist vera gaman. Ég hef alltaf haft áhuga á að teikna, hanna og skapa og þegar ég var lítill fannst mér vera gaman að pæla í efnum, áferð og litum og var stundum að punta ömmu og mig, setti perlufestar á okkur og var að dressa mig og hana upp.“

Halldóra Sif fór að vinna á hesta-búgarði þar sem hún var í eitt ár. Síðan fór hún á sníða- og sauma-námskeið í hálf ár. Og hún segist ekki hafa kunnað að sauma.

„Mér fannst það skemmtilegasta

Framhald á næstu opnu ►



Í eigin hönnun Halldóra Sif í glæsilegum fótum sem hún hannaði. Skórnir eru frá Kalda. Stóllinn, Nemo, var sérpantaður frá Ítalíu en Fabio Novembre hannaði hann. Sófaborðið, sem er dönsk hönnun, er frá Snúrunni. Mottan, sem er sérsniðin, er frá Parket og gólf. Speglaferkið er frá Reflections Copenhagen.
MYNDIR: GOLLI

í heiminum að vera í skólanum og læra og ég gleymdi mér. Þetta opn- aði nýjar dyr. Ég áttaði mig á að það væri hægt að vinna og hafa svona rosalega gaman.“

Hún hugsaði með sér hvort hún ætti að flytja heim til Íslands en henni fannst skemmtilegt að búa í Danmörku og hafði eignast þar vini. „Vinir manns úti urðu fjölskylda manns.“

VEIK EFTIR FÆÐINGUNA

Klæðskeranámskeiðið hafði heillað og fór Halldóra Sif síðar í þriggja ára klæðskeránám við Textilhand- værkerskolen, sem er lítill einka- rekinn skóli þar sem nemendur voru fáir og segist Halldóra Sif hafa fengið mikla athygli frá kennurun- um.

„Þetta var áhugamál; tíska og að teikna. Og búningar. Allir elska að fara í leikhús og sjá einhvern heim opnast. Foreldrar mínir og maður- inn minn eru svo miklir pepparar; það er gott að hafa peppara. Og vinkonur mínar spurðu af hverju ég prófaði þetta ekki.

Mér fannst alltaf skemmtilegast að búa til nýja lausn eða eitthvað nýtt.“

Þess má geta að meðan á klæð- skeranáminu stóð vann Halldóra Sif á nokkrum hestabúgörðum.

Þessi ár liðu hratt og síðan sótti Halldóra Sif um að komast í fata- hönnunarnám í Englandi og Ítalíu sem og við Listaháskóla Íslands.

„Ég var farin að sakna foreldra minna og ömmu og afa.“

Hún fékk inngöngu í Listaháskóla Íslands og hóf nám í fatahönnun haustið 2012.

„Ég var ófrísk þegar ég byrjaði í náminu. Ég ætlaði ekkert að fara í fæðingarorlof en svo varð ég svo veik þegar ég var búin að eiga strákinn minn. Ég var með streptókokkasýkingu í móðurlífi og er skímað fyrir þessari sýkingu víða erlendis á meðal ófrískra kvenna en það er ekki gert á Íslandi. Það er ótrúlega lítið talað um þetta. Strákurinn minn fékk þetta líka og hann fékk strax penisilín.“

Halldóra Sif segist vera GBS-beri og er um að ræða streptókokka- sýkingu sem getur valdið sýkingu á meðgöngu og eftir fæðingu. 25–33% kvenna eru með þetta. GBS getur valdið sýkingu í belgjunum sem umlykja barnið í leginu og orsakað fyrirbura- eða andvana fæðingu. Hætta er á að nýburinn sýkist í kringum fæðingu og getur barnið orðið mjög veikt og fengið lungnabólgu, heilahimnubólgu eða blóðeitrun.

„Ég fékk rúmlega 40 stiga hita þegar strákurinn minn var tveggja vikna gamall. Ég var flutt með sjúkrabíl á Landspítalann og lögð inn og fékk þar penisilín í æð í nokkra daga. Þá var ég í rauninni búin að hafa sýkinguna frá fæðingunni og hún búin að grassera. Ég missti mikið blóð og var í rauninni ár að ná fullri heilsu. Ég hélt bara að þetta væri eðlilegt ástand eftir fæðingu, að vera svona illt og slöpp. Ég var alltaf þreytt því það varð svo mikill blóðmissir og járnskortur.“

Halldóra Sif þagnar og lítur á Ronju.

„Hún er að pissa. Hún er afbrýð- isöm út í þig af því að ég var ekki búin að tala við hana nógu mikið. Hún á það til að gera þetta; ef ég er með einhvern í heimsókn og ég sýni henni ekki nógu mikla athygli þá gerir hún þetta.“

Halldóra Sif tekur hundinn upp, fer með hann út á svalir og nær svo í tusku og fer að þurrka teppið þar sem Ronja hafði setið móðguð og látið allt gossa.

ALEXANDER MCQUEEN

Fötin sem Halldóra Sif er í þennan dag og eru hönnun hennar sýna að hönnuðurinn er hæfileikarik-



Borðstofuborðið
Skemmtileg samsetning við borðstofuborðið þar sem nokkrar gerðir af stólum koma vel út. Bekkurinn við gluggann er frá Bauhaus.

ur. Eftir útskrift frá Listaháskóla Íslands árið 2015 vann hún í nokkra mánuði hjá Hildi Yeoman og svo vildi hún fara út í heim og hafði samband við tískuhúsið Alexander McQueen í London til að komast þar í starfsnám. „Ég var mega spennnt að komast þangað. Risa tískuhús.“ Henni var svarað og bauðst henni viðtal í síma en hún sagðist vilja fara til London og hitta viðkomandi. Og það gerði hún. Þegar út í heimsborgina var komið var ferilmappa hennar skoðuð og hún meðal annars spurð út í reynsl- una sem klæðskeri. „Ég held að það hafi hjálpað mér af því að þá var ég sérhæfðari.“

Hún komst í starfsnám hjá tískuhúsinu og var þar í níu mánuði. Sonur hennar var þá þriggja ára og var ákveðið að hann og faðir hans yrðu áfram á Íslandi. „Kiddi, maðurinn minn, er með fyrirtæki og gat ekki farið og launin mín úti voru ekki það há að ég gæti séð um alla. Þannig að ég fór ein og það var líka mjög erfitt en gaman og ég kynntist mörgu hæfileikaríku fólki. Vinir manns urðu fjölskylda aftur, eins og í Danmörku, en það var mikil samkeppni og mikið um „fashion bitches“ eins og talað er um.“ Hún kímir. „Ég hafði ekki kynnst þessu og það er ekki mikið um það hér. Fólk var stungið í bakið næstum

Ég fór ein og það var líka mjög erfitt en gaman og ég kynntist mörgu hæfileikaríku fólki

því af vinum sínum. Fólk þurfti að passa sig. Það eru svo margir góðir og ef fólk berst ekki með kjafti og klóm þá verður viðkomandi eftir. Ég ólst ekki upp við svona og þetta var svolítið erfitt.“

Hún segist hafa verið í „women's wear“-hópnum þar sem flestir vinna innan fyrirtækisins, sem þá voru tíu manns, en fyrir tískusýn- ingar fékk hún að vinna verkefni til dæmis við útsaum og í skódeildinni. „Þannig að maður fékk að prófa smá af öllu sem var geggjað og það var svo margt sem var spennandi og mig langaði að sérhæfa mig í einhverju.“

Halldóra Sif fór einu sinni heim til Íslands á þessum tíma til að vera við

jarðarför Benna, afa síns, og Kristinn og sonur þeirra heimsóttu hana fjórum sinnum. Hún segist hafa verið að vinna svo mikið. Hún mætti í vinnuna yfirleitt um klukkan níu eða tíu og vann aldrei skemur en til sjö á kvöldin.

Hún flutti svo heim í lok árs 2016.

„Sonur minn sagði þegar ég var komin heim: „Mamma, þú ferð aldrei aftur frá mér.“ Hann var þriggja ára. Og ég sagði: „Nei.““

SIF BENEDICTA

Halldóra Sif var komin heim til fjölskyldunnar og íhugaði næstu skref. Hana langaði til Belgiu að vinna en vildi ekki svíkja loforðið við son sinn um að flytja ekki aftur út án þeirra. „Ég gat ekki gert þetta aftur. Þetta var ógeðslega erfitt. Ég var að missa af en mér finnst flott að í dag eru hann og pabbi hans með einstakt samband þannig að þeir geta þetta alveg jafnmikið og við mömmurnar. Það er sett meiri pressa á mæður ef þær ætla að gera eins og ég og ég var spurð áður en ég flutti út hvort ég ætlaði að skilja barnið mitt eftir. Þetta var erfitt en aðrir sögðu að ég væri fyrirmynd barnsins og sýndi að það skipti ekki máli hvort maður sé kona eða karl. Og ég gat sætt mig við það,“ segir Halldóra Sif og neitar að sér finnist hún hafa misst af einhverju í tengslum sínum við son sinn en bætir við að það hefði gerst ef hún hefði flutt aftur til útlanda.

Og fatahönnuðurinn settist við borðstofuborðið og fór að spá og spekúlera og teikna og sauma. Og hún teiknaði margar fatalínur og vissi ekki á hverri hún vildi byrja. Nafn fyrirtækisins, Sif Benedickta, tengist náttúrulega seinna nafninu hennar og svo hét annar afi hennar Benedikt og móðir hans Benedikta.

„Vinkona mín, Brynja Skjaldar, hjálpaði mér að skapa ímynd merkisins og hanna fyrstu fatalínuna.

Það kom fyrst töskulína og Kiddi sá um heimasíðuna. Það er svo margt að gera þegar maður stofnar fyrirtæki. Ég sýndi svo í Iðnó og Saga Sig tók myndir. Ég var orðin ófrísk að eldri stelpunni minni þegar sýningin var haldin. Ég byrjaði hægt og tók þessu rólega. Ég lét framleiða á Ítalíu og er um að ræða sömu framleiðendur og framleiða fyrir Prada, Miu Miu og Marni. Það var algert ævintýri að hitta þá en þetta eru rótgróin fyrirtæki.“

ÁBYRGUR HÖNNUÐUR

Þegar Halldóra Sif er spurð um áherslur í hönnun sinni talar hún um að hún verði að vera ábyrgur hönnuður og nefnir ofurframleiðslu í Kína. „Þetta er fjöldaframleitt drasl sem lifir í stuttan tíma. Mér finnst vera mikilvægt að finna lausn á því. Það fór til dæmis mikið efni til spillis þegar ég vann hjá Alexander McQueen, svo sem falleg silkiefni; fólk var kannski beðið um að gera prufu og ef yfirmenn voru ekki sáttir þá var þessu hent. Ég spurði stundum hvort ég mætti taka þetta upp úr ruslinu og eiga. Þetta var ótrúlega mikil soun en ég veit að tískufyrirtækin eru búin að breyta um stefnu síðan.

Ég vil frekar gera vandaðri hluti sem endast lengi heldur en að gera fjöldaframleitt. Ég nota bara náttúruefni, svo sem silki og ull, og nota endurunnið gallaefni. Ég reyni að gera eins vel og ég get með náttúruna að leiðarljósi. Annars fyndist mér ég ekki eiga það skilið að vera hönnuður. Það er stundum erfitt af því að fólk vill stundum hafa hlutina ódýrari. Þegar hlutir eru jafnvandaðir að utan og innan, þá er miklu meiri vinna á bak við þá en þeir eiga líka að endast lengur og verða jafnvel erfðagripir.“

Hvað svo með stílinn? Hönnuðurinn nefnir flottan klassískan og elegant stíl með smá „edge“. „Það þurfa allar að eiga einn geggjaðan svartan kjól. Ég geri nú yfirleitt



△ Smáatriði

Gyllt hilla í eldhúsinnréttingunni.



▷ Ísskápurinn

Ísskápurinn var sérpantaður frá Ítalíu og er frá Liebherr.



◀ Allt útpælt

Halldóra Sif segist vera mjög glysgjörn og leggja ríka áherslu á fegurð heimilisins.

kjóla með litríkum prentmunstrum en hef nýlega gert svartan silkikjól með prentmunstursmáatriðum. Það er gott að eiga klassískan og vel sniðinn elegant silkikjól, skyrту, góðar denim-buxur, vel sniðna dragt, fallegt leðurbelti, leðurtösku og leðurskó.

Línan byggist á því sem er praktískt en samt eitthvað sem er

fallegt og hefur notagildi. Fyrsta línan var inspíreruð af 20s og 70s og það kemur alltaf í gegn af því að ég er hrifin af Art Deco og Art Nouveau.“

Fötin eru framleidd á Ítalíu og í Litáen. Halldóra Sif hannar líka töskur og er leðrið í þeim frá Ítalíu en þær, sem og skartgripir sem hún hannar, eru framleiddar í Líbanon.

„Mér finnst svo gaman að gera heildarlúkk.“

Halldóra Sif var með vinnustofu um árabíl þar sem viðskiptavinir gátu komið og skoðað og mátað. Síðan rak hún í nokkur ár með tveimur öðrum hönnuðum verslunina Apotek Atelier við Laugaveg þar sem hún stóð stundum við afgreiðsluborðið. Ýmsar ástæður réðu því að þau hættu með verslunina í lok janúar á þessu ári.

Halldóra Sif er með heimasíðuna sifbenedicta.com sem er jafnframt vefverslun. Áhugasamir geta svo haft samband við hana. Þá stefnir hún á að opna vinnustofu í Mosfellsbæ þar sem viðskiptavinir geta komið og verslað og þegar til lengri tíma er litið er það jafnvel verslunarrymi við Ármúla.

ADHD-GREINING

Halldóra Sif var búin að nefna að sig hafi grunað fyrir löngu að hún væri með ADHD. Hún ákvað svo fyrir nokkrum árum að láta athuga hvort svo væri og fara í greiningu. Það var um svipað leyti og hún opnaði Apotek Atelier ásamt hinum hönnuðunum tveimur.

„Mér leið bara ekki nógu vel. Mér leið alltaf eins og ég væri brotin eða eitthvað væri að mér. Mér fannst gott að hlusta á viðtöl við fólk sem var að gera flotta og skemmtilega hluti sem sagði frá sínu ADHD. Og það hjálpaði.“

Hún viðurkennir að hún hafi oft verið döpur og með lítið sjálfs-traust. „Ég skildi til dæmis aldrei af hverju ég var alltaf sein og af hverju ég gæti ekki látið allt ganga upp. Ég var með mann og þurfti að hugsa líka um hann og svo eignaðist ég þrjú börn og þetta var orðið svo mikið. Ég vil alltaf gera öllum til geðs, hugsa um alla, gera allt vel og vanda mig en mér fannst það vera orðið erfitt. Ég vissi ekki hvað var mikilvægt og hvernig ég ætti að forgangsraða. Það var álag og mér finnst erfitt að biðja um aðstoð.

Ég er heppin að vinkona mín er sálfræðingur og gat komið mér að hjá sér; annars væri ég örugglega enn að bíða. Ég er ekki að grínast. Þetta er rosalegt af því að maður var ekki akút mál.“

Ronja hafði komið inn í stofu og sest á mottuna fyrrnefndu fyrir framan Halldóru Sif og blaðamann og nú snýr hún sér við og snýr baki í okkur.

„Svo sér hún eftir því að hafa pissað smá. Hún veit alveg að hún átti ekki að gera það.“

Talið berst síðan aftur að sálfræðingnum og segir Halldóra Sif að vinkona sín hafi síðan vegna tengsla þeirra ekki viljað hafa sig sem skjólstæðing og lét Halldóru Sif tala við annan sálfræðing. Sá sagði að hún þyrfti að finna

”*Það varð þögn í hausnum og ég fór að geta skipulagt mig betur og hætta að ofhugsa allt*

geðlækni. Hún spurði hvernig hún ætti að finna hann og sagðist sálfræðingurinn ekki vita það.

„Ég borgaði honum 300.000 krónur fyrir þrjá tíma og fékk hjá honum ADHD-greiningu. Ég talaði síðan við lækinn minn en hann vissi ekki hvað ég ætti að gera en það eru svo fáir geðlæknar. Síðan kom vinkona mín mér að hjá einum sem starfar á sömu stofu og hún.“

Halldóra Sif fór til geðlæknis og var sett á ADHD-lyf sem hún segir að hafi ekki hentað sér. „Ég er með athyglisbrest en ekki ofvirkni. Ég varð flöt og mér leið ekki vel á þessum lyfjum. Ég held að margir séu á röngum lyfjum og þess vegna séu þeir ekki að taka þau af því að þau virka ekki.“

Hún fékk fyrst Concerta en er nú á Elvanse. „Það varð þögn í hausnum og ég fór að geta skipulagt mig betur og hætta að ofhugsa allt. Svo vil ég líka segja að það er ekki nóg að taka lyf og allt verður gott. Það þarf líka að hreyfa sig og muna að borða og sofa vel. Allt hefur áhrif en lyfin hjálpa mér mjög mikið.“

Halldóra Sif segir að það hafi í raun verið léttir að hafa verið greind með athyglisbrest. Hún segir að það hafi vantað eitthvert púsl í púsluspilið. „Það er gott að finna það og læra meira inn á sig og til að geta hjálpað öðrum. Það sem ég var hræddust við var að ef þetta væri ekki ADHD – hvað væri þá að mér? Ég var búin að lesa svo mikið um þetta og kynna mér þetta en maður getur alltaf lært meira. Og það eru engir tveir eins sem eru með ADHD. Engir. En þá er margt líkt svo maður getur speglað sig í öðrum.“

GÆÐI, FEGURÐ OG FALLEG HÖNNUN

Ronja virðist vera komin í betra skap. Halldóra Sif þreif teppið eins og þegar hefur komið fram og síðan hefur tíkin setið á sér. Það var hundur í henni.

Þetta er svolítið eins og að sitja í gullmola. Heimilið er svo fallegt. Stílhreint en um leið hlýlegt og eitthvað svo útpælt.

Búið var að byggja húsið þegar hjónin festu kaup á því. Halldóra Sif segir að veggir hafi verið skakkir og þurfti að bæta úr því. Fjölskyldumeðlimir sáu um mest alla vinnuna og nefnir hún að faðir sinn og tengdafaðir séu handlagirn en sá síðarnefndi er húsasmiður. „Við erum eins og ítölsk fjölskylda. Allir hjálpast að. Við gerðum mjög mikið sjálf.“

Halldóra Sif segir að þegar kom að innanhússhönnuninni hafi hún litið á heimilið með svipuðum augum og þegar hún fer að hanna fatalínu. „Ég bjó til „mood board“ og þældi í hvernig ég gæti blandað saman. Rými þurfa að vera falleg en praktísk. Mig langaði að mála allt í ýmsum litum en veggir voru málaðir hvítir og litirnir koma frekar í munum og púðum og er alltaf hægt að breyta því ef maður fær smá leiða á því. Ég vildi hafa heimilið fallegt en það er alltaf smá

Framhald á næstu opnu ▷



◀ **Allt í stíl**
Baðherbergi á neðri hæðinni. Svarta granítið, borðplatan, er frá steinsmiðjunni Rein. Hvítu og svörtu flísarnar eru frá Álfaborg. Vaskurinn og blöndunartækin eru frá Lusso Stone.

△ **Tveir vaskar** Tveir vaskar eru á baðherberginu á efri hæðinni og eru þeir sem og blöndunartækin frá Lusso Stone. Speglnir voru sérsmiðaðir hjá Glerborg. Svarta granítið, borðplatan, er frá steinsmiðjunni Rein.

▷ **Gangurinn á neðri hæðinni.** Skattholið er frá Góða hirðinum. Rauði stóllinn er frá Línunni og mottan úr Rúmfatalagernum. Ljósmyndirnar voru teknar í tilefni af fyrstu sýningu Halldóru Sifjar. Rammarnir voru keyptir í IKEA.



△ **Stiginn** Eldrautt teppið á stiganum er frá Parket og gólf. Húsráðendur hönnuðu handriðið og vinur þeirra, Ragnar, smíðaði það.

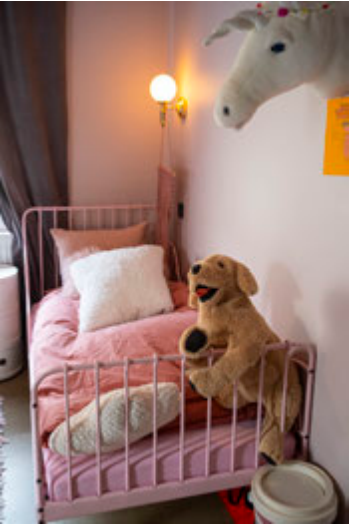
væri alltaf gott veður hérna þá væri þetta algjör draumastaður.“

Halldóra Sif hafði í miðju viðtalinu farið niður til að strauja flíkur. Von er á þekktri leik- og söngkonu sem ætlað að fá fót lánuð fyrir sjónvarpsþátt þar sem hún er að fara í viðtal. Ronja hegðaði sér vel á meðan straujað var. Svo rennur bíll upp að húsinu og konan hringir bjöllunni, heilsar glaðlega og dáist að heimilinu.

Við kveðjumst í forstofunni þar sem á fataslá hanga gullfallegar yfirhafnir á herðatrjám merktum Sif Benedicta. Þetta eru herðatré sem voru í versluninni Apotek Atelier. Kápur meðal annars frá Saks Potts og Burberry og blazer-jakkar frá Sif Benedicta.

„Ég elska vintage-markaði og kaupi mikið notað.“

Eldrað taska frá Moschino á borði við fataslána er eins og punkturinn yfir i-ið. ■



△ **Hundur og einhyrningur** Herbergi annarrar dótturinnar.

glamúr í mér. Það eru til dæmis gylltir fætur á stólunum í eldhúsinu og hilla í eldhúsinu er úr messing að hluta. Ég er mjög glysgjörn.“

Við göngum um húsið sem er eins og listaverk. „Við erum ekki milljóna-mæringar en við filum gæði, fegurð og fallega hönnun.“ Hvítur stóll í stofunni er eiginlega listaverk og er bakhliðin með andlitsform. Halldóra Sif sá á sínum tíma slíkan stól á heimili á Ítalíu og í kjölfarið pöntuðu þau Kristinn sams konar stól.

Flotað gólf er flott og er gólfíð flotað að hluta. „Þetta er ódýr en líka fallegur og praktískur kostur.“

Halldóra Sif er beðin um að lýsa heimilinu með nokkrum orðum. Svarið: Nútímalegt en samt klassískt og litríkt. Blanda af ítölskum og skandinavískum stíl.“

Jú, náttúran er allt í kring og það hentar Halldóru Sif vel. „Mér finnst gaman að vera í vissri stemningu en svo elska ég líka að vera ein með fjölskyldunni og hafa rólegt í kringum mig.“

Ég elska Mosó. Mér finnst að allir ættu að búa hérna en samt ekki. Mér finnst ég vera í sveit en samt í bænum og það er svo stutt í bæinn. Það tekur mig korter til tuttugu mínútur að fara niður í miðbæ. Þegar ég bjó í London tók það mig um klukkutíma að komast í vinnuna og þess vegna tvo tíma fram og til baka. Við erum mjög heppin. Þetta er ekki mikið og við getum ekki kvartað.“

Hún talar um að Ísland sé lítið land en það sé einhvern veginn samt besta land í heimi. „Ef það

▷ **Ronja** Tíkin Ronja á pallinum fyrir aftan húsið.



BOLIA



Dalvegur 30

www.vest.is

620 7200



Finnur sköpun og hvíld í eldamennskunni

Hallveig Rúnarsdóttir söngkona er með mörg járn í eldinum en hún söng nýverið óperuna Símann eftir Menotti á hádegistónleikum í Iðnó í júní og júlí. Eins og nafnið bendir til á efnið ríkt erindi við fólk. Hallveig er mikill matgæðingur, hún hefur bloggað um mat og þróað margar uppskriftir. Hún segir það oft ráða för hvað hún eigi í ísskápnum þegar hún eldar kvöldmatinn enda sé hún mjög mikið á móti matarsóun.

Ragnheiður Linnet
skrifar

Hallveig segist hafa fundið áhugann á að elda góðan mat þegar hún flutti að heiman og að öll systkinin hafi mjög gaman af því að elda góðan mat. Hún hafi þó ekki endilega alist upp við mataráhuga og gourmet-eldamennsku. „Ég ólst upp í stórrí fjölskyldu og áherslan því ekki á gourmet-mat enda áhugasviðið ekki endilega þar hjá foreldrum mínum sem voru bæði ríkisstarfsmenn og sungu í kórum, svo var heldur ekki tími á stóru heimili. Í dag hefur mamma tímann og þá kemur í ljós að hún er finasti kokkur. Ég ólst upp við að borða sjófugl og hvalkjöt sem var örugglega á borðum á mörgum heimilum á þeim tíma. Mataráhuginn hjá mér kviknaði þegar ég flutti að heiman sumarið sem ég var 19 ára og ég leigði með tveimur vinum mínum, Þóru Björk Ólafsdóttur vinkonu og Gunnari Hrafn, mjög góðum vini, við höfðum gaman af því að elda góðan mat og svo byggðist þetta hægt og rólega upp.

KAMPAVÍNS-MAJÓ VARD TIL FYRIR TILVILJUN

Hallveig lærði söng og fór í framhaldsnám í Guildhall School of Music í London. Hún segist þó ekki hafa orðið fyrir neinum mataráhrifum eða að veran þar hafi haft áhrif á sinn matarsmekk en viðurkennir þó að þar hafi hún byrjað að elda indverskan mat. „En annars get ég ekki sagt að London hafi beinlínis haft áhrif á mig og minn matarsmekk. Ég bætti hins vegar í þegar ég kynntist manninum mínum því ég var alltaf að reyna að ganga í augun á honum,“ segir Hallveig og hlær. „Þegar ég var 22 ára þá fannst mér ég finna hvíldina í eldamennskunni og mér hefur fundist svo vera alla tíð síðan en svo held ég líka að þetta sé ein leiðin fyrir marga listamenn til að losa um einhverja sköpunargáfu. Það getur verið mjög mikil hvíld fyrir mig að standa í tvo til þrjá klukkutíma í eldhúsinu, það er eitthvað mjög notalegt við það.“

Hallveig segir að með árunum hugsu hún meira um hollustu í mat og að fá ákveðin efni úr fæðunni sem líkaminn þarfnist en að hafa allt mjög bragðgott. Það hefur þó ekki

„Svo held ég líka að þetta sé ein leið fyrir marga listamenn til að losa um einhverja sköpunargáfu“

aftrað henni að skapa og þróa nýja og spennandi rétti. „Nú er maður farinn að hugsa um að taka nægilega mikið af ákveðnum efnum í matnum, eins og prótínunum, þannig að ítalski matarpakkinn hefur aðeins látið á sjá. En mér finnst mjög gaman að elda nánast allan mat. Mér finnst til dæmis mjög gaman að elda önd, sérstaklega á tyllidögum og fyrir vini,“ segir Hallveig, sem gefur uppskrift að anda-confit. Sú uppskrift er fullkomin þegar maður hefur ekki tíma til að hafa mikið fyrir matarboði. Ég kaupi lærin niðursoðin og svo tekur enga stund að skella í sósu en ég mæli með að leyfa henni að

„sitja“ smá, eða standa, hún verður betri. Svo sker maður kartöflurnar í báta og lætur eldast í andafitunni og þetta eldast bara nákvæmlega á þeim tíma sem það tekur að skera kartöflurnar, setja í ofn og elda þær og andalærin, eða rúmlega hálf tíma. Þetta er rosalega gott. Ég er með kalda grænpipar- og kampavínssósu með, sem er mjög góð, sérstaklega ef maður fær grænna pipar í legi, ekki kryddstauk, hann er mjög góður en það er gaman að segja frá því hvernig þessi sósa varð til. Það var þannig að ég var með matarboð og ætlaði að hafa kalda sósu með grænpipar. Grunnurinn í sósunni er majónes, ég nota ekki nota sýrðan rjóma í þessa. Það þarf að vera eitthvað sætt, saltað og súrt. Ég var búin að gera sósuna og setti piparinn, smá hlynsíróp og nokkur saltkorn og svo ætlaði ég að setja sitrónu en uppgötvaði að ég átti enga. Gestirnir voru komnir og þá var ég búin að opna kampavínssósku. Ég ákvað bara að hella smá kampavíni saman við og þetta var svo rosalega gott að ég get varla haldið matarboð án þess að fólk panti þennan rétt. Grænpipar-majóið er orðið mjög vinsælt og



◀ Hallgerður nýtur þess að standa í eldhúsinu í tvo til þrjá tíma að sinna elda-mennsku. MYND: GOLLI

Það er ótrúlega mikill munur á að hafa kampavínið eða sítrónu, það er allt annað. Það er gaman að gefa gestum þennan rétt, ég tek tappa úr kampavínsflösku og set einn sopa í sósuna.“ Hallveig tekur fram að það sé gott að gera sósuna með smávegis fyrirvara, eða um þremur klukkustundum áður en rétturinn er borinn fram. En kampavínið fari þó bara út í rétt áður en majónesið er borið fram, það sé mikilvægt. Það gefur „tötsið“ sem breytir sósunni.

ANDALÆRI MEÐ KARTÖFLU-TENINGUM, SALATI OG GRÆN-PIPAR-KAMPAVÍNSMÆJÓ fyrir 4

Sósan

- 100 ml majónes (ég nota Hellmann´s því það er hlutlaust á bragðið)
- 2–3 msk. grænpipar í legi, fremur fint saxaður
- ½ tsk. hlýnsíróp
- 2 góðar slettur af kampavíni (ca 50 ml). Rósakampavín er best.

Blandið saman majónesi, grænpipar og hlýnsírópi um 2–3 tímum áður hún er borin fram. Rétt áður er kampavíninu bætt út í.

- 1 dós andalæri (4 stk.)
- 4 bökunarkartöflur skornar í 2 cm teninga

Hitið ofninn í 200 °C með blæstri. Látið dósina liggja í vel heitu vatni til að ná að bræða fituna. Opnið dósina og hellið um það bil ½ af fitunni í ofnskúffu. Setjið kartöfluteningana saman við feitina og saltið með flögusalti. Hrærið vel í af og til og bakið neðarlega í ofninn í 35–40 mínútur. Veðið lærin upp úr dósinni og setjið á bökunarpappír á ofnplötu. Setjið lærin inn þegar 15 mínútur eru eftir af tímanum. Ekki henda restinni af fitunni úr dósinni, hún geymist vel í lokuðu íláti í ísskáp eða frysti.

Salat með frönsku ívafi

- grænt salat, eftir smekk
- 1 skalotlaukur, skorinn í þunnar sneiðar og útvatnaður í 10 mínútur
- ½ granatepli, fræin
- ½ poki valhnetur, gróft skornar og ristaðar á þönnu í stutta stund

Vinagrette

- 2 msk. góð extra virgin-ólífuolía, nokkrir dropar truffluolía ef vill
- 1 msk. hvítvinsedik
- 1 tsk. dijon-sinnep
- flögusalt, nýmalaður pipar

Hristið vel saman og dreypið yfir salatið rétt áður en það er borið fram.

GIFTI SIG Á 50 ÁRA BRÚÐKAUPS-AFMÆLI FORELDRA SINNA

Hallveig og eiginmaður hennar, Jón Heiðar, giftu sig árið 2013 og ákváðu þau að hafa fiskisúpu og setja frekar peninga í að gera veisluna að góðu partí með tilheyrandi. Fiskisúpa er herramannsmatur og Hallveig átti heiðurinn af uppskriftinni. „Ég hef þróað þessa súpu í gegnum árin. Við vorum búin að vera saman í 17 ár þegar við giftum okkur. Maðurinn minn fór ekkert niður á skeljarnar fyrr,“ segir Hallveig og brosir. Systkini mín elduðu og ég gerði akkúrat ekkert. Hallveig segist hvorki hafa sungið í athöfninni né veislunni, bara dansað. „Ég fékk nemanda minn til að syngja og svo kom Sigríður Thorlacius og söng. Við vildum frekar setja peningana í gott partí sem var alla nóttina en að vera með margréttað aðkeypt. Við giftum okkur 20. júlí 2013 á 50 ára brúðkaupsafmæli mömmu og pabba. Bæði brúðkaupin voru í Neskirkju en þegar við fórum að velja dag þá sáum við að þessi dagur var brúðkaupsdagur mömmu og pabba, þannig að það var ekki spurning um að velja hann. Við höldum núna saman upp á brúðkaupsafmæli.“

FISKISÚPA HALLVEIGAR

- 2 gulrætur
- 1 laukur
- 1 blaðlaukur hvíti hlutinn
- 1 selleristöng
- 2 hvítlausrif
- 2 msk. smjör
- 2 l fiskisoð + einn fiskiteningur í viðbót
- 150 ml rjómi
- 3 dl hvítvín
- 1 dós kókosmjólk
- 1 dós hakkaðir tómatar
- 1 msk. tómatspúrra
- 1 tsk. túrmerik
- ½ tsk. karri
- chili-duft á hnífsoddi
- maldon-salt og pipar eftir smekk

Smjörbolla

- 1 msk. smjör
- 1 msk. hveiti
- 450 g rækjur
- 450 g humar í skel
- 200 g lax
- 200 g þorskur eða annar hvítur fiskur

Saxið grænmetið og pressið hvítlaukinn og steikið í smjörinu þar til mjúkt. Bætið hvítvíninu út í og látið malla í eina mínútu, bætið svo soðinu, rjómanum, kókosmjólkinni, tómötunum og tómatspúrrunni út í. Bræðið smjörið og hrærið hveitinu saman við til að búa til smjörbollu og blandið saman við súpuna til að þykkja aðeins. Kryddið og smakkið til með salti og pipar.

Sjóðið súpuna í lágmarg 1 klst. við lágan hita, á meðan er gott að skera fiskinn í bita og taka humarinn úr skelinni. Setjið fiskinn út í um 5 mínútum áður en súpan er borin fram en humarinn og rækjurnar um 2 mínútum áður en súpan er borðuð.

HEFUR GAMAN AF AÐ ÞRÓA RÉTTI

Kindakjöts-rísottó er einn af þeim mörgu réttum sem Hallveig hefur búið til upp úr sér en hún er mjög hrifin af kindakjöti og segir það bragðmikið. „Mér finnst kindakjöt svo lítið notað en ég elska kindakjöt. Það er bragðmikið og hentar vel í marga rétti, t.d. hægeldaða, og er yfirleitt töluvert ódýrara en lambakjötið. Ég þróaði þessa uppskrift hægt og bitandi en í henni er basilíka, kindakjöt, tómatar og blaðlaukur. Ég er mikið fyrir rísottó og gríp í það ef ég veit ekki hvað ég á að hafa í matinn. Það er hægt að nota hvað sem er í rísottó, og í bökur líka, maður kíkir í ísskápin og athugar hvað er til og eldar úr því. Þessi réttur hefur verið í miklu uppáhaldi í gegnum árin. Kjötið fer út í í lokin, það verður meyrara þannig. Maður fær kindakjöt í Kjöthöllinni og oftast í Melabúðinni og Fjarðarkaupum.“

Við vorum búin að vera saman í sautján ár þegar við giftum okkur. Maðurinn minn fór ekkert niður á skeljarnar fyrr.

KINDAKJÖTS-RÍSOTTÓ Á LA HALLVEIG

- 2 msk. smjör
- 2 msk. góð ólífuolía
- 200 g blaðlaukur skorinn í sneiðar
- 1–2 hvítlauksgeirar, saxaðir smátt
- 250 g kindalundir eða -fille
- 2–3 vel þroskaðir tómatar, fræhreinsaðir og saxaðir
- 100 ml þurrt hvítvín
- maldon-salt
- nýmalaður pipar
- nokkrir þræðir saffran
- 300 g arborio-grjón
- 1 lítri lambasoð
- 3 msk. rifinn parmesanostur
- Væn lúka af ferski saxaðri basilíku

Penslið kjötið með góðri ólífuolíu, saltið, piprið og leggið til hliðar. Best er að kjötið sé við stofuhita. Bræðið smjör og 1 msk. olíu í þykkbotna potti og mýkið laukinn og hvítlaukinn, bætið svo hrísgrjónunum út í og hyljið með olíunni. Myljið saffranið yfir grjónin.

Hellið hvítvíninu út í og látið gufa upp af. Bætið soðinu smám saman út í, 1/2–1 ausu í senn og látið gufa vel upp af á milli. Hér er algjörlega nauðsynlegt að hafa hvítvínsglas við hönd og góða tónlist í eyrunum.

Eftir 10 mínútur er komið að því að bæta tómötunum saman við og fara að huga að kjötinu.

Steikið kjötið í 2 mínútur á hvorri hlið á snarpheitri pönnu. Vefjið því svo inn í álpappír og geymið þar til rísottóið er við það að verða tilbúið.

Þegar hrísgrjónin eru búin að saga í sig allan vökvann (tekur um 15 mínútur í viðbót) er potturinn tekinn af og ostinum hrært saman við. Saltið og piprið eftir smekk, athugið þó að það getur verið að það sé óþarfi að bæta við.

Takið kjötið úr álpappírnum og sneiðið í hæfilega bita, blandið því svo saman við rísottóið auk basílíkunnar. Berið fram með restinni af hvítvíninu og meiri nýrifnum parmesanosti.

BLEIKJA MEÐ TAÍLENSKU ÍVAFI FRÁ HALLVEIGU

„Þetta er líka réttur frá mér og auðvelt að nýta t.d. allt grænmeti sem maður á í hann. Svo má bæta við fiskikrafti og kókosmjólk og eða rjóma og gera súpu daginn eftir. Þá er bleikjan veidd upp úr og sett aftur út í í blálokin eftir að suðan er komin upp og þá ertu komin með tvo rétti í einum,“ segir Hallveig.

Bleikja í kókoskarrfi

- 600 g bleikja í heilum flökum
- 2 msk. ólífuolía
- 1 tsk. púðursykur
- 1 tsk. laukduft
- ½ tsk. hvítlauksduft
- 1 tsk. karri
- 1 tsk. salt (maldon)

Fyrir sósuna

- 3 gulrætur skornar í mjóa strimla
- 1 laukur smátt skorinn
- 3 hvítlausrif
- 3 cm bútur af engifer (má vera meira, ef vill)
- 1 rauð paprika skorin í teninga
- 1/2 pk. strengjabaunir (ca 100–150 g), má líka vera sykurbaunir
- 1 dós kókosmjólk (full fat)
- 100 ml rjómi (má sleppa)
- 3 tsk. rautt karri (taílenskt)

- 2 tsk. fiskisósa
- 1–2 msk. eða 1–2 teningar fiski- og eða grænmetiskraftur (setti eitt af hvoru)
- ½ tsk. púðursykur (má sleppa)

ATH: Hér hefði ég líka sett smá lemongrass paste ef ég hefði átt það

Aðferð

Htið ofninn í 200 °C. Mýkið lauk, papriku og gulrætur í smá stund í góðum potti. Merjið hvítlaukinn og rífið engiferinn saman við og steikið í um hálfa mínútu í viðbót.

Bætið við kókosmjólk, rjóma ef þið notið hann, rauða karríinu, fiski-sósunni, púðursykrinum og kraftinum og blandið vel saman, náðið upp suðu og sjóðið í að lágmarki 15 mínútur. Bætið strengjabaununum út í þegar 7 mínútur eru eftir af eldunartímanum.

Á meðan sósan sýður er bleikjan elduð:

Blandið saman öllu sem fer í lögin. Leggið bleikjuflökin á álpappír í ofnskúffu, smyrjið leginum ofan á og eldið í 6–12 mínútur, eftir þykkt fisksins. Takið fiskinn út og færið varlega yfir í sósuna en skiljið roðið eftir á álpappírnum. Berið strax fram með soðnum hrísgrjónum og fersku salati.

NOSTALGÍAN Í KÓKOSTERTUNNI

Þetta var uppáhaldskakan mín þegar ég var barn og mér finnst hún alveg hrikalega góð. Ég er samt ekki fyrir sætan mat en þessi vekur upp algjöra nostalgiu. Ég var í erfidrykkju um daginn og fékk þá kókostertu og með jarðarberjaróma á milli. Hún er svo ofboðslega góð þessi terta. Niðursoðin jarðarber eru nauðsynleg í þessa uppskrift, eða fersk og sykra þau aðeins, þá mýkjast berin og það kemur smá lögur.

Botnar:

- 4 stk. eggjahvítur
- 200 g sykur
- 100 g suðusúkkulaði
- 100 g kókosmjöl

Á milli botna:

- peli af rjóma
- 1/2 dós niðursoðin jarðarber eða fersk, sykruð og látin liggja þar til jarðarberjalögur hefur myndast.

Þeytið eggjahvítur og sykur vel saman. Blandið varlega út í söxuðu súkkulaði og kókosmjöli með sleikju. Bakið við 160 gráður í tveimur botnum á plötu í um 40–45 mín. Á milli botnanna fer svo þeyttur rjómi og jarðarber. Kælið í nokkra klukkutíma og skreytið með jarðarberjum.

SÍMINN HEFUR LENGI SKAÐA VANDA

Það er alltaf nóg að gera hjá Hallveigu, hún var að sýna óperuna Símann eftir Gian Carlo Menotti sem er frá 1952 en Hallveig setti þá óperu upp fyrst á Óperudögum 2022. Óperan var sýnd í lðnó. „Við gerðum tilraun í samstarfi við lðnó og buðum upp á sýninguna í hádeginu þar sem fólk gat fengið sér súpu og brauð. Það var búið að staðfæra efnið en það talar algjörlega til okkar í dag. Verkið fjallar um konu sem er alltaf í símanum og unnusti hennar nær engu sambandi við hana. Hann vill biðja hennar en nær engu sambandi við hana og endar með því að hringja og bera fram bön-orðið í gegnum síma. Ég breytti mér í áhrifavaldinn Lúsílicious en hún er svolítið misheppnaður áhrifavaldur, vill vera fræg en er ekki alveg að ná því. Hún fylgist vel með like-unum sínum sem eru nú ekki alltaf mörg,“ segir Hallveig um þessa mögnuðu óperu. Fleiri áhugaverð verkefni eru framundan. „Ég fer til Færeyja að syngja í H-moll messu Bachs og verð á Reykholthátíðinni í sumar,“ þannig að það er nóg fram undan,“ segir Hallveig og brosir. ■

Aðalrétturinn
Grilluð kjúklingalæri
piri piri með grilluðum
sætum kartöflum,
blönduðu grænmeti
og chimichurri-sósu.
MYNDIR: GOLLI



Bragðið er náttúrlega alveg sérstakt

Úlfar Finnbjörnsson matreiðslumeistari grillar allan ársins hring og er að ýmsu að huga áður, á meðan og eftir að grillað er. Þá gefur hann upp-skriftir að forrétti, aðalrétti og eftirrétti og er kjúklingurinn í aðalhlutverki hvað aðalréttinn varðar.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Þegar kaupa á grill er gott að skoða úrvalið vel og velja vandað grill. Úlfar Finnbjörnsson matreiðslumeistari segir að margir kaupi allt of stór grill. „Auðvitað er voða gaman að eiga stóran bíl og stórt grill en maður þarf ekkert alltaf að nota þetta. Það þarf ekki þessi stóru grill ef það eru tveir til fjórir í fjölskyldu. Þá ætti frekar að kaupa minna grill og kaupa alvöru grill.“

Hreinlæti skiptir miklu máli og þarf alltaf að þrifa grillið vel áður en grillað er. Úlfar bendir á að þegar búið er að grilla ætti ekki að slökkva strax á gasgrilli og að betra sé að þrifa gasgrill á meðan það er heitt. Reglulega ætti svo að fjarlægja fitu sem lekur niður af matnum. „Ef fitan situr undir teinunum getur einn daginn kviknað í grillinu og það stæði í ljósum logum. Og það væri ekki gott.“

EEKKI SNÚA OF SNEMMA

Það þarf að gæta þess að hita grillið vel þegar á að grilla. Úlfar segir að oft sé gott að vera með olíusprey eða smjörsprey og spreypja á teinana og grindina áður en settur er á þá fiskur eða kjöt en þó sérstaklega fiskur. Hann tekur fram að gott sé að láta fisk og kjöt ná stofuhita þannig að ekki sé verið að grilla ískaldan fisk eða kjöt.

„Ef maður er að grilla fisk, og í raun kjöt líka, þá verður maður að passa að snúa fiskinum, eða kjötinu, ekki of snemma vegna þess að ef grillið er ekki nógu heitt og snúið er of snemma þá er eins og fiskurinn, eða kjötið, sé límdu á grillteinana. Þetta þarf eiginlega að brenna frá þannig að þegar komnar eru fallegar rendur þá er auðveldara að snúa fiskinum eða kjötinu. Það ætti helst að snúa fiski bara einu sinni; grilla öðrum megin þangað til það er tilbúið og snúa svo. Það ætti að hvíla kjötið eftir að búið er að grilla og passa sig á því að borða það ekki alveg strax. Það þarf að standa í smástund.“

Hvað varðar kjúkling og nautakjöt segir Úlfar að gott sé að vera með



Það er meira að segja hægt að grilla salat á góðum degi. Fólk á að vera ófeimið við að grilla og það er hægt að grilla í öllum veðrum.

grillkjöthitamæli og verður að gæta þess að kjarnhitinn þegar kemur að kjúklingi nái yfir 70 gráður á Celsíus. Hann segir að þegar kemur að hitanum hvað varðar nautakjöt og lambakjöt sé það eftir smekk.

„Svo er alltaf skemmtilegast að marinera kjötið eða fiskinn áður en maður grillar. Það eru endalausir möguleikar og það er hægt að kaupa tilbúnar marineringar eða laga sjálfur. Bæði verður maturinn mýkri og betri á bragðið. Það er hægt að leika sér svolítið með marineringar.“

Úlfar segir að þegar hann grilli reyni hann að gera allt á grillinu nema sósuna og þess vegna sé skemmtilegra að vera með kaldar sósur og útbúa þær áður en farið er út að grilla. Hann grillar meðal annars kartöflur og grænmeti og jafnvel líka brauð og nefnir að gott sé að pensla það til dæmis með kryddsmjöri eða pestó áður en það er sett á grillið. Þá segir hann að það sé orðið vinsælt að grilla pitsur.

Forréttur: Grillaðar tigrisrækjur á spjóti með tómatsalsa

Fyrir fjóra

- 400 g tigrisrækjur, skelflettar
- 4 msk. olía
- 2 msk. Hot Souse
- 2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
- 1 msk. engifer, smátt saxað
- salt og nýmalaður pipar

Setjið allt í skál og blandið vel saman, þræðið rækjur á grillspjót og grillið á mjög heitu grilli í eina til tvær mínútur á hvorri hlið. Berið fram með tómatsalsa.

Tómatsalsa:

- 1 kjöttómatur, skorinn í litla bita
- hálfur laukur, smátt saxaður
- 1 chili, steinlaust og smátt saxað
- 2 msk. kóríander, smátt saxað
- 1 tsk. kúmen, steitt
- 1 tsk. þurrkað óriganó
- 1 msk. olía
- safinn úr einni lime
- salt og nýmalaður pipar

GRILLADI Í NAMIBÍU

Það getur verið dálítið sport að grilla úti. „Það ætti að grilla sem mest (oftast?) og grilla allt. Það er meira að segja hægt að grilla salat á góðum degi. Fólk á að vera ófeimið við að grilla og það er hægt að grilla í öllum veðrum – en það er verra ef það er rok, rigning og frost. Það þarf ekki að vera neitt tilefni og það eiga flestir gasgrill þannig að það er svo lítið mál að kveikja undir, bíða í tíu mínútur og láta vaða.

Aðalréttur: Eldheit grilluð kjúklingalæri piri piri

með grilluðum sætum kartöflum, blönduðu grænmeti og chim-ichurri-sósu

Fyrir fjóra

- 800 g kjúklingalæri úrbeinuð og skinnlaus
- 3 msk. olía
- 2–3 tsk. pírípiri-krydd
- Chimichurri-sósa
- 2 tómatar, kjarnhreinsaðir og skornir í litla teninga
- 3 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
- 1,5 chili, steinlaus og smátt saxaður
- 1 búnt steinselja, smátt söxuð
- 1 búnt kóríander, smátt saxað
- 1,5 sitróna, fint rifinn börkur og safi
- salt og nýmalaður pipar
- 3 dl góð olía

Allt sett í skál og blandað vel saman.

Veltið lærunum upp úr olíu og kryddið með piri piri. Bætið við fjórum msk. af Chimichurri-sósunni og blandið vel saman. Geymið við stofuhita í eina klst. Grillið á milliheitu grilli í 7–10 mín. á hvorri hlið eða þar til kjarnhiti sýnir 71 gráðu á Celsíus. Berið fram með grilluðu grænmeti og sætum kartöflum og Chim-ichurri-sósunni.

En fyrir utan þetta – af hverju er fólk að grilla úti?

„Bragðið er náttúrlega alveg sérstakt. Og kolagrill eru betri

▽ Gefur ráð varðandi grillið
Úlfar talar um að ekki eigi að snúa fiskinum eða kjötinu of snemma á grillinu.

Eftirréttur Grillaðir ávextir og ís

Þeir ávextir sem gott er að grilla eru mangó, ananas, epli, plómur og fikjur.

Gott að skera í fallega bita og pensla með hunangi eða sírópi. Grillið og berið fram með góðum ís.

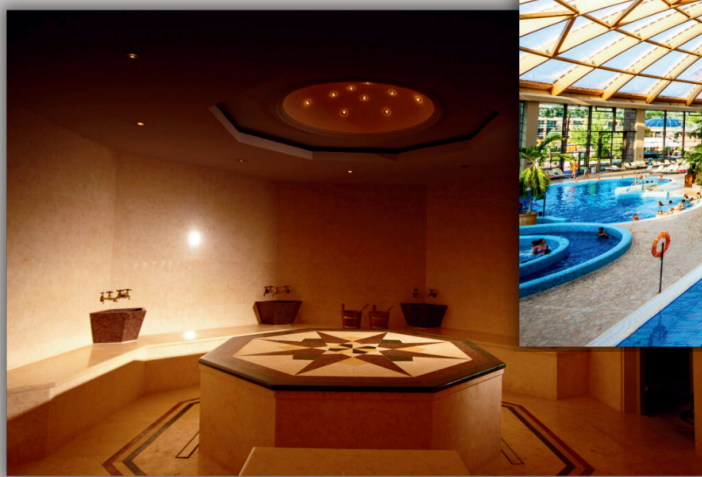
heldur en gasgrill. Ég komst inn í smá grillmenningu í Namibíu. Ég var að fara að grilla og spurði bónda hvort hann ætti kol eða eitthvað og þá spurði hann hvað ég vildi hafa grillið heitt. Ég horfði bara á hann og var eitt spurningarmerki. Hann sagði að ef ég ætlaði að hafa grillið mjög heitt yrði „rose wood“ notaður en annars yrði notaður „yellow wood“ eða „red wood“. Hann var með kolagrill og fyllti grillið af við sem hann var búinn að þurrka og skera niður í bita og var kominn hraukur af við sem hann kveikti í og svo brann hann og varð að kolum. Þetta tók svona fjórutíu mínútur. Og á meðan stóðu karlarnir úti og ræddu heimsins mál og drukku bjór eða eitthvað annað. Þannig að þetta er útiveran og það er alltaf svolítið gaman og alltaf eru karlar sem elda aldrei eitt eða neitt en þeir fara út að grilla.“

Það er hægt að kaupa ýmsar græjur tengdar grillinu og má þar nefna leðursvuntur, hanska og der-húfur og nefnir Úlfar að til sé óend-anlega mikið af hjálpartækjum, svo sem grillgrindur og -tangir og svo viðarkubbar til að mynda reyk.

Það má kannski segja að grill-menningunni fylgi ákveðin tíska. ■



Íslenska Klíníkin Búdapest



Ungverjar eru þekktir fyrir góðar tannlækningar og landið lengi verið miðstöð lækninga og heilsu. Margir Íslendingar hafa stundað læknisnám þar með góðum árangri. Hjá Íslensku klínikinni eru sjö aðgerðarherbergi ásamt stórri og rúmgóðri skurðstofu og íslenskir ráðgjafar eru þér innan handar alla leið.

Rúsínan í pylsuendanum er svo auðvitað að við erum staðsett á 4 stjörnu hóteli með einum besta vatnagardi Evrópu og heilsulind þar sem hægt er að njóta snyrtipjónustu, nudds og ótal annarra meðferða.

Íslenska Klíniíkin er í eigu þriggja Íslendinga,
Hjalta Garðarssonar, Hrafnhildar
Sigurðardóttur og Hauks Hjaltasonar, sem
keyptu tannlæknastofuna vorið 2021.



Við hlökkum til að taka vel á móti þér

SÍMI / (354) 851 9800

TÖLVUPÓSTUR /

tennura@islenskaklinikin.eu



Mikilvægast að staðgreiða fríið

Ferðalag er fjárhagsleg áskorun. **Björn Berg Gunnarsson** fjármálaráðgjafi segir að mikilvægast sé að staðgreiða fríið og nota reiðufé þegar út er komið þar sem fólk hefur þá betri yfirsýn yfir útgjöldin.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Björn Berg Gunnarsson fjármálaráðgjafi segir að það mikilvægasta við fjármálahliðina þegar fólk hugar að fríi erlendis – og auðvitað líka innanlands – sé að passa upp á að fríið verði staðgreitt. Hann segist skilja að þegar fólk er komið út og það er gaman þá geti það aðeins farið fram úr sínu fjárhagslega svigrúmi og eytt kannski aðeins meiru en innistæða er fyrir, en það sé svo mjög erfitt að ætla síðan að vinna ofan af þeim lánum sem þyrfti að taka í kjölfarið.

„Það sem er því miður allt of algengt er að greiðslukortareikningurinn eftir fríið er ekki staðgreiddur strax eða næst þegar reikningurinn berst heldur fer fólk að dreifa greiðslunum. Þetta er því miður ekki bara allt of algengt heldur rándýrt. Þess vegna er besta

„Það sem er því miður allt of algengt er að greiðslukortareikningurinn eftir fríið er ekki staðgreiddur strax

leiðin að skrifa niður eins nákvæma útgjaldaáætlun og hægt er, jafnvel áður en hlutirnir eru bókaðir. Hversu dýrt má þetta frí verða? Og því fyrr sem fólk gerir það því ódýrara getur það mögulega orðið vegna þess að þá getur það farið að góma einhver tækifæri. Það er hægt að skrá sig á póstlista og það er hægt

Framhald á næstu opnu ►

Langar þig að þekkja landið þitt betur?

Landvöktun

lykillinn að betra landi

Land og skógur auglýsir eftir þátttakendum í vöktunarverkefnið Landvöktun - lykillinn að betra landi

Verkefnið gefur þér tækifæri til að fylgjast með þróun gróðurs og jarðvegs á þínu landi með einföldum, fljótlegum og áhrifaríkum hætti

skannið kóðann til að sækja um!

Umsóknareyðublað og frekari upplýsingar er að finna á www.grolind.is/landvoktun

Fyrirspurnir skulu berast til Jóhanns Helga Stefánssonar johannhelgi@logs.is eða 866-7119

NÝJAR
UMBÚÐIR



NICORETTE® MUNNSOGSTÖFLUR

DRAGA ÚR NIKÓTÍNLÖNGUN Á AÐEINS 5 MÍNÚTUM



Nicorette Cooldrops harðar munnsogstöflur (innihalda nikótín) við tóbaksfíkn. Dregur úr reykingabörf og fráhrarfseinkennum nikótíns. Munnsogstafla er fyrir 18 ára og eldri og er látin leysast upp í munni. Má hvorki tyggja né gleypa. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is • IS/NIC/L/2024/09-3



Land og skógur

Land og skógur, er þekkingarstofnun á sviði gróður- og jarðvegsauðlinda og gegnir mikilvægu rannsókn-, eftirlits-, og fræðsluhlutverki við að bæta þessar auðlindir Íslands og stuðla að sjálfbærri nýtingu þeirra. Land og skógur sinnir vernd og endurheimt vistkerfa og ræktun skóga.

landogskogur.is

Keramíkverk eru tímalaus

Inga Elín, myndlistarmaður og hönnuður, leggur mikið upp úr að þægindi, notagildi og fegurð fari saman í keramíkverkum hennar enda eru margir muna hennar þannig að hægt er að nota þá á fleiri en eina vegu. Hún hannar nytjahluti, listmuni og einnig verðlaun og hefur vart undan.

Ragnheiður Linnét
skrifar

Ingu Elínu finnst gaman að gera skúlptúra og stærri verk en hennar þekktustu verk eru þó smærri, eins og veltibollarnir svokölluðu, þar sem falleg hönnun og smáatriðin leika vel saman ásamt notagildi. Árið 2020 opnaði Inga Elín nýtt gallerí, ásamt syni sínum, Kristni Ísaki Ingusyni, sem er framkvæmdastjóri fyrirtækisins, á sama stað þar sem hún hafði verið með gallerí 25 árum áður á Skólavörðustíg. Hönnun Ingu Elínar spannar vítt svið, munir hennar eru stórir og smáir, allt frá klassískum svart-hvítum upp í fagaða og glæsilega gyllta.

Inga Elín segist hafa haft áhuga á öllum greinum myndlistarinnar, það hafi þó verið eitthvað við leirinn sem heillaði hana. Hún byrjaði ung að læra myndlist og á 10 ára menntun að baki í myndlist og keramik. Hún var í fimm ár í Myndlista- og handíðaskólanum og útskrifaðist þaðan sem myndmenntakennari. Þá hóf hún kennslu í myndmennt 21 árs gömul og kenndi í þrjú ár „Ég ákvað þá að fara til Danmerkur og taka framhaldsnám í keramik, ég var í náminu í fimm ár og útskrifaðist úr keramikdeild og glerblástursdeild.“

Þá hlaut hún verðlaun við útskrift fyrir kristalsglös og postulínsbolla og tók við þeim frá Danadrottningu – en verðlaunin nefnast Kunsthåndværkerprisen af 1879.

Eftir útskrift fór Inga heim staðráðin í að lifa á listinni þrátt fyrir að

á þeim tíma hafi verið fáir keramikerar sem gátu það. Hún keypti ofn, ætlaði ekki að fara í kennslu og það gekk eftir. „Ég hefði aldrei verið á þeim stað sem ég er á núna ef ég hefði farið í kennsluna.“

Aðspurð hvort hana langi til að snerta meira á því að blása gler segir hún að ef hún hefði stofnað glerblástursverkstæði hefði hún ekki gert neitt annað. Hún hafi gert glerverk og hannað verðlaun, m.a. Íslensku tónlistarverðlaunin í 25 ár, um yfir 30 gripi á ári.

VELTIBOLLARNIR ÞEKKTASTA HÖNNUNIN

Veltibollarnir eru vel þekkt hönnun Ingu Elínar. Þeir eru úr postulíni en í þeim sameinar hún það sem hönnun hennar stendur fyrir; notagildi, þægindi og fegurð. Þá má fá í nokkrum litum, hvíta með svörtu, bláu, eða brúnu mynstri, hvíta með gylltu mynstri en fyrir nokkru bættist við ný lína, svört með gylltu mynstri, en mynstrin eru nokkur í hverri línu. Það eru ekki einungis þessir þættir sem skipa stóran sess hjá Ingu, það eru smáatriðin sem eru henni hugleikin í hönnun.

„Veltibollarnir halda vel heitu og köldu en það er lagið sem á stærstan þátt í því að einangra vel bæði heita og kalda drykki. Bollarnir eru líka mjög flottir undir kokteila, því þeir verði hrímaðir að utan. Ég lít á bollana mína sem skúlptúr frekar en nytjalist en mig langar að gera skúlptúra meira. Bollarnir eru í eina forminu sem ég hef framleitt sem hitnar ekki að utan þó að eitthvað heitt sé í þeim, formið gerir það að

verkum,“ segir hún og bætir við að hún hafi sjálf borið fram kokteila í gylltu bollunum sem hafi verið mjög fallegt. Það er upplifun að drekka úr bollunum okkar, það vita þeir sem hafa drukkið úr þeim. En það má nota þá undir ýmislegt annað, t.d. eitthvað matarkyns og líka kerti,“ segir hún en veltibollana má líka fá undir espressókaffi.

KERAMÍKVERK ERU STERK, EINSTÖK OG ENDAST VEL

Inga Elín hefur einnig framleitt matardiska sem eru vinsælir og afar sterkir. Hún segir að bestu meðmælin með þeim séu frá kokkum á veitingahúsum þar sem þeir eru notaðir en kokkarnir segja að þeir endist mun betur en annað leirtau en þeir eru brenndir við mjög hátt hitastig sem gerir þá sterka og endingargóða. Notagildi má líka sjá í matardiskunum, það má nota þá undir fleira en mat. „Hver og einn diskur er sjálfstæður gripur og verðið því hærra en á venjulegum

fjöldaframleiddum matardiskum. En það eru ekki allir sem spyrja um verð, sumir vilja heldur eitthvað sem er sérstakt og vilja líka gæði,“ segir Inga Elín.

Hún segir keramik vera í tísku. „Notagildi keramikverka er líka meira en glersins, það er miklu sterkara. Kertastjakarnir mínir eru þannig að kertin geta brunnið niður, það er hægt að gleyma kertinu og mér finnst mikilvægt að kertavaxið leki ekki beint niður, þess vegna eru kertastjakarnir mínir þannig úr garði gerðir að það gerist ekki. Stóru skálarnar mínar eru með hengi aftan á. Það má því nota þær undir t.d. ýmiss konar mat en líka hengja þær á vegg.“

INNBLÁSTUR Á FERÐALÖGUM

Inga Elín segir að hún fái innblástur „frá öllu þessu skemmtilega úr umhverfinu og hönnun hennar er allt frá klassískum svart-hvítum munum upp í fagað gyllta. Til dæmis á ferðalögum, ég hef alltaf haft gaman af því að ferðast og til margra ára fór

ég til útlanda með engum fyrirvara. Ég fæ mjög mikið út úr því að ferðast. Bara það að sitja á kaffihúsi og horfa á mannlífið getur veitt mér inspirasjón, ég elska það.“

Það má oft sjá fingerð smáatriði í hönnun Ingu Elínar og dýra- og blómaform, eða önnur náttúruform, en hún er mjög mikil blómakona og á hálfgerðan ævintýragarð heima. „Við hjónin gerðum upp gamalt hús og þó að garðurinn væri ekki tilbúinn var ég samt með óteljandi blóm í alls konar kerjum. Útlendingarnir koma stanslaust til að taka myndir og þeir koma líka mikið í galleríið. Það koma líka frægar stjörnur, ein mjög fræg kom og keypti mikið hjá mér fyrir nokkru. Mér fannst ég kannast eitthvað við hana en áttaði mig ekkert fyrr en hún var farin út. Hún hefur líklega verið fegin að fá frið,“ segir Inga og hlær en hún hannaði líka skúlptúr, nokkuð stór-an, sem Elton John keypti en hann keypti svo líka skál sem hefur verið síðan kölluð Elton John-skálin. ■



MYND: GOLD

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is



vfs.is

SUMMAR ÚTSALA

ALLT AÐ 35% AFSLÁTTUR



VERKFÆRA
SALAN



Sjáðu öll
tilboðin
á vfs.is

Gómsætt og hollt lasagna

Anna Jóna Gísladóttir er fjárhjálpari sem leggur áherslu á að hjálpa konum að ná markmiðum sínum. Ein af hennar vinsælustu uppskriftum er bragðgott lasagna. Það sem þarf til að búa til gómsætt og hollt lasagna er:

- 500 g hakk
- 6 plötur af pasta ~ 50 g
- 300 g Kotasæla
- 80 gr ostur - 4 sneiðar
- 1 lasagna kit frá Knorr



Gerir 4 máltíðir sem er per máltíð:

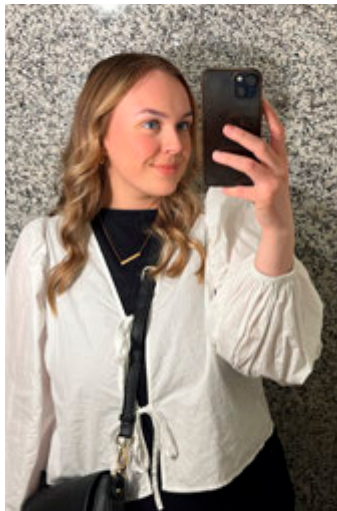
- Kaloríur: 444
- Prótein: 43 g
- Fita: 22 g
- Kolvetni: 18 g



Hakkið er steikt á pönnu með season all kryddblöndu. Grænmeti er bætt að vild út í hakkið. Á meðan hakkið eldast er ofninn stilltur á 180 gráður. Gott er að setja lasagna pasta plöturnar í heitt

vatn á meðan hakkið eldast. Þegar hakkið er tilbúið er lasagna kit kryddinu bætt við ásamt sex dl af vatni og því leyft að eldast. Þykktin á sósunni kemur þegar hún byrjar að sjóða.

Hakk og plötur eru sett til skiptis ofan í eldfast mót og ostur yfir. Eldið í ofninum þar til ostur er orðinn brúnleitur. Hægt að bera fram með hvítlauksbrauði og/eða hrísgrjónum. ■



Fimm þrífráð

Ásta Evlalía er móðir, læknir og þrjónakona. Hún birtir reglulega myndbönd á samfélagsmiðlum þar sem hún deilir þrífráðum með fylgjendum. Hér eru fimm ráð frá Ástu Evlalíu.

1 „Timer“ Mitt uppáhaldsráð til að halda heimilinu hreinu er að setja sér tímamörk við verkefnið. Ég er sérstaklega hrifin af því að gera þetta þegar stelpa mín leggur sig, en ég byrja nánast alla lúra hjá henni á að stilla 10 mínútna timer í símanum og reyni eins og ég get að klára sem mest á þeim tíma.

2 Handklæðaprif Það er svolítið síðan ég hætti alveg að nota mýkingarefni enda eyðileggja þau hægt og rólega flikur og þar að auki vil ég helst nota sem minnst ilmefni í þvottinn okkar. Þess í stað er ég farin að nota edik en það hefur náttúrulega lyktareyðandi og sóttþreinsandi áhrif og gerir handklæðin þar að auki mjúk. Munið svo að þrífa handklæði á a.m.k. 60 °C hita.

3 Rykhreinsun Það eru tvær vörur sem eru orðnar algjör holy-grail hjá mér til að takast á við rykið. Það er annars vegar Damp Duster svampurinn frá Scrub Daddy sem mér finnst frábært að nota á skenki, hillur og náttborð. Síðan er það Swiffer Duster bursti en hann nota ég á hér um bil allt á heimilinu og finnst frábært að geta notað hann ofan á skápa, hurðir og aðra staði sem er erfitt að ná í.

4 „Multitasking“ Ég er mjög hrifin af því að nýta dauðan tíma í þrífrá. Á meðan hárnæringin mallar í hárinu á mér fær sturtuglerið og blöndunartækin þvott með uppþvottalegi með Dish Daddy svampi frá Scrub Daddy. Það sama gildir þegar ég bið með lit í augabráunum, þá finnst mér upplagt að þrífa klósettið.

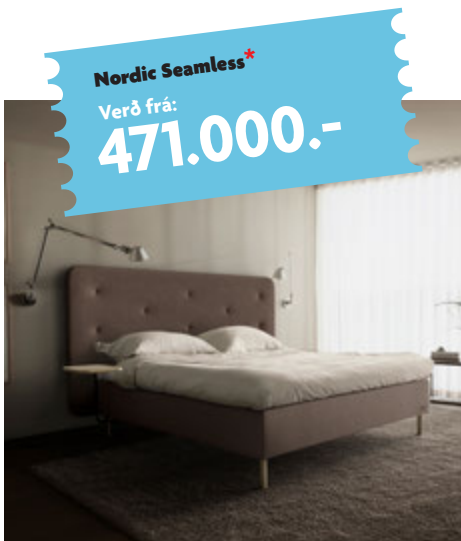
5 Snögg-moppun Eftir dag í fæðingarorlofi með 1 árs barn er hætt við því að gólfíð sé allt út í mat og óhreindum. Þá finnst mér frábært að eyða 5 mínútum í að snögg-moppa yfir gólfín og þá finnst mér frábært að nota Flash speedmop og á augabragði eru gólfín hrein og heimilið snyrtilegt ... þangað til á morgun.



Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.



www.jensen-beds.com



Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.
- Norsk gæðaframleiðsla frá 1947. Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur. Yfirdýnur í úrvali.
- Stuttur afhendingartími, ótal möguleikar.
- Mikið úrval af göflum, náttborðum og yfirdýnum



* Aukahlutir gafl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.

epal: Skeifan 6 / Kringlan / Smáralind / Laugavegur 7 / www.epal.is