

PÁSKAR

MÁNUDAGUR 30. MARS 2015

Kynningarblað

Dekkað upp með gulu | Árlegt og ókeypis

Nú er tími til að klæða heimilið í sólgulan búning og undirbúa komu vorsins.

SÍÐA 2

Hátíðin Aldrei fór ég suður á Ísafirði hefur verið haldin árlega frá 2004. Í ár verður hún með breyttu sniði.

SÍÐA 4

Þriggja rétta veisla

Grafíð hreindýr, lax með hnetukurli og og hunangs- og möndluís í páskaveisluna.

SÍÐA 6



Páskaliljurnar standa alltaf fyrir sínu.



Dekkið upp með gulum diskum og hellið gulu í glös.

Gerum klárt fyrir páskana

Sólargulur er sá litur sem okkur er farið að lengja hvað mest eftir enda veturinn orðinn heldur langur í annan endann. Gulur er líka litur páskanna og því akkúrat rétti tíminn til að skreyta heimilið hátt og lágt með gulu.



Vel má gera pásklegt inni á baði með fylgihlutum í gulum lit.



Blásið úr nokkrum eggjum, málið í og hengið upp í blómstrandi páskagreinar.



Yngstu fjölskyldumeðlimirnir hafa gaman af því að baka og skreyta páskakanínukökur.



Oft þarf ekki mikið til að gera heimilið pásklegt. Gulur uppþvottalögur og gult leirtau og af hverju ekki gula uppþvottagrind líka?

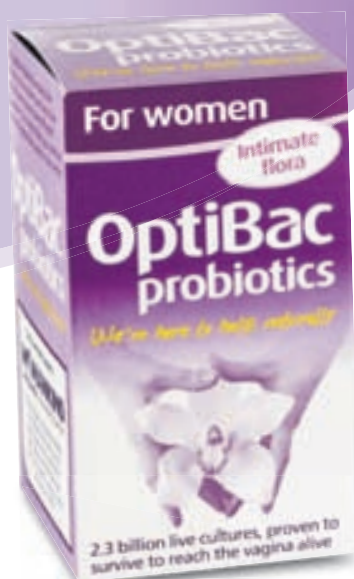
Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmaðurinn auglýsinga: Atli Bergmann, s. 512-5457, atli.bergmann@365.is Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

OptiBac probiotics

Gegn sveppasýkingu, bakteríusýkingu
og þvagfærasýkingu

@OptiBac

www.facebook.com/optibacieland



”Ég mæli með því að konur
velji náttúrulegu leiðina
gegn þrálátum sýkingum
og sem forvörn“

Valbjörg Þórðardóttir
hjúkrunarfræðingur



Fæst í apótekum og heilsubúðum



**Komdu
norður!**



Páskaævintýri á Akureyri

Komdu á skíði!

Opið alla páskana í Hlíðarfjalli. Skíðaskóli og skíðaleiga. Hreinræktað skíðaævintýri. Kíktu á www.hlidarfjall.is

Komdu í leikhús!

Lísa í Undralandi í Samkomuhúsinu hjá Leikfélagi Akureyrar. Fiðlarinn á þakinu í Freyvangsleikhúsinu.

Komdu á tónleika!

Menningarhúsið Hof: Jesus Christ Superstar, Óskar Pétursson og gestir, stórtónleikar Sinfóníuhljómsveitar Norðurlands. Græni hatturinn: Mammút, Helgi Björns og Reiðmenn vindanna, Amabadama, Pétur Jóhann og Killer Queen. Hótel KEA: Stebbi og Eyfi.

Komdu á safni!

Listasafnið á Akureyri, Minjasafnið, Leikfangasýningin í Friðbjarnarhúsi, Flugsafnið, Mótorhjólasafnið og Iðnaðarsafnið verða opin yfir páskana.

Bærinn iðar af lífi um páskana: Myndlístarsýningar, úrval veitingahúsa, fjöldi kaffihúsa, kvikmyndahús, keilusalur, Skautahöllin, fjölbreyttar verslanir, vatnaparadísin í Sundlaug Akureyrar, góða veðrið og góða skapið í sannkölluðu Páskaævintýri á Akureyri. **Komdu norður!**

Allt um viðburði í bænum á www.visitakureyri.is

Allir skemmta sér vel saman

Það er jafnan mikið fjör um þáskana á Ísafirði en þá fer meðal annars fram tónlistarhátíðin Aldrei fór ég suður. Hátíðin hefur verið haldin árlega frá 2004 og hana sækir fólk á öllum aldri. Ókeypiss er inn og mjög fjölbreyttur hópur listamanna stígur jafnan á svið.

Tónlistarhátíðin Aldrei fór ég suður er órjúfanlegur hluti þáskahátíðarinnar á Ísafirði og í nágrenni. Hátíðin hefur verið haldin á hverju ári síðan 2004 og hefur alltaf verið ókeypis inn á hana auk þess sem öll vinna kringum hana er unnin í sjálfböðavinnu. Stemningin er fyrir vikið sérstök og skemmtileg enda allir að skemmta sér á jafningjagrundvelli, hvort sem það eru listamennirnir sjálfir, heimamenn eða gestir segir Birna Jónasdóttir, rokkstjóri hátíðarinnar. „Hér skemmta sér allir saman enda er Aldrei fór ég suður hátíð fólksins. Þar sem ekkert kostar inn fer fólk og kemur þegar því hentar andrúmsloftið er rólegt og heimilislegt. Ef ekki væri fyrir óbilandi kraft sjálfböðaliða, dyggan stuðning styrktaraðila og vilja tónlistarfólks þá væri hátíðin ekki söm.“

Flestar vinsælustu hljómsveitir og listamenn þjóðarinnar hafa komið fram á hátíðinni undanfarin ár, meðal annars Páll Óskar, Retro Stefson, Hjaltalín, Hjálmar, Kaleo, Bubbi Morthens, Nýdönsk auk heimamannsins Mugisons. Auk vinsælla listamanna hefur fjöldi ungra og efnilegra sveita komið



Birna Jónasdóttir er rokkstjóri tónlistarhátíðarinnar Aldrei fór ég suður.

MYND/HELGA LIND MAR

þar fram í bland við listamenn frá Vestfjörðum og þar kennir sannarlega ýmissa grasa.

Tónlistarmaðurinn Mugison og faðir hans, Papamug, eru upphafsmenn hátíðarinnar en hugmynd kviknaði yfir björglössum í útlöndum sumarið 2003. Næstu páska var fyrsta hátíðin haldin og síðan hefur hún ekki stoppað. „Það er góð blanda af heimamönnum, brottfluttum Vestfirðingum og fólki sem á engar ættir að rekja hingað vestur sem sækir hátíðina. Fjölbreytt tónlistartriði verða til þess að fólk á öllum aldri sækir hana, amma og barnabarn standa hlið við hlið, dilla sér og njóta tónlistarinnar.“

Eftir að hafa starfað svo lengi að skipulagi hátíðarinnar eru margar

góðar minningar sem standa upp úr að sögn Birnu. „Oft eru það atriðin sem maður þekkir lítið til sem grípa mann algjörlega eða stjörnur frá æsku sem koma og rifja upp fyrir manni hvers vegna þær voru töff og eru það enn. Það sem situr kannski einna mest eftir í minningunni er að sitja um há-nótt á gólfinu í stofunni minni í Japan og fylgjast með hátíðinni í gegnum tölvuna árið 2005. Ég hef sjaldan fengið jafn mikla heimþrá!“

Hátíðin í ár verður með breyttu sniði en nú hefst hún á fimmtudegi og teygir sig fram á sunnudag. „Upphitunartónleikar verða víðsvegar um bæinn á fimmtudegi en hátíðin sjálf er sett á föstudaginn með tónleikum í kirkjunni ásamt fleiri viðburðum. Á laugardegnum er sem dæmi heimkomuhátíð, súpútónleikar og að sjálfsgöðu skemmutónleikarnir okkar. Hátíðinni lýkur svo á sunnudaginn með fjölbreyttum tónleikum. Í heildina leitumst við eftir þéttari hátíð með meiri rólegheitum baksviðs, auknum samfélagskrafti og meira lífi í bænum. Með þessum breytingum vonumst við til þess að enn fleiri finni eitthvað sem kitlar áhuga-svið þeirra og dregur fólk út að hlusta á góða tónlist.“



Nýdönsk spilaði við góðar undirtektir árið 2011.

MYND/ALDREI FÓR ÉG SUÐUR



Diskókingurinn Páll Óskar heldur uppi frábærra stemningu hvert sem hann fer.



Stemningin er alltaf frábær á hátíðinni og aðsóknin er góð.

VOR TILBOÐ!

AF VÖLDUM VÖRUM Í CURVY * STÆRÐIR 42-56



TILBOÐSVERÐ
4.990 KR



TILBOÐSVERÐ
5.990 KR



TILBOÐSVERÐ
4.990 KR



TILBOÐSVERÐ
4.990 KR



TILBOÐSVERÐ
3.990 KR



TILBOÐSVERÐ
2.990 KR



TILBOÐSVERÐ
2.990 KR



TILBOÐSVERÐ
3.990 KR

Curvy is

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

Grískt þáskabrauð

Tsoureki er klassískt brauð sem Grikkir baka á þáskum. Eggin sem sett eru ofan á brauðið eruð iðulega rauð í Grikklandi en auðvitað má leika sér með það. Oft er notað krydd sem heitir Mahlab en erfitt getur reynt að nálgast það á Íslandi. Hér er því uppskrift af Foodnetwork að Tsoureki þar sem kryddinu er sleppt.

½ bolli volgt vatn
2 ¼ tsk. þurrger
5 ½ bolli hveiti
½ bolli sykur
1 ½ bolli mjólk
5 msk. ósaltað smjör
1 tsk. fint salt
2 stór egg léttþeytt (og aukaegg til að pensla brauðið)
2 tsk. möluð fennelfræ
¼ tsk. möndludropar
3 harðsoðin egg (lituð) jurtaolia



Blandið gerinu saman við vatnið í hrærivélarskál. Þeytið létt saman við 1 msk. af hveitinu og 1 msk. af sykri. Hyljið með viskustykki og látið bíða í fimm til tíu mínútur þar til blandan freyðir.

Hitið mjólkina í potti yfir lágum hita í um sex mínútur, takið af hellunni og hrærið smjör, afganginn af sykrunum og saltið saman við. Látið kólna í fimm mínútur.

Blandið mjólkurböndunni saman við gerblönduna. Hrærið saman við tvö þeytt egg og bætið smám saman við hveiti, fennel og möndludropum. Aukið hraðann á hrærivélinni þar til deigið verður að blautum bolta.

Setjið deigið á hveitistráðan flöt. Hnoðið og bætið við hveiti eftir þörfum.

Smyrjið skál og setjið deigið ofan í. Hyljið og látið hefast í einn og hálfan tíma á hlýjum stað. Sláði deigið niður og látið hefast á ný í um klukkutíma.

Skiptið nú deiginu í þrennt. Rúllið hverjum hlut varlega í 40 cm langa lengju. Setjið á bökunarplötu og flétti lengjurnar saman og látið þær mynda hring.

Lituðu harðsoðnu eggina skal nudda með olíu og þurrka með eldhúspappír. Þrýstið þeim ofan í deigið með jöfnu millibili. Hyljið og látið hefast í klukkustund.

Hitið ofninn í 180 gráður, penslið brauðið með eggi og bakið þar til brauðið er gullinbrúnt eða í um 45 mínútur. Látið kólna í hálf tíma áður en skorið er í það.

Lituðu eggina aðeins til skrauts en ekki átu.

Nú býður SS upp á bragðgóða nýjung. Hálfúrbeinað læri, aðeins með leggbeini og er því mun auðveldara að sneiða.

Meira kjöt og minna bein



BETRI VARA FYRIR ÞIG OG ÞÍNA

Það er fátt sem jafnast á við íslenskt lambalæri á veisluborðið og SS býður upp á ljúffengt úrval af kryddlegnum, hálfúrbeinuðum lærum.



HEIMALAGAD SÚKKULAÐI

- 2/3 bolli rjómi
- 2 bollar kakó
- 3/4 bolli smjör
- 1 bolli vatn
- 1/4 bolli hveiti
- 1/2 bolli sykur
- 1 tsk. vanilludropar



Sigtið kakó í skál og bætið smjörunu út í. Hellið í matvinnsluvél og blandið þar til mjúkt. Hellið vatninu í pott og kakó-smjörblandunni út í. Hitið upp en sjóðið ekki. Hellið öllu saman aftur í skál og bætið rjómanum út í, hveitinu og sykrinum meðan blandan er ennþá heit. Hellið í matvinnsluvél og blandið vel. Hellið blöndunni loks í ísmolamót og frystið í 6 tíma.

www.instructables.com

LEITUM VIÐ EKKI ALLTAF
AÐ FULLKOMINNI SAMSÖMUN?

LAUSNIN ER FUNDIN!

Nordic
Moisture Match

24
TÍMAR
RAKI

Mjókandi og létt krem fyrir
venjulega og blandaða húð

Létt UV-fljótandi krem,
sem gefur þreyttri húð
meiri ljóma

Rakagefandi og fyllandi krem
fyrir þurra og mjög þurra húð

Mattandi og frískandi krem
fyrir feita og blandaða húð

Hvernig er húðgerð þín?

Feit, venjuleg, þurr eða þreytt?

– óháð því hver húðgerð þín er finnst nú klæðskerasniðin formúla sem mætir sérhverjum þörfum.

Dekraðu við sjálfa þig með kremi sem er gætt frábærum rakagefandi eiginleikum:

- Gefur samstundis raka
- Rakagefandi í 24 tíma

/garniericeland

Take care.
GARNIER



Lax með hnetukurli.

Þriggja rétta páskaveisla

Margir eru væntanlega að velta fyrir sér hátíðarmat um páska. Hér er uppástunga um þriggja rétta veislu. Í forrétt er grafið hreindýr, lax í aðalrétt og heimagerður ís í eftirrétt.

Grafið hreindýr er frábær forréttur á veisluborði um páskana. Það tekur tvo daga að gera réttinn svo best er að byrja strax. Rétt er að taka fram að það er ekki erfitt að gera þennan rétt. Ef einhver á hreindýr í frystinum er upplagt að prófa þessa uppskrift. Mögulega er hægt að fá hreindýr í betri kjötverslunum. Ef ekki má prófa að gera uppskriftina með lambafíle.

Grafið hreindýr

- 500 g ytra file af hreindýri
- 50 g salt
- 50 g sykur
- 1 1/2 tsk. nýmalaður pipar
- 2 stíllar ferskt rósmarín

Skerið alla himnu og sínar af kjötinu. Blandið saman salti, sykri og pipar og nuddið vel í kjötið á báðum hliðum. Setjið matskeið af blöndunni undir kjötið og aðra yfir það. Setjið rósmarín yfir. Klæðið formið með plastfilmu. Gott er að setja eitthvað þungt ofan á svo kjötið þjappist saman. Setjið í kælikáp og látið standa í að minnsta kosti sólarhring. Snúið kjötinu einu sinni á þeim tíma.

Dressing

- 3 msk. ólífuolía
- safi úr einni appelsínu
- 1 mjög fínt hakkaður skallotlaukur
- 1/2 dl hakkaðar möndlur

Hrærið allt saman.

Skerið kjötið í þunnar sneiðar. Gott er að bera hreindýrið fram með balsamsrópi, dressingunni og gorgonzola-osti.

Lax með hnetukurli

Þegar borðað er kjöt í forrétt er ágætt að fá sér fisk í aðalrétt. Til dæmis lax með hnetukurli sem er mjög góður réttur. Uppskriftin miðast við fjóra.

- 4 góðar laxasneiðar
- 1/2 bolli valhnetur
- 1 msk. fljótandi hunang
- 1 msk. dijon-sinnep
- smávegis sjávarsalt og nýmalaður ur pipar

Setjið valhnetur í matvinnsluvél og hakkið. Setjið á disk. Hitið ofninn í 190°C.



Grafið hreindýr er mikið lostæti.

MYND/ANTON



Hunangs- og möndluís.

Leggið laxinn í vel smurt eldfast mót, roðið snýr niður.

Hrærið hunang, sinnep, salt og pipar saman í skál. Penslið blöndunni ofan á hvern laxabita og setjið hnetukurli þar á. Bakið í 12 mínútur. Berið strax fram með góðum kartöflum, sítrónubátum og fersku salati.

Hunangs- og möndluís

Í eftirrétt má síðan hafa hunangs- og möndluís. Þessi ís hefur mjög gott möndlubragð og það er einfalt að búa hann til.

- 100 g möndlur
- 3 egg

- 100 g fljótandi hunang
- 4 dl rjómi
- 4 msk. möndlulíkjör (Amaretto)

Hakkið möndlurnar og ristið síðan á þurri pönnu. Þegar möndlurnar eru að taka lit er örtiltu hunangi dreift yfir þær. Kælið.

Þeytið egg og hunang saman í hrærivél. Stífþeytið rjómann. Hrærið hann síðan varlega saman við eggjæruruna. Bætið möndlulíkjör í blönduna. Hrærið möndlurnar saman við en skiljið smá eftir til að skreyta með. Setjið í form og frystið. Ágætt ráð er að klæða formið með plastfilmu áður en ísblandan er sett í það. Þá er auðveldara að ná honum úr forminu.

SKELLTU ÞÉR Í SUND UM PÁSKANA



AFGREIÐSLUTÍMI SUNDLAUGA Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

| | Skírdagur 2. apríl | Föstud. langi 3. apríl | Páskadagur 5. apríl | Annar í Páskum 6. apríl | Sumard. fyrsti 23. apríl |
|--------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ÁRBÆJARLAUG | kl. 9-18 | kl. 10-18 | kl. 10-18 | kl. 9-18 | kl. 9-18 |
| BREIÐHOLTSLAUG | kl. 9-18 | Lokað | Lokað | kl. 9-18 | kl. 9-18 |
| GRAFARVOGSLAUG | kl. 9-18 | Lokað | Lokað | kl. 9-18 | kl. 9-18 |
| KLÉBERGSLAUG | kl. 11-15 | Lokað | Lokað | kl. 11-15 | kl. 11-15 |
| LAUGARDALSLAUG | kl. 8-22 | kl. 10-18 | kl. 10-18 | kl. 8-22 | kl. 8-22 |
| SUNDHÖLLIN | kl. 10-18 | Lokað | Lokað | kl. 10-18 | kl. 10-18 |
| VESTURBÆJARLAUG | kl. 9-18 | kl. 10-18 | kl. 10-18 | kl. 9-18 | kl. 9-18 |
| LÁGAFELLSLAUG | kl. 9-18 | Lokað | Lokað | kl. 9-18 | kl. 9-18 |
| VARMÁRLAUG | kl. 9-16 | Lokað | Lokað | kl. 9-16 | kl. 9-16 |
| ÁLFTANESLAUG | kl. 10-18 | Lokað | Lokað | kl. 10-18 | kl. 10-18 |
| ÁSGARÐSLAUG | kl. 8-18 | Lokað | Lokað | kl. 8-18 | kl. 8-18 |
| SELTJARNARNESLAUG | kl. 8-19.30 | Lokað | Lokað | kl. 8-19.30 | kl. 8-19.30 |
| SUNDLAUG KÓPAVOGS | Lokað | kl. 8-18 | kl. 8-18 | Lokað | kl. 8-18 |
| VERSALALAUG | kl. 8-18 | Lokað | Lokað | kl. 8-18 | kl. 8-18 |
| SUÐURBÆJARLAUG | kl. 8-17 | Lokað | Lokað | kl. 8-17 | kl. 8-17 |
| ÁSVALLALAUG | kl. 8-17 | Lokað | Lokað | kl. 8-17 | kl. 8-17 |
| SUNDHÖLL HAFNARFJ. | Lokað | Lokað | Lokað | Lokað | Lokað |





PÁSKAEGG MEÐ REYKTUM LAXI

Reyktur lax, kaviar og egg fara vel saman á páskum. Hægt er að bera þessi egg fram í hádeginu með öðrum léttum réttum. Bragðgóður og fallegur réttur. Hægt er að nota grafinn lax vilji fólk það frekar.

Til að gera 10 bita þarf:

- 10 þunnar sneiðar reyktur lax
- 5 harðsoðin egg
- dill og kaviar ef vill

Skerið eggin til helminga.

Takið hverja laxasneið og leggið fallega á eggjið. Skreytið með kaviar og dilli.

Hægt er að taka guluna úr egginu og hræra hana saman við túnfisksalat. Síðan er salatið sett ofan í holuna þar sem gulan var. Hægt er að útbúa fleiri tegundir af salötum, allt eftir smekk.

Það má líka hræra eggjarauðuna með sýrðum rjóma, majónesi, sítrónusafa, graslauk, salti og pipar. Blandan er sett í sprautu-poka og sett fallega ofan í eggjið. Laxinn er settur fallega ofan á blönduna.



ÖLMUSA FRÁ DROTNINGU

Á breskri tungu kallast skírdagur Maundy Thursday. Á þeim degi er þar haldin í heiðri trúarhefð sem kallast Royal Maundy. Í guðspjónustu er sérstök athöfn þar sem konungborinn embættismaður dreifir litlum silfurpeningum til eldri safnaðarmeðlima sem tákni um ölmusu. Athöfnin var haldin í eða nærri London og síðustu öld hefur hún yfirleitt alltaf verið haldin í Westminster Abbey. Athöfnin sjálf og orðið Maundy draga nafn sitt af þeim til-mælum (mandatum) Jesú til lærisveina sinna við síðustu kvöldmáltíðina að allir menn ættu að elska hver annan. Á miðöldum fylgdu konungbornir Englendingar í fótspor Jesú og þvoðu fætur betlara og gáfu fátækum peninga. Elísabet II Englandsdrottning hefur nánast alla sína drottningartíð verið viðstödd þessa athöfn og gefið silfurpeninga.

PÁSKAR Í KRISTNI OG GYÐINGDÓMI

Einhverjar mikilvægustu hátíðir í bæði kristni og gyðingdómi eru páskarnir. Hvor tveggja trúarbrögðin fagna páskum en þó er verið að fagna ólíkum atburðum þar. Í kristni er verið að fagna upprisu Jesú Krists frá dauðum og því eru páskarnir sannarlega gleði- og sigurhátíð en reyndar eru þeir elsta hátíð kristinnar. Kirkjuféðurnir kölluðu páskana hátíð hátíðanna og er því hver sunnudagur í raun endurómur af gleðisöng páskanna.

Túlkun Gyðinga á upphafi páskahátíðarinnar má hins vegar lesa í Mósebók en þar tengist hún brottförinni af Egyptalandi þegar Móse leiddi Ísraelsmenn úr ánaudinni gegnum Rauðahafið og eyðimörkina í átt til hins fyrirheitna lands. Sjálfmynd Ísraels-þjóðar og síðar gyðinga byggist talsvert á þessum frásögnum og þær hafa raunar svipaða stöðu og sagnir íslenskra fornrita af landnámi, stofnun alþingis og kristnitökunni. Sögu páskanna má rekja langt aftur fyrir daga Krists og í raun aftur fyrir gyðingdóminn sem sjálfstæð þróuð trúarbrögð eða aftur til daga hinna fornu Hebrea eða Ísraelsmanna.

Heimild: Vísindavefurinn



GLEÐILEGA PÁSKA

BÚÐU ÞIG UNDIR STÓRSKEMMTILEGA PÁSKA Á STÖÐ 2



Frábærar bíómyndir, erlendis spennu- og grínþættir, vönduð íslensk dagskrá og fyrsta flokks talsett barnaefni.

ÞAÐ ER ALLT SVO FRÁBÆRT UM PÁSKANA!

