

HEIMILISBLAÐIÐ

MARS 2025 | 2. TÖLUBLAÐ | 1. ÁRGANGUR

Líf Jóhönnu
í fimm réttum

Hvað þarf
fyrir veisluna?

Ítalska trappan
í uppáhaldi

Sköpunarverk
á veggnum

Veisla, vinir og verðmæti – hvað skiptir fermingarbörn máli?

Edda og Björg Sölvadætur rifja upp ferminguna á sjötta áratugnum, meðan hin nýfermda Inga Malín Guðjónsdóttir hjálpar systur sinni, Þórdísi Örnu, að undirbúa sína.



Helluhrauni 2 · 220 Hafnarfjörður · granitsteinar@granitsteinar.is · s: 544 5100



VANTAR EINA EÐA FLEIRI TENNUR?

MILLISTYKKI
INNIFALIÐ Í VERÐI!



POSTULÍNSKRÓNA

5-6 ÁRA ÁBYRGÐ!

FRÁ **42** ÞÚS. KR*
(frá 290 €)

TANNPLANTI

LÍFSTÍÐARÁBYRGÐ Á VÖRU!

FRÁ **98** ÞÚS. KR*
(frá 680 €)

HEILDARVERÐ
140 ÞÚS. KR*
(frá 970 €)

*Miðað við gengi evru: 145 kr
Gera má ráð fyrir græðsluhettu 35 evrur
og saumi 40 evrur



BÚDAPEST

Nánari upplýsingar á heimasíðunni:

kreativdental.is

Upplýsingar í síma: **859 9403**



Grímur Axelsson
umboðsmaður
Kreativ Dental á Íslandi

Það sem boðið er upp á í fyrstu tannlæknaskoðun hjá Kreativ Dental

Við bjóðum:

- ▶ Fría skoðun og ráðgjöf hjá reynslumiklum tannlæknum og margverðlaunaðri tannlæknastofu
- ▶ Fría heilkjálkaröntgenmynd (opg xray)
- ▶ Flug greitt allt að 180 evrum (*Sjá skilyrði)
- ▶ Fría nótt á samstarfshóteli (**sjá skilyrði)
- ▶ Þjónustuborð á flugvellinum í Búdapest þar sem tekið er á móti okkar gestum strax við komu til borgarinnar
- ▶ Frían akstur á milli flugvallar og samstarfshótels, hótél Aréna, við komu og brottför
- ▶ Frían akstur á milli Kreativ Dental og samstarfshótels, hótél Arena
- ▶ Að öll gögn séu fáanleg á íslensku, þ.e. meðferðaráætlanir, reikningar, útskýringar á meðferðum og þjónusta á íslensku
- ▶ Að þeir sem klára meðferð hjá Kreativ Dental fái fría skoðun árlega með heilkjálkaröntgenmynd hjá Kreativ Dental í Búdapest til framtíðar!

Skilyrði:

* Flug. Hefjist meðferð hjá Kreativ Dental innan 6 mánaða frá því ráðgjöf var veitt verður flugmiði niðurgreiddur um allt að 180 evrum ef heildarkostnaður samkvæmt meðferðaráætlun er hærri en 1.800 evrum.
** Frí nótt á samstarfshóteli. Frí nótt er í boði hjá einu af samstarfshótélum okkar ef einstaklingur dvelur á því hóteli yfir þann tíma sem fyrsti hluti meðferðar/ráðgjafar tekur.



Nýtt bros
-
Nýtt líf

Kreativ Dental Ísland

Heimasíða:
kreativdental.is

Facebook:
kreativdentalisland

Tölvupóstur - Upplýsingar - Tímabókanir:
grimur@kreativdentalclinic.eu

Sími:
[+354] 859 9403 (frá 9-15)

Allar vikur eru tannheilsuvikur hjá Kreativ Dental í Búdapest!

25 ára reynsla



Kreativ Dental Ísland

- ▶ Rúmlega 6000 Íslendingar hafa fengið þjónustu hjá okkur frá árinu 2016!
- ▶ Stöðug þróun
- ▶ Fjöldi alþjóðlegra viðurkenninga
- ▶ Spara má 50 – 70 % af tannlæknakostnaði

“Nýtt bros – Nýtt líf”

Nýjungar í mat

Það er alltaf gaman að prófa eitthvað nýtt. Hér má sjá nýjar vörur á markaði sem hafa gefið góða raun.

1 Ólífumauk frá Spitkó er afar gott á grillað smábrauð, en það má líka fara stuttu leiðina og rista það, eða á brúskettukex. Maukið er 100% náttúrulegt, inniheldur svartar ólífur frá Kalamata og sólþurrkaða tómata, extra virgin-ólífuolíu og er bragðbætt með óreganó. Engin aukefni er að finna í vörunni en Spitkó er umhugað um umhverfið. Umbúðirnar eru fallegar og glerið í krukunni er hágæða gler, sem er málað, og 100% endurvinnanlegt, miðinn er silkiprent.

Fæst í Epal.



2 Blóðappelsínumarmelaði er skemmtileg tilbreyting frá þessu venjulega appelsínumarmelaði. Þetta marmelaði er frá Crideli og er unnið úr lífrænt ræktuðum blóðappelsínum frá Sikiley. Liturinn er fagurrauður og freistandi.

Epal, verð 2.200 kr.

3 Bülof-lakkrísinn er löngu þekktur sem gourmet-sælgaði en hann er bæði fallegur í skálum eða á diskum og bragðgóður. Nú kemur Von Bülof með ferskulakkrís fyrir páskana og vorið. Lakkrísinn er innst í kúlunum og er mjúkur og órlítið sætur, þá hvítt súkkulaði með bragði af ástríðuáavexti auk ferskubragðs sem er umlukið stökkri skel. Ferskir tónar og eitthvað nýtt og spennandi við þennan lakkrís.

Epal, 295 g krukka, verð 2.600 kr.



4 Tikka Masala Shimmering Sause er nýleg sósa frá Stonewall Kitchen en Masalasósan tekur bragðlaukana í nýjar áttir með áhugaverðum kryddsamsetningum í bragðmikilli og ljúffengri sósunni. Tikka Masala Shimmering Sause er matvara sem gott er að eiga og auðveldar eldamennskuna.

Fæst í Hagkaup og víðar.



5 Nicola Vahe sendir frá sér gjafaöskju með olíu og salti fyrir pitsurnar. Olian gefur gott bragð og er með órlítið sterkan brodd en hún er samsett úr sólblóma- og ólífuolíum, rósmaríni, chili-aldini og tíman. Olian er mjög góð og hana má nota í alla ítalska matargerð þó svo hún sé afar góð á pitsur. Saltið inniheldur permesanost og basilíku sem er dásamleg blanda, á pitsur eða næstum hvaða mat sem er. Saltið má líka kaupa sér.

Fakó, o.fl. staðir, verð 4.995 kr.



6 Nicholas Vahe sendir líka frá sér saltaðar sítrónur. Þær eru góðar í margs konar rétti, t.d. marokkóska kjúklingarétti, fiskarétti og rétti almennt frá Miðjarðarhafssvæðinu en þær gefa ferskleika og skemmtilegt bragð. Sítrónurnar koma í fallegri ilangri krukku sem er tilvalin gjöf fyrir sælkeri eða til að elda góðan mat heima.

Fakó, o.fl. staðir, verð 3.150 kr.



7 Honey Whole Grain Mustard er enn ein nýjungin frá Nicholas Vahe en fleiri tegundir af sinnepi komu einnig. Gott sinnep gerir flestan mat betri og þetta er engin undantekning. Akasiuhunangið gefur sætu á móti frekar sterku sinnepsbragðinu og þetta er heilkornasinnep en það er tilvalið í salatsósar, sem gljái á kjúkling, fisk og svínakjöt eða ofan á pylsu-álegg eða með pylsum á ostabakkann. Sinnepið kemur í fallegum leirkrukku sem mega vel standa á borði þar sem hægt er að grípa til þeirra. Sannkölluð gæðavara.

Fakó, Hríml o.fl. staðir, 115 g, verð 1.795 kr.



Býr til góða stemningu en notaður sem krani

Sonja Björk Ragnarsdóttir innanhússarkitekt deilir með okkur hvað er það dýrmætasta sem hún á.

Mér þykir óra vænt um marga hluti heimilisins, þeir koma úr svo mörgum og skemmtilegum áttum. Allt frá tyrkneskri drykkjarkönnu yfir í sparistell ömmu minnar heitinnar.

Til þess að hlutir á heimilinu fái að njóta sín þurfa þeir hlýja og fallega lýsingu. Einn af uppáhaldshlutunum er lampinn 265 hannaður af Paolo Rizzatto, 1973. Ég hef dálæti af góðri lýsingu sem gefur góða stemningu og skemmtilega fúnksjón. Paolo lýsti því best, hann sagði

„Ég hef dálæti af góðri lýsingu sem gefur góða stemningu og skemmtilega fúnksjón.“

lampann ekki vera gólf, vegg eða hangandi ljós heldur björt bein lýsing sem hreyfist um rýmið og lýsir upp þá hluti sem notandinn beinir ljósinu að.

Á mínu heimili nýtum við hann í tvennum tilgangi, til að búa til góða



stemningu og til þess að lýsa upp ákveðna hluti í stofunni. Strákarnir mínir nota hann aðallega sem krana og vinnuvél.





VIÐ STYÐJUM ÞIG

Stoð býður vandaða þrepaskipta
þrýstingssokka frá þýska
fyrirtækinu Medi

Sokkarnir gagnast vel þeim sem standa eða sitja lengi í
einu við vinnu eða á ferðalögum.

- Þrýstingssokkar eru notaðir við meðferð á eftirtöldum sjúkdómum:
- Æðahnútar og aðrir bláæðasjúkdómar
- Bjúgur
- Bjúgur og æðahnútar á meðgöngu
- Eftir æðahnútaaðgerðir
- Bólga og bjúgur eftir aðgerðir, brot eða tognanir
- Bláæðasár
- Eftir blóðtappa í fótleggjum
- Sogæðabjúgur
- Fitubjúgur

Pantaðu tíma í mælingu





Tímalaus meistarasmíð

Taccia-lampinn, framleiddur af ítalska fyrirtækinu Flos síðan 1962, er eitt af helstu táknum síðustu aldar og um leið sígildrar hönnunar.

Elisabet Ómarsdóttir
skrifar

Hönnuðir Taccia-lampans eru ítölsku bræðurnir Achille og Pier Giacomo Castiglioni, sem áttu stóran þátt í þróun hönnunar á 20. öld. Lampann hönnuðu þeir árið 1958.

Með Taccia-lampanum leituðust þeir við að skapa einstakt lýsingar-tæki sem gæti veitt óbeina, stillanlega birtu í rýmið, en hugmyndin var að snúa loftlampa á hvolf og staðsetja hann á borði eða gólfi. Hönnunin tók þó nokkrum breytingum í þróunarferlinu. Upphaflega ætluðu bræðurnir að nota plastskál fyrir lampann, en

hitinn frá perunni olli því að plastið afmyndaðist. Þeir leystu það með því að nota blásið Murano-gler, sem sett var á álsívalning og tryggði að hiti dreifðist rétt og ljósið kæmi mjúklega út í rýmið. Eitt af sérkennum Taccia-lampans er að glerhlíf



er ekki föst við stöðina, sem gerir kleift að snúa henni og stýra ljósi í mismunandi áttir. Taccia er þekktur fyrir sína tímalausu fagurfræði og sérkenni. Lögum hans minnir á kastara, en samt með einstakri fágun sem gerir hann að skrautlegu en á sama tíma nota-drjúgu húsgagni. Með sinni einföldu en stórbrotnu hönnun hefur hann verið eftirsóttur af safnendum og hönnunarunnendum í áratugi. Lampinn er fánlegur í mismunandi stærðum og litum og hentar jafnt sem borð- eða gólfampi. Hann er ekki aðeins ljósgjafi heldur einnig listrænt verk sem skapar einstakt andrúmsloft. Tímalaus hönnun hans hefur tryggt honum sess sem eitt af merkustu verkum Castiglioni-bræðranna og enn í dag er hann eitt af tákmyndum ítalskrar hönnunar. Í dag er Taccia-lampinn áfram vinsæll bæði á heimilum og í opinberum rýmum, þar sem hann er oft notaður sem lykilatriði í innanhússhönnun. Þökk sé sínum tímalausa stíl fellur hann vel inn í fjölbreytt umhverfi, hvort sem það eru mínimalísk og nútímaleg rými eða klassískari innréttingar. Hönnunarunnendur meta hann fyrir þá einstöku birtu sem hann gefur frá sér og möguleikann á að stýra ljósinu með því að snúa skálinni. Hann er einnig vinsæll meðal safnara, þar sem eldri útgáfur lampans eru eftirsóttar á hönnunarmörkuðum um allan heim. Flos, sem framleiðir lampann, hefur haldið tryggð við upprunalega hönnun Castiglioni-bræðranna. Framleiðslan krefst nákvæmni og handverks, sérstaklega við mótun Murano-glerhlífarinnar, sem er blásin í hefðbundnum stíl. Álsívalningurinn sem myndar undirstöðu lampans er einnig unnin af mikilli fagmennsku til að tryggja stöðugleika og rétta hitadreifingu. Með nýrri tækni hefur Flos getað uppfært Taccia-lampann með LED-ljósum, sem gefur betri orkunýtingu án þess að hafa áhrif á einstaka birtugæði eða fagurfræðilega heild hönnunarinnar. ■

Litir marsmánaðar

Litirnir sem tengjast mars eru oft innblásnir af breytingunum sem verða frá vetri til vors.



Ljósblár Tákn um kyrrð, greind og meira sést í bláan himin með hækkandi sól.



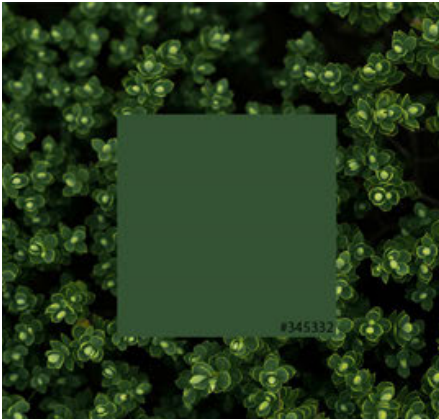
Orkidea Marsmánuður er tímabil sem orkideur blómstra hvað best. Orkidea hefur fjölbreytta merkingu í mismunandi menningarheimum, þar á meðal glæsi-leika, fágun, ást, rómantík, styrk, þrek og lúxus.



Hvítur Tákn um hreinleika, umskipti og jafnvægi milli vetrar og vors.



Gulur Tákn um bjartsýni, orku og hlýju.



Grænn Tákn um vöxt og endurnýjun.



Magnólían er nefnd eftir franska grasafraeðingnum Pierre Magnol og blómstrar á milli mars og apríl. Magnólía var fyrst skráð fyrir 65 milljón árum síðan, og þau eru frostpolin! Blómið er stundum tengt við yin, eða kvenorku. Það er oft gefið þegar á að heiðra konur.

vfs.is



Skannaðu og
Skoðaðu Ryobi

SAGA KLIPPA
SLÁ HREINSA
KANTSKERA
BORA HEFTA
SOGA
LÍMA
PÚS



RYOBI 18V **ONE+**

EIN RAFHLAÐA

+ öll verkfæri fyrir garðinn, heimilið og bílskúrinn



**VERKFÆRA
SALAN**



VERKFÆRASALAN • SÍÐUMÚLA 9, REYKJAVÍK • DALVEGI 32A, KÓPAVOGI • ÓSEYRI 4, AKUREYRI • FITJABRAUT 2, REYKJANESBÆ • 560 8888 • vfs.is

Áhugaverðar og skapandi hugmyndir fyrir minni rými

Innanhússarkitektinn Elísabet Ómarsdóttir sér víða í París sniðugar og fallegar lausnir á heimilinu fyrir minni rými. Borgin er þétt og fermetrafjöldinn takmarkaður og því er hver fermetri oft vel nýttur.

Elísabet Ómarsdóttir
skrifar

Áð hanna minni rými fylgja oft áskoranir. Þó að heimili séu mun stærri á Íslandi en í París er ýmislegt sem hægt er að nýta sér og gott er að hafa í huga þegar hanna á ný rými.

Ef við byrjum á innanstokksmunum þá geta fjölnota húsgögn þjónað alls konar tilgangi. Dæmi um það eru pullur eða bekkir. Þá er hægt að nota sem sæti og lítið geymslupláss. Stækkanleg, fellanleg borð eða svefnsófar eru húsgögn sem virka vel þegar maður vill spara pláss.

Það er mikilvægt að velja húsgögn sem passa inn í rýmið og snjallt að forðast að velja stórar og fyrirferðarmiklar mublur sem þrengja að herberginu. Það er góð hugmynd að velja stíhreina innanstokksmuni sem einnig er auðvelt að færa til og henta mismunandi þörfum.

Þegar kemur að því að velja skrautmuni og annað inn í rýmið þá er betra að velja frekar færri hluti sem fá betur að njóta sín. Þá er ekki of mikið að gerast í rýminu og það verður ekki ofhlaðið. Mitt ráð er

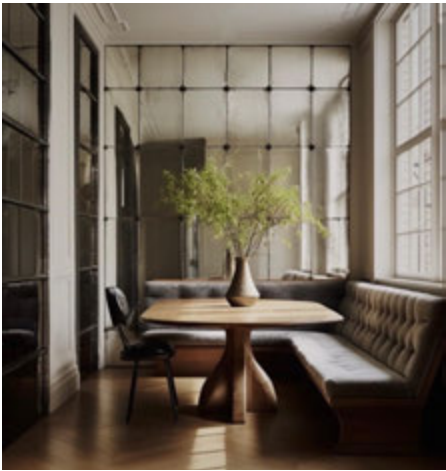
að velja frekar stærri hluti sem eru eftirtektarverðir.

Eins og flest allir vita þá færðu á tilfinninguna að rýmið sé stærra þegar speglar eru til staðar í rýminu en það á líka við um þá fleti sem endurkasta ljósi. Það er sniðugt að vera með stóra spegla, glerborð eða speglahúsgögn eins og speglakassa undir plöntu eða minni gólfampa.

Ég er mjög hrifin af opnum rýmum sem er vinsælt á mörgum heimilunum. Í stað þess að setja milliveggi þá verða léttari veggir oft fyrir valinu eins og rimlaveggir, léttari bókahillur eða glerveggir með fallegum viðarramma til að auka hlýleikann.

Til að hámarka að náttúrulegt ljós flæði sem best inn þá er fallett að vera með léttari gardínur, þá hefurðu einnig á tilfinningunni að rýmið hafi léttara yfirbragð og sé rúmgott.

Það er gott að nýta sem mest af veggplássi án þess að hylja hvern einasta sentimetra. Það er sniðugt að vera með sérsniðnar lausnir eins og fataskápa eða hillur sem ná frá gólfi til lofts og hafa einhverjar hillur opnar til að gefa rýminu fjölbreyttara útlit. Það góða við að vera með sérsniðna skápa er líka að geta aðlagð innra skipulag skápsins að þínum þörfum. ■



ERU FERMINGAR FRAMUNDAN?

Sjáðu fleiri spennandi
fermingargjafahugmyndir
á [elko.is/fermingar](#)



Apple
Watch 10 - 42 mm
MWWH3
89.995

Apple
iPad Air M2 - 11"
MUWJ3
~~144.994~~
134.994



BABYLISS
Smooth Pro 235
sléttujárn
MWWH3
13.995



123.995
APPLE
iPhone 16e - 128 GB

FRAMLENGDUR SKILARÉTTUR Á FERMINGARGJÖFUM TIL 30. JÚNÍ

Mundu að biðja um skilamiða



APPLE
AirPods Max (2024)
109.995



POLAROID
Hi-Print prentari
18.990



SHARPER IMAGE
Spa Studio
Hollywood spegill
P001310
29.995



STANLEY
Quencher brúsi - 1,18 L
7.595



APPLE
AirPods 4 (2024)
26.995



Fermingarsystur

Systurnar Inga Malín og Þórdís Arna ræða fermingar nútímans en Edda og Björg rifja upp fermingardaga sína frá sjötta áratug síðustu aldar. Ýmislegt hefur breyst er viðkemur fermingar- og páskahaldi.

Eik Arnþórsdóttir
skrifar

Fermingar eru á næsta leiti. Þær marka tímamót á uppvaxtarárum barna og eru eins konar vígsla inn í heim fullorðinna og sjálfstæðrar ákvarðanatöku. Yfirleitt bíða börn eftir fermingardegi með mikilli eftivæntingu enda samanstendur dagurinn af athöfn, veisluhöldum, gjöfum og gleði. En hvernig voru fermingar hér áður fyrr? Og hvað skiptir fermingarbörn dagsins í dag mestu máli?

Heimilisblaðið ræddi við tvö pör af systrum. Þær Eddu og Björgu Sölvadætur, 83 og 79 ára. Og Ingu Malín og Þórdísi Örnú Guðjónsdætur, 15 og 13 ára.

SYSTRASAMBANDIÐ

Systurnar Edda og Björg taka brosir á móti blaðamanni á heimili Eddu. Hún býr í íbúð á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Mörkinni. Edda er eldri, fædd 1942, en Björg árið 1945. Þær ólust upp á tveimur stöðum, fyrst á Sölvallagötu í Vesturbæ en fluttu svo í Skaftahlíð árið 1955.

Spurðar hvernig systrasambandið hafi verið í barnæsku líta þær á hvor aðra og hlæja. „Það var svona upp og ofan,“ svarar Björg. „Jújú,“ samsinnir Edda.

Björg minnst þess að Edda og bróðir þeirra hafi gjarnan stungið hana af. „Já, er það?“ spyr Edda. „Ekki man ég eftir því.“

„Mig langaði að mála og fá spegil með ljósum, nýtt skrifborð og hafa þetta meira unglingslegt“

Björg rifjar upp þegar að eldri systkinin áttu að passa hana á meðan foreldrar þeirra fóru í bíó. „Þau áttu að passa mig og voru voða natin við að láta mig fara að sofa. Svo vakna ég og þá er enginn heima.“ Minningin rifjast upp fyrir Eddu sem flissar á meðan systir hennar heldur áfram: „Þá eru þau farin út að leika sér. Ég fór út á götu og orgaði eins hátt og ég gat.“ Björg segir konuna í næsta húsi hafa boðið henni inn til sín og gefið sér kakó. Systurnar kíma yfir minningunni. „Ég gerði þetta allt viljandi svo þau yrðu skömmuð rækilega fyrir að skilja mig eftir.“

FERMINGARNAR

Edda fermdist í Dómkirkjunni árið 1956. Þetta var annað árið sem kyrtlar voru notaðir í athöfnunum. Undir kyrtlinum var Edda í blómakjól, með perlufesti og bar á höfði sér glitrandi höfuðskraut. Nágrannakona þeirra hafði greitt henni um hárið.

„Það er til fermingarmynd af

henni og hún er eins og Margrét Danadrottning,“ segir Björg og litur á systur sína sem stendur upp og nær í fermingarmyndina inn í skáp.

Foreldrar systranna voru enn að byggja Skaftahlíðina á fermingardegi Eddu. Fjölskyldan bjó því í íbúð í kjallaranum. Það var ekki nógu mikið pláss til þess að hægt væri að halda fermingarveislu fyrir alla vini og ættingja í einu. Hópnum var því skipt niður og Edda minnst þess að hafa verið

alsæl með þrjár fermingarveislur. „Ég græddi heilmikið,“ segir hún og brosir.

Björg fermdist þremur árum síðar, reyndar að hausti til því að foreldrar þeirra voru að leggja lokahönd á byggingu hússins um vorið. Vinkona hennar beið með henni til hausts svo þær gætu fermst saman. Athöfnin fór fram í Dómkirkjunni, eins og hjá Eddu, en Björgu til heiðurs var haldin ein

stór veisla, ekki þrjár. Það er henni minnisstætt að frændi þeirra, Svavar Markússon hlaupari, hafi myndað veisluna.

Systurnar segja margt svipa til með fermingarveislum síðustu aldar og þeirra sem eru haldnar í dag. Björg nefnir þó að eitt sé gjörbreytt, það eru sigarettupakkarnir sem stóðu gestum til boða. „Núna má helst ekki sjá sigarettupakka. En það voru alltaf sigarettur og vindlar á borðum fyrir gestina.“ Edda tekur undir með systur sinni. „Ég á meira að segja fína dollu sem mamma átti og sigaretturnar voru settar ofan í.“

FERMAST MEÐ VINKONUM

Í raðhúsi í Kópavogi sitja systurnar Inga Malín og Þórdís Arna Guðjónsdætur uppi í sófa. Inga Malín fermdist 9. mars á síðasta ári. Hún segir fermingardaginn hafa verið skemmtilegan. Athöfnin fór fram í Lindakirkju og veislan var haldin í Skátaheimili Garðabæjar.

Nú, ári síðar, sér Inga Malín reyndar eftir því að hafa verið með blátt þema í veislunni. „Mig langaði eiginlega að hafa bleikt.“ Hún var í stuttum bláum kjól á fermingardaginn en myndi velja annan kjól í dag. „Mig langaði að vera í svona löngum bleikum, sætum kjól. Mjög einföldum.“

Þórdís Arna, sem fermist á næsta ári, hlustar á systur sína. Spurð hvað hún ætli að gera öðruvísi en Inga Malín svarar hún: „Sko, ég ætla að hafa bleikt þema.“ Systurnar líta á hvor aðra og Þórdís



Edda Sölvadóttir á fermingardaginn Höfuðskraut líkt og það sem Edda ber voru vinsæl á sjötta áratug síðustu aldar.



Spegilinn
Inga Malín og Þórdís Arna horfa í spegil sem Inga Malín fékk í fermingargjöf sem hluta af yfirhalningu á herberginu.
MYND: GOLLI

Arna hlær góðlátlega. „Ég ætla ekki að hafa blátt. Og ég ætla líka að vera í löngum kjól.“ Hún segist hafa ákveðið sig þegar Inga Malín var að undirbúa sína fermingarveislu. „Þá var ég líka að undirbúa mína.“ Inga Malín setur upp svip en Þórdís Arna segir: „Vertu fegin að ég sé ekki að herma eftir þér.“

Inga Malín velti því fyrir sér að fermast borgaralega en er í dag himinlifandi með að hafa fermst í kirkju. Hún hafði gaman af undirbúningnum sem fólst í fermingarfræðslu aðra hverja viku og fermingarferð í Vatnaskóg. Sú ferð stendur upp úr. „Við gistum í tvær nætur. Vatnsendaskóli var líka og besta vinkona mín er í honum, þannig að við förum saman.“

Þórdís Arna er harðákveðin í að fylgja í fótspor systur sinnar. „Mig langar að fermast í kirkju af því að vinkonur mínar eru að fara að fermast í kirkju,“ segir hún og bætir við „og mig langar ekki að missa af Vatnaskógi.“ Vinkonurnar skipta miklu máli þegar kemur að fermingarhaldinu en Inga Malín útskýrir að „það sé miklu skemmtilegra að gera þetta með vinkonum sínum heldur en að gera þetta ein“.

SÍMAR OG TÖLVUR

Fermingardagurinn hennar Ingu Malínar heppnaðist vel en hann lagði skugga á 14 ára afmælið, sem var daginn eftir ferminguna. „Mér fannst það svolítið leiðinlegt,“ segir hún. „Það var gaman þegar maður hugsaði út í það. En svo á afmæl-



Systurnar
Fermdust báðar í Dómkirkjunni, Edda að vori en Björg að hausti.
MYND: GOLLI

isdaginn þá gerði ég svo lítið. Ég fór að keppa í fótbolta og fékk ekki að velja í matinn af því að við vorum að borða svo mikið af fermingarmat frá því deginum áður.“

Þegar kemur að gjöfum telja Inga Malín og Þórdís Arna síma og tölvur efst á lista um þessar

mundir. Inga Malín bað hins vegar um yfirhalningu á herberginu sínu í fermingargjöf. „Mig langaði að mála og fá spegil með ljósum, nýtt skrifborð og hafa þetta meira unglingslegt.“ Hún er afar sátt með útkomuna.

Þórdís Arna ætlar frekar að

biðja um síma eða tölvu. „Af því að síminn minn er dálítið crusty,“ segir hún. Crusty er slanguryrði ungmenna yfir hluti sem eru harðgerðir og orðnir skítugir eða lélegir. Þórdís Arna heldur áfram: „Ég braut líka ípadinn, eða þú veist, hann skemmdist. Hann dó,“ útskýrir hún. Inga Malín skýtur inn í: „Heimilis-ipadinn sko.“ Þórdís Arna svarar sér til varnar: „Hann var orðinn svolítið gamall.“

Í Mörkinni ræða Edda og Björg fermingargjafirnar sem þær fengu á sínum tíma. Eftirminnilegast er úr. „Ég á þetta enn,“ segir Edda. „Armband og hitt og þetta. Ég fékk voða fín náttföt og undirkjóla.“

EKKI PRJÓNAÐ UM PÁSKA

Apríl nálgast óðfluga og segja Edda og Björg tímana breytta þegar kemur að páskahaldi. „Ég gleymi aldrei þegar ég bjó uppi í Hraunbæ og krakkarnir voru lítil. Þegar maður þurfti að kaupa fyrir fimm daga í matinn,“ rifjar Edda upp. Björg kinkar kolli og segir „Já, það var allt lokað.“

Á þeim tíma var páskahaldið almennt heilagra en gengur og gerist í

„Armband og hitt og þetta. Ég fékk voða fín náttföt og undirkjóla“

dag. „Við máttum ekki spila og ekki leika okkur með hávaða,“ útskýrir Edda. Björg segir það aðallega hafa átt við um föstudaginn langa. Edda minnst þess að mega hvorki prjóna né sauma þá. Það mátti heldur ekki fara á ball um páskana.

Í dag eru tímarnir þó breyttir. Hjá Ingu Malín og Þórdísi Örnú snúast páskarnir um huggulegheit með fjölskyldunni. Þórdís Arna segir besta partinn við páskana vera páskaeggjaátið. Egginn eru gjarnan falin, annaðhvort af eldri systur þeirra eða föður og svo borðar fjölskyldan egginn yfir kvikmynd uppi í sófa. Systrunum þykir vænt um þessar stundir og þær hlakka til að eiga góða stund í faðmi foreldra sinna næstkomandi apríl. ■

Fermingarveislan
Systurnar í fermingarveislu Ingu Malínar





Herbergið heldur vel utan um mig

Katla María Ómarsdóttir fermist í Vídalínskirkju þann 30. mars næstkomandi. Veislan verður haldin í Höfuðstöðinni sem er mjög litríkur og skemmtilegur staður og segist hún vera mjög spennt fyrir fermingunni en hún er búin að velja sér kjól frá Yeoman og hvíta strigaskó við.

Ragnheiður Linnet
skrifar

Katla María Ómarsdóttir er mjög ánægð með herbergið sitt, hún lærir þar oftast, er með vinkonum þar og segist eiga sínar bestu stundir í herberginu. Hún segir að herbergið haldi mjög vel utan um sig, enda er það afar hlýlegt og fallett, og að hún hafi valið sjálf margt í það. Mikilvægasti hluturinn í herberginu sé rúmið. Katla María er listfeng stelpa og er með ýmiss konar liti inni í herberginu, er mikið í leiklist, segist elska það. Annaðhvort langar hana að verða leikkona eða barnasálfræðingur og aðstoða börn sem eiga erfitt og þurfa á hjálp að halda. Hún æfir handbolta auk þess sem hún lærði ballett lengi sem barn. Best finnst henni þó að vera með vinkonum sínum og fjölskyldu.

Hvað er það besta við herbergið þitt?
„Ég elska skrifborðið mitt. Það heldur vel utan um mig og svo er svona spegill með ljósum fyrir ofan það en ég nota hann mikið.“

”Ég vildi hafa stórt rúm í mínu herbergi þó að ég myndi hafa minna rými fyrir aðra hluti. Svo er mikilvægt að herbergið sé snyrtilegt og allt hafi sinn stað.

Ertu mikið þar með vinum og lærir þú þar eða frammi?
„Mér finnst gott að vera með vinkonum mínum í herberginu mínu og við liggjum oft í rúminu og horfum á sjónvarpið eða spjöllum.

Ég læri oftast inni í herberginu mínu en stundum fer ég fram og læri við matarborðið.“

Finnst þér herbergið endurspeglar þig, smekkin, áhugamálin og fleira?
„Ég er ótrúlega glöð með herbergið mitt. Ég valdi myndirnar sjálf inn í það og vildi hafa allt í frekar ljósum litum, bæði rúmteppið, púðana, mottuna og annað. Það er gamall ballettbúningur sem ég átti þegar ég byrjaði að æfa ballett þegar ég var þriggja ára og var þar til ég var 11 ára.“

Af hverju valdir þú þennan lit á herbergið?
„Mér fannst hann vera fallegur á móti öllu ljósu litunum.“

Finnst þér gott að slappa af í herberginu og eiga kósistund og hverjar eru bestu stundirnar þar?
„Mér liður mjög vel í herberginu mínu og myndi segja að bestu stundirnar mínar þar séu þegar ég

er í hláturskasti með vinkonum mínum. Bara eitthvað að rugla og hafa gaman.“

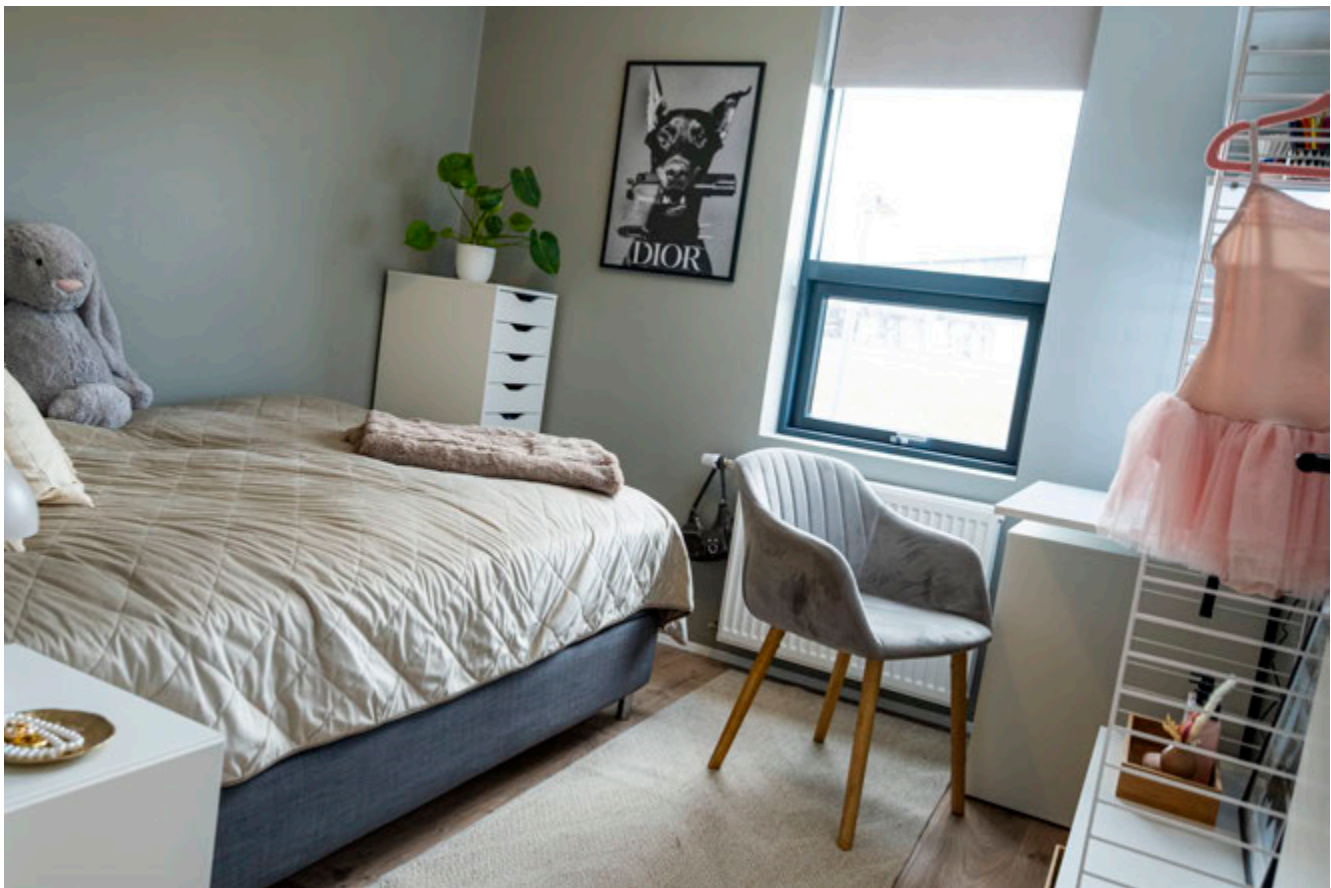
Hvað er mikilvægt að herbergi fyrir unglinga hafi?
„Ég myndi segja gott rúm. Ég vildi hafa stórt rúm í mínu herbergi þó að ég myndi hafa minna rými fyrir aðra hluti. Svo er mikilvægt að herbergið sé snyrtilegt og allt hafi sinn stað. Það er líka algjört möst að hafa spegil!“

Hver eru áhugamálin þín?
„Ég æfi handbolta og svo er ég mikið í leiklist en ég var líka í níu ár í ballett. Svo elska ég að vera með vinkonum mínum og fjölskyldu.“

Er eitthvað sem þig langar að fá í herbergið, eða er það bara eins og þú vilt hafa það?
„Ég er ótrúlega ánægð með herbergið mitt eins og það er. Vil engu breyta.“ ■



MYNDIR: GÖLLU





Veggurinn

„Ég skáka stundum hefðinni“

Kristín Gunnlaugsdóttir myndlistarkona er með vegg í stofunni hjá sér sem er einstaklega fallegur. Hún segist breyta til í stofunni tvisvar á ári en þessi veggur fái alltaf að vera eins. Kristín á fallett og afar listrænt heimili þar sem falleg húsgögn, gömul og ný, listmunir og listaverk fá að njóta sín.

Ragnheiður Linnet
skrifar

Kristín Gunnlaugsdóttir fæddist á Akureyri 1963 og hóf ung myndlistarnám þar. Hún útskrifaðist frá Myndlista- og handíðaskólanum 1987 og fór síðan að leita ævintýranna til Ítalíu. Hún var fyrst í klaustri í Róm í eitt ár þar sem hún lærði íkonagerð og málun en fór síðan til Flórens þar sem hún fullnam sig í málunaraðferð miðalda, eða eggtemperu-málun með blaðgulli. Kristín stundaði nám í fimm ár við

Accademia di belle Arti í Flórens og útskrifaðist þaðan með láði. Kristín hefur haldið margar sýningar, kennt við LHÍ, Myndlistaskólann í Reykjavík og listaskóla erlendis og verið sæmd Hinni íslensku fálka-orðu fyrir framlag sitt til myndlistar. Hún vinnur olíumálverk, útsaumuð veggteppi, teikningar, eggtemperur með blaðgulli og vatnslitamyndir. *Segðu mér frá þessum einstaka vegg sem er í raun eins og listaverk í heild sinni.* „Veggurinn sem fyrirbæri er skemmtilegur. Allir hafa vegg inni hjá sér og það er áskorun að setja á



vegginn verk í tengslum við húsgögn og lýsingu. Það myndast heild sem lýsir innri manni. Það er mikilvægt að fylgja eigin sannfæringu og smekk og þora að gera það sem mann langar til og þykir fallett, ekki bara hlíta viðteknum smekk og halda í horfinu. Veggur sýnir persónuleika og líf manns og það er mikilvægt að þora að velja húsgögn, listaverk og lýsingu sem mynda heild. Þora að hafa lit á veggjunum. Allt þetta tengist og er frásögn af lífi manns.

Þessi tiltekni veggur er í stofunni hjá mér. Húsið er byggt í póst-

móðernískum stíl 1960, stofan er með hallandi þaki, löng og mjó og það getur verið erfitt form að vinna með en það er skemmtileg sjónræn áskorun að gera það lifandi og skemmtilegt og finna stað fyrir listaverk og kraftmikil húsgögn. Ég hef ekki pláss fyrir mörg verk, skipti sumum út reglulega, en þessi veggur hefur verk frá 2013 sem hefur fengið að vera þar í friði. Verkið var á sýningunni Sköpunarverk í Listasafni Íslands 2013 . Öll verkin á sýningunni voru um sköp eða píku og þetta er svart útskorið blómform úr tré, málað með eggtemperu. Í

miðju blómsins er neongul miðja sem minnir á ostru. Form blómsins leitar upp á við og falleg bogalína sófans, sem ég fékk í Flórens, passar vel saman. Hann er frá Toskana um 1850 og ég lét gera hann upp hér heima. Einföld litapalletta verksins og sófans sem svart og ljóst, nýtur sín vel við bláan vegginn.“

Lærðir þú þessa egg-temperu-tækni í Flórens?

„Upphaflega kynntist ég henni í klaustrinu í Róm þar sem ég lærði að mála íkona, en í Flórens bættist notkun blaðgullsins við og ég lærði enn meira um þessa málunaraðferð

” Við Íslendingar erum svo mikið fyrir að fylgja ákveðinni tísku í litavali á veggjum. Núna er það hvítt yfir í grátóna, sveppabrúnt og svo dökkgrátt. Vissulega oft fallett en talsvert almennt.

sem kallast eggtempera. Rauðan í egginu er tekin og blönduð vatni og ediki, litadufti blandað við og málað á gíflagða tréplötu. Þetta er aðferðin sem var notuð áður en olíulitirnir voru fundnir upp,“ segir hún.

SMEKKURINN ÞRÓAST OG ÞRÓSKAST

„Við Íslendingar erum svo mikið fyrir að fylgja ákveðinni tísku í litavali á veggjum. Núna er það hvítt yfir í grátóna, sveppabrúnt og svo dökkgrátt. Vissulega oft fallett en talsvert almennt, fólk þorir almennt ekki að skapa sér afgerandi stíl nema þá helst skapandi fólk og listamenn. Mér þykir alltaf gaman að koma heim til listamanna því þeir taka hlutina skrefinu lengra og eru frjálssari varðandi liti og notkun rýmis. Sennilega hugsa þeir rýmið sem þeir búa í sem verk sem býr yfir formi og litum. Mitt heimili er eins og listaverk eða innsetning að því leyti að það tekur stöðugum breytingum. Á hverju ári sný ég öllu í stofunni, nema þessum eina vegg. Mér finnst gaman að láta þetta fylgja árstíðum, á veturna skapa ég eitt-hvað í kringum arininn en á sumrin opna ég meira stofuna og geri allt ljósara og léttara með púðum og innanstokksmunum.“

Liturinn á veggnum er mjög fallegur og fer vel við myndina þína og sófann, hvað réði för þegar þú valdir hann?

„Já, hann gerir það og hann passar líka vel við dökkbrúnt loftið og trégólfíð. Gólfíð er reyndar parket sem ég bæsaði dökkt og fór yfir á eftir með handjuðara. Þá kom þessi áferð sem gerir gólfíð eins og slitíð af elli og dansskóm. Ég er ekki hrædd við mistök eins og að mála gólfíð, það er alltaf hægt að finna leið og mistökin svokölluðu færa mann oft á betri stað á endanum.

Liturinn á veggnum skiptir miklu máli og ég er hrifin af bláum tón sem er ekki kaldur eða of grár. Þessi blái kemur frá gömlu silkisjali sem ég á. Það er erfitt að lýsa þessum lit því hann er með hlýjum tón, samt blár og fallegur í allri birtu. Garðar Erlingsson, sem vann hjá Slippfélaginu, blandaði litinn af mikilli þolinmæði og nefndi hann eftir mér, Kristín. Það var fallett af honum,“ segir hún og brosir.

„Margir segjast ekki hafa pláss fyrir fleiri listaverk, en ég hvet fólk til að hvíla verk og setja á aðra staði í hífýlum sínum, eða geyma í nokkur misseri og taka síðan upp aftur. Ég geri þetta sjálf og nýt þess að sjá breytinguna þegar verk skiptir um stað. Maður verður að þora að breyta, það er hægt að setja gömul verk í nýtt samhengi og setja með öðrum verkum, þau fá oft nýtt líf með því.“

VERK ÁN RAMMA

Verk Kristínar af skapablóminu er án ramma sem gerir það sérstakt, það er bæði fallett og formið nýtur sín. „Öll verkin sem voru á sýningunni 2013 voru annaðhvort saumuð eða máluð með

eggtempuru á tré. Sum tréverkin sagaði ég út og hafði sem óregluleg lífræn blóm,“ segir hún. Sófinn er mikil smíð en til hliðar við hann er skemmtilegur lampi með sérstökum skermi í fallegum litum og mynstri.

Hvað geturðu sagt mér um þennan lampa?

„Ég er mikill aðdáandi Góða hirðisins og fer þangað oft, hef fundið þar margt einstakra muna og lampinn er þaðan. Ég fékk fyrst skerminn í túrkis og brúnu flaueli og átti hann lengi. Síðan fann ég háan lampafót sem ég málaði svartan. Ég hef fundið mikið í Góða hirðinum, bæði fyrir mig og vini, ekki síst stór tréborð sem ég læt standa og veðrast úti í garði áður en ég tek þau inn eða leyfi að vera áfram úti sem vinnuborðum.“

ÚTSAUMUR ER VANMETIN KVENNAADFERÐ Í MYNDLIST

Kristín vinnur með mismunandi aðferðum, stór málverk í olíu, fingerð eggtemperu-verk með blaðgulli, teikningar og saumuð verk á striga.

„Stóru málverkin þurfa mikið pláss og mörg saumaverkanna líka. Hinar aðferðirnar bjóða frekar upp á verk sem eru minni og passa betur inn hjá fólki, þótt þetta sé auðvitað alla vega. Mér hefur alltaf hentað vel að vinna stórt en heillast líka af „stórum verkum“ í smáum myndum,“ segir hún.

„Varðandi saumuðu verkin þá tengjast þau náði teikningunni og það er mér mikilvægt. Umfjöllunar-efnið var um tíma tengt af bælingu og píkunni, líka í eggtemperunni. Þetta var mjög hressandi allt og gott að „blasta“ út aðferð sem hefur þótt, og þykir enn, tilheyrja hinum kvenlæga heimi, að sauma út.“

Kristín segir að það hafi heldur ekki þótt til síðs að nota píkur í myndefni helgimyndarinnar. „En konur saumuðu nú ekki mikið út píkur, hvað þá svona stórar. Það voru klukkustrengir og púðar, eða myndir eftir fyrirmyndum. En þetta hefur að sjálfsögðu breyst og er mikið textillistakonum að þakka. Annars finnst mér stundum konur falla í þá gryfju að vanda sig um of, þær tékka margar á bakhlið saumaverkanna hjá mér til að sjá fráganginn og er það velkomið. Ég ákvað að leyfa honum að sjást í stærstu verkunum og vandaði mig við að hafa fráganginn frumstaðan og alla vega, samt ekki á kostnað endingar verksins. Núna geng ég ekki einu sinni frá spottunum. Mörgum hættir til að týnast í handverkinu á kostnað kraftsins í verkinu. Þetta er allt vandmeðfarið, að vanda sig og vanda sig við að vanda sig ekki,“ segir hún.

Langoftast vinnur Kristín verk á tvívíðum fleti en hún segir að verkin séu nátengd, þótt aðferðirnar séu mismunandi. „Mörgum finnst ég vinna alls konar og það er gott. Ég geri það sem mér sýnist í myndlist og sé að verkin tengjast og standa vel saman. Ég legg áherslu á að kunna til verka, virða handverkið en vera ekki háð því. Ég teikna mikið og vil þekkja reglur og lögmál innan myndlistarinnar, eins og litameðferð og myndbyggingu. Eftir 40 ár í faginu leyfi ég mér að brjótar allar reglur, er orðin sáttari með hvernig ég vinn og þakklát hverjum degi þar sem ég fæ að prófa eitthvað nýtt. Það hefur ekki mikil áhrif á mig lengur hvað fólki finnst um það sem ég geri, þótt gagnkvæmur skilningur gleði auðvitað. Það gefur mikið frelsi,“ segir hún.

Þetta er hugað hjá Kristínu og myndefnið fallega gert. „Það verður að vera sannleikur og reynsla í því sem maður gerir, annars nær það ekki fólki.“

Fram undan hjá Kristínu eru sýningar í Helsinki og Vín, en stóra verkefnið núna er yfirlitssýning á Kjarvalsstöðum sem verður opnuð 20. september. ■



STÍLHREIN KÓSÍHEIT

Ólafía Þórunn Kristinsdóttir, fyrirtækjaeigandi og golfari, býr ásamt fjölskyldu sinni í tveggja hæða raðhúsi þar sem minimalisminn og hlýleikinn leika sér saman. Ólafía Þórunn er fyrirmynd margra. Hún hefur gengið í gegnum erfiðleika, svo sem áfallastreituröskun og kulnun, og stendur keik eftir þá reynslu og getur án efa hjálpað öðrum í sömu sporum með því að segja frá reynslu sinni.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Þorri er handan við hornið og vetrarsólin reynir sitt besta til að láta ljós sitt skína. Nýleg hús og flottur arkitektúr njóta sín í Urriðaholti og í einu þeirra, tveggja hæða raðhúsi, býr Ólafía Þórunn Kristinsdóttir, fyrirtækjaeigandi og golfari, ásamt fjölskyldu sinni. Eiginmaðurinn er Þjóðverjinn Thomas Bojanowski, sem rekur fyrirtækið Scholarbook, og synirnir eru Maron, sem er þriggja og hálfis árs, og Alexander sem verður eins árs núna í febrúar. Maron er í leikskólanum en Alexander sefur í vagni úti á svölum.

Húsið og heimili fjölskyldunnar er ekki það eina sem er eins og listaverk – útsýnið úr stofugluggunum er eins og síbreytilegt listaverk þar sem Esjan og Víflsstaðahlíð blasa við. Og himinninn er listaverk út af fyrir sig.

Hjónin eiga heimili í tveimur löndum en í Þýskalandi eiga þau einbýlishús í borginni Koblenz og þar vaxa blóm í ýmsum litum í garðinum á sumrin. Hjónin festu kaup á íbúð í Urriðaholti árið 2018. Þá var Ólafía Þórunn mikið að keppa í golfi úti í heimi og það árið var hún á Íslandi í allt um sex til átta vikur. Hún segir að þau hafi ihugað

að leigja íbúðina á Airbnb en þar sem þau voru svo lítið á landinu og komu því aldrei í ferli þá hættu þau við þau áform. „Við tímduð því heldur eiginlega ekki. Þegar maður er búinn að gera íbúðina sína að heimili þá er það svolítið erfitt.“

VIÐUR, SVART OG HVÍTT
Svo bar ástin ávöxt. Hjónin áttu von á barni; Maroni.

„Þá fórum við að velta því fyrir okkur hvort við ættum að stækka við okkur og fundum við þetta raðhús. Við vorum nýbyrjuð að pæla í þessu, kíktum á netið og auglýsingin var nýkomin inn; kom inn sama kvöld. Við töluðum við fasteignasalann daginn eftir,“ segir Ólafía Þórunn en þau Thomas óku

að lóðinni um kvöldið og sáu fyrir sér að ekkert yrði byggt aftan við húsið þannig að þar yrði óheft útsýni einmitt til Esjunnar og út að Víflsstaðahlíð.

Náttúran er stórkostleg á svæðinu og eru sjálfir Mariuhellar rétt hjá heimilinu.

Það var ekkert farið að gera á lóðinni; þar var bara gras, annar gróður og einstaka steinar og jafnvel álfar.

Svo var byrjað að byggja og í febrúar 2021 var sökkullinn kominn. Hjónin voru farin að vera meira á Íslandi þar sem von var á frumburðinum. Og draumahúsið reis smátt og smátt og svo fengu þau það afhent tilbúið undir tréverk.

„Við þurftum að velja allar innréttingar og gólfefni; það var mikið af ákvörðunum,“ segir Ólafía Þórunn og kímir. Þau þurftu einungis að velja gólfefni á íbúðina sem þau áttu fyrir en þarna voru þau eins og málarinn með litapallettuna og strigann fyrir framan sig sem var húsið. „Ég var mjög stressuð út af þessu og mér leið eins og ég þyrfti að anda í bréfpoka og hugsaði með mér hvernig okkur myndi takast að komast yfir þetta allt. Við höfðum náttúrulega mjög langan tíma en við vildum klára eins mikið og við gætum áður en Maron fæddist í júní. Við vorum eiginlega búnar að taka allar ákvarðanir í júní og svo fluttum við inn í febrúar 2022.“

„*Okkur finnst viðurinn vera hlýlegur og skemmtilegt að hafa blöndu af við, svörtu og hvítu*“



Eldhúsinnréttingin er frá Parka. MYNDIR: GOLLI



Stílhrein stofan. Flísarnar eru frá Parka. Húsgögnin eru frá Húsgagnahöllinni. Tolti mál-aði málverkið sem er af Herðubreið. Gluggatjöldin eru frá Sólargluggatjöldum. Vífilsstaðahlíð blasir við út um gluggana.

anskan stíl. Við erum með eitt stórt málverk í stofunni en ekki fullt af málverkum. Þetta er allt svolítið þannig. Bara mínimalískt.“

Tolti málaði umrætt málverk sem er af Herðubreið og tónar það vel við náttúrustaverkið sem blasir við út um stofugluggana.

Hvað með húsgögnin? „Húsgögnin sem við áttum fyrir í gömlu íbúðinni okkar pössuðu ágætlega fyrir þennan stíl.“ Í ljós kemur að öll húsgögnin á efri hæðinni eru frá Húsgagnahöllinni.

HRÁTT OG NÚTÍMALEGT

Viðarpallur er fyrir framan hluta hússins og liggur hann svo meðfram húsinu, sem stendur í brekku, og er viðarpallur á hluta lóðarinnar fyrir neðan húsið. Talandi um japanskan stíl þá má svolítið sjá slíkan stíl fyrir aftan húsið þar sem steypar hellur og ljós mól mynda eina heild að hluta. Steyptir, hráir veggir með gleri að hluta eru svo eins og enn eitt listaverkið. Þeir veita skjól þeim sem sitja annaðhvort í heita eða kalda pottinum sem þar eru. Hrátt og nútímalegt listaverk.

Lögð var áhersla á garð sem yrði auðveldur í umhirðu.

Gljámispill mun svo með tímanum mynda hekk við lóðamörkin.

Ög hinum megin við garðinn er grasið kannski grænna að því leyti að þar tekur endalaus náttúran við.

Alexander er vaknaður og það er náð í hann.

Faðir hans, Thomas, sker niður lauk og tómata og hitar vatn í potti.

„Við erum vegan,“ segir Ólafía Þórunn og segir ástæðuna vera heimildamyndir sem þau Thomas hafa horft á varðandi bæði að sterum og fleiru er, svo sem í Bandaríkjunum, sprautað í dýrin og svo sáu þau meðhöndlun sums staðar á dýrunum.

„Ég vildi hafa allt voðalega þægilegt en mínimalískt; ekki of mikið af dóti

ÁFALLASTREITURÖSKUN

Ólafía Þórunn ólst upp í Danmörku fyrstu árin og svo var flutt í Mosfellsbæ. Bræður hennar fóru með hana út á golfvöllinn í bænum þegar hún var átta ára gömul. Hún fór síðar á golfnámskeið og 12 ára gömul byrjaði hún að keppa í golfi. Hún var í fleiri íþróttum sem barn, svo sem fótbolta, handbolta og badminton.

Hún fór í Verslunarskóla Íslands og á öðru ári þar bauðst henni vegna golfsins námsstyrkur við Wake Forest University í Bandaríkjunum. Hún hafði þá unnið nokkra Íslandsmeistaratiðla unglunga og var búin að vera í fullorðinslandsliðinu í golfi og vinna einhver fullorðinsmót. Hún tók boðinu um námsstyrkinn og hafði þá lokið verslunarskólaþrófi og hóf svo haustið 2010, 17 ára gömul, háskólanám vestanhafs í borginni Winston-Salem í North Carolina. Hún stundaði í fjögur ár nám í hagfræði með frumkvöðlafræði sem aukagrein og æfði og keppti í golfi. Ög fljótlega kynntist hún þýskum strák sem hóf nám í samskiptafræðum við skólann og var í hlaupaliðinu – það er Thomas, eiginmaður hennar í dag.

Ári eftir að þau kynntust brenndist Thomas illa í andliti og á öðrum fætinum þegar hann var að

fara að grilla fyrir þau og var það mikið áfall fyrir þau bæði. Ólafía Þórunn greindist í kjölfarið með áfallastreituröskun og það tók tíma að vinna úr því. Hún lýsir þessu sem svo að hún hafi verið mjög dofin og verið hrædd við allt. Hún átti erfitt með að borða og hafði ekki jafngaman af náminu og áður. Hún leitaði síðan til fagaðila og fór henni að líða betur í kjölfarið. Hún segir að það að tala um svona hluti sé það besta sem hægt er að gera. Ög um ári eftir slysið var henni farið að líða betur.

FJÓRÐA SÆTI Á LPGA

Það var farið að birta til í sálinni og Ólafía Þórunn brilleraði á golfvöllinum eins og alltaf sem og í skólanum og vorið 2014 útskrifaðist hún með BA-próf í hagfræði með frumkvöðlafræði sem aukagrein. Sama ár útskrifaðist Thomas með próf í samskiptafræðum og með sálfræði sem aukagrein. Hann útskrifaðist síðar með BA-próf í íþróttastjórnun frá skóla í Koblenz og enn síðar með MBA-próf frá HR.

Þá um sumarið vann Ólafía Þórunn Íslandsmeistaramót og var í kjölfarið valin á heimsmeistaramót í Japan. Eftir það gerðist hún atvinnumaður í golfi.

Hún náði þeim árangri að komast inn á sterkustu atvinnumótarið veraldar, LPGA, og er besti árangur hennar í atvinnumennskunni að hennar sögn fjórða sæti á LPGA-mótaröðinni. Árið 2017 var hún valin í úrvalslið Evrópu og keppti með því í Japan. Evrópumeistaratiðlinn var í höfn þegar hún, Valdís Þóra Jónsdóttir, Birgir Leifur Hafþórsson og Axel Bóasson unnu fyrir Íslands hönd árið 2018 Evrópumót landsliða í golfi.

Framhald á næstu síðu ►



Nútímaleg og stílhrein hönnun og lóðin eins og listaverk. Svolítið japanskur stíll. Naumhyggja. Steyptir veggir skýla þeim sem sitja í pottunum og glerið veitir útsýni út að Vífilsstaðahlíð.

Þegar kom að innréttingum og gólfefnum fundu Ólafía Þórunn og Thomas allt í Parka. „Við vorum búin að fara á marga staði og hjá Parka gátum við fengið eldhúsinnréttingu, baðherbergisinnréttingar, gólfefni, hurðir og hurðarhúna og loftið á efri hæðina sem er hljóðdempandi.

Þetta byrjaði á Pinterest; ég fann þar eldhús sem er mjög líkt þessu. Okkur finnst viðurinn vera hlýlegur og skemmtilegt að hafa

blöndu af við, svörtu og hvítu. Ög svo ákváðum að að halda þessu flæði í öllu húsinu.“

Útkoman er ein heild.

„Ég var nýbúin að lesa bókina The Life-Changing Magic of Tidying Up eftir Marie Kondo sem einbeittir sér mikið að hvað í lífinu „sparkar joy“ og ég var alltaf að hugsa um hvernig tilfinningu ég vildi hafa í þessu húsi. Ég vildi hafa allt voðalega þægilegt en mínimalískt; ekki of mikið af dóti. Ög svolítið jap-



Ólafía Þórunn hefur ein íslenskra kylfinga leikið á öllum fimm risamótunum í keppnisgolfi, hún hefur þrisvar sinnum orðið Íslandsmeistari í höggleik, þrisvar Íslandsmeistari í holukeppni og hún er Evrópumeistari í blandaðri liðakeppni. Þá var hún kosin íþróttamaður ársins á Íslandi árið 2017, fyrst kylfinga.

Hún er áberandi einlæg, góðleg og elskuleg og segir að hún hafi ekki vitað hversu kalt það verður á toppnum.

„Ég er alltaf vinur allra en svo byrjaði ég að heyra að fólk væri að tala illa um mig, til dæmis bara af því að ég fékk einhvern styrkinn. Það má segja að ég hélt að það myndi ekki kólna á toppnum fyrir mig. Ég reyni að vera góð við alla og sanngjörn. Það kom alveg fyrir að mér sárnaði eitthvað sem gerðist vegna þess að ég var bara ekki undirbúin fyrir það.“

Íslenska þjóðin stóð þó að baki sinni konu þegar hún var að keppa á mótum og segist Ólafía Þórunn hafa upplifað ýmislegt. „Ég hef í gegnum golfið kynnst fullt af fólki og upplifað sigrar og ótrúlegan meðbyr og 90% af því sem ég upplifði var jákvætt. Ég hef til dæmis upplifað að það kom þvílíkt stökki í unglingagolfi á Íslandi þegar ég og Valdís vorum að keppa á mótardöðinni; það höfðu aldrei fleiri krakkar skráð sig á golfnámskeið og margar stelpur – það höfðu aldrei svona margar stelpur skráð sig á golfnámskeið. Það hefur verið ótrúlega falleg vegferð og að verða „stelpa okkar“ á Íslandi. Ég átti ekki von á því að geta gefið af mér þannig,“ segir Ólafía Þórunn og brosir brosi sem nær til augnanna.

TVÖFÖLD KJÁLKAADGERÐ

Jú, brosið nær til augnanna. Það var þó bókstaflega erfitt að brosa á tímabili.

„Ég var með undirbit og þurfti í desember 2016, 24 ára gömul, að fara í tvöfalda kjálkaaðgerð; kjálkin var brotinn á tveimur stöðum og bitið lagað. Þetta var akkúrat þegar ég komst inn á LPGA.“

Og hún átti að liggja í tvær vikur eftir aðgerðina.

Teygur sem settar voru í tennurnar héldu kjálkanum saman til að hún reyndi ekki of mikið á sig og þegar á leið var hún aðallega með þær á nóttunni.

Hún var máttlaus fyrstu dagana og hana svimaði þegar hún stóð



Alexander í ævintýralegu barnaherberginu. Veggfóðrið, Serengeti, er frá Sérefni.

Hlílegt hjónaherbergi. Rúmið, Flag, er frá Vest og spartímalningin, KABRIC Coal, er frá Flügger. Bekkurinn fyrir framan rúmið var keyptur í „gamla“ Pier og gluggatjöldin voru keypt í Sólargluggatjöldum. Myndum frá brúðkaupsdeginum er raðað á fallegan hátt á vegginn. Elísabet Blöndal tók myndirnar.

upp og það leið tvisvar sinnum yfir hana. Hún sat á skrifborðsstól með hjólum og rúllaði sér á milli herbergja, svo sem á baðherbergið, og stundum þurfti Thomas og móðir hennar að styðja hana.

Aðgerðin var gerð um miðjan desember og þurfti Ólafía Þórunn að vera á fljótandi fæði í fjórar vikur. „Ég missti ótrúlega mikið af kílóum og var orðin algjör tannstöngull. Ég missti alla vöðva og þurfti að byggja mig upp alveg upp á nýtt.

Mig svimaði þegar ég fór að æfa mig og ég lagði bara meira á mig á þessum tímamarki. Ég er svolítið óþolinmóð þannig að ég vildi komast strax í form en það tók tíma,“ segir hún. „Ég var svo harðákveðin

og hitti Baldur sjúkráþjálfara og vann mig upp og gerði allt sem ég gat. Og ég gat keppt á fyrsta mótinu í lok janúar og bati minn var ótrúlega hraður. Læknirinn hafði samband við mig einhverjum árum síðar og spurði hvort hann mætti tala um tilfelli mitt á skurðlæknaráðstefnu af því að hann hafði aldrei áður séð svona skjótan bata. Hann heldur að það tengist andlega þættinum. Ég var bara ákveðin í að gera þetta.“

KULNUN OG OMEGA-3-FITUSÝRUR

Ólafía Þórunn var atvinnumaður í golfi í átta ár. Álagið var oft mikið, hún vildi standa sig vel og hún viðurkennir að hafa ekki hlift sér nógu mikið.

Ólafía Þórunn gekk í gegnum kulnun tveimur árum eftir að hún fór að keppa á LPGA.

„Þetta byrjaði á því að mér gekk ekki jafnvel og mér fannst mér eiga að ganga. Það varð erfiðara fyrir mig að hugsa úti á golfvelli og ég tók lélegar ákvarðanir sem ég geri vanalega ekki. Ég átti erfitt með að sofa og borða og ég fattaði ekki fyrst hvað væri í gangi. Ég var farin að vera svolítið pirruð og hlutirnir angruðu mig meira en áður. Þetta var það fyrsta. Þegar þetta var orðið slæmt þá útskýrði ég fyrir Thomasi að mér liði eins og það væri ský yfir mér. Ég hugsaði út í af hverju ég gæti ekki verið venjuleg. Mér leið alltaf þannig.“

Hún nefnir streitu, kvíða og minnsleysi.

Hún talaði um þessa vanlíðan við fólkið sitt, hugarþjálfara og íþróttasálfræðing og reyndi að fá hjálp hjá fólki sem hafði lent í svipuðu auk þess að hlusta á hlaðvörp til að fræðast. Og það var íþróttasálfræðingurinn sem spurði hvort hún hafi hugsað út í að hún gæti verið með kulnun. Hún fann fyrir létti þegar hann sagði þetta og hún gerði sér grein fyrir að hún gæti farið að sýna sjálfri sér mildi í stað hörku.

„Það þarf að reyna að tikka í einföldu boxin og bremsa strax ef fólk finnur að það er að yfirkeyra sig; ekki halda áfram og ýta sér yfir brúnina. Ég held að það sé best. Og fólk þarf að hafa skilning á því að nýja normið er frábrugðið hinu eldra og vonandi mun það breytast

„Ég er alltaf vinur allra en svo byrjaði ég að heyra að fólk væri að tala illa um mig

og batna. En á meðan fólk er að ganga í gegnum kulnun þá verður það að virða það og hlusta á sjálft sig af því að ef það gerir það ekki þá verður þetta verra.“

Hún talar um nauðsyn þess að slaka á og fara út að ganga eða í ræktina, en hreyfing framleiðir gleðihormónið dópamín, og tala við einhvern um líðan sína.

Ólafía Þórunn viðurkennir að þessi upplifun hafi haft áhrif á tímasetninguna á endalok atvinnugolf ferilsins. „Það er hægt að vera atvinnumaður í golfi lengi og vel.“ Þegar frumburðurinn var svo kominn í heiminn fann hún að tími var kominn til að fara að snúa sér að einhverju öðru.

Þetta var lærdómur. „Fyrir mig skiptir mestu máli að vera með jafnvægi í lífinu og vera hamingjusöm og njóta með fjölskyldunni minni. Það er mikilvægast af öllu. Ég er auðvitað í forrættindastöðu að geta forgangsraðað svona.“

PRETTY WOMAN MOMENT

Ólafía Þórunn á tvö fyrirtæki. Hún opnaði Kristice árið 2023 – nafnið er sambland af Kristinsdóttir og Iceland – og leigir hún vandaðar handtöskur frá Gucci, Louis Vuitton og Saint Laurent.

„Kristice-hugmyndin poppaði upp þegar ég var nýbúin að fæða Maron. Þá var nýi raunveruleikinn kominn; ég var orðin mamma og ég var nánast aldrei tilhöfð – og hárið var úfið og út um allt og ég máladei mig ekki í marga mánuði nema að það stæði eitthvað sérstakt til. Líkaminn var búinn að breytast og maginn var öðruvísi og þá kom Kristice-hugmyndin. Ég veit það ekki; kannski var það einhver þörf hjá mér að bjóða upp á leið til að finnað maður vera finni af því að það var ekki raunveruleikinn minn á þessum tímamarki. Ég hugsaði með mér að handtaska væri ótrúlega auðveld leið til að koma sér upp á næsta „level“; það er hægt að vera í svörtum fötum og ef maður er með handtösku er „áftitti komplít“. Aukahlutir eins og skartgripir, sölgleraugu eða treflar geta líka gert mikið. Ég hafði aldrei leyft mér að kaupa svona finar handtöskur.“

Og Ólafía Þórunn segir frá því þegar hún keypti þessar fínu og dýru töskur en sú dýrasta kostaði um hálfa milljón króna.

„Ég keypti allar nema eina í Þýskalandi og ég keypti þær allar sama daginn. Þetta var „Pretty Woman moment“. Ég labbaði inn í eina búðina og var búin að ákveða hvaða töskur ég ætlaði að fá en ég var búin að skoða mjög mikið á netinu hvaða töskur haldast í andvirði, eru klassískar og eru ekki tiskubylgjutöskur og sem munu endast næstu árin. Það hefur alveg sýnt sig og sannað að þær endast vel og það sést ekkert á þeim þó þær séu búnar að vera í útleigu. Ég gekk inn í búðina og sagði: „Getur þú sýnt mér hvar Coussin er (það er finasta taskan og er frá Louis Vuitton), hvar LouLou (Saint Laurent) er og Envelope (Saint Laurent)? Ég vissi allt um töskurnar og þetta var mögulega óvenjulegt fyrir afgreiðslufólkið! „Ég ætla að kaupa þessar.“ Ég fór út

Framhald á næstu síðu ➤



Lifandi tónlist & gómsætur matur



Við bjóðum upp á góða þjónustu, lifandi tónlist,
skemmtilega kokteila og gómsætan mat.*

Uppskrift að töfrastund.

FOOD CELLAR
MATARKJALLARINN

*UM HELGAR

Aðalstræti 2, 101 Reykjavík • +354 558 0000 • matarkjallarinn.is



Ólafía Þórunn málaði þessi málverk. Hún hefur aldrei lært að mála og augljóst að hún er hæfileikarík.



Eiginmaðurinn, Thomas Bojanowski, rekur fyrirtækið Scholarbook.

úr þessari búð með þrjár töskur, úr annarri búð með tvær og síðustu búðinni með eina. Svo var ég með endalaust af pokum. Klukkan var orðin sex og það var komið myrkur og ég var í Louis Vuitton-verslun og spurði hvort ég mætti geyma allar töskurnar hjá þeim á meðan ég sækti bílinn minn. Ég vildi ekki labba ein í myrkrinu með þessar töskur.“

OLALA

Maron fór að skriða og hann fór síðan að ganga og svo fór maginn á mömmu hans að stækka. Og þá fékk Ólafía Þórunn hugmynd að öðru fyrirtæki.

„Ég var með æði fyrir barnafötum þegar ég var ólétt að Alexander og var búin að vera að læra mikið um hversu mikilvægt það er að nota náttúruleg efni. Ég byrjaði að kaupa einungis barnaföt úr bómull og náttúrulegum efnum; bara kaupa það sem væri gott fyrir barnið. Í ódýrri framleiðslu leynast stundum eiturfefni sem fólk veit ekki af þannig að ég vil frekar vera „safe“, en „sorry“ og sérstaklega í fötum sem eru næst húðinni á barninu. Eftir þetta kom ég því yfir á fatastíl minn.“



Rúmgott fataherbergi í hjónasvítunni.

Þess má geta að í dag reynir Ólafía Þórunn einmitt að kaupa á sjálfa sig líka föt úr náttúrulegum efnum – sem og á synina. Og þessi hugmyndafræði tengist fyrirtækinu Olala sem Ólafía Þórunn rekur ásamt tveimur vinkonum sínum, Jóhönnu Björk og Auði Írisi, en um er að ræða netverslun með barnavörur og er lögð áhersla á að

aðstoða fólk og fyrirtæki við að minnka sóun. „Þetta er eins og ein stór lagersala. Það er allt á einum stað á lagersöluverði frá nokkrum verslunum,“ segir hún en um er að ræða lager frá eldri tímabilum og er lögð áhersla á ónotuð barnaföt úr náttúrulegum efnum. „Þetta er að vaxa þvílíkt flott hjá okkur.“ Þá tengist hluti rekstrarsins not-

„Mér finnst sumt fólk ekki vera með þægilega orku en mér finnst aðrir vera indælis og góðir

uðum flikum sem einstaklingar selja í gegnum Olala.

GAÐ MANNI ÓTRÚLEGA MIKIÐ Alexander dúllar sér við barnaeldavél í stofunni rétt hjá málverki Tolla þar sem sjálf drottning íslenskra fjalla, eins og Herðubreið er stundum nefnd, gnæfir yfir. Og Esjan skartar jú sínu fegursta þegar litid er út um stofugluggana. Það er ekki svo langt út á golfvöll. Ólafía Þórunn segist ekkert vera að spila golf sér til ánægju núna. Saknar hún þess ekkert að vera úti á golfvelli að keppa? Hún hugsar sig um. „Það er sumt sem ég sakna og sumt sem er bara svona ah; nú er lífið aðeins þægilegra.“ Hún brosir. „Það var auðvitað ýmislegt sem gaf manni ótrúlega mikið, kenndi manni ótrúlega margt og maður kynntist ótrúlegu fólki. Ég fékk að upplifa alls konar og það er ýmislegt sem maður er stoltur af sjálfum sér að hafa náð að áorka. En maður getur líka fundið það annars staðar. Það er svolítið erfið að finna tíma fyrir félagslíf eða íþróttir en ég reyni mitt besta.“ Eiginmaðurinn og yngri sonurinn sitja við borðið í eldhúsinu og borða. „Piep, piep, piep, wir haben uns alle Lieb, guten Appetit,“ segir Thomas við soninn. Thomas talar annars góða íslensku.

MYNDLISTIN Það er nóg að gera. Hverjir eru draumarnir? Fleiri fyrirtæki?

„Ég held að draumur minn sé að geta byggt eitthvað upp sem hjálpar okkur að hafa frelsi og jafnvægi og geta alltaf sett strákana og fjölskylduna í fyrsta sæti. Ég lofaði Thomasi að stofna ekki fleiri fyrirtæki í bili. Það er alveg nóg núna að halda þessum boltum á lofti. Ég er samt með fullt af hugmyndum. Mér finnst gaman að mála og taka myndir. Okkur vantaði málverk á gamla staðinn okkar og ég málaði risastórt málverk. Á ég að sýna þér það?“ spyr Ólafía Þórunn og stendur upp og gengur niður stigann. Örfáar mínútur líða og síðan kemur hún upp með stórt málverk sem mætti halda að væri eftir einhvern þekktan myndlistarmann eða allavega lærðan myndlistarmann. Ólafía Þórunn málaði það. „Ég hef aldrei lært að mála og þess vegna langar mig til að læra að mála. Mér finnst gaman að gera þetta.“ Hún segist hafa byrjað að mála vatnslitamyndir í einni keppnisferðinni árið 2018. „Ég var að drepa tímann.“ Hún málaði nokkrar vatnslitamyndir og ákvað svo að kaupa striga og olímálningu og slík málverk eru einungis fimm. Hún segist elska að fara í hugleiðslu. „Ég kem úr fjölskyldu sem hefur mikinn áhuga á andlegum málum. Langamma mín, Helga S. Bjarnadóttir, var miðill og skrifaði bókina Sýnir og draumar og pabbi er heilari. Ég ólst upp við að konurnar í fjölskyldunni voru alltaf að spá í bolla og þegar ég var yngri heyrði ég oft einhverjar miðlasögur og hvað gerist eftir dauðann. Þegar mig dreymir eitthvað kíki ég oft í draumráðningabók. Thomasi finnst þetta vera svolítið fyndið en hann er laumu spíritúal.“ Ólafía Þórunn viðurkennir að hún sé næm. „Ég finn fyrir orkunni hjá fólki. Mér finnst sumt fólk ekki vera með þægilega orku en mér finnst aðrir vera indælis og góðir. Ég finn það strax ef einhverjum líkar ekki við mig og það getur verið óþægilegt en það er allt í lagi. Ég sé líka strax í gegnum fals.“ ■

NÝJAR
UMBÚÐIR



NICORETTE® MUNNSOGSTÖFLUR

DRAGA ÚR NIKÓTÍNLÖNGUN Á AÐEINS 5 MÍNÚTUM



Nicorette Cooldrops harðar munnsogstöflur (innihalda nikótín) við tobaksfíkn. Dregur úr reykingabörf og fráhvarfseinkennum 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



Uppáhaldshönnun arkitektsins:

Sjö „raðhús“ byggð á þaki Fiskiðjunnar

Baldur Ó. Svavarsson, arkitekt og einn eigenda teiknistofunnar Úti og inni, hefur hannað margs konar húsnæði í gegnum árin. Þegar hann er spurður hvert sé uppáhaldsverkið sem hann sjálfur hefur hannað, nefnir hann sjö íbúða „raðhús“ sem hann hannaði og sem byggð voru á þakhæð Fiskiðjunnar í Vestmannaeyjum. „Það var einstaklega sérstakt og skemmtilegt verkefni.“

Svava Jónsdóttir
skrifar

Fiskiðjan í Vestmannaeyjum var byggð um miðja 20. öld við Ægisgarð, rétt við höfnina í Eyjum, og um tíma var Fiskiðjan eitt af stærstu frystihúsum á landinu. Verbúð var á þaki hússins í áratugi sem samanstóð af 50 herbergjum. Baldur Ó. Svavarsson, arkitekt og einn eigenda teiknistofunnar Úti og inni, segir að það sé skemmtilegt hvernig fiskvinnsluhús voru skipulögð og hönnuð á árum áður

sem hluti af bæjarskipulaginu og sem hluti af bæjarmyndinni. „Þetta gæti allt eins verið skrifstofuhús eða íbúðarhús en þegar fiskvinnsluhús eru byggð í dag þá eru oft byggðar einhverjar gluggalausar og leiðinlegar skemmur.“

Svo byrjaði að gjósa í Eyjum 23. janúar árið 1973 og húsið stóðst þá áraun. „Það er svo öflugt burðarvirki í húsinu af því að þetta var fiskvinnsluhús þar sem voru stórar og þungar vélar þannig að það er ótrúlega öflugt og sterkt, enda stóð það af sér hraunflæðið. Hraunið náði alveg að þessu húsi og það er til þekkt mynd úr Eyjagösinu þar sem hraunið rennur á milli þessa húss og húss við hliðina. Það hús var svo illa farið eftir gosið að það var rífið en þetta hús var gert upp.“

Á 10. áratugnum fluttist fiskvinnslan smám saman annað og í gegnum árin hefur ýmiss konar starfsemi verið í húsinu og það svo í reiðileysi um árabíl. Í desember 2007 var eldur laus í byggingunni á annarri hæð og reykur um allt húsið og grunaði lögreglu að um íkveikju hafi verið að ræða og var fjöldi manns yfirheyrður. Húsið hafði verið mannlaut og lokað á þeim tíma en hljómsveitir þó til að mynda fengið að æfa þar. Má því segja að hvorki hraunrennsli né eldur hafi getað grandað þessu stóra húsi.

Árið 2016 hófust framkvæmdir

við endurbyggingu hússins eftir að skipulag svæðisins var komið í horf og það skilgreint sem miðsvæði og hluti miðbæjar Vestmannaeyjabæjar ásamt aðliggjandi stórbyggingum. Þar með var heimilt að hafa blandaða starfsemi í húsinu; bæði íbúðir og atvinnustarfsemi.

Á fyrstu hæðinni er nú nýtt fiskasafn Vestmannaeyja sem áður var í húsnæði við Heiðarveg og byggt við húsið að austanverðu rými fyrir smáhveli eða svokallaða mjaldra eins og þekkt er. Efri hæðirnar tvær eru nú í eigu Þekkingarseturs Vestmannaeyja sem eru þar með eigin skrif-

stofur og leigja fra sér undir almenna skrifstofustarfsemi og nýsköpun, meðal annars Fab-Lab.

Efsta hæðin – þar sem verbúðirnar voru – var árið 2016 seld Stefáni Lúðvíkssyni sem hugðist reisa þar íbúðir. Leitað var til Baldurs til að hanna íbúðarhúsnæði á þakinu en verbúðirnar gömlu voru þá nær ónýtar.

Baldur valdi þetta verkefni sem sitt uppáhaldsverkefni. Ástæðan er meðal annars að hann er fæddur í Eyjum en móðurfólkið hans er allt þaðan og býr þar að mestu allt enn. Hann var því oft og iðulega í Eyjum sem barn og unglingur og vann meira að segja í fiskvinnslu sem unglingur og heimsótti þá meðal annars oft þessar verbúðir. „Þannig að ég þekki þetta mjög vel. Þetta er verkefni sem mig langar til að minnst á. Mér þótti svo sérstaklega gaman að þessu og mér þykir vænt um þetta. Það var ótrúlega gaman að vinna þetta og eigandann, Stefán Lúðvíksson, þekkti ég vel. Hann var einstaklega metnaðarfullur fyrir hönd verkefnisins auk þess sem mjög gott var að vinna með honum. Þetta var gefandi og ótrúlega skemmtileg samvinna.“



Teikning
sem sýnir að
„raðhúsin“
- íbúðirnar -
eru misstór.

Þegar
fiskvinnslu-
hús eru
byggð í dag eru oft
byggðar einhverjar
gluggalausar og
leiðinlegar skemmur

VIÐHALDSFRÍTT

Og svo hófst verkefnið. „Ég hélt fyrst að hann ætlaði að gera verbúðina gömlu upp og breyta í íbúðir – en nei; hann ætlaði að rífa hana og gera aðeins meira úr þessu.“ segir Baldur. „Gera þessa hæð að alvöru íbúðum. Það var bara ákveðin hæð sem við máttum ekki fara yfir. Við urðum að nýta þessa fermetra sem við höfðum þarna og við höfðum ákveðin hæðapunkt sem við urðum að halda okkur við.“

Neðri hæðirnar voru ekki á okkar vegum og þar var verið að vinna að endurgerð bæði utan- og innanhúss samhlíða okkar vinnu. Við höfðum því svo sem ekkert með ytra byrði hússins fyrir neðan að gera. Þetta var bara alveg sjálfstætt verkefni þarna ofan á.“

Teiknistofa Páls Zophaníusarsonar í Vestmannaeyjum var með það verkefni. Ákveðið var að byggja sjö tveggja hæða „raðhús“ ofan á þaki Fiskiðjunnar. Baldur segir að nýta þurfti vel þá fermetra sem eru á þakinu og eru „raðhúsin“ sjö ekki jafnstór. Hornhúsin eru stærst.

„Af því að þakið er svo stórt og eins og kubbur í laginu og „raðhúsin“ voru

byggð eins og krans utan með þá varð til stærðarinnar „torg“. Íbúar koma upp með lyftu og stigagang inn á þetta „torg“ og síðan inn í „raðhúsin“. „Torgið“ snýr beint í suður í nær algeru skjóli og þaðan er útsýni yfir byggðina og til Helgafells og Eldfells. Þetta er ótrúlega flott staðsetning.“

Húsin voru steipt að hluta og huga þurfti vel að og tryggja burðarvirki, eins og alltaf þarf náttúrlega að gera, af því að „raðhúsin“ eru óháð burðarkerfi hæðanna undir eins og Baldur orðar það.

„Við fengum Teiknistofu Páls Zophaníusarsonar í Eyjum til að koma með okkur að verkinu varðandi burð og lagnir. Byggingaverktakinn vann líka mikið í þessu en hann er blikksmiður og rekur blikksmíðaverkstæði í Eyjum.

Fljótlega var ákveðið að klæða allt húsið með svokallaðri læstri klæðningu úr áli, bæði þak og vegg. Það yrði þannig nær viðhaldsfrítt og efsta hæð þá ein samlit heild ofan efstu hæðar líkt og afmörkuð þakhæð. „Það má segja að maður hafi sótt liti klæðningarinnar í hraunið, enda er það alltumlykjandi í þessari hæð.“

STÓRKOSTLEGT ÚTSÝNI

Baldur kom ekki að endanlegri innanhússhönnun en hann kom þó að lokahönnun heimilis Stefáns sem býr í einu af húsunum. Stíllinn innanhúss er líka svolítið grófur – einmitt vegna þess að þarna var áður verbúð. Það var til dæmis lögð áhersla á að burðarvirkið yrði sýnilegt; stálbitar halda uppi milligólfinu og það eru stálsúlur inni í húsunum. Þá eru stigarnir úr stáli. Baldur nefnir meðal annars stálskipin sem blasa við út um gluggann sem ínsprásjón.

Baldur lagði annars áherslu á að innanhúss væri opið og bjart og að opið væri á milli hæða og í húsunum eru stórir gluggar sem ná yfir báðar hæðirnar þannig að þeir sem eru á efri hæðinni geta horft niður á þá neðri og yfir höfnina. Þessir háu gluggar í hverju húsi voru líka hugsaðir til að brjóta upp einsleita hliðina og gefa karakter „þakkvista“ til þess enn frekar að gefa þessari hæð yfirbragð þakhæðar.

Náttúran í Heimaey og almennt í Vesamannaeyjum er ævintýrlega falleg hvort sem það er vetur, sumar, vor eða haust og hvort sem sólin skín eða hvort hún slæst við skýin og lætur jafnvel undan. Íbúar „raðhúsanna“ á þakinu eru með stórkostlegt útsýni í norðurátt að Klifinu, Heimakletti og Ystakletti. „Það er eitt að vera með útsýni til fjalla en það þýðir gjarnan að fjöllin eru í fjarska og víðáttan mikil. En það sem er sérstakt þarna er að það má segja að íbúar hafi þessa „fjallasýn“ nánast í andlitinu. Þetta eru mögnuð hús út af þessu auk þess sem höfnin með því lífi sem henni fylgir er beint fyrir neðan. Það var fáránlega skemmtilegt að vinna þetta.“

Húsin eru misstór, allt frá eins herbergja til fjögurra herbergja. „Þau fóru svo í almenna sölu og runnu út eins og heitar lummur.“

EINFALDLEIKINN FALLEGASTUR

Baldur og félagar hans hjá Úti og inni hanna jöfnum höndum allar gerðir bygginga fyrir einstaklinga, fyrirtæki og stofnanir; fjölbýlishús, einbýlishús íþróttahús, sundlaugar og skóla og stofnanir innanhúss sem utan, enda stofan kennd við það – Úti og inni arkitektar. „Við erum sem stendur að leggja lokahönd á



Þarna sést hve „torgið“ fyrir framan húsin er hlutfallslega stórt.

„Þau fóru svo í almenna sölu og runnu út eins og heitar lummur

nýjan grunnskóla í Urriðaholti og hefjum fljótlega hönnun á nýjum grunnskóla fyrir Vogabyggð í Reykjavík.“ Það er verkefni sem



Nútímalegt og stílhreint og hraunið rétt hjá en það var haft til hliðsjónar meðal annars við val á klæðningunni utanhúss.



Stórkostleg náttúran rétt hjá.

unnið var í opinni arkitektasamkeppni í fyrra. Þá eru ávallt einhver verkefni á borðinu fyrir World Class sem teiknistofan í samvinu við Ara Má Lúðvíksson hefur séð um hönnun fyrir um langa hríð.

„Sjálfum finnst mér einfaldleikinn alltaf vera fallegastur í allri hönnun, innan- sem utanhúss. Ég er ekki mikið fyrir að blanda mörgum efn-um eða mörgum litum saman. Það eru til dæmis bara tvö „efni/litir“ í húsinu í Eyjum; þessi læsta klæðning, sem eru veggir og þak, og svo er það timburklæðning í kringum svalirnar að sunnanverðu.

Þar sem ég er menntaður í Skandinavíu, nánar tiltekið í Ósló, er ég til dæmis almennt hrifinn af ljósara yfirbragði til að mynda



Stíllinn innanhúss er líka svolítið grófur – einmitt vegna þess að þarna var áður verbúð. Það var til dæmis lögð áhersla á að burðarvirkið yrði sýnilegt; stálbitar halda uppi milligólfinu og það eru stálsúlur inni í húsunum. Þá eru stigarnir úr stáli.



Höfnin og náttúran blasa við út um suma gluggana. Baldur nefnir meðal annars stálskipin sem ínsprásjón.

innanhúss svo sem hlyn og birki á móti ómeðhöndlaðri sjónsteypunni. Ég veit að það á ekki upp á pallborðið þessi misserin þar sem allt á að vera dökkt.“

SÉRSTÖK STEMNING

Baldur er ættaður úr Eyjum og þar býr stór hluti ættingja í móðurætt eins og þegar hefur komið fram. „Það hefur eiginlega enginn flutt fyrir utan mömmu og bróður hennar. Restin hefur búið þarna alla tíð ef undan eru skilin gosárin; öll komin aftur strax 1975. Systur hennar og öll þeirra börn eru þarna enn þá og börnin þeirra nær öll og stálpuð barnabörnin. Það er stór ættbogi að heimsækja þegar ég fer út í Eyjar sem ég geri oft og títt.“

Hann segir að frelsið hafi verið einstakt þegar hann var þar á æskuárunum. Baldur bjó aldrei í Eyjum þótt hann hafi fæðst þar en dvaldi þá hjá ömmu og afa, sem voru bæði úr Vestmannaeyjum, og var afi hans útibússtjóri í Útvegsbankanum. „Það var hvergi betra að vera. Maður var mikið úti við með frændum og félögum. Maður var ýmist að hoppa á milli báta á bryggjunni, spranga í Spöngunni, klifra í einhverjum klettum eða skoða fugla lengst í burtu. Þarna var allt þetta frelsi og oft ótrúleg kyrrð. Það getur blásið hressilega þarna en í minningunni var alltaf kyrrð. Þegar maður var búinn að labba í hálf tíma úr bænum var maður einn með alla þessa svakalegu náttúru.“

Vissulega gat þetta verið hættulegt en frelsið var sterkara. Sjálfur höf- uðkúpbrotnaði hann og handleggs- brotnaði þegar hann fimm ára gamall datt ofan af bílskúrsþaki þegar hann var að leik með félögunum í heimsókn í ævintýraeyjunni. „Það er eina skiptið sem ég hef dvalið á sjúkrahúsi, sjúkrahúsinu sem ég er fæddur í og í dag gegnir byggingin einstöku hlutverki ráðhúss bæjarins. Nýuppgergt af miklum myndarskap.“

Og svo fór að gjósa í Heimaey. Baldur var þá orðinn unglingur og fór hann út í Eyjar með frændfólkinu að bjarga eignum og innbúum. „Þá þurfti ég til að mynda að fara inn um þakglugga á rishæð í tveggja hæða húsi; það var eina leiðin þar sem húsið var á kafi í vikri. Húsið stendur enn í dag og þar býr hann Viðar Búdda, frændi minn, og Jóna Sigga, kona hans.“

Vestmannaeyjar eru eins og ævintýraheimur og æ fleiri uppgötva þennan gimstein. „Ég veit af þó nokkuð af fólki sem er að uppgötva þessa paradís og fjárfesta í húsnæði þó svo það hafi engin sérstök tengsl önnur.“

Það er uppbygging í Eyjum en samhlíða verkefninu við Fiskidjuna hannaði Baldur einnig íbúðarhús við Skólaveg 7. „Það er einnig ákaflega skemmtilegt verkefni fyrir þekktan Eyjamann.

Það er sérstök stemning að vera með Vestmannaeyingum. Þeir hreinlega tala öðruvísi; eru með öðruvísi áherslur. Það var mjög skemmtilegt að vinna með iðnaðarmönnum í Eyjum. Þetta eru svo lifandi gaurar og eins gott að vanda sig þannig að að maður fái ekki hefðbundið viðurnefni líkt og flestir Eyjamenn hafa. Maður fékk alveg að heyra það á vinalen hátt ef eitthvað var að hönnun, en allt á góðlátlegan og glettnislegan hátt og maður mátti svo sem alveg skjóta á móti og við það urðu samskiptin bæði lifandi og skemmtileg.

Það er ábyggilega sjómannsblóðið og eða tímabundin einangrunin sem framkalla þennan einstaka þjóðflokk. Þeir hafa þurft að lifa með og hafa haft gaman af hver hver öðrum alla tíð, líkt og Þjóðhátíðin eina sanna sannar. Það er eitthvað þarna sem er mjög sérstakt. Ef til vill á gamla orðatiltækið „maður er manns gaman“ hvergi betur við en í Eyjum.“ ■

Áhöld í eldhúsið

Eldhúsáhöld eru mikilvæg og léttu störfun en þau verða sífellt betri, fállegri og umhverfissvænri. Það er gaman að prófa sig áfram með aðeins framandi matargerð en til þess að hún lukkist sem best er gott að eiga viðeigandi tæki og tól. Hér eru nokkur eldhúsáhöld sem við getum heils hugar mælt með.

1 Einkar fállegur hraðsuðuketill frá fyrirtækinu Eva Solo. Ekki þarf að losa lokið því það er op á því þar sem hægt er að fylla ketilinn. Ketilinn tekur 1 lítra af vatni. Ketilinn má fá í fleiri litum. Handfangið er úr eik og hægt er að sjá þar fyrir framan merkingar fyrir vatnsmagnið.

Kokka, verð 27.900 kr.



2 Fyrir þá sem hafa gaman af að prófa eitthvað nýtt þá er þessi pottur fyrir hægeldun og marokkóskan mat, til dæmis kjúkling eða lamb. Potturinn kemur frá Emile Henry og er úr Flame-leir en það er lokið, sem hefur uppmjóða lögun, sem gerir það að verkum að elda má lengi í honum án þess að hafa áhyggjur. Lokið skapar hringrás þar sem raki er ávallt til staðar og bragðgæðum er viðhaldið. Pottinn má setja á flest helluborð en nota má spanhelludisk ef þarf fyrir slík borð. Hann má setja í uppþvottavél og það er mjög auðvelt að þrifa hann. Potturinn er glerjaður og þolir hita upp í 290 gráður. Í stórum 5 lítra potti má elda um 3 lítra.

Kokka, verð 20.900 kr.

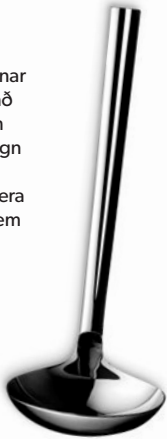
3 Paella-panna er grunn og stór að flatarmáli. Þessi panna frá deBuer kallast Viva España og er ekta paella-panna. Hún hitnar fljótt og brúnar vel kjöt og fiskmeti. Pannan er í nokkrum stærðum en mælt er með að setja vatn í hana eftir notkun á heitri hellunni til að allar matarleifar losni örugglega frá. Eftir þurrkun er ráðlagt að nudda smávegis olíu á botninn. Pannan fær með tíð og tíma eins konar húð sem gerir hana viðloðunarfría. Pannan á ekki að fara í uppþvottavél og helst ekki nota uppþvottalög á hana. Þessar paella-pönnur ganga á allar hellur nema spanhellur.

Kokka, verð frá 2.900-6.980 kr.



4 Ausur eru bæði misgóðar og -fállegar. Þessi Rosendahl Grand Cru-ása sameinar eiginleikana að vera handhæg og fálleg til að bera á borð. Rosendahl er danskt merki sem heyrir undir hönnunarsíð Rosendahl Design House en það er með mörg þekkt dönsk vörumerki. Rosendahl leggur áherslu á að vera með fállega og tímalausa hönnun í vörum sem nota má hversdags jafnt sem spari..

Kúnígúnd, verð 3.695 kr.



5 Snúningsdiskur er gott að eiga í eldhúsinu því hann er mjög hentugur. Snúningsdiskurinn er tilvalinn undir álegg og nóg að snúa honum, þá ná allir í matinn. Þessi tiltekni diskur er úr akasíu-víði, mjög fállegur og 50 sentimetrar að breidd.

Bako Ísberg, verð 13.990 kr.



Veisluborð Tanja Líf segir uppsetningu veitinga, sérþarfir gesta og merkingar skipta máli þegar kemur að veisluhaldi.

MYNDIR: AT VEISLUÞJÓNUSTA

Veislur í heimahúsi

Tanja Líf Traustadóttir rekur fyrirtækið AT veisluþjónusta ásamt manni sínum, Arnari Inga Kristensen matreiðslumeistara. Þau sérhæfa sig í veislum sem haldnar eru í heimahúsum. Tanja Líf lumar á góðum ráðum fyrir öll þau sem ætla að halda veislu á næstunni.



Tanja Líf Hefur rekið veisluþjónustu sem sérhæfir sig í veislum sem haldnar eru heima fyrir.

Eik Arnþórsdóttir skrifar

Til að gera framúrskarandi veislu, hvort sem um er að ræða litla veislu eða stærri veislu, þá þarf að vanda valið á veitingunum mjög vel,“ segir Tanja Líf. Mikilvægt er að gestir upplifi að hugsað sé til þeirra í undirbúningi og að eitthvað standi öllum til boða. „Það þarf að passa að hafa eitthvað fyrir börnin, en líka að hafa þetta ekki of barnvænt þannig að veitingarnar séu bara pizza margarita.“

Auk þess er gott að vera með á hreinu hvort einhverjir gestir séu með sérþarfir þegar kemur að mat. „Það þarf að taka það inn í reikninginn. Það er ekkert súrara en að vera vegan eða grænmetisæta og geta ekki borðað neitt í veislunni.“

Tanja Líf segir AT veisluþjónustu geta mætt sérþörfum allra enda bjóði þau upp á fjölbreytt úrval, þar á meðal eru blómkáleggja-brauð, parmaskinka, grísa taco og kjúklingaspjót.

LITIR OG UPPHÆKKANIR Þegar kemur að framsetningu skiptir máli að vera með liti og fjölbreytileika á borðinu samkvæmt Tönju Líf. „Við leggjum mikið upp úr

„Það er ekkert súrara en að vera vegan eða grænmetisæta og geta ekki borðað neitt í veislunni“

því að vera með mismunandi sósar, marineringar, eitthvað í brauðhjúp, sumt bara í kryddi og svo framvegis,“ segir hún.

Annað atriði eru upphækk-anir. Bæði ýta þær undir fegurð framsetningar og gera gestum kleift að teyja sig yfir borðið án þess að eiga á hættu að fá mat í fötin. „Um leið og þú setur tvo þrjá diska, það þarf ekki meira, á upphækkun, þá verður þetta upplýftandi. Ég veit ekki hvernig á að orða það,“ segir hún og hugsar sig um. „Þetta verður fállegra fyrir augað.“

Þriðja er að hafa merkingar á borðum þannig að gestir sjái um

hvaða rétti er að ræða. „Við mælum heils hugar með því. Þá eru gestirnir ekki að koma endalaust til þín og spyrja: hvað er þetta? Það er lykilatriði að vera með merkingar,“ segir Tanja Líf sem bendir á að það komi sér vel fyrir fólk með sérþarfir að geta nálgast upplýsingar um matinn. Auk þessi geri þetta borðið „litrikara og fjölbreyttara. Þá sérðu að þetta er ekki bara matur heldur líka merkingar, og að þá er verið að hugsa um þig.“

ALLT TIL ALLS Tanja Líf hefur nú rekið fyrirtækið í tvö ár. Upphaflega ætluðu þau Arnar Ingi, maðurinn hennar, að vera með veisluþjónustuna á hliðarlínunni ásamt annarri vinnu en eftirspurnin er orðin mikil. „Nú erum við oft með daga þar sem eru tvær, þrjár veislur á dag,“ segir Tanja Líf. „Við komum með matinn, servíettur, diska, hnífapör og förum með allt með okkur líka.“ Það er því enginn frágangur fyrir gestgjafann. Tanja Líf nýtur þess mjög að gefa fólki að borða. „Það er ótrúlega gaman og gefandi að geta gefið fólki góðan mat og að fá hrósið eftir á þegar vel tekst.“ ■

Hentug lausn fyrir
baðherbergi og sturtur

Fibo
Baðplötur

Yfir 70 útlitsgerðir á lager!



BYGGINGAVÖRUVERSLUN

P. PORGRÍMSSON & CO

Ármúli 29 108 Rvk 512-3360 korkur.is

Alltaf verið stemningskona

Jóhanna Þórhallsdóttir er löngu kunn sem tónlistarkona, bæði söngkona og kórstjórnandi, en hún hefur einnig gefið út hljómdiska. Síðustu ár hefur hún snúið sér að myndlist sem hún iðkar af miklum krafti og hefur Jóhanna haldið að minnsta kosti árlega sýningar bæði hér og erlendis. Hún hefur þó aldrei sagt skilið við tónlistina.

Jónína Jóhannesdóttir
skrifar

Jóhanna Þórhallsdóttir er síkvik og lærði ekki fyrir löngu þá list að kveða rímur og nú fer hún víða með eiginmanni sínum, Óttari Guðmundssyni, geðlækni og rithöfund, til að kynna bók hans um Sigurð Breiðfjörð sem kom út fyrir júl, og kveður þá rímur. Jóhanna hefur alltaf verið mjög skapandi, sem kemur meðal annars fram í matargerðarlistinni. Hún er orðlagður listakokkur og mikill matgæðingur en hún gefur hér upp nokkrar uppskriftir sem hafa fylgt henni í gegnum árin og eru undir áhrifum af þeim stöðum sem hún hefur átt heima eða dvalið á.

Jóhanna er mikil stemningskona og hefur gaman af að bjóða í mat og gjarnan með litlum fyrirvara. Fjölskylda Jóhönnu og Óttars er stór, telur um 30 manns samanlagt og oft býður hún krökkunum í mat, eins og hún segir. Það eru ákveðnir réttir sem henni finnst gaman að elda þegar hún fær gesti, réttir sem eru einfaldir, þar sem allt hráefni er sett í eitt fat og svo eru þeir líka bragðgóðir og hollir eins og hún segir sjálf. Jóhanna segist nota uppskriftir sem grunn og aðlaga þær svo að sínum smekk, „maður er ekkert að láta einhvern kokk úti í löndum stjórna sér,“ segir hún spök.

MATARÁHUGINN Í GENUNUM

Jóhanna fékk í arf að vera góður kokkur og börnin hennar tvö, Hildigunnur og Guðmundur, eru það líka. „Mamma var góður kokkur og hafði gaman af að elda og ég ólst upp við góðan mat. Við vorum með fisk þrisvar til fjórum sinnum í viku og hún gerði t.a.m. mjög góða lúðusúpu sem ég bað hana stundum um að hafa á afmælinu mínu. Lúðusúpan er ein af góðu matarminningum mínum frá æskuheimilinu. Svo var smurt ofan í okkur fyrir skólann og alltaf matur og við borðuðum margvíslega grauta í eftirrétti. Bæði börnin mín eru góðir kokkar og meira gourmet-fólk en ég. Ég vil hafa hlutina einfalda, og kannski sérstaklega með aldrinum, mér finnst það líka best.“

Jóhanna byrjaði að elda af alvöru þegar hún fór til náms í Manchester árið 1983 en þangað fór hún ásamt barnsföður sínum 25 ára gömul í söngnám. „Ég hafði prófað mig

”Ég vil hafa hlutina einfalda, og kannski sérstaklega með aldrinum, mér finnst það líka best

töluvert áfram með baunafæði og grænmetisrétti en ég átti matreiðslubók Sigrúnar Davíðsdóttur, sem var matarbiblía minnar kynslóðar, og þar var margt nýstárlegt, pæjur og alls konar fiskréttir og kryddaðir pottréttir. Maður notaði bókina sem grunn. En í Manchester lærði ég að búa til alvöru indverska karrirétti og indverskan mat. Ég bjó í indversku hverfi og það var ilmur af sterku karríi allar helgar þar og ég lærði að gera Manchester-ættaða indverska karrirétti og þá list að sjóða hrísgrjón. Oft elda ég lambalæri, úrbeinað eða með beini, með alls konar indversku kryddi en þetta er mjög þægilegt að gera þegar maður er með gesti, þá er maður búinn að krydda lambið og láta það liggja í kryddinu ansi lengi. Þetta er uppskrift sem ég hef aðlagað að mínum smekk eins og svo oft. Svo stingur maður lambinu í ofn og sýður hrísgrjón með, sósurnar sem tilheyra indverskum mat eru náttúrliga með, ásamt salati og naan-brauði.“

Indverskur lambakjötsréttur

Marínering á lambalæri:

- 50 g möndlur
- 6–8 hvítlauksrif
- 1 biti engifer, um 5 msk. hakkaðar
- 3 chili-aldin án fræja
- 3 gulir laukar
- 6 dl jógúrt hrein
- 2 tsk. kummin
- 4 tsk. kóríander
- smávegis cayanne-pipar
- smávegis garam masala
- 3 tsk. salt

Til að steikja saman:

- olía
- 5 negulnaglar, steyttir í mortéli
- 10 kardemommur
- 2 kanelstangir
- 10–15 piparkorn svört





MYNDIR: GOLD

Ég úrbeina lærið oft fyrst og set möndlur, hvítlaukinn og smám saman allt sem fer í maríneringuna í blandara. Helli yfir lærið (úrbeinað eða ekki) og læt standa í góðan sólarhring.

Síðan steiki ég negul, kar-dimommur, kanel og piparinn örstutt og helli yfir steikina sem fer í ofninn. Ef ég hef nógan tíma þá steiki ég hana á 175 °C í einn og hálfan tíma og slekk og læt hana biða í stofuhita í klukkutíma áður en hún er skorin!

P.s. Ef þú ert að flýta þér þá hellirðu bara indversku jukki úr dós ofan á lambið og notar hinar sænsku rúgkökur (flatbrauð) og skellir hvítlaukssmjöri á þær.

ELDA ÞANNIG AÐ ÞAÐ SÉ LÉTT OG SKEMMTILEGT

Jóhanna hefur alltaf verið dugleg við að bjóða heim í mat. „Ég hef alltaf verið stemningskona og hef gaman af að bjóða fólki í mat, oft með engum fyrirvara, bara svona,“ segir hún og smellir fingri. Það eru ákveðnir réttir sem ég er alltaf til í að gera, eins og til dæmis paellu. Krakkarnir gáfu okkur paellu-pönnu og það er svo mikil stemning að búa hana til. Ég fer oft norður á Drangsnes og kaupi fisk en þar var ræktaður kræklingur, sem ég fór að nota og svo hef ég verið með rækjur, humar og kjúkling í grunninn. Maður sker niður hráefnið og þegar gestirnir koma þá eldar maður. Þetta tekur engan tíma og ilmurinn er svo góður og alltaf stemning að gera paelluna. Ég fann uppskrift að paellu á netinu sem ég gerði svo að minni. Maður byrjar á að steikja kjötið og bætir svo við grænmeti eins og lauk og því sem þarf að vera aðeins lengur á pönnunni, svo setur maður hrís-grjón og þá vökvann sem maður blandar sérstaklega og kryddar svo með chili, hvítlauk og papriku, sýður og setur tómata og skelfiskinn síðast út í. Að lokum ber maður réttinn fram með sitrónu, parmesanoستي og hefur nóg af hvítvíni með. Þetta er alltaf skemmtilegt og góður réttur og ég hef gert þennan mikið í seinni tíð.“

Paella Jóhönnu

- fyrir 6–8
- 12 úrbeinuð kjúklingalæri
 - 1 ½ rauðlaukur
 - 6 hvítlauksrif
 - 2 cm engifer
 - 2 chili-aldin
 - 1 msk. marokkóskt krydd (blanda)
 - 1 msk. tyrkneskt krydd (blanda)
 - 1 msk. paprika
 - 1 pk. sveppir
 - 3 rauðar paprikur
 - 1 kúrbítur
 - 4–6 gulrætur
 - ½ blómkálshöfuð eða jafnvel brokkólí
 - 1 pk. litlir tómatar eða stórir skornir niður
 - grænmetis- eða kjúklingakraftur
 - 500 g rækjur
 - 500 g humar (frystur og skelflettur)
 - 800 g kræklingur
 - 6 lúkur af hrísgrjónum (alveg sama hvernig!)
 - grænmeti (það má nota hvaða grænmeti sem maður á og vill nota)

Byrjið á að steikja kjötið í 3 mínútur og bætið við lauknum. Bætið síðan við til dæmis blómkáli, papriku, kúrbít, sveppum og tómötum.

Þá er grænmetis- og kjúklinga-krafti bætt saman við, sem er um 3 teningar, eða matskeiðar, og 1 msk. tomatpúrra í um hálfan lítra af vatni. Bætið svo við hrísgrjónum.

Hellið vökvannum á blönduna og látið þetta malla á pönnunni. Hækkið hitann og fylgist með. Það

má sletta smá hvítvíni, ef það vant-ar vökva, eða bara vatni.

Þegar kjötið er tilbúið setjið þá restina í; rækjurnar, humarinn og kræklinginn. Eftir um 4–5 mín. er allt tilbúið og þá má skella pönnunni á borðið.

TIL ÍTALÍU AÐ LÆRA SÖNG

Jóhanna fór til Ítalíu að læra söng hjá frægum kennara, Eugina Ratti, og þar kynntist hún „hinni einföldu ítölsku matargerð“. Hún segist heldur betur hafa orðið fyrir áhrifum á Ítalíu. „Miðjarðarhafsfæðið ein-kennist af grænmeti, fiski og ljósu kjöti. Ítalir eru alls ekki mikið fyrir rautt kjöt en eru hins vegar mikið með alls konar pylsur – og þær eru góðar,“ segir Jóhanna og setur upp nautnalegan svip.

Jóhanna segist elda mikið heima þrátt fyrir að þau hjónin sé bara tvö í heimili. „Ég er mikið með fisk og svo skelli ég nú oft í smáveislu, bæði fyrir krakkana og vinina.“

Ítalskur sitrónukjúklingur

- 1 heill kjúklingur
- 1 sitróna
- salt og pipar
- steinselja (má sleppa)

Nuddið slatta af salti á kjúklinginn, skerið sitrónuna í báta og troðið í kjúklinginn.

Lokið vel fyrir, með tannstönglum til dæmis. Saltið og piprið og setjið í ofninn í um klst. á 200 °C. Kjúklingurinn er afar gómsætur, stökkur að utan og mjúkur að innan.

Paprikumedlæti með öllum mat

- fyrir 6–8
- 4 paprikur í öllum litum helst
 - 4 laukar
 - 4 msk. olía
 - ½ b edik (alveg sama hvernig)

Hreinsið og skerið paprikurnar í átta bita og lauka í fernt. Hitið olíuna í potti og skellið paprikunni og lauknum í. Steikið í smástund á háum hita en setjið síðan lokið á pottinn og á lægsta hitann. Eftir 45 mínútur takið þið lokið af, minnkið hitann og setjið edikið yfir. Sjóðið í korter og kælið.

RAK KAFFIHÚS Á ÍSAFIRÐI

Jóhanna hefur komið víða við á ævinni og það er raunar ekkert lát á. „Ég var á Ísafirði að syngja í brúðkaupi í júlí 1996 þegar Tjöruhúsið var endurbætt og tilbúið. Ég var

Það atvikaðist þannig að á tímabili kom franskur maður reglulega í kaffihúsið og hann kenndi mér þessa uppskrift en það var alltaf sólþurrkaður saltfiskur sem lá þarna nálægt á steinum.

kyrrsett af vinum mínum, Margréti Gunnarsdóttur og Jóni Sigurpáls-syni, og fékk að opna kaffihús á staðnum. Ég var með brauð og kökur, kaffi og te og önnur drykkj-arföng. Þarna lærði ég að gera salt-fisksrétt sem er ótrúlega góður. Það atvikaðist þannig að á tímabili kom franskur maður reglulega í kaffi-húsið og hann kenndi mér þessa uppskrift en það var alltaf sólþurrk-aður saltfiskur sem lá þarna nálægt á steinum. Svo segir hann einn daginn: Á ég ekki að kenna þér eina franska uppskrift? Ég hélt það nú og þessi uppskrift hefur fylgt mér síðan í gegnum árin. Þetta er bara saltfisk-ur, kartöflur, olía og hvítlaukur. Svo er ég stundum með ákveðið með-læti, hið ítalska paprikujukk, sem kryddar réttinn. Þessi saltfisksréttur klikkar aldrei. Ég var svo að syngja þarna og spila árlega í 15 ár ásamt Villa Valla, Tómasi R. Einarssyni, Páli Torfa, Matta Hemstock og fleiri á saltfiskhátíð og þá lærði maður að gera ýmsar saltfisksuppskriftir en þessi lifir.

Franskættaði saltfisksrétturinn

- Saltfiskstappa sem getur ekki klikkað fyrir 6
- 6 væn saltfiskstykki (útvatnaður fiskur ef þarf)
 - kartöflur fyrir 6 manns (fer auðvitað eftir stærð en kannski 2 stórar eða 5 litlar á mann)
 - 8 hvítlauksgeirar
 - olía

Þetta er mjög þægilegur réttur því það er hægt að vera búinn að sjóða kartöflurnar og fiskinn og bein-hreinsa. Þegar gestirnir koma setjið

þá olíuna og hvítlaukinn pressaðan í pottinn. Stappið síðan fiskinn og kartöflurnar (jafnvel ágætt að stappa áður en í pottinn er komið). Ekki spara olíuna.

Svo er ágætt að hafa paprikumedlætið og sjóða rófur og gulrætur með.

Og svo þegar við erum tvö þá er það bara rúgbrauð með smjeri!

GOTT AÐ NOTA ÞAÐ SEM ER TIL Í ÍSSKÁPNUM

Aðspurð segir Jóhanna að börnin hennar tvö, Hildigunnur og Guð-mundur, séu meira gourmet-fólk en hún sem oft eldi upp úr sér. „Þau hafa svo fint bragðskyn. Ég er meira í því að elda þannig að það sé létt, er ekki að flækja málin, ég er bara þannig karakter. Ég er í „schnelle Malerei“ og „schnelle Kochen“,“ segir Jóhanna og hlær. Um daginn til dæmis langaði mig í eitthvað grískt og hugsaði með mér að ég myndi jú nota sitrónu, fetaost, ólífur, óreganó og svo var ég með kjúlla og setti allt í einn pott, þetta var geðveik máltíð.“

Síðasti rétturinn sem Jóhanna gefur uppskrift að er fiskur í ofni en það er misjafnt hvað fer með fiskin-um í fatið, Jóhanna notar bara það sem til er og hana langar í hverju sinni. „Ofnbakaða ýsu geri ég mjög gjarnan. Ég set ýsuna í ofninn og hugsa svo; hvað á ég? Ég á yfirleitt lauk, karri, salt og pipar á ýsuna og ef ég á epli, eða bara banana, set ég það líka yfir og „that's it“. Mér finnst gott að hafa íslenskt bygg að austan með, tala nú ekki um ef maður á pestó, þá er maður búinn að lyfta bygginu aðeins upp, nú eða þurrkaða tómata, eða hvað sem er. Svo hef ég salat með og málið er dautt.“

Ofnbökuð ýsa með því sem til er í ísskápnum

- Ýsa var það heillin fyrir fjóra
- 1–2 fiskflök, má vera þorskur
 - 2 laukar (hvítlaukur líka, það er aldrei slæm hugmynd)
 - 2 epli
 - karri
 - Hvað áttu í ísskápnum? sveppi eða brokkólí?

Stillið ofninn á 200 °C. Setjið fiskinn í fat. Steikið grænmetið, kryddið með karríi eða einhverju góðu kryddi og setjið yfir fiskinn, steikið þá laukinn með karríi og setið yfir. Síðan eru eplin steikt með karríi á pönnu og sett yfir og allt sett í ofn.

Eftir gott korter er allt tilbúið! Verði ykkur að góðu! ■



Heimilisplantan

Benjamínfíkus getur orðið fimm metra hár

Heimilisplantan Benjamínfíkus eða Ficus Benjamina, eins og hún heitir á latínu, er bæði falleg og góð til að hafa á nútímaheimilum.

Ragnheiður Linnét
skrifar

Benjamínfíkus er sterk planta og þrífst vel ef rétt er hugsað um hana. Hún á að hafa góð áhrif á hljóðeinangrun en mörg heimili eru með opin stór aðalrými, jafnvel hátt til lofts og því nokkuð berskjölduð fyrir hljóði sem berst vel. Benjamínfíkus á einnig að hafa góð áhrif á loftgæði eins og reyndar heimilisplöntur almennt.

Benjamínfíkus er upprunnin í Suður-, Suðaustur-Asíu og Ástralíu. Hann dafnar á Flórída og í Arísóna í Norður-Ameríku. Í náttúrulegu umhverfi sínu getur tréð orðið allt að 30 metra hátt. Benjamínfíkus er falleg planta, greinar hennar eru langar og slútandi, blöðin sporöskjulaga og fagurgræn með örлитlum gljáa en börkurinn ljósbrúnn.

Nokkur afbrigði eru til af Ficus Benjamina, en plantan er einnig þekkt sem grátíkja, ficus-tré, eða bara sem fíkus og er tegund af blómstrandi plöntu af móberjaætt (Moraceae). Benjamínfíkus er þjóðarblóm í Taílandi og plantan sögð hreinsa burt illa anda.

GÓÐ FYRIR UMHVERFIÐ

Benjamínfíkus er, eins og önnur heimilisblóm, góður fyrir umhverfið, tekur koltvíoxíð úr umhverfinu og gefur okkur súrefni fyrir tilstilli ljóstillifunar ferlisins sem fer fram í grænkornum plantna, en þær vinna

orku úr sólarljósi. Þannig hreinsa heimilisplöntur andrúmsloftið fyrir okkur og eru heilnæmar.

Á heimilum getur Benjamínfíkusinn orðið allt að 5 metra hár. Benjamínfíkus dafnar vel í birtu. Plöntuna ætti þó ekki að hafa í of mikilli sól, nema hluta úr degi, en heldur ekki í skugga. Við þær aðstæður dafnar hún ekki vel og getur misst laufblöðin. Plantan þolir illa trekk og þarf hlýjan stað. Benjamínfíkus er viðkvæmur fyrir hvers kyns breytingum eins og að vera færður til ef birtuskilyrði breytast og fellir þá gjarnan lafin. Plantan er þó yfirleitt fljót að taka við sér aftur sé vel hugsað um hana.

Vert er að taka fram að plantan er þekkt sem ofnæmisvaldur en einkum hjá þeim sem eru með latexofnæmi en það efni er í plöntusafa Benjamínfíkus.

UMHIRÐA

Plantan vex vel við stofuhita og jafnvel undir honum og yfir, eða við 16–30 gráður. Mælt er með að umpotta Benjamínfíkus á tveggja ára fresti. Vökva á plöntuna reglulega með ylvögu vatni og skal gefinn áburður í hvert skipti. Gott er að hafa undirdisk til að vatnið renni vel úr moldinni. Passa þarf að moldin þorni ekki, heldur sé alltaf rök en líka að ofvökva ekki því þá verða blöðin gul.

Yfir vetrartímann er mælt með að hætta áburðargjöf. Vaxkennd húð á blöðunum gerir það að verkum að Benjamínfíkus þolir vel þurrt loft eins og oft er hér á landi í hífylum fólks. Ef umpotta þarf Benjamínfíkusinn skal gera það snemma að vori. ■



Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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



Álpakrennur og niðurföll

■ brotna ekki ■ ryðga ekki



Þakrennurnar eru frá **Grøvik Verk** í
Noregi og eru einfaldar í uppsetningu

Litir á lager: svart, hvítt, ólitað, rautt, silfurgrátt og dökkgrátt

HAGBLIKK

SMIÐJUVEGI 4C, 200 KÓPAVOGI | SÍMI: 587 2202 | HAGBLIKK@HAGBLIKK.IS | HAGBLIKK.IS



Elsa segir að frumgerðina að stiganum hafi hún fengið frá langafa dóttur sinnar sem var frá Milanó. Stiginn var sá fyrsti sem hannaður var til að opnast.
MYND: GOLLI

Arfurinn

Maður tengist gömlum munum af því þeir geyma sögur

Elsa Waage
óperusöngkona á heimili þar sem er að finna marga fallega gamla muni. Hún bjó sér heimili á Ítalíu þar sem hún var gift en missti manninn sinn og þá fylgdu henni margir falletgir og sérstakir munir úr fjölskyldu hans.

Ragnheiður Linnet
skrifar

Elsu líður vel innan um munina, þeir geyma sögu fjölskyldu hennar en hún segir að heimilið eigi ekki að vera sýningarstaður fyrir aðra. Á meðal muna úr tengdafjölskyldu hennar er prótótýpa af fyrsta stiganum sem var opnanlegur og gat staðið einn og sér, stigann sem við þekkjum öll í dag en höfum líklega ekki leitt hugann að hversu mikil nýjung var á sínum tíma. Stiginn veitti mikið öryggi og hagræðingu.

Frá hverjum er þessi prótótýpa af stiganum?

„Hann er frá langafa dóttur minnar sem var frá Milanó. Ég held að óhætt sé að segja að hann hafi verið sá fyrsti sem hannaði stiga sem var opnanlegur og hægt var að draga í sundur þannig að það þurfti ekki lengur stiga sem var hallað upp að vegg. Stiginn veitti því meira öryggi. Þessi stigi var keyptur af öllum þeim sem voru efnameiri og grein birtist í blaðinu Corriera de La Sierra, um að allar konur vildu eignast stiga frá Pietro Scorta. Ég veit nú ekki hvort það voru bara stigarnir sem þær vildu fá,“ segir Elsa og skellir upp úr.

„Hann var víst mikið upp á kvenhöndina þó svo hann væri harðgíftur, karlinn. Ég fékk þessa prótótýpu þegar ég missti manninn minn og stiginn kom með mér til Íslands,“ segir Elsa en hún var gift Emilio de Rossi, viðskiptafræðingi og umbúðahönnuði, sem var virtur hönnuður og vann til verðlauna á því sviði.

Hver var Pietro Scorta?

„Pietro Scorta og var langafi Júlíu, dóttur minnar, og faðir ömmu hennar, Luciana Scorta, síðar de Rossi. Pietro var frá Milanó. Hann var fjallmyndarlegur, hávaxinn, 190 sentimetrar á hæð, með mikið skegg og hann var mikil týpa. Pietro hafði ríka sköpunargáfu, var snjall hönnuður og góður smiður. Hann rak fyrirtæki og smíðaði meðal annars flugvélar úr víði sem eru á flugsafninu í Como. Í heimsstyrjöldinni síðari missti hann húsið sitt, það var sprengt upp, en það fundust þó ýmsir munir sem voru nokkurn veginn heilir. Eins og mjög falleg kommóða sem er hér inni. Efsti hlutinn af henni hafði sprungið en við Emilio létum gera kommóðuna upp og settum marmaraplötu á hana og Júlía dóttir okkar á hana núna eftir langafa sinn. Pietro var mikill fagurkeri og hafði gott auga og átti mikið safn málverka. Stiginn sem við þekkjum öll í dag, var algjör nýjung á þeim tíma sem Pietro smíðaði hann og létti mörgum lífið. Ég á teikningar af stiganum frá því að Pietro hannaði hann, þar sem öll mál koma fram. Stiginn fór út um allan heim og nú er prótótýpan komin til Íslands,“ segir hún.

„Við áttum líka tvo stiga í fullri stærð sem virkuðu eins og þeir hefðu verið gerðir í gær. Þeir eru nú hjá bróður Júlíu. Margir stigar Pietros voru keyptir af þáverandi konungi Ítalíu til hallarinnar í Monza (Villa reale) auk þess sem nokkrir voru seldir til Buckingham-hallarinnar í Englandi. Ekki kunnar af versta taginu.“

Hvaða þýðingu hefur það fyrir þig að eiga þessa prótótýpu?

„Þetta er arfleifð frá fjölskyldu dóttur minnar. Ég sá ekki tengdforeldra mína og við Júlía kynntumst þeim í gegnum sögur og þá eru hlutirnir sem fólkið átti líka hluti af því. Það er saga í svo mörgum hlutum og þá verða þeir mikilvægir eins og þessi prótótýpa af stiganum. Stiginn er hlutur sem mér þykir vænt um, svo er líka mikil metafóra í stiganum – maður getur bæði gengið upp stiga og líka niður. Scala þýðir stigi en svo er náttúrliga uppáhaldsóperuhúsið mitt Scala-óperan í Milanó og maður þarf að fara ýmsa „scala“, bæði upp og niður, til að fá að standa á því töfrasviði. Kannski koma þeir tímar aftur að við verðum tilneydd til að nýta gamla hluti og endurnýja en hjá mér er það hrein ástríða. Prótótýpan er fallegur gripur, ég get alls staðar haft hann og gaman að eiga heimildirnar, eins og myndirnar sem voru gerðar við gerð hans og greinar sem voru skrifaðar um hann.“

TENGIST EKKI HLUTUM SEM ERU KEYPTIR Á 10 ÁRA FRESTI

„Við Emilio höfðum bæði ástríðu fyrir heimilum með mublum sem áttu einhverja sögu. Við áttum mjög gömul málverk og höfðum gaman af að spá í arkitektúr og fleira. Það var margt sem var náttúrliga allt öðruvísi á Ítalíu en á Íslandi í gamla daga. Amma dóttur minnar var hattagerðardama og ég á til dæmis stand fyrir hatta. Það var mjög mikill stíll á fólkinu á þessum tíma. Nú miðast hönnun mikið við að hlutirnir séu þægilegir og stundum á kostnað fegurðarinnar. Mér finnst mínimalisminn svolítið hafa eyðilagt listina og tilfinninguna í hönnun. Þegar við erum með hluti, t.d. gamla púða sem mömmur okkar eða ömmur saumuðu og okkur þykir vænt um, þá fylgir þeim saga og þá tengistu þeim og þeir tengja mann við fólkið, en ef þú kaupir þér nýja hluti á 10 ára fresti, þá eru það bara hlutir sem þú tengir ekki við.“

Elsa bendir á borðstofuhúsgögnin sem hafi verið keypt í tilefni af brúðkaupi tengdforeldra hennar, einnig vasa og fleira. „Þetta virkar allt, það er til dæmis engin skúffa sem er stíf eða vont að opna. Þetta sýnir hvað hlutirnir voru vandaðir og það sér varla á viðnum, einungis á fáeinum stöðum og mér finnst gaman að það sjáist að mublurnar eru notaðar. Ég tók eftir því þegar ég flutti heim aftur að öll heimili voru svo til eins og mér fannst það sérstakt, þetta voru falleg heimili, en hvert öðru líkt.“

HEIMILIÐ Á EKKI AÐ VERA SÝNINGARSTAÐUR FYRIR AÐRA

„Mér finnst líka skipta máli hvernig nýr arkitektúr er látinn mæta gömlum arkitektúr. Í New York, til dæmis, þar sem ég bjó þegar ég var í námi, speglast oft gamlar byggingar í glerhýsum. Þetta að kunna að láta byggingarstíla spila saman án þess að taka frá öðrum hvorum stílnum, er kúnst sem þarf að vera.

Samvera með fjölskyldunni er mjög mikilvæg á Ítalíu. Fjölskyldur hittast í hádeginu á sunnudögum og skiptast á skoðunum eða gleðjast saman. Þetta má taka sér til fyrirmyndar. Það eru margir sem hafa setið við borðstofuborðið mitt og margar sögur verið sagðar. Mér líður vel þegar ég kem heim innan um gömlu munina. Það er góður andi hér og ég er ekki að gera heimili mitt að sýningarstað fyrir aðra. Hér finnst mér gott að vera og ég hef enga þörf fyrir einhverja hluti á meðan það sem ég á gleður mig og virkar.“ ■





V E S T

Þú færð Arflex
hjá okkur



www.vest.is



Dalvegur 30



sími: 620 7200

Hafrapönnukökur

Harpa Lind Hjálmarsdóttir er með vinsælli áhrifavöldum á Íslandi og heldur úti hlaðvarpinu Sirpan. Ein af hennar uppáhaldsuppskriftum eru hafrapönnukökur. „Þetta er eitthvað sem ég fæ mér mjög reglulega í morgunmat, og er dugleg að stækka uppskriftina svo aðrir geti notið þeirra með mér,“ segir hún.

- 1/2 banani
- 1 dl hafrar
- 2 egg
- Vanilludropar
- Hnífsoddur salt
- 1/4 tsk. lyftiduft (má sleppa)

Öll hráefnin eru sett í blandara og blandað saman, úr því verður deig sem leyft er að standa í smá stund (u.þ.b. 3 mín.) til að hafrarnir fái tækifæri til að drekka í sig smá vökva. Ef deigið



er enn þá of þunnt þá er sniðugt að bæta við smá höfrum til viðbótar. Ef deigið er of þykkt þá er sniðugt að setja smá mjólk í það.

Deiginu er síðan hellt á pönnu sem er við vægan hita, hægt að gera eina risastóra pönnuköku, eða nokkrar minni. Þegar það fara að myndast loftbólur í deiginu er kominn tími á að snúa pönnukökunum.

Mér finnst best að toppa þær með jarðarberjasultu, hnetusmjöri og jafnvel ferskum jarðarberjum.



Harpa Lind er með rúmlega tíu þúsund fylgjendur á Tiktok. Hún deilir reglulega skemmtilegum uppskriftum en hafrapönnukökurnar eru í miklu uppáhaldi.



Fimm húsráð: Haltu heimilinu, geðheilsunni og buddunni í lagi

Tugir þúsunda hafa horft á efni frá Brynju Liv Bragadóttur á samfélagsmiðlum þar sem hún deilir sniðugum heimilisráðum. Hér eru fimm leiðir til að halda heimilinu, geðheilsunni og buddunni í lagi samkvæmt Brynju Liv.

1 Vikumatseðill Með því að skipuleggja matarinnkaup fyrir vikuna, jafnvel mánuðinn, minnkar þú útgjöldin töluvert. Reyndu að takmarka búðarferðir við eina í viku og kaupu inn allt sem þarf samkvæmt vikumatseðlinum. Þannig forðastu óþarfa kaup, nýtir matinn betur og sparar tíma.

2 Ofnahreinsun Splæstu í Oven Pride frá Bónus og leyfðu hreinsifninu að vinna sína töfra á óhreinindi bakaraofnsins. Þetta er betri leið en sjálfhreinsandi ofn og kostar ekki mikið!

3 Taktu til eins og óvæntur gestur sé á leiðinni í heimsókn Heimilið getur orðið ótrúlega hreint á met tíma þegar einhver hringir og segir „ég er á leiðinni!“ Notaðu þessa orku, jafnvel þótt enginn sé á leiðinni í heimsókn. Gríptu körfu, hentu öllu sem er ekki á sínum stað í hana, feldu hana og ekki gleyma að ryksuga og þurrka af bara þar sem fólk sér!

4 Heimagert ediksprey Ekki eyða peningum í dýrar og óumhverfisvænar hreinsivörur þegar þú getur búið til þína eigin. Blandaðu 1 dl af ediki í IKEA úðabrusa, fylltu restina með vatni og voilá! Fjölnota hreinsisprey sem ég nota á nánast allt. Ódýrt og umhverfisvænt.

5 15 mínútna hraðatiltektin Ef ráð nr. 3 virkar ekki, prufaðu þá að stilla klukkuna á 15 mínútur, setja tónlistina í botn og þrifa eins mikið og þú getur. Þú trúir því ekki hvað það er hægt að ná miklu á þessum stutta tíma. Gleðileg þríf! Eða, að minnsta kosti, sneggri þríf!

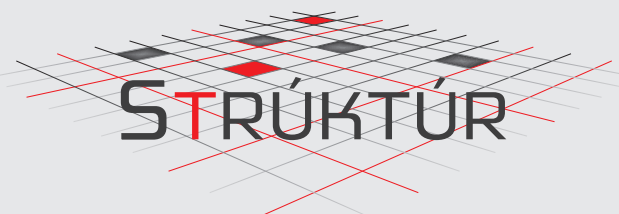
CLT - Krosslímdar timbureiningar



♦ Vistvænn og fljótlegur byggingarmáti.

♦ Unnið úr sjálfbærum austurrískum skógum.

♦ Strúktúr hefur frá stofnun eingöngu flutt inn vottað timbur (PEFC - EPD).



Bæjarflöt 9, 112 Rvk. | S. 588-6640
struktur@struktur.is | struktur.is