



Ef allt gengur að öskum er ekki útséð um að hægt verði að opna Vaðlaheiðargöng í desember að sögn Valgeirs Bergmann, framkvæmdastjóra Vaðlaheiðarganga. Verkamenn unnu hörðum höndum við að steypa vegaxlir í göngunum þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að. Opnun ganganna yrði kærkomin jölagjöf fyrir íbúa á Norðurlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

FRÉTTABLAÐIÐ  
**+PLÚS** Fleiri myndir úr göngunum er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.

## Krefst frávísunar í „shaken baby“-máli

Ríkissaksóknari segir umdeildan matsmann bæði óábyrgan og ónákvæman.

**DÓMSMÁL** Ríkissaksóknari fer fram á að svokölluðu „shaken baby“-máli verði vísað frá Hæstarétti þegar málið verður flutt þar 23. janúar næstkomandi.

Sigurður Guðmundsson var dæmdur fyrir manndráp af gáleysi árið 2003 fyrir að hafa hrist 9 mánaða gamlan dreng, sem hann hafði

í daggæslu, þannig að hann lést. Fallist var á endurupptöku málsins árið 2015 og vó þar þingst matsgerð bresks sérfræðings, dr. Waney Squier, sem taldi dánarorsök drengsins óljósa og engin ótvíræð gögn liggja fyrir um högg eða önnur merki um áverka sem hefðu getað orsakast af harkalegum hristingi.

„Allt virðist þetta vera sett fram í þeim eina tilgangi að rökstyðja þá trú Dr. Waney Squier að svokallað Shaken baby syndrome sé ekki til,“ segir í greinargerð saksóknara, en frávisunarkrafan byggir öðrum



Sigurður Guðmundsson.

þræði á því að dr. Squier hafi verið bæði óábyrg og ónákvæm sem dómkvaddur matsmaður.

Dr. Squier er ekki óumdeild en hún var svipt lækningaleyfi í Bretlandi árið 2016 vegna meints misvísandi og óheðarlegrs vitnisburðar

um dauðsföll barna fyrir breskum dómstólum. Hún endurheimti leyfið síðar sama ár en var meinað að bera vitni sem sérfræðingur fyrir breskum dómstólum í þrjú ár.

Yfirmats tveggja sérfræðinga hefur einnig verið aflað í máli Sigurðar eftir að endurupptaka þess var ákveðin. Bæðir telja líklegast að barnið hafi látist í kjölfar höfuðáverka. Í greinargerð sinni gagnrýnir Sveinn Andri Sveinsson, verjandi Sigurðar, framkvæmd yfirmatsins og af greinargerðum málsaðila má ætla að áreiðanleiki matsgerðanna verði

aðalumfjöllunarefnið fyrir Hæstarétti.

Saksóknari heldur því fram að úrskurður endurupptökunefndar sé sama marki brenndur og úrskurður um endurupptöku máls sem vísað var frá Hæstarétti af því að nefndin hafði ekki tekið fram að fyrri dómur Hæstaréttar skyldi halda gildi sínu þar til nýr dómur væri uppkveðinn. Af þessum sökum beri að vísa málinu frá.

Til vara krefst saksóknari staðfestingar héraðsdóms um sakfellingu. Sjálfur krefst Sigurður sýknu. — á

**Jólablað**  
Fréttablaðsins

Fylgir blaðinu í dag

Fréttablaðið í dag

**SKOÐUN** Jón Steindór Valdimarsson skrifar um einangrunarhyggju og popúlisma. **11**

**SPORT** Ánægja með að ársþing KSÍ fái aðkomu að starfi yfirmanns knattspyrnumála. **12**

**TÍMAMÓT** Kvennakór Reykjavíkur með stórafmælistónleika. **14**

**LÍFÍÐ** Sjóvarpskonan Sigrún Ósk Kristjánsdóttir opinberaði dönskukunnáttu sína á sunnudag. Þá talaði hún við Ullu Schjörning sem á 10 börn. **22**

**PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK**  
• JÓLABLAÐ

\*Samkvæmt prentsmáklöðun Gallup apríl-júní 2015

FOSSIL

MICHELSEN  
URSMEDIR

Laugavegi 15 og Kringlunni - michelsen.is

**STÆKKABU GJÖFINA**  
með gjafabréfi fyrir veitingum á Leikhúsbarnum

GJAFAKORT

**Gefðu gjöf sem lifnar við**

borgarleikhus.is

**nettó**  
Á NETINU

**NETTÓ Á NETINU**  
- ÖDÝRT OG ÞÆGILEGT -

+PLÚS



Við enda ganganna er ljós. Færir von um betri samgöngur. FRÉTTABLAÐIÐ/AUDUNN

## Göngin yrðu góð jólagjöf

Það verður íbúum Norðurlands kærkomin jólagjöf ef þeir fá Vaðlaheiðargöng í gagnið í næsta mánuði, fyrir fyrstu stórhrið vetrarins, segir Valgeir Bergmann, framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganga. Þrátt fyrir að opnun ganganna hafi ítrekað tafist og ný dagsetning ekki verið gefin, er loks hægt að segja verkið á lokametrunum. Unnið er að því að steypa vegaxlir, vinna að rafbúnaði um öll göngin, tengingum í öllum tækni húsum og setja upp fjarskiptakapal.





Veður



Austan 5-13 m/s, en 13-18 undir Eyjafjöllum. Stöku skúrir syðst á landinu og með A-ströndinni, en annars hægara og léttskýjað.

SIÁ SÍÐU 16

### Bókaútgefendur líti í eigin barm

**BÓKAÚTGÁFA** Samtök iðnaðarins og Grafía stéttarfélag í prent- og miðunargreinum gagnrýna ummæli Egils Arnar Jóhannssonar, framkvæmdastjóra Forlagsins, um stöðu bókaupprentunar á Íslandi.

Var haft eftir Agli í fréttum RÚV um helgina að þar sem Oddi hafi selt bókbandsvél sína úr landi eigi útgefendur þann eina kost að prenta erlendis. Það valdi því meðal annars að þriðja eða fjórða endurprentun vinsælustu titlanna verði ekki möguleg þar sem afhendingartími sé þrjár til fjórar vikur.



Egill Örn Jóhannsson, framkvæmdastjóri Forlagsins.

Í ályktun stjórnar Grafíu er bent á það að bókaútgefendur og ekki síst Forlagið ættu að líta í eigin barm því á undanförunum árum hafi stærstur hluti bókvinnslu verið færður úr landi. Þannig hafi tvær af hverjum þremur bókum í Bókaiðindum síðasta árs verið prentaðar erlendis en það hlutfall var rúm 55 prósent árið áður.

Í tilkynningu frá SI er haft eftir Sigurði Hannessyni framkvæmdastjóra að bókaútgefendur hafi látið skammtimasjónarmið ráða þegar þeir hafi í auknum mæli fært bókupprentun úr landi. –sar

### Lenti á Mars

**VISINDI** Rannsóknarvælmennið InSight lenti heilt á huffi á yfirborði Mars í gærkvöldi við mikil fagnadarlæti vísindamanna bandarísku geimvísindastofnunarinnar NASA. Vælmenninu, sem lenti á svæði sem kallast Elysium Planitia nærri miðbaug Mars, er ætlað að skoða nánar innra byrði plánetunnar.

Lendingarinnar var beðið með eftirvæntingu þar sem þær hafa gengið brósulega í gegnum tíðina. –smj

## Kvenleiðtogar frá um hundrað löndum funda í Reykjavík



Heimsping kvenleiðtoga verður sett í Hörpu í dag en þar koma saman um 400 kvenleiðtogar frá um 100 löndum. Á þinginu verður rætt um leiðir til að tryggja aukin tækifæri kvenna og um reynslu og árangur Íslendinga í jafnréttismálum. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri bauð þátttakendum til móttöku á Kjarvalsstöðum í gær. Her sjást Katrin Jakobsdóttir, Vigdís Finnbogadóttir og Silvana Koch-Mehrin, forseti þingsins. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

### Hótaði lögreglu öllu illu í Eyjum

**LÖGREGLUMÁL** Héraðsáskáknari hefur gefið út ákæru á hendur 23 ára karlmanni fyrir brot gegn valdstjórninni þegar hann var handtekinn í Vestmannaeyjum í febrúar síðastliðnum. Honum er gefið að sök að hafa veist að einum lögreglumanni og hótað tveimur öðrum lifláti og kynferðisofbeldi.

Ákæran er í tveimur liðum en þar segir meðal annars að maðurinn hafi bitið lögreglumann í handarbakið, með þeim afleiðingum að lögreglumaðurinn hlaut skurð á hendi.

Þá hafi hann bæði hótað henni kynferðislegu ofbeldi og sagt að hún yrði hvergi óhult, áður en hann hótaði henni og tveimur öðrum lögreglumönnum lifláti.

Farið er fram á að maðurinn verði dæmdur til refsingar og greiðslu alls sakarkostnaðar. –ks

## Jónas Freydal í þrot með íshellafyrirtæki

Viðskiptavinum sem áttu bókaðar ferðir með íshellaskoðunarfyrirtækinu Goecco hefur verið tilkynnt að fyrirtækið sé komið í þrot. Dýrar ferðir sem virðist ganga illa að fá endurgreiddar. Eigandi Goecco hefur ekki svarað skilaboðum.

**VIÐSKIPTI** Ferðabjónustufyrirtækið Íslenskir íshellaleiðsögumenn sem selt hefur sérhæfðar íshellaskoðunarferðir undir nafninu Goecco hefur lagt upp laupana og virðist sem viðskiptavinir muni sitja eftir með sárt ennið. Sama gildir um þá sem starfað hafa fyrir Goecco.

Fólki, sem ætlaði í þriggja daga ferð með Goecco um þar síðustu helgi, barst daginn áður tilkynning frá fyrirtækinu um að ekkert yrði af ferðinni. Slik ferð kostar um 1.900 Bandaríkjadalir fyrir tvo, eða um 235 þúsund krónur. Miðað við færslur á TripAdvisor frá viðskiptavinum úr þessum hópi fá þeir engin svör frá fyrirtækinu. Goecco er rekið af Íslenskum íshellaleiðsögumönnum.

Forsvarsmáður Goecco og Íslenskra íshellaleiðsögumanna er Jónas Freydal. Hann hefur ekki svarað samtölum og skilaboðum Fréttablaðsins. Starfsemin er skráð til húsa í Bankastræti 10. Þar er komið að læstum dyrum.

Í færslu á TripAdvisor fyrir sex dögum segir einn viðskiptavinur frá því að hann hafi í ágúst keypt ferð með Goecco yfir jölin. „En svo fékk ég tölvupóst frá þeim í síðustu viku þar sem mér var sagt að fyrirtækið væri gjaldþrota,“ skrifar hann. Goecco hafi lagt til að hann reyndi að fá endurgreitt frá PayPal eða í gegn um greiðslukortafyrirtæki.

„Vefsíðan liggur niðri. Enginn svarar tölvupóstum. Ég reyndi að hafa samband en það eru alls engin svör,“ segir viðskiptavinurinn og bætir við að vonandi fái hann að hafa samband en það eru alls engin svör,“ segir viðskiptavinurinn og bætir við að vonandi fái hann að fullu endurgreitt því um nokkuð mikla peninga sé að ræða.

Þessi viðskiptavinur varar síðan



Goecco er til húsa í Bankastræti 10. Þar eru dyr læstar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ég reyndi að hafa samband en það eru alls engin svör.

Ferðalangur á TripAdvisor



Jónas Freydal, forsvarsmáður Goecco.

við því að vefsíða sem gefin sé upp á PayPal-reikningnum vegna Goecco, iccaveguides.com, sé enn virk og þar sé hægt að bóka ferðir. „En gætið ykkar. Bokið engar ferðir á þessari vefsíðu,“ skrifar hann.

Annar viðskiptavinur Goecco kveðst í umsögn á TripAdvisor hafa greitt sína ferð með næstum árs fyrirvara. Þremur vikum áður en friði eigi að hefjast hafi þau fregnað að fyrirtækið sé farið á hausinn. „Vegna þess að við bökuðum snemma vill PayPal ekki hjálpa

með endurgreiðslu og bankinn ekki heldur.“ skrifar þessi viðskiptavinur og spyr hvort einhver viti um ráð til að fá endurgreitt.

Í svari til Fréttablaðsins í gær segir síðastnefndi viðskiptavinurinn enn engin viðbrögð hafa fengið frá Goecco. „Það eina sem okkur hefur verið sagt er að þeir væru að lýsa yfir gjaldþroti og að þeir væru ekki með einar ferðir því hjarðheguginn á Íslandi væri að fella þá eins og sagði í tölvupósti,“ útskýrir hann.

gar@frettabladid.is

Hefur þú prófað Nicorette

# Cooldrops

munnsgöfðlumar?

Draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum

Hentar þeim sem vilja reykja minna eða hættu reykningu alveg

Tvöfalt mintulag, þ.e. bæði í töfluhúð og í töflukjarna

Nikótínlyf Fæst án lyfseðils

nicorette® cooldrops 2 mg

nicorette® cooldrops 4 mg

nicorette®

gerðu eitthvað magnað

Nicorette® Cooldrops munnsgöfðlur (innihalda nikótín) eru notaðar við tobaksfíkn. Þær draga úr fráhrarfseinkennum vegna nikótíns og reykingsþörf hjá reykingsfólki 18 ára og eldra. Munnsgöfðla er látin leysast upp í munn. Leað vandlega uppýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfns. Leið til læknis eða lyfjafæðings sé þú þrífari uppýsingum um áhættu og aukaverkanir, sjá nánari uppýsingar um um lyfð á www.serlyfjaskra.is.

BNMCLIK-2018-02-3





# Til hamingju með gullið

Ísey skyr óskar íslenska kokkalandslíðinu til hamingju með frábæran árangur á heimsmeistaramótinu í matreiðslu þar sem líðið hlaut gullverðlaun. Kokkalandslíðið notar að sjálfsgöðu sérvalið íslenskt hráefni og þar leikur Ísey skyr stórt hlutverk.

**Mjólkursamsalan og Ísey skyr  
eru stoltir bakhjarlar liðsins.**

#iseyskyr





# Bjarni Bjarnason sest aftur í forstjórastól Orkuveitu Reykjavíkur

**ORKUVEITAN** „Sú úttekt sem nú hefur farið fram á vinnustaðarmenningu og starfsmannamálum innan samstæðu Orkuveitu Reykjavíkur bendir á ýmsar leiðir til að gera vinnustaðinn enn betri. Þótt úttektin staðfesti að innan Orkuveitunnar ríki góður starfsandi tekur stjórn OR þær ábendingar sem koma fram í úttektinni alvarlega og mun tryggja að við þeim verður brugðist með viðeigandi hætti.“

Þetta kemur fram í bókun sem samþykkt var samhljóða á fundi stjórnar Orkuveitu Reykjavíkur í gær. Á fund-

inum kynnti Helga Jónsdóttir, sem gegnt hefur starfi forstjóra OR síðastliðna tvo mánuði, greinargerð sína um farveg þeirra ábendinga sem fram komu í úttektarskýrslu innri endurskoðunar.

Bjarni Bjarnason, sem óskaði sjálfur eftir að stíga tímabundið til hliðar úr forstjórastól á meðan rannsókn málsins færi fram, tekur aftur við forstjórastöðunni í dag.

Þær ábendingar og umbætur sem kynntar voru á fundi stjórnarinnar lúta meðal annars að mannaúsmál-

um, stjórnarháttum, jafnréttismálum, ráðningar- og starfslokaferlum, áreitni og einelti.

Þá var greint frá því í gær að stjórn Orku náttúrunnar hafi ákveðið að lengja uppsagnarfrest þeirra Bjarna Más Júlíussonar og Áslaugar Thelmu Einarisdóttur um tvo mánuði. Einnig hefur verið ákveðið að ekki verði neitt aðhafst af hálfu Orku náttúrunnar vegna tölvupóstsendinga Einaris Bárðarsonar, eiginmanns Áslaugar Thelmu, til stjórnenda fyrirtækisins. –sar



Bjarni Bjarnason tekur aftur við starfi forstjóra Orkuveitunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Fleiri sýna WOW áhuga

**VIÐSKIPTI** Skúli Mogensen, eigandi WOW air, segir í pósti til starfsmanna sinna í gær að aðrir fjárfestar hafi sýnt flugfélaginu áhuga og verið sé að meta þau mál samhliða fyrirhuguðum kaupum Icelandair Group.

Viðskipti með bréf Icelandair Group voru óvænt stöðvuð í gærmorgun, en í tilkynningu sem félagið sendi Kauphöllinni kom fram að ólíklegt væri að allir fyrirvarar vegna kaupa félagsins á WOW air yrðu uppfylltir fyrir hluthafafund á föstudag. Tilkynnt var um kaup Icelandair á WOW þann 5. nóvember með fyrirvara um samþykki hluthafafundar Icelandair Group, áreiðanleikakönnunar og Samkeppniseftirlitsins.



Skúli Mogensen, forstjóri WOW air.

Í póstinum sem Fréttablaðið.is greindi frá í gær greinir Skúli frá því að viðskiptin hafi tekið lengri tíma en búist hafi verið við. Það þurfi þó ekki að koma á óvart enda flókin viðskipti þar sem greiða þurfi úr mörgum álitaefnum. Þá upplýsir hann að aðrir fjárfestar hafi sýnt WOW air áhuga.

„Og við erum að skoða það samhliða hinu.“ –bg

## FRÉTTABLAÐIÐ Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á [www.frettabladid.is/nyskraning](http://www.frettabladid.is/nyskraning). Það kostar ekkert.

# Samfélagsleg áhrif 90 milljarða uppbyggingar ekki skoðaðar

Skipulagsstofnun segir skorta á stefnu stjórnvalda um uppbyggingu Keflavíkurflugvallar. Of mikið sé einblint á óskir flugfélaga og ekki hugsað til samfélagslegra áhrifa. Upplýsingafulltrúi Isavia segir þróunar-áætlun flugvallarins hugsaða fyrir farþega jafnt sem flugfélög. Von á 2,3 milljónum ferðamanna á næsta ári.

**SAMGÖNGUMÁL** Skipulagsstofnun segir samfélagsleg áhrif stórfelldrar uppbyggingar á Keflavíkurflugvelli ekki nægilega rannsakaða af hinu opinbera. Áætlað er að settir verði rúmir níutíu milljarðar í uppbyggingu og stækkun Keflavíkurflugvallar til ársins 2022.

Samgönguáætlun Sigurðar Inga Jóhannssonar liggur nú fyrir Alþingi. Fjölmarginir hafa sent inn umsögn við áætlun ráðherrans. Skipulagsstofnun segir í umsögn sinni að eftir lestur hennar „[...] virðist stefna stjórnvalda um uppbyggingu á Keflavíkurflugvelli einvörðungu byggja á eftirspurn flugfélaga eftir aðstöðu á flugvöllinum. Þannig er ekki að sjá að lagt hafi verið mat á æskilegt umfang flugvallarstarfseminnar með tilliti til ýmissa samfélagslegra áhrifa innanlands,“ segir í umsögn Skipulagsstofnunar.

Í tillögu ráðherrans er stefnan að aðstaða á Keflavíkurflugvelli verði stórbætt til að mæta gríðarlegri fjölgun ferðamanna sem um flugvöllinn fara ár hvert. Jafnframt er sagt í greinargerð með áætluninni að það þurfi að stækka flugvöllinn „ef á að anna fleiri farþegum og stýrja flugfélögin í að fjölga skipti-farþegum“.

„Við svona mikil uppbyggingaráform sem hafa viðtæk áhrif um allt land ætti að liggja fyrir skýrari stefna frá stjórnvöldum,“ segir Ásdis Hlökk Theodórsdóttir, forstjóri Skipulagsstofnunar. „Með þessari umsögn vorum við að fylgja



Of mikið einblint á óskir flugfélaga segir Skipulagsstofnun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

### Áætlaðar fjárfestingartölur fyrir Isavia í heild eru:

2019 áætluð fjárfesting	21,5 milljarðar kr.
2020 áætluð fjárfesting	24,3 milljarðar kr.
2021 áætluð fjárfesting	24,9 milljarðar kr.
2022 áætluð fjárfesting	20,7 milljarðar kr.

eftir umræðum sem sköpuðust við vinnu við aðalskipulag Keflavíkurflugvallar fyrir nokkrum misserum. Samgönguáætlun er réttur vettvangur að okkar mati fyrir stefnumótum sem þessa.“

Millilandaflug fer nánast ein-

göngu um Keflavíkurflugvöll og ferðapjónustuaðilar vitt og breitt um landið hafa talað um mikilvægi þess að fjölga gáttum inn í landið. Þannig mætti nýta þá fjárfestingu innviða í ferðapjónustu betur. Stækkun vallarinnar í Keflavík fyrir



Ásdis Hlökk Theodórsdóttir, forstjóri Skipulagsstofnunar.



Guðjón Helgason, upplýsingafulltrúi Isavia.

tæpa eitt hundrað milljarða er, að margra mati, staðfesting á að ekki eigi að fjölga gáttum inn í landið.

„Flugstefna fyrir Ísland hefur ekki verið mörkuð, né afstaða stjórnvalda um þölmörk Íslands. Í stjórnarsáttmála sitjandi ríkisstjórnar er tilgreint að eigenda-stefna verði mótuð fyrir Isavia,“ segir Guðjón Helgason, upplýsingafulltrúi Isavia. „Þá boðaði samgönguráðherra nýverið í svari við fyrirspurn að fyrsta flugstefna Íslands liti dagsins ljós á vordögum 2019. Isavia fagnar því að flug- og eigendastefna verði skilgreind og mörkuð.“

Gert er ráð fyrir að um 2,3 milljónir ferðamanna heimsæki Ísland á næsta ári og að farþegar sem leið eiga um völinn verði yfir tíu milljónir. Því er talið mikilvægt að stækka flugvöllinn til að taka á móti þeim aukna fjölda farþega sem fljúga milli Evrópu og Bandaríkjanna. [sveinn@frettabladid.is](mailto:sveinn@frettabladid.is)

jeep.is



MÁN ÞRI MID FIM FÖS LAU SUN

Litli bróðir Jeep, Grand Cherokee.

**JEEP COMPASS LIMITED**  
**JEEP. 7 DAGA VIKUNNAR. ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.**  
**ÖRFÁIR BÍLAR EFTIR Á GAMLA GENGINU**

**EINI JEPPIINN Í ÞESSUM STÆRÐARFLOKKI SEM BÝÐUR UPP Á LÁGT DRIF.**

Jeep, Compass er útbúinn með alvöru fjórhjóladrif: Jeep, Active Drive, sem gerir ökumanni kleift að velja um fjórar drifstillingar sem taka mið af akstursundirlagi hverju sinni. Auto, Snow, Sand og Mud ásamt því að læsa milli fram- og afturdrifs í Limited og til viðbótar í Trailhawk er fimmta stillingin Rock ásamt lágu drifi. 2.0 lítra dísel 140 h.ö. eða 170 h.ö. og 170 h.ö. og 170 h.ö. bensínvél. 9 girja sjálfskipting.

**ÍSABAND**  
ISLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOD

UMBODSADILI JEEP Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433  
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

**Jeep**  
THERE'S ONLY ONE

# Eitt mesta afrek aldarinnar

BÆKUR ÓTTARS SVEINSSONAR HAFA Á HVERJU ÁRI Í ALDARFJÓRÐUNG VERIÐ EITT VINSÆLASTA LESEFNI ÍSLENDINGA



Eitt mesta björgunarafrek síðustu aldar +++

Þrjátíu og fjórir skipbrotsmenn berjast upp á líf og dauða í flaki togarans Egils rauða sem hefur strandað í foráttubrimi undir hrikalegu hamrastáli Grænuhlíðar í Ísafjarðardjúpi +++

Djarfar áhafnir lítilla báta reyna við illan leik að nálgast myrkvaðan strandstaðinn +++ Útilokað er að koma til bjargar – nema að hætta eigin lífi +++

Lagt er í ofurmannlega þrautagöngu með þungar byrðar í stórgrýti, skriðum og þreifandi stórhrið +++

Hér er fjallað um þrjá hildarleiki árin 1955, 1956 og 1957 sem allir tengjast +++

## Óttar Sveinsson

Útkallsbækurnar hafa í aldarfjórðung verið eitthvert vinsælasta lesefni Íslendinga, en slíkt er einstætt. Bækur sem lesendur leggja ekki frá sér fyrr en að lestri loknum. Með sínum hörkuspennandi frásagnarstíl tekst Óttari Sveinssyni ávallt að koma okkur í nán tengsl við söguhetjurnar sem eru sprottnar beint úr íslenskum raunveruleika. Mannlegt drama, einlægni, fórnfýsi, ást og umhyggja alþýðufólks lætur engan ósnortinn.



★★★★★ ARD stærsta sjónvarpsstöð Þýskalands um Útkall - Goðafoss

**Egill Helgason:** „Feikivinsælar bækur – alltaf á metsölulistum.“

**Kolbrún Bergþórsdóttir:** „Mannlegt drama ... mikil nánd við persónurnar.“

**Páll Baldvin Baldvinsson:** „Maður kemst í samband við hversdagsmenn sem sýna af sér umhyggju, ást og virðingu.“



# utkall.is



# GERÐU GÓÐ KAUP Á NÝLEGUM BÍL Í NÓVEMBER

**NÝ VETRARDEKK  
FYLGJA EFTIRTÖÐUM BÍLUM!**



Hjá okkur finnur þú ástandsskoðaðan bíl með aðstoð traustra, löggildra bílasala. Komdu til okkar kynntu þér úrvalið á planinu.

Árgerð  
2018



Rnr. 430242

RENAULT Megane Zen Sport Tourer  
Nýskr. 06/18, ekinn 26 þ.km.  
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**3.190 þús. kr.**

Árgerð  
2018



Rnr. 192786

RENAULT Clio Zen Sport Tourer  
Nýskr. 06/18, ekinn 25 þ.km.  
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**2.590 þús. kr.**



**KYNNTU ÞÉR ÚRVALIÐ  
Á WWW.BILALAND.IS**

Árgerð  
2018



Rnr. 153559

RENAULT Clio Zen  
Nýskr. 06/18, ekinn 25 þ.km.  
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**2.490 þús. kr.**

Árgerð  
2018



Rnr. 331736

NISSAN Pulsar Acent  
Nýskr. 06/18, ekinn 25 þ.km.  
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**2.890 þús. kr.**

Árgerð  
2018



Rnr. 103763

HYUNDAI Tucson Style  
Nýskr. 02/18, ekinn 3 þ.km.  
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**5.390 þús. kr.**

Árgerð  
2018



Rnr. 145438

DACIA Duster Comfort 2wd  
Nýskr. 05/18, ekinn 25 þ.km.  
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**2.990 þús. kr.**

# bílaland

Opið frá kl. 9–18 og á laugardögum frá kl. 12–16.

Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík og  
Hyundai notaðir bílar - Kaupúni 1 - 210 Garðabæ  
Sími: 525 8000 - bilaland@bilaland.is



www.facebook.com/bilaland.is



Björn Levi Gunnarsson, þingmaður Pírata, telur að nefndarmenn hefðu átt að segja sig frá málinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Björn Levi ekki hættur þrátt fyrir niðurstöðu

Forsætisnefnd Alþingis telur ekki skilyrði fyrir því að fram fari almenn rannsókn á endurgreiðslum til þingmanna vegna aksturs. Ekkert gefi til kynna að Ásmundur Friðriksson hafi brotið af sér. Björn Levi gagnrýnir niðurstöðuna.

**STJÓRN MÁL** Ekkert er fram komið sem gefur til kynna að Ásmundur Friðriksson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, hafi brotið gegn siðareglum alþingismanna Alþingis. Því sé ekki skilyrði fyrir því að verða við beiðni Björns Levi Gunnarssonar um að fram fari almenn rannsókn á endurgreiðslum sem þingmenn hafa fengið vegna ferðakostnaðar.

Vildi Björn Levi láta athuga hvort samræmi væri milli reikninga sem þingmenn hafa skilað inn vegna kostnaðar og ferðanna sem þeir fóru. Í erindi sínu til forsætisnefndar óskaði Björn Levi sérstaklega eftir því að kannaðar yrðu ferðir Ásmundar ef ekki yrði hægt að fara í almenna rannsókn. Ásmundur fékk 4,6 milljónir króna í akstursgreiðslur í fyrra, líkt og greint hefur verið frá, mest allra þingmanna.

Ásmundur viðurkennir í svari sínu til nefndarinnar að greiðslur sem hann fékk vegna ferða sinna sem hann fékk sjónvarpsþáttagerð fyrir INN hafi orkað tvímælis. Hann hafi lítið svo á að hann væri að slá tvær flugur í einu höggi með því að nýta ferðina til þingstarfa í kjördæmi sínu. Hann hafi því endurgreitt skrifstofu Alþingis 178 þúsund krónur vegna ferða sem hann hafði fengið endur-

### Hart tekist á um málsmeðferðina

Þingmenn Pírata gagnrýndu málsmeðferð forsætisnefndar harðlega á þingfundi í gær. Þórhildur Sunna Ævarsdóttir sagði að Birni Levi hefði verið hóttað því í nefndinni að hann sjálf yrði mögulega látinn sæta ábyrgð samkvæmt siðareglum fyrir að hafa sent erindið. Það væri ólíðandi og ótrúlegt að slíkt hefði komið fram.

Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis, sagði að þótt niðurstaðan kynni að vera önnur en sumir hefðu viljað sjá hefði verið full samstaða um afgreiðslu málsins í forsætisnefnd fyrir utan fulltrúa Pírata. Niðurstaðan hefði verið vel rökstudd og málið vel unnið.

Páll Magnússon, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, sagði það yfirgengilegt að hlusta á málfutning Pírata. „Háttvirtum þingmönnum væri sæmra að skammast sín, biðjast afsökunar á röngum sakargiftum og þjófkenningum heldur en að halda klífinu áfram eftir að niðurstaða er komin.“

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, sagði að almenningur gerði þá kröfu til þingmanna að þeir færu vel með fé og þegar það væri ekki gert væri óxluð á því ábyrgð. „Þetta sem gerðist í dag er birtingarmynd þess að Alþingi annaðhvort geti það ekki eða vilji það ekki. Hvort tveggja fullkomlega ósættanleg niðurstaða. Það ætti að vera lexía dagsins, ekki síst fyrir virðulegan forseta.“

greiddar. „Enda vil ég alltaf koma rétt og heiðarlega fram.“

Björn Levi segir í samtali við Fréttablaðið að málinu sé hvergi nærri lokið þrátt fyrir þetta.

„Það getur ekki verið miðað við að það á að kalla saman siðanefndina en var ekki gert. Það var undarlegt að forseti slaufi fram hjá þeirri skyldu sinni. Forsætisnefnd er bara milligönguaðili í þessu. Erindi mitt snýr mikið að endurgreiðslu í kringum kosn-

ingabaráttu. Þar undir eru ansi margir þingmenn og þeir þingmenn sem voru í forsætisnefnd og hafa kannski fengið endurgreiðslur vegna aksturskostnaðar sem framþjóðendur en ekki sem þingmenn í kosningabaráttu hefðu átt að segja sig frá málinu.“ Björn segir að hann muni nú skoða hvaða vegir séu færir til að halda lífi í málinu sem hann telur mikilvægt. Hann sé hvergi nærri hættur. mikael@frettabladid.is

## Fyrstu erfðabreyttu börnin fædd

**KÍNA** He Jiankui, erfðafræðirannsakandi frá kínversku borginni Shenzhen, kveðst hafa nýtt erfðabreytingatæknina CRISPR til þess að erfðabreyta föstrum sjö kvenna sem undirgengust frjósemismæðferð. Fyrstu börnin, tvíburar, eru nú fædd. AP-fréttaveitan greindi frá málinu í gær.

Staðhæfing Hes hefur ekki fengið staðfest og rannsóknin ekki verið birt í ritrýndu tímariti. Fræðimaðurinn greindi frá fæðingunni í samtali við skipuleggjendur erfðabreytingaráðstefnu í gær og við blaðamenn AP.

„Það hvílir mikil ábyrgð á herðum mér. Ekki bara vegna þess að þetta er fyrsta skiptið heldur einnig vegna þess að ég þarf að setja fordæmi. Samfélagið á næsta leik.“ sagði He við AP og vísaði til þess að ákveða þyrfti hvort leyfa bæri vísindi sem þessi eða banna þau.

Að sögn Hes er markmiðið með rannsóknum hans ekki að lækna eða fyrirbyggja arfgenga sjúkdóma.



Læknir á við DNA. Myndin er sviðsett. NORDICPHOTOS/GETTY

Öllu heldur að ljá fólk sjaldgæft gen sem felur í sér auknið ónæmi gegn HIV-veirunni.

Ekki eru allir sáttir við He. Í sömu umfjöllun var vitnað í Kiran Musunuru, rannsakanda hjá háskólanum í Pennsylvaníu, sem sagði rannsóknir og gjörðir He „óhugsandi tilraunir

á manneskjum sem standast enga síðferðislega skoðun“. Annar sagði He hafa gert rannsókn sína allt of snemma. George Church, erfðafræðingur hjá Harvard, var ekki á sama máli. Sagði rannsóknina réttlætunlega vegna þess hversu skæð HIV-veiran er. –þea

# CYBER MONDAY

ALLT AÐ 90%  
AFSLÁTTUR!

ALLT  
LÆKKAR

Margt seldist upp í gær  
- erum að fylla á vinsælustu vörurnar!

## TILBOÐIN HALDA ÁFRAM!



**Gtech**  
Multi Power  
Floor K9 -  
þráðlaus  
ryksuga

33% 44.990 kr.  
29.990 kr.



Air3D  
Bronze  
hárbلاسari  
REMINGTON

44% 24.990 kr.  
13.990 kr.



**AEG**  
8 kg þétti-  
þurrkari

36% 109.990 kr.  
69.990 kr.



**Parrot**  
Zik 3  
þráðlaus  
heyrnartól

51% 34.990 kr.  
16.990 kr.



**ATARI**  
Atari leikjatölva -  
101 leikur!

43% 13.990 kr.  
7.990 kr.



Commodore 64 leikjatölva -  
64 leikur!

24% 16.990 kr.  
12.990 kr.



186 cm  
kælikápur  
**SIEMENS**

29% 139.990 kr.  
99.990 kr.



**Russell  
Hobbs**  
Horizon 3in1  
töfrasproti

46% 12.990 kr.  
6.990 kr.



**SCARPA**  
Mojito götuskór -  
tveir litir

35% 19.990 kr.  
12.990 kr.



Púsluspil:  
Traktorinn  
hans Péturs

47% 2.990 kr.  
1.590 kr.



Monsa dúkkur  
ymsar  
tegundir

50% 3.490 kr.  
1.745 kr.



Bókin Settu saman  
allan heiminn

30% 3.990 kr.  
2.790 kr.



**ROYALTY LINE**  
47 cm grillplata,  
marmarahúð í stað teflon

45% 10.990 kr.  
5.990 kr.



**Renolux**  
Optic Sophie la  
Girafe ferðarúm

48% 28.990 kr.  
14.990 kr.



Kappi úr  
Hvolpa -  
sveitinni  
23cm

32% 4.390 kr.  
2.990 kr.

Villimey fóta galdur krem, 100 ml



61% 7.590 kr.  
2.990 kr.

Endless Night gjafasett



48% 2.490 kr.  
1.290 kr.



29 lítra  
bakpoki  
sem  
hendir  
frá sér  
vatni.

67% 11.990 kr.  
3.990 kr.

40% afsláttur af öllum  
500 og 1000 bita púslum



40% **Castorland**

Colour-In 1000 bita púsl -  
Múminálfar



70% 1.990 kr.  
590 kr.



Aðeins eitt  
líf - kilja

90% 2.590 kr.  
259 kr.

Lee Stafford  
Blondes have more fun gjafasett



40% 2.990 kr.  
1.790 kr.

**PHILIPS**  
55" 4K UHD Ambilight  
snjallsjónvarp



27% 134.990 kr.  
98.800 kr.



Úrvals  
kattafóður  
fyrir  
fullvaxna  
ketti 3 kg

43% 2.990 kr.  
1.690 kr.

Ekki missa af stærstu netútsölu ársins... fyrstir koma fyrstir fá!

Kláraðu allar jólagjafirnar í einum  
smelli. Yfir 40.000 vörur á afslætti!

**HEIMKAUP.IS**  
Smáratorgi 3 · 201 Kópavogi · 550 2700



# Ólga eftir árás á Asovshafi

Úkraínska þingið samþykkti í gær tilskipun forseta landsins um setningu herlaga eftir að Rússar skutu á og hertóku þrjú úkraínsk herskip. Átök landanna tveggja eru ekki ný af nálinni en fara nú harðnandi.

**ÚKRAÍNA** Togstreitan á milli Úkraínu og Rússlands er mikil eftir að Rússar herskip sem þeir sögðu að hefðu siglt inn í rússneska landhelgi í Asovshafi nærri Krímskaga á sunnudag. Í kjölfarið lokaði rússneski herinn Kerch-sundi, sundinu sem aðskilur Asovshaf frá Svartahafi, um stund áður en það var opnað fyrir almennum siglingum á ný í gær.

Ástandið er svo sannarlega eldfimt. Petro Porosjenko, forseti Úkraínu, lýsti yfir setningu herlaga til sextíu daga í gær vegna málsins en stytta svaði í þrjátíu eftir áskoranir þingmanna. Þetta þýðir, ef gildistíminn er ekki framlengdur, að lögin munu ekki hafa áhrif á komandi forsetakosningar. Þingið samþykkti yfirlýsingu og því ljóst að herlög verða í gildi þar til í lok desember.



Petro Porosjenko fylgist með herálfingum við strönd Asovshafs í október og bendir á eitthvað sem honum þótti væntanlega áhugavert. NORDICPHOTOS/ AFP

## Vestræn ríki standa með Úkraínu

Donald Tusk, forseti leiðtogaráðs ESB, sagði frá því í gær að hann hefði rætt við Porosjenko um árásina á Asovshafi. „Ég fordæmi beitingu Rússa á herafli á Asovshafi. Yfirvöld í Úkraínu verða að senda úkraínska sjóliða og skip aftur heim og forðast frekari ögrun,“ tísti Tusk og sagði Evrópu standa með Úkraínu. Rússar höfðu ekki skilað skipunum þegar fréttin var skrifuð. ESB sendi yfirlýsingu þar sem Rússar voru hvattir til þess að hegða sér skynsamlega til þess að fyrirbyggja frekari illindi og koma þannig í veg fyrir að ástandið versni.

Jens Stoltenberg, framkvæmdastjóri NATO, ræddi einnig við Úkraínuforseta í gær um gang mála.

Því miður birtist röng auglýsing fyrir **Gildi lífeyrissjóð** í Fréttablaðinu í gær þar sem aðalfundur var auglýstur 12. apríl. Beðist er velvirðingar á þessum mistökum. **Hér er rétt auglýsing.**

## Gildi-lífeyrissjóður Sjóðfélagafundur 2018

Grand Hótel Reykjavík, miðvikudaginn 28. nóvember kl. 17:00

### Dagskrá:

- Staða og starfsemi Gildis**  
Arni Guðmundsson, framkvæmdastjóri
- Hluthafastefna og stefna um ábyrgar fjárfestingar**  
Innsýn í innlendar fjárfestingar  
Davíð Rúðólfsson, forstöðumaður eignastýringar  
Innsýn í erlendar fjárfestingar  
Guðrún Inga Ingólfssdóttir, eignastýringu Gildis

Stjórn Gildis-lífeyrissjóðs



www.gildi.is

Aðgerðin var ekki án fyrirboða. Rússar og Úkraínurmenn hafa átt í afar stormasömu sambandi frá Euromaidan-fjöldamótum í kringum áramótin 2013-2014 sem snerust um að ríkisstjórn Viktors Janúkovíjts Úkraínuforseta neitaði að skrifa undir sáttmála við Evrópu-sambandið og valdi í staðinn nánari tengsl við Rússa. Þetta stormasama samband versnaði svo hratt eftir að Janúkovíjts var komið frá sumarið 2014.

Síðan þá hafa úkraínskir Rússar og meintir óeinkennisklæddir rússneskir hermenn, með stuðningi rússneska hersins, tekið yfir stór svæði í Donetsk og Lúhansk í austurhluta Úkraínu, lýst yfir stofnun lýðveldis og Rússar hafa sömuleiðis innlimað Krímskaga. Alþjóðasamfélagið hefur fordæmt aðgerðir Rússa, beitt þvingunum gegn þeim og ekki víðurkennt Krímskaga sem hluta Rússlands.

Þá hafa Rússar að undanförunu krafist þess að fá að skoða öll skip sem sigla um Asovshaf frá úkraínsku höfnum. Þessi lína var lögð eftir að Úkraínurmenn kyrrsettu veiðiskip frá Krímskaga í mars, að því er kom fram hjá BBC.

Sergej Lavrov, utanríkisráðherra Rússlands, sagði á blaðamannafundi í gær að Úkraínurmenn hefðu ógrað Rússum með siglingum sínum á Asovshafi. Þá sagði hann að setning herlaga í Úkraínu væri tilraun til að dreifa athygli Úkraínuranna frá komandi forsetakosningum og að þær heimiluðu „öfgamönnun“ að

kynda undir frekari átökum í austurhluta ríkisins.

Ígor Voronsjenko, yfirmaður úkraínska sjóhersins, sagði í gær að það væri af og frá að Úkraínurmenn hafi storkað nokkrum.

Hann sagði herskipin hafa verið í úkraínski landhelgi. Úkraínurmenn hafi heldur ekki skotið til baka að því er kom fram hjá Kyiv Post. Úkraínski herinn sendi frá sér yfirlýsingu í gær þar sem fram kom að hann væri í viðbragðsstöðu.

Porosjenko birti herlagatilskipunina á vefsíðu sinni í gær. Tilskipunin var í tölflíðum en sá tölfi var strikaður út á grundvelli þess að um ríkisleynarmál væri að ræða. Í hinum greinum sagði til að mynda að Úkraína álti aðgerðir Rússa brot á samþykktum allsherjarþings SP og að setja þyrfti herlög til að vernda sjálfstæði ríkisins.

Að auki sagði í yfirlýsinguinni að utanríkis- og upplýsingamálaráðuneyti skyldu undirbúa upplýsinga-herferð gegn Rússum og gjörðum þeirra, að herinn og varnarmálaráðuneytið skyldu endurskoða áætlanir sínar komi til stríðs, að skipuleggja þyrfti loftvarnir og varnir gegn staf-rænum árásum.

Með setningu herlaga fær ríkisstjórnin völd til að setja mótmælendum og fjölmiðlum skorður, fresta kosningum og skylda borgara til þess að ganga í störf sem talin eru samfélagslega mikilvæg, að því er BBC hafði eftir úkraínskum miðlum. [thorgny@frettabladid.is](mailto:thorgny@frettabladid.is)



## EKKI VELJA HVAÐ SEM ER FRÁ HVERJUM SEM ER

Veljum Svansmerkta þjónustu og vörur sem eru framleiddar í sátt við umhverfið. Það er það minnsta sem við getum gert.

svanurinn.is

UMHVERFIS  
STOFNUN



Sheer  
Driving Pleasure

# BMW X1 xLINE.

BMW 20i sDrive, 192 hestöfl. Verð: 5.890.000 kr.

BMW 18d xDrive, 150 hestöfl. Verð: 6.495.000 kr.

**Staðalbúnaður:** Stöðugleikastýring / DSC (Dynamic Stability Control), yfirstýringarvörn / CBC (Cornering Break Control), hemlalæsisvörn / ABS, spólvörn / DTC (Dynamic Traction Control), akstursthöfva, hituð framsæti, 100w hljómkerti, AUX/USB tengi, Bluetooth fyrir síma og tónlist, fyrstýrðar samlæsingar, 17" álfelgur, þokuljós í framstuðara, Servotronic léttstýri, armpúði milli framsæta, leðurklætt aðgerðastýri, hraðastillir, loftkæling, 6.5" litaskjúr, aftursæti 40/20/40 skipting, BMW mottur, hliðarárekstravörn í hurðum, 6 öryggisloftpúðar, nálgunarvari að aftan, lykillaus gangsetning, leatherette sætisáklæði.

**Aukabúnaður:** xLine pakki, 18" álfelgur, xLine stuðarar, sísalistar, LED aðalljós, bakmyndavél, skyggðar afturrúður, LED innljósapakki, aðfellanlegir útspeglar með minni, þakbogar, málmklakk.

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

BL ehf  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / www.bl.is



## HÓLASANDSLÍNA

### Opinn kynningarfundur á frummatsskýrslu

Boðað er til kynningarfundar, opið hús, þar sem farið verður yfir frummatsskýrslu vegna Hólasandslínu 3 sem liggur frá Hólasandi til Akureyrar. Línuleiðin er innan fjögurra sveitarfélaga: Akureyrarkaupstaðar, Eyjafjarðarsveitar, Þingeyjarsveitar og Skútu-  
staðahrepps.

Markmið framkvæmdarinnar er bætt orkunýting, aukin flutningsgeta og að tryggja stöðugleika raforkukerfisins á Norður- og Austurlandi. Framkvæmdin er einnig mikilvæg fyrir flutningskerfi landsins í heild þar sem um er að ræða mikilvægan hlekk í styrkingu tengsla milli sterkari hluta kerfisins á suðvesturhorninu og veikari hluta þess á Austurlandi.

Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 9. nóvember til 21. desember 2018 á eftirtöldum stöðum:

Í ráðhúsi Akureyrarkaupstaðar Geislagötu 9, á skrifstofum Eyjafjarðarsveitar, Þingeyjarsveitar og Skútustaðahrepps, í Þjóðarbókhöðunni og hjá Skípulagsstofnun.

Frummatsskýrslan er aðgengileg á vefsíðum Skípulagsstofnunar, Landsnets og Eflu.

HAFÐU ÁHRIF –  
TAKTU ÞÁTT Í  
SAMTALINU

Opinn fundur á  
**Grand Hótel Reykjavík,**  
Þriðjudaginn 27. nóvember  
kl. 16:00-19:00

Verið  
velkomin  
á opið  
hús

LANDSNET

Landsnet | Gyfjaföt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | landsnet@landsnet.is | www.landsnet.is



FRÉTTABLAÐIÐ **SKOÐUN****Veröld ný og góð**Kjartan Hreinn Njálsson  
kjartanh@frettabladid.is

**Þ**að vald sem felst í því að geta stýrt erfðafræðilegri framtíð tegundarinnar okkar er í sinn stórkostlegt og ógnvekjandi. Hvernig við ákveðum að fara með þetta vald er hugsanlega stærsta áskorun sem við höfum staðið frammi fyrir."

Þetta ritar bandaríski lífnafræðingurinn Jennifer Doudna í lokakafli bókarinnar A Crack in Creation sem kom út í fyrra og fjallar um upp-götvun og innleiðingu erfðabreytingatækninnar CRISPR. Tækni sem hrundið hefur af stað gullóð erfðavísindanna.

CRISPR er ævafornt ónámiskerfi baktería; leiðarvísir þeirra til að finna, geyma og eyða skaðlegu erfðaefni. Þegar CRISPR-kerfið er notað samhliða prótíni sem klofið getur erfðaefni í sundur er afkrasturinn hárnákvæm og afar skilvirk sameinda-skæri sem nota má til að eiga við erfðaefni nær allra lífvera. CRISPR-kerfið er nú notað á rannsóknarstofum um víða veröld.

Tæknin boðar nýja tíma í meðhöndlun erfðasjúkdóma og þróun lyfja, en um leið skorar hún á okkur að taka afstöðu til siðferðilegra alltafna sem engin önnur kynslóð í sögunni hefur staðið frammi fyrir, svo sem erfðabreytinga í öðrum tilgangi en læknisfræðilegum.

Á þessu sviði hafa vísindin tekið fram úr samfélaginu. Doudna og aðrir hafa kallað eftir því að hægt verði á róttækri tilraunastarfsemi með CRISPR-tæknina, enda hefur heldur rýrt og fátæklegt samtal átt sér stað um hana.

Eins og greint var frá í gær fullyrða kinværskir vísindamenn nú að þeir hafi notað CRISPR til að eiga við erfðaefni tveggja stúlkubarna. Tæknin var notuð til að hindra gen sem gerir HIV-veiru kleift að brjótast inn í frumu. Yfirlýsingar vísindamanna nættu nær einróma fordæmingu. Stúlkurnar eru fórnarlömb óþarfa inngrips, og það sama má segja um afkomendur þeirra. Í sjálfu sér er lítið mark hægt að taka á þessum fullyrðingum. Niðurstöður hafa ekki verið kynntar með formlegum hætti og þær hafa ekki farið í gegnum ritryni og birtingu í vísindariti.

En yfirlýsingar kinværsku vísindamanna eru áminning um að ekkert fer stöðvæð tækniframfarir. Það er okkar að aðlagast þeim, og það höfum við aðeins gert að afar takmörkuðu leyti með tilliti til erfðabreytinga.

Erfðabreytingar verða hluti af veruleika okkar og það er okkar að leysa úr þeim félagslegu, siðferðilegu og læknisfræðilegu áskorunum sem þeim fylgja. Doudna, líkt og svo margir brautryðjendur í vísindum, virðist skilja tilhneigingu mannkyns til að fara sér að voða en um leið er hún meðvítuð um að okkar mikilvægasta vísindatöl – samtalið – getur fleytt okkur með öruggum hætti inn í nýja tíma.

Doudna kvæður því lesandann með mikilvægri hvatningu: „Ég vona – ég trúi því – að við getum mætt þessari áskorun.“

**Haldór****Frá degi til dags****Jólaopíum fólksins**

Þverpólitísk sátt um jólaköttinn sem hið mesta meinhorn og fól rofnaði þegar hann birtist í öllu sínu rúmlega fjögurra milljóna króna veldi á Lækjartorgi. Þannig sér sósíalístaöðvittinn Sanna Magdalen, vart búin að draga dómmeistráin frá augnum, kattarkvíkandið sem áminningu til barna fólks sem gengur í köflottum skyrtum um að þau hafi orðið undir í kapitalísku lífsgeðakapphlaupinu og fari í jólaköttinn. Hún vill út með köttinn og frekar kveikja í nýfrjálsheggunni. IKEA-geittinni kannski? Samt má deila um hvort kötturinn sé endilega ópium-dilerinn sem Marx varaði við frekar en ógnandi áminning um að jólin eiga að snúast um annað og meira en græðgi og þrjá.

**Bitið í tófu-börn**

Grýla, eigandi kattarins, er ekki alveg bitlaus þótt hún sé orðin vegan og tókst að stuða grænker-ann Valgerði Árnadóttur þegar hún sleppti skepnunni lausri. Valgerður skildi Grýlu þannig að nú mismunaði hún börnun og fúlsaði við þeim sem ekki borða kjöt. Þetta ku ekki vera alveg svona slæmt þar sem Grýla er víst mjög einörð í sínum veganisma og er bara alveg hætt að éta börn. Góðar fréttir fyrir börnin en slæmar fyrir foreldrana sem ekki geta lengur hóttað þeim með Grýlu þar sem hún er alveg dottin í tófu og grænmetisbúff. thorarin@frettabladid.is

**Heima er best**Silja Dögg Gunnarsdóttir  
Þingmaður Framsóknar-flokksins

**F**lest vonumst við til að fá að eldast, halda heilsu og geta búið affram á eigin heimili. Tölfraein sýnir okkur að lífaldur Íslendinga er að hækka og heilsa eldra fólks að batna.

Hugtakið velferðartækni er tiltölulega nýtt á Íslandi en það nær yfir fjölmargar tæknitengdar lausnir í þágu notenda sem eru til þess fallnar að viðhalda eða auka færi, samfélagsþátttöku og lífsgeði. Velferðartækni getur fyrirbyggt eða verið viðbót við þá stuðningsþörf sem veitt er. Einnig getur hún aukði skilvirkni í þjónustunni og auðveldað samskipti milli notenda, aðstandenda og starfsfólks. Hugtakið er einkum notað á Norðurlöndunum en þau hafa unnið markvisst að því að kanna hvernig nýta megi nútímataekni til að þróa velferðarþjónustu. Velferðartækni er eitt af áherslumálunum í norrænu samstarfi og er nefnt sérstaklega í formennskuaætlun Noregs í Norðurlandaráði fyrir árið 2018. Í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar er áhersla lögð á nýsköpun í heilbrigðismálum með því að nýta nýjustu tækni á því sviði og að styrkja þjónustu fyrir aldræða, þ.e. heimahljúkrum, dagþjálfun og endurhæfingu.

**Velferðartækni hluti af heilbrigðisstefnu**

Íslendingar geta nýtt sér reynslu nágranna okkar á Norðurlöndum og útfært verkefni sem þar hafa verið framkvæmd með góðum árangri. Undirrituð hefur því ásamt hópi þingmanna úr flestum flokkum lagt fram þingsályktunartillögu sem fjallar um að fela heilbrigðisráðherra að skipa starfshóp sem meti með hvaða hætti velferðartækni nýtist í þjónustu við eldra fólk og fólk með fatlanir. Hópurinn á að leggja áherslu á að skoða hvernig aðferðir, t.d. í fjarþjónustu, geti nýtt hér á landi með hljóðsjón af reynslu annars staðar á Norðurlöndum. Lagt er til að hópurinn skili álit með nýttist við gerð heilbrigðisstefnu sem nú er unnin í heilbrigðisráðuneytinu.

Ég er sannfær um að velferðartækni felast fjölmörg tækifæri fyrir okkur til að bæta þjónustu við aldræða og fólk með fatlanir, sem gerir fólk kleift að búa lengur heima hjá sér og njóta bestu þjónustu og lífsgeða.



**Erfðabreytingar verða hluti af veruleika okkar og það er okkar að leysa úr þeim félagslegu, siðferðilegu og læknisfræðilegu áskorunum sem þeim fylgja.**

*Helg eru jól*  
í Fríkirkjunni í Reykjavík

Jólatónleikar til styrktar Kvenlækningadeild 21A, fimmtudaginn 6. desember kl. 12.

Flytjendur:  
Valgerður Guðnadóttir, söpran  
Nathalia Druziñ Haldórsdóttir, mezzosöpran  
Lilja Eggertsdóttir, píanóleikari og stjórnandi  
Kvennakórinn Concordia ásamt hljómsveit

·Miðasala á tix.is og við innganginn | Miðaverð 2500·



# Víti að varast



**Jón Steindór Valdimarsson**  
Þingmaður Viðreisnar

Uppgangur þröngsýni, sérhagsmuna, verndar- og einangrunarhyggju og populísma lætur Ísland og íslenska pólitík og þjóðmálaumræðu ekki ósnortna. Sömu lögmál eiga við hér á landi sem annars staðar. Búið er til imyndað vandamála, það gert að brýna úrlausnarefni, óvinur fundinn og síðan bent á einfaldar lausnir sem felast í því að skilja okkur frá þeim, hinum illu öflum sem sækja að frelsi, fullveldi og tilveru okkar. Tilgangurinn er að ná völdum, tilgangurinn er að klekka á pólitískum andstæðingum, tilgangurinn er að koma hinum réttssýna flokki með sterka leiðtogann til valda til þess að leida hnitpna þjóð í vanda til fullveldis og sjálfstæðis og verjast þannig ágangum ríkjum, þjóðum og fyrirtækjum sem ræna fjöreggi okkar og brjóta.



**Sagan geymir allt of mörg dæmi um að frjálslynd öfl hafi sofnað á verðinum og hörfað undan ágangi populistanna og oftar en ekki með hörmulegum afleiðingum.**

## Bretar og Brexit

Stjórn málaástandið í Bretlandi og Brexit-málið eru nærtæk og skýr dæmi um hvernig getur farið þegar popúlistar gera sig gildandi og ekki er tekið á málum með skynsemi og yfirvegun. Sagan geymir allt of mörg dæmi um að frjálslynd öfl hafi sofnað á verðinum og hörfað undan ágangi popúlistanna og oftar en ekki með hörmulegum afleiðingum.

Breski Íhaldsflokkurinn, sem er systurflokkur Sjálfstæðisflokksins, hraktist undan popúlistum í breska sjálfstæðisflokknum UKIP og skoðanasystkinum þeirra innan eigin raða Íhaldsflokksins. Gamalkunnunum brögðum var beitt – óvinurinn var fundinn í Evrópusambandinu og undan því oki yrði Bretland að brjótast hvað sem tautaði og raulaði. Cameron, formaður Íhaldsflokksins og forsætisráðherra, brá á það ráð að boda þjóðaratkvæðagreiðslu um úrsögn Breta til þess að freista þess að slá vopnin úr höndum popúlistanna, ekki síst í eigin flokki. Þar misreiknaði hann sig illilega. Þeim tókst með afar ósvinnun hætti, innantómum fullyrðingum og falsi, að knýja fram nauman sigur í þjóðaratkvæðagreiðslu og þar með að draga bresku þjóðina úr Evrópusambandinu. Brexit-áventýrið er allt með hinum mestu ólíkindum og virðist enginn hvatamaður Brexit hafa hugsað það til enda.

## Útverðir fullveldisins

Popúlistar eru að sækja mjög í sig veðrið í íslenskrum þjóðmála- og stjórnmálaumræðu. Löngum hefur verið vinsælt að útmála Evrópusambandið sem helsta óvin íslenskra hagsmuna og þess vegna komi ekki til greina að Ísland verði þar aðili. Nú hafa popúlistarnir fundið sér nýtt skotmark. Það er EES-sam-

ingurinn, stærsti og mikilvægasti alþjóðasamningur sem Ísland hefur nokkru sinni gert. Nú þarf Ísland að losna undan oki hans og áhrifum hins illa Evrópusambands. Vennu er nú helst teft fram: Þrjú orkupakkann og innflutningi á fersku kjöti. Öllum ráðum er beitt til að mistúlka, ýkja og segja hálf-sannleika. Undirtóninn er þó kristaltær, óvinurinn sækir að og við verðum að verjast ágangi hans. Það gera bara sjálfskipaðir útverðir og varnarmenn fullveldis og sjálfstæðis, öðrum er ekki treystandi.

## Feigðarósin

Breskir ráðamenn og almenningur féllu í þá gryfju að hörfa undan popúlistunum og reyna að verjast þeim með því að ljá máls á rökum þeirra og koma til móts við skoðanir þeirra. Það voru hrapalleg mistök. Það hefur leitt Breta í miklar ógöngur sem ekki sér fyrir endann á en flestir virðast vera að átta sig á að betur hefði verið heima setið en af stað farið í þessa Bjarmalandsför. Þegar upp er staðið hefur hún frá upphafi legið að feigðarósi.

Af þessu ættum við Íslendingar að læra. Við skulum ekki láta teyma okkur af stað í leiðangur sem endar með því að við hrökkumst út úr EES-samstarfinu okkur til tjóns. Við skulum læra af þeim sem hafa þegar reynt þessa leið með afleiðingum sem enginn sóttist eftir. Sérstaklega ættu ríkisstjórnarflokkarnir þrjár að geta sín á því að fljóta ekki sofandi að sama feigðarósi og Bretar.

# Það sem þeir sögðu



**Árni Pétur Hilmarrson**  
í Nesi, Aðaldal, leiðsögumaður, sveitarstjórnarmaður og grunn-skólakennari

Ég hef áhyggjur yfir áformum um stórfellda aukningu á laxeldi í opnum sjókvíum. Eg er fæddur og uppalinn í dreifbýli og hef mikla samúð með hagsmunum landsbyggðar og uppbyggingu og fjölgun starfa. En það má ekki vera á kostnað annarra og ekki á kostnað náttúrunnar.

Ég flutti aftur heim í sveit með fjölskylduna mína vegna þess að ég hef hagsmuni af laxveiði. Eg er af sjöttu kynslóð í Nesi sem byggir afkomu sína á laxveiðihlunnindum og vinn sjálfur á sumrin við leiðsögn í laxveiði. Þetta eru verðmæti og hefðir sem ég vil gjarnan koma áfram til afkomenda minna en er nú ógnað af eldi á laxi af norsku uppruna í opnum sjókvíum við Ísland.

Ég tel að áhyggjur minar séu réttmætar í ljósi þess hvað talsmenn sjókvíaeldisfyrirtækjanna sögðu um starfsemi sína og svo þess sem hefur gerst í raun og veru.

Þeir sögðu að það yrði engin lús. Lúsafarið er svo slæmt að það hefur margoft þurft að hella eitri í sjó og sár á fiski í kvíum eru svo

slæm að dýralæknar óttast um velferð þeirra.

Þeir sögðu að það yrði engin mengun.

Arnarlax fær ekki alþjóðlega vottun um sjálfbæra sjávarvörubotndýralífs og mengunar nálægt sjókvíunum. Þetta staðfesta innlendir og erlendar rannsóknarstofnanir.

Þeir sögðu að kvíarnar væru svo góðar að fiskur myndi ekki sleppa.

Í sumar veiddust eldisfiskar í mörg hundruð km fjarlægð frá eldisvæðum. Eldishrygna sem var að því komin að hrygna var veidd í Eyjafjarðará. Þetta er bara toppurinn á ísjakanum segir sérfræðingur hjá Hafrannsóknastofnun. Arnarlax veit ekki enn hversu margir fiskar sluppu eftir að gót komu á kvi með 150 þúsund fiskum í Tálknafríði í júlí.

Þeir sögðu að það yrði ekki erfða-blöndun.

Hafró hefur nýlega staðfest erfðablöndun eldislax og náttúrulegs lax í laxastofnum á Vestfirðum.

Þeir sögðust ætla að hvíla eldis-svæðin.

Arnarlax hefur nú á fimmta mánuð verið brotlegt við starfsleyfi sitt sem segir til um að hvíla skuli eldisvæði að lágmarki sex til átta mánuði. Félagið virti þetta að vettugi og setti úr fisk á svæðið þremur mánuðum eftir að slátrað var upp úr kvi á því.

Þeir segja að landeldi sé ekki raunhæfur valkostur í stað eldis í opnum sjókvíum.



**Þeir segja að landeldi sé ekki raunhæfur valkostur í stað eldis í opnum sjókvíum. Samt er stundað umfangsmikið og arðbært landeldi hér á landi, til dæmis á vegum Matorku og Stolt Sea Farm á Reykjanesi og Samherja fiskeldis.**

Samt er stundað umfangsmikið og arðbært landeldi hér á landi, til dæmis á vegum Matorku og Stolt Sea Farm á Reykjanesi og Samherja fiskeldis.

Þeir segja að lifrikinu stafi engin hætt af laxeldi í opnum sjókvíum.

Norðmenn með alla sína reynslu hafa ekki hugmynd um hvaða áhrif allt lúsaeitrið og mengunin frá kvíunum hefur á villta nytjastofna þar við land. Rækjan er hrunin við Noreg og Norðmenn voru nú í september að deila úr hundruðum milljóna til rannsókna á hver áhrif laxeldis í opnum sjókvíum hefur á þorsstofninn.

Það er glapræði eða fávíska að loka augunum fyrir þessum staðreyndum. Eða bara tær fyrirleitning á íslenskrum náttúru.

# Hvar á ég heima?

Málþing á Icelandair hótél Reykjavík Natura, Pingsal 2, þriðjudaginn 27. nóvember kl. 13.30-15.30



Er það rétt stefna að ungt fólk flytji inn á hjúkrunarheimili fyrir aldraða og búi þar áratugum saman? Eiga allir að geta búið á hjúkrunarheimilum óháð þjónustuþörf og sjúkdómsástandi og hver eru þörmörk aldraðra íbúa þeirra?

## Dagskrá:

- 13.30 – 13.40 Setning málþings**  
Pétur Magnússon, formaður Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu og forstjóri Hrafnistuheimilanna
- 13.40 – 13.55 Öldrunarheimili fyrir alla?**  
Björn Bjarki Þorsteinsson, varaformaður Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu og framkvæmdastjóri Brákarhlíðar
- 13.55 – 14.10 Allskonar fólk**  
Hrönn Ljótisdóttir, forstöðumaður Hrafnistu í Garðabæ
- 14.10 – 14.25 Heimilið mitt og samfélagið þar**  
Halldór Guðmundsson, framkvæmdastjóri Öldrunarheimila Akureyrar
- 14.25 – 14.45 Einstaklingurinn í fyrirrúmi**  
Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður Öryrkjabandalags Íslands
- 14.45 – 15.05 Að fá örugga þjónustu – sýn sveitarfélags**  
Berglind Magnúsdóttir, skrifstofustjóri á velferðarsviði Reykjavíkurborgar

Allir velkomnir, aðgangur ókeypis.



Pétur Magnússon



Björn Bjarki Þorsteinsson



Hrönn Ljótisdóttir



Haldór Guðmundsson



Þuríður Harpa Sigurðardóttir



Berglind Magnúsdóttir

Að framsögum loknum verða pallborðsumræður.

Fundarstjóri: Ellert B. Schram, fyrr. alþingismaður og formaður Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni.



Ellert B. Schram



Aðalkosningaloforð Guðna Bergssonar var að setja á laggirnar starf yfirmanns knattspyrnumála hjá KSÍ. Það hefur ekki enn tekist. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Vilja breyta forgangsröðuninni

Ánægja er á meðal forráðamanna íslenskra fótboltafélaga með að ársþing KSÍ fái aðkomu að því hvort starfi yfirmanns knattspyrnumála verði komið á koppinn og hvers eðlis það verður.

**FÓTBOLTI** Meðal þess sem rætt var á fundi forráðamanna aðildarfélaga KSÍ um helgina var staða yfirmanns knattspyrnumála. Staðan var auglýst laus til umsóknar í október síðastliðnum, umsóknarfrestur var til 15. nóvember og vonir stóðu til að ráðið yrði í starfið fyrir lok þessa árs. Í kjölfar fundarins tilkynnti Guðni Bergsson, formaður KSÍ, hins vegar að ráðningunni yrði frestað fram yfir ársþing KSÍ í febrúar á næsta ári.

Guðni brást þannig við tillögu sem fram kom á fundinum þess efnis að heppilegra sé að ársþingið fái að koma að því að móta starfið og skuldbinda sambandið til framtíðar.

Haraldur Haraldsson var mættur á fyrrgreindan fund sem framkvæmdastjóri Víkings og þar að

auki sem formaður Íslensks toppfótbolta (ÍTF) sem eru hagsmunasamtök félaga sem eiga lið í tveimur efstu deildunum hér á landi.

„Þetta var góður fundur þar sem málin væru rædd á yfirvegaðan og málefnalegan hátt. Við fengum þar ágætis svör við því hver áformin eru með stöðu yfirmanns knattspyrnumála og stöðu mála hvað Laugardalsvöll varðar,“ sagði Haraldur í samtali við Fréttablaðið.

„Það er ekkert launungarmál að okkur sem störfum í hreyfingunni hefur fundist nokkuð óljóst hvert hlutverk þess manns sem á að sinna þessu starfi á að vera. Við fengum fina kynningu á því og það var svo niðurstaðan eftir fundinn að ársþingið fengi að ráða framhaldinu hvað varðar ferlið við að koma

**Okkur hefur fundist nokkuð óljóst hvert hlutverk þess manns sem á að sinna þessu starfi á að vera.**

Haraldur Haraldsson, formaður ÍTF

þessari stöðu á koppinn sem er bara mjög jákvætt,“ segir hann.

„Við hjá ÍTF erum á þeirri skoðun að peningunum gæti mögulega verið betur varið í önnur verkefni. Það er því eðlilegt að hlustað verði á vilja félaganna þegar kemur að þessu máli. Það verður svo bara spennandi að sjá hvað felögin vilja gera í þessu máli þegar þar að kemur,“ segir Vikingurinn.

„Þessa dagana er svo í gangi undirbúningur hjá ÍTF fyrir ársþingið þar sem við höfum hug á að koma fram sams konar eða svipuðum breytingum og á síðasta þingi. Það eru lagabreytingar sem snúa að því að ÍTF fái umboð til að semja um markaðsréttindin fyrir efstu deildirnar, þær fái auknið atkvæðavægi á ársþinginu og fellt verði út ákvæði þess efnis að aðilar geti eingöngu settið í nefndum og stjórnun á vegum KSÍ í 12 ár,“ segir Haraldur.

„Við erum að freista þess að ná samkomulagi við stjórn KSÍ um að þessar lagabreytingar fái brautargengi á þinginu. Að öðrum kosti verður farin sama leið og síðast og tillögurnar lagðar fram í okkar nafni á þinginu og kosið um þær.“

hjoarvaro@frettabladid.is

### Nýjast

Olís-deild karla



**KA - Valur 20-22**

**KA:** Tarik Kasumovic 6, Andri Snær Stefánsson 5/2, Áki Egilsnes 4, Einar Birgir Stefánsson 3/1, Sigbörn Gunnar Jónsson 1, Dagur Gautason 1.

**Valur:** Anton Rúnarsson 9/3, Magnús Óli Magnússon 7, Agnar Smári Jónsson 3, Stiven Tobar Valencia 1, Ryuto Inage 1, Róbert Aron Hostert 1.

**Haukar - ÍBV 32-26**

**Haukar:** Heimir Óli Heiðsson 8, Adam Haukur Baumruk 7, Orri Freyr Þorkelsson 6/2, Halldór Ingi Jónasson 4, Ásgeir Örn Hallgrímsson 2, Hjörtur Ingi Halldrósson 1, Daniel Ingason 1, Brynjólfur Snær Brynjólfsson 1, Atli Már Báruson 1.

**ÍBV:** Kristján Örn Kristjánsson 6, Fannar Þór Friðgeirsson 5, Dagur Arnarsson 4/2, Theodór Sigurbjörnsson 3, Hákon Daði Styrmisson 2, Kári Kristján Kristjánsson 2, Elliði Snær Viðarsson 1, Sigurbergur Sveinsson 1, Daniel Örn Griffin 1, Róbert Sigurðarson 1.

Efri		Neðri	
Haukar	16	KA	8
Selfoss	14	ÍR	8
Valur	14	Fram	7
FH	13	ÍBV	6
Afturelding	11	Grótta	6
Stjarnan	10	Akureyri	5

## Martha kölluð inn í landsliðið

**HANDBOLTI** Martha Hermansdóttir, leikmaður KA/Þórs, hefur verið kölluð inn í íslenska kvennalandsliðið sem tekur þátt í undankeppni HM um næstu helgi. Martha kemur inn í hópinn í stað Selfyssingsins Hrafnhildar Hönnu Þrastardóttur sem meiddist í vinnatúlandsleik Íslands og Noregs í síðustu viku.

Martha, sem er 35 ára, hefur ekki leikið fyrir íslenska landsliðið áður. Hún hefur leikið afar vel fyrir KA/Þór í Olís-deild kvenna í vetur og er næstmarkahæsti leikmaður deildarinnar með 62 mörk. – **ÍÞS**



Martha var valin í landsliðið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR



## Rafmagnaður

Audi Q7 e-tron quattro

Eigum nokkra Audi Q7 e-tron quattro hlaðna aukahlutum á einstöku tilboðsverði.

5 ára  
abyrgð

Til afhendingar strax!

Audi Q7 e-tron er umhverfismildur tengiltvinnbílur sem sameinar krafta dísilvélar og rafmagnsmótors með drægni allt að 56 km. (skv. NEDC).

Verð frá 10.990.000 kr.



HEKLA · Laugavegi 170-174 / Audi.is





# FRÓIK

ÞRIÐJUDAGUR 27. NÓVEMBER 2018

## Heilsa



Jólamánuðurinn er einhver óhollasti tími ársins. Margir eyða miklum tíma uppi í sófa, borða og drekka mikið og hætta að passa upp á heilsuna. En það er lítið mál að huga aðeins að heilsunni um jólin. ➔6

### Hair Gro™

**Hárið farið að þynnast?**



Silja Mist Sigurkarlsdóttir, markaðsstjóri Nóa Síriusar, byrjar að undirbúa jólin í janúar. MYND/EYBÓR

## Nýtt frá Nóa Síriusi

Konfektíð frá Nóa er hluti af jólahaldinu og allir eiga sinn uppáhaldsmola. Silja Mist Sigurkarlsdóttir markaðsstjóri segir að í ár bjóði Nói Sírius upp á spennandi nýjungar sem ættu að gleðja alla sælkera. ➔2

**Eplapæ**

með suðusúkkulaðidropum, salthnetum og karamellusósu fyrir 6-8

- Botn**  
**6 græn epli**  
**2 tsk. kanill**  
**2 msk. sykur**  
**100 g Sírius suðusúkkulaðidropar**  
**70 g salthnetur, smátt saxaðar**

Forhitið ofninn í 180°C. Flysjið eplin, fjarlægjið kjarna og stilk. Skerið eplin í litla bita og setjið í skál. Blandið sykri og kanil við eplin og blandið mjög vel saman. Leggjið eplin í eldfast mót, hellið suðusúkkulaðidropum yfir ásamt smátt söxuðum salthnetum. Myljið deigið yfir eplin og bakið í ofni við 180°C í 40-45 mínútur. Berið strax fram með karamellusósu og vanillus.

- Deigið**  
**150 g sykur**  
**150 g smjör, við stofuhita**  
**150 g hveiti**  
**50 g haframjöl**  
**50 g kókósmjöl**

Setjið allt hráefnið í skál og hnoðið með höndunum þar til áferðin verður deigkennd.

- Söltuð karamellusósa**  
**150 g Nóa rjómatöggur**  
**1 dl rjómi**  
**Sjávarsalt**

Bræðið rjómatöggurnar í rjómanum við vægan hita og bætið sjávarsalti saman við í lokin. Berið fram með eplapæinu



Eplapæ með suðusúkkulaðidropum, salthnetum og karamellusósu.

**N**óa konfekt er fyrir löngu orðið fastur liður í jólahaldi landsmanna. Molarnir eru hver öðrum betri en allir eiga þó sinn uppáhaldsmola. „Marsípanmolarnir og nuggatmolarnir sem allir þekja úr hinum hefðbundnu konfektkössum fast í sérstökum Gullkassa núna fyrir jólin. Margir hafa beðið eftir því að fá þessa konfektmola í séröskju og í ár var ákveðið að verða við þeim óskum. Einnig erum við með nýja útgáfu af konfektvínflöskum. Nýju flöskurnar eru úr rjómasúkkulaði með irish cream fyllingu og smakkest einstaklega vel. Þessar nýjungar hafa fengið ótrúlega góðar viðtökur og bókstaflega slegið í gegn,“ segir Silja Mist Sigurkardóttir, markaðsstjóri Nóa Sírius.

Likt og áður fast fylltir pralinmolar frá Nóa í sérstökum gjafaöskjum, sem hafa verið mjög vinsælar til gjafa. „Nóa konfekt er fullkomin jólagjöf sem gleður alla. Það er t.d. frábær tvenna að gefa góða bók og konfekt í jólagjöf. Við leggjum áherslu á að Nóa konfekt sé persónuleg gjöf til að gefa þeim sem eru manni kærir. Í verslunum fylgja sérstök kort með konfektassanum sem á stendur. Þú ert mér svo kær. Þannig verður jólagjöfin enn persónulegri,“ segir Silja Mist.

**Jólanýjungar**

Síðastliðin ár hefur Nói Sírius komið með nýjungar tengdar jólanum sem hafa slegið í gegn, þar má nefna piparkökusúkkulaðið sívinsela og 56% Pralin súkkulaði með piparmyntufyllingu. „Við höfum aldrei boðið upp á jafnmargar jólanýjungar og í ár. Þar á meðal eru karamellurúsinnurnar sem hafa fengið gríðar-



Nú fæst ljúffengt 56% Pralin súkkulaði með piparmyntufyllingu.

lega góðar viðtökur, enda eru þær svakalega góðar. Við áttum von á að þær yrðu vinsælar en þær hafa slegið öll met. Rjómasúkkulaði með Bismark kurli hefur einnig komið á óvart en það er ótrúlega



Vínflöskurnar koma í rjómasúkkulaði með irish cream fyllingu.



Karamellurúsinnurnar ljúffengu hafa slegið í gegn.



Marsípan og nuggatmolarnir fast núna í sérstakri Gullöskju.

gott til að gaða sér á og í baksturnum. Svo vorum við að koma aftur með piparmyntu Nóa Kropp en það kemur í takmörkuðu magni, bara fyrir jólin,“ segir Silja Mist.

**Sælkeralína fyrir jólabaksturinn**

Súkkulaðið og sælgætið frá Nóa Síriusi er í sérflökki þegar kemur að jólabakstrinum. „Við erum með heildstæða sælkeralínu fyrir baksturinn. Hún samanstendur af góðgæti á borð við lakkriskurl, piparlakkriskurl, rjómasúkkulaði-dropa og karamellutöggur. Hægt er að leika sér með þetta hráefni í bakstrinum og útkoman er alltaf góð.

Suðusúkkulaðið frá Nóa Síriusi er vinsælt allt árið um kring, enda hentar það einstaklega vel í allan bakstur og einnig heita súkkulaðidrykki, upplýsir Silja Mist. Spurð hvenær fyrirtækið byrji að undirbúa jólatíðina segir Silja Mist að í raun sé það í janúar á hverju ári. „Við erum ár að undirbúa hver jól fyrir sig. Eg er því búin að vera í jólskapri frá því í janúar,“ segir hún brosaníð og gefur hér nokkrar ómótstæðilegar uppskriftir úr kókubæklingi Nóa Síriusar sem allir verða að prófa.



Rjómaostasmábitakökur með saltaðri karamellusósu.

**Rjómaostasmábitakökur**

með kremkexsúkkulaði 18 - 20 stk.

- 110 g smjör, við stofuhita**  
**100 g rjómaostur**  
**1 egg**  
**225 g sykur**  
**180 g hveiti**  
**1 tsk. vanilla**  
**100 g Sírius suðusúkkulaðidropar**  
**150 g Sírius rjómasúkkulaði með kremkexi**  
**150 g Sírius suðusúkkulaði, til skrauts**

Þeytið saman smjör og rjómaost þar til blandan er orðin létt og ljós. Bætið egginu út í og þeytið áfram. Bætið sykrinum smám saman við og því næst hveitinu og vanilludropum. Saxið niður rjómasúkkulaðið með kremkexi og bætið helmingnum út í deigið ásamt súkkulaðidropunum. Kælið deigið í 30-40 mínútur. Forhitið ofninn í 180°C. Mótið kúlur og

rúllið deiginu upp úr hinum helmingnum af hökkuðu súkkulaðinu. Leggjið kúlurnar á pappirskledda ofnplötu og bakið við 180°C 14-16 mínútur. Bræðið suðusúkkulaði yfir vatnsbaði, sáldrið yfir kókurnar ásamt því sem eftir er af smátt söxuðu rjómasúkkulaði með kremkexi.

**Sörur**

60-65 stk.

- Botn**  
**4 eggjahvítur**  
**150 g möndlur**  
**100 g heslihnatur**  
**230 g flórskykur**

Forhitið ofninn í 180°C. Hakkið heslihnaturinn og möndlurnar í matvinnsluvél. Stífþeytið eggjahvítur. Blandið hnetunum og flórskykrinum varlega saman við eggjahvíturnar með sleikju. Mótið kókurnar með teskeið og setjið í pappirskledda ofnplötu. Bakið í 10-12 mínútur.

- Krem**  
**4 eggjarauður**  
**1 dl vatn**  
**130 g sykur**  
**250 g smjör, við stofuhita**  
**2-3 msk. Sírius kakóduft**  
**1 tsk. vanilla**  
**1 msk. sterkt uppáhellið kaffi**

Þeytið eggjarauðurnar. Hitið vatn og sykur þar til það þykknar og verður að sírópi. Hellið sírópinu saman við eggjarauðurnar í mjörri bunu og haldið áfram að þeyta. Skerið smjórið í teninga og bætið út í. Næsta skref er að bæta kakói,



Sörur með Nóa suðusúkkulaði.

vanillu og kaffi út í kremið. Þeytið í svolitla stund eða þar til kremið verður silkimjúkt. Kælið kremið áður en þið setjið það á kókurnar. Gott er að sprautna kreminu á kókurnar með sprautupoka eða nota teskeiðar til þess að smyrja kreminu á þær. Það er smekksatriði hversu mikið af kremi fer á kókurnar. Kælið kókurnar mjög vel, helst í frysti áður en kókurnar eru hjúpaðar með suðusúkkulaði.

**Hjúpur**  
**300 g Sírius suðusúkkulaði**

Bræðið suðusúkkulaði yfir vatnsbaði (gott er að tempra súkkulaðið með því að bræða ¾ fyrst og blanda svo ¼ út í og hræra, má sleppa). Dýfið krehlutunum á sórunum ofan í súkkulaðið. Gott er að geyma kókurnar í frysti, takið þær út með smá fyrirvara áður en þið berið þær fram.



# Gefðu öðruvísi súkkulaði!

Dr. Organic Cocoa butter línan inniheldur lífrænt kakósmjör sem hentar fullkomlega í húð- og hárvörur. Það er mýkjandi, nærandi og ríkt af E-vítamini sem er öflugur andoxunargjafi.

Cocoa butter vörulínan frá Dr. Organic inniheldur lífrænt kakósmjör sem er sérlega mýkjandi og góður rakagjafi. Eingöngu er notast við náttúruleg, lífræn og lífvirk innihaldsefni í öllum vörum Dr. Organic en bæði há- og húðvörurnar í kakólinunni gefa sérlega góðan raka og munu koma sérlega vel yfir vetrarmánuðina þar sem húðin þornar oft mikið í kulda og frosti.

### „Fæða guðanna“

Kakótréð rekur uppruna sinn til Mið-Ameríku og Mexíkó en er nú ræktað víðar í hitabeltinu. Aztekar og Majar eru taldir vera þeir fyrstu sem nýttu sér afurðir kakótrésins sem á fræðimáli heitir Theobroma cacao en gríska orðið „theobroma“ mætti útlægga sem „fæðu guðanna“. Kakósins var einkum neytt í fljótandi formi og fornleifar benda til þess að Majar hafi drukkidi súkkulaði fyrir 2.600 árum. Kakóbaunir voru einnig nýttar sem gjaldmiðill hjá þessum indjánaþjóðum og svo er það ekki fyrr en árið 1585 sem fyrsta skráða sendingin af súkkulaði fer til Evrópu. Lengi vel, eða í nokkrar aldir, var súkkulaði drykkur yfirstéttarinnar og það er svo ekki fyrr en um miðja 19. öld sem tekst að vinna kakósmjör úr kakóbaunum og farið er að framleiða súkkulaði á föstu formi eins og við þekkjum það.

### Kakósmjör í snyrtivörur

Á kakótrjánnum vaxa stórir fræpokar sem innihalda kakóbaunir en í hverjum poka eru hátt í 60 baunir. Allt að helmingur baunarinnar eða 40-50% er olía eða kakósmjör. Það er ljósgult að lit og er bráðslu-mark þess rétt undir líkamshita. Einhverjir þekjja þessa afurð sem matvöru, oft notað í heilsufæði en vegna þess að það bráðnar við líkamshita þykir það henta einkar vel í snyrtivörur, bæði fyrir húð og hár. Kakósmjórið hefur lokkandi súkkulaðiilim, er afar mýkjandi og góður rakagjafi og stútull af andoxunarefnum sem gerir það að verkum að það þránar seint. Það er því afar endingargott, hvort sem er í formi matvöru eða í snyrtivörum.

### Cocoa butter fyrir húðina

Nú er komin á markað alveg stór-glaesileg snyrtivörulína frá Dr. Organic sem inniheldur lífrænt kakósmjör en eins og áður sagði, þá eru helstu eiginleikar þess fölgjandi í mikilli rakagjöf og því kærkomið fyrir marga nú þegar



Þessi lína mun koma mörgum á óvart og er eflaust draumur fyrir þá sem elska súkkulaði og góðan súkkulaðiilim.

haustar og húðin fer að þorna í kuldanum. Krem fyrir andlit og líkama, hendur og neglur og svo en undraolían eða „Wonder oil“ sem má bera hvort sem er á húðina eða í þurrt hár og hárenda.

### Liflegt og vel nært hár

Cocoa butter sjámpó og næring henta vel fyrir liflaust og þurrt hár þar sem næringin gefur hárinu meira lif og gljáa. Líkamsskrúbbið, „body scrub“, er sérlega fingert og fer vel með húðina á sama tíma og það hreinsar dauðar húðfrumur og nærir. Þessi lína mun koma mörgum á óvart og er eflaust draumur fyrir þá sem elska súkkulaði og góðan súkkulaðiilim.

### Súkkulaði fyrir sálina

Ekki má gleyma að nefna þessa fæðu guðanna þegar kemur að því að gera vel við sig og borða gott súkkulaði en kakó er einstaklega hollt og næringarríkt. Súkkulaði inniheldur ýmis vítamín og steinefni og dökkt súkkulaði er líka

Helstu eiginleikar lífræns kakósmjörs í snyrtivörum eru fölgjandi í mikilli rakagjöf og því kærkomið fyrir marga nú þegar haustar og húðin fer að þorna í kuldanum.

Hrönn Hjálmaradóttir heilsu- og húðfrumumarkþjálfari

ágætis uppspretta járn, magnesíums og kopars og eitthvað er í því af B-vítamínum. Dökkt súkkulaði sem inniheldur a.m.k. 70% kakó er hollari kostur og hrásúkkulaði er það besta með tilliti til næringarinnihalds. Ljóst mjólkursúkkulaði inniheldur mun minna af kakó og hátt hlutfall af sykri sem kemur sér kannski ekki eins vel þegar hugað er að heilsunni. Súkkulaði útvortis og súkkulaði innvortis, hvað getur þetta verið betra?



Gjafakassar sem innihalda vörur úr vinsælu vörulínu Dr. Organic



Hár- og húðvörurnar í kakólinunni gefa einkar góðan raka og koma sérlega vel yfir vetrarmánuðina.



# Að njóta matar síns

Matarsóun vesturlandabúa er geigvænleg og hlaðborðsveislur eru hættusvæði því þar hættil fólk til að raða meiru á diska sína en það munu nokkur tíma geta hesthúsað í einu.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Jólahlaðborð svigna gjarna undan dýrindis kræsingum sem erfið er að standast enda mikið lagt upp úr að hafa þau sem veglegust. Af því leiðir að matarsóun getur orðið töluverð þegar gestir hlaða hugsunarlaust mat á diska sína sem þeir hafa síðan jafnvel hvorki áhuga á né tíma til að borða og kúfaðir diskar fara aftur inn í eldhús og beint í ruslið og stuðla þannig að loftslagsbreytingum. Nokkrar gullnar reglur geta hjálpað hlaðborðsgestum til að koma í veg fyrir matarsóun og gert upplifun þeirra af jólahlaðborðinu ánægjulegri.

- Ekki hlaða um of á diskinn. Stór hrúga af óþekktanlegum mat er ekki gírnileg og alls konar sósur í einum graut eru almennt ekkert sérstaklega góðar á bragðið.
- Vandaðu valið. Þú þarft ekkert að smakka allt. Notaðu augun til að skoða matinn vel og vandlega svo þú uppgötvir ekki þegar að matborðinu er komið að þú ert með ofnæmi fyrir einhverju í helmingi réttanna.
- Ekki óttast að spyrja. Kokkar og starfsfólk á hlaðborðinu eru þar til að svara spurningum þínum. Spurðu hvað er í matnum og hvaðan það kemur til að hjálpa þér að velja vel á diskinn.



Jólahlaðborð svigna yfirleitt undan kræsingum og til að njóta þeirra er betra að fara sér hægt og skemmta sér frekar með vinum og vinnufélögum, enda er leikurinn ekki síður til þess gerður.

- Góð regla er að blanda ekki saman óskyldum matartegundum. Ákveðu til dæmis að þú ætlir bara að fá þér fisk í fyrstu ferðinni, eða jafnvel bara silð og laxinn svo í næstu ferð.
- Mundu að það eru engin takmörk fyrir því hvað þú mátt fara margar ferðir á jólahlaðborð og yfirleitt er meira en nóg af mat í boði. Þú getur því alveg tekið því rölega.
- Raðaðu fallega á diskinn þinn og láttu lofta milli ólíkra tegunda. Þannig verður maturinn gírnilegri og þú nýtur hans betur.
- Ef þig langar að smakka margar tegundir taktu þá lítið í einu. Efiðhvad er ómótstæðilega gott geturðu alltaf farið aftur og fengið þér meira.
- Ekki vera með uppistand þegar þú ert að fá þér af hlaðborðinu. Skemmtilegir vinnufélagar eða hlaðborðsnautar geta orðið til þess að fólk gleymir sér og fær sér kannski sjö skeiðar af kartöflum án þess að taka eftir því. Vertu í núinu þegar þú velur á diskinn og spjallaðu frekar við borðið.
- Ekki mæta með hungurverki. Glorhungraður hlaðborðsgestur á á hattu að fá sér miklu meira á diskinn af einhverju, sem viðkomandi langar kannski ekki í, en annars. Ein brauðsneið eða ávöxtur eyðileggur ekki matarlystina, bara heldur henni í skefjum svo bragðlaukarnir fái betur að njóta.
- Mundu að jólahlaðborð gengur ekki bara út á að borða heldur ekki síður góðan félagskap og almenna samgleði. Og jólaþápið auðvitað sem alltaf þarf að vera með í för.

# JÓLIN ERU HJÁ OKKUR...

Jólaökur, Smákökur, Sfórar piparkökur til að skreyta, Pipakökunús o.m.fl.

STJÓRNUN

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30  
laugardaga 8.00 - 16.00  
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35  
Fálkagata 18

www.bjornsbakari.is

ÞÍRNISBARKARI  
Sími: 561 1433



Stúfur hlakkar til jólanna, hinna mörgu hefða, meðal annars er hann mjög sáttur við jólahafðina sem felst í því að komast hjá því að fara í bað.

## Ég er jólalegur og myndrænn

### Morgunmatur á jóladag?

Disatur ávaxtagrautur með rjóma. Mmmm, hann er svo gómsætur að ég fæ hroll.

### Besta jólabókin?

Uuhhh ... Ég er ekki mjög góður að lesa. En Kertasníkir hjálpaði mér að lesa Ávintýrið um Augastein og ég fékk fullt af ryki í augun við það.

### Besta jólagið?

Jólagstúfur eftir sjálfan mig og vini mína og líka í skóginum stóð kofi einn.

### Besta jólamyndin?

Ja, ætli það sé ekki bara mynd af mér. Ég er svo jólalegur og myndrænn. Eða myndvænn? Mér finnst gaman að vera á myndum.

### Jólahéfið úr æsku sem enn er viðhöfð í dag?

Jólabaðið. Í yfir hundráð ár hef ég reynt að komast hjá því að fara í jólabaðið með bræðrum mínum. Góð hefð hjá mér.

### Mesta jólaklúðrið?

Þegar við Stekkjastaur ætluðum að elda lambalæri. Þá setti ég óvart púður á það í staðinn fyrir pipar og lærið sprakk. Í loft upp. Það var þá bara hakk í matinn í staðinn.

### Besta jólagjöfin?

Stína vinkona mín gaf mér einu sinni nýja vettlinga. Mér þykir óskaplega vænt um þá og þeir ylja mér.

### Fyrsta jólagjöfin sem þú manst eftir?

Ógurlega falleg græn jólakúluspiladós sem ég hengi stundum upp í hellinum.



# Töl

→ 2018 ←





# Efnisyfirlit

## KÖKUR & SÆTINDI

10. PIPARKÖKUBOÐ Á ADVENT-UNNI: Þórunn Sigurþórsdóttir heldur adventuboð þar sem yngstu gestirnir skreyta piparkökuhús.
12. DÁSAMLEGA GÓÐIR MARENGS-TOPPAR: Ólóf Anna Bergsdóttir, 11 ára, bakar mikið fyrir jólin.
20. SANNKÖLLUÐ ÁRAMÓTABOMBA: Berglind Hreiðarsdóttir gefur uppskrift að marglaga veislutertu.
32. LÆRDI AÐ BAKA Á INSTAGRAM: Svandís Nanna Pétursdóttir gerir listilegar jólamúffur.
40. SÆTT EN SYKURLAUST JÓLAGÓÐ-GÆTI: Telma Matthíasdóttir útbýr alls kyns næringarríkt sætmeti án sykurs.
42. ÆDISLEG JÓLATERTA MED RJÓMAOSTAKREMI: Unnur Anna Árnadóttir gerir fallegar og bragðgóðar tertur.
46. BRAGÐGÓÐUR ÞRÍLEIKUR: Hanna Þóra Th. Guðjónsdóttir gefur uppskriftir að þremur ólíkum smákökum.
58. ÓVÆNT SÆLKERATROMP Á JÓLUM: Kolbrún Björk Bjarnadóttir gerir súrmjólkurböðing.
74. BAKAÐ MED KONU JÓLASVEINS-INS: Sveindís Ólafsdóttir gefur uppskriftir að smákökum sem börn geta bakað.
94. FER Í JÓLAMESSU HJÁ PABBA: Anna Margrét Gunnarsdóttir gefur smákökuuppskriftir.

## MATUR & BORIÐ

4. VORUM ÁNÆGD MED ALLAR GJAFIRNAR: Hulda Rós Ragnarsdóttir ólst upp við að borða kótelettur á aðfangadagskvöld.
24. GÓÐUR OG EINFALDUR RÉTTUR Á ADVENTU: Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir gefur uppskrift að einföldum adventurétti.
26. FAGURRAUTT OG RÚSSNESKT Á JÓLABORDIÐ: Nathalia Druzín Halldórsdóttir útbýr rússneskt meðlæti.
50. HÁTÍÐ FYRIR NAUTNASEGGINN: Þráinn Freyr Vigfússon gefur uppskriftir að sósúm og vegan meðlæti.
54. VEISLA MED LÍTILLI FYRIRHÖFN: Uppskriftir að graflaxi, anda-bringum og vanillúis.
76. VEGAN MEST VIÐEIGANDI Á JÓLUM: Guðrún Sóley Gestsdóttir gefur uppskriftir að vegan jólamat.
80. INNIHALDIÐ ÞAÐ SEM SKIPTIR MÁLI: Þórdís Lóa Þórhallsdóttir gefur uppskrift að hreindýraliffrá-mús.
82. JÓLALEYNDARMÁLID ER RAUD-RÓFUSULTA: Ragnhildur Vigfúsdóttir gefur vinum og ættingjum rauðrófusultu.
86. HUMARSÚPA MED ASÍSKU TVISTI: Rúnar Már Jónatansson býður afkomendum í súpu á jóla-dag.

## FÖNDUR & SKRAUT

22. EINS OG JÓLASVEINNINN Á STERUM: Hrönn Bjarnadóttir á 780 litra af jólaskrauti.
30. MED UPPLÝSTA LANDAKIRKJU Á JÓLUNUM: Elva Ósk Ólafsdóttir heldur upp á upplýsta kirkju sem faðir hennar smíðaði.
34. DÆTURNAR MIÐPUNKTUR JÓLAHALDSINS: Ester Bergmann spilar jólahaldið eftir þörfum ungra dætra.
36. JÓLATRÉ ÚR GÓMLUM HERÐA-TRJÁM: Sigurjón Már Svanbergsson hefur gaman af að smíða og endurnýta.
62. LÚÍÐ JÓLASKRAUT FÆR NÝTT LÍF: Ísabella Leifsdóttir setur gamalt jólaskraut í nýtt samhengi.
64. DÝRINDIS JÓLASKART FRÁ MÖMMU: Iwona Bylicka býr til eigið jólaskraut.
70. SÆTT SERVÍETTUTRÉ: Nemendur Hússtjórnarskólans sýna auðvelt servíettubrot.
84. EINS OG GANGANDI DISKÓKÚLA: Sanna Magdalena Mörtdóttir velur sér jóla- og áramótadress í Rauðakrossbúðinni.
92. ENDURNÝTT Á JÓLABORDIÐ: Erla Ósk Arnardóttir Lilliendahl leggur á borð með notuðum munum af nytjamarkaði.

## JÓLASIÐIR & -VENJUR

8. ALLTAF SKEMMTILEGUR ÁRS-TÍMI: Sigríður Tryggvina Óskarsdóttir rifjar upp jólin í Hrisey.
16. SKRÚFUM FYRIR KRANANN: Hildur Dagbjört Arnardóttir vill fækka jólagjöfum og draga úr neyslu.
18. VINNUR BUG Á JÓLASTRESSI OG KVÍÐA: Sigríður A. Pálmadóttir hefur náð góðum tókum á jólakvíða með daleiðslu.
38. M&M OG DIE HARD Á SUÐUR-SKAUTI: Jóhannes Guðmundsson verður á suðurskautinu um jólin.
60. ÖDRUVÍSI STEMNING Í NEW YORK: Ólafur Þórðarson býr með fjölskyldunni í New York.
68. AUÐVELT AÐ SPEGLA SIG Í JESÚ-BARNINU: Viðtal við séra Hjalta Jón Sverrisson.
72. ALLIR HEFÐBUNDNIR Í JÓLA-TÓNLIST: Matthías Már Magnússon velur jólalögin á spilunarlista Rásar 2.
88. EKKI STERKAR HEFÐIR YFIR JÓLIN: Elin Kristjánsdóttir á ekki fastmótaðar jólahæfir.
98. LÍFTÍMI JÓLALJÓSANNA: Jólaljósin eru nauðsynlegur hluti af jólahátíðinni. Við spurðum fólk á fórnum vegi um jólaljósin.
100. VINDALOO HREINDÝR Í LEYNI: Margrét Erla Maack og fjölskylda hennar skiptast á að elda á aðfangadag.

**JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS 2018** RITSTJÓRN: SÓLVEIG GÍSLADÓTTIR. ● HÖFUNDAR EFNIS: BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR, ELÍN ALBERTSDÓTTIR, ODDUR FREYR ÞORSTEINSSON, SIGRÍÐUR INGA SIGURDARDÓTTIR, SÓLVEIG GÍSLADÓTTIR, STARRÍ FREYR JÓNSSON, VERA EINHARSDÓTTIR, ÞÓRDIS LILJA GUNNARSDÓTTIR. ● LJÓSMYNDIR: ANTON BRINK, ERNIR EYJÓLFSSON, EYÞÓR ÁRNASON, SIGTRYGGUR ARI JÓHANNSON, STEFÁN KARLSSON. ● AUGLÝSINGAR: ARNAR MAGNÚSSON, ATLI BERGMANN, JÓHANN WAAGE, JÓN ÍVAR VILHELMSSON, RUTH BERGSDÓTTIR. ● FORSIÐUMYND: EYÞÓR ÁRNASON TÓK ÞESSA MYND AF SYSTRUNUM ISABELLU, ALEXÖNDRU OG EMILÍU ALEXANDERSDÆTRUM. ● ÚT-GEFANDI: TORG. KALKOFNSVEGUR 2. SÍMI 550 5000. ● ÁBYRGÐARMÁÐUR: KRISTÍN ÞORSTEINSDÓTTIR.

SÖLUTÍMABIL 5.–19. DESEMBER

## Kúlan sem gleður alla

KÆRLEIKSKÚLAN

Kærleikskúlan 2018  
Terrella eftir Elinu Hansdóttur

Styrktu brosin í sumarþúðunum Reykjadal þar sem fötluð börn og ungmenni gleðjast án hindrana.

Casa – Kringlumi, Skeiflumi og Akureyri, Epal – Kringlumi, Skeiflumi, Laugavegi og Höpku, Hafnarborg – Hafnarfríð, Húsgagnahöllin – Reykjavík, Akureyri og Ísafirði, Kokka – Laugavegi, 18 Galleri – Tryggvagötu, Listasafn Reykjavíkur – Hafnarhúsinu og Kjarvalsstöðum, Líf og list – Smáralind, Þjóðminjasafnið – Suðurgötu og Hverfisgötu, Blómaval – um allt land, Bústoð – Reykjanesbæ, Blóma- og gjafabúðin – Sauðárkróki, Norska húsið – Stykkishólmi, Póley – Vestmannaeyjum, Soroptímistar – Húsavík og Austurlandi, Kaerleikskulan.is – netverslan



# Jólin þín byrja í IKEA

VINTER 2018  
borðar 695,-/3 í setti

HEMNES hirsla

22.950,-

VINTER 2018  
gjafapappír  
695,-/3 í setti

VINTER 2018  
gjafapappír  
695,-/3 í setti

RÁSKOG hjólavagn

6.990,-

VINTER 2018 gjafapappír

695,-/3 í setti

VINTER 2018  
málm dós  
895,-/3 í setti

© Inter IKEA Systems B.V. 2018



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingasvið opið 9:30-20:30 - [IKEA.is](http://IKEA.is)



# Vorum ánægð með allar gjafirnar

Hulda Rós Ragnarsdóttir ólst upp í sveit og vandist því að fá kótilettur í raspi í matinn á aðfangadagskvöld. Á jóladag var farið í messu og á eftir var heitt kakó og kókur á borðum.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



Ég er alin upp við að fá kótilettur í raspi í matinn á aðfangadagskvöld. Ég held að þessi siður hafi komið til því við systkinin erum níu og þetta er matur sem okkur öllum finnst góður. Það er líka ótrúlega þægilegt að matreiða kótilettur. Mamma steikti þær á pönnu síðla dags og lét þær síðan malla í ofninum fram að kvöldmat. Meðlætið var oftast brúnaðar kartöflur, baunir, rauðkál, gulrætur og súrar gúrkur og stundum jafnvel bakadar baunir og maisbaunir. Foreldrar mínir halda enn í þessa hefð," segir Hulda Rós Ragnarsdóttir hárgreislumeistari, sem er frá Akurnesi við Hornafjörð.

„Ég man að einu sinni var lambahryggur í matinn og okkur systkinunum fannst bara ekkert vera aðfangadagur. Í okkar huga voru kótilettur jólamaturnar," rifjar



Hulda er mikið jólabarn og byrjar að skreyta heimilið í nóvember.

Hulda brosandí upp. Í eftirmat var síðan is og kokteilávexir.

„Á jóladag fengum við kalt hangikjöt í hádeginu og síðan fór fjölskyldan saman í messu klukkan tvö. Þegar heim var komið var hitað kakó og góðar kókur voru bornar á borð. Það var notalegt að fá eitthvað heitt að drekka því oft var heldur kalt í Bjarnaneskirkju. Svona var þetta í sveitinni. Sumum finnst þessar hefðir skrytnar en þær eru alveg eðlilegar fyrir mér," segir Hulda glaðlega.



Hulda telur að kótilettur hafi orðið fyrir valinu sem jólamatur því systkina-hópurinn er stór og þetta er matur sem öllum þótti góður. MYNDR: EYÞÓR

Þegar hún er spurð um eftirminnileg jól frá æskuárunum stendur ekki á svari. „Ein jólin fengum við öll rosalega flott náttföt eða -kjóla í jólagjöf sem móðursystir mín saumaði á okkur. Það endaði með því að allir voru komnir úr sparifötunum í náttfötin," rifjar hún upp og bætir við að þau systkinin séu alin upp við að innihald þakkanna hafi ekki verið aðalatriðið heldur gleðin yfir að fá gjafir. „Við vorum alltaf ánægð og þakklát fyrir það sem við fengum," segir hún.

#### Skapar nýjar hefðir

Hulda er mikið jólabarn og byrjar snemma að undirbúa jólin. „Ég get alls ekki gert allt korter í jól. Í lok nóvember byrja ég að skreyta

og allt skraut er komið upp fyrsta sunnudaginn í adventu. Mér finnst það bara gaman og jólatréð er komið upp nokkru fyrir jól. Mér finnst það skemmtilegra en að vera með jólatréð bara rétt yfir blájólín. Það er ákveðin stemning að skreyta það áður fyrr og njóta þess lengur. Hér áður fyrr var ekkert gert nema vikuna fyrir jól en mér finnst þetta svo ofsalega skemmtilegur tími," segir Hulda.

Jólabaksturinn er fastur liður í jólaundirbúningnum og oft er Hulda búin að baka nokkrar smá-kökusortir í lok nóvember. „Í ár skar ég í fyrsta sinn út laufabraud. Sonur minn er sjö ára og þegar maður er kominn með börn er gaman að skapa nýjar hefðir."

Innt eftir því hvort ekki sé mikið að gera í vinnunni á þessum tíma árs segir Hulda að vissulega sé svo en þó hafi það breyst frá því sem áður var. „Það er farið að vera enn meira að gera í nóvember. Allir vilja vera finnr í desember því það er svo mikið um að vera, svo sem jólahlaðborð og jólatónleikar."

Hulda er með lambahrygg eða lambalæri í jólamatinum en segist oft elda kótilettur, ekki sist þegar hún fær fólk í mat. „Mín reynsla er sú að fólk finnst þessi matur alltaf góður."

#### JÓLAKÓTILETTUR ÚR SVEITINNI

Kótilettur  
Egg  
Rasp  
Eðalkrydd  
Salt og pipar  
Olía eða smjör til steikingar  
Laukur

Bankið kótiletturarnar með buffhamri. Piskað egginn. Kryddið raspið með eðalkryddi, salti og pipar. Veldið kótilettunum upp úr eggjunum og síðan raspi. Hitið olíu eða smjör á pönnu og steikið kótiletturarnar við tölurðan hita í 3-4 mín. á hvorri hlið eða þar til þær verða gullinbrúnar. Færið kótiletturarnar á bökunarpötu. Sneiðið lauk og dreifið vel yfir kótiletturarnar. Látið bakast í ofni við 50°C í tvo tíma. Berið fram með brúnuðum kartöflum, grænum baunum, rauðkáli, gulrótum og rabarbarasultu.

## Ekki gefa bara eitthvað, gefðu frekar hvað sem er.



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





# GJAFIR NÁTTÚRUNNAR

ÚRVAL GJAFNA SEM VEITA VELLÍÐAN



## AÐVENTUDAGATAL BLÁA LÓNSINS

Leyfðu húðinni að ljóma um hátíðirnar með aðventudagatali Bláa Lónsins. Bak við hvern glugga leynist einstakur Bláa Lóns maski ásamt húðvöru sem snyrtifræðingar okkar hafa sérstaklega valið.

**BLUE LAGOON**  
ICELAND

Laugavegi 15, 101 Reykjavík  
[bluelagoon.is](http://bluelagoon.is)

1. Í tilefni af hundrað ára afmæli fullveldisins verður öllum skjáum lokað og boðið upp á kósíkvöld með gamla laginu, spil, kertaljós, söngur og sögur.

2. Þessar smákökur baka sig ekki sjálfar. Við bökkum þær saman. Í kvöld!

3. Kvöldfund á aðventu er ævintýri. Tökum náttfötin með og förum svo beint í bólið.

4. Jólin, jólin, jólin koma brátt... hlustum á jóla-plötu og dónsum í stofunni.

5. Skrafl? Ólsen? Katan? Nú er spilakvöld. Hvert er uppáhaldsspilið ykkar?

6. Gerum göðverk. Það getur verið alls konar, allt frá því að heimsækja einhvern sem fær aldrei heimsóknir, bjóða einhverjum í heimsókn sem fær aldrei boð, gefa dót eða föt í Rauða krossinn eða halda tombólu til að safna peningum fyrir UNICEF.

7. Jólaskrautið er uppi í allt of stuttan tíma og því er ráð að byrja að skreyta sem fyrst! Í kvöld er hægt að skreyta, hvort sem það felst í því að hengja upp jólaseriur eða skreyta rúðurnar.

8. Jólátréð í stofu stendur... en þá þarf að kaupa það eða höggva fyrst. Sem gerist í dag!

9. Listaverkstæði jólasveinanna, góðan daginn. Heimagerðar jólagjafir eru bestar. Skreytum glerkrukkur, málum myndir og skrifum sögur.

10. Jóláböllin nálgast og þá er gott að vera tilbúin. Rifjum upp jóla-lögin og dansana í kvöld.

11. Stekkjartaur kemur í kvöld og af því tilefni ætlum við að lesa Jólin koma eftir Jóhannes úr Kötlum við kertaljós.

12. Hvað er í kvöldmatinn? Eldum eitthvað gott saman og bjóðum vini að borða með okkur.

13. Skreytum hús með grænum baunum... piparkökukhús. Ef grænu baunir eru ekki að slá í gegn má prófa glassúr og skrautsykur.

14. Er jólakötturinn kominn á kreik? Farið út að ganga með vasaljós og athugið hvað þið finnið marga ketti á ferli.

15. Hvað er betra í kulda og snjó en kaldur og svalandi ís? Kannski eitthvað, en ís er samt alltaf góður. Í dag fer fjölskyldan í ísferð.

16. Bókasafnið er fullt af fjársjóðum. Þar eru til dæmis fjölmargar skemmtilegar bækur um jól, jólasveina og jólahald. Förum og jólahald. Förum og jólahald. Förum og jólahald.

17. Einn skammtar limband, annar velur pappír, sá þriðji þakkar inn, fjórði skrifar á merkimiðana... allir hafa eitthvert hlutverk. Hlustum á jólalög og borðum smákökur á meðan jólagjöfum er pakkað inn.

18. Förum saman í bæin og skoðum fallegu jólaskreytingarnar. Endum á kaffihúsi með kakóballa til að hlýja köldum puttum.

19. Búum til jólakveðu og tökum hana upp svo hún verði tilbúin til útsendingar á aðfangadag.

20. Hver er uppáhaldsjólamynd fjölskyldunnar? Hún er á dagskrá einmitt í dag.

21. Nú er hverfið þitt óðum að komast í jólskrúðann og gaman að fara í gönguferð og skoða fallegu ljósin.

22. Smáfuglarnir eiga líka skilið að fá eitthvað gott. Gefum þeim en pössum að þeir geti nálgast það án þess að kisuvar ná í þá í leiðinni.

23. Þorláksmessa. Aðalsmerki dagsins eru skata og friður. Veljið annaðhvort eða bæði, fáið ykkur skötu og farið í friðargöngu eða eigið stutta friðarstund heima inn á milli þess að leggja síðustu hönd á jólahaldið.

24. Þá er komið að því! Til að stytta endalausa bið er gott að fara aðeins út í dag, spila fótbolta, gera snjófall, fara á skauta eða skiði. Og svo koma þau, blessuð jólin. Gleðileg jól!

## Samvera

Jólin eru hátíð barnanna en aðventan á líka að vera tími þar sem fjölskyldan nýtur þess að vera saman. Hildur Dagbjört Arnardóttir lagði til hugmyndir að samverudagatali fjölskyldunnar í desember en hún er einmitt í viðtali annars staðar í blaðinu.



**LYFJA**  
- Lífið heil

**Jólagjafahandbókin er komin á lyfja.is**

Kynntu þér úrval glæsilegra gjafa og gerðu vel við þína nánustu.

lyfja.is





Rúllukragapeysa 10.990 kr.



Peysa 8.990 kr.



Rúllukragapeysa  
6.790 kr.



Hanskar 8.990 kr.



3 pör af sokkum  
1.690 kr.



## JÓLAGJÖFIN FYRIR HANN FÆST Í JACK & JONES



Frakki  
29.990 kr.



Joggingbuxur 6.590 kr.



Skyrta 8.990 kr.



Jólanærbuxur 1.890 kr.



Peysa 4.990 kr.

# JACK&JONES

KRINGLUNNI & SMÁRALIND

# Alltaf skemmtilegur árstími

Jólaundirbúningurinn hófst snemma í desember á æskuheimili Sigríðar Tryggvínú Óskarsdóttur í Hrísey á fimmta áratug síðustu aldar. Jóláböllin í eyjunni standa upp úr en þangað mættu flestir þorpsbúar. Hún man þó ekkert sérstaklega eftir jólasveinunum.

Starri Freyr  
Jónsson

starr@frettabladid.is



**B**arnáska Sigríðar Tryggvínú Óskarsdóttur í Hrísey var dásamleg að hennar sögn og þar var gott að alast upp sem barn. Sigríður, eða Siggina eins og hún er yfirleitt kölluð, fæddist þar í apríl-mánuði árið 1942 og bjó í Hrísey þar til hún fermdist en þá flutti fjölskyldan á Akranes. „Ég fæddist í húsinu sem mamma mín og pabbi byggðu en það hét Framnes. Þetta voru yndisleg ár í minningunni þar sem við lékum okkur mest niðri í fjörunni við alls kyns leiki. Ég var orkumikil og varð alltaf að hafa nóg fyrir stafni. Fimm ára gömul var ég farin að vinna við að stokka upp línu en pabbi minn var með útgerð á þessum tíma og mér fannst spennandi að vinna eins og eldri systur mínar.“

Fyrstu jólin sem Siggina man eftir voru þegar hún var smástelpa að hjálpa mómmu að skreyta jólatréð, líklegast 1946. „Tréð var gert úr spýtum og var kreppappír vafið utan um spýturnar. Kúlurnar fönndruðum við systkinin sjálf og einnig hjartalaga jólapoka úr pappír. Ofan í þá settum við t.d. rúsinur en það var ekki mikið um sælgæti á þessum tíma. Á trénu



Veturinn er mjög snjöpungur í Hrísey og man Siggina vel eftir mörgum snjöpungum jólum úr æsku sinni þegar börnin byggðu snjöhús og snjókalla. MYND/RPB

**Vitamix**

## Jólagjöfin í ár

Vitamix blandararnir eiga sér engan jafningja.

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

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

Ascent serían frá Vitamix

Verð frá 114.447



Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitækni.is

voru kerti sem voru fest með sér-útbúnum klemmum til að halda þeim föstum.“

### Kökur í isköldu búrinu

Dæmigerður jólaundirbúningur í barnáska Siggínu hófst í desember en þá var húsið þrífrið hátt og lágt. „Við systurnar tókum mikinn þátt í að hjálpa mómmu okkar auk þess sem bróðir minn tók að sér ýmsar sendiferðir og hjálpaði einnig til. Spýtuflalimar á gólfinu voru skrúbbaðar með sandi og mamma mín saumaði fallega flónelsnáttkjóla á okkur systurnar og blárönd-ótt flónelsnáttföt á bróður minn.“

Í upphafi desember var byrjað að baka og voru kökurnar geymdar í isköldu búrinu. „Um jólin var boðið upp á lambakjöt, svið, hangikjöt og allt þetta hefðbundna sem þekktist á þessum tíma. Meðal gjafa sem við fengum á þessum árum voru kerti og spil, þrjónaðir sokkar og vettlingar en Kaupfélagið í Hrísey var með gjafir til sölu á þessum tíma.“

### Sungu mikið saman

Þetta var alltaf skemmtilegur árstími segir Siggina og mikill spenninngur fyrir gjöfum og góðum mat. „Við hlustuðum mikið á útvarp og sögur og mér þótti mjög gaman að fara í heimsóknir þar sem spilað var á hljóðfæri. Við systurnar sungum mikið saman og þá var það raddað. Ég söng millirödd en elsta systir mín var svo flink að hún gat jöllað. Jóláböllin í Hrísey standa líka upp úr í minningunni en þau voru haldin í félagsheimilinu Sæborg. Flestir þorpsbúar mættu og var mikil gleði. Það var dansað í kringum jólatréð, sungið og spilað á harmóníku. Ég man þó ekkert sérstaklega eftir jólasveinunum.“

Um jólin fóru Siggina og aðrir krakkar í Hrísey líka á skíði, sleða og skautað var á litlu vatni í eyinni. „Skautarnir voru járn, spýta og ól sem fór yfir stígvél. Mikill snjór var í eyjunni á þessum árstíma og oft fór húsið okkar í kaf og snjógöng mátti sjá reglulega við nokkur hús. Á þessum tíma árs lékum við okkur mikið í snjónum og byggðum t.d. snjöhús og snjókalla.“



Siggina (önnur frá vinstri í fremri röð) ásamt fjölskyldunni í Hrísey.



Sigríður Tryggvínú Óskarsdóttir fæddist í Hrísey árið 1942. MYND/ERNIR

### Hvaða jólagjöf gladdi þig mest?

Ég fékk ein jólin svo fallega dúkku sem var með höfuð úr postulini en búkurinn, fætur og hendur voru úr efni. Ég skírði hana Koggaliu en ég man ekki hvaðan ég fékk þetta nafn. Mamma saumaði fót á hana og ég lék mér mikið með hana. Einnig fékk ég gítar þegar ég var tólf ára sem þótti nokkuð flott og vegleg gjöf.

### Hvaða jólamat hlakkaðir þú mest til að borða?

Það var hangikjötið, hvíta sósan og laufabrauðið.

### Hver var uppáhaldsmákakan eða sætmetið fyrir jólin?

Mér fannst bestu smákökurnar vera mömmukökur, vanillu-hringir og hálfmánar.

### Hvert var uppáhaldsjólagala á þessum tíma?

Nú er Gunna í nýju skónum, að mig minnir.

### Hvaða jólaflak þótti þér vænst um?

Það var grænn þrjónakjöll með rauðu blómamunstri. Mamma mín og elsta systir mín þrjónuðu hann saman handa mér.

### Manstu eftir fyrsta eplabitanum sem þú fékkst um jólin?

Já, ég minnst þess og bragðið var æðislegt.



# Skráðu sendinguna áður en þú kemur

Skráðu sendinguna á [postur.is/skrasendingu](https://postur.is/skrasendingu)  
áður en þú kemur á pósthúsið. Láttu svo skanna strikamerkið  
á fylgibréfinu, í síma eða útprentuðu þegar þú kemur á pósthúsið.  
Það flýttir fyrir þér og þú greiðir ekki skráningargjald.



Við komum því til skila

# Piparkökuboð á aðventunni

Þórunn Sigþórsdóttir heldur árlega aðventuboð þar sem yngstu gestirnir fá piparkökukhúsi til að skreyta af hjartans lyst. Það á vel við núna fyrir jólin því hún leikstýrir ævintýraóperunni Hans og Grétu þar sem piparkökukhúsi kemur við sögu.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



Snemma á aðventunni held ég boð fyrir vini og ættingja sem eiga börn. Öll börnin fá sitt eigið piparkökukhúsi til að skreyta og taka með sér heim. Það er einstaklega gaman að sjá hversu mikið þau leggja í skreytingarnar. Sum eru með mjög frjálsa aðferð en önnur eru afar nákvæm,“ segir Þórunn brosandí. Gestirnir fá heitt súkkulaði með rjóma og smákökur til að gæða sér á og undir hljóma jóla-lögin. Hún segist ymist baka húsin eða kaupa þau tilbúin en aðalatriðið sé að hittast og eiga notalega stund saman.

„Mér finnst mikilvægt að jóla-undirbúningurinn sé á rögu nótunum og legg mikið upp úr því að halda í þá fallegu stemningu sem getur birst um jólin. Þessum árstíma fylgir mikið stress en ég vil skapa afslappað og skemmtilegt andrúmsloft á heimilinu og legg áherslu á að fjölskyldan geri eitthvað saman frekar en að þeytast um allan bæ,“ segir Þórunn, sem byrjar fremur snemma að skreyta heimilið.

„Við kaupum jólatréð um miðjan desember og setjum það strax upp. Annar sonur minn á afmæli 5. janúar og við tökum skrautið



niður fyrir þann tíma. Á aðfangadag er allt í föstum skorðum. Í forrétt er sveppasúpa að hætti ömmu minnar, í aðalrétt er hreindýr og rjúpa og svo er möndlugrautur með heitri karamellusósu í eftirrétt, eins og ég er alin upp við,“ segir Þórunn en hún er mikið jólabarn.

„Jólin eru yndislegur tími. Við hjónin giftum okkur á aðfangadag, í bláu kirkjunni á Seyðisfirði, fyrir nokkrum árum. Þetta var afar rómantískt en við vorum bara tvö fyrir utan prestinn og eldri

son okkar, sem þá var tveggja ára. Hann svaf vært í vagninum sínum á meðan athöfnin fór fram,“ rifrar Þórunn upp.

## Í jólaskapi frá því í haust

Þórunn leikstýrir óperunni Hans og Grétu sem nú er sýnd í Hörpu og segist hafa verið í jólaskapi frá því að æfingar hófust í haust. „Þetta er barna- og fjölskyldusýning sem er byggð á ævintýri Grimm-bræðra um þau Hans og Grétu. Í þessari útgáfu fara systkinin út í skóg að

tína ber en hitta vonda norn. Hún á heima í piparkökukhúsi og er með ofn heima hjá sér þar sem hún breytir börnum í piparkökur en það er spennandi að vita hvernig þetta allt endar,“ segir Þórunn glaðlega. „Við vildum halda í þennan dasamlega ævintýrablað sem er yfir sögunni. Sýningin er mjög fálæg og jólaleg. Hún var styt og tekur ekki nema einn og hálfan tíma, sem hentar vel fyrir krakka og þá sem ekki eru vanir óperum,“ segir Þórunn.

Jólagleðin var ríkjandi þegar Þórunn fékk söngkonurnar úr Hans og Grétu til að skreyta piparkökukhúsi með sér. F.v. Þórunn, Dóra Steinunn Ármanns, Arnheiður Eiríksdóttir og Jóna Kolbrúnardóttir, sem leikur Grétu. MYND/ANTON BRINK



## PIPARKÖKUHÚSI AÐ HÆTTI HANS OG GRÉTU

1.800 g hveiti  
800 g sykur  
500 g smjör  
3 dl síróp  
1 msk. engifer  
2 msk. negull  
2 msk. kanill  
1 tsk. natron  
1 egg

Hnóðið allt saman og kælið í isskáp í 3-4 klukkustundir. Fletjið út deigið og þykktin á að vera um ½ cm. Skerið húsið út í deigið eftir teikningum. Það er hægt að finna margar hugmyndir að húsum á netinu. Bakið á bókunarpappír við 175°C í um það bil 12-16 mínútur eða þar til fullbakað. Setjið hliðarnar saman með bræddum sykri eða bráðnu hjúpsúkkulaði. Gott er að gera glassúrinn úr flórsykri og vatni. Skemmtilegt er að sigta flórsykurinn yfir húsið í lokin.

## JÓLIN MÍN



## Gítarinn besta gjöfin

Elin Sif Halldórsdóttir tónlistarkona

### Morgunmatur á jóladag?

Amma og afi eru alltaf með bröns á jóladag svo ég borða yfirleitt á mig gat af því sem þau hafa útbúið.

### Besta jólabókin?

Amma mín skrifaði bók sem heitir Jólaveinarnir sem segir frá ævintýrum íslensku jólaveinnanna þrettán. Hljóðbókin var alltaf í spilun inni í herberginu mínu frá 1. desember og til jóla þegar ég var litil. Hún fer aftur í spilun hjá mér fljótlega.

### Besta jólaglagið?

Ef ég þyrfti að velja væri það Hin fyrstu jól eftir Ingibjörgu Þorbjörgu við ljóð Kristjáns frá Djúpalek. Ég lærði það þegar ég var fimm ára í Ísaksskóla og heillaðist alveg.

### Besta jólamyndin?

Love Actually! Eru ekki allir samála um það annars?

Jólahéfið úr æsku sem enn er viðhöfð í dag?

Fjölskyldan mín hefur reyndar haldið upp á ótrúlega mikið af

mismunandi jólum á mismunandi stöðum. Þó eiga öll jólin það sameiginlegt að við borðum góðan mat, syngjum mikið og við þabbi horfum á allan Lord of the Rings-bákkinn saman.

### Mesta jólaklúðrið?

Jólin okkar heima eru alltaf svo afslöppuð að það er ekki mikið pláss fyrir klúður. Mamma og pabbi lentu þó einu sinni í því, þegar þau bjuggu í Kanada með elstu systur mína litla, að allir þakkarnir sem sendir höfðu verið frá Íslandi komu ekki fyrr en í febrúar. Ég var vissulega ekki fædd en þau segja þessa sögu oft.

### Besta jólagjöfin?

Mamma og pabbi gáfu mér fyrsta gítarinn minn í jólagjöf fyrir nokkrum árum. Mjög kær gjöf.

Fyrsta jólagjöfin sem þú manst eftir?  
Ég fékk fjöluþlútt gimmerþríhól þegar ég var eins og hálfis árs. Ég hélt mikið upp á það. Held það sé mögulega enn þá til niðri í bílskur.

# Skíðaparadís á Sigló

## Skíðasvæðið Skarðsdal

### Forsala vetrarkorta frá 15. nóv. - 3. des.

**Fullorðinskort kr. 20.000**

**Framhalds / háskólanemakort kr. 12.000**

**Barnakort (11-17 ára) kr. 8.000**

**frítt fyrir 10 ára og yngri**

**Öllum vetrarkortum fylgir Norðurlandskort**

**Einfalt að kaupa,**

**allar upplýsingar: [www.skarðsdalur.is](http://www.skarðsdalur.is)**

**Við erum á Facebook: Skarðsdalur Sigló**



## JÓLATÓNLISTARHÁTÍÐ Í HALLGRÍMSKIRKJU 2018

# JÓLATÓNLEIKAR

## MÓTETTUKÓRS HALLGRÍMSKIRKJU

**FLYTJENDUR / PERFORMERS:****MÓTETTUKÓR HALLGRÍMSKIRKJU****AUÐUR HAFSTEINSDÓTTIR FÍÐLUEINLEIKUR****BJÖRN STEINAR SÓLBERGSSON ORGEL****STJÓRNANDI: HÖRÐUR ÁSKELSSON****HRÍFANDI OG HÁTÍÐLEG JÓLASTEMMNING Í FAGURLEGA SKREYTTI KIRKJUNNI!****SUNNUDAGINN 2. DES. KL. 17****ÞRIÐJUDAGINN 4. DES. KL. 20**

Á hinum árlegu og sívinsælu jólatónleikum Mótettukórs Hallgrímskirkju er í ár boðið upp á undurfallega tónlist þar sem áhersla er lögð á undur og dulúð jólnanna í bland við þekktu adventu- og jólasálm.

Meðal annarra fagurra verka er Íslandsfrumflutningur á Magnificat eftir Sigurð Sævarsson, Slá þú hjartans hörpustrengi eftir J.S. Bach og hið hrífandi O magnum mysterium eftir Olav Gjelo, þ.s. fíðlueinleikur fléttast saman við a cappella kórsönginn. Auður Hafsteinsdóttir, einn fremsti fíðluleikari landsins, leikur einnig í samleik með Klais-orgelínu.

**HÁTÍÐARMESSA Á FYRSTA SUNNUDEGI Í ADVENTU****2. DES. KL. 11**

Hátíðarmessa á fyrsta sunnudegi í adventu við upphaf nýs kirkjuárs. Dr. Sigurður Árni Þórðarson og sr. Irma Sjöfn Óskarsdóttir þjóna fyrir altari. Jólasöfnun Hjalparstarfs kirkjunnar hefst formlega í messunni og einnig verður haldið upp á 70 ára afmæli kapellunnar í kirkjallara Hallgrímskirkju.

Hrífandi adventutónlist flutt og kveikt á fyrsta adventukertinu. Mótettukór Hallgrímskirkju syngur undir stjórn Harðar Áskelssonar. Björn Steinar Sólbergsson leikur á Klais-orgel Hallgrímskirkju. Barnastarf. 37. starfsár Listvinafélags Hallgrímskirkju hefst með hátíðarmessunni.

**SÝNINGAROPNUN SIGURBORGAR STEFÁNSDÓTTUR****„AÐRIR SÁLMAR“****2. DES. KL. 12.15 VIÐ MESSULOK**

Sigurborg Stefánsdóttir sýnir ný verk í forkirkju Hallgrímskirkju. Umsógn listakonunnar: „Skáldað í pappír—eins konar ljóðræn útfærsla á sköpunarverkinu.“ Sýningarstjóri er Rósa Gísladóttir. Sýningin stendur til 4. mars 2019. Aðgangur ókeypis—allir velkomnir.



## Í NÁLÆGÐ JÓLA

**ORGELTÓNLEIKAR MED LÁRU BRYNDÍSI****16. DES. SUNNUDAGUR KL. 17**

Lára Bryndís Eggertsdóttir organisti Hjallakirkju flytur stermningsríka orgeltónlist eftir J.S. Bach, Corelli, Daquin, Brahms, Guilmant og Pietro Yon.

Aðgangseyrir: 3.000 kr., afsláttur fyrir nemendur, öryrkja og félagar í Listvinafélagi Hallgrímskirkju.



## HÁDEGISJÓLATÓNLEIKAR MEÐ SCHOLA CANTORUM

**KAMMERKÓRINN SCHOLA CANTORUM FLYTUR FJÖLBREYTTA JÓLASÖNGVA OG JÓLASÁLM****21. DES. FÖSTUDAGUR KL. 12**

Góður tími til að fylla sálina friði og hátíðleika jólnanna undir fögrum söng kórsins, þegar jólahelgin er að ganga í garð.

Flytjendur: SCHOLA CANTORUM, kammerkór Hallgrímskirkju og einsöngvarar úr röðum kórfélaga. Stjórnandi er Hörður Áskelsson. Heitt súkkulaði í suðursal að tónleikunum loknum.

Aðgangseyrir: 3.000 kr., afsláttur fyrir nemendur, öryrkja og félagar í Listvinafélagi Hallgrímskirkju



## HÁTÍÐARHLJÓMAR VIÐ ÁRAMÓT

**HÁTÍÐARTÓNLIST FYRIR 2 TROMPETA OG ORGEL****30. DES. SUNNUDAGUR KL. 17****31. DES. GAMLÁRSDAGUR KL. 16 ATH. NÝ TÍMASETNING!**

Tveir afburða ungir íslenskir trompetleikarar koma frá New York og París til að færa okkur hátíðarstemningu áramótanna í samleik við Klais- orgelið. Einir vinsælustu tónleikar ársins eru nú haldnir í 26. sinn.

Flytjendur: Baldvin Oddsson trompetleikari, Jóhann Nardeau trompetleikari og Björn Steinar Sólbergsson orgelleikari.

Aðgangseyrir: 4.500 kr. 50% afsláttur fyrir nemendur, öryrkja og félagar í Listvinafélagi Hallgrímskirkju.



# HLÝTT YFIR HÁTÍÐARNAR



TNF Nuptse  
Verð 32.990 kr.



Fyrstur kemur  
fyrstur fær

The North Face Thermoball

Einn jakki fyrir allar aðstæður. Fáanlegir í ýmsum litum, bæði í dömu- og herrasniði  
Verð 29.990 kr.



TNF Hedgehog GTX

Fáanlegir í dömu  
og herrauttfærslu  
Verð 21.990 kr.



Base camp duffel

töskur í ýmsum  
stærðum og litum  
verð frá 15.990 kr.



## ÚTILÍF

síðan 1974

KRINGLUNNI · SMÁRALIND  
utilif.is



Mæðgurnar Ólöf Anna og Anna Sigurborg undirbúa jólin í sameiningu og njóta aðventunnar. MYNDIR/ERNIR

## Dásamlega góðir marengstoppar

Ólöf Anna Bergsdóttir er ellefu ára Vesturbæingur sem töfrar fram smákökur og annað góðgæti fyrir jólin. Hún veit fátt skemmtilegra en að koma ættingjum og vinum á óvart með með nýjum uppskriftum.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir

sigridinga@frettabladid.is



**E**rtu mikíð jólabarn?

„Já, og mér finnst skemmtilegast á aðfangadag að vera með fjölskyldunni minni, borða góðan mat og taka upp pakkana. Það er líka svo gaman í snjónum, skemmta sér á skíðum og fá heitt súkkulaði.“

**Áttu skemmtilega jólamínningu?**

„Já, ég man á síðasta ári þegar ég var með vinkonum mínum, Ásu, Þóru og Úlfhildi, og við vorum að spila og drekka heitt súkkulaði. Þá allt í einu kom fyrsti jólasnjörinn og við hlupum allar út eins og fætur toguðu. Þegar við vorum komnar út ákváðum við að búa til snjókarla. Eftir langan tíma vorum við búnar að búa til heilmarga snjókarla og svo fórum við inn af því að klukkan var orðin svo margt.“

**Hvað finnst þér skemmtilegast við jólaundirbúninginn?**

„Að baka smákökur og skreyta piparkökur. Við mamma fórum alltaf til Þórunnar, vinkonu mómmu, fyrir hver jóla að skreyta piparkökuhúsið með öðrum fjölskyldum. Mér finnst líka skemmtilegt að velja jólatré og skreyta og fara niður í bæ að finna jólagjafir.“

**Hefur þú eitthvað sérstakt hlutverk í jólaundirbúningnum, t.d. að skreyta jólatréð?**

„Við mamma veljum alltaf saman jólatré. Mamma setur jólaseriuna á jólatréð og ég skreyti það. Einu sinni skreyttum við alltaf jólatréð á Þorláksmessu en núna svona viku fyrir jóla. Það er betra til að hafa meiri tíma fyrir annan jólaundirbúning. Síðan skreyti ég alltaf jólatréð hjá ömmu Sírrý og að sjálf sögðu alltaf herbergjó mitt.“

**Hefur þú mikinn áhuga á matargerð og bakstri?**

„Já, en ég hef meiri áhuga á að baka vegna þess að það er svo gaman að prófa nýjar uppskriftir og koma ættingjum og vinum á óvart. Svo er sérstaklega gaman að heyrja þeirra álit.“

**Hvað finnst þér skemmtilegast að baka?**

„Ég baka oft muffins, pönnukökur, súkkulaðiköku og marengs. En skemmtilegast er að baka franska súkkulaðiköku.“



Marengstoppar að hætti Ólafar Önnu.

**Hvar finnur þú uppskriftir?**

„Ég finn margar uppskriftir á netinu og stundum breyti ég þeim. Þessa uppskrift af marengstoppunum fann ég á Gulur, rauður, grænn og salt. Ég nota dökkt súkkulaði með stökkri karamellu og sjávarsalti frá Himneskt í stað suðusúkkulaðis. Ég nota líka oft uppskriftir frá Evu Laufeyju, Ljúfmeti og lekkerheit og Eldhússögum.“

**MARENGSTOPPAR**

4 eggjahvítur  
2 bollar sykurl  
4 bollar kornflex  
2 bollar kókosmjöl  
100 g dökkt súkkulaði með stökkri karamellu og sjávarsalti frá Himneskt

Fyrst er að þeyta saman eggjahvítur og bæta síðan sykrinum smám saman við. Síðan er súkkulaðibitum, kornflexi og kókosmjöli blandað varlega saman við með sleif. Ég

nota svo tvær teskeiðar til að setja toppana á ofnplötur. Bakið í 150°C heitum ofni með blæstri í um 15 mín.

**HEITT SÚKKULAÐI ÖNNU LANGÖMMU**

Ég laga oft heitt súkkulaði fyrir vinkonur mínar og er uppskriftin er frá Önnu langömmu minni sem ég heiti í höfuðið á.

Fyrir tvo

Átta suðusúkkulaðimolar frá Nóa Síriusi  
5 dl af mjólk  
1 dl af vatni  
Hnifsoddur af salti  
1 tsk. smjör

Fyrst eru súkkulaðimolarnir bræddir saman við vatnið. Hræra þarfi pottinum allan tímann. Síðan er smjóri og salti bætt út í. Að lokum er mjólkinni helli saman við og allt hitað að suðu. Borið fram með miklum þeyttum rjóma. Njótið.



JÓLAGJÖF VEIÐIMANNSINS

# SKILDI ÞAÐ VERA HJÓLAJÓL



SETJUM SAMAN FLOTT FLUGUBOX  
- falleg flugubox eru góð gjöf

UMPQUA eru með þeim fremstu í heiminum í hönnun og framleiðstu á töskum og hirsllum fyrir fluguveiði

VERÐ FRÁ  
**KR 6.390,-**

GUIDELINE LAXÁ

TILBÚNIR TVÍHENDU- OG SWITCHPAKKAR

Glæsilegir tilbúnir pakkar á verði sem á sér enga hliðstæðu. Stöng, hjól, lína, taumur, og flottur hólkur!

VERÐ FRÁ  
**KR 43.850,-**



MUNUM GJAFABRÉFIN GÓÐU  
Ávísun á vandaðar og flottar vörur

**GUIDELINE**  
It's all about the experience

**FULLINGMILL**  
LIVING THE GAME

Wychwood

**Korkers**

**UMPQUA**

**ALFA**

HLÍÐASMÁRI 13  
201 KÓPAVOGUR  
SÍMAR: 833 6440 / 833 6441  
- Almennur opnunartími -  
Opnið virka daga frá 16:00 til 20:00  
Laugardaga opið frá 11:00 til 16:00

info@flugubullan.is  
http://www.flugubullan.is



facebook.com/flugubullan/



Vöðtur, jakkar, úlpur, peysur, og margt fleira frá Wychwood og Guideline.  
Flott tilboð í gangi - allt að 50% afsláttur!

Fluguhjólin frá ALFA eru augnakonfekt, troðfull af orku, og eru góð gjöf. Mikið úrval af fluguhjólum frá ALFA, Guideline, og Wychwood.

VERÐ FRÁ  
**KR 11.790,-**



**KR 32.280,-**  
PAKKATILBOD KR 49.990,-

**Korkers**

**KORKERS**  
BARA ÞAÐ BESTA!

Niðsterkir og glæsilegir vöðluskór með útskiptanlegum botnum

ÚTSKIPTANLEGIR BOTNAR

VERÐ FRÁ  
**KR 27.290,-**



# Jólagjöf herrans fæst hjá okkur

Vandaður fatnaður í miklu úrvali

Skyrta  
10.900 kr.

Trefill  
12.900 kr.

2x pör af sokkum  
2.500 kr.

Peysa  
15.900 kr.

Buxur  
15.900 kr.

Skór  
21.900 kr.

Sixpensari  
6.900 kr.



Síðan 1918

Verið velkomin í Verslun Guðsteins, Laugavegi 34



# Jólagjöf herrans fæst hjá okkur

Vandaður fatnaður í miklu úrvali

Skyrta  
10.900 kr.



Derhúfa  
7.900 kr.

Peysa  
21.500 kr.



Langerma  
polobolur  
8.900 kr.

Skyrta  
10.900 kr.



Trefill  
6.900 kr.

Sixpensari  
6.900 kr.

Peysa  
12.900 kr.



VERSLUN  
Guðsteins Eyjólfssonar

Síðan 1918

Verið velkomin í Verslun Guðsteins, Laugavegi 34





Hildur með fjöru fjölskyldu sinni. Frá vinstri eru Örn Veturlíði, Sveinbjörn Guðjón Magnason, Steinunn Friða, Vilborg Ása, Hildur og Kristín Eik.

# Skrúfum fyrir kranann

Hildur Dagbjört Arnardóttir og fjölskylda hennar hafa fyrir sið að gefa aðeins þeim jólagjafir sem halda með þeim upp á jóln. Þetta er liður í því að fækka gjöfum og minnka þannig það neyslubrjálæði sem við Íslendingar virðumst föst í, sérstaklega um hátíðirnar.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Hildur hefur tileinkað sér umhverfisvænan lífsstíl. Hún kaupir ekki matvæli í einnota umbúðum, býr til moltu og ræktar grænmeti, kaupir ekki nýtt heldur endurnýtir eða kaupir notað en markmiðið er að búa ekki til neitt rusl. Þessi hugmyndafræði er einnig allsráðandi í jólahlutinu.

Hildur býr ásamt manni sínum, fjórum börnum og systur á Ísafirði. „Við erum ekki föst í hefðum, sérstaklega ekki þeim sem eru ekki frá okkur sjálfum komnar og maður er, þegar nánar er að gáð, ekki samála. Við prófum því marga hluti á hverju ári, sjáum hvað hentar okkur og búum þannig hægt og rólega til okkar eigin hefðir.“

## Vill helst ekkert í jólagjöf

„Ég vil helst engar gjafir en sumir vilja samt gefa mér jólagjöf. Fólk hefur stundum þótt erfitt að gefa mér gjafir, finnst til dæmis óþægilegt að gefa notuð föt. Ég hef bent því fólk á að gefa heimalagagan mat, gjafabréf upp á samveru eða jafnvel innistæðu í uppáhaldskaffihúsinu mínu.“

Hildur er óhrædd við að taka upp umræðu sem fólk þykir

ópægileg, til dæmis þegar kemur að jólagjöfum til barna hennar. „Einhvern tíma benti ég fólk á að gefa þeim heldur gjafabréf upp á samveru. Ég held að börn kunni vel að meta ef eitthvað er gert sérstaklega með þeim einum. Það getur verið mjög sérstakt fyrir barn að fá óskipta athygli fullorðins einstaklings, sérstaklega þegar það elst upp í fjögurra systkina hópi.“ Til að ýta undir þessa þróun bjó Hildur til gjafabréf sem fólk gat fyllt út og sett í umslag. Hún segir suma hafa tekið mjög vel í beiðnina en aðrir ekki. „Maður getur ekki krafist neins heldur bara komið með til-lögur. Ég banna ekki neitt varðandi jólagjafir enda yrði nú ekki tekið vel í það,“ segir hún glettin. Hildur gerir engar athugasemdir við þær jólagjafir sem börnin hennar fá en lætur í sér heyrta ef gjafir til hennar sjálfra ganga gegn hennar betri samvisku. „Þá er þetta ekki gjöf heldur grikkur,“ segir hún og hlær.

## Gefa aðeins jólagestum

Eitt helsta markmið Hildar er að fækka jólagjöfum. „Ég hef séð krakkana mína breytast í neysluskrimsli á aðfangadagskvöld. Þau voru vöðu ánægð með fyrstu gjafirnar en svo breytist þetta í eitthvert brjálæði og að opna sem flestar gjafir. Jóln eiga ekki að snúast um magn heldur gleði og

með öllu þessu gjafafloði verður erfitt að hafa huggulegt og finna fyrir þakklæti.“

Til að stemma stigu við gjafafjöldanum ákvað fjölskyldan að gefa aðeins þeim gjöf sem væru með þeim á aðfangadag. „Við höldum jólin síðast með systur minni og bróður, kærustunni hans og barninu þeirra auk mömmu og pabba. Við höfðum það fyrir-komulag að aðeins einn opnaði gjöf í einu meðan hinir fylgdust með. Þannig gat fólk sýnt þakklæti áður en næsti opnaði gjöf.“

Á aðfangadag voru aðeins gjafir frá viðstöddum settar undir jólatréð en aðrar gjafir opnaðar við önnur tækifæri. „Við viljum ekki taka upp gjafirnar nema að viðstöddum þeim sem gefa þær. Þannig að ef amma, frænka eða frændi gátu ekki verið með okkur á aðfangadag gátu þau komið næsta dag og gefið gjöfina þá. Það meikar ekki sens fyrir mér að gefa einhverjum gjöf þegar ég fæ ekki að sjá viðbrögðin og vita hvort gjöfin hitti í mark.“

## Framtíðardraumur

Hildur leggur reglulega til nýtt gjafafyrirkomulag og vonast til að koma því í gegn áður en langt um liður. „Nýjar hugmyndir þurfa oft meðgöngutíma en ég væri til í að þeir sem ætla vera saman á

aðfangadag velji úr hatti tvö eða þrjú nöfn og gefi aðeins þeim gjafir. Þannig myndi maður nota miklu meiri tíma, orku og pening til að undirbúa þessar fáu gjafir. Þá gæti heldur enginn sloppið við að hugsa fyrir gjöfum,“ segir Hildur og tekur dæmi um að hún sjái að mestu um jólagjafaundirbúning heimilisins. „Með þessum hætti þyrfti maðurinn minn að spá sjálfur í gjöfum, og hugleiða til dæmis hvað tengdamamma hans gæti kunnað að að meta, eða hvað hann langi til að gefa einu barna sinna. Þannig verður þetta miklu persónulegra.“

## Rafmagnslaus kvöld vinsæl

Hildur segir jólamatinn á heimilinu ósköp venjulegan. „En við reynum að gera allt eins umbúða-laust og hægt er og eldum flest alveg frá grunni. Við fengum kjöt frá bónda í nágrenninu, ég rækta sjálf kartöflur og grænmeti og geri súrkál sem er enn betra en rauðkálíð. Síðan getur maður keypt grænar baunir í lausu og soðið.“

Jólaskraut á heimilinu er í lágmarki. „Við erum með seríur frá afa Svenna sem var mjög skreyti-glaður. Gamli jólahlutir úr okkar æsku fara upp á hverju ári og svo fönndra krakkarnir í skólanum.“

Samverudagatal leikur stórt hlutverk á adventunni. „Fyrsti við-

burðurinn í samverudagatalinu er að búa til dagatalið en það gerum við fjölskyldan saman og hengjum svo í ljósakrónuna,“ segir Hildur en sem dæmi um fleira sem finna má í dagatalinu er: að lesa jóla-sögu við kertaljós, að búa til kakó saman, fara í freyðibað, rafmagns-laust kvöld þar sem allt er gert við kertaljós, fella jólatré, skreyta jólatré, ákveða hvað er í matinn og hverjum eigi að bjóða í mat. Jóla-sveinninn kikir líka á börn Hildar og tekur tillit til þess hvernig fjölskyldan vill hafa hlutina. „Hann gefur notuð leikföng, hollt góð-gæti, sokka og annað nýtsamlegt.“

## EKKI REYNA AÐ ÞÓKNAST FÓLKI

En hverju á fólk að byrja á ef það vill breyta um venjur og huga betur að umhverfinu á jölonum? „Fyrsta skrefið er ávallt að hugsa um hvað er mikilvægast við jóln, að skrúfa fyrir kranann og minnka magnið. Að tyna sér ekki í neyslunni eða fyrri hefðum og venjum, heldur spá í hvað er gott fyrir okkur og hvað lætur okkur líða vel. Spyrja fólk hvernig við getum átt góðar stundir með fólkinu sem okkur þykir vænt um.“

En hverjar eru helstu gildrurnar sem fólk dettur í? „Að reyna að þóknast fólk og ríkjandi samfélagsgildum og fá slæma samvisku yfir að vera ósamála öðrum.“



Eru sparifötin  
hrein?



Háaleitisbraut 58-60 • 108 Reykjavík • haaleiti@bjorg.is • Sími: 553 1380





SELECTED

FEMME / HOMME

KRINGLUNNI OG SMÁRALIND



KJÓLL  
11.990 kr.

VILA  
CLOTHES

KRINGLUNNI & SMÁRALIND







# Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims



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



**normann**  
COPENHAGEN

**ferm**  
LITVAK

*by Lassen.*  
Copenhagen

**VI**  
MENU

**Joseph**  
Joseph

**LAKRIDS**  
BY JOHAN BULOW

**ROSENDAHL**

# Sannkölluð áramótabomba

Kökuskreytingar og bakstur eru aðal-áhugamál Berglindar Hreiðarsdóttur. Hún gefur uppskrift að margra laga veislutertu sem á sérstaklega vel heima á veisluborðinu um áramótin.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Berglind er mikið jólabarn og heldur í hefðir. Í ár ætlar hún þó að brjóta þær flestar og dvelja með fjölskyldu sinni og fleira vinafólki í Tailandi yfir jól og áramót. „Ég baka venjulega mikið fyrir jólin en því verður stillt í hóf í ár og húsið varla skreytt,“ segir Berglind sem starfar sem verkefnastjóri hjá Sýn en fær útrás fyrir sköpunargleðina sem snýr að gírnilegum uppskriftum og kökuskreytingum á heimasíðunni [www.gotteri.is](http://www.gotteri.is).

„Þetta var áhugamál sem fór úr böndunum,“ segir Berglind og hlær, en hún bjó í faein ár í Bandaríkjunum og sótti þar nokkur kökuskreytinganámskið. „Svo fóru vinir minir og fólk í kringum mig að hvetja mig til að kenna sér. Þá stofnaði ég síðuna [gotteri.is](http://gotteri.is) til að halda utan um kökuskreytinganámskiðin. Ég sá þó fljótlega að eitthvað meira þyrfti að vera á síðunni og þá fór ég að setja inn uppskriftir. Fyrst bara með áherslu á sætindi en í dag snýst síðan meira um uppskriftir og veisluhugmyndir en námskið, þó örfá slík séu haldin ár hvert.“

Þegar Berglind var beðin um að gefa uppskrift í Jólblað Fréttablaðsins var hún fljót að stökkva til. „Þegar maður vafar um netið er maður með langan „bucket-lista“ enda sér maður alls konar sem mann langar að prófa. Ég var búin að fylgjast með Jamie Oliver baka svakalega tertu sem mig langaði mikið að búa til. Þar sem ég varð fertug í nóvember ákvað ég að slá tvær flugur í einu höggi, baka fyrir afmælið og jólablaðið.“

Hún segir uppskriftina ekki mjög flókna. „Þetta er meira dútl en erfiðast er að skera browniebotninn í þrjá jafna hluta. Þeir sem vilja nánari lýsingu á gerð kökunnar geta skoðað myndband



Berglind er þekkt fyrir einstaka færni sína í kökuskreytingum. Hún heldur úti vefsíðunni [gotteri.is](http://gotteri.is) þar sem finna má ýmsar veisluuppskriftir. MYND/ERNIR

með Jamie Oliver á YouTube.“ segir Berglind sem ákvað að skreyta með súkkulaðivindlum og stjörnuljósum sem gerir tertuna að sannkallaðri áramótabombu. Fleiri uppskriftir frá Berglinni má finna á vefsíðu hennar, [www.gotteri.is](http://www.gotteri.is).

## VEISLUTERTA JAMIE OLIVER

### Brownie-botnar

250 g smjör  
150 g 70% súkkulaði  
2 msk. ólifuolia  
300 g sykur  
6 egg  
150 g hveiti  
2 tsk. lyftiduft  
¾ tsk. salt  
4 msk. bökunarkakó

Setjið smjör, súkkulaði, ólifuolia og sykur saman í skál og bræðið yfir vatnsbaði þar til slétt og gljáandi, kælið þá í um 10 mínútur og flytjið



Þessi marglaga áramótabomban er úr smíðju kokksins Jamie Oliver en Berglindi hafði lengi langað að spreya sig á henni. MYND/ERNIR

yfir í hrævélarskálina eða notuð handþeytara.

Bætið eggjunum saman við einu í einu og hrærið vel á milli. Sigtíð þá að lokum hveiti, lyftiduft, salt og bökunarkakó út í blönduna og hrærið saman. Klæðið 20-23 cm form með bökunarpappir eftir að hafa spreyað það með matarolíu-spreyi, sprejið einnig matarolíu yfir bökunarpappirinn og hellið deiginu í formið. Bakið við 180°C í um 55-60 mínútur (miðað við 20 cm form) og kælið síðan í um 10 mínútur áður en þið lyftið kökunni upp á grind til að leyfa henni að kólna alveg.

Þegar kakan er orðin köld má skera hana í þrjá þynnri botna og gott er að nota til þess kökuskera.

### Rice Krispies botnar

300 g suðusúkkulaði  
75 g smjör  
100 ml mjómi  
1 msk. fljótandi hunang  
130 g Rice Krispies

Hitið súkkulaði, smjör, hunang og rjóma yfir vatnsbaði þar til blandan er bráðin, slétt og glansandi. Leyfið að kólna í að minnsta kosti 10-15 mínútur áður en Rice Krispies er hrært saman við með sleikju. Skiptið jafnt ofan á brownie-botnana þrjá.

### Frosting

4 eggjahvitur  
6 msk. fljótandi hunang  
200 g sykur  
½ tsk. salt  
2 tsk. Cream of tartar  
2 tsk. vanilludropar

Allt nema vanilludropar er sett í skál yfir vatnsbaði og piskað yfir meðalháum hita þar til sykurinn er uppleystur. Blandan er þá flutt yfir í hrævélarskálina eða höfð yfir pottinum áfram og handþeytari notaður. Blandan er þeytt í um 5 mínútur, vanilludropum blandað saman við og þeytt aftur á meðalhraða þar til glansandi og stífir toppar hafa myndast.

## Í SKUGGA SVEINS

### í Gaflaraleikhúsinu

Rammíslenskur gamansöngleikur  
eftir Karl Ágúst Úlfsson



„Sýningin er dillandi skenmtileg bæði fyrir börn og fulloröna“  
S.A. TMM

Midi.is



## BARNAJÓL



**Jónas Tryggvi Hvannberg, 6 ára**

*Hvað gerist á jólnunum?*

„Þá fær maður pakka og maður fær smá fri.“

*Af hverju gefa jólasveinarnir gjafir?*

„Út af því að þá verður maður þægur.“

*Hvernig setja jólasveinarnir gjafir í skóinn?*

„Þeir hafa poka og þeir ferðast um heiminn og svo koma þeir inn og gefa manni í skóinn ef maður setur skóinn í gluggann.“

*Viltu senda einhverjum jóla-kveðju?*

„Já, mig langar að senda kveðju til Sævars og Ragnhildar.“

**Rakel B. Birgisdóttir, 6 ára**

*Hvað gerist á jólnunum?*

„Þá opnum við pakka og skreytum jóla-tré og borðum jólamat.“

*Af hverju gefa jólasveinarnir gjafir?*

„Út af því að þeir eru vinir okkar.“

*Hvernig setja jólasveinarnir gjafir í skóinn?*

„Þeir fara á sleðum og þeir fljúga.“

*Viltu senda einhverjum jóla-kveðju?*

„Já, frænkum mínum og frændum og ömmu og afa og langömmu og pabba og mömmu og bróður mínum.“



**Jóhann Daði Jónsson, 6 ára**

*Af hverju höfum við jól?*

„Því þá koma jólasveinarnir.“

*Hvað gerist á jólnunum?*

„Þá fær maður pakka og það er snjór.“

*Hvernig setja jólasveinarnir gjafir í skóinn?*

„Þeir opna bara dyrnar og fara inn.“



**Bjarney María Pálmarsdóttir, 6 ára**

*Af hverju höfum við jól?*

„Af því að þá kemur meiri birta.“

*Hvernig setja jólasveinarnir gjafir í skóinn?*

„Ég veit ekki hvernig þeir fara að því.“



**Íris Tinna Hauksdóttir, 5 ára**

*Hvað gerist á jólnunum?*

„Það kemur snjór og það koma jólasveinar til manns með dót.“

*Af hverju gefa jólasveinarnir gjafir?*

„Til að reyna að vera skemmtilegir.“



**Bóas Óli Einarsson, 6 ára**

*Hvað gerist á jólnunum?*

„Maður fær pakka og það er fullt af skreytingum alls staðar.“

*Af hverju gefa jólasveinarnir gjafir?*

„Til að gleðja börnin.“

*Hvernig setja jólasveinarnir gjafir í skóinn?*

„Þeir opna gluggann og setja svo í skóinn.“

*Hvað ætla þú að gera um jólin?*

„Ég hlakka til jólanna og ætla bara að njóta þess að vera heima.“

# GÓÐA VEISLU GJÖRA SKAL

Vinar brennsla. Krydd, kandis og sultuð ber. Frábært veslukaffi. Rjúmalogg í bollann gerir kaffið enn betra.

Upphafin uppskriftin	<b>BAUNIR</b> 250 g
Samsvæði eða uppskriftin	
Stærðir	<p>Stærðir: Kaffitárna frá Indónesíu, Asíu og Suða-Ameríku</p> <p>Nettó: 250g, Netó 125g, Munnlaust Nettó</p>

MR. 01.05.2018



# Eins og jólasveinninn á sterum

Hrónn Bjarnadóttir kann að gera sér og öðrum dagamun og þá sérstaklega í kringum jól. Hún gefur öllum sem hún þekkir heima-gert konfekt, sendir hátt í hundrað jólakort og sér til þess að öll fjölskyldan, og þar með talið hundurinn, eigi samstæð jólanáttföt.

Vera  
Einarsdóttir  
vera@frettabladid.is

Hrónn Bjarna, bloggari hjá Fagurkerar.is og fasteignasali hjá fasteignasöluhlunni Mikluborg, er að eigin sögn alger jólabrjálaðingur. „Ég skreyti brjálaðislega. Meira að segja billinn fær hreindýrshorn og -nef.“ Hrónn geymir jólasakrautið í 130 lítra plastkossinum úr IKEA og reiknast svo til að hún eigi um 780 lítra af jólasakrauti. „Það fer eiginlega bara öll geymslan undir þetta. Við erum sem betur fer með bílskúr og þar fær annað geymsludót að vera,“ segir Hrónn og hlær. Hún fónðrar kransna á allar hurðir heimilisins og gerði yfir 900 konfektumola í fyrra sem hún setti í óskjur og færði vinum og vandamönnum. „Það hef ég gert í mörg ár og finnst góður siður. Við fjölskyldan klæðum okkur upp í jólaföt, sem við eigum í talsverðu úrvali, skellum hreindýrshornunum á bilinn og keyrum konfektinu út en það er kærkomin leið til að heilsa upp á fólkið sitt. Þá finnst mér áberandi hvað fólk í umferðinni verður ánægð með að sjá svona skrautlegan bíl. Það veifar og hleypir okkur meira að segja fram fyrir,“ segir Hrónn.

Hrónn á tæplega tveggja ára dóttur, Emblu Yri, sem upplifði sín fyrstu jól í fyrra. „Ég missti mig



Þetta árið verður fjölskyldan öll í samstæðum jólanáttfötum. Hér er Hrónn með dótturinni Emblu Yri og hundinum Gizmó. Eiginmaðurinn Sæþór var fjarri góðu ganni þegar ljósmyndarann bar að garði. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI



Emblu Yri á nokkur jólanáttföt til skiptanna.

aðeins í kringum það og ég held að hún hafi átt ein sex jólanáttföt til skiptanna. Þetta árið ákvað ég svo að kaupa samstæð náttföt á alla fjölskylduna og gat meira að segja fengið á hundinn líka,“ segir Hrónn sem fékkst til að skella sér í þau fyrir blaðið, ásamt hundinum og Emblu. Eiginmaðurinn, Sæþór Fannberg, var hins vegar að heiman og slapp með skrekkin.

Aðspurð segist Hrónn kaupa megnið af jóladóttinu á AliExpress og að starfsfólk Póstsins sé farið að þekkja hana. Hún setur jólaver utan um alla þúða heim-

ilisins, er með jólarúmföt og meira að segja baðherbergið er skreytt. „Ég er voðalega amerísk og mér og held til að mynda alltaf þakkar-gjörðarboð eða „thanksgiving“ í lok nóvember fyrir útvalda vini en við köllum það „friendsgiving“ og endum kvíðið á að fara í alls kyns leiki,“ segir Hrónn en hún reynir yfirleitt að vera búin að skreyta fyrir það. „Þá er ég með danskt julefrukost-boð í desember fyrir annan vinahóp þar sem boðið er upp á hreindýrabollur, lax, pate, heitreykt nautakjöt og gæsa-bringur svo eitthvað sé nefnt.“

Wyndham Parka  
114.990 kr.



Rosclair Parka  
119.990 kr.



Langford Parka  
119.990 kr.



AUTHORISED DEALER





Hrönn heldur úti vinsælu snappi undir notendanafninu hronnbjarna þar sem hún sýnir frá heimilislifinu og gefur hugmyndir að ýmiss konar skrauti og skipulagi.

upplýsir Hrönn og þrættir ekki fyrir að það sé gaman að þekkja hana í kringum jólin. „Ég minni örugglega á jólasveininn á sterum í Disneylandi á þessum tíma árs.“ segir hún og hlær. Hrönn sendir líka fjöldann allan af jólakortum. „Í fyrra voru fyrstu jólin hennar Emblu og þá held ég að ég hafi sent 93 jólakort með myndum af henni. Ég fékk hins vegar bara átta til baka en mér er alveg sama. Mér finnst þetta svo skemmtileg hefð.“

Hrönn segir eiginmanninn farinn að hafa lúmskt gaman af jólabrjálæðinu en hann var ekki mikill jólamaður fyrir. „Hann starfar á lögmannsstofunni Local og þar er sem betur fer mikið af jólabörnum að störfum. Hann sleppur því eiginlega hvergi undan þessu en ég viðurkenni þó að hann finnur til ákveðins léttis þegar jólasbrautir er farið niður og hann þarf ekki að mæta með glimmer í fótunum í vinnuna en það smitast auðvitað út um allt.“



Hrönn gerir kynstrin öll af konfektum sem hún setur í fallegar öskjur og keyrir út til vina og vandamanna fyrir jól. Öskjurnar kaupir hún á Ali Express.

En færðir ekki tömleikatilfinningu þegar jólin taka enda?

„Jú, vissulega, og þess vegna reyni ég að fara til útlanda í janúar. Þá hef ég eitthvað að hlakka til. Svo er líka alltaf ákveðinn léttir að taka skrautið niður og yfirleitt liður mér eins og íbúðin mín hafi stækkað um 20 fermetra. Eins er ágætt að geta opnað dyr án þess að kransarnir slengist í mann.“



### TOBLERONE-ÍS HRANNAR

Hrönn er mikill listabakari og gerir alltaf meðfylgjandi ís fyrir áramótin. Uppskriftin dugir vel fyrir tólf og isinn er bestur með jarðarberjum og þeyttum rjóma.

500 ml rjómi  
5 eggjaraudur  
125 g sykur  
Tæpur 1 dl Baileys  
100 g ristaðar og saxaðar pekanhnetur  
200 g Toblerone, saxað  
100 g Toblerone, brætt

Þeytið eggjaraudur og sykur vel saman. Þeytið rjómann. Saxið pekanhnetur og hitið á pönnu með smá sykri eða ströpi.

Bræðið 100 g af Toblerone og kælið örliði. Hrærið Baileys út í. Hellið

sukkuladöblöndunni út í eggjaraudur og sykur og blandið vel saman. Bætið þeytta rjómanum varlega saman við ásamt söxuðu Toblerone og söxudum pekanhnetum. Ísinn er settur í form og svo í frysti. Ef ísinn er settur í form sem er ekki með lausum botni mælir Hrönn með að setja matarfilmu í botninn og upp fyrir kantana svo það sé auðveldara að poppa honum úr forminu til að skera hann og bera fram. Ísinn þarf að vera í frysti í a.m.k. 5 klst. áður en hann er borinn fram. Að sögn Hrannar er skemmtilegt að setja jóla- eða áramótablæ á isinn með því að skera hann út með kökumótum.



Ladies pbi  
Expedition Parka  
144.990 kr



Woolford Coat  
92.990 kr



Trillium parka  
113.990 kr



CANADA GOOSE FÆST Í NORDIC STORE LÆKJARGÖTU

# Það er kalt á toppnum

Canada Gose hefur framleitt hágæða útivistarfatnað í Kanada fyrir erfiðustu aðstæður síðan 1957 og er nú leiðandi á því sviði á heimsvísu.

Allar Canada Goose dúnúlpur eru framleiddar úr bestu fánlegu hráefnum á vistvænan hátt og þeim fylgir lífstíðarábyrgð.

Nordic Store er viðurkenndur söluaðili Canada Goose á Íslandi. Í verslun okkar í Lækjargötu 2 er mesta úrval af Canada Goose vörum fyrir herra og dömur á landinu.

Okkar verð er sambærilegt eða betra en í flestum öðrum löndum.



Lækjargötu 2 [www.nordicstore.is](http://www.nordicstore.is)

Opið kl. 9-22 alla daga



## SKRAUT

**Hátíð ljóssins** Fyrsti virsi að jólagjöfum hér á landi var á 19. öld þegar tíðkast fór að gefa börnum, og stundum öllum á heimilinu, kerti á jolum. Fyrir jólin þurfti að steypa tólgarkerti sem voru fremur dýr og því mikil hátíðarstund þegar börnin fengu sitt eigið kerti. Kertaljósíð var einnig mun bjartara en ljós lýsislampanna sem notaðir voru hversdags og er auðvelt að myndra sér hátíðlegt andrúmsloftið í baðstofunni á jölunum þegar allir höfðu kveikt á kertinu sínu. Eftir því sem leið á 19. öldina fóru jólagjafir að aukast og verða almennar. Þá fóru að birtast jólagjafaauglýsingar í blöðum en sú elsta í íslensku blaði birtist í Þjóðólfi 1866 þar sem Nýja testamentið var auglýst sem heppileg jólagjöf fyrir börn og ungmenni.

Heimild: Þjóðminjasafnið.



Jónhanna Vigdís ætlar að halda jólin í Ameríku með fjölskyldu sinni. MYND/SIGTRYGGUR ARI

## Góður og einfaldur réttur á aðventu

Jónhanna Vigdís Hjaltadóttir fréttamaður sendi nýverið frá sér þriðju matreiðslubókina sem nefnist Hvað er í matinn? Þar býður hún lesendum upp á einfalda en gírnilega rétti fyrir öll kvöld vikunnar sem allir geta gert.

**Elin Albretdóttir**  
elin@frettabladid.is

Jónhanna Vigdís segir að líklegast sé „hvað er í matinn?“ ein algengasta spurning á heimilum landsmanna. Flestir vilji eiga notalega stund yfir kvöldmatnum og fá eitthvað gott í svaginn. „Fjölskyldan sameinast við matarborðið,“ segir hún. „Heima hjá mér reynum við að eiga góða samverustund yfir kvöldmatnum en það getur stundum verið erfið vegna tómsunda hjá börnunum eða þegar ég vinn lengur. Þá er maturinn oft í seinna lagi. Eg reyni engu að síður að vera skipulögð og leggja línurnar með hvað ég ætla að hafa í matinn þessa vikuna. Mér finnst nauðsynlegt að alltaf sé matur á boðstólum. Hann þarf ekki að vera flökinn. Ef maður á egg í isskápnun er hægt að gera eggjaköku með góðu braudi,“ segir Jónhanna Vigdís en sjálf hefur hún haft áhuga á matargerð frá því hún var smá stelpa.

Fyrsta bók Jónhönnu Vigdísar, Í matinn er þetta helst, kom út árið 2006 og sú næsta, Seinni réttir, kom út 2007. Þá hefur hún gert matreiðsluþætti fyrir sjónvarp sem hafa notið vinsælda. Hún segist lengi hafa gengið með þessa nýju bók í maganum. „Ætli ég sé ekki búin að hugsa um hana í tíu ár,“ segir hún. „Ég legg ríka áherslu á einfaldleika í bókinni og að allir geti eldað réttina, líka þeir sem hafa ekki mikla kunnáttu í eldhúsinu. Ég fékk margar góðar ábendingar við vinnslu bókarinnar sem ég nýti mér og reyni að hafa allar leiðbeiningar skilmerkilegar. Ég held að þessar uppskriftir henti öllum aldurshópum. Til dæmis reyni ég að gera fiskinn meira spennandi með ýmsum kryddum og freistandi meðlæti.

Ég er mikið jólabarn og hef alltaf verið. Fjölskylda mín er samrým og mér finnst desember yndislegur mánuður. Ég bý rétt hjá foreldrum mínum og það er mikill samgangur á milli. Það er reyndar óvenjulegt að við ætlum að vera í útlöndum um þessi jól þar sem maðurinn minn á



Gírnilegur réttur sem auðvelt er að gera úr bókinni hennar Jónhönnu Vigdísar.

stórafmæli. Við höfum ávallt haldið jólin heima fyrir utan þegar ég var í námi í Sviss. Ég verð þó sama jólabarnið hvar sem ég er stödd og elda auðvitað jólamat. Ég er alltaf með kalkún á aðfangadag og þar sem ég verð í Ameríku ætí þá ekki að vera vandamál. Það má líka alveg prófa eitthvað nýtt þar sem við erum ekki heima. Síðan er ég alltaf með heimgærdan ís og set möndluna í hann,“ segir Jónhanna Vigdís en elsta dóttir hennar, Guðrún Edda, á árs gamla dóttur, Jónhönnu Vigdís, en þær fara einnig með til Ameríku ásamt kærasta Guðrúnar, Stefáni.

„Aramótin held ég alltaf með foreldrum mínum og þessi verða þar engin undantekning. Þá erum við alltaf með hamborgarhygg og heimalagað rauðkál. Við viljum halda í hefðirnar. Mér finnst jólin vera fjölskyldutími og ég mun skreyta á aðventunni, enda er það nauðsynlegt auk þess sem ég tek mér tíma til að skrifa jólakortin.

Ég er ekki mikið fyrir bakstur en yngri dóttir mín, Sigríður Theódóra, er mikill bakari og er þegar byrjuð að baka fyrir jólin. Það er því þegar kominn jólabökunarilmur í húsið,“ segir Jónhanna Vigdís sem gefur hér uppskrift að nautasteik með kartöflum sem hún segir að geti verið þægilegur réttur í amstri dagsins á aðventunni.

„Þessi uppskrift er úr bókinni minni. Þetta er réttur sem er frábær á laugardagskvöldi. Hann er einfaldur og allir geta gert hann. Það

þarf ekki að fara á marga staði eftir hráefni en samt er þetta afar ljúffengur réttur,“ segir hún.

### NAUTASTEIK MED KARTÖFLUMÚS

800 g nautasteik (til dæmis filet eða lung)  
¾ dl ólífuolia eða repjuolia  
¼ dl truffluolia  
Salt  
Pípar  
1 kg kartöflur  
150 g smjör  
Salt

Blandið saman olíu og truffluolíu og kryddið vel með salti og pípar. Penslið nautakjöt með olíunni og látið það marinerast í isskáp, annaðhvort yfir nótt eða í smá stund. Sjóðið kartöflurnar og skraelið. Setjið þær aftur í pottinn á meðan þær eru heitar, bætið smjörinu út í ásamt salti og merjið með kartöflumúsarþaða þar til úr verður áferðarfallleg kartöflumús. Steikið kjötið á þönnu eða grilli þar til það hefur brunast vel. Fer að sjálf sögðu eftir þykkt en alls ekki lengur en 5 til 7 mínútur. Takið kjötið af hitanum og leyfið að jafna sig í 10 til 15 mínútur. Skerið í þunnar sneiðar og berið fram með kartöflumúsinni og jafnvel bearnaise-sósu sem er alltaf vinsæl. Og auðvitað salat með – alltaf að hafa salat með.

### KB / FRÉTTABLAÐIÐ



Bókabúð Forlagsins | Fiskilóð 39 | www.forlagid.is

### ÓKP / FRÉTTABLAÐIÐ



Bókabúð Forlagsins | Fiskilóð 39 | www.forlagid.is

## Spennandi saga með litmyndum eftir hina sívinsælu Sigrúnu Eldjárn



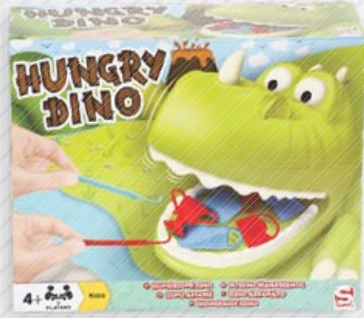
Bókabúð Forlagsins | Fiskilóð 39 | www.forlagid.is



# NÚ NÁLGAST JÓLIN!



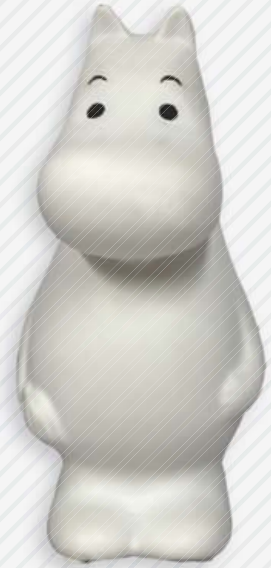
**Snjókúla**  
Verð: 999.-



**Borðspil - Hungry Dino**  
Verð: 2.499.-



**Borðspil - Balance Ship**  
Verð: 2.999.-



**LED lampi Múmínsnáði**  
Verð: 4.999.-



**Klukka "Flip Click"**  
Verð: 8.499.-



**Púsl með jólamynd (1000 bita)**  
Verð: 2.969.-



**LED lampi einhyrningur**  
Verð: 4.999.-



**Jólasveinn 8 cm**  
Verð: 999.-



**Vekjaraklukka Edge**  
Verð: 8.499.-



**Jólasveinn 43 cm**  
Verð: 2.499.-



**Bolli með kökuhólfi**  
Verð: 2.899.-



**Hreindýrastytta gyllt**  
Verð: 1.499.-

Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Laugavegi 77  
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd  
Kringlunni norður  
Kringlunni suður  
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31  
Keflavík - Sólvallagötu 2  
Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2  
Húsavík - Garðarsbraut 9



540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is  
Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.





Um árabíl hefur Nathalia farið í messu klukkan sex á aðfangadag og finnst það órjúfanlegur hluti jólaanna. „Síðustu árin hef ég sungið einsöng við aftan-söng og einnig á jóladag í hinum ýmsu kirkjum.“ MYND/ERNIR

# Fagurrætt og rússneskt á jólaborðið

Nathalia Druzin Halldórsdóttir söngkona á rætur að rekja til Rússlands. Hún útbýr meðlætið með hangikjötinu á jóladag eftir þarlandri uppskrift.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigriddinga@frettabladid.is



Ég by gjarnan til rússneskt rauðrófusalat, sem er gott meðlæti með íslenska hangikjötinu. Það er ekki bara bragðgott heldur fagurrætt og fallegt á jólaborðið. Mamma er frá Rússlandi og hefur búið á Íslandi síðan 1973. Hún hefur alltaf verið dugleg við að útbúa meðlæti að rússneskum sið og einnig alls konar rússneskan mat og ég hef reynt að læra af henni,“ segir Nathalia, söngkona og markaðs- og kynningarstjóri Íslensku óperunnar.

Kjöt, fiskur og grænmeti, ekki síst rótagrænmeti, er einkennandi fyrir rússneska matargerð. „Dæmi-gerður rússneskur matur er fremur einfaldur og bragðgóður. Þegar mamma flutti hingað til lands kom henni helst á óvart hversu lítið úrval var af grænmeti og ávöxtum. Hún notaði hvítlauk óspart í matargerð en hann var ófánlegur og því voru vinir sem komu að utan beðnir um að koma með hvítlauk með sér.“ rifjar Nathalia glaðlega upp.

## Engin jól í 70 ár

Nathalia segir að jólasíðirnir séu annars að mestu íslenskir, enda er hún fædd hér á landi og uppalin. „Þegar mamma fæddist

í Leníngrad var Rússland hluti af Sovétríkjunum. Á Sovéttíma, eða í um sjöttu ár, voru jólin ekki haldin hátíðleg opinberlega heldur voru mikil hátíðahöld tengd nýju ári. Þá birtust ævintýrarsónurnar Ded Moros, eða Frosti afi, og Snegúrotsja, eða Snjóstúlkan, sem eru eiginlega rússneski jóla-sveinninn og barnabarn hans. Þau eru bláklædd og tákna veturinn og koma til að skemma og gleða börnin. Eftir fall Sovétríkjanna var byrjað að halda jól á ný en jóladagur rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar er tveimur vikum seinna en í hinum vestræna heimi eða 6. og 7. janúar. Við fjölskyldan héldum rússnesk jól með því að borða góðan mat og jólatréd fékk ávallt að standa fram yfir þann tíma,“ greinir Nathalia frá.

## Armenskar smákökur og ensk jólakaka

Nathalia segist ekki baka mikið fyrir jólin en jólabaksturinn á æskuheimilinu var með alþjóðlegum blá. „Mamma var með öðruvísi jólabakkelsi en allir aðrir. Hún bakaði m.a. alltaf armenskar smákökur, enska jólaköku og þýskt Stollen, sem var látið taka sig í kaldri geymslu fram að jólum. Eitt af því fáa sem ég baka sjálf eru litlir marenstoppar, eða bizet, sem voru alltaf á jóluunum heima. Þeir eru skjannahvítir og fallegir og bornir fram í kristalskál. Topparnir minna



Vinaigrette-salatið er fagurrætt og fallegt á jólaborðið. MYND/ERNIR

Á SOVÉTTÍMA, EÐA Í UM SJÖTÍU ÁR, VORU JÓLIN EKKI HALDIN HÁTÍÐLEG OPINBERLEGA HELDUR VORU MIKIL HÁTÍÐAHÖLD TENGÐ NÝJU ÁRI. ÞÁ BIRTUST ÆVINTÝRARSÓNURNAR DED MOROS, EÐA FROSTI AFI, OG SNEGÚROTSJA, EÐA SNJÓSTÚLKAN.

á snjókörn og eru mjög jólalegir,“ segir Nathalia og bætir við að börnum hennar og eiginmannsins, Inga Rafns Ólafssonar, finnst mikil jólastemning í því að baka smákökur fyrir jólin en stundum sé deigið þó keypt úti í bú.

## Gefur gjafir sem eyðast

Nathalia segist byrja fremur

seint að undirbúa jólin og jólatréd er aldrei sett upp fyrr en á Þorláksmessu. „Innst inni er ég dálitill spennufíkill og finnst bara skemmtilegra að hespa hlutum af, ekki síst þegar kemur að því að kaupa jólagjafir. Ég vil helst gefa gjafir sem eyðast, svo sem gjafabréf í nudd eða snyrtingu og miða á leikhús eða á tónleika. Svo gef ég líka alltaf bækur og tónlist. Síðustu gjafirnar kaupði ég á jólanum korter í lokun á Þorláksmessu,“ segir hún með bros á vör.

Um árabíl hefur Nathalia farið í messu klukkan sex á aðfangadag og finnst það órjúfanlegur hluti jólaanna. „Síðustu árin hef ég sungið einsöng við aftansöng og einnig á jóladag í hinum ýmsu kirkjum. Mér finnst það mjög hátíðlegt. Í ár ætla ég að syngja á jólatónleikum í Frikirkjunni, ásamt Valgerði Guðnadóttur, kvinnakórnum Concordia og strengjasveit undir stjórn Lilju Eggertsdóttur. Tónleikarnir verða í hádegisunum 6. desember og allur ágóði rennur til Kvinnadeildar Landspítalans,“ segir Nathalia sem ver aðfangadagskvöldi með stórfjölskyldunni.

„Við erum ekki með sama jólamatinn ár eftir ár og höfum haft ýmsa góða rétti á boðstólum. Maðurinn minn ólst upp við miklar hefðir í jólamatseld og var vanur að fá aspássúpu í forrétt, hamborgarhygg í aðalrétt og ananasfrómas í eftirrétt. Mér finnst

eitthvað fallegt við að hafa alltaf það sama í matinn en það hentar mér líka vel að breyta til,“ segir hún að lokum.

## RÚSSNESKT VINAIGRETTE-SALAT

fyrir 6 manns sem meðlæti

- 3 meðalstórar rauðrófur
- 3 meðalstórar kartöflur
- 3 meðalstórar gulrætur
- ½ bolli af grænum baunum (ekki Ora)
- ½ bolli af súrkáli (vökvinn tekinn frá og geymdur)
- 3 saltaðar agúrkur
- 2-3 msk. kaldpressuð sólblóm-olla
- 1 litill rauðlaurkur
- Salt og pipar
- Steinselja til skrauts

Sjóðið rauðrófurnar sér þar til þær eru orðnar mjúkar. Sjóðið súrkálinu saman við auk lauksins og gulrætur saman þar til kartöflurnar eru söðnar í gegn. Skerið rótagrænmetið í fallega litla teninga, blandið saman og látið kólna. Bætið sóltuðu gúrkunum og súrkálinu saman við auk lauksins og baunanna og blandið varlega saman. Setjið safann af súrkálinu saman við oliuna og dreypið yfir og blandið. Saltið og piprið eftir smekk. Látið standa í lokuðu íláti í ísskap og látið taka sig. Berið fram með saxaðri steinselju.



# SKÓR

Í JÓLAPAKKANN



DÖMU LEDURSTÍGVÉL  
STEINAR WAAGE  
VERÐ 29.995 KR.



VAGABOND SIMONE  
KAUPFÉLAGIÐ  
VERÐ 21.995 KR.



SIXMIX ÖKKLASKÓR  
KOX  
VERÐ 19.995 KR.



BUFFALO ÖKKLASKÓR  
KOX  
VERÐ 14.995



VAGABOND SALVATORE  
HERRASKÓR - KAUPFÉLAGIÐ  
VERÐ 22.995 KR.



VAGABOND JOHN  
HERRASKÓR - KAUPFÉLAGIÐ  
VERÐ 19.995 KR.



BULLBOXER SPARISKÓR  
HERRASKÓR - KOX  
VERÐ 17.995 KR.



BULLBOXER ÖKKLASKÓR  
HERRASKÓR - KOX  
VERÐ 19.995 KR.



SKECHERS  
VERÐ 17.995 KR.  
STÆRÐ 36-41



SÖREL BARNASKÓR  
STEINAR WAAGE  
VERÐ 19.995 KR.



WHISTLER HERRASKÓR  
STEINAR WAAGE  
VERÐ 26.995 KR.



VAGABOND JESSIE  
KAUPFELAGINU  
16.995 KR.



ECCO SOFT 7 HERRASKÓR  
ECCO KRINGLUNNI  
VERÐ 19.995 KR.



ECCO GORA  
ECCO KRINGLUNNI  
VERÐ 24.995 KR.



SKECHERS BARNASKÓR  
VERÐ 8.995 KR.  
STÆRÐ 27-35



SKECHERS  
VERÐ 12.995 KR.  
STÆRÐ 41-47

**Kaupfélagið**  
Kringlan - Smáralind

**STEINAR WAAGE**  
SKÓVERSLUN  
KRINGLAN - SMÁRALIND

**ECCO**  
Kringlunni

**KOX**  
KRINGLUNNI

**SKECHERS**  
KRINGLU OG SMÁRALIND



# Vönduð hönnunarvara

Cobra kertastjakar

BY APPOINTMENT TO  
HER MAJESTY THE QUEEN OF DENMARK  
GEORG JENSEN  
ESTABLISHED 1924



25% afsláttur

Einstök hönnun

KONGELIG HØJLEVERANDØR  
KAY BOJENSEN  
DENMARK



Verð frá 7.990

Jólaílinan 2018

BY APPOINTMENT TO THE  
ROYAL DANISH COURT  
HOLME GAARD  
1845



Verð frá 1.990

ROSENDAHL  
COPENHAGEN

Saltkvörn og  
piparkvörn



Jólatilboð 3.690  
Verð áður 4.350

Alteo  
hnífabör

WMF



30 stk. 60 stk.

Jólatilboð 13.990 Jólatilboð 22.990  
Verð áður 19.990 Verð áður 39.990

Mikið úrval af  
glæsilegum  
glösum

FREDERIK  
BAGGER



Verð frá 5.990

Alfredo  
eldhúsrúllustatíf

BY APPOINTMENT TO  
HER MAJESTY THE QUEEN OF DENMARK  
GEORG JENSEN  
ESTABLISHED 1924



Jólatilboð 9.990  
Verð áður 11.950

Pressukönnur í  
miklu úrvali

bodum



Verð frá 2.995

Vandaðir ullarskór

glerups  
Det bedste is felt



Verð frá 8.995

Olíuflaska

ROSENDAHL  
COPENHAGEN



Jólatilboð 3.990  
Verð áður 5.100

Karen Blixen  
jólaoðrar

ROSENDAHL  
COPENHAGEN



Verð frá 2.595

Vandað lín  
og dúkar

GEORG JENSEN  
DAMASK



Dúkar frá 18.990



# í Jólapakkan



Glæsilegar  
handmálaðar skálar



20% afsláttur

Jólaóróinn  
2018

BY APPOINTMENT TO  
HER MAJESTY THE QUEEN OF DENMARK  
**GEORG JENSEN**  
ESTABLISHED 1924

Verð 6.490

ROYAL COPENHAGEN

Stjörnu  
merkja  
styttur

30% afsláttur

Villeroy & Boch  
1748

Jólaínan 2018

Verð frá 1.590

Frí heimsending úr netverslun á næsta pósthús í desember



Grillpanna  
32 sm Oval

Jólatilboð 12.990  
Verð áður 19.990



# KÚNÍGÚND

SÉRVERSLUN MEÐ VANDAÐAR GJAFAVÖRUR

Laugavegur - Kringlan - Glerártorg - kunigund.is



# Með upplýsta Landakirkju á jólum

Elva Ósk Ólafsdóttir leikkona tekur alltaf upp Landakirkju fyrir jólin sem faðir hennar, Ólafur Oddgeirsson, smíðaði. Ólafur gaf öllum sex börnum sínum kirkju. Systkinin ólust upp við sams konar kirkju á æskuheimilinu.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Elva Ósk segir að faðir hennar hafi verið einstakur hag-leiksmaður, hann smíðaði margt falletgra gripa, meðal annars jólasveina. Fyrstu kirkjuna smíðaði hann þegar Elva var barn að aldri en hún var alltaf sett upp fyrir jólin. Ólafur lagði mikla natni í verkid en hugmyndina sótti hann til Landakirkju í Vestmannaeyjum þar sem fjölskyldan bjó. Kirkjan er upplýst og er uppáhaldsjólaskraut Elvu.

„Ég reyndi að troða smádukkum í gegnum dyrnar á kirkjunni í gamla daga,“ segir Elva og hlær en bætir síðan við að kirkjan hafi verið stór hluti af jólonum. „Í gamla daga var sett bómull í kringum hana og litlum jólasveinum og skrauti raðað á hann. Ég hef reyndar ekki gert það þótt ég sé mikil jólamanneskja. Yfirleitt byrja ég að skreyta í byrjun desember. Mér finnst adventan yndislegur tími og ég er mjög hrifin af öllu dúlleriinu í kringum jólin. Maður hittir líka svo marga vini og ættingja í desember,“ segir hún.

„Ég hef sömuleiðis gaman af því að baka fyrir jólin. Þegar ég var



Ólafur Oddgeirsson, faðir Elvu, smíðaði nokkrar svona kirkjur eftir Landakirkju í Vestmannaeyjum.

sextán ára bakaði ég fjórar tegundir af smákökum fyrir jólin en núna læt ég Sörur duga. Mér finnst skatan ómissandi á Þorláksmessu og undanfarin ár hef ég verið með önd á aðfangadag. Núna ætla ég að breyta til og hafa hreindýr. Mér finnst mjög skemmtilegt að elda og prófa nýja rétti. Auk þess þykir mér notalegt að vera heima um jólin. Stórfjölskyldan hittist alltaf á gamlárskvöld, það eru um þrjátíu manns. Ég á tvö systkini sem eiga afmæli á jóladag og það var alltaf svolitið stress í kringum það að vera með afmæli á þeim degi. Við ákváðum þess vegna að breyta þessu, hittast í byrjun adventu og aftur á gamlárskvöld en þá koma allir með einn rétt með sér. Ég elda alltaf kalkún,“ segir hún. Elva á tvö uppkomin börn, 25 og 27 ára.

Hún segist finna fyrir kærleika í loftinu í desember. „Fallegu ljósin sem lýsa upp myrkríð eru svo kósi,“ segir hún. „Einhvern veginn breytist andinn á adventunni og fólk verður mýkra. Þess vegna er þetta svo frábær tími,“ segir Elva Ósk sem er í frii frá leikhúsinu og naut jólastemningar í Þýskalandi þegar við náðum sambandi við hana.



Elva Ósk með fallegu kirkjuna sem faðir hennar smíðaði handa henni. MYND/EYÞÓR

## JÓLIN MÍN



## Bónorð á aðfangadag

Jóhanna Guðrún, söngkona

Jóhanna Guðrún hefur nóg að gera um jólin. Hún kemur fram á Jólagestum Björgvins Halldórssonar auk þess sem hún er með eigin tónleika í Grundarfjarðarkirkju 19. desember og Vídalínskirkju á Þorláksmessu. Jóhanna Guðrún var beðin að svara nokkrum laufflettum jóla-spurningum.

**Hvaða morgunmat færðu á jóladag?**

„Heitt súkkulaði með rjóma og piparkökur.“

**Hvert finnst þér besta jólagífið?**

„Þessi er erfid en ég ætla að segja „Ef ég nenni“ af því það kemur manni alltaf í jólaskap.“

**Besta jólamyndin?**

„Christmas Vacation er alltaf í sérstöku uppáhaldi hjá mér og mannum mínum.“

**Jólahefð úr æsku sem enn er viðhöfð í dag?**

„Að baka smákökur með

mómmu, það bara verður að gerast fyrir jólin.“

**Besta jólaklúðrið?**

„Þegar við Davíð (eiginmaður minn) bjuggum í Noregi þurfti hann að sækja systur sína og fjölskyldu hennar niður bratta brekku því að billinn þeirra komst ekki upp (þetta gerðist á aðfangadagskvöld). En til að gera langa sögu stutta þá kom hann með þau heim heil af húfi en það var allt búið að detta undan bilnum í hasarnum við að komast upp brekkuna! Og það hefur verið lufsulegt síðan, þetta bílgrey.“

**Besta jólagjöfin?**

„Þegar maðurinn minn bað mig að gíftast sér á aðfangadagskvöld í fyrra.“

**Fyrsta jólagjöfin sem þú munt eftir?**

„Geggjað dúkkuhús sem ég fékk frá mómmu og pabba þegar ég var litil.“

# Falleg jólatré

Fáðu þér **sígræna** gæðajólatréð - sem endist ár eftir ár!

Þessi jólatré eru í hæsta gæðaflokki auk þess að vera mjög falleg og líkjast þannig raunverulegum trjám. Einföld samsetning.

Bjóðum nú jólatré með LED ljósum í stærðunum 155, 185 og 215 cm.

- Ekkert barr að ryksuga
- Ekkert ofnæmisvaldandi
- 12 stærðir (60-500 cm)
- Íslenskar leiðbeiningar
- Eldtraust
- Engin vökvun
- 10 ára ábyrgð
- Stálfótur fylgir

Opnunartímar:

Virkir dagar kl. 09-18

Helgar kl. 12-18

**Skátarnir**

Hraunbær 123 | s. 550 9800  
www.gervijolatre.is





Gefðu ævintýri

## Jólagjafabréf

**Kauptu núna!**

Veldu upphæð, prentaðu út og jólagjöfin er klár.

[airicelandconnect.is/gjafabref](https://airicelandconnect.is/gjafabref)

Air Iceland  
Connect 





Svandís fór að spreyta sig á kökubakstri þegar hún var í fæðingarorlofi í fyrra. Hún á nú von á sínu öðru barni. Hægt er að skoða kökurnar hennar undir leitarorðinu Tækifærisbakstur Svandísar á Facebook. MYNDIR/ERNIR



Kremið má skreyta að vild.



Krans úr múffum með rósakremi fer vel á jólaveisluborði.

## Lærði að baka á Instagram

Svandís Nanna Pétursdóttir treysti sér ekki til að baka skirnartertu fyrir frumburð sinn í fyrra en gerir nú hverja listakökuna á fætur annarri. Hún hefur nær alfarið lært af myndböndum sem hún finnur á Instagram og þar fékk hún líka hugmynd að jólamúffum.

Vera  
Einarsdóttir  
vera@frettabladid.is



Svandís Nanna Pétursdóttir, flugfreyja hjá WOW, hafði varla bakað annað en Betty Crocker kökur um þetta leyti árs í fyrra. Hún var í fæðingarorlofi í fyrra með dreng sem svaf mikið og í desember datt henni í hug að fara að spreyta sig á kökubakstri. „Ég hafði oft séð kökugerðarmyndbönd á Instagram og fékk allt í einu þá flugu í höfuðið að prófa. Það kom fólki verulega á óvart því ég er ekki einu sinni sérlega listræn í mér.“ segir Svandís og hlær. Hún keypti ýmsar nauðsynjar til kökugerðar á netinu og hófst handa. „Þetta var ótrúlega fljótt að koma en ég hermdi bara nákvæmlega eftir þeim myndböndum sem mér leist á.“ segir Svandís og fullyrðir að allir geti bakað og skreytt kökur fyrst hún geti það. „Það eina sem þarf er vilji og þolinmæði.“

Svandís segist stundum hugsa til þess að hún fékk vinkonu sína úr fluginu til að baka skirnarköku fyrir sig síðastliðið haust enda treysti hún sér alls ekki í það. „Órfaum mánuðum seinna var ég farin að baka fyrir aðra ef ég var beðin um það og miklaði það alls ekki fyrir mér.“ Aðspurð hefur Svandís ekki farið á nein námskeið ef frá er talið námskeið í gerð franskra makkaróna hjá Salt eldhúsi. „Mér fannst ég ekki ná nógu góðum tókum á þeim hér heima og ákvað því að skella mér á námskeið. Annað hef ég lært af netinu.“

Svandís á nú von á sínu öðru barni og er hætt að fljúga í bili. Hún tók því vel í að baka jólalegar múffur sem lesundur gætu spreytt sig á að gera án mikillar fyrirhafnar. „Ég fékk hugmyndina að kransinum á Instagram, eins og að



Á netinu má finna myndbönd sem sýna hvernig á að gera jólatré úr kreminu.

flestu öðru sem ég geri en þá eru múffurnar skreyttar með einföldu rósamunstri og raðað í tvöfaldan hring sem er svo skreyttur með slaufu.“ útskýrir Svandís en hún segir skemmtilegt að bera þær þannig á borð í stað þess að raða þeim á hefðbundinn bakka. Svandís gerði líka jólatrés múffur og segir hægt að nota til þess sama kremstút. „Eini munurinn er að ég nota örllítið meira krem á hverja köku og beiti stútunum öðruvísi.“

### JÓLAMÚFFUR SVANDÍSAR 24-28 stykki

1 bolli smjör eða 200 g við stofuhita  
1 bolli púðursykur eða 175 g  
1 bolli síróp eða 340 g  
2 egg  
1 bolli mjólk eða 240 ml  
2 og ½ bolli hveiti eða 230 g  
1 tsk. matarsódi  
1 tsk. lyftiduft  
½ tsk. salt  
1 tsk. múskat  
2 tsk. kanill  
2 tsk. engifer  
2 tsk. vanilludropar

Þeytið smjör og púðursykurinn saman í nokkrar mínútur, gott að skafa niður hliðarnar á milli svo allt blandist vel saman. Þegar blandan er orðin ljós og kremið er einu egg í einu bætt við og hrært vel saman. Ekki hafa áhyggjur þó blandan sé svoltið kekkjótt, það er alveg eðlilegt. Blandið svo öllum þurræfnum saman í skál og hrærið. Þeim er svo bætt hægt og rólega saman við í tveimur til þremur skömmtum. Deigið er klárt þegar allt er blandað fullkomlega saman.

Setjið deigið í múffuform. Gott er að miða við að fylla þau rétt rúmlega til háls. Bakið við 180 gráður í 17-19 mínútur. Stingið tannstóngli í miðjunna á einni köku. Ef hann kemur þurr út eru kökurnar tilbúnar.

### Rjómaostkrem með kanillbragði

400 g rjómaostur við stofuhita  
200 g smjör við stofuhita  
3 tsk. vanilludropar  
1 kg flórsykur – má alveg bæta hægt og rólega meira við þegar kremið er nánast tilbúið ef vilji er til að hafa það stífara, en þá er oft þægilegra að vinna með það.

Þegar kremið er nánast tilbúið er kanilnum bætt við. Magnið er smekksatriði en ég setti fjórar teskeiðar. Svo er ekkert mál að lita kremið með matarlit.

### Skreytingaraðferð

Svandís mælir með því að lesundur skoði myndbönd á YouTube og Instagram til þess að læra spraututækni. „Það er ekkert mál, en bæði rósamunstrið og jólatréð er hríkalega auðvelt að gera og eitthvað sem foreldrar og börn geta þess vegna gert saman.“

Svandís litaði kremið með grænum matarlit. „Ég notaði svo stút frá Wilton sem heitir 2D til þess að skreyta jólakransinn, en 1M frá Wilton til þess að gera jólatré. Það er hins vegar ekkert mál að nota 1M stúttinn til að gera hvort tveggja, en hann hentar bæði í rósamunstur og jólatrésaðferðina. Svo er hægt að skreyta kremið á hvaða hátt sem er með skemmtilegu skrauti. Stútar og kókuskraut fást til dæmis í Allt í köku á Sniðjuveginum.“





*Jólasnúðar*



*Gleðileg  
Jól*



*Kransakonfekt*



*Tindrandi Frostros*



*Snæhvítar Divur*



*Hrákonfekt*



*Lörur*



*Brownie's*

Jólagóðgæti að hætti Jóa Fel



BAKARÍ





Systurnar hjálpa til við að skreyta. MYNDIR/ERNIR

# Dæturnar miðpunktur jólahaldsins

Ester Bergmann Halldórsdóttir setur jólaskrautið upp snemma en er jafn fljót að taka það niður aftur. Hún er ekki með mjög fastmótaðar jólahæfðir og spilar jólahaldið í takt við þarfir ungra dætra.

Vera  
Einarsdóttir  
vera@frettabladid.is



Mér finnst mjög gaman að skreyta fyrir jólin og reyni að gera það tiltölulega snemma til að njóta þess lengur. Fljótlega eftir jól tek ég skrautið hins vegar aftur niður og er yfirleitt búin að því fyrir áramót. Eins gaman og það er að setja skrautið upp þá finnst mér alltaf gott að taka það niður aftur," segir Ester Bergmann sem þó skreytir ekki mjög mikið. Hún velur afmörkuð svæði undir skraut og lætur það kallast á með því að nota svipaðan efnivið. „Ég reyni líka að nota tækifærið og hvíla þetta hversdagslega," segir Ester sem skiptir jólaskrautinu út fyrir annað í stað þess að bæta því ofan á það sem fyrir er á heimilinu. Ester er með mjög stílhreinan smekk og hefur næmt auga, en hún heldur úti Instagram-síðu þar sem hún deilir fallegum myndum af heimili sínu undir heitinu esterbergmann88. „Hingað til hef ég eingöngu verið með hvítt skraut á trénu en bætti við svörtum flauelskúlum í ár sem mér finnst koma mjög vel út. Að öðru leyti er ég aðallega með heklað skraut eftir ömmu mína sem mér þykir afar vænt um."

Kransana í gluggunum bjó Ester til sjálf. „Ég sá sams konar kransa á Pinterest fyrir jólin í fyrra og langaði svo að prófa að búa þá til. Við fjölskyldan ákváðum hins vegar að eyða jólnunum á Flórída, sem var frábær tilbreyting, svo ég sleppti því að sinni. Ég ákvað að taka upp þráðinn í ár og keypti rafmagnsrör sem ég festi saman og sprejjaði svört. Ég vafði svo utan um þau gervigreinum úr IKEA ásamt ljósaseriu og er mjög ánægð með útkomuna." Ester valdi batterisknúnar seríur sem hún segir mjög þægilegar enda fylgir þeim ekkert snúruvesen. „Batterið endist þó skemur en ég átti von

á og því þarf að skipta reglulega um."

Ester notaði sömu greinar og hún var með í krönsunum í aðventukransinn og barrgreinar í stíl við jólatréð á skrautborð í stofunni. Þar er hún líka með svarta stjörnu sem pabbi hennar smíðaði fyrir hana um árið. Aðspurð segir hún fjölskylduna nokkuð handlagna. „Pabbi er líka mjög böngóður við okkur mömmu og systur mínar og fljótur að framkvæma ýmsar hugmyndir sem við fáum."



Ester gerir alltaf piparkökuhús með dætrum sínum. Að þessu sinni límdi hún þau saman með limbyssu. „Þetta er nú yfirleitt aðeins til skrauts hvort eð er og samsetningin gekk mun betur."

Ester og eiginmaður hennar, Alexander Hjalmarsson, eiga þrjár dætur, allar fæddar á þremur og hálfu ári. Sú elsta er átta ára, miðdóttirin sex og sú yngsta fjögurra ára. „Jólin 2016 var sú elsta veik og þá vorum við bara öll á náttfötunum á aðfangadag sem okkur þótti æðislegt. Við reynum líka að spila jólahaldið eftir þeirra þörfum og borðum til að mynda klukkan fimm í staðinn fyrir sex svo stelpurnar njóti matarins og pakkanna betur og geti jafnvel leikið sér aðeins með gjafrnar áður en þær fara að sofa."



Dætur Esterar þær Ísabella, Alexandra og Emília Alexandersdætur.



## FYRIRTÆK JAGJAFIR

Íslensk hönnun fyrir starfsfólkið þitt

Nánari upplýsingar fást í síma 533 2220,  
sala@lindesign.is og www.lindesign.is

**Lin**  
DESIGN





Heklaða skrautið á trénu er nær allt eftir ömmu Esterar.



Smákökurnar verða enn lystugri í svona glærum krukum.



Ester notar sömu greinar í aðventukransinn og hún er með í gluggakrönsunum.



Grenið á skrautborðinu kallast á við jólatréð. Stjórnuna smíðaði faðir Esterar að beiðni hennar. Kertaluktirnar eru úr IKEA.



Dætur Esterar eru fæddar á þremur og hálfu ári.



Kransana í glugganum bjó Ester til úr rafmagnsrörum og gervigreni.



ÍSLENSK HÖNNUN OG VISTVÆN  
FRAMLEIÐSLA FYRIR PIÐ OG ÞÍNA

**Lin**  
DESIGN

SMARATÖRGI | GLERÁRTÖRGI | KRINGLAN | LINDESIGN.IS





Sigurjón sér fyrir sér að nota tréð um ókomin ár. MYND/EYÞÓR



Jólasveinana á trénu fékk Sigurjón að gjöf frá foreldrum sínum fyrir löngu.

# Jólatré úr gömlum herðatrjám

Sigurjón Már Svanbergsson hefur gaman af því að smíða og endurnýta. Hann fékk þá hugmynd að gera jólatré úr gömlum herðatrjám og varð útkoman betri en hann þorði að vona. Efniviðinn í tréð fékk hann ýmist gefins eða á nytjamörkuðum.

*Camerarctica*  
*Mozart við kertaljós*  
*Mozart by candlelight*  
*Kammertónlist á aðventu 2018*

Hafnarfjardarkirkju miðvikudag 19. des. kl. 21.00  
 Kópavogskirkju fimmtudag 20. des. kl. 21.00  
 Gardakirkju föstudag 21. des. kl. 21.00  
 Domkirkjunni í Reykjavík laugardag 22. des. kl. 21.00

Midasala við innganginn og á tíx.is - Miðaverð kr. 3.000/2.000

Styrkt af Tónlistarsjóði Menntamálaráðuneytisins, Reykjavíkurborg, Hafnarfjardarbæ, Kópavogsbæ og Gardabæ

Vera  
 Einarsdóttir  
 vera@frettabladid.is



Á hugaljósmyndarann Sigurjón Má Svanbergsson hafði lengi langað til að smíða gervijólatré í gömlum anda og lét af því verða í ár. „Ég hef gaman af því að endurnýta og gera eitthvað nýtt úr efniviði sem annars færi á haugana. Ég hafði séð jólatré úr gömlum herðatrjám sem höfuð verið máluð græn. Mér datt í hug að taka þá hugmynd skrefinu lengra og veifa þau með garni og kom það betur út en ég þorði að vona.“

Sigurjón auglýsti eftir herðatrjámum á „Gefins, allt gefins“ síðunni á Facebook. „Það voru tvær konur sem svöruðu mér. Önnur í Breiðholti og hin á Kleppsvægi en þær áttu herðatré frá foreldrum sínum og afa og ömmu.“ Herðatrén sem Sigurjón auglýsti eftir eru löngu hætt í framleiðslu en þau eru í raun aðeins einfaldur bogi með áföstum krók. „Ég auglýsti svo eftir afgangsgarni og fékk svar frá nágrannakonu minni sem vinnur mikið í tólmstundastarfi með eldra fólki. Hún sagðist

vera með akkurat rétta garnið fyrir mig og það reyndist rétt. Garnið er ekki ósvipað barnalúm og varð útkoman ansi raunveruleg.“

Skaftið í miðjuna fann Sigurjón svo í eigin sameign. „Þar lá gamalt brotið hrífuskafst sem ég fékk leyfi til að hirða. Ég boraði svo í annan endann á herðatrjámum og skrúfaði þau í skaftið.“ Sigurjón skreytti tréð með skrauti sem hann hefur fundið á nytjamörkuðum í gegnum tíðina og jólasveinum sem hann fékk frá foreldrum sínum fyrir löngu. Fóttinn keypti hann á nytjamarkaði og því hvergi slegið slóku við í endurnýtingunni. Hann sér fyrir sér að nota tréð um ókomin ár. En ertu mikið fyrir jólni? „Það mætti auðvitað halda það í ljósi þess að ég var búinn að smíða jólatré í október og vissulega hlýtt ég að vera það innst inni. Ég held líka fast í gamlar hefðir og á til að mynda upptrekkta grammófónspilara frá 1923 sem ég trekki í gang á hverjum jólum og spila „hin fyrstu jól“ með Ingibjörgu Þorbergs og fleiri lög af gömlum grammófónplötum. Ég fer svo alltaf norður yfir hátíðarnar og nýt þeirra í faðmi fjölskyldunnar.“



Sigurjón er með ýmsa gamla muni í stofunni. Til að mynda þessi gömlu gönguskiði sem fara vel með trénu. Þar er líka að finna grammófón frá 1923.



ALLAR VÖRUR FÁST EINNIG Á  
[www.smartboutique.is](http://www.smartboutique.is)

Kringlan, 1. hæð, sími 551 1040

Smart Boutique



Kringlan • [www.smartboutique.is](http://www.smartboutique.is)

SENDUM FRÍTT  
Á NÆSTA PÓSTHÚS NÆRRI ÞÉR

Við erum flutt í stærstu og bestu  
verslunarmiðstöðina á Íslandi



Falleg Alaska gerfífeldshúfa  
og vandaðir leðurhanskar

**Jólatilboð 11.900 kr.**

Fyrir herra og dömu  
Margir litir í boði



Herra trefill og leðurhanskar.  
Jólagjöf sem slær alltaf í gegn

**Jólatilboð 5.900 kr.**

Margir litir í boði  
Þetta tilboð seldist upp í fyrra !



Skinn kragar í miklu úrvali  
Gervi eða ekta þitt er valið

Verð frá 4.900 kr.



Falleg pasmina og leðurhanskar í stíl  
Óteljandi litir í boði

**Jólatilboð 5.900 kr.**



Refaskott og  
leðurhanskar  
Margir litir í boði

**Jólatilboð  
13.900 kr.**



Vönduð kanínuhúfa og leðurhanskar  
Fyrir Dömu og herra

**Jólatilboð 16.900 kr.**

Margir litir í boði



Hvergi meira úrval af  
dömuhönskum  
Yfir 120 litir í boði

**Frá 4.590 kr.**

parið



Mikið úrval af  
herrahönskum

**Frá 4.590 kr.**

parið



Leðurhanskar með  
íslensku roði hannaðir  
af Smart boutique.

**Frá 9.900 kr.**

parið



# M&M og Die Hard á Suðurskauti

Beikon-, pylsu og pastapottréttur er besti jólamatur sem Jóhannes Guðmundsson hefur fengið. Hann er nú staddur á Suðurskautslandinu í fimmta sinn og dvelur þar fjarri fjölskyldu og vinum um jól og áramót en hringir heim á aðfangadag.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Jóhannes starfar sem flotastjóri hjá Experience, ferðabjónustu-parti Arctic Trucks. Hann hélt utan til Suðurskautslandsins í byrjun nóvember og kemur ekki heim fyrir en á nýju ári. „Þetta er fimmta ferðin mín á suðurskautið og í þriðja sinn sem ég mun dvelja þar um jól og áramót,“ segir Jóhannes sem á konu og þrjú börn og verður því fjarri sínum nánustu um hátíðarnar.

Það var ávintýrabraín sem rak Jóhannes til suðurskautsins í fyrsta sinn. „Ég hef alla tíð ferðast mikið um Ísland í jeppferðum og langaði að prófa eitthvað meira. Ég fór til suðurskautsins fyrst árið 2014 og starfa sem ökuáður og viðgerðarmaður. Í svona ferðum bílar allt sem getur bílað, sérstaklega þegar frostið fer yfir fjörutíu gráður en þá verður járn stökkara og rafmagnskaplar missa eigin-



leika sína. Maður þarf því að vera Jóhannes hefur tvisvar áður haldið jólnin hátíðleg á Suðurskautinu.

úræðagóður og lausnamiðaður til þess að allir komist á leiðarenda.“ Í þetta sinn er Jóhannes að fara í tvö verkefni og kemur líklega þrisvar sinnum á pólinn eftir allt gengur eftir.

## Rússar buðu upp á sild í hlaupi

Fyrsta ferðin á pólinn var jafnframt fyrsta ferðin sem Jóhannes dvaldi þar um jól og áramót. Hann



Ein jólnin voru þetta hóbýli Jóhannesar en tjaldíð fjær er matartjaldíð.

segist ekki hafa kvíðið fyrir því en þó hafi það verið leiðinlegt barnanna vegna. „Ástæðan fyrir því að þessi tími verður fyrir valinu er að þá er sumar á suðurskautinu

og dagurinn lengstur.“ Inntur eftir því hvort hann hafi undirbúið sig sérstaklega með tilliti til jólnanna segir hann það ekki hafa verið mikið. „Konan mín gaf mér jólaþakka til að opna á jólnum og svo tók ég með spes nammí, m&m og Toblerone.“

Í þessari fyrstu ferð náði hópurinn til baka í bæktistöðina rétt fyrir jól, en Rússar sjá um bæktistöðina sem samanstendur af upphituðum gámum sem hýsa svefnaðstöðu og mótuneyti. „Jólnin voru því notaðleg, gámarir voru skreyttir og boðið upp á jólamat. Við fengum sild í hlaupi sem var svo sem ekki mjög góð en líka kalda skinku og kartöflur.“

Jóhannes segir áramótin þó hafa verið mun meira parti. „Rússarnir halda meira upp á áramótin. Á stöðinni er fólk frá ýmsum þjóðum og því verið að skála fyrir áramótum á klukkutíma fresti meðan

þau gengu í garð á hinum ýmsu stöðum í heiminum.“

## Pylsur og pasta

Önnur jól Jóhannesar voru aðeins kuldalegri. „Það árið fengum við það verkefni að sjá um flugvöll sem er 1.800 kílómetra inni í landi. Flugvélar millilentu þar á leið sinni á pólinn. Ætlunin var að flugvél kæmi til okkar með jólamatin en svo var fluginu aflýst. Þann 11. desember vissum við því að jólamaturinn kæmi ekki. Þá fórum við í matarkassana til að sjá hvað væri til. Við fundum pylsupakka, beikon og pasta og ákváðum að geyma það fram að jólum. Á meðan borðuðum við súpur og frostþurrkaðan mat. Á jólnum elduðum við svo pylsurnar, beikonið og pastað og það er besti jólamatur sem ég hef borðað.“ lýsir Jóhannes en húsakosturinn samanstóð af tjöldum og því heldur kuldalegt. „Eftir jólaborðhaldið fór ég og annar íslenskur strákur út í bíl, borðuðum heilt kíló af m&m og horfðum á Die Hard.“

## Hringir heim á aðfangadag

Jóhannes hefur litla hugmynd um hvar hann heldur jólnin í ár. „Það er ekki ljóst hvort ég verði einhvers staðar á ferðinni eða kominn í birgðastöðina. Annars hef ég ekki miklar áhyggjur af því, þegar karlmenn eru að ferðast saman eru þeir ekki mjög duglegir í jólahaldi.“ Eitt er það þó sem er fastur liður hjá Jóhannesi og það er að hringja heim á aðfangadag í gegnum gervihnattasíma. „Ég hringi þrisvar yfir daginn. Fyrst í hádegjunni þegar fjölskyldan fer í kirkjugarðinn, svo um kvöldmatarleytið og aftur þegar krakkarnir eru búnir að opna þakka. Það er auðvitað erfiðast við þessar ferðir að fara frá fjölskyldunni.“

## JÓLIN MÍN



## Rjúpurar ómissandi

Henry Birgir Gunnarsson íþróttafréttamaður

Íþróttafréttamaðurinn Henry Birgir Gunnarsson er annálað jólabarn og skreytir heimilið hátt og lágt mörgum vikum fyrir jól. Hann er mikill rjúpumaður og getur varla hugsað sér jólnin án þeirra.

### Morgunmat á jóladag?

Afgangar og meiri afgangar. Ég er með rjúpur og rjúpnastípu um jólnin. Borða ekkert annað í þrjá daga.

### Besta jólabókin?

Bók um jólasveinana sem ég les alltaf fyrir börnin.

### Besta jólagífið?

Ekkert hægt að velja eitt. Last Christmas og Chestnuts roasting ofarlega í erlenda. Enn jólnin með Ernu Gunnars í uppáhaldi í innlendu deildinni.

### Besta jólamyndin?

Það vita það ekki allir en Rocky IV er ekki bara besta mynd allra

tíma heldur líka jólamynd. Svó koma Bad Santa, Jingle All the Way og Scrooged.

### Jólahefð úr æsku sem enn er viðhöfð í dag?

Hamfletta rjúpur með fjölskyldunni. Það er heilög stund og alltaf bæstis ný kynslóð við. Mér er það mikið gleðiefni að sonur minn, Ísak Daði, er farinn að taka þátt.

### Mesta jólaklúðrið?

Fengum ekki íslenskar rjúpur eitt árið. Hefði all einn mátt sleppa jólnum það árið.

### Besta jólagjöfin?

Myndlykill og áskrift að Stöð 2 þegar ég var litill. Það var eins og að fá þann stóra í Lottóinu.

### Fyrsta jólagjöfin sem þú manst eftir?

Fótboltaþúningur fallinn í kassa utan af straujárn. Grét þegar ég sá kassann. Sorgartárin voru þó fljót að breytast í gleðitár.

Rafmagnsgítar Kassagítar Rafmagnsbassi Klassískur gítar Kassabassi



## Jólagjafir í úrvali

Þráðlaus míkrafónn



Heyrnartól



Míkrafónar í úrvali



## Gítarpakki

Listaverð: 33.900,-

Okkar verð: 27.900,-  
Gítar, poki, ól, stillitæki, auka strengjasett og kennsluforrit.

Söngkerfi



Ukulele



Hljómberð í úrvali



Kajun tromma



## Gítarinn ehf

Stórhöfða 27 • 110 Reykjavík • S: 552-2125  
gitarinn@gitarinn.is • www.gitarinn.is



# SHIMANO

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi

# RolfPRIMA

# TRI



Nagladekkin eru komin!

Nagladekkin eru komin!



\*Tacx Neo Smart  
Verð: 159.990kr

\*Tacx Neo 2 Smart  
Verð: 205.990kr



# LG

LOUISGARNEAU®

# PackTool

# Tacx

# STAGES

# #becube #triverslun



\*RFR Power Ljósasett  
Verð: 3.890kr

# DT SWISS

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík



\*CUBE HPA 2000  
Verð: 35.990kr

# SPORTVER

Akureyri

# Vaskur

Egilsstaðir

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





Telma hefur alltaf verið hrifin af appelsínusúkkulaði. Mandarínu-möndlukökurnar hennar eru verðlaunakökur. Hægt er að fylgjast með henni á Snapchat og Instagram undir fitubrennsla.

## Sætt en sykurlaust jólagóðgæti

Telma Matthíasdóttir, þjálfari og eigandi fitubrennsla.is, fór að hafa gaman af eldamennsku og bakstri þegar hún tók heilsu sína í gegn fyrir allmörgum árum. Hún er mikill sælkeri og útbýr alls kyns næringarríkt sætmeti án sykurs.

Vera  
Einarsdóttir  
vera@frettabladid.is



Telma gerir mikið af hrákökum og bakar allfarið án viðbættis sykurs. Á það jafnt við á jólum sem á öðrum árstímum. Hún er mikill sælkeri en finnur mikinn mun á sér eftir að hún fór að sniðganga sykurlaust og minnka hveiti. „Ég reyni þess utan að troða inn einhverri næringu alls staðar þar sem ég kem henni fyrir og nota til að mynda sætar kartöflur, kúrbít og svartar baunir í súkkulaðikökum og lærperu, banana og eplamauk í brauð og búðinga. Þá nota ég mikið af döðlum, hnetum, fræjum og kókosliu svo dæmi séu nefnd.“ Telma segist einstaka sinnum nota spelt. „Ég nota það hins vegar aldrei í fullu magni heldur vinn það upp með haframjólí sem ég þeyti í hveiti, möndlumjólí, kókosliu og próteindufti. Í stað sykurs nota ég svo Sukrin gold sem er púðursykur,

Melis sem er flórsykur og svo Sukrin Sukker sem er eins og hvítur sykur. Eins nota ég strásætuna erýtritol eða Sweet like sugar, sykurlaust síróp, döðlusíróp og hunang.“ Frá því að Telma og Bjarni Vestmar Björnsson, sambýlismaður hennar, byrjuðu að halda jólin saman hefur Telma alltaf gert stóra jóla-Söru sem hefur vakið stormandi lukku. „Frá því 2013 hefur hún verið sykurlaus og enginn kvartað,“ segir Telma.

Aðspurð segist Telma mikið jólabarn. Hún er alin upp við hinar ýmsu hefðir sem sumar hafa fylgt henni út í lífið en aðrar tekið breytingum. „Við systurnar skreyttum alltaf jólatréð á Þorlákssmessu en í dag skreytum við fjölskyldan það yfirleitt í kringum tíunda desember. Við rúntum alltaf með gjafir til nánustu ættingja fyrir hádegi á aðfangadag og borðum svo rístað brauð með laxi og rúgbrauð með síld í hádeginu. Við dundum okkur svo í eldhúsinu það sem eftir lifir dags, skreytum borðið, hrærum



Telma hefur bakað stóra jóla-Söru í mörg ár. Hún hefur haft hana sykurlausa frá 2013 og enginn í fjölskyldunni kvartað.

50 g saxað appelsínusúkkulaði, Green & Black's eða sykurlaust Diabolo

Rúllið í 16-20 kúlur og setjið smurða plötu. Þrýstið létt niður með gaffli. Bakið við 180°C í 8 mín. Kælið vel og skreytið svo með bræddu appelsínusúkkulaði.

### JÓLA-SARA

Tveir botnar:  
6 eggjahvítur  
300 g Sukrin Melis  
1 tsk. vinsteinsduft (cream of tartar)  
400 g möndluflögur

Þeytið eggjahvíturarnar þar til loftkennar. Blandið Melis og vinsteinsdufti saman. Notið teskeið og setjið eina í einu stöðugt saman við eggjahvíturarnar og þeytið vel. Slökkvið á hrærivélinni og bætið möndluflögum við með sleif. Setjið deigið í tvö form, 25 cm í þvermál. Best að nota bókunarpappír og smá pam-sprey. Bakið í miðjum ofni í 1 klst. við 140°C. Látið kólna alveg áður en tekið er úr forminu.

### Kremið á einn botn

250 g ósaltað smjör við stofuhita  
100 g Sukrin Melis  
2-3 msk. káko  
Blandið öllu vel saman

Þeytið eggjarauðurnar sex vel og blandið saman við. Smyrjið kreminu á einn botn og á hlíðarnar.

### Hjúpur:

200 g 70% súkkulaði, saxað  
¾ bolli rjómi  
2 msk. fiber-síróp, sykurlaust frá Funksjonell

Hitið rjóma og síróp að suðu. Hellið yfir saxaða súkkulaðið og kælið. Hjúpið kókuna og þrýstið hesli-hnetukurlí á kantana.

í pottum og hlustum á jólalögin með Pálma Gunnarsyni. Telma ólst upp við að fara í messu eða að hlusta á útvarpsmessuna í stofunni. „Pabbi sat með sálmaþókina í hendi og við systur sungum hástöfum með á meðan mamma lagði lokahönd á steikina. Ég hef nokkrum sinnum farið með dóttur mína í messu en í seinni tíð hlustum við á hana heima.“ Telma segir ekki jól í sínum huga án möndlugrauta með karamellusösu. „Mamma gerir auðvitað bestu karamellusösu í heimi og ég hef aldrei náð að leika hana eftir en rígheld samt sem áður í hefðina og bralla mína eigin karamellusösu með misjöfnum árangri.“

Telma segist hafa fengið áhuga á eldamennsku og bakstri þegar hún tók heilsu sína í gegn. Hún segir gott fyrir þá sem vilja bæta heilsuna að vera með hollan valkost við höndina þegar sætindapörfin gerir vart við sig. Hún hefur í nokkur ár gert sælkerahæfti fyrir viðskiptavinum sínum með uppskriftum að sætmeti án viðbættis sykurs. Uppskriftirnar finnir hún á netinu og vðar og breytir og bætur eftir sínu höfði eða prófar sig áfram sjálf. Dæmi um slíka uppskrift eru mandarínu-

möndlukökur sem fæddust eitt árið og Telma ákvað að senda inn í jólakökukeppni. „Ég hef alltaf verið mikið fyrir appelsínusúkkulaði og appelsínukökur. Það eru greinilega fleiri sama sinnis og kökurnar höfnuðu í öðru sæti og hafa verið bakaðar í miklu magni síðan, enda fljótar að fara.“

### MANDARÍNU MÖNDLUKÖKUR

60 g kókosolla, mjúk við stofuhita  
60 g Sukrin eða erýtritol  
1 egg  
10 dropar karamellustevja

Hræra vel saman í hrærivél. Bæta varlega við eftirfarandi:

40 g möndlumjól  
40 g haframjólshveiti (haframjól sett í matvinnsluvéi og gert að hveiti)  
Rifinn bökur af einni mandarínu 2 msk. mandarínusafi  
35 g hesli-hnetukurlí, gott að rísta á pönnu  
35 g möndluflögur, kurlaðar niður

Kíktu á úrvalið á [www.ungfruingoda.is](http://www.ungfruingoda.is)

Fallegar og vandáðar leðurtöskur í öllum stærðum og gerðum

*Ungfrúin góða*

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





DEVOLD

FYRIR ÖMMU, AFA,  
MÖMMU, PABBA,  
BÖRNIN OG ALLA HINA!  
GOLFID, SKÍÐIN, GÖNGUNA,  
VEIÐINA OG ALLA ÚTIVIST.

# Lólagjöfin í ár



BREEZE ZIP BOLUR HERRA  
STÆRD S-XL  
VERÐ 11.995 KR.



ISLANDER KID BOLUR  
STÆRD 2-8  
VERÐ 6.995 KR.



DUO ACTIVE JR. BOLUR  
STÆRD 10-16  
VERÐ 6.995 KR.



VAKSVIK BOLUR HERRA  
STÆRD M-XL  
VERÐ 13.995 KR.



DUO ACTIVE JR. ZIP BOLUR  
STÆRD 10-16  
VERÐ 7.995 KR.



DUO ACTIVE ZIP BOLUR DÖMU  
STÆRD S-XL  
VERÐ 11.995 KR.



EXPEDITION ZIP BOLUR DÖMU  
STÆRD XS-XL  
VERÐ 12.996 KR.



TINDEN SPACER HERRA  
STÆRD M-XXL  
VERÐ 29.995 KR.



ONA BOLUR DÖMU  
STÆRD S-XL  
VERÐ 12.995 KR.



ALNES BOLUR DÖMU  
STÆRD XS-XL  
VERÐ 12.995 KR.



EGGA DÖMU  
STÆRD S-XL  
TILBOÐ 29.995 KR.



ALNES SAMFELLA  
STÆRD 68-98  
VERÐ 4.995 KR.



ONA BUXUR DÖMU  
STÆRD S-XL  
VERÐ 12.995 KR.



ALNES BUXUR DÖMU  
STÆRD XS-XL  
VERÐ 12.995 KR.



DUO ACTIVE JR. BUXUR  
STÆRD 10-16  
VERÐ 6.995 KR.



BREEZE BUXUR HERRA  
STÆRD S-XL  
VERÐ 10.995 KR.



EXPEDITION BUXUR DÖMU  
STÆRD XS-XL  
VERÐ 11.995 KR.

# ELLINGSEN

FÍSKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1-3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS





# Gómsætar jólagnjafir

## JÓLAGJÖF SÆLKERANS

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

Frábær jólagnjafi til viðskiptavina eða starfsmanna. Kíktu á [ms.is](http://ms.is) - einfalt og fljótlegt.



Kakan er ekki bara fallega skreytt heldur er hún líka afar bragðgóð. MYND/AGNES SKÚLADÓTTIR

## Æðisleg jólaterta með rjómaostakremi

Unnur Anna Árnadóttir hefur mikla ástriðu fyrir bakstri og er dugleg að prófa sig áfram með nýjungar. Hún útbjó sérstaka jólatertu fyrir lesendur sem er bæði falleg og bragðgóð. Hægt er að skreyta tertuna að vild.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Unnur Anna segir að henni finnst alltaf jafngaman að baka. Hún hefur bakað frá því hún var smástelpa. „Mér finnst sérstaklega skemmtilegt að skreyta kökur. Ég skoða gjarnan Pinterest til að sjá hvað aðrir eru að gera og fæ hugmyndir að skreytingum sem ég síðan útfæri eftir eigin stíl,“ segir hún. „Þegar ég er búin að ákveða útlitíð finn ég réttu uppskriftina. Ég er alltaf að prófa mig áfram með alls kyns uppskriftir. Í þessa köku nota ég hins vegar rjómaostakrem sem ég hef gert frá því ég var litil og er alltaf í miklu upphaldi. Þegar ég bauð upp á þessa tertu um daginn vakti hún þvílíka lukku,“ segir Unnur sem bakar eitthvað gott í hverri viku.

Unnur Anna starfar hjá Leikfélagi Akureyrar og tekur um þessar mundir þátt í sýningunni Kabarett þar sem hún dansar. Sýningin hefur fengið mjög góða dóma en Unnur gleður stundum samstarfsfólk sitt með góðri köku. „Það er búið að vera mjög mikið að gera í leikhúsinu svo ég hef ekki haft tíma til að skreyta fyrir jólin en vonandi verður það fljótlega. Ég er mikið jólabarn og byrja alltaf snemma að skreyta,“ segir hún en Unnur Anna á eina dóttur, Agnesi sem er rúmlega ársögmul.

Unnur bjó í Atlanta í Bandaríkjunum þar sem hún kynntist manni sínum, Charles Guanci. Hún biður þess núna að fá græna kortið til að flytja út aftur. „Þetta er flókið kerfi og það getur tekið langan tíma að fá græna kortið. Maðurinn minn elskar Ísland og hann hlakkar til að eyða jólinum hér á landi. Fjölskylda mín leggur mikið upp úr jólahefðum og samverustundum. Við böfum mikið og höldum í hefðirnar í matargerð. Við borðum alltaf léttreyktan lambahrygg á aðfangadag en á undan erum við með tvo forrétti. Fyrst er jólagrautur sem kemur frá ömmu minni og síðan er ómissandi sveppasúpa sem mamma gerir. Hún er einstaklega góð og besta súpa sem ég fæ.



Unnur Anna lætur sig dreyma um að eignast litíð og krúttlegt bakari með fallegum kökum. MYND/AGNES SKÚLADÓTTIR

Síðan erum við með is í esfirrétt sem kemur frá langömmu minni en hann er bara gerður á jólinum. Síðan er auðvitað hangikjöt á jóladag. Ég á stóra fjölskyldu sem hittist alltaf á jólum,“ segir hún.

Unnur segist ekki vera jafnhrífni af matargerð og bakstri. „Mig hefur aldrei langað til að vera kokkur en það blundar alltaf í mér að vera kókuskreytingameistari. Ég væri mjög til í að reka litíð og krúttlegt bakari,“ segir hún og hér kemur jólatertan hennar Unnar.

### JÓLAKAKA MED RJÓMAOSTAKREMI

„Ég blandaði tveimur uppskriftum saman og þetta kom svaka vel út.“

1½ bolli sjóðandi vatn  
1 msk. matarsódi  
1 bolli púðursykur  
250 g smjör  
¾ bollar hveiti  
1 msk. lyftiduft  
1 msk. engiferduft  
3 tsk. kanill  
1 tsk. negull  
1 tsk. múska  
½ tsk. kardimommur  
½ tsk. salt  
1 bolli siróp  
3 egg

1. Stíllíð ofninn á 180 gráður.
2. Matarsódi leystur upp í sjóðandi vatninu.
3. Smjör og sykurlu þeytt saman í

hrævível þar til blandan er ljós og létt.

4. Hveiti, lyftiduft, engiferduft, kanill, negull, múska og kardimommur blandað saman í aðra skál.

5. Matarsóðablöndunni, þurrrefna-blöndunni og sirópinu bætt út í smjöríð og sykurrinn og blandað vel saman.

6. Að lokum er einu eggi bætt út í i einu, hrætt aðeins á milli.

7. Skiptið jafnt í þrjú 20 cm hringlaga form og bakið hvert í um 25 mínútur.

8. Leyfið kökunum að kólna.

### RJÓMAOSTASMJÖRKREM

400 g rjómaostur  
100 g smjör  
500 g flórsykur (þarf stundum aðeins meira)  
2 tsk. vanillusykur

1. Öllu blandað saman í hrævível eða með handþeytu þar til verður ljóst og létt.
2. Setjið það mikinn flórsykur að kremið leki ekki út um allt þegar það er sett á kökuna.
3. Fyrsta lagið af köku er svo sett á disk og krem sett ofan á. Næsta lag kemur svo og síðan kremið og svo þriðja kakan og krem ofan á það. Þínu krem er sett á hlíðarnar.
4. Best er að kæla svo kökuna með kreminu í um klukkustund og skreyta hana svo að vild.





## Gledileg jól!

Jólaisinn frá Kjörís er hreint út sagt ómótstæðilegur. Í ár hringjum við inn hátíð ljóss og friðar með hátíðaris með karamellusnúningi. Það er góður síður að gera sér dagamun yfir jólin með ábætisrétti að lokinni máltíð – eða með örliðlu góðgæti eftir annasaman dag. Hvort sem þú kýst heldur, þá er alltaf tími fyrir jólais.

JÓLAÍS

med  
karamellu







# ÚRVALIÐ

**GRJÓTHÖRD ADAMANT  
PANNA FRÁ FISSLER**



## KAFFIVÉLAR MIKIÐ ÚRVAL

HEFÐBUNÐNAR – SENSEO – DOLCE GUSTO – NESPRESSO – ALSJÁLFIKAR



## Airfryer

**HOLL DJÚPSTEIKING  
MEÐ LOFTI  
MARGAR  
GERÐIR**

**VERÐ FRÁ  
7.995**



## SousVide

Allt í Sous Vide eldamennsku,  
mikið úrval Sous Vide tækja  
og lofttæmingavéla



**DAGSBIRTUVEKJARAR Í ÚRVALI  
FRÁ MEDISANA OG PHILIPS**



MEDISANA®

**VERÐ FRÁ  
8.995**

PHILIPS

## PHILIPS



## SKEGGUMHIRÐA

Mikið úrval af Philips hágæða  
rakovélum og skeggsnyrtum

## Robot



**IRO-390T**  
Braava skúringavélmenni  
sem þurr- og blaut-  
moppar allar gerðir  
af hörðum gólfetnum.

**JÓLATILBOÐ  
44.995**

FULLT VERÐ 54.995

## HEILSUVÖRUR Í ÚRVALI



Nuddtæki, snyrtispeglar,  
blóðþrýstingsmælar,  
hitateppi og fleira frá  
Medisana



MEDISANA®

## blendtec

Jólatilboð á Blendtec  
blöndurum

**VERÐ FRÁ  
39.995**



**7 VERSLANIR**  
REYKJAVÍK - AKUREYRI - HÚSAVÍK - SELFÖSS  
EGILSSTAÐIR - REYKJANESBÆR - AKRANES



# ER HJÁ OKKUR



Ný kynslóð OLED+



androidtv



OLED



PHILIPS HUE START KIT FYLGIR PHILIPS OLED SJÓNVÖRÐUM TIL JÓLA EÐA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST.

## FRÁBÆRT VERÐ



LG SUPER UHD TV

### LG SUPER ULTRA HD SJÓNVÖRÐ

Með Nano Cell skjátæki sem gefur skýrari liti og betri mynd frá öllum sjónarhornum.

LG 49SK7900

LG 55SK7900

LG 65SK7900

VERÐ

109.995

VERÐ

129.995

VERÐ

169.995



### HLJÓMTÆKI OG HÁTALARAR Í MIKLU ÚRVALI



JBL DALI NAD DENON SONOS Panasonic



SOUNDBAR HEIMABÍÓKERFI



VERÐ FRÁ

19.995

6 MÁNAÐA VAXTALAUSAR  
RÁÐGREIÐSLUR



Heimilistæki ht.is





Hanna heldur úti síðinni hanna.is þar sem finna má girnilegar uppskriftir.

# Bragðgóður Þrífleikur

Hanna Þóra Th. Guðjónsdóttir tók jólabaksturinn snemma og gefur uppskrift að þremur gömsætum en afar ólíkum smákökum.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Hanna byrjar jólaundirbúninginn snemma, kaupir jólagjafir og byrjar á smákökubakstri. „Ég held mikið upp á þennan tíma ársins. Ég er með frekar fastar hefðir í matargerðinni en finnst líka mjög skemmtilegt að prófa eitthvað nýtt,“ segir Hanna sem heldur úti uppskriftasíðunni [www.hanna.is](http://www.hanna.is) þar sem er að finna ljúffengar uppskriftir og fagrar ljósmyndir af fjölbreyttum réttum.

Hanna ákvað að gefa uppskriftir að þremur mjög ólíkum smákökum. Kransakökubitum með núggati, ostastöngum og bláberjasörum. „Kransakökubitarnir eru hluti af minni jólahefð. Það er ekki flókið að gera þessar kökur og upplagt að bjóða upp á þær í saumaklúbbnum eða í veislum.“

Ostastangirnar eru alveg ósætar og því ágætt mótvægi við aðrar sykurbombur á aðventunni.

„Þessar kökur bakaði mamma mín um hver jól þegar ég var litil. Ostastangir voru algjörlega ómissandi og þær kláruðust alltaf fyrst,“ segir Hanna sem býr alltaf til þrjár tegundir af sörum fyrir jólin, bláberja, hindberja og sitrónu. Hér gefur hún uppskrift að bláberjasörum. „Þessa uppskrift fann ég í sænsku blaði fyrir nokkrum árum og hef þróað þær aðeins. Sörurnar eru í miklu uppáhaldi og ég hef bakað þær um hver jól undanfarin ár. Upplagt er að nota íslensk bláber ef þau leyndast í frystinum.“



Kransakökubitarnir eru hluti af jólahefð Hönnu en hún segir ekki flókið að búa þá til.  
MYND/ERNIR



Hanna heldur í hefðir en finnst líka gaman að prófa nýja hluti. MYND/ERNIR

Fleiri uppskriftir má finna á [www.hanna.is](http://www.hanna.is).

## DÁSAMLEGIR KRANSAKÖKUBITAR MEÐ NÚGGATI

60-90 kökubitar

670 g mörslumassi

Ath.: Það er ekki sama hvaða marsipan er notað. Ég hef verið með það sem fæst í Fjarðarkaupum og þeir pakka sjálfir. Hef líka notað danska Odense marsipanið með 63% mörslum.

250 g sykurl  
1 eggjahvita  
15-17 g vatn  
200-250 g núggat – ágætt að hafa það kælt

Möndluflogur – mjúla þær aðeins í mortéli þannig að þær tolli betur  
U.þ.b. 70 g súðusúkkulaði

Ofinn hitaður í 175°C (yfir- og undirhiti). Möndlumassi, sykurl, eggjahvita og vatn hrært saman – ekki hræra lengi heldur bara rétt þar til hræfnin hafa blandast saman. Deiginu skipt í 4 parta og hver partur rúllaður í lengju sem er u.þ.b. 2-3 cm að þykkt. Skorið í miðjuna á lengjunni þannig að góð rauf myndist – ágætt að opna raufina til að núggatið komist vel fyrir. Núggatið er skorið í lengjur og sett í raufina. Ágætt að klemma svo aðeins saman. Muldum möndluflögum dreift yfir. Skorið í u.þ.b. 3-4 cm langa bita. Gott að laga aðeins skurðendana með fingrunum/hnifi þannig að kakan verði fallegri. Raðað á ofnskáffu/grind með smjörpappír. Látid bakast í 12-17 mínútur. Mikilvægt að fylgjast vel með kökunum síðustu 5 mínúturnar – ofnar geta verið misheittir. Kökurnar látnar kólna á grind. Súðusúkkulaði sett í skál, hitað í örbylgjuofni eða yfir heitu vatnsbaði. Gaffall notaður til að djfa í bráðið súkkulaðið og dreift yfir bitana – mjög frjálsgleg skreyting. Því

sem eftir er af bráðna súkkulaðinu má hella á bökunarpappír – strá möndlum og salti yfir. Látja harðna – brjóta í bita og gæða sér á. Einnig má nota afganginn til að útbúa súkkulaðið með lakkriskeim. Súkkulaðið látið harðna og kökubitarnir settir í box. Best að geyma þá í kæli – þær geymast þeir vel og lengi.

## OSTASTANGIR – HREINASTA SÆLGÆTI

um 100 stangir

Hægt að er búa kökurnar til í þremur skrefum: Deigið hnoðað saman – þarf að standa í kæli yfir nótt.

Kökurnar flattar út, skornar og settar á bökunarpappír. Stafalað saman í ofnskáffu og geymt í kæli. Kökurnar bakaðar.

## Deig

375 g hveiti  
225 g smjör  
300 g ostur – rifinn fint (Ísbúi eða annar 26% ostur)  
3 dl rjómalbland – ½ rjómi og ½ mjólk  
1½ tsk. salt  
1 kryddmál hjartarsalt

## Ofan á

150-250 g rifinn ostur (háð magni sem er sett á)  
1-2 egg til penslunar

Allt hræfni hnoðað saman og látið standa í kæli yfir nótt. Ágætt að búa til eina stóra bolllu, setja hana á disk og plastfilnu yfir. Deiginu skipt niður í 6-8 hluta – gott að hafa deigið, sem ekki er verið að vinna með, sem mest í kæli. Deigið flatt út – gott að strá hveiti yfir með sigti. Einnig er gott að nota bökunarpappír til að fletja út á – hafa hann bæði ofan á og undir. Ekki nauðsynlegt að hafa hann alltaf ofan á – snúa við og losa bökunarpappírinn frá sem var undir. Betta er gert þar til deigið er orðið mjög þunnt – kökurnar eru betri ef þær eru þunnar. Útflata deigið skorið niður í langa strimla u.þ.b. 1-1½ cm á breidd og síðan í 8-12 cm langar ræmur. Gott að nota kleinuþjárn. Ekki er að þurfa að fara til spillis – allur afskurður er tekinn og hnoðaður saman og settur inn í kæli – til að kólna. Gaman að búa til nokkra hringi. Hægt að nota tvö hringunandi stór glös til að móta hringina. Það puntar að bera frá stangirnar innan í hringnum. Strimlarnir settir á bökunarpappír – best að ljúka við að skera út allar kökurnar áður en byrjað er að baka. Gott að raða kökunum þétt saman svo að sem minnst af rífnu ostinum, sem stráð er yfir kökurnar, fari til spillis. Kökurnar stækka ekki í ofnunum. Ofninn hitaður í 180-200°C. Hver ræma þensluð með hræðu eggj og osti stráð yfir. Bakað í 5-10 mínútur (háð þykkt). Geymist vel í lokuðu boxi á þurrum stað.



LISTILEGAR  
GJAFAHUGMYNDIR



Árbæjarsafn

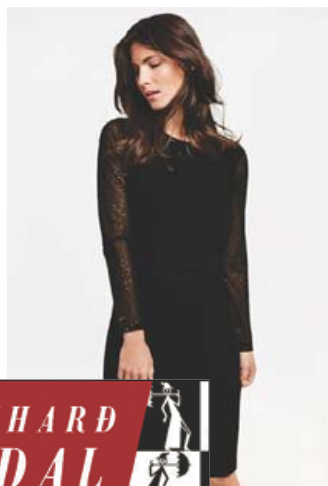
Safnbúðir Reykjavíkur - Árbæjarsafn



# JÓLAGJÖFIN HENNAR, LAXDAL DRAUMAKÁPAN



**DÚNÚLPUR - GLÆSIKJÓLAR**  
LOÐSKINNSKRAGAR - SPARIBOLIR - SILKISLÆÐUR - GJAFAKORT



LAXDAL SKIPHOLTI  
-DÁSAMLEG DÖMUBÚÐ-

BERNHARD  
**LAXDAL**  
SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • [www.laxdal.is](http://www.laxdal.is)





Bláberjasörurnar eru til vinstri en uppskrift að sitrónusörum má finna á hanna.is. MYND/ERNIR

## BLÁBERJASÖRUR

45-75 kökur

Mér finnst gott að skipta bakstursferlinu í þrennt og taka klukku-tíma í hvert skipti. Baka botnana – þeir þola vel að geymast í nokkra daga. Útbúa smjörkremið og setja á kökurnar. Hjúpa kremið með súkkulaðinu.

### Botnar

400 g kransakökumassi – rifinn gróft  
Það er ekki sama hvaða marsipan er notað (sjá uppskriftina að kransakökubitunum)  
2 eggjahvítur  
Tæplega 2½ dl sykur

### Bláberjasmjörkrem

200 g ósaltað smjör – við stofu-hita  
1½ dl flórsykur  
3 tsk. vanillusykur

3 eggjarauður  
2 dl frosin bláber (láta þau þiðna yfir nótt) – mikilvægt að þau séu við stofuhita

### Hjúpur

U.þ.b. 350 g dökkst suðusúkkulaði

Ofninn hitaður í 180°C (blástursstilling). Eggjahvítur og sykur þeytt létt saman. Kransakökumassa hrært saman við – ekki of lengi. Blandan sett í kæli í rúmlega 20



Ostastangirnar eru alltaf vinsælar.

fylgjast með kökunum – ofnar geta verið mishetir. Kökurnar látnar kólna – það má alveg geyma þær í nokkra daga.

### Bláberjasmjörkrem

Þegar smjörkremið er lagað er mjög mikilvægt að öll hráefnin séu við stofuhita. Það sama á við um bláberin. Ef hitastigið er mis-munandi er hætt á að smjörkremið ysti. Það getur verið ágætt að sprengja berin – hræra aðeins í þeim svo að hitinn sé sem jafnastur.

Smjör og flórsykur þeytt vel saman. Eggjarauðum bætt við – einni í einu – þeytt á milli. Vanillusykur þeyttur saman við. Bláberin eru sett í síðast – best að setja litid í einu og hræra saman með sleikju á milli. Ef illa gengur að blanda öllu saman (eins og það ysti) er hægt að setja kremið í 2-4 sek. í örbylgju-ofn og þeyta aftur. Smjörkremið sett á aðra hlið botnanna (sléttu hliðina). Ágætt að móta lítinn bláberjasmjörtopp – magn kremsins er smekksatriði. Sett í kæli.

### Hjúpur

Helmur af suðusúkkulaðinu látinn bráðna yfir vatnsbaði á lágum hita. Skálin tekin af hitanum og afgangi af súkkulaðinu bætt við (í bitum) – blandað saman þar til súkkulaðið er bráðnað. Kökurnar teknar úr kæli – haldið með fingrunum um kökuna og henni dýpt ofan í súkkulaðið. Kakan lögð á ofn-skúffu (súkkulaðihiðin snýr upp) með bókunarpappír og súkkulaðið látið harðna. Sett í box og inn í kæli.

# yeoman

Skólavörðustígur 22B  
Sími: 519-8889

Sápusteinar 2.900 kr.

Spitfire girl kerti: 6.500 kr.

Vanessa Mooney  
eyrnalokkar: 11.900 kr  
hálsmen: 11.900 kr.

Hildur Yeoman kjóll:  
42.900

Hildur Yeoman kjóll:  
34.900

Hildur Yeoman kjóll:  
36.900

Vanessa Mooney  
eyrnalokkar: 10.900 kr  
hálsmen: 9.900 kr.

Bon Parfumeur 7.900 kr.

Hringur: 6.900

American vintage peysa: 22.900 kr.

Hildur Yeoman klútur: 12.900

Le Bénédique te: 2.900

Miista skór: 15.900 kr.

Eyrnalokkar: 5.900

Miista skór: 19.900 kr.





Mos Mosh blaser  
verð 29.980



Mos Mosh silkiskyrta  
verð 26.980



Gil Bret ullar/  
kasmír kápa  
verð 33.980  
Flairi litir



Högl  
verð 28.980



Nero Giardini  
verð 39.980



Nero Giardini  
verð 29.980

Sendum frítt  
um allt land!



White Label  
vegan pels  
verð 38.980



Mos Mosh blaser  
verð 29.980



Mos Mosh skyrta  
verð 21.980



Náttföt  
verð 9.980



Unmade Copenhagen  
verð 10.980



Unmade Copenhagen  
leðurhanskar  
verð 14.980

hjá  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)

**ÖLLUM GJÖFUM ER PAKKAÐ Í FALLEGAR  
GJAFÁÖSKJUR OG AFHENTAR TILBÚNAR UNDIR JÓLATRÉÐ!**





Bakað rauðkál með vegan cumin- og kryddjurtasósu er ótrúlega litfagur og ljúffengur réttur.



Purrkaðar döðlur setja skemmtilegan svip á bökuðu gulræturnar.



Bakað spergilkál með ristudum möndlum og geggjæðri lauksósu.

# Hátíð fyrir nautnasegginn

Þráinn Freyr Vigfússon matreiðslumaður á margar góðar jólaminningar sem tengjast mat. Hann er vanafastur þegar kemur að jólamatnum en leyfir sér nýjungar fyrir um daginn. Hér gefur hann lesendum þrjár uppskriftir að vegan jólameðlæti ásamt sósum.

Starri Freyr  
Jónsson

starr@frettabladid.is



Þráinn Freyr Vigfússon, matreiðslumaður á Sumac, er frekar vanafastur þegar kemur að eldamennsku um jólin. Á aðfangadag, milli kl. 13 og 17, býður hann upp á létt „gourmet“ hlaðborð, opnar góða hvítvín og horfir á eitthvað skemmtilegt fyrir kvöldið góða. „Þar leyfi ég mér helst einhverjar nýjungar. Um jólin finnst mér algjörlega ómissandi að borða hangikjöt, kartöflumús, baunasalat og heimasteikta laufabrauðið. Ég á margar góðar jólaminningar sem tengjast mat, t.d. af hamborgarhryggnum og waldorfsalatinu hennar mómmu. Jólin eru sannarlega hátíð fyrir nautnasegginn í mér þar sem ég leyfi mér allt í mat og drykk.“

Hér gefur Þráinn lesendum Fréttablaðsins uppskriftir að vegan jólameðlæti ásamt sósum.

Allar uppskriftir eru fyrir fjóra sem meðlæti en tvo sem aðalréttur.

## BAKAÐ RAUÐKÁL MEÐ VEGAN CUMIN- OG KRYDDJURTASÓSU

1 rauðkálshaus  
1,5 lítrar vatn  
75 g rauðvínseðik  
100 g hrásykur  
20 g salt

Sjóðið upp á vatni, sykri, salti og ediki. Rauðkálið er soðið rólega í blöndunni í 40 mín. Takið það næst úr pottinum og bakið í ofni á smjörpappír á 150°C í 30-45 mín. eða þar til eldað. Gott er að stinga í miðju þess til að finna hvort það sé eldað. Toppurinn skorinn af rauðkálunni og sósan sett

þar yfir. Granatepli og heslihetnum dreift yfir kálið ásamt sósunni.

## Vegan cumin- og kryddjurtasósa

50 ml safi af kjúklingabaunum í dós  
200 ml olía  
30 g ferskar kryddjurtir (dill, steinselja eða kóriander)  
10 g cumin  
Salt  
Eplaedik  
Sykur

Setjið kjúklingabaunasafann og cumin í blandara og bætið oliunni rólega út í þangað til sósan er þykk og fin. Kryddað til með salti, eplaedik og sykri.

## BAKAÐ SPERGILKÁL MEÐ LAUKSÓSU

2 hausar spergilkál  
Salt  
Edik  
Olía  
Kryddjurtir  
Ristaðar möndlur

Kryddið spergilkálið til með oliu, salti og ediki. Setjið í eldfast mót og bakið í 20-30 mín. á 160°C eða þar til full-eldað. Dressað með kryddjurtum og möndlum.

## Lauksósa

12 stk. laukar  
2 lítrar vatn  
Salt  
Eplaedik  
Hrásykur

Skrælið laukana og skerið til helm- inga. Bakið í sólarhring í eldföstu móti með loki eða vel þétt lokuðu



Þráinn Freyr Vigfússon, matreiðslumaður á Sumac. MYNDIR: SIGTRYGGUR ARI

með álppappír á 90°C. Mjög mikilvægt að halda öllum raka inni í forminu svo soðið gufi ekki upp. Setjið soðið og laukinn í pott og sjóðið rólega niður þar til soðið er þykkt, sætt og bragðgott. Kryddið til með salti, ediki og sykri. Einnig er hægt að krydda sósunu til með þurrkryddum.

## BAKAÐAR GULRÆTUR MEÐ VEGAN HVÍTLAUKSSINNEPSSÓSU

15 stk. litlar íslenskar gulrætur, skolaðar í köldu vatni  
Olía  
Salt  
Pípar  
Edik  
Ferskt garðablöðberg

Gulrætur eru kryddaðar í eldföstu móti með smá oliu, hrásykri, salti, pípar, eplaedik og blöðbergi. Setjið álppappír yfir mótið og bakið við 160°C í 25 mín. Takið álppappirinn af og bakið áfram í 15-20 mín. til viðbótar eða þar til fullleddaðar og létt brúnar. Ristudum sesamfræjum stráð yfir þegar tilbúið.

## Vegan hvítlaukssinnepssósa

50 ml safi af kjúklingabaunum úr dós  
300 ml olía  
10 g bakaðir hvítlauksgeirar (bakaðir í ofni á 160°C í 15 mín.)  
30 g gróft sinnep  
Salt  
Eplaedik  
Hrásykur

Kjúklingabaunasafinn og hvítlaukurinn eru settir í blandara. Ólítan er sett rólega út í þangað til sósan er þykk og fin. Kryddað til með salti, eplaedik og sykri. Purrkaðar döðlur skornar í þunnar sneiðar og dreift yfir.



# GÓÐA SKEMMTUN Í DESEMBER!

VIKING  
BRUGGHÚS



## ÓLAFUR ARNALDS

Tónleikarnir sem fyllt hafa bæði  
Sydney Opera House og Royal Albert Hall loksins á Íslandi.  
Sannkölluð veisla fyrir augu og eyru.

**18. DESEMBER  
Í ELDBORG HÖRPU**

[senalive.is/arnalds](https://senalive.is/arnalds)

## JÓL MEÐ SISSEL

Upphálts söngfugl Íslendinga á tvennum  
tónleikum sama dag ásamt sérstökum gesti;  
Rebekku Ingibjartsdóttur.

**19. DESEMBER  
Í ELDBORG HÖRPU**

[senalive.is/sissel](https://senalive.is/sissel)

VIKING  
BRUGGHÚS

ICELANDAIR



## JÓLAGESTIR BJÖRGVINS

Umfangsmestu jólatónleikar landsins,  
12. árið í röð og fimm tónleikar  
svo til uppseldir.

**20. – 22. DESEMBER  
Í ELDBORG HÖRPU**

[senalive.is/jolagestir](https://senalive.is/jolagestir)



senalive  
LIVE!

SENALIVE.IS | #SENALIVE



# SÆNGURFATNAÐUR FRÁ HEIMSPEKKTUM FRAMLEIÐENDUM



VERNDARVÆNGUR

26.900 kr.

Sængurver og koddaver

„Það fer sama orkan í að elska og skapa“  
Edda Heiðrún Backman

Edda Heiðrún Backman, leikari, leikstjóri og myndlistamaður lést árið 2016 eftir hetjulega baráttu við MND-sjúkdóminn. Í veikindum sínum náði Edda stórfenglegum árangri í að mála með muninum. Hún gerði helst myndir af fuglum og fólkinu sem henni var kært.

Í samráði við fjölskyldu hennar þá höfum við prentað eitt hennar allra þekktasta verk **VERNDARVÆNG** á sængurfatnað.

Sængurfötin eru úr sérlega mjúku bómullarsatíni. Framleidd af þýska fyrir-tækinu Elegante. Falleg og hlýleg jólagjöf.

JOOP!

elegante  
bedfren fashion

yes

BOSS  
HUGO BOSS

Calvin Klein

KENZO

## ÞEGAR MJÚKT Á AÐ VERA MJÚKT

Virkilega vönduð sængurver úr 100% egypskri bómull, straufrí og silkimjúk. Verðdæmi miðast við 140 x 200, einnig eru fánleg 140 x 220 og 200 x 220 cm rúmföt.



25%  
AFSLÁTTUR  
JÓLATILBOD!

CALVIN KLEIN RÚMFÖT

19.350 kr. **JÓLATILBOD**

Fullt verð: 25.800 kr.



15%  
AFSLÁTTUR  
JÓLATILBOD!

JOOP RÚMFÖT

21.165 kr. **JÓLATILBOD**

Fullt verð: 24.900 kr.

## TEMPUR-KODDI ER TILVALIN JÓLAGJÖF

Fjölbreytt úrval Tempur-kodda sem henta mismunandi svefnstillingum og svefnþörfum. Hér má sjá hluta úrvalsins sem Betra Bak bíður upp á.



20%  
AFSLÁTTUR  
JÓLATILBOD!

TEMPUR SIGNATURE

Nýr heilsukoddi frá Tempur®. Sígidur að lögun og millistífur. Veitir góðan stuðning í öllum svefnstillingum. Hentar vel þeim sem vilja geta hnoðast með koddann sinn, brotið hann saman eða faðmað.

12.720 kr. **JÓLATILBOD**

Fullt verð: 15.900 kr.



20%  
AFSLÁTTUR  
JÓLATILBOD!

TEMPUR ORIGINAL

Fyrir þá sem þurfa á sérstökum stuðningi að halda af líkamlegum ástæðum. Hönnun hans fylgir náttúrulegri sveigju hálsins. Hann styður við mænu og hrygg og veitir þér fullkomna næturhvíld. Hentar vel þeim sem sofa á hlið og baki. Fánlegur S / M / L / XL.

Frá: 11.920 kr. **JÓLATILBOD**

Fullt verð frá: 14.900 kr.



20%  
AFSLÁTTUR  
JÓLATILBOD!

TEMPUR CLOUD COMFORT

Comfort koddinn er gerður sérstaklega úr Tempur ES (Extra Soft) efninu og veitir einstakt jafnvægi í mykt og stuðningi. Tilvalinn fyrir þá sem vilja stuðninginn sem Tempur er þekkt fyrir, en myktina líka.

15.920 kr. **JÓLATILBOD**

Fullt verð: 19.900 kr.



20%  
AFSLÁTTUR  
JÓLATILBOD!

TEMPUR TRADITIONAL

Sígidur lögun þessa kodda veitir unaðslega tilfinningu og þægilegan stuðning í öllum svefnstillingum. Fánlegur mjúkur, miðlungs og stífur – sígidur þægindi fyrir alla.

12.720 kr. **JÓLATILBOD**

Fullt verð: 15.900 kr.

## BYLTING FYRIR ÞREYTTA FÆTUR

UNDRI HEILSUINNISKÓR

Með fimm svæða nuddinnleggi UNDRÁ nærðu slökun og vellíðan sem dregur úr spennu og örvar blóðflæði. Heilsuinniskórarnir eru fallegir, hlýir og einstaklega þægilegir. Fánlegir í dökkgrátri, ljósri, blárrí, bleikri eða rauðri merimóull. **Komdu og prófaðu!**



BYLTINGAKENNT  
5 SVÆÐA NUDD-  
INNLEGG ÚR LEDRI

7.900 kr.



## LÚXUS BAÐSLOPPAR



BAÐSLOPPAR – VERÐ FRÁ: 16.900 KR.

FAXAFENI 5

Reykjavík  
588 8477

DALSBRAUT 1

Akureyri  
588 1100

SKEIÐI 1

Ísafirði  
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI

Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16  
www.betrabak.is



BETRA BAK – LEGGUR GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI

# VERÖLD HVÍLDAR



## DÚNMJÚKAR GJAFIR FYRIR ÞÁ SEM ÞÉR ÞYKIR VÆNST UM



### STÓRI BJÖRN DÚNSÆNG

Hlý og létt dúnsæng (650 gr).  
50% dúnn, 50% smáfiður.  
100% bómullar áklæði.

15.920 kr. **JÓLATILBOÐ**

Fullt verð: 19.900 kr.



### PURE SLEEP PREMIUM KODDI

Þriggja laga dúnkoddi. Efra og neðra lag með þéttum moskusdúnn, kjarni úr smáu andafíðri. 100% bómullaráklæði. 50x70 cm.

9.900 kr. **JÓLATILBOÐ**

Fullt verð: 11.900 kr.



### PURE SLEEP PREMIUM

Hlý og létt gæsadúnsæng (650 gr.)  
100% hágæða gæsadúnn. Með vönduðu bómullarsatíni.

39.900 kr. **JÓLATILBOÐ**

Fullt verð: 49.900 kr.



### PURE & CARE OFNÆMISFRÍ DÚNSÆNG

Létt en sérlega hlý dúnsæng.  
Stærð: 140 x 200 cm. Fylling: Hvítur moskusdúnn. Áklæði: Lífræn bómull þyngd: 750 g.

Lína af sængum og dúnkoddum sem framleidd er undir nýjustu og ströngustu skilyrðum Astma- og ofnæmis-samtaka Danmerkur.



31.920 kr. **JÓLATILBOÐ**

Fullt verð: 39.900 kr.

### TEMPRAKON ADVANCE SÆNG

Stærð: 135 x 200 cm.  
Einnig fánleg 135 x 220 cm og 200 x 220 cm.  
Fylling: 90% hvítur gæsadúnn.  
Þyngd: 600 g.



34.900 kr. **JÓLATILBOÐ**

Fullt verð: 44.900 kr.

### TEMPRAKON ADVANCE KODDI

Stærð: 50 x 70 cm. Fylling: 90% hvítur gæsadúnn.



15.900 kr. **JÓLATILBOÐ**

Fullt verð: 26.900 kr.

### TEMPRAKON DÚNSOKKAR

Fyrir kalda tær.  
Ótrúlega vinsæl jólagjöf.



4.990 kr. **JÓLATILBOÐ**

Fullt verð: 5.990 kr.

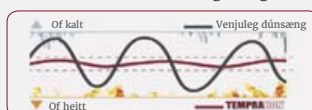
### Betri rakastýring.

Temprakon Advance tæknin og FRESH áklæðið viðhalda jöfnu hitastigi og stýra rakajafnvægi milli líkama og sængur. Dregur úr nætursvita.

Fjarlægir raka og tryggir hámarks svefngæði



Jafn hiti gefur betri svefn. Temprakon var þróað til að halda jöfnum 37°C hita á milli líkama og sængur alla nóttina. Það gefur þér



rólegri og dýpri svefn.



VEFVERSLUN  
[www.betrabak.is](http://www.betrabak.is)  
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

# Betra BAK



# Veisla með lítilli fyrirhöfn

Jólamáltíðin í ár samanstendur m.a. af hægelduðum graflaxi, hunangsgljáðri andabringu og vanillus ásamt fullt af gömsætu meðlæti við allra hæfi.

Starrí Freyr Jónsson

starrif@frettabladid.is



Matreiðslumennirnir Hinrik Lárusson og Viktor Örn Andrésón hafa víða komið við á ferli sínum en þeir stofnuðu nýlega saman veislu- og viðburðaðþjónustuna Luxury catering. Þeir eru báðir nokkuð vanafastir þegar kemur að matarhefðum kringum jólin en matseðillinn er þó nokkuð ólíkur hjá þeim. „Við byrjum upp úr hádegi að stússast í matnum og ef við erum heppin þá erum við að byrja að borða upp úr kl. 20. Oftast hefur verið hefð fyrir villibrað á aðfangadag í fjölskyldunni og þá verður oftast fyrir valinu hreindýr og önd eða gæs,“ segir Hinrik.

Viktor Örn tekur undir orð félaga síns. „Hátíðarmaturinn byrjar strax á Þorláksmessu en þá er farið í danskt smurbrauð á Jómfrúnni. Á aðfangadag er legið í graflaxi og ristabrauði þar til maður fer í jólabaðið. Um kvöldið er boðið upp á bakaðan eða steiktan humar með fullt af hvítlaukssmjöri í forrétt og svo hamborgarhyggju „á la mamma“ í aðalrétt.“

Hinrik og Viktor Örn bjóða lesendum Fréttablaðsins upp á sannkallaða veislu um jólin. Í forrétt er boðið upp á hægeldaðan graflax með bökuðu blómkáli, epla- og möndlusalati og kremadri humarsósu. Í aðalrétt er hunangsgljáð andabringa með parmesangulrót, bökuðum jarðskokkum, jólarauðkáli, trufflukartöflumús og appelsínusósu. Máltíðinni ljúka þeir með bökuðu epli með ristnuðum heslihetnum, vanillus og saltkaramellu.

Allar uppskriftirnar eru fyrir tvo.



Matreiðslumennirnir Viktor Örn Andrésón og Hinrik Lárusson gefa lesendum Fréttablaðsins uppskrift að þriggja rétta jólaveislu. MYNDIR/EYVÖR

## HÆGELDADUR GRAFLAX MEÐ BÖKUÐU BLÓMKÁLI, EPLA- OG MÖNDLUSALATI OG KREMAÐRI HUMARSÓSU

### Hægeldaður graflax

140 g lax (roðflettur og bein-hreinsaður)  
35 g salt  
15 g sykurlax  
5 g fint skorið dill  
Börkur af ½ sitrónu

Blandið saman í skál salti, sykri, dilli og sitrónuþerki. Stráið smá af blöndunni á bakka, leggið laxinn

með roðið niður á bakkann og stráið blöndunni yfir. Látið laxinn liggjá í blöndunni í 30 mín. Skolið næst flakið með köldu vatni og eldið á 50 gráðum í 30 mín. í ofni.

### Bakað blómkál

½ lítill blómkálshaus  
½ stk. granatepli  
Smjör, nokkrar klippur  
Olla  
Salt

Skerið blómkálið niður til helminga. Stráið oliu yfir blómkálið og kryddið með salti. Setjið sárið niður og eldið við 180 gráður í 20 mín. Bætið þá smjörinu ofan á og eldið í aðrar 20 mín. Skerið granatepli til helminga og sláið aftan á hvorn helming til að losa fræin. Stráið þeim yfir blómkálið og berið þannig fram.

### Epla- og möndlusalat

½ grænt epli  
15 stk. möndlur  
½ sitróna  
Olla  
Salt

Afhýðið eplið og skerið í litla bita. Kreistið sitrónu yfir eplabitanana. Möndlurnar eru ristaðar í ofni með oliu og salti á 180 gráðum í 7 mín., skerið þær næst fint niður og bætið út á eplin.

### Kremuð humarsósa

500 g humarsóð  
150 g G-mjólk  
150 g rjómi  
30 g smjör  
½ sitróna  
Salt eftir smekk

Humarsóð er sodið niður um helming. Næst er mjólkinni og rjómanum bætt út í og látið sjóða



Hunangsgljáð andabringan er borin fram með parmesangulrót, bökuðum jarðskokkum, jólarauðkáli, trufflukartöflumús og appelsínusósu.

saman. Smjóri bætt út í og kreistið safann úr hálfu sitrónunni út í sósunu. Kryddað til með salti eftir smekk.

## HUNANGSGLJÁÐ ANDABRINGA MEÐ PARMESANGULRÖT, BÖKUÐUM JARÐSKOKKUM, JÓLARAUÐKÁLI, TRUFFLUKARTÖFLUMÚS OG APPELSÍNUSÓSU

### Hunangsgljáð andabringa

1 stk. andabringa, um 300 g  
50 g smjör  
25 g hunang  
Olla  
Salt eftir smekk

Forhitið ofn í 180 gráður og veljið góða pönnu til að steikja öndina í. Skerið ræmur í skinni á andabringunni og kryddið með salti á báðum hliðum. Hitið pönnuna vel og bætið oliu á hana. Byrjið á að steikja öndina á skinnhliðinni í 3 mín. Bætið smjóri út í og steikið öndina á hinni hliðinni í 2 mín. Næst er hunangi bætt út í og öndinni velt upp úr smjörinu og hunanginu. Bakið öndina í 10 mín. Látið andabringuna hvíla í 5 mín. áður en hún er skorin í sneiðar.



### Parmesangulrót

1 stk. stór gulrót  
15 g parmesan  
20 g hunang  
20 g smjör  
20 ml olía  
Salt

Gulrótin er sett í bakka með oliu og saltað eftir smekk. Bakið við 180 gráður í 30 mín. Smjóri og hunangi bætt út í og bakað í aðrar 20 mín. Gulrótin er skorin til helminga og parmesanosturinn rifinn yfir.

### Bakaður jarðskokkur

Einn stór jarðskokkur  
5 g fint skorið dill  
20 g möndluflogur  
20 ml olía  
Salt eftir smekk

Jarðskokkur settur í bakka og velt upp úr oliu og kryddaður með salti. Bakið við 180 gráður í 40 mín. Þá er hann skorinn til helminga og steiktur á sárinu í 2 mín. á heitri pönnu. Blandið saman dilli og möndluflogum og stráið yfir jarðskokkinn.

### Jólarauðkál

¼ haus af rauðkáli  
100 g eplaedik  
100 g sykurlax  
100 g vatn  
1 kanilstöng  
2 stk. anisstjórnur

Rauðkál skorið í þunnar ræmur og léttsteikt í potti. Sykri bætt út í þangað til hann byrjar að brúna. Afganginum af hráefnum bætt út í pottinn og sodið í 5 mín. við lágan hita.

Árbæjarsafn

Verið velkomin á jóladagskrá Árbæjarsafns

sunnudagana 9. og 16. des. kl. 13–17

www.borgarsafn.is





# Jólagjafaáskrift



Einnig er hægt að kaupa sokka í nýrri verslun á vefnum okkar og kostar **parið kr. 1.590,-** (sendingakostnaður innifalinn).

Jólagjafaáskrift frá Smart Socks er gjöf sem heldur áfram að gefa ... í 3, 6 eða 12 mánuði.

**Verð frá 2.970.-**

 **SMART SOCKS**  
[www.smartsocks.is](http://www.smartsocks.is)





Hægeldaður graflax með bökuðu blómkáli, epla- og möndlusalati og krem- aðri humarsósu er léttur og ljúffengur forréttur. MYND/EYÞÓR

#### Trufflukartöflumús

1 stk. stór bökunarkartafla  
50 ml rjómi  
50 g smjör  
Salt eftir smekk.  
Truffluolia eftir smekk

Bökunarkartaflan er sett á bakka og bökuð við 200 gráður í 1 klst. Skerið hana til helminga og takið hýðið af. Rjóma og smjöri blandað við kartöfluna og öllu blandað vel saman. Smakkið til með salti og truffluolia eftir smekk.

#### Appelsínusósa

500 ml kjúklinga- eða andasóð  
1 stk. appelsína  
50 g sveppir  
50 g laukur  
50 ml olía  
50 ml balsamic edik  
Salt eftir smekk

Sveppir og laukur skorið fint niður og léttsteikt í potti. Bætið næst balsamik ediki út í pottinn og sjóðið niður um helming. Næst er sóðinu bætt út í pottinn og soðið niður um helming. Hýðið er tekið utan af appelsinum og appelsinulaufin skorin út úr appelsinum. Rest af appelsínusafanum er kreist út í sósuna og hún krydduð með salti eftir smekk. Sósan er borin fram með appelsinulaufunum út í.



Kanilstönging leikur stórt hlutverk í jólarauðkálínu.

#### BAKAÐ EPLI MEÐ RIST- UÐUM HESLIHNETUM, VAN- ILLUIS OG SALTKARAMELLU

##### Bakað epli

1 rautt epli  
100 g smjör  
100 g púðursykur

Hýðið tekið utan af eplinu, það skorið til helminga og steinar hreinsaðir úr því. Setjið smjör og púðursykur ofan á eplahelmingana og bakið við 180 gráður í 40 mín.

##### Ristaðar heslihnetur

100 g heslihnetur

Heslihneturnar ristaðar við 180 gráður í 8 mín.

##### Kyrrfrystur vanilluis

250 ml rjómi  
50 g sykur  
5 vanilludropar  
1 stk. eggjarauða  
1 stk. heilt egg

Þeytið egg, eggjarauðuna og sykurinn þangað til blandan er orðin ljós og létt. Lettþeytið rjómann með vanilludropum og blandið svo rjómanum rólega við eggjablönduna. Frystið í skál. Gott er að gera ísinn daginn áður en hann er borðaður.

##### Saltkaramella

150 g sykur  
50 g smjör  
75 ml rjómi  
Salt eftir smekk

Bræðið sykur þangað til hann er orðinn gulbrúnn. Bætið rjómanum út í og náðið upp suðu. Bætið smjöri- nu hægt og rólega út í og notið pisk til að hræra í karamellunni. Saltið eftir smekk.



Bakað epli með ristuðum heslihnetum, vanilluis og saltkaramellu. MYND/EYÞÓR

## Gjafakörfur Ostahússins

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



Sællkerakrfa nr. 4  
**11.290 kr.**



Ostakarfa nr. 2  
**5.290 kr.**



Gjafaaskja nr. 7  
**5.590 kr.**



Kynnið ykkur úrvalið af tilbúnum ostakörfum og gjafaöskjum á [ostahusid.is](http://ostahusid.is)

Tilvalin jólagjöf fyrir fyrirtæki og einstaklinga

Upplýsingar og pantanir: [www.ostahusid.is](http://www.ostahusid.is), og í síma 565 3940





Technic  
augnskuggasett

**2.568 kr.**



Tony & Guy  
hárvörusett

**1.998 kr.**



Dr. Organic  
fótadekursett

**2.368 kr.**

# SNYRTILEGIR JÓLAPAKKAR



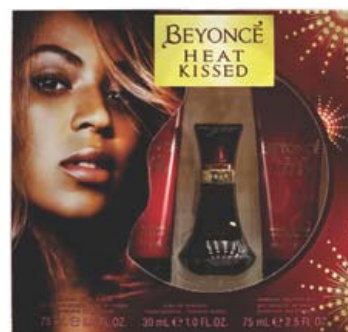
Maybelline maskari  
og augnblyantur

**2.558 kr.**



L'Oréal maskari  
og augnblyantur

**2.998 kr.**



Beyoncé  
ilmvatn

**2.998 kr.**



Adidas ilmur  
og sturtugel

**1.398 kr.**

CR7 Ronaldo  
sturtugel og  
body spray

**1.628 kr.**



Nivea  
andlitsvörur

**1.488 kr.**



L'Oréal  
andlitskrem

**4.998 kr.**

## Afgreiðslutímar

mánudaga - miðvikudaga 09:00 - 18:00  
fimmtudaga 09:00 - 18:30  
föstudaga 09:00 - 19:00  
laugardaga 10:00 - 16:00  
lokað sunnudaga.



**FJARÐARKAUP**

EINSTÖK VERSLUN

Í Fjarðarkaupum er að finna mikið og gott úrval af snyrtivörum. Þar á meðal eru hinir sívinsælu snyrtivörupakkar sem eru mjög hagkvæm kaup og sérstaklega vinsælir í jólapakkann. Kíktu í heimsókn og kynntu þér úrvalið.  
[www.fjardarkaup.is](http://www.fjardarkaup.is)



# Óvænt sælkeratromp á jólum

Súrmjólkurbúðingur er undurfriskandi ábætisréttur sem var einkar vinsæll á jólum fortíðar. Siglfirski hússtjórnarneminn Kolbrún Björk Bjarnadóttir lagaði rammislenskan búðinginn sem hún segir einstakt sælgæti, en hún er annars vön að poppa út á jólaísinn.

Pórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Ég hafði aldrei áður heyrð um súrmjólkurbúðing en þegar ég fór að grennslast fyrir um hann í heimildum sá ég að hann var einnig kallaður áfabúðingur og eru til uppskriftir að honum í tímaritum allt frá árinu 1939," segir Siglfirðingurinn Kolbrún Björk Bjarnadóttir sem útskrifast úr Hússtjórnarskóla Reykjavíkur um miðjan desember.

Nemendur Hússtjórnarskólans reyndu sig við gerð súrmjólkurbúðings í aðdraganda jóla.

„Ekkert okkar hafði bragðað súrmjólkurbúðing áður og við bjuggumst við að súrmjólkurbúðing yrði yfirgnæfandi en svo var nú aldeilis ekki. Búðingurinn reyndist hinn léttasti frámas, undurljúfur, óskaplega ferskur og einstakt sælgæti í munni og maga. Undir súrmjólkur- og rjómalönduna settum við friskandi rífsberjahlaup og líka öfan á rjómatoppuna til skreytingar, en þar hefðu hvaða ber sem er sómt sér vel," segir Kolbrún sem mælir eindregið með súrmjólkurbúðingi sem nýju og óvæntu sælkeratrompi á jólaborðið í ár.

„Sjálfr er ég vis með að bjóða upp á súrmjólkurbúðing sem eftirrétt á eftir hangikjötinu á jóladag í ár, eða þá á nýársdag því hann er svo ferskur á eftir stóru kjötveislunum og öllu sætindaáttinu," segir Kolbrún sem hlakkar mikið til að komast heim á Sigluferð til að láta til sín taka við jólaundirbúninginn og jólahaldið enda komin með hússtjórnarráð undir rífi hverju.

„Fjölskyldan mun njóta góðs af því að vera komin með hússtýru í verkin og ég mun án efa bjóða mig fram í uppstúfinn, laga frámas og



Súrmjólkurbúðingur hefur smám saman fallið í gleymiskunnar dá en hann er ógleymanlegur þeim sem hafa alist upp við hann sem eftirrétt á jólum.



Hér nostrar  
Kolbrún Björk  
við súr-  
mjólkurbú-  
ðingsgerðina.  
MYNDIR/EYÞÓR

gera heimatilbúinn ís sem ég kann nú tókin á og er þvlikt gömsæti. Ég er alin upp við búðaris í eftirmat á jólum og yfir hann höfum við hella heitri Mars-súkkulaðisösu og stráð yfir nýppoppuðu poppi. Við prófuðum poppið fyrir rælni ein jóln og það sló í gegn og hefur verið hefð hjá okkur á hverjum jólum og áramótum síðan. Þá skellum við bara popppoka í örbylgjuofninn og hver og einn stráir poppi yfir isinn sinn," segir Kolbrún og brosir í einlægri tilhlökkun og gleði.

„Ég er þakklát fyrir allt sem ég hef lært í Hússtjórnarskólanum. Mig hafði lengi langað til að stunda þar nám og læra að matreiða hefðbundinn heimilismat, þrjóna, hekla, sauma og ná tókum á fjölbreyttum húsverkum, ásamt því að geta saumað eigin fatnað og þrjónað gjafir handa öðrum. Allt væri það sniðugt og gagnlegt skyldunám fyrir ungt fólk til að búa í haginn fyrir eigið heimilishald í framtíðinni; að geta stoppað í sokka, fest tölur á og hvað eina sem til fellur í tilverunni," segir Kolbrún sem á heimavistinni og í skólahláðinu hefur eignast vini til lífstíðar.

„Ég hef ekki einn einasta dag fengið heimþrá norður. Það er búið að vera svo einstaklega gaman."

## SÚRMJÓLKURBÚÐINGUR

5 dl súrmjólk  
2-3 msk. sykurl  
1 tsk. vanillusykur  
4-5 blöð matarlim  
2-3 msk. kalt vatn  
2½ dl rjómi  
Rífsberjahlaup eða ávaxtamauk

Leggið matarlim í kalt vatn. Hrærið saman súrmjólk, sykri og vanillusykri. Þeytið rjómann. Hellið vatninu af matarliminu og bræðið það í vatnsbaði, kælið það og þynnið með kalda vatninu. Hellið matarliminu saman við súrmjólkurbúðinguna og hrærið vel í á meðan. Blandið síðan þeytta rjómanum saman við súrmjólkurbúðinguna. Setjið rífsberjahlaup eða annað gott ávaxtamauk í botn á glærrí skál og hellið búðingnum yfir. Látið búðinginn stífnast í kælisþápi í tveir til fjórar klukkustundir. Skreytið með þeyttum rjóma og efl til vill rífs-  
hlaupi eða öðru ávaxtamauki.

## JÓLIN MÍN

# Þægur drengur í jólagjöf

Vilhelm Anton Jónsson

Vilhelm Anton Jónsson, eða Vísinda-Villi, nú eða Villi Nagbitur, segir undarlega upplifun að finna rjúpnalykt um páska. Hann fær svo matarmikinn grjónagrat á aðfangadag að hann þarf ekki meira fyrr en um áramót.

**Morgunmatur á jóladag?**  
Konfekt, piparkökur og afgangar af rjúpum, og svo alveg haugur af malti og appelsíni.

**Besta jólamyndin?**  
Þarna þarf ég að hugsa aðeins. The Nightmare before Christmas er algjörlega frábær og ein af mínum uppáhaldsbíómyndum. Það Santa er líka góð. Svo er náttúrlega ekki hægt að sleppa Love Actually. Maður þarf að hafa hjarta úr steini til að fila hana ekki.

**Besta jólalagið?**  
Lagið Fairytale of New York er þar langlanglaaaaangefst á blaði.

**Besta jólabókin?**  
Í ár er það klárlega nýja Vísindabókin sem ég var að gefa út. Hún er frábær tilraunabók fyrir krakka svo við feðgar munum dunda okkur

saman í tilraunum öll jóln. Annars finnst mér gaman að lesa ljóð um jóln.

**Jólahefð úr æsku sem er enn viðhöfð í dag?**

Eldri sonur minn hleypur með litla bjöllu í öll herbergi og hringir inn jóln þegar klukkan slær sex á aðfangadag. Þetta er hefð sem hann fékk frá frænda sínum og er geggjuð. Svo er grjónagratur með þeyttum rjóma, súkkulaði og banönum í hádegi á aðfangadag.

Eftir hann þarf maður ekkert að borða fyrr en á gamlárskvöldi í raun.

**Mesta jólaklúðrið?**

Ég man ekki eftir neinu stórkostlegu klúðri nema þegar við borðuðum einu sinni rjúpur á páskunum líka. Það var undarlegt. Allt orðið bjart og komið vor. Undarleg upplifun að finna rjúpnalykt um páska.

**Besta jólagjöfin?**

Þegar ég gaf mömmu að vera góður og þægur drengur.



Fyrsta jólagjöfin sem þú manst eftir?

Við bræðurnir fengum ein jóln tvo dótasíma sem var hægt að tengja saman með snúru. Við gátum hringt hvor í annan. Það var rosalegt. Við gátum setið sitthvorum megin í herberginu og talað saman í gegnum síma. Framtíðin var mætt.

## Jólafoðin = Hátíðarfoðin

Kjól  
Kr. 10.900.-



Ríta



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030





# Hamborgarhryggur



*Hamborgarhryggur framleiddur úr sérvöldu grísagjöti frá svínabóndanum á Vallá Kjalarnesi. Grísinn er fóðraður á soðnu maltbyggi, humlum og öðru úrvals góðgæti. Grísinn er í góðu yfirlæti við kjöraðstæður sem gerir kjötið einstaklega meyr og bragðgott.*

***Verði þér að góðu.***

*Þú finnur vörurnar frá Stjörnugrís í öllum betri matvöruverslunum um land allt.*



# Öðruvísi stemning í New York

Ólafur Þórðarson arkitekt hefur búið í rúma þrjá áratugi í stórborginni New York. Fjölskyldan tekur það frekar rólega yfir jólin en þó er alltaf boðið upp á jólatré, góðan mat og pakka. Hann er plötusnúður heimilisins og leggur áherslu á að skemmtileg tónlist sé spiluð kringum jólin.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



Það er alltaf vinsælt hjá Ólafi og fjölskyldu að skoða jólatréið í Rockefeller Center en þar er einstök stemning fyrir jólin. NORDICPHOTOS/GETTY

Jólahaldið í New York-borg í Bandaríkjunum er talsvert frábrugðið því sem Íslendingar eiga að venjast enda eru íbúar borgarinnar ætíð frá öllum heimshornum með tilheyrandi bakgrunni, trúarbrögðum og siðum. Einn þeirra er Íslendingurinn Ólafur Þórðarson arkitekt sem hefur búið og starfað í borginni í rúma þrjá áratugi. Maki hans er Donna Fumoso sem á ættir að rekja til Ítalíu, og saman eiga þau dótturina Lilju sem er fimmtán ára gömul.

Ólafur flutti til New York árið 1987 þegar hann hóf nám í arkitektaskóla og hóf störf þar eftir útskrift. Hann hefur því upplifað mörg jól í stórborginni en segir þau yfirleitt nokkuð róleg. „Við erum satt að segja frekar róleg í jólahaldinu en erum þó alltaf með jólatré og góðan mat. Síðan leggjum við áherslu á pakka og um leið að gera eitthvað skemmtilegt saman. Þegar Lilja var yngri bjó hún til skó og setti í gluggann og á þeim tíma byrjaði ég að spila íslensk jólalög viku fyrir

jól. Ég er plötusnúður heimilisins og legg áherslu á að mikið sé spilað af skemmtilegri tónlist allt árið um kring, ekki síst kringum jólin.“

## Mismunandi jólamatur

Fjölskyldan kaupir jólatré og skreytir nokkrum dögum fyrir jól, stundum á Þorláksmessu. „Ég held að það dragi úr jólastemningu ef verið er að draga skreytingar fram af snemma, t.d. í nóvember, eins og margir gera í dag. Best finnst mér að stigmagna jólin smátt og smátt fyrir krakkana.“



Ólafur Þórðarson, Lilja Ólafsdóttir og Donna Fumoso með hundinum Lakkrís í jólatrésinnkaupum rétt við Wall Street á síðasta ári.

## GEFÐU JÓLAPAKKA

— UNDIR TRÉ Á ÍSLANDI —



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

[www.gjofsemgefur.is](http://www.gjofsemgefur.is)

 Hjálparstarf  
kirkjunnar

Jólamaturinn breytist reglulega milli ára að sögn Ólafs. „Það er mjög mismunandi hvers konar mat við borðum á aðfangadag. Oftast er það einhver lambaréttur og svo opnum við pakkana eftir kvöldmat eins og gert er á Íslandi. Venjan hér er sú að Ameríkanar opni pakkana sína eldsnemma á jóladag. Börnun er sagt að jóla-sveinninn komi þá um nóttina niður skorsteininn með pakkana meðan allir eru sofandi. En hér í New York grunar mig svoltið að hann komi í gegnum loftræstikerfin eða lyftustokkana.“

Á jóladag fer fjölskyldan yfirleitt til föðursystur Donnú en hún er elsti fjölskyldumeðlimurinn sem býr í borginni og er af þeirri kynslóð sem fæddist á Ítalíu. „Þar hópast saman hluti af fjölskyldunni og þar sem einn angi hennar býr í Ósló er pakkaopnun frestað fram undir hádegi. Þar er svo borðað og drukkíð smá vin fram á kvöld og mikið skrafað.“

## Margt að skoða

Ólafur segir ýmislegt spennandi við borgina á þessum árstíma og þar sé hægt að skoða næstum óendanlega margt. „Það er alltaf vinsælt að skoða jólatréið í Rockefeller Center og þar er líka hægt að fara á skauta. Einnig er þess virði að skoða gluggaústillingarnar á Fimmta breiðstræti og ekki síður St. Patrick's-kirkjuna hinum megin við götuna. Svo má benda á jólaútimarkaðinn á Union Square sem er alltaf lifandi og skemmtilegur. Fyrir þau yngstu getur verið gaman að fara í Bronx Botanical Gardens og skoða sýningu með járnbrautarlestum.“

Um 80 til 100 ólík og skemmtileg söfn eru í borginni að sögn Ólafs

og gaman að skoða þau fyrst tími gefst til yfir hátíðarnar. „Ég mæli t.d. með hinu einfalda Noguchi-safni í Long Island City en hann var modernískur skúlpturisti af japönskum ættum. Það er bráðskemmtilegt að fara þangað á bátalegubíl og þá sést borgin líka svo vel af ánni.“

Einnig mæli ég með Queens Museum en þar er helst að finna risastórt líkan af New York-borg sem allt of fáir skoða. Hvert einasta hús er á þessu líkani, sem var smíðað upp úr 1960. Á sama svæði voru hinir þekktu heimsýningar og Ísland var með bása þar m.a. 1939. Annað safn sem er oftast í rólegri kantinum en geysilega áhugavert er Museum of the City of New York. Þar sést hvað borgin hefur tekið gríðarlegum breytingum á sl. 400 árum og hvers vegna hún er þessi miðpunktur sem hún er með fólki alls staðar að úr heiminum.“

## Góð blanda

Ólafur segir um 40% íbúa borgarinnar hafa fæðst annars staðar en í borginni og því séu mjög margir sem yfirgefi hana yfir jólin til að heimsækja ættingja og vini. „Þannig að stemningin hér er öðruvísi en í svona litlu samfélagi eins og á Íslandi með sínum stóru fjölskyldum.“

Á vinnustöðum er vinsælt að hafa jólapartí í desember og ég held að langflest fjölbýlishúsin séu með sameiginlegt jólatré og skreytingar í innganginum. Raunar spannar jólahátíðin hér þakkargjörðarhátíðina sem er um mánuði fyrir jól og mismunandi hefðir eins og trúardaga gyðinga þannig að það er bara gott að blanda þessu öllu saman.“



# Nýjar og endurútgefnar bækur eftir

Hugin Þór Grétarsson



Íslenski hesturinn, lundinn, þorskurinn og ótal önnur dýr prýða þessa skemmtilegu bók. Börn læra að þekkja dýrin og nöfn þeirra. Bókin er bæði á íslensku og ensku.

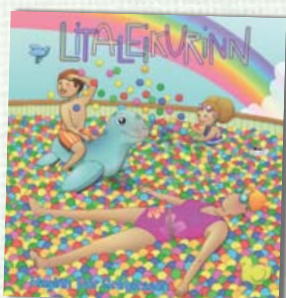


Sagan um Nonna Nammigrís er komin út í nýrri útgáfu. Nonni lendir í ævintýri þar sem galdrakarl, tannpínupúki og nammitré koma við sögu. Hann fær illt í magann og tannpínu af sælgætisáti en fyrir vikið lærir hann að borða hollan og góðan mat.

Hahahah! Híhíhí! Hohó!  
Brandarar og gátur 3 er komin út. Með þessa í jólapakkanum ábyrgjumst við hlátur og gleði yfir jólin.



Tvær nýjar léttlestrarbækur. Í léttlestrarbókunum er unnið með forvitni barna. Fyrstu bækurnar í bókaflöknum hafa valdið mikilli lukku. Bækurnar eru stuttar og börn fyllast sjálfstrausti og ánægju með eigin árangur þegar þeim tekst að klára heila bók.



Leikurinn er þannig að fyrst er nefndur litur. Til dæmis rauður. Síðan mega allir nefna allt það sem þeim dettur í hug sem er rautt á litinn. Þetta mega vera föt, matur, dýr eða hvað það sem kemur upp í hugann. Þannig gengur leikurinn áfram svo lengi sem hægt er að nefna fleiri hluti.



Það er leikur að læra. Í Stafaleiknum æfa börn sig í að hlusta eftir hljóðunum sem stafir mynda. Hvaða orð byrja á stafnum Á? Amma, afi, afmæli ... og síðan æfa börnin sig í að lesa stök orð. Góður undirbúningur undir lestrarkennslu.



Litla ljúfa Skrímsla er barnabók sem fjallar um uppeldi; samskipti föður við litla prakkarann á heimilinu. Þó svo að litla stúlkan sé með ólæti og brjótí allt og bramli þykir þabba ekkert eins dásamlegt í heiminum og að eiga svona lítið ljúft skrímsli.



Skemmtileg þrauta- og litabók um jólasveinana. Í eina tíð voru jólasveinarnir hrekkjöttir en nú hefur dæmið snúist við og óþekktarormar stríða jólasveinunum. Þessi bók er frábær gjöf í skólinn.



# Lúid jólaskraut fær nýtt líf

Ísabella Leifsdóttir, óperusöngvari og myndlistarkona, leitast við að veita lúna jólaskrauti nýtt líf og vill þannig vekja fólk til umhugsunar um að draga úr neyslu og uppvinna í stað þess að kaupa nýtt.

**Brynhildur Björnsdóttir**  
brynhildur@frettabladid.is



Ég er að reyna að sameina áhuga minn á umhverfismálum og glimmeri á einn stað," segir Ísabella sem hefur endurnið jólaskraut frá barnsaldri. „Ég var ekki nema tólf ára þegar ég fór fyrst á handverksmarkað og hef alltaf haft rosalega gaman af því að búa til nýja hluti úr gömlum. Ég elska jólaskraut og jólin og hef svona fókuserað á það.“

Ísabella er mjög meðvitúð um umhverfismál en er líka upptekin af því að hafa fallegt í kringum sig.

„Markmiðið er að hafa huggulegt í kringum sig án þess að kaupa alltaf nýja hluti," segir hún. „Mig langar að minnka framleiðslu á hlutum en hef líka mikinn áhuga á því að skreyta heimili mitt og annarra. Svo mig langar mest að búa til nýja hluti fyrir heiminn úr gömlum efnum til að skaða ekki umhverfið.“

Hún er líka gjörn á að bjarga hlutum sem eru á leið í ruslið. „Ég tek til dæmis gamlar jólaskreytingar þar sem eitthvað er brotið og tek þær í sundur og bý til nýjar. Ég tek leikföng sem eitthvað vantar í og virka ekki lengur og bý til skraut úr þeim og svo geri ég myndverk úr hlutum sem eru á leið í endurvinnslu.“

Hún segir muninn á uppvinnslu og endurvinnslu vera tölverðan. „Þegar þú uppvinnur ertu að nýta efni sem er til og halda áfram að nota það. Þegar þú endurvinnur eitthvað ertu að brjóta niður efni til að búa til nýtt efni. Uppvinnsla tekur lítila orku, endurvinnsla mikla og það er mjög margt sem er ekki hægt að endurvinna að fullu, það verður alltaf eitthvert rusl eftir. Uppvinnslan er mér

mjög mikið hjartans mál og svo hef ég þessa sköpunarþörf og sameina þetta í jólaskrautinu.“

Ísabella þræðir nytjarkaði í fjársjóðsleit. „Ég kaupi hluti sem eru í raun og veru ekki nýtilegir og vinn þá upp. Ýmsir göógerðararkaðir halda til haga fyrir mig gömlu jólaskrauti sem er brotið og selst ekki og stundum er ég líka að bjarga hlutum sem mér finnst fallegir og setja í nýtt samhengi. Styttu sem hefur verið úti í horni á nytjarkaðinum er hægt að mála í öðrum lit og setja við hliðina á fallegum kerta-

stjaka," segir hún og bætir við: „Oft er nóg að þrifa hlutina eða þússa þá upp og svo er það líka stundum bara samhengið sem skiptir máli, þegar búið er að þrifa hluti og setja þá með öðrum fallegum hlutum á bakka þá sjást þeir betur og verða fallegri.“

Hún segir að uppvinnslan sé bæði gefandi fyrir einstaklinginn og umhverfið. „Mig langar að sýna fram á að það þarf ekki endilega alltaf að kaupa eitthvað nýtt, fólk getur gert eitthvað sjálf og á skemmtilegan hátt, með börnunum sínum og fjölskyldunni. Að búa til hluti saman, fönndra og gera heimilið sitt fallegt er svo miklu meira gefandi en að fara saman í Kringluna, þú býrð til minningar á meðan þú ert að búa hlutina til. Það þarf ekkert að kaupa, stundum er nóg að fara niður í geymslu og finna eitthvað sem hægt er að gera fallegt.“

Ísabella heldur úti heimasíðu um uppvinnslu sem heitir pinkupcycling.com þar sem má finna greinar um uppvinnslu og hvernig fólk getur uppvunnið sjálft. Þar er hún líka með hluti sem hún hefur uppvunnið til sölu. „Það er svo gefandi, bæði fyrir umhverfið, heimilið og sálina að búa til eitthvað ódýrt, fallegt og nyttsamlegt.“



Þessi kátu jólasveinar frá sjöunda áratugnum sóma sér vel hangandi í silfurðöllum kransi frá svipuðum tíma.



Ísabella Leifsdóttir uppvinnur gleymda hluti í jólaskraut sem er bæði umhverfisvænt og fallegt. MYND: SIGTRYGGUR ARI



Gömul sykur- og rjómasett úr silfurpletti fá alveg nýtt líf þegar búið er að steypa rauð jólakerti í þau.



Þessa jólaþötu fann Ísabella á nytjarkaði, tyrfdi þakið upp á nýtt, bjó til steindan glugga í fjárhúsið og endurnýjaði Jesúbarnið. Englarnir og kertastjakinn eru góð dæmi um hluti sem óðlast fyrir feður í nýju samhengi.



Jólatré geta verið ýmiss konar og hér er eitt gullfallegt úr smíðajárni sem fannst á markaði hjá Hjalpræðishernum.

**Gefðu góða jólagjöf,  
blóðgjöf bjargar lífi!**

Síðustu söfnunardagar fyrir jól og áramót eru 20. des. og 27. des. opið til 19:00 báða dagana á Snorrabraut og til 18:30 á Glerártorgi.



**Blóðbankinn**  
www.blodbankinn.is



Venjulegar stílabækur óðlast alveg nýtt yfirbragð þegar þær eru skreyttar með síðum úr afskrifuðum bókum sem fara að öðrum kosti á haugana.



# Jól 2018

Jólabæklingur Smith & Norland er kominn út.  
Glæsilegar vörur á sérstöku jólaverði.  
Sjá nánar á sminor.is.



SIEMENS

## Espresso-kaffivél

TE 655203RW

Glæsileg vél sem útbýr tvo bolla í einu af ýmsum kaffidrykkjum. Byr einnig til helstu drykki með einum hnappi. Hraðvirk upphitun. Kaffikvörn úr keramik. Snertiskjár með myndum. Þrýstingur: 19 bör. Flóar mjólk sjálfvirk.

Jólaverð:

**149.900 kr.**

Fullt verð: 189.900 kr.



SIEMENS

## Uppþvottavél

SN 436S01MS, iQ300

14 manna. Sex kerfi, þar á meðal hraðkerfi á 60° C. Þrjú sérkerfi, meðal annars tímastytting. Hnífaparaskúffa. Hljóð: 44 dB. „aquaStop“-ffæðivörn.

Jólaverð:

**92.900 kr.**

Fullt verð: 119.900 kr.

### Afgreiðslutímar fyrir jólin:

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

Öll tilboð gilda út desember 2018 eða meðan birgðir endast.



## Rommelsbacher Vöflujárn, mínútu- og samlokugrill.

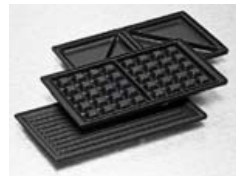
SWG 700

700 W. Tilvalið til að grilla samlokur, pinnamat og útbúa bragðgóðar belgískar vöflur.

Jólaverð:

**10.900 kr.**

Fullt verð: 13.900 kr.



SIEMENS

## Þvottavél

WM 14N207DN, iQ300

Vindur upp í 1400 sn./mín. Kolalaus og hljóðlátur mótur með 10 ára ábyrgð. Sérkerfi eru meðal annars: Kraftþvottur 60 mín., útfatnaður, mjög stutt kerfi (15 mín.), viðkvæmt/silki, ull o.fl.

Jólaverð:

**79.900 kr.**

Fullt verð: 99.900 kr.



BOSCH

## Töfrasproti

MSM 67170

750 W. Hljóðlátur, kraftmikill og laus við titring. Skál með loki, stór hakkari, ísbrjótur og þeytari fylgja með.

Jólaverð:

**9.900 kr.**

Fullt verð: 12.900 kr.

## Bow Gólflampi

69801-01

Hvítur með einum skermi.

Jólaverð:

**10.900 kr.**

Fullt verð: 13.900 kr.



# SMITH & NORLAND

Noátúni 4 · Sími 520 3000  
www.sminor.is





## Dýrindis jólaskart frá mömmu

Pólska jólabarnið Iwona Bylicka skapar sjálf sitt gullfallega jólaskart úr silkiborðum og glitrandi skrautsteinum fyrir heimili sitt í Grindavík. Hefðina lærði hún af móður sinni og hefur útfært á ýmsa vegu til að skreyta jólatréð og upp á punt um hátíðarnar.

Velkomin í

# Jólaþorpið

í Hafnarfirði

Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 12-17

Bördis Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Hún mamma mín kenndi mér að búa til jólaskart úr borðum, perlum og steinum," segir Iwona Bylicka sem fluttist til Grindavíkur frá Póllandi til að vinna sem matsmaður hjá frystihúsinu Þorbirni árið 2009 og talar nú orðið reiprennandi íslensku.

„Ég er alin upp við þetta hátíðlega handverk mömmu og finnst tilheyra að skreyta heimilið og jólatréð með því. Það er algengt að fönndra slíkt í Póllandi en ég hef líka rekist á svipað handverk í Rússlandi og Þýskalandi," segir Iwona, þar sem hún handleikur dýrindis jólatréstopp, jólatré og snjókarl sem hún hefur unnið úr litríkum borðum og glitrandi steinum.

„Ætli ég sé ekki um tvo til þrjá tíma að gera hvern hlut. Þetta er mikið áhugamál hjá mér og mér finnst slakandi og notalegt að sitja yfir handverkinu og líma saman borða á meðan ég horfi á sjónvarpið á kvöldin," segir Iwona sem hannar öll sin stykki sjálf: servéttuhringi, kertaljós, kóngla,



Iwona heldur jólin á heimaslóðum í Póllandi í ár með eiginmanni og syni.

jólasveina og hvað eina jólalegt til heimilisins.

„Ég kann vel við mig á Íslandi en heimsæki fólkið mitt í Póllandi einu sinni til tvisvar á ári. Ég fer alltaf út á sumrin og stundum um jól, eins og í ár. Jól í Póllandi eru svipuð íslenskum jólum að því leyti að þau eru hátíð samveru fjölskyldunnar sem skreytir hús sín og borðar saman fullt af góðum mat og pólsku jólagóðgæti," segir Iwona sem hlakkar til að eiga pólsk jól með eiginmanni og syni í gömlum heimaslóðum.







Hver er þér  
svo kær?

NÓA  
Konfekt

GOTT AÐ GEFA – HIMNESKT AÐ ÞIGGJA



ÞÚ FINNUR  
JÓLAGJÖFINA  
HJÁ OKKUR!

34"  
BREIÐSKJÁR

LG 34W600V  
89.995

FLIP4  
BLUETOOTH  
HÁTALARI

FLIP4  
15.490

DEATHADDER  
ELITE  
LEIKJAMÚS

RAZ-RZ0202010100001  
12.995

ALVÖRU  
HEYRNARTÓL  
Í LEIKINA

STRIX  
GTX1050Ti

ASUS-STRIX-GTX1050Ti  
34.995

DDR-OKEN HT 1TB  
9.995

AMAZON  
FIRE TV

AMA-FR020L00000001  
12.995



REYKJAVÍK  
SUBURLANDSBRÁUT 26

AKUREYRI  
GLERÁRTORG

HÚSAVÍK  
GARDARSBRÁUT 18A

EGILSSTAÐIR  
KAUPVANGI 6

REYKJANESBÆR  
HAFNARGÖTU 90

SELFÖSS  
AUSTURVEGI 34

AKRANES  
ÞJÓÐBRAUT 1



# TÖLVU LISTINN

i7 & 512GB  
VIVOBOOK

VÖNDUÐ  
BLUETOOTH  
HEYRNARTÖL

K70 RGB  
LEIKJALYKLABORA

ASUS S410UA8000T  
**169.995**

JBL E-SERIES  
**14.995**

ORIGINESEYKUR  
**26.995**

14"  
ASUS  
VIVOBOOK

ASUS E400SA8000H  
**69.995**

JBL  
BLUETOOTH  
ÍEYRUN!

24.5"  
LEIKJASKJAR

ASUS M4000H  
**39.995**

JBL SPHIREBLACK  
**8.990**

**tl.is**

## JÓLAGRÆJURNAR Í JÓLAPAKKANN!



# Auðvelt að spegla sig í Jesúbarninu

Fyrir Hjalta Jón Sverrisson, nývígðan prest við Laugarneskirkju, snúast jólin um frið, von, samveru og kærleika, en líka súkkulaðimúsina hennar mömmu og NBA-körfubolta á jóladag.

**Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**  
thordisg@frettabladid.is



Ég held að jólin séu okkur kær vegna þess að á jölnum mætum við því hver við erum og því sem skiptir okkur máli. Við mætum því hvar við stöndum í tengslum við fólkið okkar og samfélagið, gagnvart trúnni okkar og lífsskóðunum. Við mætum líka tákneimi jólna, eins og ljósins sem skín í myrkriinu og því undri og leyndardómi sem tilvera okkar er. Því þótt við skiljum margt í tilverunni er svo margt sem við skiljum ekki. Tilveran er kannski fyrst og fremst upplifun og á jölnum er upplifun okkar mikil og margvísleg," segir Hjalta Jón Sverrisson, nývígður prestur við Laugarneskirkju.

Hann segir jólaguðspjallið segja mikið um það hvernig lífið er. „Þar voru María og Jósef í aðstæðum sem þau völdu sér ekki en fundu samt sína leið og sú leið var fólgin í því að vernda lífið. Að vernda nýfætt Jesúbarnið og gera það óhult svo það mætti vaxa fram og dafna. Um það snúast jólin; að vernda lífið," segir séra Hjalta.

Jólin snúast líka um samfylgd. „Í jólaguðspjallinu birtist Guð okkur í því allra brothaætasta og lífið er viðkæmt og dýrmað. Öll lendum við í aðstæðum sem við kusum ekki yfir okkur og Guð birtist okkur líka í því þegar englar Guðs spurðu hvorki um stétt né stöðu þegar þeir mættu fjárhírunum sem sannarlega voru ekki mikils metin stétt. Þess vegna eru jólin mikilvæg, merkileg og dýrmað áminning um að Guð mættir okkur í öllum aðstæðum, óháð því hver við erum og hvaðan við komum, á auðveldum tímum jafnt sem erfiðum.“

## Sem börn í Guðs ríki

Séra Hjalta Jón er fæddur og uppalinn í Fellabæ á Héraði. Hann er næstelstur í systkinaröðinni og á fjórar systur.

„Ég hef átt öll mín jól í Fellabæ en nú verða jólin mín svolítið öðruvísi því ég mun þjóna með Evu Björk Valdimarsdóttur, starfandi sóknarpresti Laugarneskirkju, í aftansöng á aðfangadagskvöld. Ég hlakka mikið til og upplifi mig afar heiðraðan á svo hátíðlegum tímamótum. Það hefur djúpa merkingu fyrir mig að vera treyst fyrir því að taka á móti jölnum með kirkjunnar þjónum og söfnuðinum," segir Hjalta sem er einhleypur og fer í jólamat til sinna bestu vina eftir aftansönginn.

„Eftir að þjóna við jólamessu á jóladag fer ég austur í faðm foreldra, ömmu og afa, systra minna og systursona en við verðum öll saman um áramótin. Fjölskyldan á sér ýmsar jólahæfðir, eins og jólagöngutúr á aðfangadag sem við systkinin grinumst með að þola ekki en viljum heldur alls ekki missa af. Þá er þabbi búinn að tina til vel hallærislegar jólahúfur sem hann skellir á hausinn á okkur og maður hefur lært að mótmæla ekki en brosa og hafa gaman af. Við systur minar spilum líka mikið yfir hátíðarnar og í því felst dýrmað samvera," segir jólabarnið Hjalta Jón, fullur tilhlökkunar.

„Fyrir mér snúast jól um frið og samveru. Ekki bara gleði, hopp og hi heldur eru þau margþætt tímamót og fyrir syrgjendur og þá sem hafa misst eru jólin margslunginn tími. Á mestu hátíð kærleikans mætum við sorgum okkar, því sorg er ekki til án kærleikans og í kærleikanum á vonin um áframhaldið rót sína. Sú von birtist í mesta myrkriinu, þegar ljósið byrjar að skína eins og við sjáum svo táknað rænt í íslenska skammdeginu.“



Fellbæingurinn Hjalta Jón Sverrisson tók vígslu sem prestur í Laugarneskirkju þann 14. október í haust. MYND/STEFÁN

segir séra Hjalta og bætir við: „Við sjáum líka ljós Guðs í nýfæddu Jesúbarninu, ung barni sem þarf á hjálpi að halda og stuðningi, styrk og kærleika til að vaxa. Það gefur okkur leyfi til að vera eins og við erum, sterk en oft svo veikburða, vanmáttug og hjálparþurfi, og við megum öll þarfnast hjálpar og gangast við því að við þurfum á þessari von að halda. Betlehemstjarnan er líka merkilegt vonartákn. Það virðist kannski ekki virtur að vitringarnir hafi elt stjörnu í von og trú í jólaguðspjallinu, en öll erum við í lífi okkar stundum stödd á stað þar sem auðveldast væri að hætta að vona, en samt leggjum við af stað og fylgjum lítilli vonarstjörnu; Betlehemstjörnunni, og treystum því að finna okkar leið. Allt er þetta jólín fyrir mér; von, hvíld og kærleikur.“

Hjalta segir auðvelt fyrir mannkyndi að spegla sig í Jesúbarninu; í þörf fyrir kærleika og von.

„Oft heyrir maður foreldra segja að þeir hafi eignast jólin upp á nýtt þegar þau eignuðust börn. Það er merkilegt því Jesús sagði sjálfur sem fullorðinn maður að til að taka á móti Guðs ríki þyrfti maður að taka á móti því eins og barn. Til þess fáum við tækifæri í gegnum börnin og þegar við setjum upp jólaskraut og bókum smákökur upplifum við jólagleðina í gegnum þau," segir séra Hjalta sem á sjálfur fjóra systursyni.

„Ég finn þetta svo skýrt í samverunni með þeim og það er mjög heilagt í minni lífi. Ég elska þá svo mikið og elska að verja tíma með þeim. Ég elska líka að borða kynstrin öll af súkkulaðimúsinni hennar mömmu og horfa á NBA-körfuboltann á jóladag; það er eiginlega ekkert jafn gott í lífinu og það," segir Hjalta og brosir.

## Tengdi ungur við Guð

Séra Hjalta Jón er mörgum kunnur sem tónlistarmaður. Hann er í hljómsveitunum Miri og Kriki og hefur spilað á bassa og gítar með Benna Hemm Hemm, Krónu og fleirum. Hugur hans stefndi lengi véi á tónsmíðanám en mín upplifun er sú að þeim þyki bara skemmtilegt að fá prest í fjölskylduna. Þau hafa fundið hvað þetta skipti mig miklu máli og mun meira máli en ég hef kunnað að koma í orð. Ég hef fundið ofboðslega ást frá þeim í þessu ferli og hvað þau halda

## ÉG Á MINNINGAR UM MIG ÁTTA ÁRA HJÓLANDI HEIM EFTIR FÓTBOLTA OG TALANDI VIÐ GUÐ. ÞETTA VAR PERSÓNULEGT OG EINLÆGT SAMBAND. VIÐ GUÐ VORUM AÐ TENGJA.

frá Nasaret. Ég á minningar um mig átta ára hjólandi heim eftir fótbolta og talandi við Guð um hvaða stelpu ég var skotin í, hvað einhver var pirrandi í boltanum eða hvað mig langaði að verða bestur. Hefðbundnar bænir þóttu mér fallegar en þetta var persónulegt og einlægt samband við Guð eins og Guð birtist mér. Þetta hefur að gera með tengslin og það sem gerist í bæninni. Það náði inn í minn innsta kjarna þegar ég treysti Guði fyrir mér og sagði honum frá þörfum mínum og löngunum. Við vorum að tengja.“

Í æskulyðsstarfi kirkjunnar segist Hjalta oft verða þess áskynja að börn og unglíngar eigi í fallgu og traustu sambandi við sína trú.

„Fyrir síðustu jól var ég til dæmis með bænastundir og þá kom sami strákurinn viku eftir viku og þakkaði Guði fyrir rafmagnið. Mér fannst það svo falllegt, líka vegna þess hvað manni þykir rafmagnnið ósköp hversdagslegt. Þetta voru hans einlægu tengsl; Guð, takk fyrir rafmagnnið. Sem kveikir jóla-ljósins, á leikjatölvunni og ísskápnunum, eða hverju sem er.“

Hjalta er fyrsti presturinn í sinni fjölskyldu. Faðir hans, Sverrir Gestsson, var skólastjóri í Fellaskóla í Fellabæ í þriðju ár og móðir hans, Ásta María Hjaltdóttir, er sérkennari.

„Það eru margir kennarar í minni fjölskyldu en mín upplifun er sú að þeim þyki bara skemmtilegt að fá prest í fjölskylduna. Þau hafa fundið hvað þetta skipti mig miklu máli og mun meira máli en ég hef kunnað að koma í orð. Ég hef fundið ofboðslega ást frá þeim í þessu ferli og hvað þau halda

mér, styðja mig og styrkja í öllu sem ég tekst á við. Ég reyni að mæta þeim með því sama," segir séra Hjalta þakklátur.

## Samdi jólasálm á jolanótt

Þegar Hjalta Jón hugði á tónsmíðanám spurði Hilmar Örn Hilmarsson, allsherjargoði Asa-trúarmanna, Hjalta hvort hann hefði ihugað að fara frekar í guðfræði. Seinna, þegar Hjalta ætlaði að sækja um nám í ritlist og var búinn að yta á enter-takkann til að senda umsóknina fann hann sterkt fyrir köllun til þess að fara frekar í guðfræði.

„Ég tengi djúpt við prestsstarfið og hef í minni lífi upplifað sterkt að Guð starfar í gegnum fólk, að Guð mæti okkur í veruleika okkar í gegnum tengsl. Þetta er auðvitað aðeins mín upplifun og túlkun. Tökum sem dæmi vikingaklappið á EM í fótbolta 2016. Hvað var að gerast þar? Það voru svo sterk tengsl og upplifun sem byggir á samliðan, og þegar ég upplifi í hjarta mínu lifandi trú þá birtist hún einmitt sterkt í því að ég upplifi mig sem hluta af stærra samhengi. Ég verð þess áskynja að ég er hluti af einhverju miklu stærra og meira en ég er sjálfur, en finn á sama tíma mjög sterkt fyrir einstaklingnum Hjalta. Þetta er sammanlegning upplifun sem gerist samtímis, rétt eins og hjá sálmaskdáldinu sem orti áttunda Davíðs-sálm fyrir meira en 2000 árum og fjallar um mann sem upplifir sig samtímis svo agnarsmán og svo mikinn.“

Frá því á unglingsárunum hefur séra Hjalta sótt miðnæturhelgistund á aðfangadagskvöld í kirkjunni heima í Fellabæ.

„Það er mín persónulega jólahæfð og þar mæti ég jölnum," segir Hjalta og rifjar upp hjartfólga minningu frá jólum fortíðar. „Mér er minnisstæð ein jólanótt þegar ég kom heim úr miðnæturmessu. Yfir og allt um kring ríkti friður og um nóttina gerði ég til skiptis að semja jólasálm á gítarinn og lesa í bók sem mér hafði verið gefin. Ég man líka þá merkilegu tilfinningu að vaka einn á meðan fólkið mitt svaf þessa helgu nótt. Í loftinu var friður og ég upplifi svo sterkt að ég væri ekki einn; það var í því svo mikil hlýja að vita af fólkinu mínu öruggu, sjofandi vært og rótt, í þeirri hlýju mætti ég einhverju heilögu.“



FLOTT FÖT,  
FYRIR FLOTTAR KONUR

Stærðir 38-58

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Verslunin Belladonna





SIXMIX®

# FYRIR JÓLIN



SIXMIX MOKKASÍNA  
einnig til með bláu loði og svörtu loði  
**Verð 24.995**



SIXMIX GÖTUSKÓR  
**Verð 24.995**



SIXMIX MOKKASÍNA  
einnig til í svörtu, hvítu og leopard  
**Verð 19.995**



SIXMIX ÖKKLASKÓR  
**Verð 19.995**



SIXMIX ÖKKLASKÓR  
einnig til í svörtu og hvítu  
**Verð 19.995**



SIXMIX HÆLASKÓR  
**Verð 19.995**



SIXMIX GÖTUSKÓR  
einnig til í vínrauðu  
**Verð 24.995**



SIXMIX ÖKKLASKÓR  
einnig til í svörtu, brúnu og hvítu  
**Verð 24.995**



SIXMIX ÖKKLASKÓR  
einnig til í vínrauðu  
**Verð 19.995**

**Kaupfélagið**  
SMÁRALIND

**KOX**  
KRINGLUNNI





1. Best er að nota stóra matarservi-  
ettu og leggja slétta á borð.



3. Serviettann  
er brotin í  
fernt.



2. Serviettann er brotin í tvennt.



4. Eitt hornið er brotið niður þannig  
að einn til tveir cm standi útaf.



5. Haldið er áfram með að brjóta  
hornin niður.

## Sætt servíettutré

Fallega brotin servíetta getur lyft veisluborðinu í nýjar hæðir. Nemendur Hússtjórnarskóla Reykjavíkur kenna okkur einfalt og jólalegt servíettubrot sem gaman er að skreyta jólaborðið með.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Á fimmtudögum er alltaf sparimatúr hjá okkur og þá brjóta nemendur servíettur til að skreyta borðið með," segir Margrét Sígfúsdóttir, skólastjóri Hússtjórnarskóla Reykjavíkur. Dregin er fram þykk bók með misflóknum brotum sem nemendur hafa gaman af að glíma við. Því var ekki komið að tónum kofanum þegar Fréttablaðið bað um fallegt

og einfalt servíettubrot á jóla-  
borðið.

„Þetta er mjög einfalt brot sem allir ættu að geta gert. Best er að nota stórar matarservíettur en hægt er að hafa þær í ýmsum litum," lýsir Margrét og segir afar gaman að setjast við borð sem nostrað hefur verið við. „Síðan á að taka servíetturnar í sundur, þó sumir tími því varla, og leggja í kjöltuna. Þegar búið er að borða á að leggja þær til hliðar við diskinn en ekki ofan á hann.“



6. Öll hornin hafa verið brotin niður.



8. Hin hliðin brotin inn að miðju.



10. Hornin á servíettunni eru brotin  
upp og stungið undir vasana fyrir  
ofan.



7. Servíettunni er snúið á hvolf og  
svo er önnur hliðin brotin inn að  
miðju.



9. Servíettunni snúið við.



11. Haldið  
er áfram að  
brjóta hornin.



12. Toppinn  
má skreyta, til  
dæmis með  
pakkaslaufu.

fierra  
GARÐURINN  
-klæðir þig vel

KRINGLAN - SMÁRALIND



# Þú finnur jólagjöfina hjá Vodafone



50 GB  
fylgja



15%  
afsláttur



**iPhone XR**

Verð frá  
**134.990 kr.** staðgreitt

**Garmin vivomove HR**

Verð  
**33.992 kr.** staðgreitt

**Apple AirPods**

Verð  
**24.990 kr.** staðgreitt

**Urbanista New York**

Verð  
**19.990 kr.** staðgreitt

Mikið úrval snjalltækja og spennandi kaupauka  
í jólapakkann handa þínum nánustu.

**Kíktu við í næstu verslun eða  
á [vodafone.is](http://vodafone.is)**

Framtíðin er spennandi.

**Ertu til?**

 **vodafone**



# Allir hefðbundnir í jólatónlist

Matthías Már Magnússon hefur valið jólalögina á spilunarlista Rásar 2 undanfarin ár. Hann segir að Íslendingar vilji heyra íslenska jólatónlist en það þurfi að spila lögina á réttum tíma og í réttu magni.

**Oddur Freyr Þorsteinsson**

oddurfreyr@frettabladid.is



Útvarpsmaðurinn Matthías Már Magnússon hjá Rás 2 hefur sinnt því hlutverki að velja tónlist á spilunarlista rásarinnar yfir jólin árum saman. Hann segir að flestir séu frekar hefðbundnir þegar kemur að jólatónlist og Íslendingar vilji heyra jólatónlist á sínu tungumáli, en það skipti máli að spila rétt lög á réttum tíma.

Matthías, eða Matti, segist ekki hafa mikið velt fyrir sér ábyrgðinni sem fylgir því að velja jólatónlist fyrir landsmenn, þó að fólk hafi vissulega sterkar skoðanir á jólatónlistinni sinni. „Ég hef bara aldrei þælt í því þannig,“ segir hann. „Maður reynir bara einhvern veginn að gera sitt besta og hafa blöndu af þessum klassisku íslensku og erlendu lögum sem maður veit að flestir hafa gaman af í bland við eitthvað skritnara og skemmtilegra.“

## Erfit að meta hæfilegt magn

„Það er kúnst að vita hvað er hæfilegt magn hverju sinni, því skoðanir fólks á því hvað er nóg af jólatónlist eru svo skiptar,“ segir Matti. „Tautið sem ég fæ á hverju ári er „þið spilið alltof lítið af jólatónlist“ eða „þið spilið alltof mikið af jólatónlist“. Þannig að maður reynir að feta meðalveginn. Ég get ekki svarað því enn þá hvað er hæfilegt magn af jólatónlist, ég hef ekki hugmynd og ég held að það viti það enginn.“

## Gaman að heyra nýju lög

„Það skemmtilegasta við að velja jólatónlistina er að heyra nýju lögina á hverju ári. Það gleður mig ótrúlega mikið þegar það kemur nýtt gott íslenskt jólaglag og maður hugsar „þetta er klassik, þetta verður spilað alltaf núna“,“ segir Matti. „Með fullri virðingu fyrir Jólahjól, þá þarf ég ekkert að hlusta á það aftur sko. Það er æðislegt lag, en það er mjög gaman að fá eitthvað nýtt.“

Við erum með jólagakeppni

á Rás 2 sem hefur verið hefð núna í 15-20 ár,“ segir Matti. „Það koma 80-150 ný íslensk jólalög á ári í þessa keppni, svo veljum við úr þau bestu og þjóðin kys sitt upphaldslag. Rás 2 væri í rauninni ekki að sinna hlutverki sínu ef hún spilaði bara þekktustu og vinsælustu jólalögina. Það eru heilu útvarpsstöðvarnar sem sjá um það og gera það bara vel,“ segir Matti. „Okkar hlutverk er að finna það nýja, skritna og öðruvísi í jólamúsík og kynna það í bland við þetta hefðbundna. Það er einmitt hugmyndin með jólagakeppninni, að hvetja til sköpunar á nýrri jólatónlist.“

## Spila rétt lög á réttum tíma

„Annars eru spilunarlistarnir

nokkurn veginn eins milli ára og íslensk jólatónlist er vinsælli en erlend. Íslendingar vilja sína jólatónlist á sínu tungumáli. Eftir því sem nær dregur jólum verður fólk svo íhaldssamara og rólegra. Þú ert ekki til í Hauk Morthens 1. desember, en þú ert alveg til í hann 22. desember,“ segir Matti. „Þetta skiptist svolítið í aðventulög og jólalög. Öll lögina sem fjalla um aðventuna ganga ekki upp eftir 24. desember. Þú spilar ekki „Ég hlakka svo til“ með Svölu eftir 24. desember, alveg eins og þú spilar ekki sólarþambá í janúar.“

En þessi klassisku íslensku jólalög virka alltaf og þurfa að heyrast. Það eru ekki jól nema maður heyri Helgu Möller syngja,“ segir Matti. „Það er svo hefð að Heims um ból og þessi allra heilögustu lög heyrast ekki fyrr en á aðfangadag.“

## Allir frekar hefðbundnir

Matti á ekki í vandræðum með að nefna sína eigin upphaldsjólatón-

list. „Persónulega finnst mér platan hans Sigurðar Guðmundssonar, „Nú stendur mikið til“, æðisleg. Það er tiltölulega ný plata sem er gaman að eiga og geta hlustað á,“ segir hann. „Svo finnst mér platan Svöl jól

eftir Jólaketti geggjúð, hún er algjör perla. Þetta er plata frá 10. áratugnum sem Móa og Páll Óskar syngja á og Karl Olgeirsson gerði. Ég hef hlustað mikið á hana á jóluunum og mæli með henni fyrir alla. Hún er á Spotify.“

Svo kann ég að meta plöturnar hans Hauks Morthens og Deans Martin og Franks Sinatra og alla þessa „crooner-a“ jólatónlist,“ segir Matti. „Þetta er mjög hefðbundið, það eru allir frekar hefðbundnir jólatónlist.“



Sjálfur kann Matthías vel að meta jólaþlötú Sigurðar Guðmundssonar, þlötuna Svöl jól eftir Jólaketti og klassiska söngvara eins og Hauk Morthens, Dean Martin og Frank Sinatra.



POTTAGALDRAR

## Jóla kryddin þín

HREIN KRYDD ÁN AUKAEFNA



## UPPSKRIFT

### LJÚFFENGIR JÓLAMOLAR

Hér er sáraefnöld uppskrift að ljúffengum jólamolum sem gott er að gæða sér á á aðventunni eða sjálfum jóluunum.

150 g mörndur  
300 g hvítt súkkulaði eða 250 g dökkt súkkulaði  
Rúsinur eða annað göðgæti, að smekk

Hakkið mörndlurnar gróflega með beittum hnif. Það er líka fallegt að skera þær eftir endilöngu. Hitið annaðhvort ljósa eða dökka súkkulaðið yfir vatnsbaði við lágan hita. Gætið þess að ekkert vatn blandist saman við súkkulaðið. Blandið mörndlunum út í og hrærið varlega saman. Látið blönduna kólna í 5-10 mínútur. Breiðið bökunarpappir á bretti eða bökunarplötu. Notið teskeiðar til að móta litla bita og látið þá stífna. Berið strax fram eða geymið í lofttæmdum boxum.





# KLASSÍK Í BEINNI

## HNÖTU- BRJÓTURINN

EFTIR  
TCHAIKOVSKY

BEIN ÚTSENDING Í HÁSKÓLABÍÓI  
FRÁ THE ROYAL OPERA HOUSE

3. DESEMBER KL. 19.30



## ANDRÉ RIEU

OG HLJÓMSVEIT JOHANN STRAUSS

frá Sydney



NÝARSTÓNLEIKAR  
ÚTSENDING Í HÁSKÓLABÍÓI  
5. OG 6. JANÚAR KL. 18



TRYGGÐU ÞÉR SÆTI Á [SMARABIO.IS/BIOKLASSIK](http://SMARABIO.IS/BIOKLASSIK)

### HÁSKÓLABÍÓ



1, 3, 12  
MÁNAÐA KORT  
OG LÚXUS  
ÁRSKORT  
Í BÓÐI

25%  
AFSLÁTTUR  
TIL JÓLA

FÁST  
Í MIÐASÖLU  
BÍOANNA

## BÍÓKORT

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

## GEFÐU UPPLIFUN

Gefðu bíókort í Smárabíó og Háskólabíó

	Verð með afslætti		
1 mánaða	3 mánaða	12 mánaða	
3.740 kr.	9.740 kr.	29.990 kr.	

KYNNTU ÞÉR ÚRVALIÐ Á [SMARABIO.IS/BIOKORT](http://SMARABIO.IS/BIOKORT)

MAX  
FULLKORNATÁKKA

LÚXUS  
BESTU AÐGANGUR

LASER  
LÖGUM SÖLUM

### SMÁRA BÍÓ





Sveindis í litríkri jólakóskóskúlugerðinni með áhugasömum nemendum sínum úr 7. bekk Fellaskóla. MYNDR/STEFÁN



Lokkandi jólabrúncur með karamellusösu og jólarós úr sykurpúða.



Gömsætar kóskóskúlur með kókosmjöli í jólalitunum slá í gegn.

# Bakað með konu jólasveinsins

Bakarinn og grunn-skólakennarinn Sveindis Ólafsdóttir kennir ungmennum í Fellaskóla veislubakstur í aðdraganda jóla. Hún segir börnin stolt af því að geta boðið upp á eigið jólagóðgæti.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Börn hafa yndi af því að taka þátt í jólabakstrinum og segja gjarnan að bakkeiði sé bragðbetta þegar þau hafa bakað það sjálf. Þau njóta þess að nostra við baksturinn og fyllast stolti yfir því að bera fram jólagóðgæti sem þau hafa útbúið sjálf," segir Sveindis með kátum krökkum í matreiðslu-

stofu Fellaskóla þar sem matreiðsla er langvinsælasta fag nemenda.

„Litadýró gefur gotteriinu ævintýralegan ljóma og það þykir krökkunum spennandi. Við höfum því verið að leika okkur með að lita kókosmjöl og þótt fallett sé að hafa kókoskúlurnar í stökum jólalitum núna er það skemmtilegur möguleiki að blanda litunum saman og hafa kúlurnar í öllum regnbogans litum í áramótaveislunni," útskýrir Sveindis.

## Dreymir um matreiðslubók

Markmið matreiðslukennslu segir Sveindis vera sjálfstæð vinnubrögð, hreinlæti við matargerð og að börnin geti endurtekið matreiðslu og bakstur heima.

„Við spreytum okkur líka á því að blanda saman matreiðslu og stærðfræði; hve margir millilítar eru í einum desílitra, hve mörg grömm í matskeið og svo framvegis. Það líkar þau í að skynja mál og vog," segir Sveindis sem einn daginn fór rakiðis með bekkinn sinn úr

stærðfræðitíma yfir í matreiðslustofuna til að sannreyna uppskrift af brauð-bollum sem var í stærðfræðibókinni. „Þar reyndust öll mál upp á tíu og smökkuðust bollurnar ljómandi vel. Svo tóltum við út í Iceland, gerðum innkaupalista og reiknuðum út hvað kostaði í bollurnar," segir Sveindis og börnin nutu sín vel í þessu verkefni.

Sveindis er umsjónarkennari í 7. bekk, en líka útlærður bakari og lyfjateknir. Hún kennir valgrein á unglingsgættu Fellaskóla, sem er bakstur. Það er annað af vinsælustu valfögum unglingsdeildarinnar; hitt er kvöldmat.

„Í bakstri læra unglingarnir að baka og skreyta tertur og nú nýlega bökðu þeir brúncur með heimalagaðri karamellusösu og sykurpúðarós. Þá er klippt í sykurpúðann og hann mótaður eins og rós, sem er bæði einfalt trix og fallett á jólaborðið," segir Sveindis sem nýtur þess að sjá sjálfstraust barnanna vaxa yfir jólabakstrinum.

„Það er indælt að sjá einbeitinguna skína úr hverju andliti því þau vilja öll gera vel og verða jafnan undrandi á því hvað útkoman er góð. Draumurinn er svo að gefa út matreiðslubók á heimasiðu skólans, því 80 prósent nemenda í Fellaskóla eiga sér erlendan uppruna og mig langar að draga fram gömsætar uppskriftir með upphaldsréttum þeirra frá gamla heimalandinu."

## Bakar minnst fimmtán sortir

Sveindis byrjaði að baka til jólanna um nýliðna helgi.

„Ég baka allt að fimmtán sortir enda á hver fjölskyldumeiðlimur sína upphaldsrött. Svo geri ég iðulega nýjar tilraunir sem festast í



sessi og ekki er hægt að halda jól nema ég baki franskar vöflur og marsipan-fingur," segir Sveindis sem byrjar þó alltaf á því að baka mömmukökur.

„Í mestu dálæti hjá mér eru þó vanilluhringir. Eg fann draumauppskriftina að sprautuðum vanilluhringjum í Vikunni fyrir jólin 1983 en mér þykja þeir bæði léttari og betri sprautaðir en þykkir," segir Sveindis sem meðal kunnugra hefur stundum verið kölluð kona jólasveinsins.

„Jólin eru minn tími og ég veit fátt yndislegra en samveru með fjölskyldunni og að gera vel við hana í jólabakstri, mat og drykk. Eg óska landsmönnum öllum, fjölskyldu og vinum, og nemendum mínum öllum gleðilegra jóla."

## JÓLAKÓSKÓSKÚLUR

3 dl haframjöl  
1 dl flórsykur

100 g smjör  
2 msk. kakó  
1 tsk. vanilludropar  
2 msk. mjólk  
60 g saxað súkkulaði



Allt hráefnið er mælt í skál og hnoðað saman með rafmagnsþeytara eða í hrærivél.

Litad kókosmjöl  
Matarlitir  
Kókosmjöl  
Litlir plastpokar

Setjið 1-2 dl af kókosmjöli og nokkra dropa af matarlit í lítinn plastpoka, hristið saman svo að liturinn blandist vel við kókosmjölið. Gaman er að hafa rautt og grænt kókosmjöl til að kalla fram

liti jólanna. Búið til kúlur og veltið þeim upp úr kókosmjölinu með lit eða án. Njótið og verði ykkur að góðu.

## JÓLABRÚNCUR SVEINDÍSAR

60 g smjör  
4 msk. kakó  
2 stór egg  
1½ dl sykur  
½ tsk. lyftiduft  
1 tsk. vanilludropar  
1¼ dl hveiti  
60 g grófsaxað suðusúkkulaði

Hitið ofninn í 175°C og setjið á blástur. Bræðið saman smjör og kakó í litlum skaftpotti (passa að hita ekki of mikið). Setjið egg og sykur saman í skál og þeytið létt saman með þisk þar til blandan er orðin vel samfeld. Hellið kókosmjörinu saman við eggjáhæruna. Bætið hveiti, lyftidufti, vanilludropum og grófsöxðu suðusúkkulaðinu út í skálina og hrærið saman með sleikju. Klæðið form (22 x 15 cm) með bókunarpappír, hellið deiginu í formið og jafnið út í alla kanta. Einngir er hægt að setja deigið í muffinform. Bakið í miðjum ofni í 25 mínútur. Á meðan kakan er að bakast þá bium við til karamellu.

## KARAMELLUSÖSA

1 dl rjómi  
½ dl púðursykur  
40 g smjör  
2 msk. síróp  
1 tsk. vanilludropar

Allt sett í skaftpott, hitað að suðu og látið sjóða í nokkrar mínútur, þar til sósan er gullinbrún. Hrærið í pottinum með þeytara af og til svo að karamellan brenni ekki við pottinn.

Stingið út kringlóttar kökur úr stóru kökunni, setjið á disk, hellið karamellu yfir og skreytið að vild, til dæmis með sykurpúðarós. Gott er að bera fram ís, rjóma eða hvort tveggja með kökunni.

Verði ykkur að góðu og gleðileg jól!



SMART FÖT,  
FYRIR SMART KONUR

Stærðir 38-52

My Style  
tiskuhús

Holtasmára 1  
201 Kópavogur  
(Hjartaverndarhúsið)  
Sími 571 5464



#heartsofakureyri  
#hallóakureyri  
#akureyri

# HALLÓ AKUREYRI



Skoðaðu  
stærra og  
betra Listasafn



Hefur þú  
prófað nýju  
vatnsrennibrautirnar?



Sala vetrarkorta  
í Hlíðarfjall í fullum gangi



Söngleikurinn  
Kabarett  
í Samkomuhúsinu



Stemningin á  
Græna hattinum  
er engu lík



Akureyrarbær

visitakureyri.is



# Vegan mest viðeigandi á jólum

Guðrún Sóley Gestsdóttir segir að það sé auðvelt og skemmtilegt að venja sig á að borða vegan fæði á jólum og það eigi aldrei betur við, því bæði veganismi og jólin snúist um kærleika, frið og samkennd.

**Oddur Freyr Þorsteinsson**

oddurfrey@frettabladid.is



Guðrún Sóley Gestsdóttir, dagskrárgerðarkona og umsjónarmaður Mennningarinnar á RÚV, hefur verið vegan í þrjú ár. Hún segist hafa orðið vegan dýranna vegna og að það hafi aldrei verið erfið til temja sér nýtt mataræði, heldur hafi það verið stórskemmtilegt að uppgötvna nýjar leiðir til að næra sig. Hún segir að það sé sjaldan auðveldara og skemmtilegra að vera vegan en um jólin og það eigi sérlega vel við kærleiks- og friðarboðskap hátíðarinnar.

## Fann ótrúlegan mun

„Mér fannst magnað að finna muninn á því hvernig mér leið eftir að ég varð vegan. Öll melting batnaði til muna og ég hætti að finna fyrir sljóleika og þreytu eftir þungar máltíðir,“ segir Guðrún Sóley. „Ég er léttari á fæti og orkumeiri og maturinn sem ég borða þjónar mér betur. Eftir að ég varð vegan komst líkamsræktin mín líka á alveg nýtt stigi.“

Ég borða mikið af olíum og góðri fitu. Olíur gefa mér ótrúlega góða orku, smyrja liðina, hjálpa meltingunni og gera húðinni og hárinu greiða,“ segir Guðrún Sóley. „Maður verður að borða fitu til að brenna fitu og ég moka í mig olíum, akvóðad og góðri fitu úr hnetum í massavís.“

## Eins og að fá nýja verkfærakistu

„Það er svo gaman að vera vegan! Það er fjór að byrja að nota alveg ný hráefni, gera alls konar tilraunir og veganisera gamlar uppskriftir,“ segir Guðrún Sóley. „Þetta er eins og þér sé rétt alveg glæný verkfærakista með verkfærum sem þú þarft að læra að nota og þú uppgötvast að þau eru miklu skilvirkari og skemmtilegri en þau gömlu.“

Guðrún Sóleyju þótti ekki erfið að temja sér að elda vegan mat. „Ég nenni ekki flokinni eldamennsku, en á internetinu er svo brjálæðislega mikið af upplýsingum, leiðbeiningum, kennslumyndböndum og alls kyns spjallsvæðum að ég var með mjög skýrar og góðar leiðbeiningar frá byrjun,“ segir Guðrún Sóley. „Ég marineraði mig svolitíu í þessu efni fyrstu dagana og byrjaði svo bara að prófa mig áfram og færði mig smátt og smátt á metnaðarfyllri slóðir.“

## Enginn sér eftir að auka grænmetið

„Ég hef aldrei hitt vegan mann- einku sem sér eftir því að hafa orðið vegan og ekki heldur fólk sem eykur hlutfallið af grænmeti í mataræðinu sínu og finnst það vera vond ákvörðun,“ segir Guðrún Sóley. „Enginn virðist sjá eftir að prófa þetta og þetta skadar engan, sem er dásamlegt.“

Þeir sem hafa áhuga á að temja sér vegan mataræði ættu bara að tækka á öllum skemmtilegum kennslumyndböndum, bloggnum, Instagram-reikningnum



Guðrún Sóley segir að þessi sætkartöflumús með karamellupekanhnetum sé sérlega hátíðleg og hið fullkomna meðlæti með jólamatnum. MYND/SIGTRYGGUR ARI

og svo framvegis. Veganistur.is og Reykjavegan eru tvær góðar íslenskar síður og svo er Vegan Ísland einn af stærstu íslensku Facebook-hópunum og hann er frábær,“ segir Guðrún Sóley. „Á vefsiðu veganúr er líka hægt að kynna sér fyrstu skrefin. Síðan má hringja í mig. Ég er á sólarhringsvakt fyrir alla sem vilja vera vegan.“

## Vegan jól auka kærleikann

„Mér finnst það meira viðeigandi að vera vegan á jólunum en á nokkurri annarri árstíð. Þetta er hátíð sem gengur út á kærleika, frið og samhygd og þá finnst mér þetta vera alveg rakið mál, því fyrst og fremst gengur veganismi út á að borða mat sem sprettur ekki upp úr neins konar þjáningu eða umhverfisþjóllum,“ segir Guðrún Sóley. „Kærleikurinn á að ná inn á alla þætti hátíðarinnar.“

Ég gat líka haldið í alls konar hefðir, sem betur fer eru til dæmis grænar baunir og rauðkál vegan og það er til mikið úrval af vegan sælgæti,“ segir Guðrún Sóley. „Jólahlaðborð er kannski ekki alveg eins spennandi og áður, en að öðru leyti eru jólahæfðirnar óbreyttar. Vegan jól gefa mér bara meiri djúpt í kærleikann og auka gleðina.“

## Endalausir möguleikar

Guðrún segir að það sé allur gangur á því hvað vegan fólk borðar í jólamat. „Hnetusteik er orðin hversdagsleg, það er svo oft boðið upp á hana. Það er hægt að fara frumlegri leiðir. Það er hægt að fá alls konar

útgáfur af Wellington til dæmis og meðlætið og allar sósurnar er auðvelt að veganisera,“ segir Guðrún Sóley. „Sjálfr borða ég yfirleitt Portobello Wellington og ég held að ég geri það líka í ár. Mér finnst það alltaf hríkalega gott. Innbakað Oumph! hefur líka komið sterkt inn, það er alveg eins og kjúklingur. Það eru endalausir möguleikar, þetta er bara spurning um að vera frumlegur í hugsun.“

## OUMPH! WELLINGTON MED FRAMANDI TVISTI

„Það getur eiginlega ekki klikkað að leida saman Oumph! og dýrdóna sem er smjördeig. Það var góður dagur þegar ég uppgötvaði að langflest smjördeig er vegan, enda langofast framleitt úr smjörliki og olíum,“ segir Guðrún Sóley. „Fyrir þá sem ekki þekkja Oumph! þá eru það kryddaðir bitar gerðir úr sojaprótíni, sem líkjast mjög kjúklingi að bragði og áferð. Á jólunum er skylda að gera vel við sig og í þeim anda leyfði ég mér að setja hreinlega allt sem mér finnst best í eina og sömu uppskriftina. Það hefði hæglega getað endað með hörnungum en kom skrambi vel út. Niðurstaðan varð bragðmikil og framandi Oumph! – og sveppablanda með köresku tvisti í hefðbundnum smjördeigsbúningi.“

1 poki Oumph! að eigin vali, til dæmis „thyme&garlic“ eða „pulled“  
450 g sveppir, niðursneiddir

(hvaða tegund sem ykkur þykir best, líka gaman að nota sveppablöndu)  
3 msk. hoisínsósa  
1 msk. soja- eða tamarísósa  
1 msk. barbíkjúsósa  
2-3 stíklar vorlaukur, sneiddur smátt  
Sesamfræ, ristud  
Dreitill af kjúklingabaunasafa (aquafaba) eða jurtamjól til að pensla

Þiðið Oumph!-ið. Stillið ofn á 180°C. Setjið olíu á miðlungsheita pönnu og léttsteikið Oumph!-ið þar til það brúnast og verður stökkt að utan, ca. 6-8 mín. Bætið þá sveppum á pönnuna og steikið í um 5 mínútur í viðbót. Takið pönnu af hellu og leyfið að standa meðan þið útbúið smjördeigið. Fletjið tvær smjördeigspötur út, komið Oumph!- og sveppablöndu fyrir í miðju annarrar þeirra, stráið því næst sesamfræjum og vorlauk ofan á og leggið svo hina smjördeigspötuna ofan á. Hér má fara ymsar leiðir til að loka Wellingtoninu, sú einfaldasta er að brjóta upp á brúnirnar og þrýsta svo létt á þær með gaffli. Ef þið eruð í stuði er hægt að gera fléttu-fineri og jafnvel skera mynstur í deigið. Penslið að lokum með safanum af kjúklingabaunum eða jurtamjólk. Komið Wellingtoninu fyrir á smjörpappírsklæddri ofnplötu og bakið í 20-25 mín. Fylgist vel með smjördeiginu því það getur verið ansi snögg að brenna við. Berið fram með sætkartöflumús og fersku salat, eða hverju því meðlæti sem ykkur þykir jólalegast. Njótið!

## SÆTKARTÖFLUMÚS MED KARAMELLUPEKANHNETUM

„Þessi er sérlega hátíðleg – hún er algjört sælgæti og gæti hæglega verið aðalréttur því mér finnst hún mögnuð ein og sér,“ segir Guðrún Sóley. „En á jólunum skal sprengrja alla skala og þá er þessi sælkeramús hið fullkomna meðlæti.“

6 miðlungsstórar sætar kartöflur, afhýddar og skornar í fern  
60 g vegan smjör eða smjörliki

50 g sykurl  
Raspauður börkur af einni appelsínu  
1 tsk. kanill  
1 tsk. sjávarsalt

## Karamellupekanhnetur

180 g pekanhnetur  
50 g þúðursykur (líka hægt að nota venjulegan)  
2 tsk. vatn  
½ tsk. kanill  
¼ tsk. múskaft  
½ tsk. sjávarsalt

## Ristaðar hnetur

Setjið sykurl, vatn, kanill, múskaft og salt á miðlungsheita pönnu og hrærið stöðugt í 2-3 mínútur þar til blandan þykkist og byrjar að „bubbla“ litið eitt. Bætið þá pekanhnetunum út í og hrærið þar til þær eru vel þakrar í blöndunni. Eldið áfram í 3 mínútur og gætið þess að brenna ekki. Þegar hneturnar eru tilbúnar ferjið þær þá yfir á bókunarpappír og aðskiljið þær svo þær festist ekki saman (passið ykkur, þær eru brennandi heitar!). Leyfið að kólna meðan þið útbúið kartöflumús.

## Sætkartöflumús

Hitið ofninn í 180°C. Hitið vatn í potti upp að suðu, setjið afhýdda sætkartöflubita út í og sjóðið í ca. 9 mínútur – þar til þið getið stungið gaffli mjúklega í þá. Sigtu þá allt vatn úr pottinum og bætið smjör, appelsínuberki, sykurl, kanill og salti út á kartöflurnar. Notið þar til gerðan kartöflustappara til að maula kartöflurnar eða notið tófraspota til verksins. Maudið vel og vandlega og komið músinni fyrir í ofnföstu mótt. Ráið pekanhnetum ofan á og bakið í ofni í 30-40 mínútur. Mér finnst mjög gott að strá smávegis sjávarsalti yfir músina áður en hún er borin fram, það er hressandi móttægi við sætuna. Berið fram og njótið!

## FLEIRI UPSKRIFTIR

Þeir sem hafa áhuga á fleiri uppskriftum frá Guðrúnu geta nátt sér í eintak af bókinni „Grænkerapupp-skriftir Guðrúnar Sóleyjar – Vegan uppskriftir fyrir mannúðleg mataræði“, en það er fyrsta íslenska vegan matreiðslubókin og hún kom út núna fyrir jólin.

Guðrún segir að kærleikurinn eigi að ná inn á allar hlíðar jólahátíðarinnar og þess vegna finnst henni það aldrei eiga betur við að borða vegan mat en á jólum. MYND/SIGTRYGGUR ARI



Kjötkompaní

WELLINGTON  
& VEISLUR

STÚTFULL BÚÐ AF JÓLAGÓÐGÆTI

Hafnarfjörri & Grand a

[www.kjotkompani.is](http://www.kjotkompani.is)



578 9700



[kjotkompani@kjotkompani.is](mailto:kjotkompani@kjotkompani.is)



[kjotkompani](https://www.facebook.com/kjotkompani)



**GEORGE FOREMAN  
HEILSUGRILL**



1200W  
**VERD... 7.995**



1650W  
**VERD... 9.995**



1850W  
**VERD... 11.995**

**PHILIPS  
RAKVÉL**  
HLEÐSLUVÉL  
1000 sería  
**VERD.....8.995**

Rosendahl  
**SKÁLAR 3 SAMAN**  
  
**VERD.....6.995**

**REVLON  
HÁRBLÁSARI  
360 SURROUND**  
  
Allt að 60%  
fljótari að  
blása hárið  
**VERD... 14.995**

**KJÖTHITAMÆLIR**  
PRÁÐLAUS  
  
**VERD ÁÐUR... 5.495**  
**JÓLATILBOD .. 4.495**

**BABYLISS  
HÁRBLÁSARI**  
2000w AC mótur  
  
**FULLT VERD ..... 9.995**  
**TILBOD ..... 5.995**

**ERIK BAGGER  
XO KARAFLA  
OG GLÖS**  
2stk  
**VERD... 14.995**

**REVLON  
BLÁSTURSBURSTI**  
  
Með jónatækni  
**VERD..... 7.995**

**JÓLABÚÐIN ÞÍN**

Le Creuset  
**ELDFAST MÓT**  
  
32sm  
**VERD.....8.995**

Le Creuset  
**PANNA 26sm**  
  
**VERD... 24.995**

**KAI**  
PureKomachi2  
**HNÍFASETT**  
3 STK  
  
**VERD... 7.995**

**KAI**  
PureKomachi2  
**HNÍFASETT**  
3 STK  
  
**VERD... 7.995**

GRUNWERG  
**HNÍFAPARASETT**  
  
Ryðfritt stál  
24 STK  
SETT  
**VERD... 8.995**

OBH NORDICA  
**SMOOTHIE  
TWISTER**  
  
2X 600ML  
KÖNNUR FYLGJA  
**FULLT VERD ..... 7.995**  
**TILBOD ..... 5.995**

OBH NORDICA **POPPVÉL**  
BIG  
POPPER  
  
**VERD.....8.995**

ÍSLENSKA  
**PÖNNUKUPANNAN**  
  
ÞESSI  
GAMLA  
GÓÐA  
**VERD... 10.995**

2 IN1  
MEDISANA  
**SNYRTISPEGILL**  
  
LED LÝSING, 5X STÆKKUN  
**VERD.....5.995**

**ROASTER POTTUR**  
MIÐSTÆRD 509  
  
**VERD ÁÐUR... 5.995**  
**JÓLATILBOD .. 4.995**

**ARIETE**  
**VÖFFLUJÁRN**  
  
EKTA BELGÍSKAR VÖFFLUR  
**VERD.....4.995**

Melissa  
**SOUS VIDE TÆKI**  
Fyrir nákvæmari eldamennsku  
**VERD... 14.995**  
OBH NORDICA  
**VACUUM SEALER CHEF**  
  
**VERD... 16.995**

**Fissler**  
Fissler. Perfect every time.  
**Fissler Paris  
POTTASETT**  
5 stk  
  
Fissler gæði  
**Magnað jólatilboð**  
**VERD ÁÐUR....39.995**  
**TILBOD .....29.995**





## KitchenAid

Vönduð KitchenAid eldhúsvog að andvirði kr. **11.995** fylgir öllum 175/185 KitchenAid hrærivélum!

**VERD FRÁ 94.995**



PHILIPS  
DAGSLJÓSA  
VEKJARI

Vekur þig  
mjúklega



**VERD... 11.995**

KuchenProfi PIZZASTEINN Í GRIND



30sm

**VERD ÁÐUR....4.495**  
**JÓLATILBOD ...3.495**



Cilio  
MOSCOW  
MULE  
KANNA

**VERD... 2.295**



BABYLISS  
SLÉTTUJÁRN PURE  
METAL



Með jónatækni

**VERD... 16.995**

JBL BLUETOOTH  
HEYRNARTÓL



FÆST Í MÖRGUM LITUM

**VERD... 6.995**

# byggto**g**búid

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS



Le Creuset  
POTTUR 24sm

**VERD... 36.995**



Le Creuset  
SALT- OG PIPARKVARNIR

**VERD... 8.245**

Russell Hobbs  
SALT- OG  
PIPARKVÖRN

2 stk  
Keramik  
malari



**VERD... 6.995**

IBILI  
ESPRESSÓ-  
KANNA  
Á HELLU

6 BOLLA



**VERD.....4.995**



ÍSLENSKU  
JÓLA-  
SVEINARNIR

**VERD... 1.995**



TEFAL  
GRILLPANNA

**VERD... 12.995**



Bodum  
PRESSU  
KANNA  
Chambord

8 BOLLA

**VERD... 9.995**

Dolce Gusto kaffivélar  
FRÁBÆR JÓLATILBOD



YFIR 30  
TEGUNDIR  
AF KAFFI

NESCAFÉ  
Dolce  
GUSTO



LÉKUÉ BEIKON ÍLÁT  
FYRIR ÖRBYLGJUÖFN



**VERD... 3.795**

PHILIPS  
Senseo



SWITCH KAFFIVÉL

Fyrir 1 bolla eða heila könnu

**VERD... 22.495**



JBL BLUETOOTH  
HÁTALARI

VATNS  
HELDUR



FÆST Í  
MÖRGUM  
LITUM

**VERD... 15.495**

ARIETE PIZZAOFN



Ekta pizza  
á örfóum  
mínútum!

**VERD... 15.995**

MEDISANA NUDDPÚÐ



SHIATSU

**VERD... 7.995**

BODUM  
PIZZUSETT

SPAÐI, STEINN  
OG SKERI

**FULLT VERD... 9.995**  
**TILBOD ..... 7.995**



JÓLATILBOD



**20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM  
Jamie Oliver pottum og pönnum**





## JÓLASKRAUT

Knöll eru mikið notuð í jólahaldi á Bretlandi, Írlandi, í Ástralíu, Kanada, á Nýja-Sjálandi og í Suður-Afríku.

Fyrstu knöllin voru búin til árið 1845-1850 af sælgætisgerðarmanninum Tom Smith. Hann hafði séð sælgæti í Frakklandi, svokölluð bon bon, sem var vafið í pappír sem rúllað var upp á endunum. Hann reyndi að selja slíkt sælgæti heima í Englandi og faldi málshátt eða skilaboð inni í pakkningunni, en salan var dræm. Sagan segir að eitt kvöld hafi hann setið fyrir framan arineldinn og orðið bergnuminn af því hvernig eldurinn snarkaði. Þá datt honum í hug hve gaman væri ef sælgætið hans væri opnað með slíkum blossa.



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður borgarráðs, hefur mikinn metnað fyrir því að nýta sem mest af bráð sinni og gerir gómsætjar gjafir fyrir jólin.

MYND/EYÞÓR

# Innihaldið það sem skiptir máli

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir borgarfulltrúi er mikil veiðikona og finnst mikilvægt að nýta sem mest sem af skepnunni kemur. Þá finnst henni einnig gaman að gefa vinum og vandamönnum afurðirnar á jólaföstu og í jólagjöf.

**Brynhildur Björnsdóttir**  
brynhildur@frettabladid.is



Ég hef verið í skotveiði síðan um tvisugt og þá var verið að veiða gæs, rjúpur og hreinþýr," segir Þórdís Lóa og bætir við: „Undanfarin ár hef ég ekki haft tíma til að fara á rjúpu svo þetta hafa verið hreinþýr og gæs sem ég hef verið að veiða.“ Hún segist hafa þá fyrir síð að nýta bráðina til hins ýrasta, og það hefur þýtt ýmsa tilraunaldamennsku gegnum tíðina. „Við erum saman í þessu, hjónin, og við erum átta sem veidum saman og vinnum matinn allt til enda og við köllum okkur Bráðarvaktina. Bráðar, með erri.“ Hún segir víðfangsefni Bráðarvaktarinnar breytileg milli ára. „Sum ár veidum við mikið og önnur minna. En við gerum þó alltaf hreindýraliffrámús sem við höfum verið að þróa um árabil út frá uppskrift frá honum

Úlfari Finnþjörnssyni og verður betri með hverju árinu.“ Hún nefnir einnig heitreyktar gæsabringur. „Og til að nýta alla gæsina gerum við konfit úr lærunum líka sem við hægendum í andafitu fyrst og setjum í beikon og gráðost. Þetta er allt saman æðislega gott!“ Hjónin heitreykja ýmslegt fleira enda eiga þau forlata ofn sem stendur úti í garði í þeim tilgangi. „Við heitreykjum til dæmis lax og aðra fugla en gæs þegar við veidum þá. Í ofninum notum við ákveðna tegund af sagi sem ilmar afskaplega vel svo þegar við setjum ofninn í gang þá angar allt hverfið. Þetta kjót nota ég gjarna með gráðosti og fleiru í villi-bráðarsalat.“ Hún hefur líka grafið lax og hreindýrakjöt. „En ég verð að viðurkenna að ég hef verið dálítið nísk á hreindýrakjötið sjálft, við höfum bara viljað borða það eins og það er þó stundum freistumst við til að gera hakk og úr því bollur og borgara.“ Hreindýraliffrámús

er mikið snædd í desember. „Allan desember og fram í janúar erum við japlandi á henni með snittubrauði og bláberjasultu. En á jölunum sjálfum borðum við alltaf hreindýrasteik með eplasalati og timjankartöflum, smá brokkólí og svo er maðurinn minn algjör snillingur í að gera sósur.“

Þórdís Lóa notar hreindýramúsina mikið til gjafa. „Því hún er svo jólaleg á bragðið,“ segir hún og hlær. „Ég gef þetta yfirleitt í litlum og fallegum krukku því listin við hreindýraliffrámúsina er að hafa krukurnar ekki of stórar. Ég er nú ekki föst í skreytingum og einhverju finerí og þetta er allt saman frekar heimilislegt og hrátt hjá mér enda er það innihaldið sem skiptir máli og áhuginn liggur í matnum og veiðinni. Ég tek krukku og krukku með mér til vana og vandamanna á adventunni og líka heitreyktu gæsabringurnar,“ segir hún og bætir við: „Það er langskemmtilegast að gefa

þeim sem eru „gourmet“ fólk, sem hefur gaman af þessu og finnst það gott því það finnst ekkert öllum.“ En gleðin er þeim mun meiri hjá þeim sem kunna að meta þetta.

## HREINDÝRALIFFRÁMÚS BRÁÐARVAKTARINNAR

500 g hreindýralifur, skorin í bita, um það bil 2 cm  
500 g kjúklingalifur, skorin í bita  
3 laukar, smátt saxaðir  
4-6 hvítlausrif, marín undir hnifblaði og söxuð smátt  
4-5 msk. ferskt timjan  
4-5 msk. ferskt rósamarin  
3-4 tsk. salt  
3 tsk. pipar nýmalaður  
1 kg smjör – kalt, skorið í bita

Hitið ofninn í 150°C. Setjið allt nema smjörina í eldfast mót eða ofnskúffu. Smjörin álpappír vel yfir mótið. Bakið í 30-40 mínútur eða þar til lifrin er elduð í gegn.

Hellið úr ofnskúffunni í matvinnsluvél og maukið vel ásamt smjörinu. Smakkið til með salti og pipar. Setjið í falleg mót eða krukku. Hreindýraliffrámús má frýsta og hún geymist þannig í allt að 6-8 mánuði.

Berið fram með brauði, t.d. snittubrauði sem er ristað, berjasultu eða rauðlauksultu og salati. Mjög góður forréttur eða smárettur.

Uppskriftn birtist áður á matarblogginu Krydd og Krásir.

## JÓLIN MÍN

# Jóla jóla fjölskylda

Siggi Hlö, útvarpsmaður

Hver er uppáhalds morgunmaturnin á jóladag?

Ég geri alltaf tvöfaldan skammt af leynirækjukokteilsuppskrift móður minnar til að eiga rísa afgang á jóladagsmorgun.

Besta jólabókin?

Ég les svo rosalega lítið, bið bara eftir myndinni.

Besta jólagjöfin?

Ó, helga nótt með Agli Ólafssyni.

Besta jólamyndin?

Christmas Vacation og Elf eru skylduáhorf öll jól.

Jólahæð úr æsku sem enn er viðhöfð í dag á heimili þínu?  
Upplestur jólakortanna á aðfangadagskvöld í náttfötum. Jólakortin má ekki opna undir

neinum kringumstæðum fyrr en á aðfangadagskvöld. Annað er guðlast!

Mesta jólaklúðrið?

Fyrstu jólin okkar hjóna fyrir 30 árum, þá kærustupar, gaf ég henni bók og pakkaði henni inn í einangrunarplast (kork) en hún hatar að koma við slíkt. Byrjaði ekki vel!

Besta jólagjöfin?

Að eyða jölunum með fjölskyldunni minni. Við erum voða mikil jóla jóla fjölskylda.

Fyrsta jólagjöfin sem þú manst eftir?

Fótboltaspil frá foreldrum mínum. Kallar á gormi og stálkúla með.



Sigurður Hlöðversson, Siggi Hlö.  
MYND/ERNIR

## LISTILEGAR GJAFAHUGMYNDIR

- SAFN- OG SYNINGATENGÐAR VÖRUR
- ÍSLENSK HÖNNUN OG HANDVERK
- ERLEND GJAFAVARA
- BÆKUR, KÖRT OG VEGGSPJÓLD



SAFNBÚÐIR REYKJAVÍKUR  
Listasafn Reykjavíkur



# Aðventuhátíð í Kópavogi

1. desember 2018



Velkomin á aðventuhátíð í Kópavogi þann 1. desember frá klukkan 13-17. Fjölbreytt dagskrá fyrir alla fjölskylduna í og við Menningarhúsin í Kópavogi. Gosi og Ósk úr leikhópnum Lottustjórna útiskemmtun þegar tendrað verður á ljósum jólatrésins. Tónlistarhópar munu auka á hátíðleikann á útivistarsvæðinu og ýmsar jóla kræsingar verða til sölu á jólamarkaði. Njótíð upphafs aðventunnar í hjarta Kópavogs.

**13.00-16.00**

**Fjölbreytt dagskrá í Menningarhúsunum**

13.00 og 15.00 Jólakötturinn í Bókasafni og Náttúrufræðistofu.

14.00 Strákurinn sem týndi jólonum í Salnum.

13.00-16.00 Föndur á Bókasafni og listsmíðja í Gerðarsafni. Nemendur úr Tónlistarskóla Kópavogs leika jólalög. Jólstemning í Pure Deli í Gerðarsafni allan daginn.

**13.00-17.00**

Jólamarkaður á útivistarsvæði, gæðavörur frá: Búrinu, Hanna+Keramik, Bjarneyjarsandi, Möndlubásnum, Jólaspilinu og Pure Deli.

**16.00-17.00**

**Tendrað á ljósum jólatrésins**

Skólahljómsveit Kópavogs spilar jólasýrpu. Margrét Friðriksdóttir, forseti bæjarstjórnar, ávarpar gesti. Gosi og Ósk kynna og skemmta. Jólball með óvæntum gestum.

**13.00-17.00**

**Félagsmiðstöðin Gjábakka**

Laufabrauðsdagur Gjábakka. Allir velkomnir í jólastemninguna og huggulegheitin.

Kaffi, súkkulaði og veitingar verða afgreiddar í kaffiteríu. Handverksmarkaður opnar og laufabrauðsgerðin hefst.

Samkór Kópavogs syngur jólalög kl 13.00.

Tónlistaratriði, Jólaljöllurnar koma fram kl 13.30.

Flautukvartett frá Skólahljómsveit Kópavogs kl 15.00.

**13.00**

**Midpunkt – Hamraborg 22**

Desember sýning Midpunkts "Myrkur Markaður" opnar dyr sínar 1. desember kl 13.00 og verður húsið opið fram eftir kvöldi. Opunar partý sýningarinnar verður kl 17:00 og er gestum og gangandi boðið upp á veitingar.



## BARNAJÓL



**Ragnhildur Ylfa Hauksdóttir, 6 ára**

Af hverju höfum við jól?

„Af því að Jesús fæddist á jólinum.“

Hvað gerist á jólinum?

„Maður opnar pakka og skreytir.“



**Auður Óttarsdóttir, 6 ára**

Af hverju höfum við jól?

„Af því að þá erum við að fagna Jesú og þá erum við að styrkja guð.“

Hvað gerist á jólinum?

„Við byrjum að opna nokkra pakka um morguninn, svo er hádegi og þá er möndlugrautur og ég hef ALDREI ekki fengið möndluna. Svo um kvöldið förum við heim til ömmu minnar og afa og fáum rjúpur.“

Af hverju gefa jólasveinarnir gjafir?

„Af því að þeir eru líka að styrkja guð.“

Hvernig setja jólasveinarnir gjafir í skóinn?

„Þeir fara á sleða með hreindýrum sem fljúga.“

Viltu senda einhverjum jóla-kveðju?

„Já, ég er að fara til Ástralíu um jólin. Ég vil senda kveðju til vin-kvænna minna, Arneyjar og Sillý.“



**Þorvaldur Nói Jóhannsson, 6 ára**

Af hverju höfum við jól?

„Til að fá jólagjafir og sofa.“

Hvað gerist á jólinum?

„Þá fær maður pakka.“



**Ragnhildur Vigfúsdóttir gerir alltaf rauðrófusultu fyrir jólin.**  
MYND/SIG-TRYGGUR ARI

## Jólaleyndarmálið er rauðrófusulta

Ragnhildur Vigfúsdóttir markþjálfari gerir mjög góða rauðrófusultu fyrir hver jól og gefur vinum og ættingjum. Ragnhildur lærði uppskriftina þegar hún var au pair í Skotlandi og hún hefur fylgt henni alla tíð síðan eða í 40 ár.

**Elin Albertsdóttir**  
elin@frettabladid.is

Ég er ekkert sérstaklega mikið jólabarn,“ segir Ragnhildur. „Það verður einhvers konar adventublús hjá mér. Það er svo mikið um að vera og allir eiga að njóta lífsins. Hjá mér byrja jólin þegar ég fer á Lúsiutónleika í Sel-tjarnarkirkju 13. desember. Eiginmaðurinn bakar alltaf gamaldags smákökur eftir uppskriftum úr fjölskyldunni, gyðingakökur og spesiur. Ég hætti að senda jólakort fyrir nokkrum árum en sakna þess. Það er svo falleg og yndisleg hefð,“ segir Ragnhildur.

„Ég held þó alltaf í þá hefð að búa til rauðrófusultu. Þegar ég var au pair í Skotlandi var ég skilin eftir í viku með börnin hjá foreldrum mannsins í enskum kolanámubæ. Þar var ekkert við að vera svo ég lærði að þrjóna sokka. Maturinn var afar fábreyttur og rauð sulta borin fram með öllu sem mér fannst reyndar afar góð. Þegar ég fletti beetroot upp í orðabókinni og sá að þetta voru rauðrófur varð ég hissa,“ segir Ragnhildur. „Ég hafði bara kynnst þessum dönsku mauksöðnu sem voru bornar fram með sunnudagssteikinni og mér þóttu vondar,“ segir hún.

„Uppskriftnin hefur fylgt mér í 40 ár. Fyrstu árin var oft erfitt að fá hráar rauðrófur hér á landi en það hefur lagast. Ég geri alltaf stóran skammt fyrir jólin og færi vinum og vandamönnum því hún passar einstaklega vel með jólamatnum, villtu kjöti eins og hreindýri, gæs eða rjúpu, einnig reyktu svinakjöti og hangikjöti eða bara með öllu. Ég hef alltaf neitað að gefa uppskriftina, sagðist vera að biða eftir því að jólablöðin hefðu samband við mig. Nú loksins rættist sá draumur,“ segir Ragnhildur hress í bragði.

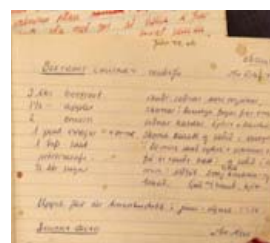
### RAUÐRÓFUSULTA RAGNHILDAR, ÆTTUÐ FRÁ FRÚ RILEY

1½ kg rauðrófur  
750 g græn epli  
2 laukar  
600 ml edik  
1 tsk salt  
Sitronusafi (úr ½ sitrónu)  
250 g sykurl

Rauðrófur söðnar uns mjúkar, kældar, afhýðdar og skornar í



Rauðrófusultan passar með alls kyns kjöti og einnig ofan á brauð.



Gamla uppskriftnin sem hefur fylgt Ragnhildi í fjórtíu ár.

teninga. Epli og laukur skorði smátt og soðið í ediki með salti, sykri og sitrónu í 20 mínútur. Þá er rauðrófusteningunum bætt út í og soðið í 15 mínútur í viðbót. Sett heitt í hreinari, heitar krukku, lokað og kælt.

### Rauðrófusúpa

„Þegar við bjuggum á Akureyri fyrir 20 árum fylltist ég adventublús þegar ég las jólablöð dagblaðanna og sá hvað það var gaman hjá öllum nema mér. Ég eldaði rauðrófusúpu og bauð góðum vinum í hádegis-

verð í „hið árlega jólaboð mitt“. Þeir hafa síðan haldið þessum sið og skála alltaf fyrir okkur. Ég veit ekki hvort þau elda enn súpana sem ég bauð upp á en hér er uppskriftnin.

### RÚSSNESK SÚPA ÆTTUÐ FRÁ LENU BERGMANN

1 rauðrófa, sama magn af hvítkáli, 1 laukur, 4 hvítlauksrif – allri rífið niður. Sett í pott auk einnar dósar af tómataumki, 2 msk. olía og smá vatn. Látid malla í 20-30 mín á vægum hita. Þá þynnst með sjóðandi vatni; grænmetis krafti, lærviðarlaufi, pipar og tabasco-sósu bætt við. Soðið í 15 til 20 mín. Þeyttur rjómi eða sýrður rjómi borinn fram með súpunni.

Ég var alin upp við rjúpu á jólinum. Undanfarin ár höfum við breytt þeirri hefð og stundum haft heitt hangikjöt sem mér finnst mjög gott. Annars hef ég ekki haldið í hefðir á aðfangadag og dætur mínar munu ekki minnst ákveðinna síða um jólin,“ segir hún. „Ég er óhrædd við breytingar en skreyti þó alltaf jólatréð á Þorláksmessu.“

**HRYGG DÝR** sigurbjörg þrastardóttir

**1.** 14.-20. NOV.

**Metsölulisti Eymundsson** ljóðabækur

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

**PÍTT EIGIÐ TÍMAFERDALAG** EYVAR ÞÓR BENEDICTSSON

**1.** 14.-20. NOV.

**Metsölulisti Eymundsson** BARNABÆKUR 14.-20. NOV.

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)





# NÝ VERSLUN

## SKÓLAVÖRÐUSTÍG 22

með öðurvísi áherslur í kvenfatnaði og **ANTIPODES** lífænar snyrtivörur sem fara nú sigurför um heiminn. Rannsakaðar og prófaðar á mannfólki.

# ANTIPODES®

### FRÁBÆRT TÆKIFÆRI AÐ PRÓFA ANTIPODES húðvörurnar.

Þú kaupir tvennt í línunni og færð **REJOICE** 60ml. rakakrem í kaupbæti (verðmæti kr. 5.500)

### ANTIPODES

var að fá verðlaun sem áttunda mest stækkandi útliftningsfyrirtæki Nýja Sjálands.



**Verslunin Bóel** leggur áherslu á fallegar og vel hannaðar flíkur.

Helstu hönnuðir eru þýski **RUNDHOLZ**, japanski **MOYURU**, pólski **studioB3** og hollenski **YAYA**.

Skófaternað frá **LOFINA** og **RUNDHOZ**  
Gjafavörur frá **ME1ST**, **TOOLATE**, **SOCKMYFEET ofl.**







Sanna er svo sannarlega fin í silfræða diskókjólnum sem hún keypti sér fyrir áramótin.

## Eins og gangandi diskókúla

Sanna Magdalena Mörtudóttir, borgarfulltrúi Sósíalístaflokksins, stressar sig aldrei yfir því að kaupa sér nýjan jólakjól. Hún sækist eftir litríkum, glæstum og fægætum flikum í verslunum sem selja notaðan fatnað og þar sem ágóðinn rennur til góðgerðarmála.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Ég er glysgjörn eins og krummi," segir Sanna glæsileg í silfrlitum og glansandi sparíkjól sem hún keypti á 2.500 krónum í Rauðakrossbúð með notuð sparíföt.

„Ég sá strax að hann væri mjög Sönnulegur og að í honum yrði ég eins og gangandi diskókúla. Mér finnst glitrandi silfríð poppa svo fallega fram ef það skyldi snjóá á gamlárskvöld og liturinn tónar vel við flugeldadýröina," segir Sanna kát.

„Ég heillast af glitrandi og litríkum flikum sem vinkonur minar telja stundum alltof áberandi. Annars spái ég litíð í tiskuna en mér þykir gaman að gramsa í búðum með notuð og öðruvísi fót. Ég nýt þess að klæðast flikum sem enginn annar á og þá er snilld að fara í búðir með notaðan fatnað og finna eitthvað einstakt, eins og þennan glæsilega áramótakjól.“

### Aldrei heyrð um jólaköttinn

Sanna ólst upp á Englandi fyrstu á ævi sinnar.

„Þar er jólasveinamenningin ekki jafn rötgróin og hér og því trúði ég ekki á jólasveinana þegar ég flutti heim rétt fyrir jól þegar ég var sjö ára. Ég hafði heldur aldrei heyrð um stóra jólaköttinn sem át börn sem fengu ekki ný fót fyrir jólin," segir Sanna sem í fataskápnum á úrval fallegra kjóla sem hún hefur fundið fyrir litíð fé á fatamörkuðum.

„Við mamma höfðum ekki úr

miklu að spila á uppvaxtarárum mínum en mamma hefur alltaf haft góðan radar á falleg og ódýr fót. Ég leið því engan skort þegar kom að glæstum jólafötum og fékk oft fin fót gefins," útskýrir Sanna sem fer sárásjaldan í tiskubúðir og aldrei í búðir með rándýran, fjóldaframleiddan tiskufatnað.

„Þegar ég vann með skólanum sem unglingur og hafði meira á milli handanna fór ég stundum í hefðbundnar tiskuverslanir en ég hef alltaf kunnað betur við að finna það sem enginn á í „second hand“-búðum og styðja við gott málefni um leið og ég finn dýrgrip á heróatrjánum. Ég er vist ekki týpan sem fer í tiskuhúsin til að endurnýja fataskápinn fyrir tugi þúsunda," segir Sanna sem blandar saman því sem hún á í skápnum þegar kemur að sparilegum tilfenum.

„Mér finnst mjög gaman að klæða mig upp á. Um hátíðarnar skreyti ég mig extra mikið og hef sett krullbönd utan af pölkum í hárið og jólakúlur og perlur utan um kjólinn. Mér þykir líka gaman að vera fin hvunn dags en er kannski öröin aðeins of formlig í starfi borgarfulltrúans og þá sést stillinn minn ekki nógu vel. Auðvitað á maður ekki að láta formlagheitin trufla sig. Ég mæti því hiklaust í Lion King-bolnum í Ráðhúsið en skelli mér í blússu fyrir borgarstjórnarfund," segir Sanna hlæjandi.

### Leiðist óhófleg jólaneysla

Sanna hlakkar mikið til jólanna en stressar sig ekkert á undirbúningnum.

„Jólin okkar mömmu eru ávallt



Sanna féll fyrir skærbleikum jakka yfir munstraðan kjól frá Michael Kors. Það fræga tiskumerki leyndist óvænt innan um notuð sparíföt í nýju Rauðakrossbúðinni á Skólavörðustíg og kostaði kjólinn 2.000 krónum. MYNDR/ERNIR

eins, í faðmi ömmu minnar og elskulegs sambylismanns hennar, sem bjóða okkur í jólamat á aðfangadagskvöld, jóladag og annan jólum. Mamma á fjögur systkini sem koma líka yfir jóladagana og maður hittir alla í yndislegri samveru," segir Sanna sem gerðist grænkeri fyrir hálfu þriðja ári og mætir með eigin vegan krásir til ömmu sinnar.

„Ég gerðist grænkeri af síðferðislegum og vistræðilegum ástæðum. Ég sakna hvorki hangikjötsins né hamborgarhyggjarins og finnst hálfpartinn erft að sitja til borðs þar sem allir snæða kjöt. Ég hef ekki lengur löngun í neinar dýraafurðir og sé steikurnar nú fyrir mér sem dýr sem dóu," segir Sanna sem velur af handahófi hvað verður í jólamatinn í ár. „Úrval vegan matar er orðið svo ríkulegt svo ég vel bara það sem hugurinn gírnist á síðustu stundu. Ég stressa mig hvorki á jólamatnum né jólakjólnum," segir Sanna sem nýlega flutti í eigin íbúð í Vesturbænum.

„Kannski set ég litla ljósaseríu í skál en annars efast ég um að ég skreyti mikið. Mér leiðist þessi óhóflega neyslumenning og æsingur yfir jólahreingerningunni, jólamat, jólafötum og jólagjöfum. Við mæögur erum mjög slakar og höldum engar aðrar hefðir en að fara til ömmu og taka því rólega þar. Ég vil nýta jólafríð til að slaka á og njóta samvista við fjölskylduna. Mér þykir gaman að hitta yngstu börnin og skoða hvað þau fengu í jólagjöf, og stundum horfum við saman á bíómyndir og skoðum jafnvel gamlar fjölskyldumyndir, sem er alltaf skemmtilegt. Um það snúast jólin; samfundi við fjölskylduna, góðan mat og slökun.“



# VARMA

FACTORY STORE



**Opnunartími - Ármúla 31:**

Þriðjudaga - föstudaga..... 15:00 - 18:00

Laugadaga..... 13:00 - 16:00

Sunnudaga og mánudaga ... Lokað

[WWW.VARMA.IS](http://WWW.VARMA.IS)



# Humarsúpa með asísku tvisti

Í hádeginu á jóladag bjóða Rúnar Már Jónatansson og eiginkona hans, Maria Nielsdóttir, öllum afkomendum sínum í dýrindis súpur og hnallþóru.

Sólveig Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Víð erum samsett fjölskylda eins og svo margar og því ekki endilega allir hjá okkur á aðfangadag. Við reynum því að ná öllum saman í hádeginu á jóladag eða annan dag jóla, fjórum dætrum, tengdasonum og barnabörnum, og höfum þá létta máltíð. Við byrjuðum á að hafa humarsúpu og er það orðin hefð en síðan varð hluti af fjölskyldunni vegan og þá bættist við gulrótasúpan. Í viðbót er boðið upp á brauð og alls kyns meðlæti og svo enda herlegheitin með hnallþórum," segir Rúnar.

Hann hefur haft mikinn áhuga á matreiðslu frá því hann flutti að heiman. „Mér finnst lífið of stutt til að borða vandan mat. Skemmtilegast er að elda finan mat, eins og góða nautalund og fisk, svo er ég sósukall og elda villibráð fyrir vini mína á hverju ári," segir Rúnar sem fer ekki endilega eftir uppskriftum. „Ég gúgla oft áður en ég prófa eitthvað nýtt og impróvisera út frá því.“



Rúnar þróaði uppskriftina að humarsúpunni sjálfur og setti á hana smá asískt tvist. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Rúnar finnst afar mikilvægt að ná allri fjölskyldunni saman um jólin. „Oft höfum við líka spila-kvöld og auðvitað pakkaopnun og höfum farið í gönguferðir og bæjarrölt.“

Rúnar þróaði uppskriftina að humarsúpunni sjálfur. Hann setti smá asískt tvist á hana og hefur í henni rjómaost. Uppskriftina að gulrótasúpunni fékk hann á vefsíðunni Eldhússögum en bætti við grænmetisteningi og smá sojasósa.

## HUMARSÚPA RÚNARS

Fyrir ca. 6 manns

500-800 g humar í skel

Takið humarinn úr skelinni og hreinsið görnina burt

### Grunnur:

Saxið niður og steikið létt í olíu:

- 1 laukur
- 4 hvítlauksrif
- 1 chili-pípar
- Humarskelin
- 3 tsk. rautt curry paste
- 2 msk. fljótandi humarkraftur

Bætið síðan 1,5 lítrum af vatni og látið sjóða niður í um 2 tíma við vægan hita. Sigta þetta að lokum og geyma fyrir súpugerðina. Þá steiki ég aftur einn lauk og 3 hvítlauksrif og smá engiferrót. Bæti út í það 1 dós af hökkudum tómötum. Síðan bræði ég um 300-400 g af rjómaosti út í. Þá kemur soðrunurinn úr fyrri hlutanum sem er kannski rúmlega hálfur lítri og um hálfur lítri af vatni til viðbótar. Og svo hálfur lítri af rjóma og restina og látið sjóða. Svo smakkar maður til, bætur við salti og pípar ef þörf er á, jafnvel meiri humarkrafti. Svo er smekksatriði hvornig menn



Humarsúpa Rúnars er ávallt vinsæl.

elda humarinn, sumir vilja hann hráan út á diskinn, stundum steiki ég hann í hvítlauksmjóri

í hálfu mínútu eða svo og set hann svo á diskana, eða set hann hráan í pottinn rétt áður en borid er fram... Borid fram með rjómalettu og dassi af steinselju ásamt góðu brauði.



Gulrótasúpan eldar Rúnar fyrir veganista fjölskyldunnar.

## TAILENSK GULRÓTASÚPA

Uppskrift fyrir ca. 3-4:

- 500 g gulrætur
- 1 gulur laukur
- 3 hvítlauksrif
- 1 rautt chili
- 2 cm ferskt engifer
- 400 ml kókosmjólk (1 dós)
- 1 grænmetisteningur
- 6 dl vatn
- Salt & pípar
- Smá sojasósa
- Olía til steikingar
- Ferskt kóriander (má sleppa)

Gulrætur flýsjaðar og skornar í um 1 cm sneiðar. Laukur og hvítlaukur saxaður fint. Chili fræhreinsað og saxað smátt. Olía sett í pott og laukur, hvítlaukur og chili steikt þar til laukurinn verður mjúkur og glær. Þá er gulrötum bætt út í ásamt vatninu. Súðan látin koma upp og súpan látin malla þar til gulræturnar verða mjúkar. Potturinn tekinn af hellunni og súpan maukuð (auðveldast með töfrasprotu beint í pottinn). Þá er kókosmjólk bætt út í ásamt engifer sem er rifinn með riffarni. Súpan látin ná suðu og malla í dálítla stund, kryddað vel með salti og pípar. Gott er að bera súpana fram með grófsöxuðum kóriander.

## TVÖ DÚNDURTILOBOÐ frá LJÓSMYNDAVÖRUM



20% afsláttur

af 13x18 eða 15x20 cm stækkun til 10. desember

Gildir í verslun og á framköllunarsíðunni okkar framkollun.ljosmyndavorur.is



Fujifilm SQ-6 á tilboði til 10. Desember (eða meðan birgðir endast)

Tilboðsverð kr.16.900 (venjulegt verð kr.21.900)

FUJIFILM

LJÓSMYNDAVÖRUR

Skipholti 31, sími: 568 0450

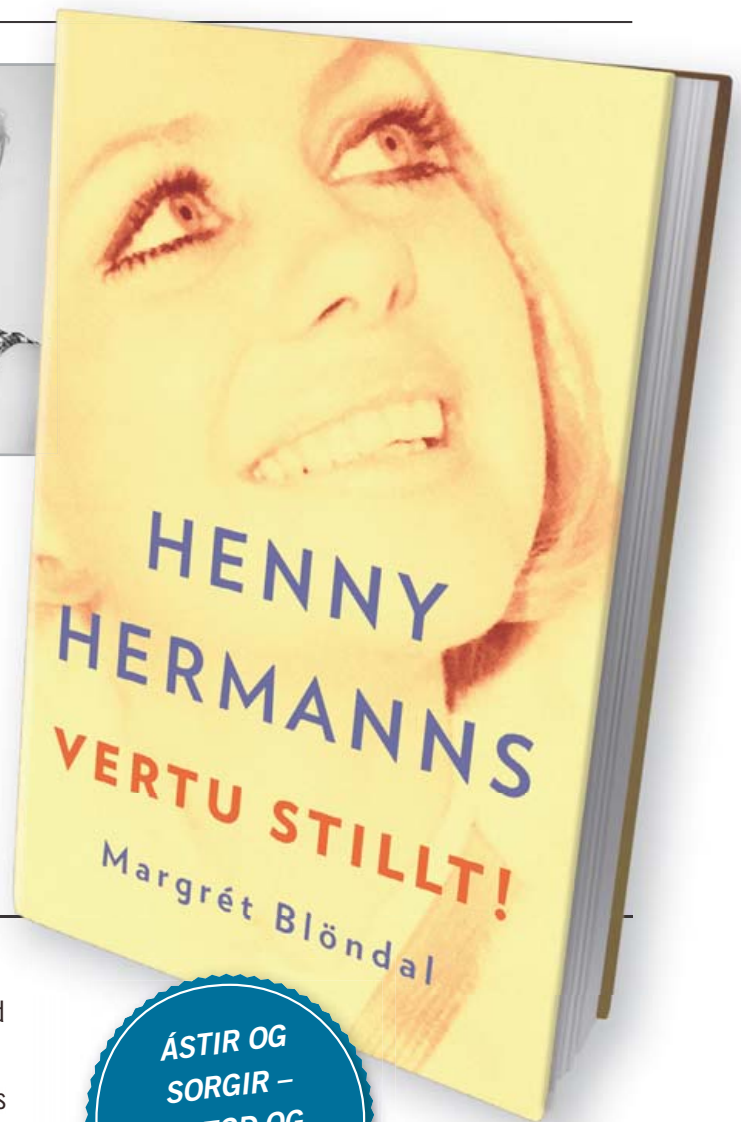
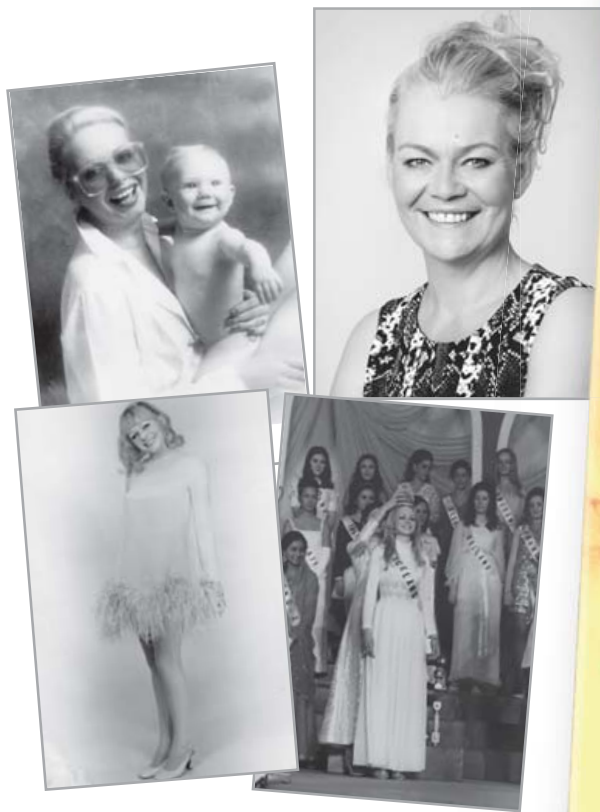
www.ljosmyndavorur.is

BETRI MYNDIR!



HENNY HERMANNSS – VERTU STILLT! EFTIR MARGRÉTI BLÖNDAL

# KONAN Á BAK VIÐ GOÐSÖGNINA



Henny Hermanns lifði sannkölluðu glæsilífi í heimi dans- og dægurmenningar en tilveran á bak við glansmynd fegurðar og frægðar var oft sár og nöpur. Hún hefur aldrei viljað segja sögu sína fyrr en nú – þegar hún er sjálf loksins tilbúin til að stíga fram, opinská og einlæg!

*„Bókin er æðisleg ... ég bæði hló og grét.“*

Valgerður Matthíasdóttir, Stöð 2

ÁSTIR OG  
SORGIR –  
FRÆGÐ OG  
FALLVALTLEIKI!



# Ekki sterkar hefðir yfir jólin

Bakgrunnur foreldra Elinar Kristjánsdóttur hafði mikil áhrif á jólahald æsku hennar. Móðir hennar er frá Tailandi og Elin var einkabarn pabba síns sem átti hana 45 ára gamall. Undanfarnin ár hefur Elin auk þess eytt jólonum á fjarlægum slóðum víða um heim.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



Það er óhætt að segja að Elin Kristjánsdóttir sé ekki dæmigert íslenskt jólabarn en hún er fædd og uppalin á Íslandi af tailenskrum móður og íslenskum föður. Móðurætt Elinar er búddatrúar, og heldur að öllu jöfnu ekki upp á jólin, og því voru jólin ein af þeim hefðum sem móðir hennar og móðurfjölskylda tóku upp þegar þau fluttust til Íslands hvert af öðru. „Mér fannst erfitt að vera blandað barn yfir jólahátíðina í æsku minni, sérstaklega eftir sex ára aldur og samanburður við aðra fórn að skipta máli. Pabbi var frekar hlédægur maður en hann átti mig þegar hann var orðinn 45 ára og ég var einkabarnið hans. Barnajól og jólahæfir í kringum börn voru allt öðruvísi þegar ég var barn og þegar pabbi var barn. Mamma var náttúrulega algjör nýgræðingur og vissi ekkert um íslenskt jól, utan þess að elda mat á aðfangadag og jóladag. Það hefur í raun aldrei verið rosalega sterk hefð hjá okkur í kringum jólin, annað en að skreyta, vera



„Mér fannst erfitt að vera blandað barn yfir jólahátíðina í æsku minni, sérstaklega eftir sex ára aldur og samanburður við aðra fórn að skipta máli,“ segir Elin Kristjánsdóttir sem ólst upp með íslenskum föður og tailenskrum móður. MYND:ERNIR



Elin ásamt móður sinni jólin 1995.

fyrirgef ég þeim. Þau voru bara að reyna sitt besta og ég er alveg sátt í dag. Fjölskylda mín hefur lúmskt gaman af happdrætti og síðustu árin höfum við keypt helling af happaprennum, sett í pott og freistað gæfunnar annaðhvort á aðfangadag eða áramótum.“

## Aldrei lognmolla

Nokkrir meðlimir móðurfjölskyldu Elinar frá Tailandi hafa flutt til Íslands á undanförunum tveimur áratugum og yfirleitt hefur verið fjölmennt á aðfangadagskvöld hjá fjölskyldunni. „Tailenska fjölskyldan mín er mjög opin og það er aldrei lognmolla í kringum þetta fólk mitt. Þau sem búa á Íslandi eru mamma mín, bróðir, systir, systir mómmu, dóttir systur mómmu og afkomendur. Það hefur verið mismunandi í gegnum árin hversu margir eru hjá okkur á jólonum, ætli við höfum ekki oftast verið milli 5 og 10 saman á jólonum.“

Hún segir það hafa komið sér mest á óvart við fólkjólið sitt og jólin hversu mismunandi skoðun það hafði á íslenska lambakjötinu. „Mömmu minni, bróður og systur finnst það rosalega fint, en svo vill systir mómmu og dóttir hennar bara alls ekki sjá það. Þær segja að það sé vond lykt af því. Mér hefur hins vegar alltaf þótt íslenskur hátíðarmatur góður.“

## Á fjarlægum slóðum

Það er ekki nóg með að Elin lifi frekar óhefðbundnu lífi kringum jólin hér á landi, heldur hefur hún líka eytt nokkrum jólum erlendis og þá á fjarlægum slóðum. Hún segir það aldrei vera erfitt heldur þvert á móti oft algjöran létti.

„Dæmi um slík jól voru síðustu jól en þá fór ég til Indlands í jóganam og hélt upp á aðfangadag og jóladag með samnemendum mínum. Þetta voru önnur jólin eftir að pabbi dó og ég var búin að eiga hrikalega erfitt og strembið sorgarár 2017 svo ég vildi ekki eyða jólonum á Íslandi. Árið 2015 var ég stódd í strandbænum Byron Bay í Austriá með vini mínum á jólonum. Við fengum okkur nautasteik og fórum síðan í parti en desember er heitasti tíminn í Austriá. Einnig hef ég eytt jólonum hjá bróður mínum og fjölskyldu hans sem búa í Tailandi. Þá þefaði ég upp jólahátíð á kirkjulóð meðal kristinna Tailendinga og dró búddísku fjölskylduna mína með. Þar var boðið upp á matarmarkað, happdrætti og jólatré. Þetta var nokkuð fjölmenn samkoma og mjög forvitnileg.“

með jólatré og mat á aðfangadag og jóladag. Í seinni tíð, sérstaklega eftir að pabbi dó árið 2016, höfum við sleppt jólatrénu og mat á jóladag.“

## Ólík öðrum börnum

Vegna óhefðbundins bakgrunns foreldra sinna fékk Elin því ekki í skólinn eins og flest önnur börn, ekki var kveikt á adventukransi og engar smákökur voru bakaðar. „Mér fannst mjög erfitt í 1.-3. bekk þegar krakkarnir í skólanum voru að tala um hvað þau hefðu fengið í skólinn. Þegar róðin kom að mér laug ég bara, og sagði eitthvað sem einhver annar hafði sagt. Ég heimaði að föndra adventukransinn sjálf en það vantaði þessa hátíðlegu stund þegar kertin voru tendruð. Mamma skildi ekki tilganginn með kransinum og ég skil hana frekar vel í dag. Smákökuhefðin var heldur ekki til staðar en ég bakaði stundum sjálf en með mismunandi árangri.“



Með pabba og ömmu jólin 1995. Elin er krædd í tailenskan þjóðbúning.

## Reyndu sitt besta

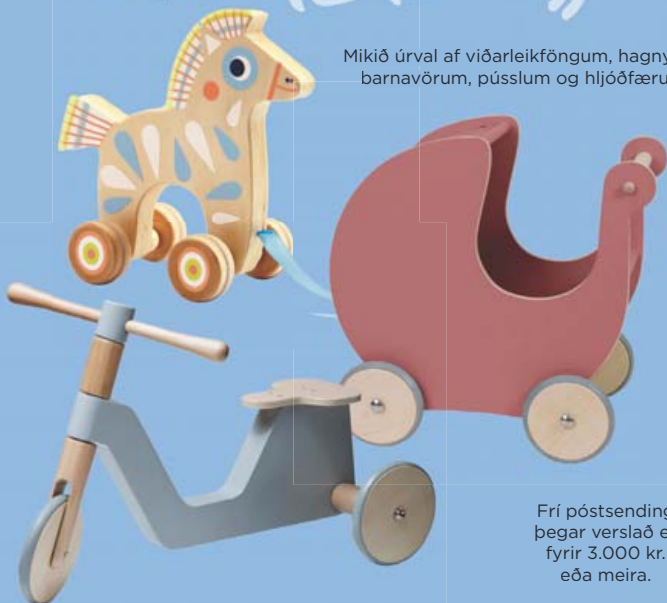
Jólamaturinn var bæði hefðbundinn íslenskur matur á borð við hamborgarhrygg og lambalæri, en einnig var oft boðið upp á pekingönd sem Elin segir fánalega góða auk þess sem hún sé mennigarlaga blönduð máltíð. „Hvað varðar gjafir þá held ég að ég hafi ekki upplifað ein einustu jól þar sem ég þurfti ekki að stjórna því með einhverju móti hvað mér yrði gefið í jólagjöf. Bæði mamma og pabbi voru með litla tilfinningu fyrir gjöfum og hvað bæri að gefa. Það fór sjúklega fyrir brjóstið á mér þegar ég var krakki og mér fannst þetta mjög neyðarlegt og ósanngjarn en með tímanum

Vandaðar og fallegar vörur í jólapakkana.

lítil upphafi

„Komdu að leika.“

Mikið úrval af viðarleikföngum, hagnýtum barnavörum, pússlum og hljóðfærum.



Frí póstsending þegar verslað er fyrir 3.000 kr. eða meira.

Skólavörðustíg 5 • 101 Reykjavík • www.litilupphafi.is



# GJAFIR SEM GLEÐJA ALLAN ALDUR

– og jólasveinana líka –



## BATTERÍSTANNBURSTI

Nettasti batterisdrifni tannburstinn á markaðnum. Auðvelt að skipta um haus og batterí og svo hreinsar hann allt að 50% betur milli tannanna og fer dýpra undir tannholdið.



## FALLEG GJAFAPAKKING

Handa- og hælábót unnin úr íslenskum jurtum og minkaolíu.



## TVENNUGALDUR

Meltu jólin vel – Hugaðu vel að heilsunni yfir hátíðarnar og hafðu gleðilega meltingu.

## HAIR VOLUME GJAFAKASSI

Líflegra hár.



## HAIR VOLUME GUMMIES

Bragðgóð hlaup full af næringu fyrir hárið.



# FYRIR JÓLASVEININN

## GUM tannbursti og tannkrem & GUM tannbursti, tannkrem og VitaSip

Báðar vörur eru fyrir tvö aldersbil: 2-6 ára og 7 ára og eldri.





## Jólahappdrætti

Við kynnum stórglæsilegt jólahappdrætti þar sem **aðalvinningurinn er 100.000kr gjafabréf** í versluninni.

**Vertu velkomin í jóla-  
stemminguna á Litlu  
jólum ZikZak**

**Jólin eru  
svo sannarlega  
komin í ZikZak!**

Nú skartar verslunin  
frábæru úrvali af jólafatnaði  
og fallegum fatnaði sem  
hentur einstaklega  
vel í jólapakkann

# HIN ÁRLEGU LITLU JÓL Í ZIK ZAK!

Glæsilegt úrval af nýjum spari fatnaði og frábært jólahappdrætti

**ZIK ZAK**  
T Í S K U S



**KJÓLL  
9.990,-**  
st.42-56



**KJÓLL  
7.990,-**  
st.S-XXXL



**BLÚSSA  
6.990,-**  
st.S-XXXL

**BOLUR  
5.990,-**  
st.S-XXXL



**TÚNIKA  
6.990,-**  
st.38-56



**KJÓLL  
10.990,-**  
st.S-XXXL



**KJÓLL  
6.990,-**  
st.38-56



**BOLUR  
4.990,-**  
st.S-XXXL



**KJÓLL  
5.990,-**  
st.S-XXXL



**KJÓLL  
6.990,-**  
st.S-XXXL





**KJÓLL**  
9.990,-  
st.42-56



**BOLUR**  
4.990,-  
st.S-XXXL



**BOLUR**  
9.990,-  
st.42-56



**BOLUR**  
4.990,-  
st.S-XXXL



**KJÓLL**  
6.990,-  
st.42-56



**KJÓLL**  
6.990,-  
st.S-XXXL



**PEYSA**  
7.990,-  
st.42-56

**TÚNIKA**  
6.990,-  
st.42-56



**JAKKI**  
11.990,-  
st.42-56

**SKYRTA**  
6.990,-  
st.42-56



**BLÚSSA**  
5.990,-  
st.S-XXXL



**KIMONO**  
9.990,-  
st.S-XXXL

**TOPPUR**  
6.990,-  
st.S-XXXL

**BUXUR**  
11.990,-  
st.34-48

Skóðaðu úrvalið og pantaðu á  
**ZIKZAKVERSLUN.IS**



**BOLUR**  
6.990,-  
st.S-XXXL



**KJÓLL**  
9.990,-  
st.42-56





Erla Ósk notaði gamlar jólakúlur til að búa til falleg nafnspjöld. Allt sem finna má á borðinu, allt frá dúkum og borðbúnaði til glasa og borðskrauts fann hún á nytjamaðaðnum. MYNDR/SIGTRYGGUR ARI

## Endurnýtt á jólaborðið

Marga dreymir um að draga úr neysluhyggjunninni um jólin. Ein leið er að kaupa notað jólaskraut og borðbúnað. Erla Ósk Arnardóttir Lillindahl vinnur sem sjálfbóðaliði á nytjamaðaðnum ABC barnahjálpar og lagði á borð með munum og skrauti úr versluninni til að gefa fólki hugmyndir.

Sólveig Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Ég hef alltaf haft gaman af því að gera upp gamla hluti og var oft að kíkja á markaðinn hjá ABC barnahjálpar í Víkurhvarfi enda mikió úrval og verið gott. Einn daginn bauðst ég til að aðstoða og varð sjálfbóðaliði í kjölfarið,“ segir Erla og bendir á að nýlega hafi annar nytjamaðaður ABC verið opnaður í Hafnarfirði.

Erla er sjálf dugleg að kaupa notaða hluti og endurnýta. „Það eru svo mikil verðmæti í þessum hlutum og gaman að gefa þeim nýtt líf. Ég hef gert mjög góð kaup. Fékk til dæmis fallega antikstóla á frábæru verði sem ég gerði upp og þykir mjög vænt um. Ég hefði aldrei haft efni á að kaupa þá í antikverslun.“

Fyrir jólin er útbúin heil jóladeild á nytjamaðaðnum ABC. „Okkur berst jóladót allt árið sem við tökum til hliðar og tökum síðan fram fyrir jólin. Misjafnt er hvernig þessir hlutir berast okkur. Sumt er gamalt og fallegt skraut úr dánarbúum, sumir eru að endurnýja og aðrir að minnka við sig. Við fáum einnig nýtt jóladót gefins frá fyrirtækjum.“

Sjálfr kaupir Erla aðeins jólaskraut á nytjamaðaðnum. „Ég safna antikjólaskrauti og stundum er ég heppin og dett niður á svoleiðis, til dæmis gamlar handblásnar glerkúlur.“

### Ódýrt jólaborð

Við báðum Erlu að leggja fallega á borð með munum af nytjamaðaðnum. „Ég valdi frekar klassiska hluti, greni, rautt og gyllt. Ég valdi hvíta fallega diska sem eru til í miklu úrvali, og undir diskana setti ég gyllta pappadiska sem mér fannst fallegir sem skraut. Jóládúkurinn er af markaðnum líka en við fáum mjög mikió af jóladúkum, löberum og léreftsserviettum.“

Erla notaði gamlar jólakúlur fyrir nafnspjöld. „Þetta er mjög einfalt ef þú ert með gamlar jólakúlur með þessum hefðbundna vir. Þá setur þú bara tvo svoleiðis ofan í kúlu og þá ertu kominn með festingu fyrir miða.“ Kerstastjalkinn kemur afar fallega út en hann skreytti Erla með jólaskrauti af markaðnum.

„Mér reiknast til að ef ég borgaði fyrir allt sem ég notaði, diska, glós, hnifapör, skraut og dúka myndi það kosta undir fimm þúsund krónum.“



Heildarkostnaður við allt veisluborðið var undir fimm þúsund krónum.



Erla Ósk keypti sér þennan fallega og jólega topp í nytjamaðaðnum ABC barnahjálpar í Víkurhvarfi. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

## Vandaðir krossar á leiði



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

**JLS** LJÓSA SMÍÐJAN  
VELAVERKSTÆÐI  
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTAN

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



# SPORT



## Íþróttavöruverslun

PLAY.



# Öll helstu merkin á einum stað

**Opnunartími**

Virka daga 11-18  
Laugardaga 11-16

**Sundaborg 1** Sími 553 0700

**NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN**

Fylgdu okkur á [facebook](#)





Anna bakaði 10 smákökusortir og lét fjölskylduna gefa þeim einkunn.

## Fer í jólamesse há pabba

Anna Margrét Gunnarsdóttir er mikið jólabarn og finnst desember besti tími ársins. Hún bakar smákökur til að hvíla hugann frá próflestri og skreytir jólatréð með skrauti frá ólíkum löndum.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



Ég er vanalega komin í jóla-skap um mitt sumar, mér finnst jólin svo skemmtileg. Það er svo upplifgandi að hafa eitthvað til að vera spennur yfir," segir Anna Margrét, nemi í lifeindafraði við Háskóla Íslands, en hún bakar smákökur til að dreifa huganum í prófstressinu.

„Ég baka eina sort í einu og fæ þannig pásu frá lærdómnum og kem svo hress að honum aftur að bakstrinum loknum. Ég byrjaði á þessum smákökubakstri fyrir átta árum. Þá skoðaði ég fullt af blöðum og bókum og valdi úr þær uppskriftir sem mér fannst mest spennandi og skrifaði þær niður á blað. Ég bakaði tíu sortir, fjölskyldan smakkaði kökurnar og gaf þeim einkunn. Upp frá þessu baka ég þær tær sortir sem fengu hæstu einkunnina fyrir hver jól. Lykillinn að vel heppnuðum smákökum er að nota nóg af sykri og smjöri og þeyta mjög vel og lengi saman. Þegar mér finnst ég hafa þeytt þetta tvennt saman

nógu lengi, bæti ég við nokkrum mínútum og þá verða kökurnar enn betri og léttari í sér svo bókstaflega bráðna í munniðum,“ upplýsir Anna Margrét.

Hún segir að sér finnst einnig ómissandi hluti af jólastemningunni að hlusta á jólatónlist og horfa á jólakvikmyndir. „Ég set jólalögina á fóninn í byrjun nóvember og stefni á að horfa á eina jólamynd á dag í desember.“

### Ísbiltúr á Þorláksmessu

Þegar Anna Margrét er spurð nánar út í jólahaldið segist hún ýmist verja jólinum með sinni fjölskyldu í Kópavogi eða tengdafjölskyldunni í Stykkishólmi. „Ég og kærastinn minn, Jón Magnússon, búum hjá foreldrum mínum eins og stendur og í ár verðum við með minni fjölskyldu á jólinum. Pabbi minn, Gunnar Sigurjónsson, er prestur í Digraneskirkju og við fjölskyldan förum alltaf í messu klukkan sex á aðfangadag. Það er mjög hátíðlegt að fara í messu hjá pabba og ég gæti vart hugað mér betri byrjun á jólinum. Eftir jólamessuna borðum við svo jólamatinn saman. Mamma, Þóra Margrét Þórarins-



Besta ráðið er að nota nóg af sykri og smjöri og þeyta vel saman til að smákökurnar bragðist sem best. MYND/EYÞÓR

dóttir, hefur matreiðsluna á sinni könnu og hefur í nógu að snúast allan daginn,“ segir Anna Margrét og bætir við að svo skemmtilega vilji til að faðir hennar eigi afmæli á aðfangadag.

„Það setur auðvitað sinn svip á aðfangadag og gerir hann enn ánægjulegri. Við byrjum að halda upp á afmæli hans pabba með því að fara í ísbiltúr á Þorláksmessukvöld svo að hann fái aðeins að njóta sín. Á aðfangadag er svo gestkvæmt fram eftir degi og þá bjóðum við fólk upp á heitt súkkulaði og smákökur,“ segir Anna Margrét.

Hún segir jólin í Stykkishólmi líka vera ótrúlega notaleg og kósi. „Nonni minn og tengdamamma hjálpast að með matinn. Við fáum möndlugraut í hádeginu og eftir það er hugað að kvöldmatnum í rólegheitum. Það er mismunandi hvað við erum mörg, stundum eru systur Nonna og þeirra fjölskyldur líka með okkur.“

### Alþjóðlegt jólaskraut

Það er í verkahring Önnu Margrétar og Ara Þórs, bróður hennar, að skreyta jólatréð. „Það má alls ekki skreyta tréð fyrr en

í vikunni fyrir jólin. Jólaskrautið okkar er nokkuð sérstakt. Við höfum fyrir venju að kaupa jóla-skraut þegar við erum á ferðalagi um heiminn. Við fjölskyldan höfum t.d. farið saman til 26 fylkja Bandaríkjanna og eigum jóla-skraut frá hverju fylki fyrir sig. Við eigum líka skraut frá Ítalíu, Astralíu og fleiri löndum. Jólatréð er því ekki mjög stílhreint heldur hefur yfir sér alþjóðlegan blæ og vekur þannig upp góðar minningar sem gaman er að rifja upp. Þetta er sannarlega besti tími ársins.“

### HNETUSMJÖRSKÖKUR MEÐ TVISTI

1¼ bolli hveiti  
1 tsk. matarsódi  
½ tsk. salt  
½ bolli sykurl  
½ bolli púðursykurl  
½ bolli smjörlíki  
½ bolli hnetusmjör  
1 egg  
2 msk. mjólk  
1 tsk. vanilludropar  
Súkkulaði eða Smarties til skrauts

Setjið allt hráefnið, nema súkkulaði og Smarties, í skál og hrærið vel saman. Mótið í fremur litlar kúlur og veltið þeim upp úr sykri. Ráðið á ofnplötu. Bakið kökurnar við 200°C í 10-12 mín. Stingið súkkulaðinu eða Smarties í kökurnar um leið og þær eru teknar út úr ofninum og látið síðan kólna.

### SMÁKÖKUR MED SÚKKULADIBITUM

1½ bolli smjör  
1 bolli sykurl  
1 bolli púðursykurl  
2 egg  
2 tsk. vanilludropar  
3 bollar hveiti  
1 tsk. matarsódi  
200 g súkkulaði, brytjað  
1 bolli hnetur

Setjið smjör, sykurl, egg og vanilludropa í skál. Þeytið saman þar til blandan er orðin ljós og létt. Blandið þurrrefnum varlega saman við. Notið teskeið til að móta kúlur og leggið þær með góðu millibili á bökunarplötu, klædda bökunarpappír. Bakið við 170-200°C í 5-10 mín.



# FELDUR

verkstæði



EIR  
úlpa m. refaskinni  
158.000



SIF  
mökkavesti  
50.400



ÞYTUR  
prjónahúfa  
9.200



LÁRA  
mökkajakki  
238.000



ÞOKA  
silfurrefs ennisband  
12.900



GOLA  
skinnkragi  
16.800



KELDA  
ullarkragi m. skinnkannti  
23.500



KUL  
mökkahanskar  
9.200



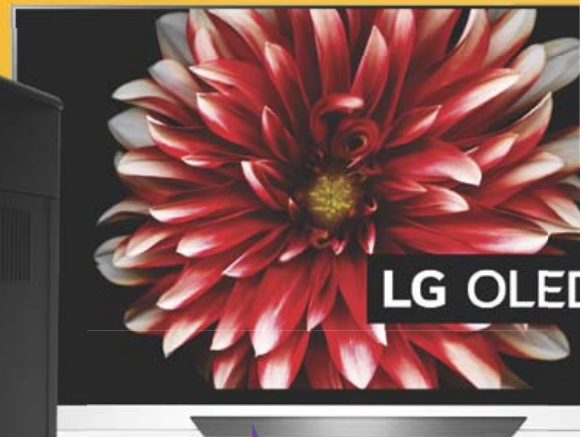
# DOWN

# BETRA BO

FULLKOMNASTA RYKSUGAN  
FRÁ DYSON – HINGAÐ TIL



SAECO KAFFIVÉLAR  
Á JÓLATILBOÐI



FULLKOMNIR LITIR  
Á FULLKOMNUM SVÖRTUM

**KitchenAid**



KIT-SKSMSTA

NÝR KITCHENAID AUKAHLUTUR  
SIGTI MED VOG OG BRAUT  
VERÐ 24.990 KR.

**JBL**

NÝTT FRÁ JBL



JBL-FREEDOTBLACK

FULLKOMLEGA ÞRÁDLAUS  
HEYRNARTÓL  
VERÐ 14.990 KR.

**KitchenAid**



KIT-SKSBARREEM

KITCHENAID BLANDARAR  
Í MIKLU ÚRVALI  
VERÐ FRÁ 34.990 KR.

**JBL**



JBL-BARS1

JBL SOUNDBAR HEIMABÍÓKERFI  
Á JÓLATILBOÐI  
AÐEINS 79.990 KR.  
Fullt verð 92.990 kr.

## BETRA BORGAR SIG

Opið virka daga 10 – 18 | Laugardaga 11 – 16



# ÁGAST

## DRAGAR SIG!



RADDSTÝRÐUR SONOS ONE Á JÓLATILBOÐI AÐEINS 31.490 KR. Fullt verð 34.990 kr.

JÓLAKAUPAUKI FYLGIR KITCHENAID 175/185

UNDER ARMOUR HEYRNARTÓL FRÁ JBL

NÝTT PARTYBOX FRÁ JBL!

**YAMAHA**



YAMAHA HLJÓMTÆKI Í MIKLU ÚRVALI VERÐ FRÁ 39.990 KR.

**JBL**

NÝTT FRÁ JBL



JBL - TUNER FM ÚTVARP OG BLUETOOTH HÁTALARI VERÐ 12.990 KR.

**JBL**



FÆST Í 12 LITUM!

NÝ ÚTGÁFA AF ÞESSUM FEYKIVINSÆLA BLUETOOTH HÁTALARA KOMIN. VERÐ 3.790 KR.



**RAFLAND**

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is





## Líftími jólaljósanna

Jólaljósín eru nauðsynlegur hluti af jólahátíðinni, en það eru ekki allir alveg sammála um hvenær setja eigi jólaljósín upp og hvenær eigi að taka þau niður. Við heyrðum hvað fólki sem við hittum í miðbænum fannst viðeigandi.

**Oddur Freyr Þorsteinsson**  
oddurfreyr@frettabladid.is



**Ása Briet Brattaberg**

„Mér finnst í lagi að setja ljósín og perurnar upp þegar það byrjar að dimma, það er eitthvað

voðalega kósi við það. En jólaskrautið sjálft finnst mér ekki eiga að fara upp fyrir en í desember, það er jólamánuðurinn, þannig að jólaskrautið má bara vera í desember og það á að taka það niður sem fyrst eftir þrettándann.“



**Kristján Sigurðsson**

„Mér finnst að það eigi að setja jólaljósín upp 1. desember og taka þau niður á þrettándann.“



**Hanna Helgadóttir**

„Mér finnst sjálfsgat að fá jólaljósín upp svona í byrjun og um miðjan nóvember og það má alveg vera með ljósín fram í mars og vera með allt skammdegið bara upplýst.“



**Einar O. Björnsson**

„Það á að setja jólaljósín upp fyrsta í adventu og það á ekkert að taka þau niður fyrir en skammdegið er búið.“



**Árný Elinborg Ásgeirsdóttir**

„Svona glærar seriur til að lýsa upp skammdegið finnst mér mega koma upp um leið og skammdegið kemur og mér finnst allt í lagi að hafa þær uppi á meðan skammdegið er, en eftir jól ætti að taka niður svona litaðar seriur, jólátré og skraut.“



**Hallgrímur Árni Finnsson**

„Mér finnst að fólk eigi bara að setja ljósín upp hvenær sem það vill, svo lengi sem það er eftir 31. október. Svo finnst mér að það eigi að taka þau niður fljótlega eftir þrettándann, þegar gamanið er búið.“



**Ófeigur Atli Steindórsson**

„Mér finnst passa að setja jólaljósín upp 1. desember og mér finnst 31. desember vera finn dagur til að taka þau niður.“



**Steingrímur Ólafsson**

„Mér finnst passa að setja upp jólaljósín um miðjan desember og hæfilegt að taka þau niður á þrettándann.“



**Kristín María Kristinsdóttir**

„Mér finnst hæfilegt að setja jólaljósín upp fyrsta í adventu og mér finnst að það eigi að taka þau niður á þrettándann.“



**Valgerður Pálmadóttir**

„Mér finnst fint að setja upp jólaljósín svona seinustu vikuna í nóvember og taka þau niður eftir þrettándann.“



Molo

ENGLABÖRNIN

Falleg fót á stelpur og stráka...

Krínglunni sími 552 2201





# Náttúrulega góðar heilsugjafir

# 20%

## afsl. af öllu í verslun og netverslun fram að jólum



Rope Yoga / Gló Motion æfingarnar þróaðar af Guðna Gunnarssyni hafa fyrir löngu sannað ágæti sitt sem frábærar alhliða æfingar byggðar á yoga fræðunum þar sem lögð er áhersla á rétta líkamsstöðu út frá kvíð, djúpa öndun, kyrrð og núvitund. **Rope Yoga bekkir og bönd - heilsusamlegasta gjöfn í ár.**



Liforme Jógadýnnurnar eru þróaðar af fagfólki sem lagði upp í þá vegferð að hanna og framleiða fullkominustu Jógadýnu sem völ er á og útkoman er dýna sem notuð er af jógakennurum og iðkendum um allan heim. Taska fylgir - **Einstök gjöf.**



**YOGO**

ferðayogadýnnurnar hafa hlotið einróma lof fyrir hvað þær eru fyrirferðalítar og stamar í notkun. Lífrænt gúmmí, bómull og náttúruleg svampefni. Þyngd 1 kg. - **Flott gjöf.**



Urban Veda er margverðlaunuð náttúruleg snyrtivörulina innblásin af lögmálum Ayurveda þar sem við erum skilgreind í Vata (Radiance), Pitta (Soothing) eða Kapha (Purifying). Andlits- og húðlinur, húðlina 3 stk í gjafapakkingu og einnig ferðapakkingu. - **Nærandi gjöf.**



Yogi.is verslun og netverslun - Fákafen 9, efri hæð. - Sími 888 1700 - [yogi@yogi.is](mailto:yogi@yogi.is) - [www.yogi.is](http://www.yogi.is)



Vandaðar jógaðýnur



Alhliða æfingakerfi



Byltingarkenndar jógaðýnur



Vegan fæðubótarefni



Snílldar ferðajógaðýnur



Margverðlaunuð andlits- og húðlina byggð á Ayurveda fræðunum

Fákafen 9, efri hæð  
Verslun opin virka daga 10-17  
Netverslun ávallt opin  
**Frí heimsending á vörukaupum umfram kr. 9.900.-**





Margrét Erla eyðir drjúgum hluta desembermánaðar sem veislustjóri á jólahlaðborðum og er því búin að fá nóg af jólamat á aðfangadagskvöld og tilbúin að prófa eitthvað nýtt. MYND/SIGTRYGGUR ARI

# Vindaloo hreiðindýr í leynd

Margrét Erla Maack og fjölskylda hafa haft þann sið frá því hún var unglingur að fjölskyldumeðlimir skiptast á að elda á aðfangadagskvöld og halda því leyndu fyrir hinum hvað er í matinn.

Brynhildur  
Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Mamma mín var að vinna í barnafataverslun þegar ég var barn og unglingur þar

sem var mikið um að vera síðustu daga fyrir jól," segir Margrét um til-drög þessarar jólahéðar en amma hennar átti Barnafataverslunina Bangsa þar sem móðir hennar Ragnheiður Ólafsdóttir vann. „Oft var hún að koma heim um miðjan

aðfangadag, alveg batterislaus, því þá hafði einhver komið korter í tólf og keypt á öll barnabörnin og látið pakka inn.“

Faðir Margrétar, Pétur Maack, er prestmenntaður og vildi stundum fara í messu á aðfangadagskvöld. „Svo það varð snemma hefð fyrir því að pabbi og mamma skiptust á að elda jólamatinn, eftir því hvort þeirra hafði tíma eða ráðrúm.“ Með tímanum þróuðust mál þannig að jólamaturinn fór að verða leyndarmál og mikið lagt upp úr frumleika og að koma á óvart. „Systir mín er ekki rosalega gömul þegar jólamaturinn fer að verða miklu meira spennandi en hvað er í pökkunum. Þau okkar sem eru ekki að elda sitja svo inni í stofu og reyna að greina ilminn úr eldhúsinu og það er líka mjög skemmtilegt.“

Margrét og systir hennar, Vigdís Perla, vildu fljótlega vera með í leiknum. „Þegar ég var sextán ára og Vigdís sjö ára treystu mamma og pabbi okkur fyrir því að elda jólamatinn sem er fánlega mikil áþyrgð. Það var einhver ástralskur matreiðsluþáttur í sjónvarpinu sem við vorum alltaf að horfa á svo við gerðum innbakaða kengúrulund í parmaskinku og með því chillisúkkulaði „mole“ sósu.“ Síðan hafa þær systur tekið virkan þátt í jólamatarleyndarmálinu. „Fyrir nokkrum árum vorum við til dæmis með indverskan jólamat: tandoori humar og vindaloo hreiðindyr og bökudum eigið naanbrauð og það var ótrúlega vel heppnað. Og einu sinni var fonduepottur á borðinu þar sem við djúpsteiktum humar og svo vorum við með fjórar ólíkar sósur úr mismunandi heimshornum, mjög skemmtilegt borðhald sem tók mjöðöög langan tíma.“

Margrét segir hluta af skemmtuninni og spenninum felast í leyndinni. „Þetta er auðveldara eftir að við systur fluttum úr for-eldrahúsum en þegar við bjuggum heima þurfti að sanka að sér hraefnum og geyma án þess að aðrir í fjölskyldunni yrðu varir við það.“ segir hún og bætir við að fjölskyldumeðlimir feli mat í frysti hjá ættingjum og nágrönnum hingað og þangað um bæinn. Sem hafi gert það að verkum að stundum fóru leyndarmálin á flug. „Það eftir-



Hvítlaukur er sjálfsgagt innihaldsefni í jólamatinn hjá fjölskyldu Margrétar Erlu.

minnilegasta var þegar pabbi var að skipuleggja ótrúlegan pastarétt með engifersykri og alls konar tilfæringum og mamma var spurð úti í bæ: „Ætlið þið að hafa PASTA á jólanum?“ segir Margrét og hlær. „En það er réttur sem heppnaðist það vel að hann hefur verið eldaður oft síðan. Sem gerist reyndar ekki oft með þessa jólarétti því sumt er ekkert hægt að endurtaka.“

Jólamaturinn óhefðbundni og leyndilegi er yfirleitt tvíréttadur. „Við gerum forrétt og aðalrétt og svo er lagst á meðan pabbi vaskar upp en það er ófrávikjanleg hefð. Svo er farið í pakkana og um miðnættið koma oftast bræður hennar mömmu og börnin þeirra í dessert sem er alltaf sá sami, kóngabrájóst-sykursis með gömlu góðu mars-sósunni sem mamma gerir eftir uppskrift frá föðurorömmu minni.“

Fjölskyldan hefur haldið í þessa hefð í tuttugu ár. „Þetta hefur alltaf heppnast mjög vel nema einu sinni fyrir frekar stuttu. Pabbi var búinn að gleyma að mér finnst reyktur matur vondur og var með reyktan

hana í aðalrétt.“ segir Margrét og andvarpar. „Sem betur fer er alltaf nóg af góðu meðlæti.“

Hún segir engan fjölskyldumeðlim sakna þess að fá hefðbundinn jólamat á aðfangadagskvöld. „Fjölskyldur og vinir okkar allra eru mjög dugleg að hittast á adventunni og kringum jólin þannig að við fáum alveg nóg af þessum hefðbundna jólamat. Núna er ég svo mikið að veislustýra á jólahlaðborðum að ég er búin að borða hefðbundna jólamatinn þegar kemur að 24. desember.“

Það er engin regla á því hvornig fjölskyldumeðlimir skipta jólamatargerðinni á milli sín. „Það er bara hver er frekastur.“ segir Margrét ákveðin. „Það er eiginlega slegist um að fá að elda og ég held að við Vigdís höfum tekið þrenn jól í röð þangað til pabbi sagði hingað og ekki lengra, nú fæ ég! Ég er búin að panta þessi jól með Vigdís því hún býr í Englandi núna og ætlað að koma heim með alls konar skemmtilegt til að elda úr.“ Og hvað það verður veit nú enginn.

## Í SKUGGA SVEINS

í Gaflaraleikhúsinu

Rammíslenskur gamansöngleikur

eftir Karl Ágúst Úlfsson



„Sýningin er dillandi skemmtileg bæði fyrir börn og fullorðna“  
S.A TMM

Midi.is





SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT  
ÍSLANDS

# Á HÁTÍÐLEGUM NÓTUM

6. DESEMBER

## AÐVENTU TÓNLEIKAR

Fallegir aðventutónleikar með tónlist eftir Bach, Rameau og Mozart. Hljómsveitarstjóri er Dirk Vermeulen.

15. & 16. DESEMBER

## JÓLA TÓNLEIKAR

Jólatónleikarnir hafa notið gífurlegra vinsælda og eru fastur liður í jólahaldi margra fjölskyldna á Íslandi.

10. - 12. JANÚAR

## VÍNAR TÓNLEIKAR

Vínartónleikarnir eru ómissandi upphaf á nýju ári þar sem gleði og glæsileiki ráða ríkjum.

# TRYGGÐU ÞÉR SÆTI SINFONIA.IS

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



@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili :  
GAMMA





# JÓLAGJÖF SEM RÚLLAR

Gefðu gleðilega samverustund í jólagjöf  
Keiluleikur fyrir allt að 6 manns á **6.590 kr.**

– Bættu við aðeins 990 kr. og fáðu happakeilu  
og veglegan sælgætiskassa frá Freyju.

Pantaðu gjafabréf í síma : 511 5300 eða  
á [keiluhollin@keiluhollin.is](mailto:keiluhollin@keiluhollin.is)



*Keiluhöllin*  
EGILSHÖLL



- EINS OG JÓLIN Á BRAGÐIÐ -

# JÓLAPIZZA

4 BESTA PIZZA Í HEIMI KOMIN Í JÓLABÚNING

ENGIN BOTNSÓSA HELDUR BEIKONSULTA. HANGIKJÖT, JALAPENJÓ OG  
SHAKE&PIZZA OSTABLANDAN. LAUFABRAUÐ FRÁ ÖMMUBAKSTRI  
OG HVÍTLAUKSSÓSA Á TOPPNUM.



ALVÖRU  
JÓLATERTU  
Shake



shake & pizza



## BARNAJÓL



**Aníta Björk Jóhannsdóttir, 6 ára**

Hvað gerist á jólinum?

„Við fáum dót í skóinn og borðum jólamat.“

Hvernig setja jólasveinarnir gjafir í skóinn?

„Þeir fara í strompinn og svo komast þeir inn og svo fara þeir í herbergið manns og setja dót í skóinn.“



**Gunnar Sölvi Albertsson, 6 ára**

Hvað gerist á jólinum?

„Þá fáum við pakka og setjum upp jólatré.“

Af hverju gefa jólasveinarnir gjafir?

„Út af því að það eru jól. Þeir eru alltaf með gjafir í pokanum sínum.“

Viltu senda einhverjum jóla-kveðju?

„Ég vil senda jólakveðju til mómmu og pabba.“



**Atli Ólafsson, 6 ára**

Hvað gerist á jólinum?

„Þá fær maður pakka og setur upp jólatré og jólaskraut, stundum á hurðina og svona.“

Hvernig setja jólasveinarnir gjafir í skóinn?

„Fara inn um gluggann og setja í skóinn og reyna að læðast til að verðum glöð.“

Viltu senda einhverjum jóla-kveðju?

„Mig langar að senda kveðju til mómmu og pabba og bróður mins og systur minnar.“

## JÓLASKRAUT

## Hnotubrjótur til lukku

Hnotubrjóturinn er heimsþekkt jólaskraut. Rekja má uppruna hans til Þýskalands en samkvæmt þýskri hefð er hnotubrjóturinn tákni um heppni auk þess sem hann hefur verndandi áhrif. Upphaflega hafði hnotubrjóturinn hagnýtt hlutverk og hægt að nota hann til að opna hnetur. Í dag er algengara að hann sé einungis ætlaður til skrauts.

Hnotubrjóturinn kom fyrst fram síðla á sautjándu öld í Þýska-

landi, sér í lagi á svæðinu kringum Erzgebirge. Ein sagan segir að fyrsti hnotubrjóturinn hafi verið smíðaður af handverksmanni frá Seiffen. Oft voru karlarnir gefnir í gjafir og með tímanum fór fólk að tengja þá við jólatímann. Vinsældir þeirra jukust á nitjándu öld og dreifðust þeir þá um Evrópu. Friedrich Wilhelm Fichtner (1844–1923), sem í Þýskalandi er þekktur sem „faðir hnotubrjótisins“, hóf fyrst fjöldaframleiðslu á hermanningnum fina árið 1872.



## GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



## Sofðu vel um jólin

Eitt mesta úrval landsins af heilsudýnum



## UM FJÓRÐUNGUR

LANDSMANNA SEFUR Á HEILSUDÝNU  
FRÁ SVEFNI & HEILSU Skv. Gallup

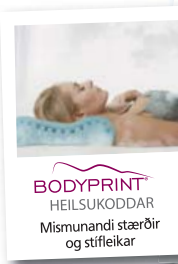


**Roberto**

Fallegur hágæða rafdrifinn leðurstóll.  
Litir: Svart, silfur, grátt, brúnt og rautt  
Verð aðeins kr. 179.900.-



**Vandyck** lók



**BODYPRINT**  
HEILSUKODDAR  
Mismunandi stærðir  
og stífleikar



Úrval af náttslöppum  
fyrir dómur og herra



Mikið úrval af rúmteppum  
í flestum stærðum

Glæsileg vefverslun  
**svefnogheilsa.is**  
Opíð allan sólarhringinn



**Svefn & heilsa**  
★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233  
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150  
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00  
Laugardaga 12:00 - 16:00



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík



# Elephant stóllinn

hannaður af

Kristian Sofus Hansen  
& Tommy Hyldahl



## NORR11

HVERFISGATA 18A – 101 REYKJAVÍK



# Heilsuráð fyrir hátíðarnar

Jólatíminn er einhver óhollasti tími ársins. Margir eyða miklum tíma uppi í sófa, borða og drekka mikið og hætta að passa upp á heilsuna. En það er lítið mál að huga aðeins að heilsunni um jólin.

**Oddur Freyr Þorsteinnsson**  
oddufreyr@frettabladid.is



Jólin eru alla jafna ekki heilsusamlegasti tími ársins. Nú þegar jólatímabilið er að hefjast byrja allar samkomurnar þar sem mishollar veitingar eru á borðum og þegar jólafríð tekur við liggja margir í leti og neyta mikils af afengi, sælgæti og þungum mat. En það er hægt að temja sér nokkrar einfaldar venjur til að vernda heilsuna, án þess að sleppa því að hafa það gott.

## Ekki sitja allan daginn

Það er freistandi að koma sér fyrir á sófanum undir teppi með sælgæti við höndina og jólamynd á skjánum, sérstaklega þegar það er kalt eða vont veður úti. En það er gott að temja sér að vera eitt-hvað virkur á hverjum degi, eða að minnsta kosti flesta daga. Bara það að fara í göngutúr, til dæmis eftir matinn, getur haft mikið að segja. Það getur líka verið yndislegt að ganga um og drekka í sig jólastemninguna.

## Drekið varlega

Fólk sem er gefið fyrir að sötra afengi um jólin getur innbyrt mikið magn afengis yfir jólahátíðina, jafnvel þótt það sé ekki á neinu fylleríi. Passið að halda yfirsýn yfir neysluna og drekka líka helling af vatni.

## Ekki troða í ykkur

Það er mjög algengt að fólk borði yfir sig í jólaveislum, sem getur valdið vanlíðan og mikilli syfju. Því er ágætt að byrja á að borða máltíð af venjulegri stærð og biðja svo í 20 mínútur til að sjá hvort maður sé enn svangur eða svöng. Það er alltaf hægt að bæta við.

## Verndið ónæmiskerfið

Það er ekki óalgengt að veikjast um jólin. Margir eru á ferðalagi, fólk kemur saman í alls kyns veislum og margir hafa veikt ónæmiskerfi vegna álags, afengisneyslu og þreytu. Til að vernda heilsuna er gott að passa að gefa líkamanum hollt eldsneyti. Jafnvel þótt það sé kannski verið að gæða sér á



Það getur verið auðvelt að missa tókin á neyslunni yfir jólin, þannig að það er um að gera að temja sér nokkrar góðar venjur um jólin til að vernda heilsuna.  
MYNDR/NORDIC-  
PHOTOS/GETTY

nammi og bakkelsi milli mála ætti það ekki að koma í staðinn fyrir næringarríkar máltíðir. Passið líka að hvíla ykkur vel.

## Takmarkið stressið

Allt aukaálagið í kringum jólahátíðina dregur úr jólagleði margra. Það er mikilvægt að halda í skopskynið og hugsa um heildarmyndina, en láta ekki einstaka smáatriði angra sig. Munið bara að reyna að njóta jólanna, en setja um leið enga óþarfa pressu á að það verði alltaf að vera rosalega gaman og allt alveg fullkomið. Jólin eru ekki í alvörurni eins og í auglýsingunum.

## Borðið ávexti

Ekki vanrækja mandarínukassann. Grænmeti og ávextir eru oft ekki í stóru hlutverki á jólnum en það hættir samt ekki að vera mikilvægt að fá vítamínin sín. Reyndar er það jafnvel mikilvægara en venjulega vegna alls álagsins og afengisneyslunnar.

## Borðið meðvitað

Í kringum jólin eru mjög oft alls kyns kræsingar á borðum sem er freistandi að stinga upp í sig og um leið og maður byrjar að maula yfir daginn verður erfið að hætta. Það er því gott að staldra við andartak áður en maður fær sér og hugsa hvort þetta sé í alvöru eitthvað sem mann langar í, eða hvort maður sé bara að borða þetta af því að það er í boði.

## Virkið heilann

Í stað þess að slökkva alveg á hausnum og stara á sjónvarpið er mikilvægt að finna leiðir til að virkja hausinn í hvíldinni. Það er til dæmis upplagt að spila með fjölskyldunni, ekki sist spil eins og Skrafl og Trivial Pursuit, sem fá fólk til að brjóta heilann. Það er líka hægt að nýta frítímann til að rannsaka málefni sem maður hefur ekki haft tíma til að kynna sér, byrja á einhverju skemmtilegu verkefni eða finna sér tölvuleiki sem virkja heilann.



Það er hollt að vera duglegur að borða mandarínur og aðra ávexti yfir jólin.

## GLAMOUR

# Komið í allar helstu verslanir

Íslenskt tískutímarit





## Bílar & Farartæki



### ÞARFTU AD KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Þjónusta

### Hreingerningar

#### VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki o.fl. Cerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

### Málarar

#### REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningaráþjónusta löggilttra fagmanna. [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is) Sími 891 9890

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðafl. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Húsviðhald

### FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Smiðir geta bætt sig verkefnum. Uppl. í s. 783 6006

## Nudd

#### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar

### Nympha-dora

Tarot-lesur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

## Rafvirkjun

#### RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasimakerfi, mynddyrasimar, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. [rafneisti@simnet.is](mailto:rafneisti@simnet.is)

## Þjónusta



## VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áratugi



**HANDAFL**  
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | [info@handafll.is](mailto:info@handafll.is) | [handafll.is](http://handafll.is)

Vissir þú að...

þessi eiga renn á aðstoð og hjálpi af þessu vinda í ofbroti



**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Bílar á staðnum  
Komið og reynsluakið

MITSUBISHI

# OUTLANDER

PHEV Hybrid Instyle

Nýir bílar árgerð 2018

VERÐ

**4.690**  
ÞÚSUND ~~4.890~~

Síðustu bílarnir  
á gamla genginu!

## Hlaðnir aukabúnaði

- ✓ Leðursæti
- ✓ 360 gráðu myndavélakerfi
- ✓ Akreinavari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ Outlander stafir á húddi
- ✓ Þokuljósasett að framan
- ✓ Leiðsögukerfi
- ✓ Rafdrifin afturhleri
- ✓ Blindhornsviðvörðun
- ✓ Fjarlægðartengdur hraðastillir og margt fleira...

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í úmsum litum - Skoðum með upptöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414

[stora@stora.is](mailto:stora@stora.is) · [stora.is](http://stora.is)  
[facebook.com/storabilasalan](https://facebook.com/storabilasalan)  
Klethálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni  
opið mán-fös 10-18  
lau 12-15



**STÓRA BÍLASALAN**

...á verði fyrir þig!



## Keypt & Selt

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

## Skólar & Námskeið

### Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

## Húsnæði

### Húsnæði óskast

Óska eftir þjórtu og rúmgóðu herbergi. Góð umgengi og tryggir greiðslur. Vinsamlega hafið samband á glerfint@gmail.com eða í síma 690 9018

### Húsnæði í boði

**TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM**

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð loð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

### Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

### Atvinna

### Atvinna í boði

**TRAILERBÍLSTJÓRI OG BÍLSTJÓRI Á 4ÖXLA BÍL ÓSKAST Í VINNU Í RVK**

Mikil vinna framundan og góð laun í boði.

Frekari uppl í síma: 897-8011

### BÍLSTJÓRI ÓSKAST Í SENDIBÍLAAKSTUR.

Hraustur, þjónustulundaður og íslenskumælandi með hreint sakavottorð. Meirapróf ekki nauðsynlegt.

Frekari uppl. í s. 892 6363 og skutlari@gmail.com

### VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST

Álheimar óskar eftir að ráða vélvirkja, bifvélvirkja eða vanan mann í málmsmiði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122, efnir@efnir.is www.alheimar.is

### Atvinna óskast

**STARFSMENN** til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

**PROVENTUS** Starfsmannþjónusta

**551 5000** proventus@proventus.is

Ármúla 15, 10B Reykjavík www.proventus.is

## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing




**FAST** Ráðningar

lind@fastradningar.is mjoll@fastradningar.is www.fastradningar.is

# Grátandi gluggar?

Þurrkaðu loftið og dragðu úr rakapéttingu



Þurrkt loft dregur úr líkum á myglusvepp.

Þurrktæki  
**Tilboð**  
frá kr  
**39.990**

## Þurrkpokar

Haltu faratækinu þurru

- Bílaeigubílar
- Sölubílar
- Ferðahýsi

**TILBOÐ**



## Hljóðlátir

Blásarar



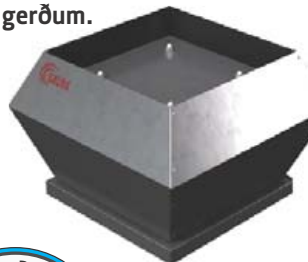
## Hitablásari



**Tilboð**  
frá kr  
**89.990**

## Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



## Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagnir Selt í lausu eða í kittum.



**Verð**  
frá kr  
**1.450**

# íshúsið

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



**viftur.is**  
-andaðu léttar



# Þú finnur draumastarfið á Job.is



Kennsla



Heilbrigðisþjónusta

GLÆNÝ OG  
FERSK STÖRF  
Í HVERRI VIKU



Job.is



Langalína 24

210 Garðabær

**OPIÐ HÚS**

miðvikudagn 28. nóv. kl. 16:00 - 17:00

125,6 fm íbúð á fyrstu hæð  
skíptist í 2-3 svefnherbergi  
Mjög stóran sólpall  
Stæði í bílageymslu



Nánari upplýsingar veitir:  
**Jason Ólafsson**, lögg. fasteignasali  
jassi@miklaborg.is sími: 775 1515

Verð: **79,9 millj.**

**MIKLABORG 569 7000** Lágmúla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is)  
Óskar R. Harðarson og Jónsson Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -



intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta



Verð frá  
**5.000 kr.**



## SKRIFSTOFUINNRETTINGAR OG ELDHÚSTÆKI TIL SÖLU!

AÐEINS OPIÐ Á MORGUN,  
MIÐVIKUDAG 28. NÓVEMBER

FOSSHÁLS 7, VIÐ HLIÐ EÐALBÍLA





## Merkisatburðir

**1857** Tvö skip farast við Ísland með áhöfn og farþegum. Annað, póstskipið Sölvöen, út af Svörtuloftum á Snæfellsnesi, hitt Drei Annas, undan Mýrum.

**1927** Ferðafélag Íslands er stofnað.

**1950** Flugbjörgunarsveitin í Reykjavík er stofnuð.

**1956** Vilhjálmur Einarsson, 22 ára, setur Íslands- og Norðurlandamet í þristökki á Olympíuleikunum í Melbourne í Ástralíu er hann stekkur 16,25 metra og hlýtur silfurverðlaun.



Ástkær pabbi minn,  
tengdapabbi og afi,

**Benedikt Gunnarsson**

listmálari og fyrrverandi dósent  
í myndlist við KHÍ,  
Kastalagerði 13, Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans fimmtudaginn  
22. nóvember. Útför hans fer fram frá Háteigskirkju  
þriðjudaginn 4. desember klukkan 15.00.

**Valgerður Benediksdóttir** **Grímur Björnsson**  
**Gunnar Grímsson**  
**Sóley Grímsdóttir**



Ástkær móðir og  
tengdamóðir okkar,

**Ellen Lisbet Pálsson**

Mosateigi 7, Akureyri,  
lést á dvalarheimilinu Hlíð  
laugardaginn 24. nóvember 2018.  
Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju,  
föstudaginn 30. nóvember kl. 10.30.

Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim  
sem vilja minnast hennar er bent á Hóllvínasamtök  
Sjúkrahússins á Akureyri.

**Sigríður Sverrisdóttir** **Brandur Búi Hermannsson**  
**Lárus Sverrisson**  
**Inga Björg Sverrisdóttir** **Torfi Ólafur Sverrisson**  
**Páll Sverrisson** **Guðbjörg Ingimundardóttir**



*Víð erum til staðar  
þegar þú þarft á  
okkur að halda*

Lára Árnadóttir,  
umsjón útfara



## Útfararþjónusta & löfgræðipjónusta

Víð önnumst alla þætti undirbúnings og fram-  
kvæmd útfara ásamt vinnu við dánarbússkiptin.  
Víð þjónum með virðingu og umhyggju að  
leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

**Útfarastofa Kirkjugarðanna**

Vesturhlíð 2 Fossvogei | Sími 551 1266 | [utfor.is](http://utfor.is)



**Ísleifur Jónsson**  
Útfarastjóri  
Farsími 821 5353



**Steinunn Magnúsdóttir**  
Útfararþjónusta  
Farsími 861 3441

*Með gætu, hlýja og virðingu* *Víð andlát ástvinar*



Álfheimum 35, 104 Reykjavík  
Sími 553 5353 og 821 5353  
[www.usr.is](http://www.usr.is)  
[isleifur@usr.is](mailto:isleifur@usr.is)  
**Þjónusta allan sólarhringinn**



Kvennakór Reykjavíkur er alltaf að finna upp á einhverju nýju, að sögn formannsins. MYNDIR/ GUNNAR JÓNATANSSON

## Drifinn áfram á kraftinum

Kvennakór Reykjavíkur lýkur 25. starfsári sínu með adventutónleikum í Langholtskirkju annað kvöld, 28. nóvember, þar sem landsþekkt tónlistarfolk leggur kórnum lið.

Þeir sem fylgdust með þáttaröðinni Kórar Íslands muna eflaust eftir Kvennakór Reykjavíkur sem komst í undanúrslit og gladdi fólk ekki einungis með liflegum söng sínum heldur líka listrænum danshreyfingum. Nú efnir sá kór til adventutónleika í Langholtskirkju annað kvöld klukkan 20 og tjaldað miklu til eins og Svanhildur Sverrisdóttir, formaður kórsins, kann frá að segja.

„Við syngjum auðvitað fullt af yndislegri jóla- og adventutónlist og tveir ungrir ballettdansarar úr Listaháskólunum ætla að dansa við blómavalsinn úr Hnotubrjótnum eftir Tsjajkovski. Með okkur verða líka þjóðþekktir listamenn og ber þar fyrst að nefna Þóru Einarisdóttur söpransöngkonu. Auk hennar verða valinkunnir hljóðfæraleikarar, Hávarður Tryggvason á kontrabassa, Zbigniew Dubik á fiölu, Órnólfur Kristjánsson á selló og Einar



Tónleikar verða ekki til nema með samstilltu átaki, bendir Svanhildur á.

Scheving á slagverk. Hljómsveitarstjóri er Vilberg Viggósson sem jafnframt spilar á pianó. Svo er það kórstjórnin okkar, hún Ágota Jóó sem er frá Ungverjalandi og er ekki bara tónlistarmaður heldur líka dansari og miðlar þeirri þekkingu til kórsins þegar það á við.“ Svanhildur segir adventutónleikana lokahnykk á afmælisári kórsins. „Við

byrjuðum með nýrartónleikum í Norðurljósal Hörpu með Vinarvölsum, gliðri og glimmeri og höldum svo afmælishátíð um mitt ár. Kórinn er kvannaher, drifinn áfram á kraftinum og lætur hlutina gerast, hvort sem það er að sauma kjóla á allan hópin eða hugsa út í öll smáatriði. Tónleikar verða ekki til nema með samstilltu átaki,“ tekur hún fram. Í Kvennakór Reykjavíkur eru um 50 konur. Á opinni æfingu í haust komu nýir kraftar inn, að sögn Svanhildar. „Svo eru sumar stofnfélagar og það eru mikil verðmæti sem felast í slíkri reynslu. Það er alltaf einhver endurnýjun en líka góður, sterkur grunnur sem kórinn byggir á.“

Næsta sumar er fyrirhuguð ferð til Ungverjálunds, á heimaslóðir kórstjórnans. „Þar ætlum við að fara í smíðju til eins af færustu kórstjórum Ungverjálunds,“ segir Svanhildur. „Við erum alltaf að finna upp á einhverju nýju.“

[gun@frettabladid.is](http://gun@frettabladid.is)



Elskuleg móðir okkar,  
tengdamóðir og amma,

**Margrét Ágústa Hallgrímsdóttir**

íþróttakennari,  
Suðurlíð 58B, Reykjavík,

lést 24. nóvember sl. á hjúkrunarheimilinu Boðabingi.  
Útförin fer fram frá Grensáskirkju 3. desember kl. 13.00.

**Ríkharður Sverrisson** **Kristín Anna Ingólfssdóttir**  
**Árni Árnason** **Lára Sigríður Jónsdóttir**  
**Andrés Björgvinsson** **Lára Sigríður Jónsdóttir**  
**Ingvaldur Björgvinsdóttir** **Eypör Eggertsson**  
**barnabörn og barnabarnabörn.**



Ástkær eiginkona mín,  
móðir okkar og tengdamóðir,

**Hlíf Guðjónsdóttir**

Lýsbergi 13,  
Þorlákshöfn,

andaðist miðvikudaginn 21. nóvember.  
Útför fer fram frá Kotstrandarkirkju, Ölufsu,  
þriðjudaginn 4. desember kl. 14. Þeim sem vilja minnast  
hennar er bent á Líknarfélagið Alfa.

**Tómas B. Guðmundsson**

**Pálinn I. Tómasdóttir** **Sigurjón Bergsson**  
**Sigríður Tómasdóttir** **Árni I. Sigvaldason**  
**Viðir Tómasson** **Elisabet Guðmundsdóttir**  
**Guðmundur S. Tómasson** **Sigríður Ósk Zoëga Sigurðard.**  
**Ragnheiður Tómasdóttir** **Brynjólfur Magnússon**  
**J. Brynja Tómasdóttir** **Helgi Helgason**  
**og fjölskyldur.**



Ástkær móðir okkar,  
tengdamóðir og amma,

**Sigríður Númadóttir**

Miðgarði,

lést á krabbameinsdeild LSH  
föstudaginn 23. nóvember. Útför hennar  
fer fram laugardaginn 1. desember  
klukkan 12.00 frá Reykholtskirkju.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki LSH, deild 11E, sem  
annaðist hana af alúð.

**Guðrún Arnardóttir** **Sigurður Kr. Sigurðsson**  
**Þórdís Arnardóttir** **Sigurþór Kristjánsson**  
**Einar Örn Arnarson** **Dagmar M. Harðardóttir**  
**Sigríður Arnardóttir** **Davíð Sigurðsson**  
**og barnabörn.**



Elskulegur faðir okkar,  
tengdafaðir, afi og bróðir,

**Sigurður Atlason**

framkvæmdastjóri og galdramaður,  
Hólmavík,

lést þriðjudaginn 20. nóvember.  
Útför hans fer fram frá Hólmavíkirkirkju  
föstudaginn 30. nóvember kl. 14.

**Veigar Arthúr Sigurðsson** **Hafdis Jóna Stefánsdóttir**  
**Atli Arnars Sigurðsson** **Ingibjörg Sigríður Hjartardóttir**  
**Emilía Röfn Veigarsdóttir**  
**Kolbrún Rut Veigarsdóttir**  
**Stefanía Rán Veigarsdóttir**  
**Marín Arnars Atladóttir**  
**Íris Arnars Atladóttir**  
**og systkini hins látna.**





## SPENNANDI VIÐBURÐIR FYRIR JÓLIN Í BÆJARBÍÓ



5. DES DÚKKULÍSURNAR



UPPSELT

11. DES BUBBI MORTHENS AUKATÓNLEIKAR



6. DES OG 7. DES KK OG ELLEN



UPPSELT

23. DES LITLU JÓL BJÖRGVINS HALLDÓRSSONAR



GJAFAKORT

GJAFAKORT Á VIÐBURÐI Í BÆJARBÍÓ ER GÓÐ JÓLAGJÖF

### FRAMUNDAN Í BÆJARBÍÓ



18. JAN  
DÚNDURFRÉTTIR



2. FEB  
BJARTMAR



8. FEB  
Á MÓTI SÓL



14. FEB  
BUBBI MORTHENS  
GOTT AÐ ELSKA

### BÆJARBÍÓ MÆLIR MEÐ FYRIR TÓNLEIKA

MATHÚS BAR  
**VON**

s. 583 6000

**Tilveran**  
RESTAURANT

s. 565 5250

**KRYDD**  
veitingahús

s. 558 2222

ALLIR VIÐBURÐIR Í BÆJARBÍÓ ERU Á MIDI.IS



midi.is



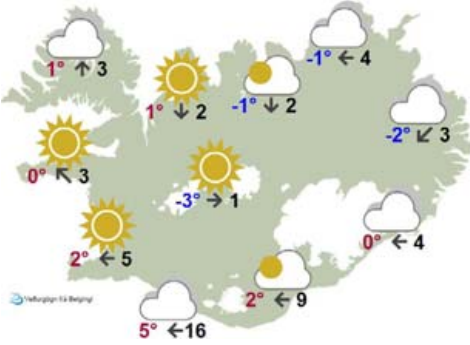
prime  
UMBODSSKRIFstofa



# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Þriðjudagur

Austan 5-13 m/s, en 13-18 undir Eyjafjöllum. Stöku skúrir syðst á landinu og með A-ströndinni, en annars hægara og léttskyjað. Hiti víða 0 til 5 stig, en frost 0 til 10 stig norðan heiða.



## Miðvikudagur

<b>Reykjavík</b> ☀️ 2° ↙ 3	<b>Ísafjörður</b> ☁️ -0° ↙ 11	<b>Akureyri</b> ☁️ -1° ↘ 2
<b>Egilsstaðir</b> ☁️ 1° ↓ 9	<b>Kirkjubæjarkl.</b> ☀️ 2° ↙ 6	<b>Hveravellir</b> ☁️ -4° ↙ 10

## Fimmtudagur

<b>Reykjavík</b> ☀️ -1° ↓ 9	<b>Ísafjörður</b> ☁️ -5° ↙ 14	<b>Akureyri</b> ☁️ -3° ↓ 7
<b>Egilsstaðir</b> ☁️ -1° ↓ 17	<b>Kirkjubæjarkl.</b> ☁️ 1° ↓ 6	<b>Hveravellir</b> ☁️ -7° ↓ 16

### LÉTT

7						3
	6		9	2		
1	8					9
	2	9		1	7	3
3		7		6		9
5	6		3		1	4
		1		5		7
	8		3	4		
6		2		8		

### MIDLUNGS

			9	4		5
	1			8	4	9
	6		2		7	3
		4	2		6	
5	6	2		8		4
1						9
4					9	
				5	7	2
		5	9	3	1	8

### ÞUNG

					3			
2				5	6		1	
3			7				8	4
7	2			4				5
9			3	7				
			9			4	6	
		3			8	5		
4		1			6			
	9				2			8

## Krossgáta

### LÁRÉTT

- sárbeittur
- ergja
- ólæti
- yfirráða
- títtill
- kosning
- sveima
- óhapp
- flokkur
- skipti

### LÓDRÉTT

- tæplega
- formóðir
- tvennd
- skipað niður
- málfaeri
- tékki
- skrök
- lærir
- tveir eins

1	2	3	4		
5			6	7	
8			9		
10			11		
			12		
13	14				
15				16	
	17				

LÁRÉTT: 1. naukast, 2. amma, 3. þac, 4. ráða, 7. líta, 8. ástund, 9. ástund, 10. ma, 11. val, 12. líta, 13. stí, 14. tegund, 15. skil, 16. líta, 17. líta, 18. líta, 19. líta, 20. líta.

## Skák Gunnar Björnsson

Heimsmeistarinn, Magnus Carlsen (2.855), átti leik gegn Fabiano Caruana (2.832) í tólfth og síðustu skák heimsmeistarar-einvígis þeirra í Lundúnum.



31. ... Ha8 og bauð jafntefli um leið! Þetta kom mjög á óvart enda allir sammála um að svartur hefur vænlegri stöðu. Lokatölur einvígisins urðu 6-6 en úrslitin munu ráðast á morgun, miðvikudag, þegar þeir tepla til þrautar með styttri tímamörkum.  
[www.skak.is](http://www.skak.is): Allt um HM-einvígið.

8	3	2	6	4	7	5	1	9
9	4	5	1	2	3	8	6	7
1	6	7	8	5	9	2	3	4
2	5	8	9	6	4	1	7	3
3	7	9	2	8	1	6	4	5
6	1	4	3	7	5	9	8	2
4	2	6	5	3	8	7	9	1
5	9	3	7	1	6	4	2	8
7	8	1	4	9	2	3	5	6
8	9	5	1	3	6	2	4	7
4	1	6	8	2	7	3	5	9
2	3	7	4	9	5	8	6	1
5	4	8	2	7	1	6	9	3
3	6	9	5	8	4	1	7	2
7	2	1	9	6	3	4	8	5
6	8	3	7	5	2	9	1	4
9	7	4	3	1	8	5	2	6
1	5	2	6	4	9	7	3	8
9	2	1	5	7	3	6	8	4
6	4	7	2	8	9	5	1	3
8	3	5	1	4	6	7	2	9
2	5	6	3	9	7	8	4	1
4	1	3	8	5	2	9	7	6
7	8	9	4	6	1	2	3	5
1	6	8	9	2	4	3	5	7
5	7	4	6	3	8	1	9	2
3	9	2	7	1	5	4	6	8

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri niu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

## Pondus

**PONDUS** þýddur úr íslensku yfir á íslensku

Lítill? Næeee! ... kannski aðeins undir meðalstærð, en það er nú ekki stærðin sem skiptir máli.

Á íslensku: Þú ert með ártyppi.

Þvílík tilþríf! Þessu mun verða tekið eftir um allan heim!

Á íslensku: Skíðaganga vekur áhuga um allan heim í miðri gúrkutíð.

Nei! Þetta eru ekki skattsvik. Það varu gerð mistök og fyrir það biðst ég afsökunar.

Á íslensku: Ég biðst afsökunar á að þetta hafi verið uppgátvað.

Já ... hææ, það er orðið langt síðan síðast. Hæ, þú veist? Én ... þú?

Á íslensku: Hver í fjand-anum ert þú aftur?

Eftir Frode Øverli

# Slakaðu á með Slökun

**Einkenni magnesíum-skorts**

- Lítill orka
- Þröttleysi
- Veik bein
- Hormóna ójafnvægi
- Svefntruflanir
- Vöðvakrampar, kippir og spennar
- Kökun líffæra
- Óregluglugur hjartsláttur
- Kvíði
- Streita
- Þirringur

**Mamma Veit Best** HEIÐIN HEILSA

[www.mammaveitbest.is](http://www.mammaveitbest.is)

## Gelgjan

**Gamlar minningar**

**Nýr raunveruleiki**

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

## HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Fréttablaðið færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.

**f** Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

Sjáðu, mamma! Ég hitti beint í mark í hvert sinn!

ZERT! ZERT! ZERT!

Maður myndi halda að öll þessi æfing myndi skila sér hingað inn.

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



# Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettladid.is

## 27. NÓVEMBER 2018

### Tónlist

**Hvað?** Hádegistónleikar í Hafnarfjarðarkirkju

**Hvenær?** 12.15

**Hvar?** Hafnarfjarðarkirkja  
Hádegistónleikar verða í Hafnarfjarðarkirkju í dag kl. 12.15. Leikin verður íhugunartónlist fyrir orgel í skammdeginu, í aðdraganda jóla-föstu. Guðmundur Sigurðsson, organisti Hafnarfjarðarkirkju, leikur á bæði orgel kirkjunnar.

**Hvað?** Tríó George Colligan á Kexi

**Hvenær?** 20.30

**Hvar?** Kex hostel, Skúlagötu  
Á næsta djasskvöldi Kex hostels kemur fram tríó bandaríska pianóleikarans George Colligan. Þórgrímur Jónsson leikur á kontrabassa og Scott McLeMore á trommur. George Colligan hefur komið víða við á ferli sínum. Hann vermdi lengi pianó-bekkin í sveitum söngkonunnar Cassöndru Wilson og klarinettuleikarans Dons Byron. Á efnisskrá eru standardar, djassmellir og tónsmíðar Colligans. Tónlistin hefst kl. 20.30 og er aðgangur ókeypis.



Jólagestir Ragga og Dassa verða í Gunnarshúsi þar sem Dagur Hjartarson og Ragnar Helgi Ólafsson lesa upp og Fríða Ísberg verður gestur. FRETTLADÍD/EYÞÓR

### Viðburðir

**Hvað?** Kynningartími og milonga

**Hvenær?** 20.00

**Hvar?** Iðnó  
Opinn kynningartími í argentínskum tangó kl. 20-21, Leiðbeinendur eru Anna og Þorvarður. DJ er Þorvarður og heldur hann uppi stuðinu með nýaldartónlist í bland við nýja. Í kjölfarið er milongan. Allir velkomin og ekki þarf að mæta með dansfélaga, tókum fagnandi móti nýju fólki. Aðgangseyrir er kr. 1.000 en frítt fyrir 30 ára og yngri.

**Hvað?** Niu líf Gísla Steingrímssonar, ævintýramanns úr Eyjum – útgáfuhöf

**Hvenær?** 17.00

**Hvar?** Eymundsson Austurstræti  
Nýjasta bók Sigmundar Ernís stókk beint inn á topp 10 lista Pennans-Eymundsson í síðustu viku eftir einstaklega velheppnað útgáfuhöf

bréfamíðlari á Íslandi, fær konur sækja sjó og hraðar tæknibreytingar munu hafa hvað mest áhrif á þau störf sem konur vinna í dag. Jafnframt eru fær konur sem komast í gegnum glerþakið og inn í efstu lög fyrirtækja. Fundur á vegum Íslandsbanka.

**Hvað?** Jólagestir Ragga og Dassa

2018: í fyrsta skipti með gesti!

**Hvenær?** 20.00

**Hvar?** Gunnarshúsi, Dyngjuvegi

**Hvað?** Opin kóræfing Óháða kórsins

**Hvenær?** 19.30

**Hvar?** Óháði söfnuðurinn, Háteigsvegi  
Nú getur þú mætt á kóræfingu hjá Óháða kórnum, sungið með, spjallað við fólk og fengið vöflur í kaffipásunni. Óháði kórinn er skemmtilegur og ódúruvisi kór sem var stofnaður í mars af Kristjáni Hránnari Pálssyni, organista og tónlistarstjóra Óháða safnaðarins.

**Hvað?** Þýðingar frá framáni

**Hvenær?** 16.15

**Hvar?** Veröld – hús Vigðisar  
Rúnar Helgi Vignisson, dósent í ritlist og einn af ritstjórum ritraðarinnar Smásögur heimsins, ræðir um helstu álitamál sem upp komu við að þýða smásögur frá fjarlægum löndum, bæði úr frummálum og millimálum.

**Hvað?** Vigsluhátíð Fjölínishallarinnar

**Hvenær?** 15.30

**Hvar?** Fjölínishöllin, Fossaleyni  
Vigsluhátíð Fjölínishallar fer fram í dag.

### Sýningar

**Hvað?** Kaffipása í boði Laumulista-

samsteyppunnar

**Hvenær?** 12.00

**Hvar?** Nýlistasafnið, Grandagarði  
Verið hjartanlega velkomin á Rímelsi #2 í Nýlistasafninu: Kaffipása í boði Laumulistasamsteyppunnar. Á opnunartímum safnsins byóst gestum og gangandi að staldra við, í lengri eða styttri tíma, og taka sér pásu ásamt meðlimum samsteyppunnar. Kaffipása Laumulistasamsteyppunnar stendur yfir dagana 27. nóvember til 2. desember.

**Hvað?** Opnun – We Talked About

Going Somewhere

**Hvenær?** 17.00

**Hvar?** SÍM salurinn, Hafnarstræti  
Samsýning listamanna sem hafa dvalið og starfað í gestavinnustofum SÍM á Seljavegi og á Korpúlfstöðum í nóvember 2018. Verkin á sýningunni eru afrakstur rannsóknar og vinnu listamannanna sem hafa dvalið í mánuð eða lengur hér á landi.



**Planeta Singli 2** (POLISH W/ENG SUB) **17:30**

## GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 NÁNAR Á BIOPARADÍS IS



**Litla Moskva** (ICELANDIC - NO SUB) **18:00**

Erfingjarnir//The Heiresses (ICE SUB) **20:00**

Hinn seki // The Guilty (ICE SUB) **22:00**

Mæri // Border (ENG SUB) **22:00**

Kalt stríð // Cold War (ICE SUB) **20:00**

Blindspotting (ICE SUB) **22:00**

## JAGUAR F-PACE

# ÞAÐ VILJA EKKI ALLIR VERA EINS OG ALLIR HINIR.



Búnaður í Jaguar F-Pace er m.a.: 18" álfegur, halógen-aðalljós með dagljósum, framsæti með vönduðu áklæði og átta stefnu handvirkri stillingu, baksýnisþegill með sjálfvirkri deyfingu, gljásvalt króm á skrautlista, 10" Touch Pro, upplýstar sílsahlífar úr málmni með Jaguar-áletrun.

### JAGUAR

HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK  
SÍMI: 525 6500

Jaguar F-Pace.

**VERÐ FRÁ: 8.190.000 KR.**

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR



## DAGSKRÁ

## Þriðjudagur

## STÖÐ 2

**07.00** Simpson-fjölskyldan Tuttugasta og sjötta syrpa þessara langlífustu gamanþátta í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátækjasamari.

**07.25** Lina Langsokkur

**07.50** Friends

**08.15** The Middle

**08.35** Ellen

**09.15** Bold and the Beautiful

**09.35** Mr Selfridge

**10.20** 10 Puppies and Us

**11.25** Lóa Pind: Snapparar

**12.00** Um land allt

**12.35** Nágrannar

**13.00** American Idol

**14.25** So You Think You Can Dance 15

**15.10** So You Think You Can Dance

**15.55** Manstu

**16.35** Baby Daddy

**17.00** Bold and the Beautiful

**17.20** Nágrannar

**17.45** Ellen

**18.30** Fréttir Stöðvar 2

**18.55** Ísland í dag

**19.10** Sportpakinn Íþróttarfréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.

**19.25** Fréttayfirlit og veður

**19.30** Dýraspítalinn Önnur syrpa þessara vinsælu þátta í umsjón Heimis Karlssonar. Dýraspítalinn er áhugaverður þáttur þar sem fylgst er með dýralæknum leysa hin ýmsu vandamál sem upp koma hjá fjölskylduvinum okkar þar sem baráttan er stundum upp á líf og dauða. Fylgst er með meðhöndlun, aðgerðum og ferli eftir aðgerðir á gældýrunum.

**20.05** The Goldbergs

**20.30** Mom 6

**20.55** Blindspot

**21.40** Outlander

**22.35** Stolen Daughters: Kidnapped By Boko Haram

**23.55** Grey's Anatomy

**00.40** The Good Doctor

**01.25** Camping

**01.50** Wentworth

**02.40** Sausage Party

**04.10** Estranged

**05.40** The X-Files

**06.20** NCIS

## STÖÐ 2 SPORT

**07.25** Real Sociedad - Celta Vigo

**09.05** Spænsku mörkin

**09.35** Þór Þ. - Skallagrímur

**11.15** Burnley - Newcastle

**12.55** Formúla 1: Abu Dhabi - Kappakstur

**15.15** Haukar - ÍBV

**16.45** Seinni bylgjan

**18.15** Fréttabáttur Þjóðadeildarinnar

**19.05** Meistaradeild Evrópu-fréttabáttur

**19.30** Meistaradeildarmessan

**22.00** Meistaradeildarmörkin

**22.30** Roma - Real Madrid

## STÖÐ 2 SPORT 2

**09.35** Inter Milan - Frosinone

**11.15** Njarðvík - Stjarnan

**12.55** Domino's körfuboltakvöld

**14.35** Watford - Liverpool

**16.15** Messan

**17.15** Ítölsku mörkin

**17.45** CSKA Moskva - Plzen

**19.50** Manchester United - Young Boys

**22.00** Premier League Review 2018/2019

**22.55** Juventus - Valencia

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland  
FM 96,7 Lítt Bylgjan  
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan  
FM 99,4 Útvarp Saga  
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



## DÝRASPI+ALINN

DÝRASPI+ALINN  
KL. 19:30

Gældýrin eru dýrmæt og oft bestu vinir mannsins. Þau lífga upp á tilveruna og gera hana skemmtilegri en líf þeirra er þó ekki alltaf dans á rósum. Frábær þáttaröð í umsjón Heimis Karlssonar þar sem við fylgjumst með eldklárum dýralæknum leysa hin ýmsu vandamál sem upp koma hjá bestu fjölskylduvinum okkar.

Þrælgott  
Þriðjudagskvöld

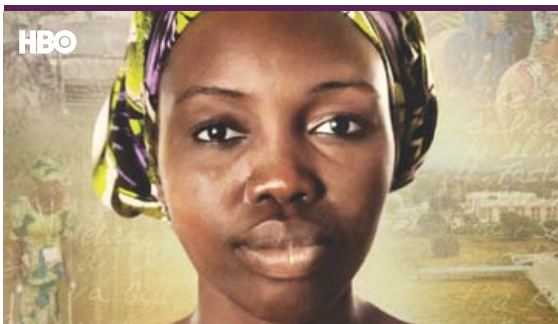
Fáðu þér áskrift á [stod2.is](http://stod2.is)

BLINDSPOT  
KL. 20:50

Skemmtilegir þættir um hina eitursnjöllu Jane Doe sem vinnur með Bandarísku alríkislögreglunni að flóknum glæpamálum sem húðflúr á líkama hennar vísa á.

OUTLANDER  
KL. 21:35

Þáttaröð byggð á metsölbókum Diönu Gabaldon, um hjúkrunar-konuna Claire sem ferðast aftur í tímann og fann ástina með hinum rómantíska Jamie Fraser.

STOLEN DAUGHTERS: KIDNAPPED BY BOKO HARAM  
KL. 22:35

Nýleg heimildarmynd frá HBO sem fjallar um þær skólástúlur sem vígamenn Boko Haram rændu árið 2014. Hér er sögð saga þeirra sem hafa snúið til baka á heimili sín eftir þriggja ára anaúð.

Allt þetta og meira til  
á aðeins 9.990 kr.

[stod2.is](http://stod2.is)

## STÖÐ 3

**19.10** Baby Daddy

**19.35** Schitt's Creek

**20.00** Seinfeld

**20.45** Friends

**21.10** One Born Every Minute UK

**22.00** Flash

**22.45** Westworld

**23.55** All American

**01.05** American Horror Story 8: Apocalypse

**01.50** Schitt's Creek

**02.15** Seinfeld

**02.40** Friends

**03.05** Tónlist

## STÖÐ 2 KRAKKAR

**07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar

**07.47** Doddi litli og Eyrnastór

**08.00** Áfram Diego, áfram!

**08.24** Svampur Sveinsson

**08.49** Pingu

**08.55** Sumardalsmyllan

**09.00** Strumparnir

**09.25** Ævintýraferðin

**09.37** Gulla og grænjaxlarnir

**09.48** Hvellur keppnisbill

**10.00** Stóri og Litli

**10.13** Tindur

**10.23** Mæja býfluga

**10.35** K3

**10.46** Grettir

**11.00** Könnuðurinn Dóra

**11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar

**11.47** Doddi litli og Eyrnastór

**12.00** Áfram Diego, áfram!

**12.24** Svampur Sveinsson

**12.49** Pingu

**12.55** Sumardalsmyllan

**13.00** Strumparnir

**13.25** Ævintýraferðin

**13.37** Gulla og grænjaxlarnir

**13.48** Hvellur keppnisbill

**14.00** Stóri og Litli

**14.13** Tindur

**14.23** Mæja býfluga

**14.35** K3

**14.46** Grettir

**15.00** Könnuðurinn Dóra

**15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar

**15.47** Doddi litli og Eyrnastór

**16.00** Áfram Diego, áfram!

**16.24** Svampur Sveinsson

**16.49** Pingu

**16.55** Sumardalsmyllan

**17.00** Strumparnir

**17.25** Ævintýraferðin

**17.37** Gulla og grænjaxlarnir

**17.48** Hvellur keppnisbill

**18.00** Stóri og Litli

**18.13** Tindur

**18.23** Mæja býfluga

**18.35** K3

**18.46** Grettir

**19.00** The Seventh Dwarf



Könnuðurinn  
Dóra,  
11,00 og  
15,00

## GOLFSTÖÐIN

**09.00** Turkish Airlines Open

**13.15** Golfing World

**14.05** The Open Championship

**19.05** Golfing World

**19.55** Nedbank Golf Challenge South Africa

**21.50** CME Group Tour Championship

## STÖÐ 2 BIÓ

**12.00** Middle School: The Worst Years of My Life

**13.30** Date Night

**14.55** Bridget Jones's Baby

**16.55** Middle School: The Worst Years of My Life

**18.30** Date Night Sprenglægleig og rómantísk spennumynd frá 2010 með Steve Carrell og Tina Fey í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um miðaldra hjón sem drukknað hafa í amstri hversdagslífsins og þrá ekkert heitar en smá tíma fyrir sig sjálf og hjónabandið.

**20.00** Bridget Jones's Baby

**22.00** The Revenant Mögnuð mynd með Leonardo DiCaprio og Tom Hardy í aðalhlutverkum. Þetta er sönn saga Hughes Glass sem skilinn var eftir í óbyggðum nær dauða en lífi árið 1823 eftir árás bjarnar.

**00.35** Mechanic: Resurrection

**02.15** Public Enemies

**04.35** The Revenant

## RÚV

**13.00** Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2010-2011

**13.55** Sætt og gott

**14.25** Úr Gullkistu RÚV: Með okkar augum

**14.55** Fjársögður framtíðar

**15.25** Innlit til arkitekta

**15.55** Íþróttafólkid okkar

**16.25** Menningin - samantekt

**16.50** Íslendingar

**17.50** Táknfréttir

**18.00** KrakkarRÚV

**18.01** Ofurmennaáskorunin

**18.29** Hönnunarstímin

**18.46** Hjá dýralæknum

**18.50** Krakkfréttir

**19.00** Fréttir

**19.25** Íþróttir

**19.30** Veður

**19.35** Kastljós

**19.50** Menningin

**20.05** Kveikur

**20.45** Tíundi áratugurinn

**21.30** Fimm sínum fimm

**22.00** Tíufréttir

**22.15** Veður

**22.20** Týnda vitnið

**23.10** Gæfusmiður

**23.55** Kastljós

**00.10** Menningin

**00.20** Dagskrárlok

## SJÓNVARP SÍMANS

**08.00** Dr. Phil

**08.45** The Tonight Show

**09.30** The Late Late Show

**10.15** Siminn + Spotify

**12.00** Everybody Loves Raymond

**12.20** King of Queens

**12.40** How I Met Your Mother

**13.05** Dr. Phil

**13.50** Ghosted

**14.15** The Good Place

**14.40** Survivor

**15.25** Líf kviknar

**16.25** Everybody Loves Raymond

**16.45** King of Queens

**17.05** How I Met Your Mother

**17.30** Dr. Phil

**18.15** The Tonight Show

**19.00** The Late Late Show

**19.40** Black-ish

**20.00** Will & Grace

**20.25** Læknirinn í eldhúsinu - ferðalag bragðlaukanna

**21.00** FBI

**21.50** Code Black

**22.35** The Chi

**23.25** The Tonight Show

**00.45** CSI: Miami

**01.30** American Crime

**02.15** New Amsterdam

**03.05** Station 19

**03.50** Elementary

**04.35** Siminn + Spotify



# Vinsælustu bækurnar í dag í verslunum **BONUS**

1. **Stúlkan hjá brúnni**  
Arnaldur Indriðason
2. **Útkall - Þrekvirki í Djúpinu**  
Óttar Sveinsson
3. **Brúðan**  
Yrsa Sigurðardóttir
4. **Hornauga**  
Ásdís Halla Bragadóttir
5. **Þitt eigið tímaferðalag**  
Ævar Þór Benediktsson
6. **Lára fer til læknis**  
Birgitta Haukdal
7. **Siggi sítróna**  
Gunnar Helgason
8. **Beint í ofninn**  
Nanna Rögnvaldsdóttir
9. **Þorpið**  
Ragnar Jónasson
10. **Kaupthinking**  
Þórður Snær Júlíusson



**BONUS** EKKERT BRUÐL



# Rúrik Gíslason sætari en sykur í nýju dagatali

**Rúrik Gíslason**, landsliðsmaður í knattspyrnu, situr fyrir í nýjasta dagatali þýska súkkulaðiframleiðandans Lambertz, en fyrirtækið setur mikinn metnað í sitt árlega dagatal. Sérstakt hóf var haldið til að fagna þessu merka dagatali og Rúrik auðvitað mættur.



Hin grísk/þýska Anastasia Zampounidis og okkar maður stilla sér upp fyrir mynd. Zampounidis er fréttakona í Þýskalandi.



Okkar maður er ánægður með útkomuna sem birtist. Hendir þumlinum upp.

Hermann Bühlbecker spyr Rúrik spjörnum úr varðandi þetta merka verkefni.





**SONIC VIBRATION  
TANNBURSTI**

Gefur auka kraft í daglega umhirðu tannanna



**Nýtt** Batterísdrifinn tannbursti með einstakri hreinsunartækni

- Fín burstahárin hreinsa betur án þess að valda ertingu
- Þægilegur titringur veitir djúpa en blíða hreinsun
- Burstahaus og rafhlöðu má skipta út eftir þörfu
- Einstök hönnun á loki fyrir burstahausinn

**Tannlæknar mæla með GUM tannvörum**

Rannsóknir sýna að finu burstahárin á þessum rafmangstannbursta fjarlægja allt að 50% meira af óhreindum milli tannanna og hreinsa allt að helmingi dýpra undir tannholdsbrúnina.

Fæst í apótekum og almennum verslunum.





Hermann Bühlbecker, eigandi Lambertz, ásamt nokkrum módelanna.



Fréttakonan góðkunnna hjá RTL Berlin, Tanja Bültel, fær hér eina sjálfu með okkar manni. Leikkonan Tina Ruland fylgist með og áhuginn leynir sér ekki.



Rúrik og Larissa Kerner fyrir framan myndir sem voru teknar á Íslandi.



Rúrik og Britt Kanja ræða saman, en hún er einn mesti djammari Berlínarborgar og hefur átt nokkra næturklúbba.



Rúrik klappar sáttur fyrir flottu dagatali ásamt leikkonunni Larissu Kerner.

**SUBARU FORESTER.**  
**BREGST SJÁLFKRAFA VIÐ ÓVÆNTUM**  
**AÐSTÆÐU**

**94% ökumanna finnst þeir öruggari með EyeSight tækni**  
 Þú fyllist hugarró þegar þú veist að bíllinn þinn skerst í leik og aðstoðar þig við að koma í veg fyrir árekstur. Varar þig við þegar aðvifandi ökutæki er á blinda punktinum. Og gerir þér kleift að leggja bílnum áreynslulaust í þröngt stæði með aðstoð myndavélar sem sýnir nálægð við gangstéttarbrún. Slakaðu á. EyeSight er staðalbúnaður í Subaru Forester LUX, bensín.

**Subaru Forester Premium, sjálfskiptur. Verð frá: 5.350.000 kr.**



**BL ehf**  
 Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
 525 8000 / www.bl.is

Bílasalan Bílás  
 Akranesi  
 www.bilas.is  
 431 2622

Bílasala Akureyrar  
 Akureyri  
 www.bilak.is  
 461 2533

Bílaverkstæði Austurlands  
 Egilsstöðum  
 www.bva.is  
 470 5070

IB ehf.  
 Selfossi  
 www.ib.is  
 480 8080

BL söluumboð  
 Vestmannaeyjum  
 481 1313  
 862 2516





- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir

“Doktor.is er ætlað að auðvelda aðgengi almennings að upplýsingum og ráðgjöf um heilsu, lífsstíl og forvarnir.,,

*Teitur Guðmundsson, læknir og ritstjóri doktor.is*



Sigrún Ósk við endann á borðinu þar sem hin stóra fjölskylda Ullu Schjørring og Helga Þórs Steingrímssonar borðaði.

## Dustaði rykið af dönskunni

Sjónvarpskonan **Sigrún Ósk Kristjánsdóttir** opinberaði dönskukunnáttu sína á sunnudag. Þá talaði hún við Ullu Schjørring sem á 10 börn með eiginmanni sínum, Helga Þór Steingrímssyni.

Þriðji þáttur af Margra barna mæður á Stöð 2 var sýndur á sunnudag. Þar var Ulla Schjørring til umfjöllunar en hún á 10 börn með eiginmanni sínum, Helga Þór Steingrímssyni. Börnin eru á aldrinum 5-24 ára í dag og hafa hjónin búið lengst af í Danmörku. Það var því ekkert annað í stöðunni en að rifja upp dönskuna þó viðtalið við Ullu færi fram á íslensku. „Þetta á sér allt skýringar. Ég bjó í Danmörku frá því að ég var eins árs og þar til ég varð sjö. Í raun er skandall að danskan sé ekki betri en þetta. Ég bjó í Óðinsvéum og svo í smábæ á Lálandi sem heitir Maribo, en er því miður ekki heimabær Haribo nammisins – þá hefði ég aldrei flutt heim,“ segir Sigrún.

Hún flutti svo aftur til Danmerkur þegar hún ætlaði að nema talmeinafræði í háskóla. „Þangað fór ég nú aldrei. Lóng saga, en ég endaði á að fara að vinna í leikskóla. Bjó í Danmörku í hálf ár og endaði á að fara að gera eitthvað allt annað en að fara í talmeinafræði en náði allavega að dusta rykið af dönskunni.“

Þetta er önnur þáttaröð en eins



Sigrún Ósk fékk að kíkja inn í þvottahúsið hjá Ullu.

●● **BJÓ Í DANMÖRKU Í HÁLFT ÁR OG ENDAÐI Á AÐ FARA AÐ GERA EITTHVAÐ ALLT ANNAD EN AÐ FARA Í TALMEINAFRÆÐI EN NÁÐI ALLAVEGA AÐ DUSTA RYKIÐ AF DÖNSKUNNI.**

og nafnið gefur til kynna hittir Sigrún fjölskyldur sem eru stærri en almennt gengur og gerist. Ulla er með flest börnin „Þetta var þriðji þáttur sem var sýndur á sunnudag. Fyrsti var um frekar unga mömmu sem á sex, svo var ein sem fékk óvænt þribura og svo Ulla með 10 sem komu á 19 árum. Í dag finnur maður alls konar stærðir af samsettum fjölskyldum en að eiga 10 börn einn og sjálfur er nánast einsdæmi hjá fólki af þessari kynslóð. Enda sagði hún að þegar eru bara fimm í mat finnst henni varla taka því að elda. Ef ég fæ fimm börn í mat þá þarf ég nánast að herða mig upp í þrjá daga. Leggja mig svo þegar allir eru farnir,“ segir Sigrún.

[benediklboas@frettabladid.is](mailto:benediklboas@frettabladid.is)

**SÍMAR AUGLÝSINGADELDIR** – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Víðardóttir [johannaheiga@frettabladid.is](mailto:johannaheiga@frettabladid.is) **ALMENNAR AUGLÝSINGAR:** SÍMI 550 5050; Guðaf Bjarnason [guðaf@frettabladid.is](mailto:guðaf@frettabladid.is); Hjördis Zoega [hjordis@frettabladid.is](mailto:hjordis@frettabladid.is); Sigfus Örn Einarsson [sigfus@frettabladid.is](mailto:sigfus@frettabladid.is); Valdimar Birgisson [valdimar@frettabladid.is](mailto:valdimar@frettabladid.is); Örn Geirsson [orn.geirsson@frettabladid.is](mailto:orn.geirsson@frettabladid.is) **FÖLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann [atli@frettabladid.is](mailto:atli@frettabladid.is); Amari Magnússon [arnar@frettabladid.is](mailto:arnar@frettabladid.is); Jón Ivar Vilhelmsson [jonivar@frettabladid.is](mailto:jonivar@frettabladid.is); Ruth Bergsdóttir [ruth@frettabladid.is](mailto:ruth@frettabladid.is) **FÖLK OG SÉRBLÖÐ EFNIS:** Elín Albertsdóttir [elin@frettabladid.is](mailto:elin@frettabladid.is) og Ragnheiður Tryggvadóttir [heid@frettabladid.is](mailto:heid@frettabladid.is) **RÁÐAUGLÝSINGAR:** FASTEIGNIR SÍMI 550 5056; Hrafnar Helgisson [hrafnar@frettabladid.is](mailto:hrafnar@frettabladid.is); Víðar Ingi Pétursson [vig@frettabladid.is](mailto:vig@frettabladid.is) **ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Ama Rut Kristinsdóttir [amarut@frettabladid.is](mailto:amarut@frettabladid.is); Guðrún Inga Grétarsdóttir [guðruninga@frettabladid.is](mailto:guðruninga@frettabladid.is)







# FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 550 5000

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild 550 5050 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.



FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póst: dreifing

Dreifing dreifing@postdreifing.is  
Ef blaðið berst ekki 800 1177

## BAKPANKAR

Hauks Arnar  
Birgissonar



## Írafár á netinu

Fyrir sléttum fimmtíu árum söng Johnny Cash inn á hljófplötuna At Folsom Prison.

Áhorfendurnir voru fangar þeirrar ágætu stofnunar og var hljófplatan tekin upp á tónleikum innan veggja fangelsisins. Nokkur laganna fjölluðu um kollega áhorfendanna, sem sumir hverjir biðu aftöku sinnar á dauðadeildum. Lagið „25 minutes to go“ fjallar t.a.m. um mann sem á lengd eins Friends-þáttar eftir af því sinni og verður að teljast til galgahúms – bóksatfella. Af upptökunum má hins vegar heyra fangana ærast af gleði yfir flutningi hr. Cash.

Ég er ekki viss um að söngvarinn fengi sömu viðbrögð í dag, enda allar líkur á því að viðkvæmir áhorfendur myndu móðgast eða særast yfir textunum. Ein söngkona (úps, ég meinti söngfræðingur) fékk t.d. á baukinn fyrir nokkru síðan þegar hún fór, í barnabók sinni, ranglega með fagheiti og einkennisbúning hjúkrunarfræðinga. Henni voru gerðar upp annarlegar hvatir og bókina átti að sniðganga. Hún hafði móðgað stéttina. Ég er nokkuð viss um að henni gekk gott eitt til með skrifum sínum en viðbrögðin á samfélagsmiðlunum endurspegluðu tíðarandann.

Ég verð að segja eins og er að ég nota sjálfur þetta „niðrandi“ orð þegar ég dvel með ungum syni mínum á spítala – enda finnst mér orðið vera mun hlýlegra heldur en lögverndaða starfsheitið. Með þessu er ég samt ekki að gera litíu út starfinu. Síður en svo og þvert á móti. Það er a.m.k. ekki ætlun mín.

Við verðum að hætta að móðgast svona auðveldlega og taka hluti persónulega. Ofurviðkvæmni er umræðunni ekki til framdráttar og við þurfum að hætta að gera öðru fólki upp annarlegar hvatir. Annars þurfum við lögfræðingarnir að fara í alvarlega sjálfskoðun undir myllumerkinu #HættiðAðGeraGrínAðOkkur.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA

**Kvikk**  
UM FERÐIÐ

Bátur mánaðarins  
Ítalskur BMT

499 kr.

Snýr tímabundið ártur

**SUBWAY**

## GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



# Sofðu vel um jólin

Eitt mesta úrval landsins af heilsudýnum



Reverie

## UM FJÓRÐUNGUR

LANDSMANNA SEFUR Á HEILSUDÝNU  
FRÁ SVEFNI & HEILSU skv. Gallup

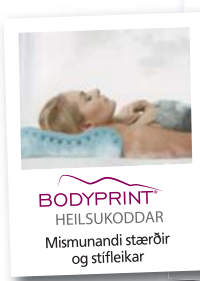


Roberto

Fallegur hágæða rafdrifinn leðurstóll.  
Litir: Svart, silfur, grátt, brúnt og rautt  
Verð aðeins kr. 179.900.-



Vandyck  
lök



BODYPRINT  
HEILSUKODDAR  
Mismunandi stærðir  
og stífleikar



Úrval af náttslöppum  
fyrir dómur og herra



Mikið úrval af rúmteppum  
í flestum stærðum

Glæsileg vefverslun  
**svefnogheilsa.is**  
Opið allan sólarhringinn



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík



Svefn & heilsa

★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233  
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150  
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00  
Laugardaga 12:00 - 16:00