

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 2. JÚNÍ 2017

Lífsstíll



Alþjóðlegi kleinuhringjadagurinn er í dag. Hann á rætur sínar að rekja til Bandaríkjanna og þar er hann í hávegum hafður.

[Lífsstíll](#) → 6



Vilborg Halldórsdóttir hefur aldrei verið hrædd við að takast á við nýjar áskoranir. MYND/STEFÁN

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.



Prófessor **Bengt Jeppsson** hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgötvuðu mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum* 299v (**LP299V**).

Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (**LP299V**)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í heilsuverzlunum, á völdum útsölustöðum og fjölmörgum apótekum um land allt.

probi
science for a good life

abel
heilsuvörur

Kvenleikinn er alls konar

Vilborg Halldórsdóttir, leikkona og leiðsögu- maður, vill vera sólarmegin í lífinu. Hún segir að konur verði sjálfar að skrifa hlutverk fyrir konur, skapa sér verkefni og að þetta þurfi að gerast ekki seinna en núna. →2

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigridinga@365.is



Víð Vilborg mælum okkur mót á heimili hennar í miðbæ Reykjavíkur. Hún býr ásamt fjölskyldu sinni í fallegu bak-húsi í grennd við einn helsta ferðamannastað höfuðborgarinnar. Gatan er þó sérlega friðsæl og ekki laust við að umhverfið minni eilífti á útlönd.

Vilborg er með mörg járn í eldinum þessa dagana og líf hennar snýst aðallega um leiklist og leiðsögn. „Ég er að leika í sjónvarpsþáttaröð um Stellu Blómkvist, sem Saga Film framleiðir. Mér sýnist allt stefna í að þetta verði mjög gott og spennandi sjónvarpsfni, en þættirnir verða sýndir á næsta ári. Heiða Reed leikur Stellu en sjálf leik ég Láru sem er ráðuneytisstjóri í innanríkisráðuneytinu. Mér finnst þetta afskaplega skemmtilegt, enda er mitt mottó að geta sagt að ég elski starfið mitt,“ segir Vilborg brosandí.

Hún tekur daginn snemma því klukkan sjö þarf hún að vera mætt í smink. „Svo mæti ég á tókustað og er tilbúin fyrir tókur. Ég er svo heppin að vera í hópi með æðislega hæfileikaríku fólki. Í gegnum tíðina hef ég leikið meira í sjónvarpi en í kvikmyndum en þó mest á sviði. Ég lék í kvikmynd árið 2002 og svo í Hross í oss árið 2012 og á þessum tíma hafa orðið gríðarlegar framfarir í kvikmyndagerð héraendis.“

Konum troðið í búning

Vilborg hefur alltaf haft sterkar taugar til leikhússins og mun stíga á svið í Iðnó á sjálfan þjóðhátíðardaginn. „Ég er líka í stórskemmtilegu verkefni með leikhúslistakönunum í Iðnó. Við erum að búa til sýningu sem heitir Konur og krínólin þar sem farið er yfir búningasögu kvenna og öll þau form sem konum hefur verið troðið í gegnum tíðina. Við tökum tímabilið frá 1890-1990 með húmorinn að vopni. Edda Björgvins er handritshöfundur og sögumaður og það verður geggjuð nölist í sýningunni. Áður en sýningin hefst munu reiðkonur úr Fálki ríða á hestum í kringum Tjörnina, að sjálfsögðu í fallegum og kvenlegum búningum. Þetta verður mikil gleði,“ segir Vilborg, sem skorar á fólk að láta Konur og krínólin þann 17. júní sem verður sýnt kl. 16.00 ekki fram hjá sér fara en aðgangur er ókeypis.

„Svo er ég að skrifa kvikmyndahandrit upp úr mjög spennandi bók. Ég vil að svo komnu máli ekki gefa upp hvaða bók þetta er, en þetta er mjög áhugavert efni,“ segir Vilborg leyndardómsfull en hún hefur áður skrifað leikrit um landnámsmanninn Gauk á Stöng. Leikritið var sett upp í Árnesi en



Í haust ætlar Vilborg að fara til Bali með hóp Íslendinga og kynna fyrir þeim dásemdir eyjarinnar.



„Ég er í stórskemmtilegu verkefni með leikhúslistakönunum í Iðnó. Við erum að búa til sýningu sem heitir Konur og krínólin þar sem farið er yfir búningasögu kvenna og öll þau form sem konum hefur verið troðið í gegnum tíðina.“

Vilborg leikstýrði því og sá auk þess um svið og búninga. „Þetta var ótrúlega gaman og gefandi. Þegar maður hefur lært leiklist hefur maður hana alltaf hjá sér. Mig langar að halda áfram að vinna með Gauk á Stöng og draumurinn er að setja leikritið upp í þjóðveldisbænum Stöng í Þjórsárdal yfir sumartímann.“

Of fá kvenhlutverk

Mikil umræða hefur verið um konur í leiklist og að hlutverk séu

almennt of fá og fari fækkandi eftir því sem leikkonur eldast. Vilborg tekur undir þetta og þegar hún er spurð hvort hún finni fyrir þessu á eigin skinni segist hún að sjálf-sögðu gera það. „Sem betur fer er þó að verða vitundarvakning í þessum efnum. Konur verða bara að taka þetta í sínar hendur og skrifa ný hlutverk fyrir sig, skapa sér verkefni og koma þeim á köppinn. Það er ekki spurning hvort eða hvenær þær þurfa að gera. Þetta þarf að gerast núna. Kvenleikinn er líka alls konar. Við þurfum líka öll að vera meðvitund um hlutverk kvenna, t.d. í kvikmyndum. Er þær bara til skrauts? Hafa þær eitthvað merkilegt að segja eða eru þær bara að tala um karlana í myndinni? Hugsaðu þér að það bráðvanti barnasögur þar sem aðalsöguhetjan er stúlka en ekki prinsessa.“

Á leiðinni til Bali síðan '78

Vilborg hefur aldrei verið hrædd við að takast á við ný verkefni. Auk leiklistarinnar hefur hún um árabíl starfað við leiðsögn og sýnt Ítölum náttúru Íslands. Í haust ætlar hún að söðla um og fara með hóp Íslendinga til Bali og sýna þeim dásemdir eyjarinnar. „Ferðin til Bali er hluti af því að gera bara það sem mér finnst skemmtilegt. Ég er í samstarfi við Farvel og þetta verður ævintýraleg ferð því við munum gista á fjórum mismunandi stöðum. Við förum m.a. út í eyju sem heitir Gili og er paradís líkust og þar munum við gista á hóteli sem samanstendur af strákofum. Ströndin þarna er guðdómleg og sjórinn sá hreinasti sem ég hef verið í. Þetta er ekki jógaferð heldur er tilgangurinn að vera til og njóta

lífsins. Fólk getur gengið á fjöll, hjólað eða slakað á. Það er ástæða fyrir því að fólk leitar til Bali, fólk finnur hvað þetta er heil-agur staður. Eyjan er eins og stöðug veisla fyrir augað,“ segir Vilborg gláðlega en hún hefur kynnst Bali ágætlega og dvalið þar nokkrum sinnum.

„Segja má að ég hafi verið á leiðinni þangað síðan árið 1978 þegar ég samdi textann við lagið Mér finnst rigningin góð með Grafík.“

Syngur á Lögbergi

Vilborg segist hafa verið plötuð út í leiðsögn fyrir tuttugu árum því hún tali ítölsku. „Það var áskorun fyrir mig en þannig viðheld ég tungumálinu. Ég elska Ítali, hvernig þeir eru, hvað þeir hafa góðan húmor fyrir sjálfum sér og eru mikil náttúrubörn. Ítali eru mjög hrifnir af íslenskri náttúru. Þeir eiga það sameiginlegt með okkur Íslendingum að hafa barnslegt hjarta. Þeir hafa kennt mér ótrúlega margt, og ég þeim.“

Leiklistin hefur komið sér vel í starfi leiðsögumannsins og Vilborg segist nýlega hafa gert sér grein fyrir því að hún hafi í raun staðið á sviði í tuttugu ár. „Ég er alltaf fyrir framan hóp af fólki. Á Þingvöllum nota ég Lögberg sem svið og syng fyrir ferðamenn, og ekki bara mína. Ég syng mjög



Á toppi Agung fjalls á Bali sem er 3.142 metrar á hæð, ásamt leiðsögumanni. Þetta er brattasta fjall sem Vilborg hefur klifið.



„Ég er að leika í sjónvarpsþáttaröð um Stellu Blómkvist, sem Saga Film framleiðir. Mér sýnist allt stefna í að þetta verði mjög gott og spennandi sjónvarpsfni.“

MYND/STEFÁN

oft lagið hans Áskels Mássonar sem er við texta Halldórs Laxness

„Þegar danski fáninn var týndur við Óxará“ en hann lætur ljóðið gerast þar.“

Íslensk náttúra er Vilborgu hugleikin og hún hefur ákveðnar skoðanir á því hvernig stjórnmöld halda á ferðamálum. „Ég hef skrifað margar greinar til varnar íslenskri náttúru og hef skoðanir á alls konar hlutum. Það er margt sem ég er ekki sátt við en ég get ekki dvalið í ósáttinu og verið sífellt neikvæð. Ég vil vera sólarveginn í lífinu. Ég vona að okkur beri gæfa til að hafa rammann þannig að ferðamennskan sé í jafnvægi við lífið í landinu, eins mér finnst hafa tekist á Bali. Þar eru t.d. reglur um hvar megi byggja hótél og hvar ekki og það er bannað að byggja háa hótélturna yfir lágreista byggð eyjarinnar. Við getum tekið okkur margt þaðan til fyrirmyndar. Við Íslendingar viljum vera svo miklið í nútímanum að við gleymum hvar ræturnar okkar liggja. Það eru þær sem eru aðaladráttarafið fyrir þá gesti sem sækja landið heim,“ segir hún að lokum.

Menntaskólinn í Kópavogi - #mklfið

Pekking - Þroski - Þróun - Þátttaka



STÚDENTSNAÐ:

- Alþjóðabraut
- Félagsgreinabraut
- Raungreinabraut
- Viðskiptabraut
- Opin braut
- Framhaldsskólabraut

GRUNDEILD MATVÆLA OG FERÐAGREINA:

- Bakari
- Framreiðslumaður (þjónn)
- Kjötíðnaðarmaður
- Matreiðslumaður (kokkur) eða starfa í ferðaþjónustu

► KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á WWW.MK.IS OG Á [FACEBOOK](https://www.facebook.com/mk.is) SÍÐU SKÓLANS

Sími: 594 4000



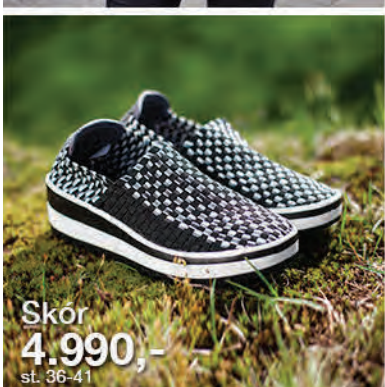
FRÁBÆRT
úrval og **GOTT**
verð!

Stærðir
36-56

GLÆNÝ SENDING!

Full verslun af nýjum kjólum, túnikum, skokkum, buxum, toppum og skóm

ZIK ZAK
TÍSKUHÚS



Tandoori kjúlli á indverska VÍSU

Eva Laufey töfrar fram kræsingar í þátt-
um sínum Í eldhúsi Evu, á Stöð 2



SMASH STYLE

ENGINN VENJULEGUR HAMBORGARI

100%
ÍSLENSKT
ungnautakjöt



HVER ER ÞINN UPPÁHALDS BORGARI?



www.islandsnaut.is



Tandoori kjúklingur með naanbrauði og raita sósu.

Í eldhúsi Evu

Eva Laufey
Hermannsdóttir



Tandoori kjúklingur

700-800 g kjúklingakjöt, helst læri
2 hvítlauksrif
4 cm engifer, ferskt
200 g ab-mjólk
1 tsk. paprika
1 tsk. garam masala
1 tsk. salt
½ tsk. pipar
1 tsk. kóríander
1 tsk. túrmerik

Rífið niður engifer og hvítlauk í skál, hellið ólífuolíunni saman við og hrærið vel. Bætið kryddinu saman við og hrærið. Því næst fer ab-mjólkinn eða hreint jógúrt út í og öllu blandað vel saman. Skerið rákir í kjúklingakjötið áður en þið setjið kjötið út í marinerunguna. Setjið plastfilmu yfir skálina og geymið í ísskáp í nokkrar klukkustundir, best yfir nótt. Hitið grillpönnu eða útigrillið, takið kjúklingakjötið úr marinerungunni og grillið á mjög heitri pönnu eða grilli í 5-7 mínútur á hvorri hlið eða þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn. Saxið niður ferskan kóríander og sáldrið yfir kjúklinginn áður en hann er borinn fram.

Naanbrauð

150 ml volgt vatn
200 g hveiti

2 tsk. þurrger
1 tsk. hunang
1 tsk. salt
3 msk. ab-mjólk
1 msk. ólífuolía
1 msk. brætt smjör
1 msk. ólífuolía
1 hvítlauksrif
½ tsk. salt
1 tsk. smátt söxuð steinselja

Blandið vatni, geri og hunangi saman í skál. Leggið viskastykki yfir skálina og um leið og það byrjar að freyða í skálinni er gerið tilbúið. Bætið því næst hveitinu, saltinu, ab-mjólkinni og ólífuolíunni saman við og hrærið vel saman. Stráið smá hveiti á borð og hnoðið þar til deigið verður samfelldt og fínt, leyfið deiginu að hefast í klukkustund. Skerið deigið í litla bita og mótið kökur, þær eiga að vera fremur þunnar. Steikið á heitri pönnu á hvorri hlið í 1-2 mínútur. Blandið saman í skál, smjöri, olíu, salti, steinselju og hvítlauk og penslið á naan-brauðin þegar þau eru nýsteikt. Það gefur þeim dásamlegan hvítlaukskeim! Má auðvitað sleppa því ef þið eruð ekki hrifin af hvítlauk.

Raita sósa

250 g ab-mjólk
½ agúrka
Salt og pipar
2 msk. smátt saxður kóríander

Saxið hráefnin afar smátt og blandið öllu vel saman í skál, geymið helst í kæli í smá stund áður en þið berið sósuna fram.

Vörurnar sem þig dreymir um að eignast



Fatboy Stripesol

sölhlíf með borði

Verð **100.858 kr.**

Hlíf 350sm
Borð 76x120sm
Golfplata 74sm

Fatboy Headdemock hengirúm

Verð **47.886 kr.**

fatboy®

Fatboy Original Nælon-púði (60x60x110sm) Verð 23.650 kr.

Einnig til úr 100% steinþvegnum bómul. Verð 23.650 kr.



Fatboy Junior púði (60x60x72sm)

Verð **17.727 kr.**

20 LITIR

YFIR 30 LITIR

4 LITIR

Metahlowski púði **32.645 kr.**

2 LITIR

Camouflage púði **26.838 kr.**

16 LITIR

Buggle-Up púði **32.645 kr.** (190x140sm)

Fatboy á Íslandi
á horni Ármúla og Grensásvegur
Facebook.com/fatboyisland
Sími 588 1955



The Lamzac Original púði

(200x90sm) Elskar útiveru

Verð **8.694 kr.**

Edison The medium lampi

Verð **28.838 kr.**

(32x51sm)

Edison The Petit lampi

Verð **7.580 kr.**

(16x25sm)

Edison The Grand lampi

Verð **49.929 kr.**

Elskar útiveru (60x90sm)

CopperCappie skermar **1.745 kr.**



Cappie-On Deluxe-lampi

Verð **10.650 kr.**

Cappie-On lampi

Verð **7.580 kr.**

Birtu-stíllanlegur, hægt að hlaða og elskar útiveru

CopperCappie skermar **1.745 kr.**

Doggielounge púði

Stór Nælon **12.833 kr.** (60x60x72sm)

Stór steinþveginn **13.989 kr.**



Lítill nælon **9.331 kr.** (47x47x52sm)

Lítill steinþveginn **10.477 kr.**



Kleinuhringir í ofni

Rósa Guðbjartsdóttir, bæjarfulltrúi í Hafnarfjarðarbæ og matgæðingur, setti saman einfalda uppskrift að kleinuhringjum sem bakaðir eru í ofni.

Í landi kleinuhringi sem ekki þarf að djúpsteikja er best að baka í þar til gerðum kleinuhringjaformum. Eftirfarandi uppskrift er fengin úr bók Rósu Guðbjartsdóttur, Partiréttir, sem kom út árið 2013. „Þegar mér áskotnaðist sérstakur kleinuhringjabakki til að baka í þá stóðst ég ekki mátið að prófa kleinuhringjagerð og var ég fyrir nokkrum árum að prófa mig áfram í þeim efnum. Kleinuhringina hef ég gert í barnaafmæli í gegnum tíðina við góðar undirtektir. Krökkinum finnst líka mjög gaman að fá að skreyta þá að vild. Nú fást svona kleinuhringjaform víða, jafnt til að baka stóra sem litla kleinuhringi,“ segir Rósa.

Kleinuhringirnir

130 g hveiti
50 g sykurl
2 tsk. lyftiduft
¼ tsk. múska
1 tsk. salt
2 dl súrmjólk
2 msk. mjólk
2 egg
2 msk. grænmetisolia eða brætt smjör

Hitið ofninn í 210 gráður. Sigtíð þurrefnið saman í stóra skál. Bætið súrmjólk, mjólk, eggjum og öllu út í og hrærið varlega saman. Skiptið síðan deiginu í kleinuhringjaformin og bakið í um 8–10 mínútur eða þar til kleinuhringirnir eru orðnir gylltir að lit.



Rósa Guðbjartsdóttir bakar sína kleinuhringi í ofni.

Karamelluglassúr

2 msk. smjör
2 msk. púðursykur
2 msk. rjómi
Örlítið salt
2 dl flórsykur

Bræðið smjör og púðursykur saman við vægan hita, hrærið vel þar til sykurinn er alveg braðnaður. Takið af hitanum og hrærið salt og rjóma saman við.

Hrærið síðan flórsykri saman við allt með rafmagnsþeytara. Auðvelt er að bæta aðeins af flórsykri í kremið ef þið viljið þykkja það, eða rjóma til að þynna kremið.

Súkkulaðiglassúr

150 g flórsykur
3 msk. kakóduft
3–4 msk. mjólk
2 tsk. vanilludropar



Glöddu hermenn í fyrri heimsstyrjöldinni

Alþjóðlega kleinuhringjadaginn má rekja til þess hve mikið kleinuhringir glöddu hermenn í fyrri heimsstyrjöldinni. Hann hefur verið haldinn árlega síðan 1938 og er nýttur í fjáröflunarskyni fyrir Hjalpræðisherinn.

Alþjóðlegi kleinuhringjadagurinn er í dag. Hann ber ávallt upp á fyrsta föstudag í júní og á rætur að rekja til Bandaríkjanna. Daginn má rekja til þess þegar meðlimir Hjalpræðishersins í Chicago fóru að baka þetta dísæta, hringlaga, djúpsteikta bakkelsi ofan í bandaríska hermenn sem gegndu herþjónustu í fyrri heimsstyrjöldinni. Kleinuhringir voru þegar komnir til sögunnar á þeim tíma en tilgangurinn var að gera hermönnum gládan dag og minna þá á heimahagana.

Daginn má nánar til tekið rekja til þess að herlæknirinn Morgan Pett, sem annaðist særða hermenn í fyrri heimsstyrjöldinni, tók upp á því að færa þeim kleinuhringi, við mikla hrifningu. Í kjölfarið var ákveðið að fara í fjáröflun í samstarfi við Hjalpræðisherinn til að geta haldið áfram að létta hermönnum lífið. Árið 1917 var ákveðið var að vikka hugmyndina út og koma upp litlum hýsum á átaksvæðum þar sem hægt var að mæta ýmsum þörfum hermanna-



Herlæknirinn Morgan Pett tók upp á því að færa særðum hermönnum kleinuhringi í fyrri heimsstyrjöldinni, við mikla hrifningu. Það var fyrsti vísir að Alþjóðlega kleinuhringjadeginum.

anna. Hjalpræðisherinn sendi 250 sjálfbodaliða til Frakklands til að koma hýsum á fót. Þau urðu fljótt eins konar félagsmiðstöðvar. Þær voru vel sóttar og þar gátu menn fengið bæði kaffi og kleinuhringi.

Árið 1938 var Alþjóðlega kleinuhringjadeginum komið á fót og hefur hann verið haldinn æ síðan. Dagurinn hefur ávallt verið nýttur í fjáröflunarskyni fyrir Hjalpræðisherinn og kom ágóðinn meðal annars að góðum notum í kreppunni miklu.

Verslanir og stórmarkaðir viðsvegar um Bandaríkin taka virkan þátt í deginum ár hvert og sjást margir gæða sér á kleinuhring í til efni dagsins. Víða eru þeir jafnvel boðnir ókeypis.

En Bandaríkjamenn láta ekki hér við sitja. Þeir halda líka upp á alþjóðlega sultufyllta kleinuhringjadaginn 8. júní og alþjóðlega rjómafyllta kleinuhringjadaginn 14. september. Þann 30. október er dagurinn „Kauptu kleinuhring“ svo haldinn hátíðlegur.




Krispy Kreme[®]

KOMDU Í SMÁRALIND OG FÁÐU

FRIÐAN

ORIGINAL GLAZED[®]
KLEINUHRING

Gildir aðeins 2. júní á meðan birgðir endast. Krispy Kreme Smáralind.



Opnum
16. júní
í Skeifunni

Húsmæðrablæti og fullkomnunarárátta

María Nielsen sökkta sér í rannsóknir á hinni fullkomnu húsmóður við vinnslu lokaverkefnis síns í fatahönnun frá LHÍ.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Rannsóknin við vinnslu lokaverkefnisins snerist um afbökun á mynd hinar fullkomnu húsmóður. Ég skoðaði hlutverk konunnar og húsmóðurinnar á sjötta og sjöunda áratugnum og hvað það hlutverk er fjarlægt raunveruleikanum í dag, allavega fyrir íslenskum konum. Hugmyndin um þessa fullkomnu húsmóður er í raun orðin blætistengd,“ útskýrir María Nielsen, nýtskrifaður fatahönnuður frá Listaháskóla Íslands.

„Út frá þeim þælingum skoðaði ég þráhyggju fyrir fullkomnun og blætið leiddi mig út í rannsókn á bindingum og hnútum. Ég skoðaði meðal annars japanska bindingarfræði sem bæði hefur listrænan tilgang og kynferðislegan. Í línunni kemur þetta fram í munstrum og í frágangi.“

María stefndi á nám í fatahönnun strax að stúdentsnámi loknu en til að undirbúa sig fór hún í kjólaklæðskeranám í Tækniskólanum. Hún segir klæðskeranámið hafa nýst vel í námi sínu við Listaháskólann.

„Ég fór í Tækniskólann eftir stúdent frá Versló og kunni ekkert að sauma. Mig langaði í fatahönnun en treysti mér ekki strax í skapandi nám án þess að hafa neinn grunn í tæknilegum útfærslum. Ég ætlaði mér bara eitt ár en endaði á að klára námið í Tækniskólanum. Grunnurinn í sniðagerð og saumaskap nýttist mér að sjálfsögðu við fatahönnunina og þar að auki eignaðst ég marga vini í klæðskeránáminu sem voru síðan boðnir og búnir til að hjálpa mér við lokaverkefnið. Þetta er svo stórt verkefni að maður getur þetta ekki einn. Fjölskyldan var einnig virkjuð öll kvöld síðustu vikurnar fyrir sýningu. Ég vann einnig með feld í línunni og fékk mikla hjálp hjá Heiðari feldskera. Það var ótrúlega gaman að finna hvað allir voru boðnir og búnir að hjálpa.“

Hvað tekur við eftir útskrift?

„Draumurinn er að fara út og víkka sjóndeildarhringinn, annaðhvort í framhaldsnám í fatahönnun eða í starfsnám en ég hef áður farið til Parísar í starfsnám. Kærastinn minn á eftir eitt ár af sínu námi hér heima og ég verð hér meðan hann klárar. Nú fer ég að vinna sem flugfreyja og vinn sjálfstætt áfram í lokaverkefninu mínu. Línan er gerð fyrir sýningu og mig langar að færa flikurnar meira í átt að notagildi.“



María Nielsen lauk námi í fatahönnun frá LHÍ í vor. Hún rannsaðaði mynd hinar fullkomnu húsmóður við vinnslu lokaverkefnisins.
MYNDIR/LEIFUR WILBERG ORRASON

