

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
5. JÚLÍ 2013

Ásdís Ragna Einarsson  
dóttir grasalæknir  
**BATIR LÍFSGÆÐI  
OG HEILSU FÓLKS  
MED LÍFRÆNUM  
JURTUM 2**

Hera Sigurðardóttir  
**BÝR TIL ORIGAMI  
ÚR GÖMLUM  
LANDAKORTUM  
Í FLATEY 6**

Angantýr Einarsson  
skrifstofustjóri  
**BÝÐUR UPP Á  
ÍTALSKA UPP-  
SKRIFT UM  
HELGINA 10**

*Nína Björk Gunnarsdóttir*

## Lærði á lífið í Lúxemborg

FRÉTTABLAÐIÐ

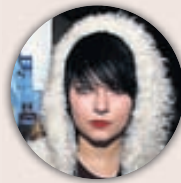
› [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

HVERJIR  
HVAR?

Tuborg fagnaði nýjum umbúðum á Tuborg bjórflöskum með mikilli gleði á Listasafni Reykjavíkur um síðustu helgi. Fögnuðurinn þótti heppnast vel með flottum tónlistarmönnum en Daniel Ágúst, Högni og DJ Margeir héldu uppi



stuðinu ásamt hljómsveitunum Sísý Ey og Skálmöld. Að sjálfsögðu voru þekkt andlit á svæðinu en **Ellen Kristján** stóð álangdar og fylgdist stolt með dætrum sínum á sviðinu. Fyrirsætan



**Kolfína Kristján** lét einnig sjá sig þegar líða fór á kvöldið og **Magnús Jónsson** leikari var með flottum hóp af fólki.



## Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins  
**Marín Manda Magnúsdóttir**  
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is  
**Elly Ármann**  
elly@365.is

Útgáfufélag  
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd  
Einar Egilsson

Auglýsingar  
Aili Bergmann  
atlib@365.is

Hönnun  
Silja Ástþórsdóttir  
siljaa@frettabladid.is

Lífið  
Skaftahlíð 24,  
105 Reykjavík,  
sími 512 5000  
[www.visir.is/lifid](http://www.visir.is/lifid)

Hár og makeup Þórunn Hulda  
Vígúsdóttir

FÓLK BÆTT  
HEILSA MEÐ JURTUM

Ásdís Ragna Einarsdóttir grasalæknir kennir jurtatínslu og bætir lífsgæði og heilsu fólks með lífrænum jurtum

Ég er búin að praktisera frá árinu 2005 og hef haldið fyrirlestra og námskeið til að fræða fólk um lækningajurtir og jafnvel búa til smyrsl. Ég geri þetta allan ársins hring og ég hef tekið eftir því að það er mikil vitundarvakning á þessu sviði þar sem margir sýna náttúrunni meiri áhuga og vilja nýta auðlindirnar okkar," segir Ásdís Ragna Einarsdóttir grasalæknir.

Ásdís Ragna Einarsdóttir útskrifaðist úr University of East London í Bretlandi árið 2005 með BS-próf í grasalækningum og er ein þriggja menntaðra grasalækna á landinu. Síðan þá hefur hún sinnt ráðgjöf og leiðbeint fólki við að bæta heilsuna með lífrænum jurtum. Ásdís Ragna bendir á að nútíma grasalækningar eru tengdar heilbrigðissviðinu en unnið er einna helst með að koma jafnvægi á líkamann og andlega líðan með jurtum og góðu mataræði. Mun færri

karlmenn leita til grasalækna en konur hafa verið duglegar að nýta sér grasalækningameðferðir til þess að koma á hormónajafnvægi og til þess að draga úr ýmsum einkennum eins og svefnleysi, mígreni og orkuleysi. Jafnframt hafa mörg þör nýtt sér frjósemisaukandi jurtir og viðbótarmæðferðir við ófrjósemi. „Markmiðið hjá mér er að útskrifa skjólstæðingana þannig að þeir nái ákveðnum bata og því þarf fólk að vilja vinna með lífsstílinn sinn. Ég einbeiti mér að mataræði því það er svo mikil virkni í matnum sjálfum og svo vinn ég með einkenni hvers og eins svo jurtirnar nái að vinna sitt verk," segir Ásdís Ragna. Hún hefur einnig boðið upp á jurtatínslunámskeið snemma á sumrin til að kenna almenningi að tína og nýta íslenskar jurtir. Hún segir að mikilvægt sé að vita hvað maður ætlar að tína og nota flórubók til að þekkja jurtirnar í sundur.



## RÁÐ ÁSDÍRAR UM JURTATÍNSLU

- Aðrar jurtir sem gott er að eiga við höndina eru t.d. gulmaðra, brenninetla, ætíhvönn og túnfílsblöð. Sjálf nota ég töluvert af ferskum haugarfa í salat og „boost“ en arfinn er næringarík og safarík jurt og bragðlítill. Bæði er hægt að setja jurtirnar út í „boost“ með ávöxtum og grænmeti eða pressa í safapressu ef vill.

- Tína í björtu veðri og helst ekki í vætu, tína fjarri umferð og mengun og þar sem mikið vex af jurtinni. Algengar jurtir í kringum okkur eru t.d. birki, sem gott er að tína núna og þurrka til að eiga sem vökvalosandi te.

- Blóðbergið er alltaf gott að eiga hvort sem er á lambalærið, til að búa til hóstasíröp eða sem te. Kröftug jurt sem gagnast sýkingum í öndunarfarum og eflir ónæmiskerfið.

- Ánægjulegt og gefandi er að tína jurtir og heilsuþætandi að verja tíma úti í náttúrunni og njóta kyrrðarinnar.

- Vallhumall er frábær jurt sem hægt er að tína frá og með miðjum júlí en vallhumall er góður til að styrkja hjarta- og æðakerfi og er krampastillandi. Tína skal um leið og jurtin byrjar að blómstra og þurrka í te.

**AUNTS DESIGN**  
Iceland

Nýtt:  
**Áttablaða rósín**  
Þjóðlegir bolir handprentað á Íslandi

Útsölustaðir:  
Íslandía - Kringlunni,  
Álafoss - Mosfellsbæ,  
Gullfoss,  
Rammagerðin  
Hafnarstræti

Auntsdesign Hlíðasmára 8, Kópavogur  
Opíó: þriðjudaga 12 - 16 og fimmtudaga 12 - 18  
s.618 - 3022 / 662-3121 / [info@fauntsdesign.is](mailto:info@fauntsdesign.is) / [auntsdesign.is](http://auntsdesign.is)

## HEILSA HEILSAN Á RÉTTU SPORI

Leyfðu þér óhollustu með góðri samvisku í sumar

„Haltu þig við hollustuna sem þú þekkir og hreyfðu þig því í þau skipti sem þú vilt leyfa þér óhollustu. Þá geturðu notið þess með góðri samvisku," segir Róbert Traustason, þjálfari og rekstrarstjóri Boot Camp.

Sumarið er því miður oft sá tími sem sumir láta árangur vetursins fara forgörðum. Sumarbústaðferðir, grillveislur og fleira valda því oft að fólk missir sig gjörsamlega í sukkið. Það er þó hægt að gera ýmislegt til að takmarka þann skaða með því meðal annars að halda sínu striki er kemur að æfingum og hollustu almennt.

- Taktu góða styrktaræfingu áður en þú ferð í óhollustuna. Líkaminn getur þá nýtt hluta af þeim hitaeningum sem hann fær í vöðvauppbyggingu og að fylla á orkubirgðirnar í stað þess að umbreyta þeim í fitu. Þú getur tekið æfinguna heima fyrir ef það hentar betur og nýtt þér æfingar eins og armbyggjur, framstig og upphífgar til þess.
- Veldu eina tegund óhollustu í hvert sinn. Ef þú velur að fá þér ís þá borðar þú fyrst góðan og hollan kvöldverð áður en þú færð þér ísinn. Ekki

fá þér fyrst djúpsteyktan mat, gos með því, svo ísinn, loks nammi, snakk og áfengi að lokum. Veldu þér frekar eitt-hvað eitt og njóttu þess með góðri samvisku og líkami þinn mun þakka þér fyrir það daginn eftir.

- Ef það er afgangur af því sem þú keyptir, hentu því þá strax áður en þú ferð að sofa. Ef þú hefur fengið nóg í bili þá er líkami þinn að senda þér skilaboð og þú ættir að hlusta á hann með því að losa þig við restina. Annars bíður þín ekkert nema vanlíðan eða freisting næsta dag sem erfitt er að standast.
- Daginn eftir óhollustuna er um að gera að drekka vel af vatni og hreyfa sig aðeins, hleypra því versta út með svitanum. Það er engin þörf á að misþyrma sér eða „refsa sér“ heldur fara á æfingu með því hugarfari að þér líði betur eftir hana. Það hindrar þig líka í að taka annan sukkdag beint í kjölfarið.



„Hlustaðu á líkama þinn," segir Róbert Traustason, þjálfari og rekstrarstjóri Boot Camp.

# NIKE FREE



19.990

# BROOKS



# ZOOT



# LOUIS GARNOU



**STARF**  
Ljósmyndari/ Stílisti

**ALDUR** 36 ára

**KÆRASTI**  
Matthías Ásgeirsson  
byggingaverkfræðingur

**BÖRN**  
Egill Orrí 1,2 ára og  
Embla Örök 3 ára

# NÍNA BJÖRK GUNNARSDÓTTIR

## TÍSKUHEIMURINN ER MITT ÁHUGAMÁL

Nína Björk Gunnarsdóttir lifir og hrærist í tískuheiminum en hún byrjaði ung að sitja fyrir sem módel en færði sig síðan bak við myndavélina. Undanfarin ár hefur hún verið að stíliseri og ljósmynda ásamt því að sinna móðurhlutverkinu. Nýverið flutti hún til Íslands eftir búsetu í Lúxemborg þar sem lífið var heldur iburðarmeira. Lífið ræddi við Nínu Björk um ljósmyndunina, nýtt upphaf og framtíðardrauma á Íslandi.

Velkomin heim! Nú ertu flutt aftur til Íslands frá Lúxemborg, hvernig er tilfinningin að vera

komin heim? „Það er rosalega góð tilfinning. Ísland er land mitt og hérna vil ég festa rætur næstu

árin. Ég gat ekki verið mínútu lengur úti. Ég var komin með mikla heimþrá og svo eru miklu fleiri tækifæri fyrir konur hér heima. Konur á Íslandi eru miklu sjálfstæðari. Svo er það bara lífið að vera í kringum sína nánustu.“

**Hvað kom til að þið flytjið heim núna?** „Það eru ýmsar ástæður fyrir því. Okkur fannst þetta rétti tíminn núna þar sem sonur minn, sem er að byrja í gagnfræðaskóla, vildi vera unglingur á Íslandi. Ég er að fara í meira ljósmyndanam, kærastinn fékk vinnu á Íslandi og dóttirin er komin með leikskólapláss, þannig að allir eru með sitt. Það er eiginlega ótrúlegt hvað allt gengur vel með heimflutninginn. Ég fann meira að segja íbúð á tveimur dögum.“

**Mikið snobb í Lúxemborg**

**Hvað bjóstu lengi í Lúxemborg?** „Ég bjó úti í fjögur ár. Þetta hefur verið lærdómsríkur tími og ég fékk ýmis tækifæri í ljósmynduninni. Ég eignaðist frábærar vinkonur og ég kynntist sjálfri mér einnig upp á nýtt. Börnin hafa fengið heilan helling út úr þessu þannig að ég er bara þakklát fyrir þennan tíma með börnunum mínum. Ég fæddi Emblu dóttur mína í Lúxemborg, sem var stærsta gjöfin mín. Egill stóð sig vel í skólanum og átti góð tímabil í fótboltanum. Það er líka nauðsynlegt að komast í burtu frá Íslandi, þá kann maður að meta litlu hlutina svo miklu betur.“

**Geturðu nefnt helstu kosti og ókosti við borgina?** „Lúxemborg er æðislega staðsett og því er svo auðvelt að ferðast annað þaðan frá. Þar er frábært heilbrigðiskerfi. Hugsunarhátturinn er frekar gamaldags og svo er ansi mikið snobb í gangi. Þarna ganga þrettán ára stelpur um með

Louis Vuitton-töskur enda má ekki minna vera. Mig langar ekki til að ala upp börnin mín í svoleiðis umhverfi. Maður lærir ekki á lífið nema maður vinni fyrir hlutunum. Það þykir eðlilegt að konur séu heimavinnandi en ég er svo mikið fiðrildi og þarf því að vinna og skapa.“

**Heima er best**

**Fékkstu stundum heimþrá?** **Hvers saknaðirðu þá einna helst?** „Ég saknaði fjölskyldu og vina, og þess hvað allt er þægilegt á Íslandi. Það er svo stutt í allt og svo er menningin heima aðlaðandi. Mér finnst Íslendingar upp til hópa ofboðslega skemmtilegt fólk. Það getur verið að ég fái örlítið menningarsjökk þegar ég kem til baka en ég hræðist ekkert

nema myrkrið á veturna.“

**Dú hefur búið erlendis áður, er það ekki?** „Jú, ég bjó í Kaupmannahöfn þar sem ég var í ljósmyndanámi. Svo starfaði ég sem fyrirsæta í London, París, Mílanó og á Grikklandi.“

**Hvernig var að vera með tvö börn í stórborg?** „Þetta var frábært tækifæri fyrir þau til að læra meiri aga og önnur tungumál og það verður þeim gott veganesti út í lífið. Hins vegar er frelsið heima svo gott fyrir íslensk börn.“

**Ræktar tengslanetið**

**Hvernig var það að vinna sem ljósmyndari/stílisti í Lúxemborg?** „Ég tók að mér ýmis áhuga-verð verkefni og tók myndir af öllum flottustu tískumerkjunum í heimi fyrir Friden í Lúxemborg,

**júlítilboð NN Cosmetics  
Pekjandi gloss**

Verð áður: 3.980 kr.  
Verð nú: 2.786 kr. kr.

Útsöluastaðir NN Cosmetics:

Abaco - Akureyri, Dekurstofan Dagný - Ísafirði,  
Erla Maren Gísladóttir - Patreksfirði, Hildur Magg - Dalvík,  
Klip-Art - Hólagarói, Líkami og sál - Mosfellsbæ, Makeover - Hafnarfirði,  
María Erna Jóhannsdóttir - Vestmannaeyjum, Snyrtistofan Pandora - Mjódd,  
Reykjavík Spa - Hótel Grand, Systrasel - Háaleitisbraut,  
Snyrtistofan Táin - Sauðárkrúki

NN Cosmetics - studio  
Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi, opið: þriðjudaga 12 - 16 og fimmtudaga 12 - 18  
noname.is - facebook.com/nncosmeticsiceland - sala@noname.is - s. 694-5275 / 662-3121



### Uppáhalds

**MATUR** Sushi og indverskur matur.

**DRYKKUR** Vatn og gott rauðvín.

**VEITINGAHÚS** Aka, Lúxemborg.

**VEFSÍÐA** ninabjork.is

**VERSLUN** Topshop London, Maje.

**HÖNNUÐUR** Margir flottir, erfitt að gera upp á milli.

**HREYFING** Ganga og dansa og fara í ræktina.

**DEKUR** Baðstofan í Laugum.

**Það getur verið að ég fái örlítið menningarsjokk þegar ég kem til baka en ég hræðist ekkert nema myrkið á veturna.**

vann fyrir Gia in Style og fleiri. Eitt sinn myndaði kjól sem kostaði yfir 4.000 evrur, ég var eiginlega að fara á taugum. Það er þó mun erfiðara að komast að úti í Lúxemborg og fá verkefni. Tengslanetið á Íslandi er auðvitað stórkostlegt.“

**Hvern hefur verið mest gefandi að mynda frá því þú byrjaðir að ljósmynda?** „Ég er búin að mynda svo margt stórkostlegt fólk í gegnum tíðina. Það hafa allir sinn sjarma og eftir verkefni geta myndast góð tengsl á milli fólks. Flestir eru gefandi en bara á mismunandi hátt.“

**Þú hefur nú verið að vinna við önnur verkefni en að ljósmynda, eins og að senda Íslendingum fót frá H&M gegn greiðslu. Hvernig kom það til?** „Íslendingar eru auðvitað afar hrifnir af H&M og versla mikið þar þegar þeir fara til útlanda. Mér fannst þetta sniðug hugmynd og gerði þó nokkuð af þessu. Mér finnst alls ekki leiðinlegt að versla því ég lifi og hrærist í tískuheiminum sem er líka mitt áhugamál.“

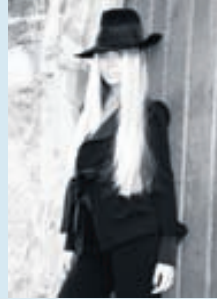
#### Framtíðin á Íslandi

**Eru spennandi tímar fram undan? Hvað er á döfinni hjá þér?** „Það eru mjög spennandi tímar fram undan. Ég ætla að fara á fullt í ljósmyndunina og er með margar hugmyndir sem ég ætla að skapa. Þess vegna ætla ég að klára ljósmyndanámíð frá Tækniskólanum. Eftir það er draumurinn að opna stofu eða stúdíó. Ég er búin að vera í fjarnámi í Tækniskólanum en á eins árs sérnám eftir núna.“

**Lumar þú á einhverjum tískuráðum?** „Maður á að klæðast því sem manni líður vel í. Það skapar sjálfsöryggi. Fallegir skór, skartgripir, tóskur og hattar finnst mér setja punktinn yfir i-ö. Konur þurfa að passa sig að klæðast ekki of flegnu því þá getur maður misst þokkann. Frekar að leyfa hugarum að nota ímyndunaraflíð, það finnst mér þokkafullt.“

**Hver er þín helsta fyrirmynd í lífinu?** „Eins gott að ég særi engan, en það eru án efa allar konur sem ég umgengst í mínu lífi. Ég er svo lánsöm að eiga frábærar systur og vinkonur sem ég gæti aldrei lifað án. Svo finnst mér gaman að hlæja með mömmu minni. Við erum með sama húmor sem ekki allir ná.“

#### Myndaalbúmið



• Nína Björk myndar fyrir fatahönnuð • Tískubáttur fyrir Gia In Style • Systurnar Tinna Dögg, Nína Björk og Elma Líska • Börnin Egill og Embla saman

## ÞINN DAGLEGI...

Enginn sykur  
Engin aukaefni

... SKAMMTUR AF ÁVÖXTUM Í EINNI FLÖSKU

**1/2 banani**

**1/2 mango**

**1/2 guava**

**1 1/2 pera**

**6 gojiber**

**25 vínber**

**4 acerola**

goji: strange name, super fruit.  
fróosh fruit: bottled

one ingredient fruit.  
fróosh fruit: bottled

no bad stuff, zilch zero, nada  
fróosh fruit: bottled

in fruit we trust.  
fróosh fruit: bottled

pick me up.  
fróosh fruit: bottled

goji: strange name, super fruit.  
fróosh fruit: bottled

**fróosh**  
fruit: bottled

**Hver flaska af froosh inniheldur 100% ferska ávexti og ekkert annað!**

**benecos**  
náttúruleg fegurð

Lífrænn  
handábúður  
á góðu verði  
kr. 750

www.gerun.is



LIFANDI  
MARKAÐUR





Origami-fuglar úr gömlum landakortum.



## ORIGAMI-LIST Í FLATEY

**Hera Sigurðardóttir föndrar óróa úr gömlum landakortum í Flatey**

Hera Sigurðardóttir fékk þá skemmtilegu hugmynd að föndra trönur úr pappír, eða origami eins og sú japanska list kallast, og selja í Bryggjubúðinni í Flatey. Fuglarnir hafa fengið óskipta athygli í nýlendubúðinni sem hefur aðsetur sitt í frystihúsinu, alveg við bryggjuna.

„Þetta er ótrúlega falleg japönsk pæling og margt svo heillandi við formin. Þú býrð bara til ýmsar figúru úr þeim pappír sem þú hefur. Þetta er pappírsbrot þar sem þú þarft ekki að klippa, líma eða rífa,“ segir Hera Sigurðardóttir.

Nýlega var frystihúsið tekið í gegn og fundust þá gömul landakort úr gamla grunnskólanum sem eigandi Bryggjubúðarinnar, Lísa Kristjánsdóttir, færði Heru til að föndra úr. Kortin af hinum ýmsu landshlutum Íslands fengu þannig nýtt líf sem fallegir trönuóróar.

Origami-fuglarnir eru álitinn friðartákn í Japan en sagan á bak við listina er ævaggömul. Japanska þjóðsagan segir að geri maður eitt þúsund trönur verði sá hinn sami mikillur gæfu aðnjótandi og fái óskir sínar uppfylltar.

„Svo er svo mikill friður og ró sem tengist þessu, bæði sagan á bak við listina og þegar maður er sjálfur að föndra þetta. Þetta er svona ákveðin heilun að sitja við og föndra þetta, bæði athöfnin að gera þetta og í kjölfarið að gleðja aðra,“ segir Hera Sigurðardóttir.



Hera Sigurðardóttir selur origami-óróana í Bryggjubúðinni í Flatey.

medico.is

# OLAY

OUR ORIGINAL  
**BB**  
cream  
ANTI-AGEING

## NÝTT! BB KREM

1. Jafnar húðlit 2. Gefur raka & ljóma 3. Minnkar svitaholur

Olay er á meðal stærstu húðkremaframleiðenda í heimi og eru fremstir á sviði þróunar á virkum andlitskremum í samburði við önnur dýrari krem.

**Sölustaðir:** Frihöfnin Keflavíkurflugvelli. **Hagkaup:** Kringlunni, Skeifunni & Smáralind. **Lyf og Heilsa:** Austurverí, Eiðistorgi, Hringbraut, Kringlunni. Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Lyfjaborg, Nana Hólagarði & Urðarapótek. **Landið:** Lyf & Heilsa: Glerártorgi, Hveragerði og Vestmannaeyjum. KS Sauðarkróki.

## BURBERRY ILMBLÆR SUMARSINS

**Mjúkur, ferskur og kvenlegur ilmur áberandi í sumar**

Fuglasöngur, nýslegið gras, sólskin, blómaangan og hreinn þvottur á snúru tengjum við sumrinu. Sumarið er jafnframt tíminn þar sem ferskleikinn er í fyrirrúmi og borgin ilmar af heillandi ilmvötnum. Burberry kynnir nýjan, ferskan og orkumikinn ilm á markaðinn, Burberry Summer. Ilmurinn þykir einstaklega ferskur og spennandi og er fánlegur bæði fyrir konur og karla.



Burberry Summer kvenilmurinn ber vott af rósum og liljum með undirtóni af White musk.



Burberry Summer herrailmurinn ber vott af viðartóni og er ferskur og mjúkur.

# Purity Herbs

ORGANICS



#### **Purity Herbs Andlits-Serum:**

100% náttúrulegt, djúpnærir húðina og gefur hraustlegt útlit.  
Fyrir liflausa og þurra húð, hentar öllum aldurshópum.

#### **Notkun:**

Berið Húðdropana (Serumið) á allt andlitið einnig í kringum augu og á háls, notist á kvöldin fyrir svefn.

#### **Virkustu jurtir:**

Prílit Fjóra • Augnfró • Hjartaarfi • Hafþynnir • Avocadoolla • Sítróna • Rósvíður.



Purity Herbs Organics  
Freyjunesi 4 603 Akureyri  
462 3028

[www.purityherbs.is](http://www.purityherbs.is) [www.facebook.com/purityherbs](http://www.facebook.com/purityherbs)

PRODUIT NATUREL · NÁTTÚRULEG FRAMLÆIBSILA · NATURAL PRODUCT · 100%

*Comment af Facebook.*

*"Þetta serum er algert æði. Hef aldrei verið betri í húðinni en eftir að ég fór að nota þetta"*

*Inga Dóra Halldórsdóttir*

*"Nota Serum reglulega og svo undurgóðu kremin Undur berjanna og Undur rósanna til skiptis. Þau eru svo undurgóð fyrir mína þurru húð:)"*

*Ásta Egilsdóttir*

Þú færð vörurnar frá Purity Herbs í apótekum, Lyfju, Lyf og Heilsu, Heilsuhúsunum, Blómaval, Lifandi Markaði, Fræinu Fjarðarkaupum, K.S. Varmahlíð, og ýmsum ferðamannastöðum



### Erla Tryggvadóttir

**ALDUR:** 34 ára.

**STARF:** Viðskiptastjóri hjá auglýsingastofunni Brandenburg.

**Hvern faðmaðir þú síðast?** Ég faðmaði kærastann minn áður en hann hélt af stað á æskustöðvarnar í Stykkishólmi.

**En kysstir?** Ég smellti kossi á kærastann við sama tilefni – hann á nú alltaf skilið að fá koss þessi elska.

**Hver kom þér síðast á óvart og hvernig?** Vinnufélagarnir koma mér alltaf skemmtilega á óvart, sérstaklega vegna þess hvað þeir eru alltaf sjúklega myndir og skemmtilegir. (Hæ, Brandenburg!)

**Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi?** Ég á það til að vera óstundvís, því miður! En ég held og vona að með árunum hafi mér tekist að bæta mig. (Hæ, Helga!)

**Ertu hörundsár?** Ég átti það til þegar ég var yngri, og jafnvel langrækni! En eitt af því besta við að eldast er þroskinn og að ná að lyfta sér yfir hluti sem skipta engu máli, svona þegar allt kemur til alls.

**Dansarðu þegar enginn sér til?** Algjörlega! Og syng hástöfum þegar þannig liggur á mér. (Hæ, Finnur!)

**Hvenær gerðirðu þig síðast að fífl og hvernig?** Ég geri mig reglulega að fífl og hef gaman af því! Ég reyni að taka sjálfa mig ekki of hátiðlega.

**Hringirðu stundum í vælubilinn?** Já, oft! Ég er með hann á speed-dial.

**Tekurðu strætó?** Ég geri það ekki, því miður.

**Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag?** Alltof miklum! Ég þori bara alls ekki að taka saman hversu miklum tíma. Úff.

**Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim?** Nei, ég fer alls ekki hjá mér. Ég knúsa þá sem ég þekki; sama hvort þeir eru frægir eða ekki.

**Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig?** Tja, ég get enn farið í splitt og spíkat. Vissuð þið það?

**Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina?**

Hitta leiðinlegt fólk og láta mér leiðast, bara alls ekki. Ég stefni á að hitta skemmtilegt fólk og njóta alls þess besta sem íslenskt sumar býður upp á. Er það ekki nokkuð skothelt plan?

## HELGARMATURINN EGGALDIN MEÐ MOZZARELLA OG PARMESAN

**Angantýr Einarsson**  
skrifstofustjóri fjármálaráðuneytisins er mikill áhugamaður um mat og eldamennsku og deilir hér uppskrift þar sem öllum helstu ítölsku hráefnunum er blandað saman svo úr verður sérlega bragðgóður og þjóðlegur ítalskur réttur.



5 tómatar  
1 litill laukur  
2 hvítlauksgeirar  
100 ml rauðvín  
Grænmetiskraftur  
Salt og pipar  
Óreganó-þurrkrydd  
1 meðalstórt eggaldin

1 stór kúla mozzarella-ostur  
Fersk basilikulauf (hálf askja)  
Rifinn parmesanostur (u.þ.b. hálfur)  
Tómatsósa

Saxið lauk og hvítlauk og léttsteikið á pönnu. Skerið tómata og litla bita og bætið út í, ásamt rauðvíni, grænmetiskrafti og matskeið af óreganói. Saltið og piprið eftir eigin bragðlaukum. Látið malla í um 5 mínútur og hellið í eldfast mót. Skerið eggaldin í 0,5 til 1 cm þykkar sneiðar og steikið upp úr ólífulíu í

um hálfu mínútu á hvorri hlið. Leyfið aldininu að draga í sig olíuna. Saltið og piprið (ekki nauðsynlegt). Leggið sneiðarnar ofan á tómatsósuna.

**Ostar og basilika.** Skerið mozzarella-ostinn í þunnar sneiðar og leggið ofan á eggaldinið. Stráið parmesanostinum yfir og bakið í 200 gráðu heitum ofni þar til osturinn er orðinn fallega brúnn. Saxið basilikulauf og stráið yfir eftir að rétturinn hefur verið tekinn úr ofninum. Berið fram með fallegu salati.

## BARILLA FREMSTIR Í PASTA OG SÓSUM Á ÍTALÍU



### Njótið hinnar fullkomnu blöndu.

Pastað er alltaf ljúffengt og þétt undir tönn „al dente“. Sósan gefur sætukenim ítalskra tómata og sterkan ilm af basilíku. Blandið þessu saman til að uppgötva einstakt bragð: Fullkomna blöndu sem þið fallið fyrir við fyrsta munnbita.



THE TASTE OF ITALY