

JÓL

FÖSTUDAGUR 15. DESEMBER 2017

Lífsstíll

Sá fjórði var **Þvörusleikir**. Hann greip þvöruna báðum höndum og sleikti af henni grautinn. Jólasveinastytta KR. 2.990.-



9 dagar til jóla



LAUGAVEGUR 89 • S: 585 0507



Medea og myrkrið

Kristín Þóra Haraldsdóttir leikkona tekst nú á við eitt þekktasta og harmrænasta hlutverk leikbókmenntanna meðfram því að halda jól með fjölskyldunni. ➔2.

Kristín Þóra Haraldsdóttir eyðir aðventunni í Aþenu til forna en hún fer með hlutverk Medeu í samnefndri jólasýningu Borgarleikhússins. MYND/ERNIR



LÍNAN

Framhald af forsiðu →

Brynhildur
Björnsdóttir

brynhildur@365.is



Kristín Þóra Haraldsdóttir hefur tekist á við fjölmörg ólík hlutverk frá því hún útskrifaðist úr leiklistardeild Listaháskólans vorið 2007. Eitt fyrsta hlutverk hennar eftir útskrift var með Leikfélagi Akureyrar þar sem hún lék í hinu magnaða verki Ókutímar á móti Presti Leó Gunnarssyni en eftir ár þar lá leiðin í Borgarleikhúsið þar sem hún hefur starfað síðan 2008.

„Ég veit ekki alveg af hverju ég fór út í leiklist,“ segir hún aðspurð hvað hafi dregið hana í það leiklistargýðjunnar. „Leikhúsið hefur alltaf heillað mig, alveg síðan ég var barn. Það gerðist eitthvað innra með mér þegar ég fór í leikhús og svo finnst mér leiklistin bæði í leikhúsi og kvikmyndum svo góður farvegur fyrir samkennd. Ég las grein um daginn um rannsókn sem gerð var á áhorfendum í leikhúsi. Hjörtu þeirra slógu í takt meðan á sýningunni stóð. Undirmeðvitund okkar er svo sterk, við tengjum á alls konar hátt án þess að hafa hugmynd um það.“

Medea er magnaður karakter

Kristín Þóra hefur eins og áður sagði leikið mörg og ólík hlutverk. Þessa dagana er hún að æfa eina harmrænustu persónu leikbókmenntanna, Medeu. „Medea er magnaður karakter,“ segir Kristín Þóra sem hefur legið í rannsóknum á persónunni. „Hún er þekkt fyrir mátt sinn og visku og yfirnáttúrulegan kraft. Hún hefur fórnad öllu fyrir Jason, manninn sem hún elsk-



Kristín Þóra heldur jólin með fjölskyldunni og finnst gott að halda í hefðirnar.

ar og yfirgaf heimili sitt og allt sitt líf fyrir. Þau flúðu saman frá heimalandi hennar og eru þegar verkið henni vaknar djúpur hefndarþorsti. Hún verður viti sínu fjær af sorg og ástin breytist í kolsvart hatur.“ Medea verður frumsýnd í Borgarleikhúsinu þann 29. desember. Litrænir stjórnendur eru Harpa Arnardóttir leikstjóri, Hrafnhildur Hagalín þýðir ásamt því að gera leikgerð og Filippía Elísóttir sér um leikmynd og búninga. Salurinn verður tvískiptur eftir kynjum en samkvæmt heimasíðu sýningarinnar er kynjaskiptur salur hluti af upplifun sýningarinnar. Hver og einn má þó ráða hvorum megin hann situr. „Verkið er stundum sagt fyrsta skilnaðarverkið,“ segir Kristín Þóra og bætir við: „Kynjaskiptur salur styður við hugmyndafræði og áherslur sýningarinnar.“

Sumir segja að Medea sé fyrsti feministinn. „Og ég hef spurt mig, hvað þarf til að eitthvað breytist varðandi ofbeldi í garð kvenna? #metoo byltingin snýst ekki um hefnd heldur réttlæti og kannski er Medea í grunninn að leita að einhvers konar réttlæti.“

Sigildar spurningar

Leikskáldið Evripídes skrifaði harmleikinn um Medeu fyrir meira en 2400 árum. Hann hefur verið settur upp oft en nokkur annar harmleikur í leiklistarsögunni og endurskrifaður aftur og aftur í gegnum tíðina. En hvaða erindi á svona ævafornt verk við samtímann?

„Hvar á ég að byrja? Það á heilmikið erindi. Ástina og ástarsorg þekkjum við öll, móðurástina þekkjum við, bæði sem börn mæðra okkar og sem foreldrar. En verkið kallar einnig fram sigildar spurningar. Getur hefnd læknað brostið hjarta? Hversu langt erum við tilbúin að ganga til að ná fram réttlæti? Geta ófgafullar aðstæður breytt hverjum sem er í skrimslu? Og kannski síðast en ekki síst: hvort veljum við að lifa í ótta eða kærleika? Það er spurning sem við mannkynið höfum staðið frammi fyrir í aldanna rás. Það á líka við hvernig við komum fram

við jörðina okkar. Ætlum við að halda áfram að hundsa loftslagsbreytingar? Hver verður staðan þá eftir 2400 ár? Hvað þarf til að við vöknum? Svo eins og ég sagði áðan eru Medea og börnin hennar gerð útlæg og hrakin á flotta sem er því miður saga allt of margra karla og kvenna í dag.“

Hefndin er ekki lausn

Medea bregst við erfiðum aðstæðum sínum á hátt sem fólk allra alda hryllir við. Hún lætur ekki ræna sig stolti sínu og heiðri heldur tekur til sinna ráða sem eru skelfilegri en nokkur getur ímyndað sér. Það hefur tekið á tveggja barna móður að reyna að skilja þessa flóknu persónu og gjörðir hennar. „Það er mikilvægt fyrir mig að skilja af hverju nokkur manneskja gerir eitthvað í líkingu við ódæðið sem hún fremur. Ég nálgast hana eins og aðra karaktera, reyni að finna kjarnann í henni og hvað drífur hana áfram. Ég hef auðvitað skoðað mikið grisku harmleikina, Evripídes sérstaklega, samfélag Grikkja á þessum tíma, stöðu kvenna á þessum tíma. Medea fórnar öllu fyrir Jason og þegar hann svikur hana beitir hún börnunum þeirra fyrir sig í hefndaraðgerðum sínum,“ segir Kristín Þóra og bætir við: „En hún tekst kolranget á við þetta. Hún nær fram hefnd en hvað svo? Hatríð sprettur upp af ást og hefndin er leit að réttlæti fyrir að hafa fórnad öllu fyrir ástina. Ég held að við getum öll komist á þann stað í órvæntingu og erfiðum aðstæðum að gera eitthvað sem við mundum aldrei gera. Við erum öll góð og vond og hvora hliðina ætlarðu að næra?“

Myrkríð mesta

Þannig verður Medea líka einskonar tákmynd náttúrunnar sem gefur lífið og tekur það svo til baka og á þeim forsendum er kannski mjög víðeigandi að setja þetta verk upp í svartasta skammdeginu þegar móðir náttúra sýnir sitt kaldasta andlit. Kristín Þóra samsinnir því en bendir á að í svartasta skammdeginu fæðist ljósið. „Evripídes velur mest óhugsandi glæp sem hægt er að fremja handa Medeu en

„Það er mikilvægt fyrir mig að skilja af hverju nokkur manneskja gerir eitthvað í líkingu við ódæðið sem hún fremur.“

ég er sannfærð um að hún á Maríu mey og ljósið í sér líka. Myrkríð hefur tekið völdin í henni og hún sér ekkert annað á sínum myrkustu stundum.“ En sér Medea ljósið og sólina koma upp? „Henni finnst það,“ svarar Kristín Þóra. „En fólk verður að koma á leikritið og meta fyrir sjálf sig.“

Hefðirnar heilla

Á daginn er Kristín Þóra í Aþenu til forna að leita að réttlæti í hyldjúpum sársauka en á kvöldin er hún tveggja barna móðir, eins og áður sagði, sem er að undirbúa jólin eins og þorri Íslendinga. „Ég viðurkenni alveg að það er svolítið erfið að vera að æfa grískan harmleik einmitt á þessum tíma. En það er líka upplýsandi því þá finnst ég svo vel hvað það er sem vantar í líf Medeu, verð þakklátari fyrir allt mitt.“

Hún segir að jólahaldið sé frekar hefðbundið og er mjög sáttt við það. „Ég er heilmikið jólabarn, sérstaklega eftir að ég eignaðist börnin mín og er núna að skapa mínar jólahefðir með þeim en ég borða alltaf það sama á jölunum og svo framvegis. Mér finnst eitthvað heillandi við að halda í hefðirnar fyrir jólin, borða rjúpur heima hjá pabba og mömmu og þess háttar, einhver fegurð í því.“

Þó verkið sé frumsýnt á fimmta í jölum og æfingatíminn því sérdeilis dýrmætur þessa dagana verður Kristín Þóra samt í frii á lögbundnum hátíðisdögum og þá stefnir hún að því að hafa jólin eins kósi og hægt er og helst vera bara á náttfötunum bróðurpartinn. Medea verður samt ekki langt undan. „Mér á ekki eftir að takast að leggja Medeu, hún verður alltaf þarna kraumandi undir.“



IDÁ

IDÁ -bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
Opíð til 22 alla daga.

Opið alla daga til jóla.

- Undirföt.
- Náttföt.
- Náttkjólar.
- Sloppar.

Selena

Bláu húsin v/ Faxafen.
sími 553 7355.
www.selena.is

selena undirfataverslun

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlarÁbyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433





VERZLANIR OKKAR Í REYKJAVÍK:

FARMERS & FRIENDS
Hólmaslóð 2 / Grandi

FARMERS & FRIENDS
Laugavegur 37

WWW.FARMERSMARKET.IS



HÓLMASLÓÐ 2



LAUGAVEGUR 37

Sál í handgerðum hlutum

Jón Þorbjarnarson ákvað að læra eitthvað nýtt og skráði sig í nám í húsgagnasmíði. Hann er í hópi nemenda sem sýnir handsmíðuð húsgögn í trésmíðastofu Tækniskólans aðeins í dag.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Ég ákvað að læra húsgagnasmíði því mér finnst gaman að búa eitthvað til sjálfur í höndunum. Ég hafði áður lokið stúdentsprófi en fann mig ekki í bóknámi og langaði því að prófa eitthvað annað,“ segir Jón Þorbjarnarson, sem útskrifast úr faginu eftir jólin. Hann hafði ekki reynslu af smíði, fyrir utan hefðbundna smíðakennslu í grunnskóla en það kom ekki að sök og hann var fljótur að læra handverkið.

Undanfarna daga hefur Jón verið í óðaönn að undirbúa sýningu nemenda á húsgögnum sem þeir hafa sjálfir smíðað og jafnvel hannað. Sýningin verður haldin í trésmíðadeild Tækniskólans, aðeins í dag frá 10-18.

Lærir réttu handtökun

„Fyrsta árið í náminu fer í að læra réttu handtökun og aðferðir við að smíða. Svo tekur við starfsnám á verkstæði. Ég fékk strax samning hjá meistara í húsgagnasmíði sem rekur fyrirtæki sem smíðar aðallega innréttingar. Þar eru

sömu handtökun og við húsgagnasmíðina, svo sem að spónleggja, kantlíma, pússa og yfirborðsmeðhöndla,“ segir Jón sem sér ekki eftir að hafa farið í þetta nám.

Smíðaði forlata skrifborð

Lokaverkefnið felst í að smíða húsgagn og Jón ákvað að smíða forlata skrifborð í gamaldags stíl. „Ég hef alltaf verið hrifinn af gömlu handverki og finnst gaman að halda í gamlar hefðir því tengdar. Það er auðvitað mikilvægt að handverkið gleymist ekki. Mér finnst líka flott þegar hlutir eru gerðir í höndunum. Það er sál í þeim,“ segir Jón.

Heflar og geirneglir

Spurður hvað honum finnst skemmtilegast að smíða segir Jón að hann hafi mest gaman af því að smíða húsgögn upp á gamla mátann, þar sem hann þarf að hefja viðinn og nota geirneglingu. Hann segir fimm til tíu nemendur hverju sinni í húsgagnasmíðinni og sér fyrir sér að starfa við fagið í framtíðinni. „Ég reikna með að taka sveinsprófið og halda síðan áfram að vinna og mennta mig í húsgagnasmíði. Svo væri gaman að vinna sjálfstætt með tíð og tíma,“ segir Jón að lokum.



Jón við skrifborðið sem hann smíðaði. MYND/STEFÁN

TOMMY HILFIGER



Pekanbaka

Pekanbakan á sérstaklega við á aðventunni. Hana er hægt að bera fram með með þeyttum rjóma, ís eða staka með heitum kaffibolla eða heitu súkkulaði. Hentar vel í bæði kaffitímanum eða sem eftirréttur eftir góða máltíð. Eggert Jónsson, konditor og bakameistari, gefur hér einfalda uppskrift að tveimur böku því alltaf er gott að eiga böku í frystinum þegar góða gesti ber að garði.

Tvær pekanbökur

Tveir botnar, um 18 cm:

375 g hveiti
110 g flórsykur
250 g smjör (kalt)
50 g eggjarauður (2 stk.)

Hnoðað í hrærivél og kælið deigið. Rúllið deiginu yfir formin tvö og kælið á meðan þið gerðið fyllinguna.

Fylling:

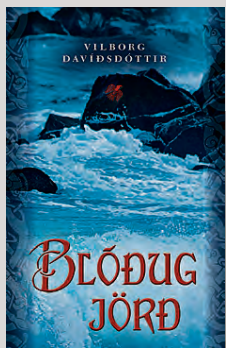
130 g eggjarauður
145 g siróp
90 g púðursykur
80 g smjör (brætt)
50 g rjómi
200 g pekanhnetur

Allt hráefni, utan pekanhnetanna, þeytt í hrærivél í nokkrar mínútur. Setjið 170 grömm af fyllingunni á hvorn botn og stráðið 100 grömmum af pekanhnetum yfir hvora böku. Bakið við 170 gráðu hita í 30 mínútur.

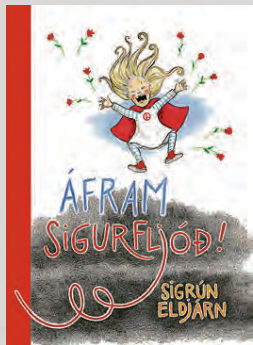


Kjöfundar afgreiða

laugardag milli 12 - 17



Tilboðsverð 5.590 kr.
Fullt verð 6.990 kr.



Tilboðsverð 3.690 kr.
Fullt verð 4.290 kr.



Tilboðsverð 3.990 kr.
Fullt verð 4.890 kr.



Tilboðsverð 3.990 kr.
Fullt verð 4.890 kr.



Tilboðsverð 5.590 kr.
Fullt verð 6.990 kr.



Tilboðsverð 5.390 kr.
Fullt verð 6.290 kr.



Tilboðsverð 4.990 kr.
Fullt verð 5.990 kr.



Tilboðsverð 5.490 kr.
Fullt verð 6.490 kr.



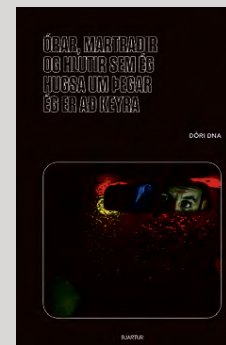
Tilboðsverð 6.390 kr.
Fullt verð 7.490 kr.



Tilboðsverð 1.990 kr.
Fullt verð 2.490 kr.



Tilboðsverð 5.999 kr.
Fullt verð 7.490 kr.



Tilboðsverð 4.699 kr.
Fullt verð 5.499 kr.

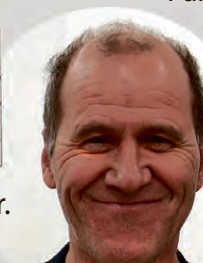
sunnudag milli 14 - 17



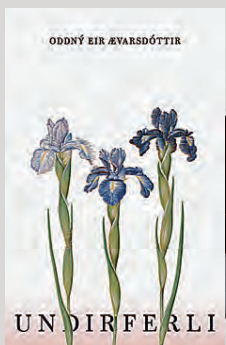
Tilboðsverð 5.599 kr.
Fullt verð 6.999 kr.



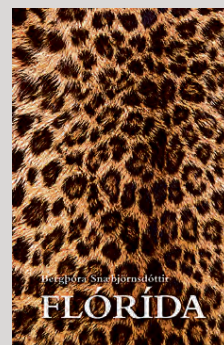
Tilboðsverð 6.390 kr.
Fullt verð 7.490 kr.



Tilboðsverð 4.890 kr.
Fullt verð 5.990 kr.



Tilboðsverð 5.599 kr.
Fullt verð 6.999 kr.



Tilboðsverð 3.999 kr.
Fullt verð 4.999 kr.



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning



Stranger Things var vinsæl fjölskylduskemmtun á árinu.



The Crown var vinsælasti þátturinn í flokki þeirra sem fólk gaf sér tíma til að njóta.

Litið yfir Netflix-gláp ársins 2017

Mjög margir njóta þess að horfa á Netflix og stjórna dagskránni sjálfir. Netflix heldur utan um tölur yfir gláp heimsins og gaf nýverið út lista yfir þá þætti sem stóðu upp úr á árinu.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is

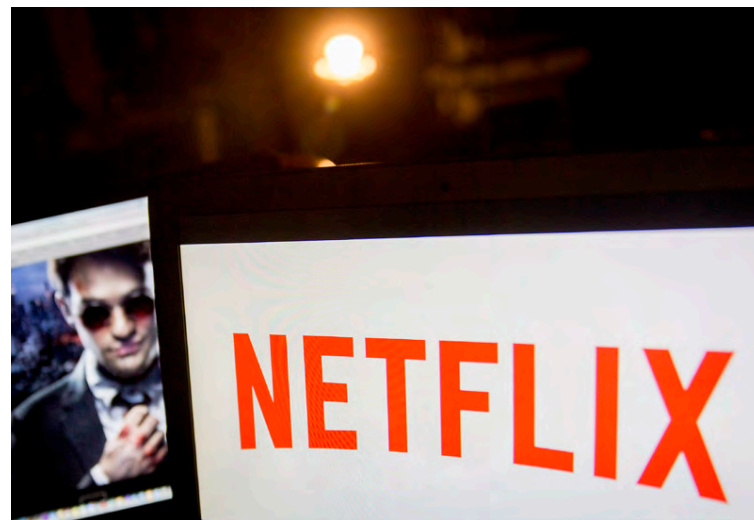


Streymisveitur eru að festast í sessi sem vinsælustu leiðirnar til að njóta skemmtiefnis og framboðið á gæðafni eykst hratt. Netflix framleiðir orðið stóran hluta af vinsælasta efninu sínu sjálf og er hratt að verða ein aðalsjónvarpsstöð heimsins. Fyrirtækið heldur vel utan um tölur yfir notkun áskrifenda og

var að gefa út fjóra topp tíu lista yfir þætti sem stóðu upp úr á ýmsan hátt.

Áskrifendur horfðu á Netflix í rúmlega 140 milljón klukkustundir á hverjum sólarhring, eða rúmlega milljarð klukkustunda á viku. Það var sunnudaginn 1. janúar, á alþjóðadegi þýnskunnar, sem Netflix fékk mesta notkun á einum sólarhring.

Það er til marks um hve alþjóðleg streymisveitan er að hún var meira að segja notuð á



Netflix-efnisveitan nýtur mikilla vinsælda. NORDICPHOTOS/GETTY

» Það var sunnudaginn 1. janúar, á alþjóðadegi þýnskunnar, sem Netflix fékk mesta notkun á einum sólarhring.

Suðurskautlandinu, sem kemur kannski ekkert svo á óvart, því það er líklega fát sem dregur vísindamennina þar út á kvöldin. Þar glápti einn notandi á alla þætti Shameless án þess að skammast sín fyrir að hanga inni.

Það var á aðeins hlýrri stað, í Mexíkó, þar sem áreiðanlega er hægt að finna fleiri ástæður til að

fara út úr húsi, sem flestir áskrifendur horfðu á Netflix á hverjum einasta degi.

Einhver furðulegasta notkunin á Netflix-aðgangi hlýtur að vera að horfa á sömu myndina á hverjum einasta degi allt árið. En það gerði einn notandi, sem gat ekki fengið nóg af Pirates of the Caribbean: The Curse of the Black Pearl. Að meðaltali horfði hver áskrifandi hins vegar á um 60 kvikmyndir á árinu.

Netflix birti fjóra mismunandi topp tíu lista fyrir árið 2017 yfir þætti sem efnisveitan framleiddi sjálf. Það eru þættirnir sem fólk gleypsti í sig, þættirnir sem fólk tók sér tíma til að njóta, þættirnir sem fólk horfði á án makans og þættirnir sem drógu fólk saman.

Listarnir fjórir

Það sem fólk gleypsti í sig
Þetta eru þættirnir sem Netflix segir að fólk hafi gleypst í sig, en það þýðir að fólk horfði á þá í meira en tvo tíma á dag.

American Vandal
3%
13 Reasons Why
Anne with an E
Riverdale
Ingöbernabla
Travelers
The Keepers
The OA
The Confession Tapes

Það sem fólk gaf sér tíma fyrir

Svo eru það þættirnir sem fólk gaf sér sinn tíma í, en það þýðir að fólk hafi horft á þá í minna en tvær klukkustundir á dag.

The Crown
Big Mouth
Neo Yokio
A Series of Unfortunate Events
GLOW
Friends from College
Ozark
Atypical
Dear White People
Disjointed

Það sem fólk horfði á án makans

Þetta voru þættirnir sem fólk horfði á án þess að biða eftir maka sínum.

Narcos
13 Reasons Why
Stranger Things
Orange is the New Black
Sense8
Black Mirror
Marvel's The Defenders
Marvel's Iron Fist
Ozark
Mindhunter

Það sem fólk horfði á með fjölskyldunni

Síðasti topplistinn er svo yfir þætti sem fólk horfði á með allri fjölskyldunni.

Stranger Things
13 Reasons Why
A Series of Unfortunate Events
Star Trek Discovery
Gilmore Girls: A Year in the Life
Riverdale
Fuller House
Chef's Table
Atypical
Anne with E

Þriðji og fjórði listinn byggja á svörum úr könnun sem Netflix gerði í 32 löndum með 60 þúsund þátttakendum.

GJÖF MED SÖGU

úr Safnbúðinni



ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS
National Museum of Iceland



LAUGAVEGI 25/ KRINGLUNNI / 553-3003

Kætist yfir góðum mat

Sóknarpresturinn í Hallgrímskirkju, Sigurður Árni Þórðarson, er mikill matgæðingur. Á vef sínum, sigurdurarni.is, birtir hann uppskriftir í bland við hugleiðingar um lífið, predikanir og ýmsa pistla.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Matreiðsluáhuga Sigurðar Árna Þórðarsonar, sóknarprests í Hallgrímskirkju, má rekja til æskuáranna þegar hann gerði sér grein fyrir því að elda mætti silung með mismunandi hætti og að krydd væri undraefni. „Foreldrar mínir ræktuðu fjölbreytilegt grænmeti. Svo var ég á unglingsárum stórveiðimaður norður í Svarfaðardal og tindi marga tugi lítra af berjum á haustin. Það er platveiðimaður sem ekki lærir að gera að fiski og elda.“

Á vef sínum, sigurdurarni.is, birtir Sigurður m.a. greinar, pistla og hugvekjur en líka ýmsar ljúffengar uppskriftir. „Vinir okkar hjóna voru alltaf að biðja um þessa eða hina uppskriftina svo við gáfum bara út matreiðslubók eitt árið og gáfum vinum og fjölskyldumeðlimum í jólagjöf. Þar sem óskirnar héldu áfram og ég var með heimasíðu var auðvelt að smella inn uppskriftum sem eru þarna í bland við hugleiðingar um lífið, predikanir, þjóðmál og annað sem prestur skrifar um.“

Mikilvægt að borða saman

Eiginkona Sigurðar, Elin Sigrún Jónsdóttir, er að hans sögn betri bakari en hann og líka næmari á uppskriftir. „Hún veit að ég er mikill matfaðir og vil helst elda og hafa marga í kringum mig og gefa mörgum að borða. Því sendir hún mér uppskrift um miðjan dag eða kaupir hráefni og tilkynnir mér að hún hafi fundið þessa góðu uppskrift. Ég verð kátur þegar maturinn er góður, allir borða og standa upp frá borðum með hrós á vörum.“



„Vinir okkar hjóna voru alltaf að biðja um þessa eða hina uppskriftina svo við gáfum bara út matreiðslubók eitt árið,“ segir Sigurður Árni Þórðarson, sóknarprestur í Hallgrímskirkju.
MYND/VILHELM

„Að borða saman er mikilvægt, samtölin eru mikilvæg og við snertum hvert annað tilfinningalega þegar við eigum samfélag.“

Sigurður Árni Þórðarson

Starf sóknarprests getur verið mjög annasamt og vinnudagar langir. Góður matur í góðum félagskap skiptir því Sigurð miklu máli. „Í kirkjunni stöndum við prestarnir við borð, altarið. Og í safnaðarheimilum kirkna eru borð og samfélag. Jesús Kristur var veislukar. Hann er minn maður. Kirkja er í þágu lífsins. Að borða saman er mikilvægt, samtölin eru mikilvæg og við snertum hvert annað tilfinningalega þegar við eigum samfélag. Það vissi Jesús Kristur og ég tek mark á því, líka heima.“

Áhugi á Biblíumati

Miðjarðarhafsmaturinn, bæði hráefnin og kryddin, eru uppahald Sigurðar. „Biblíumatur er sértækt áhugaefni og mig langar til að dýpka þekkingu mína á klassísku hráefni fornaldar því það er heilsufæði nútímans. Ég verð í Berkeley í Kaliforníu næstu mánuði og mun örugglega fara á heilsumarkaðina á San Francisco-svæðinu.“

Uppskriftin sem Sigurður gefur lesendum er Mariukjúklingur sem hann segir vera Biblíumati. „Mig grunar að María, móðir Jesú, hafi verið hrifin af svona mat. Hún hefði getað eldað réttinn því hráefnin voru til í þessum heimshluta á uppvaxtarárum Jesú Krists. Og Biblíumatur er alltaf hollur og rímar við heilsufæði nútímans.“



Mariukjúklingurinn bragðaðist vel í félagskap góðra gesta.

Mariukjúklingur

Fyrir fjóra

- 4 kjúklingabringur
- 4-6 hvítlauxgeirar
- 1 tsk. kúmmín
- 1,5 tsk. túrmerik
- 1 tsk. kanill, malaður
- Salvía, helst fersk, annars þurrkuð
- 1 stór rauðlaukur
- 3 skalottlaukar
- Sitrónubörkur, rifin með rifjarni
- Safi úr einni sitrónu (helst lífrænni) ca 70 ml, má líka vera appelsinubland
- 150 g spinat
- 300 ml grænmetiskraftur
- 10 döðlur, langskornar, mega líka vera fikjur eða sveskjur í staðinn.
- Maldonsalt
- Heslihnetur til skreytingar



Setjið Maldonsalt og oliu á heita pönnu. Kjúkl-

ingurinn fer á pönnuna og meira Maldonsalt sett yfir kjúklinginn ásamt salvíunni.

Rauðlaukur, skalottlaukur og hvítlaukur skorinn fint og steiktur við hlið kjúklingabitanna.

Bætið grænmetiskraftinum út í og kryddið með kúmmín, túrmerik og kanil og sitrónuberki.

Best er þó að leyfa hráum kjúklingnum að standa í kæli í sólarhring ásamt kraftinum og kryddinu áður en hann er eldaður. Bætið næst sitrónusafa, spinati og hnetum yfir. Bætið döðlunum út í. Færið næst yfir í ofn við 180 gráður eða í pott og látið malla í fjörutíu mínútur.

Gæta að því að vökvinn gufi ekki allur upp, bætið við vatni ef sósan er að verða of þykk.

Borið fram með soðnu bulgur, byggi eða kúskús.

Einnig er fallett að setja eitthvað lírikt við hlið matarins, t.d niðurskorna ávexti á borð við appelsínur eða mandarinur.

Nánari upplýsingar í síma 1817

HEILL HEIMUR ÁN MYNDLYKILS

Þú þarft ekki myndlykil til þess að horfa á fjölbreytta dagskrá allra sjónvarpsstöðva 365, tímaflakkið, Frelsið og Stöð 2 Marabon Now.

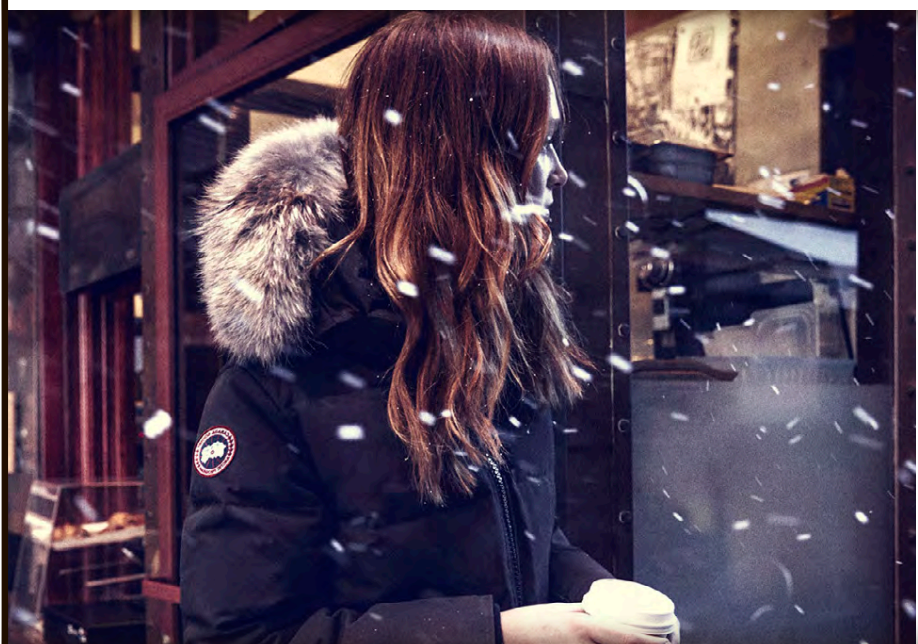
Þú getur horft í snjallsíma, spjaldtölvu eða fartölvu hvenær sem þér hentar.

Nánari upplýsingar í síma 1817 eða á 365.is

365



Mikið úrval af hágæða vetrarfátnaði í jólapakkann!



Norsk ullarnærföt úr einstaklega mjúkri og teygjanlegri 100% merino ull



SPORTÍs

MÖRKIN 6 - 108 REYKJAVÍK - S:520-1000 - SPORTIS.IS





Góð sósa er nauðsynleg með graf-laxinum.

Góð graflaxsósa

Graflax er frábær forréttur og best er þegar maður gerir hann sjálfur. Sósan skiptir öllu máli og er nauðsynleg með laxinum. Það er einfalt að útbúa graflaxsósu.

Það sem þarf í sósunu

2 msk. dill, smátt skoríð

2 msk. sykurl

2 msk. sætt sinnep

1 msk. Dijon-sinnep

2 msk. rauðvinsedik

1,5 dl sólblómaolía

Salt og pipar

1 tsk. koniak

Setjið dill og sykurl í matvinnsluvél og hrærið smá. Blandið sinnepinu og edikinu saman við. Olían er hrærd rólega saman við, líkt og gert er við majónes. Sósan á að þykkna. Bragðbætið með salti og pipar í lokin og koniak ef vill. Því má sleppa.



Skemmtileg ljósmyndabók

Ljósmyndabókin Fimm kemur í verslanir í dag en um er að ræða bók sem inniheldur 215 ljósmyndir eftir fimm ára aldamótaborð. Forsagan er sú að árið 2006 dreifði Hálfðan Pedersen, hönnuður og kvikmyndagerðarmaður, hundruðum einnota ljósmyndavéla til fimm ára leikskólabarna í öllum bæjar- og sveitarfélögum á Íslandi. Vildi hann með þessu framtaki hvetja ung börn til að prófa sig áfram með ljósmyndun og um leið að fanga lífið með eigin augum. Hvert barn fékk einnota myndavél með 27 ramma filmu og var viðfangsefni myndanna undir þeim sjálfum komið. Úrval myndanna birtist á ljósmyndasýningum á Menningarnótt og Listahátíð í Reykjavík á sínum tíma. Ellefu árum síðar kemur bókin út með ljósmyndum sem teknar eru víðsvegar um landið og þykja gefa ómetanlega innsýn í veruleika fimm ára aldamótaborða á Íslandi. Bókin er fánleg á Kex hosteli, í verslunum Geysis, í Bókabúð Máls og menningar og í verslunum Eymundsson. Af hverri seldri bók renna 500 krónur til Barnaspítala Hringins.

Drykkur fyrir aðventugesti

Heitur peru- og epladrykkur með vanillu er tilvalinn þegar aðventugesti ber að garði og allir eru orðnir leiðir á rjómakakói. Þessa uppskrift má meira að segja styrkja með rommi fyrir þá sem vilja.

Fyrir 18–10 manns

1,8 l eplacider

1,8 l perusafi (helst án sykurs,

annars verður drykkurinn of sætur. Perusafanum má einnig sleppa og nota þá eingöngu eplacider)

2 kaniilstangir

¼ tsk. negull

1 stjörnuanis

1 vanillustöng

Sletta af rommi eða viskíi ef vill

Hellið safu og cider í stóran

pott og dembið anís og negul út í. Skerið vanillustöngina eftir endilöngu og skellið einnig út í pottinn. Látið suðuna koma hægt upp við vægan hita og hrærið oft í pottinum á meðan. Látið malla í 5 til 10 mínútur. Hellið gegnum sigti í stórar krúsir. Fyrir þá sem vilja má bæta rommi eða viskíi í krúsina.

www.mybakingaddiction.com



Síður Bolur
4.590 kr

NÝ SENDING AF ÆFINGAFATNAÐI Í STÆRÐUM 42-58

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun okkar að Fákafeni 9

Jakki
9.990 kr

Toppur
5.590 kr

Sport leggings
6.990 kr

Toppur
5.990 kr

Buxur
6.990 kr

JÓLAOPNUN Í VERSLUN CURVY AÐ FÁKAFENI 9

15 - 22 DESEMBER 11-20

ÞORLÁKSMESSA 11-21

AÐFANGADAGUR 11-13

SENDUM FRÍTT
UM ALLT LAND

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is



SÁ LANGLÍF!!!!

'01 VW GOLF. EK 222 Þ.KM, BENSÍN, BEINSK. ÁSETT 199P...100%LÁN!!! #472495. S: 580 8900



SJÁLFSKIPTI DRAUMURINN!!!
'02 VW GOLF. EK 196 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 265P...100%LÁN!!! #480823. S: 580 8900



STÓRT HJARTA....SMÁTT VERÐ!!!
'03 NISSAN MICRA SPORT. EK 139 Þ.KM, BENSÍN, BEINSK. ÁSETT 280P...100%LÁN!!! #472618. S: 580 8900



4X4 JÓLASLEÐINN!!!
'04 SKODA OCTAVIA 4X4. EK 248 Þ.KM, BENSÍN, BEINSK. ÁSETT 399P...100%LÁN!!! #480665. S: 580 8900



HÁTÍÐAR GÆÐINGUR!!!
'04 NISSAN X-TRAIL. EK 260 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 480P...100%LÁN!!! #472755. S: 580 8900



FULLI FRÆNDINN!!!
'06 FORD ESCAPE XLS 4X4 4DR. EK 145 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 580P...100%LÁN!!! #480812. S: 580 8900



MÍNA FRÆNKA!!!
'03 SUZUKI XL7 PLUS/TOURING/LTD. EK 107 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 599P...100%LÁN!!! #472778. S: 580 8900

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is



GERÐ'OKKUR TILBOÐ!!!

'04 MERCEDES-BENZ C230K SPORT. EK 221 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 999P...100%LÁN!!! #480833. S: 580 8900

Borgarbilasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900



1.490.000.-

VOLVO S40 DÍSEL.Árgerð 2012,ekinn 124.þ km, dísel,6 girar,100 % lán mögulegt.Rnr.246611. Á staðnum - S:5621717.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð 10-18 virka daga
www.bilalif.is



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
<http://www.vakahf.is>



Vorum að fá sendingu af Robus sturtuvögunum. Búvís sími 465 1332



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Húsviðhald

ALHLÍÐA FASTEIGNAVIDHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSLAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ PÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU!

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málnun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaferfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

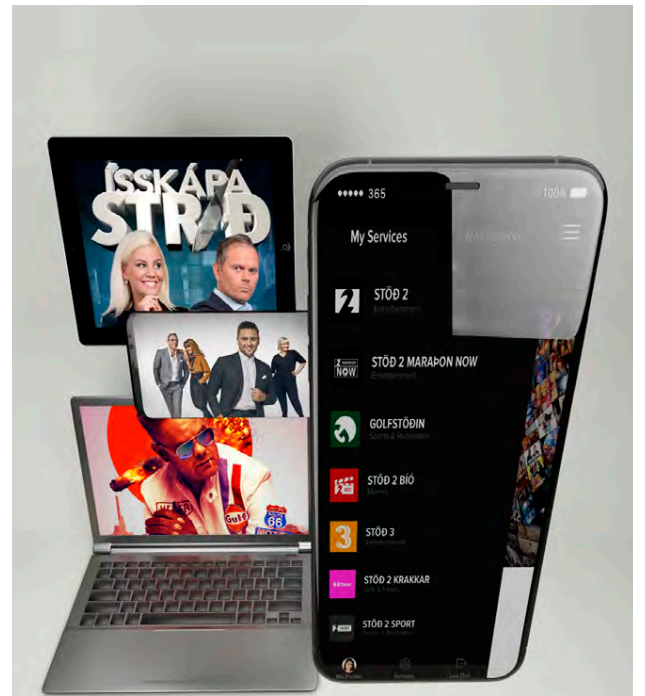


Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



HEILL HEIMUR ÁN MYNDLYKILS

Þú þarft ekki myndlykil til þess að horfa á fjölbreytta dagskrá allra sjónvarpsstöðva 365, tímaflakkið, Frelsið og Stöð 2 Maraþon Now.

Þú getur horft í snjallsíma, spjaldtölvu eða fartölvu hvenær sem þér hentar.

Nánari upplýsingar í síma 1817

Nánari upplýsingar í síma 1817 eða á 365.is

365

Skemmtanir



BOLTINN Í BEINNI

HAPPY HOUR ALLA DAGA!!
kl. 16-19

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Leikir helgarinnar

Laugardaginn 16. des

17:15 Arsenal - Newcastle

17:20 Man.City - Tottenham

Sunnudaginn 17. des

14:05 WBA - Man.United

16:20 Bournemouth - Liverpool



Ísfirska hljómsvæitin TRAP

spilar um helgina frá kl. 00 - 03

Rúnar Þór, Reyni G, Diddi H, Rúnar Villa og Örn Jóns.



Geir Ólafs. kemur og spilar á laugardagskvöldið kl. 22:30



Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Til sölu



Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900.- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Opið alla daga til jóla. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is

BÚÐU TIL ÞITT DAGATAL



Auðvelt, þægilegt, flott, Ódýrt!!!
eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is

BÚÐU TIL ÞITT MYNDA-ALBUM



Auðvelt, þægilegt, flott, Ódýrt!!!
eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar



JS LJÓSAMIDJAN
VÉLVERKSTÆÐI
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTAN

Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

Atvinna

Atvinna í boði

Vantar verkstjóra í stórt uppsteypu verkefni. Uppl. í s. 844 5169 Örn og á oulfarsson@gmail.com

Heimilisbrif leitar að duglegum einstakling í kvöldvinnu. Umsækjandi þarf að hafa bílpróf og hreint sakarvottorð. Umsóknir skulu berast á heimilisthrif@heimilisthrif.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar
lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
www.fastradningar.is

Fasteignir

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK
stakfell@stakfell.is / www.stakfell.is

FÉLAG
FASTEIGNASALA
Þarlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI



BÆJARFLÖT 4 - ATVINNUHÚSNÆÐI - HEIL HÚSEIGN

Vorum að fá í einkasölu þetta vandaða atvinnuhús. Um ræðir heila húseign á góðum stað við Bæjarflöt í Grafarvogi, sem er skráð 1200 fm auk ca. 200 fm millilofts, samtals 1.400 fm. Húsið er nýtt í tvennu lagi í dag og eru ca. 700 fm lausir fljótlega og 500 fm í leigu í eitt ár. Vandað hús með góðri malbikaðri 3800 fm lóð. Mikil lofthæð og innkeyrsluhurðir. Góð aðkoma og auglýsingargildi. Hentar vel undir ýmiskonar atvinnurekstur, svo sem höfuðstöðvar fyrirtækis, heildverslun, verkstæðisrekstur, lager og fl. Gott verð og lánakjör í boði.

ALLAR NÁNARI UPPLÝSINGA VEITA PEIR:



STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON

Sölustjóri
Hdl. löggiltur fasteignasali
Löggiltur leigumiðlari
GSM 895 2049



ÞARLÁKUR ÓMAR EINARSSON

Framkvæmdastjóri
Löggiltur fasteignasali
GSM 820 2399

OPPIÐ HÚS

Eign við sjávarsíðuna með góðum anda

Vorum að fá í einkasölu einstaklega fallega, nýuppgerða eign við Sæbraut. Glæsilegt útsýni yfir Faxaflóa. Hluti eignarinnar er undir súð og því er gólfhlötur töluvert stærri en uppgelnir fermetrar. Tengi fyrir þvottavél innan íbúðar.

SJÁVAR-ÚTSÝNI

NÝTT SKÓLP & DREN!

MÖGULEIKI Á AÐ BYGGJA BÍLSKÚR!

Ekki kaupa hvað sem er af hverjum sem er. Spurðu um skilríki.

Ólafur 2014 Löggiltur fasteignasali
Theódóra Davíðsdóttir

FÉLAG FASTEIGNASALA