

JÓLIN

MIDVIKUDAGUR 27. DESEMBER 2017

Jólin



Verðlaunabarpjónninn Jónas Heiðarr Guðnason gefur lesendum uppskriftir að ljúffengum áramótakokteilum. ➔6

GLAMOUR.is



Allt það helsta úr *heimi* TÍSKUNNAR á einum stað
GLAMOUR.IS



Pórdís Anna Gylfadóttir er mótstjóri landsmótsins og um leið fyrsta konan sem stýrir keppnishluta Landsmóts hestamanna. MYND/EYÞÓR

Gæði, gæsa húð og gleði

Landsmót hestamanna er einn stærsti íþróttaviðburður sem haldinn er hérlandis en næsta mót fer fram í Reykjavík sumarið 2018. Boðið verður upp á glæsilegt mótssvæði og fjölbreytta dagskrá fyrir kynslóðir gesta sem njóta og skemmta sér saman. Erlendum gestum fylgar með hverju mótinu. ➔2

Framhald af forsiðu →

Landsmót hestamanna verður haldið í Reykjavík dagana 1.-8. júlí árið 2018. Það er hestamannafélagið Fákur í Reykjavík sem heldur þetta 23. landsmót og mun það fara fram á félagssvæði hestamannafélagsins Fáks í Viðidal í Reykjavík.

Þórdís Anna Gylfadóttir er mótstjóri landsmótsins og um leið fyrsta konan sem stýrir keppnishluta landsmóts hestamanna. Framkvæmdastjóri Landsmótsins alls er hins vegar Áskell Heiðar Ásgeirsson. Þórdís hefur unnið að verkefnum tengdum hestum nánast alla starfsævi sína en tekur nú þátt í undirbúningi landsmótsins í fjórða sinn.

„Landsmót hestamanna er einn stærsti íþróttaviðburður sem haldinn er hérlandis og mótið næsta sumar verður engin undantekning. Við munum bjóða upp á glæsilegt mótssvæði, vellir og aðstaða er til fyrirmyndar og nóg af hesthúsa-plássum fyrir alla. Það er búið að fjölga áhorfendabrekkum svo nú verður hægt að sitja nánast hringinn í kringum keppnisvöllinn.“

Mögnuð reiðmennska

Fyrsta dag mótsins, sunnudaginn 1. júlí, verður forkeppni í barna- og unglingsflokkum. Ókeypis verður inn á Landsmótið þann daginn að sögn Þórdísar og því gefst öllum áhugasömum kostur á að kíkja á Landsmót í a.m.k. einn dag. „Reiðmennskan og hestakosturinn í yngri flokkum er oft á tíðum algjörlega magnaður og það er hrikalega gaman að fylgjast með sýningum yngstu keppendanna. Þarna er frábært tækifæri til þess að kynna sér betur íslenska hestinn, hestaíþróttina og hestamannafélagið allt.“

Auk keppni og kynbótasýninga verður sett upp vegleg hliðardagsskrá sem samanstendur af fræðslu, fyrirlestrum og sýnikennslu. „Svo má ekki gleyma skemmtidagsskránni, bæði fyrir börn og fullorðna, sem er fjölbreytt að vanda“.

Knattspyrnuunnendur sem koma á Landsmót munu svo sannarlega ekki missa af neinu. „Boðið verður upp á fyrsta flokks aðstöðu á mótssvæðinu til að njóta beinna útsendinga frá HM í Rússlandi á risaskjá. Það er því óhætt að lofa frábærri fótboldstemmingu í bland við bestu hesta landsins í Viðidal í Reykjavík næsta sumar.“

Kynslóðir koma saman

Landsmót hestamanna er sannarlega einstök upplifun segir Þórdís, gæði, gæðahúð og gleði allt í senn. „Þarna eru samankomnir bestu hestar og knapar landsins. Ungar og upprennandi stjörnur í bland við eldri og reyndari. Þau eru mörg augnablikin sem maður gapir yfir íslenska hestinum sem alltaf nær að koma manni á óvart með ótrúlegri frammistöðu og afköstum.“

Landsmót er líka hestamannamót, þar sem kemur saman fjöldinn allur af fólki; hestamenn og aðrir unnendur íslenska hestsins á öllum aldri. „Hér njóta og skemmta sér margar kynslóðir saman. Það geta allir fundið sína tengingu við íslenska hestinn, hann er svo ótrúlega mögnuð skepna og er líka svo stór hluti af sögu okkar Íslendinga.“

Fjölbreytt dagskrá

Allir ættu að finna sér eitthvað við hæfi á landsmótinu. „Hér verður sannkölluð veisla fyrir unnendur íslenska hestsins. Boðið verður upp á keppni og sýningar á tveimur völlum, ræktun íslenska hestsins verða gerð góð skil og einnig verður stórt markaðssvæði fyrir þá sem vilja gera góð kaup. Börnin fá leiksvæði á besta stað, fræðsla og fyrirlestrar verða í boði fyrir þá sem vilja auka við þekkingu sína og síðast en ekki síst verður mikil gleði frá morgni til kvölds.“



Á Landsmótum hestamanna eru samankomnir bestu hestar og knapar landsins í bland við ungar og upprennandi stjörnur. MYND/GÍGJA D. EINARSDÓTTIR



“Hér verður sannkölluð veisla fyrir unnendur íslenska hestsins. Boðið verður upp á keppni og sýningar á tveimur völlum, ræktun íslenska hestsins verða gerð góð skil og einnig verður stórt markaðssvæði fyrir þá sem vilja gera góð kaup. Börnin fá leiksvæði á besta stað, fræðsla og fyrirlestrar verða í boði fyrir þá sem vilja auka við þekkingu sína og síðast en ekki síst verður mikil gleði frá morgni til kvölds.“

Þórdís Anna Gylfadóttir



fyrir þá sem vilja gera góð kaup. Börnin fá leiksvæði á besta stað, fræðsla og fyrirlestrar verða í boði fyrir þá sem vilja auka við þekkingu sína og síðast en ekki síst verður mikil gleði frá morgni til kvölds.“

Lagt var upp með að hafa dagskrá mótsins eins hestvæna og hægt er. „Það verður t.d. gefinn frídagur á milli forkeppni og keppni í milliriðlum í hverjum flokki fyrir sig. Einnig verður frídagur á milli fyrri og seinni umferðar í skeiðkappreiðum. Auk þess verður reynt að taka tillit til knapa og

Það er aldrei lognmolla á Landsmótum. MYNDIR/GÍGJA D. EINARSDÓTTIR

passað að dagarnir verði ekki of langir, þó svo að dagskráin þéttist töluvert þegar líða fer á vikuna og nái svo hámarki fimmtudag til sunnudags.“

Margir erlendir gestir

Í forsolunni hefur nú verið selt hlutfallslega meira af miðum til erlendra gesta heldur en áður segir Þórdís. „Íslenski hesturinn á aðdáendur út um allan heim. Hann má finna í fjölmörgum löndum og hingað kemur mikill fjöldi ferðamanna ár hvert til að kynna íslenska hestinum. Markaðssetning



ing íslenska hestsins hefur einnig aukist gífurlega með tilkomu Íslandsstofu og markaðsverkefnisins Horses of Iceland.“

Forsala aðgöngumiða er nú í hámarki en hún rennur út á miðnætti 31. desember. Eingöngu verða 3.500 miðar í boði í forsolu. Verð á vikupassa fyrir fullorðna í forsolu er 15.900 kr. en fullt verð á vikupassa við upphaf móts verður 23.500 kr.

Nánari upplýsingar má finna á www.landsmot.is.



KJÓLL
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.990
st.S-XXXL



TÚNIKA
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
Ein stærð



KJÓLL
ÁÐUR 7.990
NÚ 3.990
st.S-XXXL



TOPPUR
ÁÐUR 8.990
NÚ 3.990
st.S-XXXL



KJÓLL
ÁÐUR 7.990
NÚ 3.990
st.S-XXXL



TÚNIKA
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
st.36-52



Gledilegt nýtt ár og takk fyrir árið sem er að líða 

ÁRAMÓTASPRENGJAN hefst í dag!

FRÁBÆR tilboð í Zik Zak í Kringlunni og á Glerártorgi **dagana 27-31. desember**

Valdar vörur á **allt að 50% afslætti!**

-Það verða **MJÖG MIKIÐ** af tilboðum í gangi!

ZIKZAK
TÍSKUHÚS

Prestsstarfið er köllun

Gunnar Einar Steingrímsson hefur starfað sem sóknarprestur í Norður-Þrándalögum í Noregi í tæplega sex ár. Hann hlakkar til að fara í vinnuna á hverjum degi og tekst á við fjölbreytt verkefni.

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Undanfarin tæp sex ár hefur Gunnar Einar Steingrímsson starfað sem sóknarprestur í Norður-Þrándalögum í Noregi. Fjölskyldan hefur komið sér vel fyrir í bænum Beitstad og aðlagast vel norsku samfélagi. Starf sóknarprests er fjölbreytt og oft á tíðum annasamt en norskt samfélag er mjög fjölskylduvænt og Gunnari, eiginkonu hans, Erlu Valdísí Jónsdóttur, og börnum þeirra þremur, Steingrími Inga, Friðbjörgu Önnu og Rúnari Hauki, líður vel í skógi vöxnu umhverfi Þrándalaga.

Desember er eðlilega annasamur í starfi presta og er Gunnar þar engin undantekning. Hann er prestur í þremur sóknum, Beitstad, Namdalseid og Nord-Statland, þar sem samanlagt eru um það bil 4.000 sálir og fjögur guðshús að hans sögn. „Prestsstarfið er sannarlega köllun og ég hlakka til þess að fara í vinnuna á hverjum degi. Starfið er ótrúlega fjölbreytt og það eru forréttindi að fá að taka þátt í lífi fólks á stærstu augnablikunum í lífi þess, bæði í sorg og í gleði.“

Allt nýtt

Gunnar hafði ekki lokið prestnáminu þegar sú hugmynd kviknaði að sækja um stöðuna í Noregi á sínum tíma. „Góður vinur minn úr guðfræðideildinni, Arndís Hauksdóttir, fékk preststöðu í Norður-Þrándalögum í Noregi árið 2011 og hún lét mig vita að hér væri laus prestsstaða en skortur er á prestum í Noregi um þessar mundir. Við hjónin skrúppum í heimsókn til Arndísar sumarið 2011 til þess að kanna aðstæður og okkur leist ljómandi vel á þetta og ég sótti um stöðuna.“

Fyrstu mánuðirnir voru erfiðir að sögn Gunnars. „Ný vinna, nýtt land, nýtt tungumál, nýir vinir og nýtt fólk. Það var bókstaflega allt nýtt. Auk þess sem það krafðist töluverðrar orku og einbeitingar að vera í fullri vinnu ásamt því að stunda nám í tveimur háskólum á sama tíma. Til þess að ljúka náminu á sem skemmstum tíma var ég í fjarnámi við guðfræðideild Óslóarháskóla auk þess sem ég stundaði einnig nám við KUN í Tromsø.“



Gunnar Einar Steingrímsson er prestur í þremur sóknum, Beitstad, Namdalseid og Nord-Statland, þar sem samanlagt eru um það bil 4.000 sálir og fjögur guðshús. Hann segir starfið ótrúlega fjölbreytt og að hann hlakki til að mæta í vinnuna á hverjum degi.

fyrsta degi fengum við þá tilfinningu að við værum velkomin og að hér ættum við heima. Kostirnir eru margir en auðvitað eru ókostir líka eins og alls staðar. En mest snýst þetta bara um mann sjálfan og eigið viðhorf.

Mikið jólabarn

Jólin og áramótin eru fjölskylduhátíð og segir Gunnar fjölskylduna verja þessum dögum saman þrátt fyrir að fjölskyldufaðirinn þurfi að vinna inn á milli. Hann segist vera mikið jólabarn og hlakka alltaf mikið til jólnanna. „Það eru aðventukvöld, leikskólaheimsóknir í kirkjunar, skólamestur og heimsóknir á elli- og hjúkrunarheimili. Yfir sjálfa hátíðina var ég með sex messur, þrjár á aðfangadag, eina á jóladag, eina á annan dag jóla og svo eina í dag, þriðja dag jóla.“

Undanfarin ár hefur ekki tíðkast að hafa messur á gamlárskvöld í sóknum Gunnars en hins vegar hefur hann „opna kirkju“ í tveimur af kirkjunum sínum þann daginn. „Margir fara í kirkjugarða og kveikja á kertum og þá er gott að geta komið aðeins inn í kirkjuna, fá sér kaffi og spjalla í stutta stund.“

Sakna fjölskyldunnar

Aðfangadagur hófst snemma hjá Gunnari sem vaknaði kl. 7 og hóf matseldina. „Við borðum purusteik á aðfangadag sem er hefð sem ég ólst upp við. Kjötíð hægeldast svo allan daginn og er því fullkomið þegar loksins er snætt. Síðustu árin hlustum við á jólamessuna á RÚV gegnum netið eða fylgjumst með jólamessunni í Grafarvogskirkju í gegn um visir.is. Síðan slöppum við bara af yfir hátíðirnar.“

Á jóladag fór fjölskyldan með Gunnari í messu og borðaði svo venju samkvæmt hangikjöt og laufbrauð. „Annars reynum við að gera eitthvað saman yfir hátíðirnar, t.d. fara saman á gönguskiði eða bara út að labba. Yfir jólin finnum við hvað við söknum fjölskyldunnar á Íslandi. Á gamlárskvöld verðum við bara að öllum líkindum heima hjá okkur og stefnum á að steikja kalkún. Við skjótum einnig upp rakettum þótt þær séu mun færri hér í Noregi en heima á Íslandi. Síðan horfir fjölskyldan saman á Skaupið. Ég hlakka einnig alltaf til að heyra ræðu kóngsins á gamlárskvöld.“

Starfið er ótrúlega fjölbreytt og það eru forréttindi að fá að taka þátt í lífi fólks á stærstu augnablikunum í lífi þess, bæði í sorg og í gleði.

Öllum tekið vel

Það er mjög gott að vera prestur í Noregi að sögn Gunnars. Norsku kirkjunni er afskaplega annað um prestana sína og það skiptir miklu máli að þeim líði vel í starfi sínu og að fjölskyldunni líði líka vel. „Ég hef aldrei starfað sem prestur á Íslandi þannig að ég hef ekki samanburð. Þó held ég að prestsstarfið í þessum tveimur löndum sé afskaplega líkt. Innri stjórnun kirkjunnar er þó svölitið frábrugðin en hinn almenni kirkjugestur verður ekki svo mikið var við það.“



Gunnar Einar Steingrímsson ásamt eiginkonu sinni, Erlu Valdísí Jónsdóttur.

Fjölskyldunni líður dásamlega í Noregi að sögn Gunnars. Börnin aðlöguðust ótrúlega fljótt og var þeim öllum tekið mjög vel. „Það skiptir öllu máli við

svona aðstæður því auðvitað er stór ákvörðun að flytja með fjölskylduna til lands þar sem maður þekkir nánast engan og hefur ekkert félagslegt net í. En alveg frá

6.540 KR.

Á MÁNUÐI

ENGIN BINDING

EFTIR HVERJU ERTU AÐ BÍÐA?

6 stöðvar · 3 sundlaugar · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS

Heimsfræga
ÁRAMÓTA
ÚTSALAN

hefst í dag

OPÐ Í DAG 12:00-18:00

Veidimáðurinn

1940

Skreytir himin á Austurvelli

Á áramótum tilheyrir að skála fyrir nýju ári. Verðlaunabarþjónninn Jónas Heiðarr Guðnason kann á því lagið og gefur lesendum uppskriftir að ljúffengum áramótakokteilum.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Ég verð að vinna á gamlárskvöld og þykir það afskaplega gaman. Þá eru allir í spariskapi og stemningin er einstök," segir Jónas sem er yfirbarþjónn á Apotekinu sem er lokað þegar klukkustund er eftir af árinu 2017 og ekki opnað aftur fyrr en á nýársdag. Í millitíðinni ætlar Jónas að fagna nýju ári.

„Þá förum við starfsfólkið saman út á Austurvöll, skálum í kampavíni og skreytum himininn með flugeldum. Á eftir fáum við okkur dýrindis áramótakrásir og skemmtum okkur saman fram á nótt.“

Jónas er verðlaunabarþjónn. Hann sigraði í undankeppni World Class hér heima, en það er stærsta barþjónakeppni í heimi.

„Með sigrinum fékk ég keppnisréttindi í aðalkeppninni úti og tók þátt fyrir Íslands hönd í Mexíkóborg, sem var mikið ævintýri og lífsreynsla. Þar var ég yngsti keppandinn á meðal þrautreyndra barþjóna sem margir hafa hrist saman kokteila í áratugi og gekk mjög vel miðað við aldur og reynslu," segir Jónas sem er 22 ára.



Moscow Mule Twist.

Skapar nýjar upplifanir

Jónas er sjálfmenntaður barþjónn sem komist hefur til mikilla metorða.

„Það var skrýtin tilviljun hvernig ég varð barþjónn. Ég var í leiðinlegri vinnu meðfram menntaskóla þegar ég datt inn á vídeó af gömlum kalli að dunda sér við að búa til kokteila og hugsaði með mér að þetta



Jónas Heiðarr Guðnason leggst í viking á nýárinu og flytur til Lundúna þar sem hann ætlar að læra meira. MYNDIR/ERNIR

gæti ég nú líka. Ég dreif mig því til Lundúna á barþjónanámsskeið, lærði grunntökin á þessu,

pantaði mér græjur á netinu og fór að blanda og æfa mig heima, sótti síðan um vinnu og þetta hefur legið fyrir mér," segir Jónas sem verið hefur yfirbarþjónn á Apotekinu í tæp tvö ár og glatt margan manninn með unaðslegum kokteilum.

„Starf barþjónsins er krefjandi en skemmtilegt og ég hef ánægju af því að vera innan um fólk sem er kátt og að gera sér glaðan dag. Í starfinu þarf maður að vera hugmyndaríkur, hafa góða tilfinningu fyrir samsetningu bragðs og kunna að búa til eigið hráefni. Ég legg metnað í að skapa skemmtilega reynslu fyrir gesti mína og nýjar upplifanir með ferskri framsetningu," segir Jónas.

Dreymir um eigin bar

Nýja árið leggst vel í Jónas sem ætlar að leggjast í viking næstu árin.

„Kæran fékk inni í flottum leiklistarskóla í Essex, úthverfi London, og þangað ætlum við að flytja með vorinu. Þar ætla ég að komast inn á flotta bari, læra meira og sigra heiminn. Svo kem ég vonandi heim og opna nýjan bar eftir eigin höfði. Það er draumurinn.“

Jónas gefur lesendum uppskriftir að áramótakokteilum sem auðvelt er að laga heima.

„Ég valdi heimilislega kokteila sem kosta ekki of mikið í hráefni né eru of flóknir að útbúa.“

Moscow Mule Twist

Drykkurinn í koparglasinu er twist Jónasar á hinum klassíska Moscow Mule sem tröllríður íslenskri kokteilmenningu um þessar mundir og er í raun nýr Mojito.

45 ml vodki

20 ml ferskur límónusafi

15 ml íslenskur krækiberjalikjör frá

Snorra hjá Reykjavík Distillery 64°

toppað með engiferbjör

Apotek French 75

Drykkurinn í kampavínglasinu er algjör áramótakokteila. Hann er útgáfa Jónasar á hinum klassíska French 75.

30 ml London dry gin

30 ml ananas- og rósmarínsiróp*



Apotek French 75.



Ferskur og óáfengur mót nýju ári.

20 ml ferskur sitróna

Hristist saman

toppað með 30-45 ml af þurru kampavíni eða freyðivíni

* Ananas- og rósmarínsiróp: Hitið einn bolla sykurs í einum bolla af vatni á meðalhita til að leysa upp sykurrinn. Hendið rósmaríni út í og síð þá þegar gott bragð er komið í sirópið. Setjið í blandara með ferskum ananas og síð í gegnum klút.

Ferskur mót nýju ári

20 ml ferskur greipaldinsafi

20 ml sykursiróp*

15 ml ferskur sitróna eða límóna

toppað með tónikli

* Sykursiróp: Hitið einn bolla af vatni á móti einum bolla af sykri yfir meðalhita, þar til sykurrinn leysist upp. Kælið sirópið fyrir notkun.

Íslenskar hátíðar

TARTALETTUR

PRENTUN IS



www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30

laugardaga 8.00 - 16.00

sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

Fálkagata 18

Útsalan hefst í dag

30-70% afsláttur af öllum vörum



Jakki nú **6.990**, skyrta nú **5.590**,
buxur nú **6.990**



Kósípeysa
verð nú **8.990 kr.**



Pels
verð nú **11.890 kr.**



Kjöll
verð nú **11.190 kr.**



Kjöll
verð nú **11.190 kr.**



Kjöll með jakka
verð nú **13.990 kr.**



Toppar
verð nú **4.890 kr.**

Fleiri myndir á Facebook 



Laugaveg 54,
sími: 552 5201



Kjólar
verð nú **6.990 kr.**

Kvöldverður fyrir vandláta

Það er engin ástæða til að örvænta með hátíðarmatinn. Ýmislegt góðgæti er hægt að útbúa með smá fyrirhöfn. Hér er tillaga að frábærum kvöldverði fyrir fjölskylduna eða þegar gestir koma.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Hreindýra-carpaccio

Hreindýra-carpaccio er sannkallaður veisluforréttur. Væri ekki upplagt að prófa hann yfir jól eða áramót. Það þarf að velja mjög góðan bita í carpaccio en kjötið er skorið mjög þunnt og borið fram hrátt með klettsalat, jómfrúarolíu og nýmöluðum pipar. Fyrir átta þarf um það bil 500 g af kjöti.

500 g hreindýr
1 poki klettsalat
8 msk. jómfrúarolíu
Nýmalaður pipar

Hreinsid kjötið og vefjið því inn í plastfilmu. Rúllið því til og frá þannig að myndist góða rúlla. Setjið í frysti yfir nótt. Takið úr frysti og geymið í kælskáp í 15 mínútur. Skerið kjötið örþunnt og leggið sneiðarnar á disk. Setjið klettsalat í miðjuna og dreifið olíu yfir. Piprið. Á sama hátt er hægt að gera nautacarpaccio og þá er gjarnan settur parmesanostur yfir í lokin. Ef fólk vill frekar carpaccio með fiski er hægt að nota nýjan túnfisk eða lax. Fiskurinn er þá sneiddur niður



Rifjasteik er einstaklega jólalegur hátíðarmatur.



Carpaccio með laxi.



Carpaccio er í upphaldi hjá mörgum.



IÐA

IÐA -bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
Opið til 22 alla daga.

MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Þú getur einnig lesið Fréttablaðið
í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu.



FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft

á sama hátt og í oliuna er bætt límónusafa. Fiskurinn er bragðbættur með salti í lokin. Skreytið diskinn með límónubitum.

Hin eina sanna jólarijasteik

Purusteik er upphald margra og flestir vilja smakka á henni um jólin. Svínakjöt er á góðu verði og þess vegna upplagt að útbúa góða purusteik um hátíðina. Hér er uppskrift að hinni fullkomnu jólasteik með sérstöku jólakryddi.

2 kg svínakjöt með puru
3 tsk. salt
½ tsk. pipar
2 msk. rifinn ferskur engifer
1 tsk. anísfræ
1 msk. negulnaglar

Biðjið kjötiðnadmarmanninn að skera fyrir ykkur í puruna. Ef þetta er gert heima þarf beittan og oddhvassan hnif til að skera niður í puruna. Nuddið salti og pipar á puruna og kjötið. Setjið í álpappír og geymið í ísskáp í 2-3 daga. Setjið rifinn engifer í mortél ásamt anísfræjum og maukið. Nuddið þessari blöndu á puru og kjöt. Stingið negulnögglum í rauðfarnar á purunni. Leggið kjötið á rist á bökunarplötu með puruna upp. Setjið örlítið vatn í botninn. Breiðið álfilmu yfir. Hitidið ofninn í 230°C. Setjið bökunarplötuna í miðjan ofn og eldið í um það bil 45 mínútur. Fjarlægjið álpappírinn og lækkið því næst hitann í 200°C og eldið áfram í 1 ½ klst. Það er sama hversu þungt kjötið er, eldunartíminn er alltaf sá sami. Látið steikina hvíla í 20 mínútur áður en hún er skorin niður.

Ef puran er ekki stökk eftir þessa eldun þarf að hækka hitann upp í 250°C í lokin eða setja undir grill. Gætið að því að hún brenni ekki. Venjulega verður puran stökk án þess að hækka þurfi hitann en ofnar eru misjafnir. Berið fram með heimagerðu rauðkáli, sykurbrunuðum kartöflum, góðri rauðvínssósu og til dæmis steiktum eplum.



Lumumba-
drykkur er frá-
bær ef flensan
bankar á dyrnar.

Þessa dagana gerir
fólk vel við sig í mat
og drykk. Í janúar verður
léttari matur.

Einföld sósa

Hér er einföld sósa með rauðvíni
en því má sleppa ef fólk vill.

2 msk. smjör
2 msk. hveiti
**5 dl soð af steikinni eða tilbúið
kjötsoð**
Salt og pipar
Rauðvín, ef vill

Bakið upp sósuna með smjöri,
hveiti og soði. Bragðbætið með
rauðvíni, salti og pipar. Látið
sósuna malla í tíu mínútur. Það má
alltaf betrumbæta sósunni, til dæmis
með smávegis gráðosti, rífsberja-
hlaupi og rjóma. Um að gera að
smakka til og finna út sína eigin
upphaldssósu.

Lumumba

Það eru margir að kljást við
vetrarpestir sem gera vart við sig
á þessum árstíma. Það er hægt
að hressa sig við með heitum
Lumumba og smávegis rommi.
Uppskriftin miðast við fjögur glös.

1 lítri mjólk
5 msk. sykri
5 msk. kakó
1 ½ dl dökktt romm
1 dl rjómi
Kakó til að skreyta

Setjið helminginn af mjólkinni í
pott með kakói og sykri og hitið
upp. Hrærið vel svo kakóduftið
leysist upp í mjólkinni. Bætið
restinni af mjólkinni saman við og
hitidið. Stífþeytið rjómann. Takið
fram fjögur há glös og setjið romm
í botninn, einfaldan eða tvöfaldan
eftir smekk. Hellið volgu kakóinu
út í rommið og setjið þeyttan
rjóma ofan á. Skreytið með kakó-
dufti eða rifnu súkkulaði.



Það borgar sig að taka einn hollustudag á milli hátíða.

Frí frá salti og sykri eftir jól

Nú eru jólin afstaðin með hangikjöti, konfektum, smákökum, jólaöli, uppstúf og frómas og fram undan eru áramótin með paté, ostum, kampa-víni, hamburgarhrygg og heima-gerðum is. Sumir borða reyndar ekki þetta heldur eitthvað allt annað en málið er að milli þessara tveggja hátíða er mikilvægt að gefa lífrinni, nýrunum, hjartanu og meltingunni smá frí til að jafna sig og safna orku fyrir næstu unaðslegu árs. Í dag og á morgun er því þjóðráð að setja hollustuna á oddinn, drekka vatn, borða kál og fara út í hressandi göngutúr. Einn hollustudagur þar sem frí er tekið frá salti, sykri og fitu er góður fyrir bæði sál og líkama. Að ógleymdri samviskunni.



Grænmeti er nauðsynlegt á diskinn vilji maður léttast.

Einfaldur matur til að léttast

Hefur þú borðað yfir þig um jólin? Þá er ágætt að fækka kalóríumum á milli jóla og nýárs og borða mat sem maður verður saddur af án þess að sprengja sig með kalóríum. Kjúklingur er góður kostur. Kjúklingabringur og salat, hollur og léttur réttur.

Ávextir innihalda sykur en alls ekki jafnmikinn og margir halda. Hátt hlutfall vatns og vatnslosandi efna í ávöxtum er mjög gott fyrir þá sem vilja léttast. Ávextir koma í veg fyrir hungur og fullnægja sykurþörfinni yfir daginn.

Egg eru prótín- og vítamínrík. Það er frábært að fá sér egg ef hungrið sverfur að. Fiskur er betri kostur en kjöt vilji maður léttast. Auk þess er fiskur ríkur af ómega-fítusýrum sem eru hollar fyrir líkamann.

Kartöflur er hægt að elda á margvíslegan hátt. Þær eru ríkar af næringarefnum og eru mettandi. Þá er rétt að minnst á lærperu en hún er einstaklega holl og vítamínrík. Setjið lærperu í salat eða þeyting. Baunir, hnetur, grænmeti og hafgrjón ættu að vera á borðum fyrir þá sem vilja léttast.

Algengustu áramótaheitin

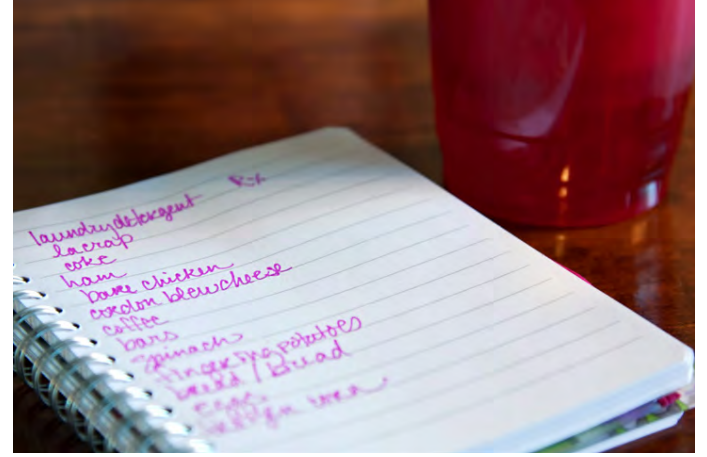
Uppgjör og nýtt upphaf er ofarlega í huga okkar um áramót. Við strengjum heit, lofum bót og betrun og svo leiðir tíminn í ljós hvernig gengur að efna gefin heit.

Algengustu áramótaheitin sem fólk strengir snúa að heilsunni, það vill lækka tölnu á vigtinni, borða hollari mat, láta af hættulegum ósiðum eins og reykingum og áfengisneyslu, síma- og tölvuhangi. Þá vilja margir koma skikki á fjármálin, borga upp skuldir og leggja fyrir í sjóð. Marga dreymir um nýtt upphaf,

nýja vinnu, að flytja til nýs lands eða ferðast meira en á liðnu ári.

Þá ætla sér margir að ná fastari tókum á lífi sínu og fá betri yfirsýn með því að losa sig við óþarfa dót og fót og taka til í bílskúrnum, raða fjölskyldumyndunum í albúm og fleira.

Til þess að auka líkurnar á að áramótaheitið verði efnt má það ekki vera skyndiákvörðun, það verður að vera raunhæft og nákvæmt svo fylgjast megi með árangrinum. Einnig ætti að gera heitið opinbert til að fá aðhald.



Rétta þjálfunin sem veitir vellíðan!

Vetrarkortið er komið í sölu - Innritun hafin á öll námskeið!

Markmiðið með þjálfuninni okkar hjá Líkamsrækt JSB er skýrt. Hún miðast við **að efla og styrkja líkamann** þannig að hann þjóni okkur sem best og kalli fram **þessa góðu tilfinningu og vellíðan** sem er svo eftirsóknarverð.

LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar í síma 581 3730 og á jsb.is



Kanillinn gefur bragð af jólum.

Jólabeitingur á milli hátíða

Á milli hátíða er gott að borða léttari mat og tilvalið að byrja daginn á þessum jólalega þeytingi. Hann er stútfullur af vitaminum sem hafa góð áhrif á hár, húð og neglur um leið og hann gefur góða orku.

1/8 bolli mjólk
1/2 bolli hrein jógúrt
1 banani
1/2 bolli jarðarber, fersk eða frosin
1/2 bolli bláber, frosin
kanill, ef stemning er fyrir jólalegu bragði.

Setjið mjólk, jógúrt og banana í blandara og látið blandast vel saman. Setjið berin út í og einnig kanil og blandið saman. Berið fram.



Lady Gaga í Las Vegas

Söngkonan Lady Gaga hefur gert tveggja ára samning um 74 tónleika í Las Vegas. Samningurinn mun gefa henni yfir átta milljarða í vasann. Poppstjarnan mun koma fram í MGM's Parks Theater í Las Vegas en hver konsert tekur um 5.200 gesti í sal. Fyrstu tónleikarnir verða í desember 2018. Þetta er með dýrari samningum sem gerðir hafa verið. „Mig hefur alltaf langað til að koma fram í Las Vegas og núna er því gamall draumur að rætast,“ segir söngkonan.

Vinsældir Lady Gaga hafa verið miklar undanfarin ár. Celine Dion var á sviðinu í Las Vegas frá árinu 2003-2007 og nú tekur Lady Gaga við. Á undanföllum árum hafa Elton John, Britney Spears, Jennifer Lopez, Backstreet Boys og Rod Stewart öll gert flotta samninga í heimsborginni. Lady Gaga hefur verið á tónleikaferð til að kynna plötu sína Joanne.

Glæpamenn plataðir til að gefa sig fram

Lögreglan í South-Yorkshire fékk eftirlýsta glæpamenn til að gefa sig fram með því að þykjast ætla að gefa þeim gjafakörfu. Glæpamönnum var tilkynnt að þeir ættu von á ókeypis gjafakörfu og voru beðnir um heimilisfang, en fengu svo heimsókn frá lögreglunni.

Aðgerðin, sem var kölluð „leyniaðgerðin Holly“, virkaði þannig að lögreglan sendi glæpamönnum kort þar sem þeim

var tilkynnt að þeir hefðu verið valdir til að fá gjafakörfu sem innihélt freyðivín, sælgæti og fleira góðgæti. Það eina sem þeir þurftu að gera var að segja hvert ætti að koma með körfuna til þeirra. Svo komu lögreglumenn í heimsókn, handtóku mennina og fóru með þá fyrir dómara.

Aðgerðin stóð yfir í tvo daga og leiddi til handtóku á 21 glæpamanni sem voru eftirlýstir fyrir ýmsa glæpi. Glæpamennirnir

hlutu ýmiss konar refsingar og einn var hnepptur í gæsluvarðhald.

Lögreglumadurinn Lee Barry, sem stjórnaði aðgerðinni, sagði: „Það er hvetjandi að nýstárleg nálgun lögreglunnar hafi borið árangur og lögreglan mun halda áfram að prófa nýjar leiðir til að klófesta eftirlýsta glæpamenn.“

Hann lofaði að þeir sem fremja glæpi í South-Yorkshire sleppi ekki frá lögreglufrivöldum.



Hver vill ekki gjafakörfu fyrir jólin?
 MYND/NORDICPHOTOS/GETTY



Jazz Contemporary Ballett

Gleðilegt nýtt dansár!

Innritun fyrir vorönn stendur yfir á www.jsb.is

Jazzballett

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri.

Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-7 ára, 8-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16 ára og eldri.

Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir nemendum útrás fyrir dans- og sköpunargleði. Unnið er með fjölbreytta tónlist í tímum. Frábært dansnám sem eflir og styrkir nemendur, bæði líkamlega og andlega.

Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.

Kennslustaður: Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9.

Kennsla hefst mánudaginn 8. janúar

Rafræn skráning er á jsb.felog.is. Nánari upplýsingar í síma 581 3730



Forskóli fyrir 3-5 ára

Skemmtilegt og þroskandi dansnám fyrir börn á aldrinum 3-5 ára. Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki. Kennir 1x í viku.



Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



EINN MEÐ ÖLLU.

VOLVO V70 D4 SUMMUM.
Árg.2015,ek.aðeins 46.þús km,
diesel,sjálfskiptur.Verð 5.490.000.
Rnr.247526.á staðnum. S. 562-1717.

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

Bílaþjónusta



Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diskar og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-PRIF 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.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningarpjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bólla. Símaspá. Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

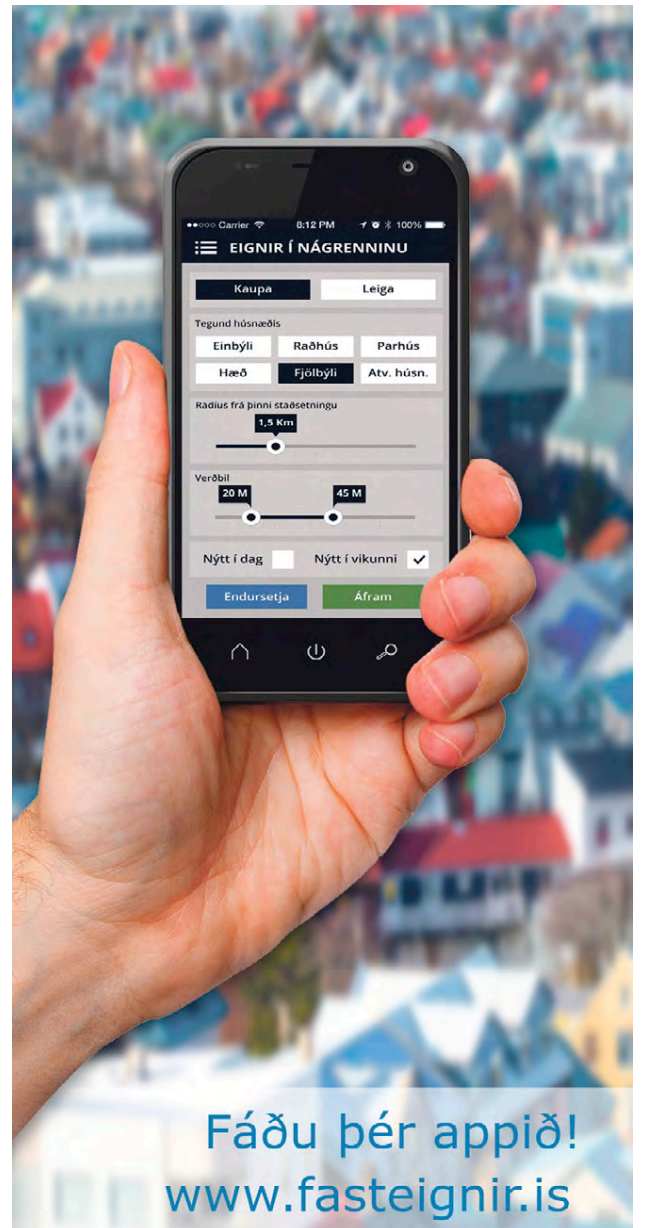
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skílar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingarpjónusta ehf.

S. 893 6994



Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Pennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

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

Keypt
& Selt

Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SERFRÆÐINGAR 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

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL
HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI
+ SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

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
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

GEFÐU
VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



Atvinna



Reykjavíkurborg



Frá áramótum vantar í okkar frábæra starfshóp í Ártúnsskóla umsjónarkennara á miðstigi.

Ártúnsskóli er samrekin leiksóli, grunnskóli og frístundaheimili þar sem áhersla er lögð á að allir fái að njóta sín í leik og starfi. Hlutverk Ártúnsskóla, í samvinnu við heimilin, er að stuðla að alhliða þroska nemenda og leggja grunn að virkri þátttöku þeirra í lýðræðisþjóðfélagi. Einkunnarorð skólans eru Árangur-Virðing-Velliðan. Stefnt er að framúrskarandi árangri, virðing borin fyrir fólki og umhverfi og fjölbreytileikanum fagnað. Skólinn leggur áherslu á heildstæða móðurmálskennslu, umhverfismennt og útikennslu, heilsuefningu, sköpun og lífsleikni.

Upplýsingar veitir Rannveig Andrésdóttir skólustjóri (rannveig.andresdottir@rvkskolar.is), 411-7676.

Upplýsingar um skólann má finna á artunsskoli.is

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir endurspeglí það margbreytilega samfélag sem borgin er.

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



TILKYNNNA ÓVIBEIGANDI
EÐA ÓLOGLEG TEFNI
Á NETINU

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA