

Lífið

FÖSTUDAGUR
23. ÁGÚST 2013

Theodóra Mjöll
Skúladóttir Jack
LÍFIÐ SKYGGNIST
BAK VIÐ TJÖLDIN
Á TÖKUSTAD? 2

Berglind María
Magnúsdóttir
NÝTT BARNA-
FATATÍSKU-APP Á
MARKAÐ 4

Tinna Björg
Friðþjófsdóttir
ER MEÐ NÝTT
MATAR- OG
KÖKUBLOGG 8

Sara Riel

**VIÐLOÐANDI
LISTINA ALLA
MÍNA TÍÐ**

FRÉTTABLAÐIÐ

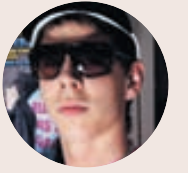
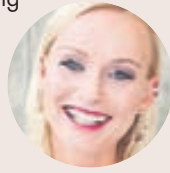
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

EINS ÁRS AFMÆLI Á DOLLY Skemmtistaðurinn Dolly við Hafnarstræti fagnaði eins árs afmæli sínu nú á dögum. **Dóra Takefusa**, eigandi staðarins, var að sjálfsgöngu á staðnum og hélt meðal annars ræðu við mikinn fögnuð viðstaddra. Aðrir sem létu sjá sig á afmælinu og tróðu jafnvel upp voru söngkonurnar **Pórunn Antonía**, sem tók lagið So high, og Elín



Eypórsdóttir úr hljómsveitinni Sísý Ey, sem söng smellinn Ain't got nobody. Þá voru einnig á staðnum **Gisli Pálmi** og Emmsjé Gauti rapparar, bræðurnir Unnsteinn Manuel og Logi Pedro úr Retro Stefson og krakkarnir úr Mánudagsklúbbnum, sem sáu fyrir skemmtun fram á rauða nótt.



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
Stefán Karlsson

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid

Hár og makeup Helga Fjóra

Börnin voru ekki feimin við dýrin í myndatökunni.



Börnin stóðu sig með þryði í myndatökunni eins og sjá má á þessari mynd.

Theodóra Mjöll gerir sjálf allar greiðslurnar.



HÁR ÆVINTÝRALEG HÁRGREIÐSLUBÓK VÆNTANLEG

Lífið fékk að kíkja bak við tjöldin í myndatökunum fyrir nýja hárbók sem kemur út fyrir jólin.

„Við skiptum leikmyndunum í árstíðirnar fjórar og við fórum alveg alla leið með snjóvél og annað skemmtilegt. Svo fengum við svo góð viðbrögð frá fólki og verslunum sem hjálpuðu okkur. Þær hjá Ígló og Beroma voru ótrúlega liðlegar að aðstoða okkur með flíkur á krakkana en við vorum með í kringum fimmtíu krakka sem módel,“ segir Theodóra Mjöll Skúladóttir Jack, höfundur hárbókarinnar sem er væntanleg fyrir jólin. Saga Sig tók ljósmyndirnar fyrir bókina og segist Theodóra Mjöll

vera hæstánægð með útkomuna. Þrátt fyrir að bókinn sé einna helst fyrir stúlkur voru strákar einnig fengnir með í myndatökuna. Theodóra Mjöll segir módelin, sem voru á aldrinum 2-12 ára, hafa staðið sig stórkostlega innan um dýrin á settinu. Þar var að finna hunda, páfagauk og kanínu, sem vakti mikla lukku. „Bókin verður bæði ævintýrleg sögubók og kennslubók. Þessa bók verður gaman að taka með upp í rúm á kvöldin og glugga í hana,“ segir Theodóra Mjöll að lokum.

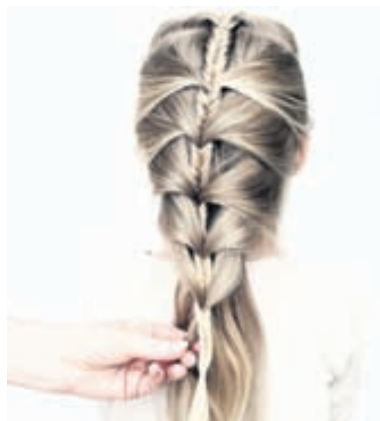


Nýtt tölublað Home Magazine komið út

Hægt er að kaupa blaðið í völdum verslunum* eða lesa það FRÍTT á www.homemagazine.is

*Upplýsingar um sölustaði má finna á www.homemagazine.is

HOME MAGAZINE
www.homemagazine.is
[facebook.com/hodemagazine](https://www.facebook.com/hodemagazine)



Bókin verður bæði ævintýrleg sögubók og kennslubók. Þessa bók verður gaman að taka með upp í rúm á kvöldin og glugga í hana.





ÚTSALA HJÁ TRI 15% TIL 60% AFSLÁTTUR!



BROOKS



NIKE FREE SILFUR

23.990 - TAKMARKAD MAGN



ORKU BARINN



NIKE FREE



NIKE FREE 19.990



Tri ehf.
Suðurlandsbraut 32
Sími: 571 8111

WWW.TRI.IS

Verzlunin er opin:

Alla virka daga kl. 09:00-18:00
Laugardaga kl. 10:00-16:00

NÝJUNG APP FYRIR TÍSKUÓÐAR MÖMMUR

Berglind María Magnúsdóttir fatahönnuður hefur verið fengin til að aðstoða við að þróa nýtt app fyrir barnafatatískuna.

Fyrir í sumar var mér boðið að vera í hópi einstaklinga sem standa á bak við ýmist barnatengdar verslanir, barnafatamerki eða blogg tengd barnavörum til að prófa nýtt app sem kemur í app store fyrir Iphone núna í september. Appið er hugsað fyrir fólk sem vill fylgjast með öllu því nýjasta í barnafatatísku,“ segir Berglind María Magnúsdóttir, fatahönnuður og eigandi barnafataverslunarinnar Beroma. Bandarískir aðilar standa á bak við þetta nýja app, sem mun vera hálfgerð blanda af Facebook og Instagram. Notandinn fær myndir með töggum í fréttaveitu frá fag-

aðilum en hægt er svo að smella á taggið sem leiðir notandann yfir á aðrar síður sem gefa nánari upplýsingar um flíkina. Berglind María er sú eina á Íslandi sem tekur þátt í þessu verkefni eins og er og hefur hún því opnað netverslun sem virkar vel með appinu og mun draga að viðskiptavini víðs vegar að úr heiminum. „Ég er mest að einbeita mér að umhverfisvænum strákafötum og fylgihlutum, bindum, axlaböndum og slaufum. Nú þegar hef ég fengið helling af fyrirspurnum í gegnum Facebook og Instagram og því verður spennandi að fylgjast með framhaldinu með tilkomu Lil'style-appsins.“



Barnafataverslunin Beroma býður upp á notað og nýtt.



Pverslaufurnar eru í flottum litum.



Berglind Rós er komin með dreifingaraðila í Bandaríkjunum fyrir Beroma-þverslaufurnar.



Berglind Rós Magnúsdóttir fatahönnuður fagnar nýja appinu.

saucony®



Hlaupaskór fyrir Reykjavíkur Maraðon

Grid Virrata – Karla og Kvenna



Kr. 24.990.- **Tilboð 19.990.-**
Léttasti hlaupaskórin frá Saucony. Frábær í æfingar og til daglegrar notkunar. Þegar þú vilt fá léttann filing. Þyngd 170 gr kvk | 184 gr KK | 0 mm drop

PowerGrid Triump 10 - Karla og Kvenna



Kr. 36.990.- **Tilboð 29.990.-**
Algjör draumur. Hámarks dempun. Yfirbygging hönnuð með góðri útöndun. Þegar þú vilt hafa það þægilegt. Komdu og fáðu að stíga í þennan! Þyngd 261 gr KVK | Þyngd 295 gr KK | 8 mm drop

PowerGrid Kinvara 4 - Karla og Kvenna



Kr. 34.990.- **Tilboð 26.990.-**
Einn mest verðlaunaði skór frá Saucony. Einstök PowerGrid dempun, léttur, góð útöndun. Flex film í yfirbyggingu. 5 km til Maraðon ekkert mál. Mjög góð dempun þrátt fyrir að vera mjög léttur. **“personal best” skór!** Þyngd 190 gr KVK | Þyngd 216 gr KK | 4 mm drop.



Glæsibæ | Reykjavík | 553 1020



Glerártorgi | Akureyri | 461 1445

FÓLK VARÐVEITTU DÝRMÆTAR MINNINGAR

Olga Björt Þórðardóttir hefur stofnað sprotaverkefnið Minningasmiðjuna fyrir alla sem vilja varðveita fallegar og skemmtilegar stundir.

„Ég tók fyrsta viðtalið við ömmu mína þegar ég var 11 ára. Síðan þá hef ég alltaf haft mikinn áhuga á fólki og ég sá möguleikann í því að gera miklu meira en bara að taka viðtöl við fólk. Það er svo heillandi að fólk hafi frá mörgu að segja frá ýmsum þroskastigum og ég hef áhuga á að greina kjarnann í viðfangsefninu svo sagan glattist ekki,“ segir Olga Björt, sem nú hefur komið sprotaverkefninu Minningasmiðjan á laggirnar. Olga Björt hefur fína reynslu af viðtölum og skrásetningu gagna, en hún er með BA-gráðu í íslensku og meistrargráðu í blaða- og fréttamennsku. Hún segist hafa fengið hugmyndina að verkefninu eftir að hún varð móðir og foreldrar hennar fóru að eldast. „Við vitum aldrei hve lengi við höfum hvert annað en upptökur eru eitt af því dýrmætasta sem við eigum þegar manneskja fellur frá.“ Minningasmiðjan felur í sér þá þjónustu að auðvelda fólki að varðveita viðburði og minningar af ýmsu tagi en Olga Björt tekur einlæg viðtöl og skrásetur og vinnur á endanlegt form eftir óskum hvers og eins. Um er að ræða viðburðamyndbönd, viðtöl við verðandi brúðhjón, viðtöl við nánasta fólk einhvers sem á stórafmæli, við ömmu og afa eða viðtöl við börn. Olga Björt segir að eðlilega þurfi fólk að melta það að til sé svona þjónusta en þetta sé í leiðinni hvatning til þess að tala meira hvert við annað og taka upp á myndband. „Fólk má ekki fresta því að taka svona ákvarðanir. Viskan kemur ekki bara frá gamla fólkinu því við erum öll með einhvers konar vísu á ýmsu þroskastigi. Unglingur hefur til dæmis vísu á lífið eins og hann upplifir sig þá stundina og það er bara skemmtilegt.“ Hægt er að hafa samband við Minningasmiðjuna í gegnum olgabjort@gmail.com eða í gegnum vefsíðuna www.olgabjort.com.



Olga Björt Þórðardóttir, eigandi Minningasmiðjunnar.

Í TILFNI MENNINGARNÆTUR ÞÁ

AFNEMUM VIÐ VIRÐISAUKASKATTINN

af öllum Blue Lagoon húðvörum* - gildir einungis í verslun okkar á Laugavegi 15. Gildir 23. - 25. ágúst.



algae & mineral shower gel



algae & mineral body scrub



silica softening bath & body oil



mineral biphasic toner



mineral foaming cleanser



icelandic formula cleanser & toner



silica energy massage oil



silica mud mask



mineral intensive cream



mineral moisturizing cream



algae & mineral body lotion



mineral face exfoliator



silica foot & leg lotion



algae & silica hand cream



anti-aging eye cream



anti-aging day serum



hydrating 24h serum



anti-aging night cream



anti-aging day cream



balancing oil-free emulsion



algae mask



rich nourishing cream



silica mud exfoliator



mineral bath salts

20 ÁRA ÞRÓUNARVINNA BLUE LAGOON HÚÐVARA
NÁTTÚRULEG VIRKNI

*Virðisaukaskatturinn jafngildir 20,32% verðlækkun. Ríkissjóður fær að sjálfsgöðu 25,5% virðisaukaskatt af allri sölu. Afslátturinn jafngildir 20,32% verðlækkun.

BLUE LAGOON
ICELAND

SARA RIEL ÞAÐ ER LANGT MARA-ÞON AÐ VERA LISTAMAÐUR

Myndlistarkonan Sara Riel er um þessar mundir með sýningu á Listasafni Íslands. Lífið ræddi við hana um æskuna, ástina, vegglistina og hvernig það er að lifa af listinni á Íslandi í dag.

NAFN Sara Riel

ALDUR 33 ára

STARF Myndlistarkona

HJÚSKAPARSTAÐA Gift

Sara Riel myndlistarkona stendur uppi á lyftara marga metra ofan við jörðu þegar blaðamann Lífsins ber að garði. Hún er að mála risastóra fjöður með fuglum á hvítan vegg í Asparfelli í Breiðholti, íklædd lopapeysu og með rauða þrjónahúfu á höfðinu. Sara er ekki lengi að bjóða blaðamanni að koma upp og njóta útsýnisins, sem hann afþakkar pent vegna lofthræðslu. Sara Riel er sannkölluð listakona af lífi og sál og segist ekki hafa haft neina stórkostlega drauma um annað en myndlist þegar hún var að alast upp. Hún valdi ómeðvitað að fara á brautir listarinnar eins og móðir hennar, sem einnig er myndlistarkona og kennari.

Hvað ætlaðir þú að verða þegar þú varst yngri? „Ég vildi verða myndlistarkona. Mamma var myndlistarkona og fór í MHÍ þegar ég var sex ára. Sumir hafa kannski einhverja drauma um að verða hjúkka en hluti af mínu daglega lífi var að fara með í módelteikningu á meðan ég var að biða eftir mömmu í skólanum. Einnig var ég sett á barnamyndlistarnámskeið.“

Hefur þú þá alltaf verið að teikna og mála? „Myndlist hefur verið viðloðandi líf mitt alla tíð og þar af leiðandi var það varla

draumur eða ákvörðun heldur var búið að ala þetta upp í mér og mér fannst ekkert eðlilegra fyrir mig að fara að gera þegar ég varð eldri. Uppeldið var allan tímann hálfgerð hvolpabjálfun í myndlist.“

Hvar ólstu upp og hvernig voru fjölskylduhagir þínir? „Ég fæddist í Kaupmannahöfn í Rødovre center en mamma var einstæð og ég er einkabarn svo við vorum alltaf einar. Við fluttum heim til Íslands þegar ég var fimm ára og þá fór ég í Laugarnesskóla. Skólinn var fasti punkturinn minn því við vorum alltaf að flytja. Þegar ég var 10-12 ára var ég rifin aðeins upp og sett í annan heim í tvö ár en þá fluttum við til Þýskalands svo að mamma gæti farið í áframhaldandi myndlistarnám. Þess vegna er ég bæði opin fyrir tungumálum og þessu ferðalagi sem krefst þess að vera opin fyrir hinu óvænta. Ég ólst upp við að breyta sífellt um umhverfi í barnæsku og því er ég með sterk hirðingjagen í mér. Það er þessi sterka þörf í mér að flytja mig um set því það er bara hluti af því að fara áfram, í breytingunni. Þar þarftu að kljást við sjálfa þig og þessar þrautir sem mæta þér á leiðinni.“

Hvar menntaðir þú þig? „Ég fór í FB á listabrautina en þegar ég var 21 árs var ég búin með eitt ár í Listaháskólanum og var orðin aðþrengd í Reykjavík og leið eins og ég þyrfti stærra umhverfi. Þá sótti ég um í Weissensee, sem er listaháskólinn í Austur-Berlín. Þar bjó ég í sex ár og kláraði masterinn. Ég hafði grunn í þýskunni frá



Sara Riel fyrir utan heimili sitt við vegg sem hún málaði sjálf.

því ég var krakki og lærði þýsku í menntaskóla. Í Berlín kynntist ég street art, eða borgarlist, og flottum graffitikjarna fyrir alvöru, en það má segja að höfuðstöðvar fyrir writing, eða skrift, sé þar. Graffiti eða skrift snýst allt um bókstafi eða nöfn og minna um eðli fólks. Þetta er mikið „name fame“. Ég aðhylltist borgarlist en borgin hafði einnig mikil áhrif á það. Ég mæli hins vegar með því að eignast útlendan kærasta þegar maður býr erlendis því lykillinn að hugarfari innfæddra er tungumálið. Maður hefur enga tilfinningu fyrir Ich liebe dich ef maður skilur ekki tungumálið en með því að kljást við tungumálasamskipti við maka koma tilfinningar og húmorinn fram.“

Ertu einhvern tímann hrædd við að einhver eyðileggi verkin þín? „Þegar ég labba í burtu frá verki þá á ég það ekki lengur. Öll myndlist sem er úti á strætum borgarinnar og sprettur frá einni manneskju sem er ekki að reyna selja þér eitthvað er borgarlist. Töggin getur maður horft á sem gestabók. Þetta er krot en það er einhver manneskja á bak við það sem sagði: Hér var ég. Það er ekki bara fólk sem eyðileggur verkin, það getur líka verið veður eða byggingarframkvæmdir. Fegurð borgarlistar er einmitt hverfulleikinn.“

Hvernig myndir þú lýsa þínum persónulega myndlistar-

Þetta er ferðalag inn í hið óvænta þar sem þú ert í rauninni bara að leysa vandamál til að fá dýpri skilning á viðfangsefninu.

stíl? „Hann er einhvers konar sambland af klassískri listasögu, teiknimyndahæfð og grafískri hönnun. Street art frá 2002-2005 hafði mikil áhrif á mig. Sambland af nýju og gömlu og mín túlkun á samtímanum. Það er fín lína í verkunum milli þess að vera klassísk máluð eða stílfærð og yfir í grafíska einföldun. Mér finnst vanmetið að læra alla þá tækni sem þú mögulega kemst í, hvort sem um ræðir tækniteikningu, málunartækni, að líma og klippa eða gera vídeó. Ég nota allt þetta til að fara inn og út um gluggann til að komast að einhverri niðurstöðu. Stíllinn þinn er eins og söngurinn þín. Þetta er ekki bara eitthvað sem ég bý til heldur er þetta eitthvað sem býr innra með þér. Sem er bara hluti af mínu uppeldi og eðli og mínum

gagnabanka. Það er það sem er erfiðast í myndlist, það er að finna sinn eigin stíl. Ég er búin að vera að leita heillengi en er komin á þannig stað í dag að nú þekki ég mig.“

Ástina í lífinu

Hvað með einkalíf? Varstu ekki að gifta þig í helli í fyrra? „Jú, ég gifti mig í helli í Bláfjöllum en ég var búin að lofa manningum mínum að tala ekki um brúðkaupið. Ég giftist besta vini mínum í þessum helli og það var gloriös og besta partí í heimi. Toshiki Toma gifti okkur því ég er spiritúal en ekki trúarbragðasinnuð og hann var góður að sníða brúðkaupið að því. Bláfjöll á sumrin eru ótrúlegur staður, eins og einhvers konar geimstöð.“

Nú ertu með sýningu á Listasafni Íslands, hvert er þema sýningarinnar? „Sýningin heitir Memento mori – náttúrugripasafn. Náttúrugripasafn er þemað og innan þess eru konungsríkin, plönturíkið, dýraríkið, fjölfrumungar, einfrumungar, svepparíkið og svo steinaríkið sem ég tek með en náttúrufræðingar gera ekki. Memento mori þýðir mundu að þú ert dauðlegur. Þegar sýningunni lýkur er að sjálfsögðu hægt að kaupa verkin en síðasta sýningarhelgin er þessa helgi.“

Hvað með þetta vegglistaverk sem þú ert að gera hér í Breiðholti? Hvernig kom það til? ▶

Innritun og upplýsingar á dansskoli.is eða í síma 553 6645

Salsa
Break
Street
Zumba
Hip Hop
Freestyle
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Börn – Unglingar – Fullorðnir

Kennslustaðir:

Valsheimilið Hlíðarendi
Árbær - Selásbraut 98 **NÝTT!**

Danskennarasamband Íslands | Faglaerðir danskennarar



Hugmyndavinnan og útfærslumöguleikarnir eru vanmetnust og þessi mýta um drykkfella kerfissjúgandi listamenn eru fordómar að mestu leyti. Auðvitað erum við spes þjóðflokkur en ekkert síðri en kokkar.

► „Ég vann að sýningunni minni í Listasafni Íslands í þrjú ár og þetta verk sem ég er að mála hér í Breiðholti er spröttið þaðan. Þetta verk kom upp, þessi fjöður, í samhengi við Asparfell-ið og Breiðholt-ið. Þessi fuglasýn, einhver ein heild, ein létt fjöður sem innbyrðir fjölbreytileika tegundanna eins og blokkinn er. Hingað til hafa Litaland eða Slippfélag-ið stutt mig einna mest þegar ég hef verið að mála verk eins og þetta en ég hef stundað borgarlist síðan árið 2002 og á ansi marga veggi í borginni. Ég valdi þennan vegg mjög hratt hér í Breiðholti og þetta er í fyrsta skipti sem ég fæ almennileg laun fyrir það sem ég er að gera.“

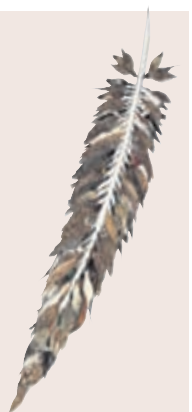
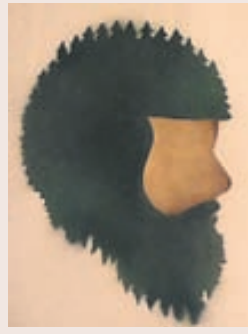
Hvenær ertu mest skapandi og hvaðan færð þú hugmyndir fyrir næsta verkefni? „Allan ársins hring er opið fyrir gáttina og ég er alltaf að skoða og stúdera og spá. Á veturna er ég mest að grúska í rannsóknarvinnu og láta hlutina vinda upp á sig en á sumrin er ég alltaf úti að mála eða með leiðsögn. Auðvitað fæ ég margar hugmyndir í rónni, jafnvel í löngum göngum uppi á hálandinu eða í sundsprettum í lauginni. Það er oft afleiðing þess að maður er búinn að vera að berjast. Oft þegar eitthvað þagnar í huganum koma upp lausnir. Fyrsta stigið er að fá hugmyndina en einhverjar hugmyndir ásækja mann, þær vilja ekki fara. Annað stigið er að rannsaka. Ég geri aldrei það sem upphaflega var planað. Það væri bara leiðinlegt. Þetta er ferðalag inn í hið óvænta þar sem ég er í rauninni bara að leysa vandamál til að fá dýpri skilning á viðfangsefninu. Mjög margt kemur til baka til mín þegar ég er að tala við fólk og „brainstorma“.“

Til hvaða fólks í bransanum sækir þú innblástur eða lítur upp til? „Ég leita til vina minna eins og Gunna Tynes í Múm, hann er með breiða vísindalega þekkingu og abstrakt hugsun. Davíð Örn og Silla. Ólöf og Kristín Anna. Það er bara tilfallandi hver það er sem maður leitar til. Gústi maðurinn minn er aðal. Hann er skógfræðingur og skógarvörður í Heiðmörk. Við tengjumst rosalega góðum böndum. Fyrst vorum við vinir í fimm ár en svo kviknaði blossinn. Maður verður hálfgerður sérfræðingur í vinnu maka síns því það er svo gott að geta rætt málin og frætt hvort annað. Svo er myndhöggvarafélagið og þar er alls konar fólk. Þetta er stórt félag af fagfólki, kaffistofan helgar sig menningarlegum umræðum.“

Íslenski listamarkaðurinn er ekkert blómstrandir

Hvernig er að lifa listamannalífi á Íslandi? „Þetta er tricky leikur og mjög langt maraþon að vera listamaður. Þú getur orðið heppinn en við erum bara 24 klukkutíma sólarhringsins að hugsa og reyna að finna eitthvað bitastætt. Hugmyndavinnan og útfærslumöguleikarnir eru vanmetnust og þessi mýta um drykkfella kerfissjúgandi listamenn er fordóm-

Myndaalbúmið



„Geymt en ekki gleymt - Kanína“ 2013 - Memento Mori. Sara & Mamma. Gústaf Jarl Viðarsson, eiginmaðurinn. Fyrsti skúlptúrin. „Memento Mori-Plakat“ 2013 og Fjöðrin.

**STÓRTÓNLEIKAR
BYLGJUNNAR**

Ingólfstorgi á Menningarnótt

**STUÐMENN
BJÖRGVIN HALLDÓRSSON
VALDIMAR
Á MÓTI SÓL
DIKTA**

Komið fagnandi á Ingólfstorg á Menningarnótt - Stemningin er frábær. Tónleikarnir hefjast kl. 20:30 og þeim lýkur fyrir flugeldasýninguna svo allir geta ítt einstaka stund.

Ef þú kemst ekki geturðu samt tekið þátt í gleðinni á Bylgjunni. Í útvarpinu, sjónvarpinu, netinu eða appinu - ekki missa af þessu!

BYLGJAN
989

CHEVROLET

HLJÓÐX



MYNTUSKYRKAKA



RÚLLUTERTA MEÐ JARÐARBERJARJÓMA



VANILLUKAKA MEÐ HVÍTU SÚKKULAÐI OG OREO-KEXI



SKÚFFUKAKA MEÐ KAFFIGLASSÚR

BLOGG HREIFST AF SIGGA HALL SEM BARN

Tinna Björg Friðþjófsdóttir er mikil áhugamanneskja um mat og bakstur og heldur úti blogginu tinnabjorg.com

Þegar ég var barn dreymdi mig um að verða sjónvarpskockur því uppáhaldssjónvarpsefnið mitt var matreiðsluþættirnir hans Sigga Hall. Ég var fimm eða sex ára þegar „Að hætti Sigga Hall“ fór í loftið og ég held ég hafi ekki misst af einum þætti,“ segir Tinna Björg Friðþjófsdóttir sem heldur úti nýju matar- og kökubloggi, tinnabjorg.com. Áhuginn á bakstri hefur verið til staðar frá blautu barnsbeini en móðir Tinnu Bjargar var heimavinnandi og kenndi henni mjög mikið.

Tinna Björg er á þriðja ári í lögfræði við HR og segist skipuleggja mataræðið vel fyrir vikuna og búa til nesti á hverjum degi. „Ég hef verið að elda og baka frá því að ég man eftir mér. Ég er á því að fólk eigi að borða svolítið af kolvetni. Fita fer ekki vel í mig og því er ég ekki sérstaklega hlynnt LKL.“ Uppskriftunum á blogginu segist Tinna Björg hafa sankað að sér í gegnum tíðina og bætir við að hennar heitasti draumur sé að gefa út bók.



Tinna Björg Friðþjófsdóttir er dugleg að blogga uppskriftum af mat og kökum.

Mintuskyrkaka

BOTN

1 pakki Bastogne Duo kex frá Lu

100 g smjör

Fylling

500 g hreint skyr

1 vanillustöng

1 dl flórsykur

250 ml þeyttur rjómi

4 blöð matarlím

4 msk. rjómi

100 g suðusúkkulaði

Lauf af 6 mintustilkum

KREM

50 g Pipp með piparmintu

3 msk. rjómi

Myljið kex í matvinnsluvél eða mortéli, bræðið smjör og blandið saman í skál. Þrýstið blöndunni í botninn á smellu-

formi og upp með hliðunum.

Kælið í ísskáp á meðan fyllingin er gerð. Setjið skyr í skál, skerið vanillustöngina endilanga og skafið fræin úr henni með hnífsoddi. Þeytið vanillufræjum saman við skyr og bætið flórsykri við. Ég kys að nota vanillustangir eða -dropa. Blandið þeyttum rjóma varlega saman við skyr. Látið matarlímsblöð liggja í skál með vatni þar til þau verða mjúk. Hellið svo vatninu af þeim og setjið í pott ásamt 4 msk. af rjóma. Bræðið saman við vægan hita og passið að matarlímsblandan brenni ekki. Kælið þar til blandan er orðin volg og hellið svo út í skyrfyllinguna í mjörri bunu, hrær-

ið stanslaust á meðan. Saxið súkkulaðið og mintuna smátt og blandið saman við. Smyrjið fyllingunni á kexbotninn í smelluforminu og kælið þar til kakan er orðin stíf. Bræðið Pipp saman við 3 msk. af rjóma, kælið og hellið yfir kökuna. Passið að kremið sé ekki það volgt að það bræði fyllinguna. Ég ber kökuna fram á botninum úr forminu en hægt er að klæða hann með smjörpappír, sem sniðinn hefur verið ofan í formið, til að auðvelda að færa kökuna af botninum. Mér þykir kakan verða ferskari með hreinu skyr, vanillustöng og flórsykri en til að einfalda uppskriftina má nota tilbúið vanilluskyr.

BARILLA FREMSTIR Í PASTA OG SÓSUM Á ÍTALÍU



Njótið hinnar fullkomnu blöndu.

Pastað er alltaf ljúffengt og þétt undir tönn „al dente“. Sósan gefur sætukeim 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



Sara Riel lifir fyrir listina.

► ar að mestu leyti. Auðvitað erum við spes þjóðflokkur en ekkert síðri en kokkar. Ég trúi því að ástæðan fyrir því að það eru svona margir sem detta út úr öllum listgreinum er þetta fjárhagslega óöruggi því fólk stofnar fjölskyldur og þarf að hafa stöðugleika, þannig að það er áhætta sem fylgir starfinu.“

Er hægt að lifa eingöngu af listinni á Íslandi? „Listamannalaunin eru stærsta lífibrauðið. Þau eru til að halda okkur í húsa-skjóli, fæða og klæða. Maður lifir ekki stórkostlegu lúxuslífi en þetta heldur manni oft á floti. Maður grætur þegar maður fær listamannalaunin. Það er alltaf möguleiki á að markaðurinn bregðist við og að safnarar kaupir verkin þín. Við lendum árlega í því að það er mikil reiði í þjóðfélaginu yfir því að það sé verið að borga undir okkar hobbí en skilningurinn fæst yfirleitt með því að prufa þetta. Margir halda að allir geti gert þetta. Æfingin skapar þó meistaran og ég vil gera þetta í tíu klukkutíma á dag því þannig næ ég árangri.“

Hefur þú hugsað þér að stefna á erlenda markaði með list þína? „Þar eru augljóslega langmestu tekjumöguleikarnir.

Ég hef ferðast einstaklega mikið um heiminn vegna borgarlistar, meðal annars til Írans og Japans. Heimurinn er stór og það eru margir um bitann. Ég kaus að koma heim til Reykjavíkur til að fá friðinn sem Ísland gefur manni á veturna til að sjá hvert það myndi leiða mig. Myndlistin býður einnig upp á óvænt tilboð ef listin sjálf eða innihaldið er sterkt. Ég hef trú á verkinu sem sitt eigið sjálfstæða fyrirbæri.“

Tekurðu þátt í menningar-nótt? „Já, ég verð með leiðsögn á sýningunni minni og segi fólki frá verkunum á laugardaginn kl. 17 og á sunnudaginn kl. 14. Mörgum finnst gaman að fá smá innsýn í ferlið og hugmyndafræðina og upplifa þar af leiðandi sýninguna sterkar.“

Hvernig lítur framtíðin út? „Fyrir mig skiptir langmestu máli að ég nái að framleiða mjög frambærileg listaverk sem eru samtímaleg, að innihaldið hafi eitthvað kjöt á beinum og að framkvæmdin sé vandvirk og vel frágengin því það sem kemur eftir það gerist bara. Listaverk, lag eða leikverk eiga til að heilla fólk og það spyrst út og þar af leiðandi koma tilboðin.“



Nicorette® QuickMist munnholsúði

HVISS!

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum



Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingaþörf
- 1 mg níkótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

nicorette® auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® QuickMist munnholsúði er níkótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fánlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á níkótíníkn, til að draga úr fráhrarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reyktt en hámarksdagsskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skómmtn. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir níkótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lífrarstarfsemi, alvarlegan nyrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtill, æxli í nyrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reyktt eiga ekki að nota lyfið. Lesið **allan** fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.





Elisabet Ósk Jónsdóttir, eigandi regnbogarass.is, ásamt syni sínum.

HANDVERK KOMIN NÆR REGNBOGANUM

Umhverfsvænar, litríkar lúxustableyjur eru komnar í tísku fyrir krílin en þær fást í netversluninni regnbogarass.com

„Ég fór í Hússtjórnarskólann fyrir tíu árum og hef alltaf verið svolítill dundari í höndunum. Hugmyndin að bleyjunni er búin að vera svolíttinn tíma í undirbúningi en ætli það sé ekki umhverfisdóttir í mér sem dró mig að þessu,“ segir Elisabet Ósk Jónsdóttir, eigandi Regnbogarass á Akranesi. Þegar Elisabet Ósk Jónsdóttir var ófrísk fór hún að lesa sér til um taublejgur og segist þá hafa dregist inn í heim sem varð til þess að hún settist við saumavélina og saumaði margnota taublejgur sem hún kallar hybrid fitted. Bleyjurnar eru gerðar að bandarískri fyrir-

mynd og er tegundin ný á Íslandi. Bleyjan er ekki vatnsheld en hún er með vatnsfráhrindandi flísefni sem andar og endist eins og hún á að gera þessa 2-3 tíma. Elisabet Ósk segir að það sé sniðugt að eiga um fimmtán bleyjur til skiptanna en bleyjurnar stækka með barninu þannig að hægt er að nota þær allt bleyjutímabilið. „Það eru margir sem rétt kynna sér þetta og sjá verðið og hætta við en ég reiknaði lauslega út kostnaðinn miðað við að kaupa bleyjur út í búð. Miðað við það að eiga fimmtán bleyjur þá borgar það sig upp á fjörtíu vikum í

stað þess að kaupa bréfbleyjur úti í búð og henda hundruðum bleyja á haugana.“ Aðspurð um nafnið á versluninni segist hún sjálf vera mjög litrík manneskja en að einnig sé hægt að finna dýpri merkingu á bak við nafnið. „Það er skemmtilegt að sjá regnboga og erfitt að komast að honum. Það tók okkur nokkur ár að verða ólétt og við fengum hjálp til þess þannig að ég sá þetta fyrir mér þannig að nú hefðum við loksins komist að regnboganum og náð að klífa hann og endað í gullpottinum með því að eignast strákinn minn.“



Bleyjurnar eru fjölnota en þær má þvo í þvottavélinni eftir notkun.



Helgi syngur Hauk

ásamt

THE CAPITAL DANCE ORCHESTRA

frá Berlin

Eldborg í Hörpu 11. október



THE CAPITAL DANCE ORCHESTRA

Miðasalan er hafin!

Sérstakir gestir:

Sigríður Thorlacius

Björgvin Halldórsson

Bogomil font

Dú getur nálgast þinn miða á:

harpa.is og midi.is



Fyrirsætur Alexandra og Emil.

TÍSKA FYRIRSÆTUR Í SNJÓGÖNGUM

Emil Þór Guðmundsson módel segir Ísland koma sífellt á óvart með landslagi sínu.

„Þetta er frekar trylltur staður. Það kom mér mjög á óvart að sjá allan þennan snjó þarna en íbúarnir fá víst vistir sjóleiðis allan veturinn þangað til það er búið að opna veginn með snjógöngum,“ segir Emil Þór Guðmundsson, eigandi hjólréiðaverslunarinnar Krú og módel 66°Norður. Ný vetrarlína 66°Norður er nú á leið í verslanir en myndatökur fyrir auglýsingar á fatnaðinum fóru fram í Mjóafirði á Austurlandi í vor. Mikill snjór var í Mjóafirði þegar tókur fóru fram, eins og sést á myndunum, og fyrirsætur Emil og Alexandra voru inni í 5-6 metra háum snjógöngum. Aðeins 35 manns búa í Mjóafirði og snjógöngin eru grafin til að opna veginn til þorpsins og frá því. Nýja fatalínan er hönnuð bæði fyrir krefjandi aðstæður á hálendinu sem og fyrir daglegt líf í borginni.



Það var mikill snjór í myndatökunni.

Optical Studio



ÞAR SEM ÚRVALIÐ ER AF
UMGJÖRÐUM
– ÖLL HELSTU MERKIN –



FAGMENNSKA FYRST OG FREMST

Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK





SPJÖRUNUM ÚR

Guðmundur Arnar Guðmundsson

ALDUR 35 ára
STARF Markaðsstjóri Nova og stundakennari í HR

Hvern faðmaðir þú síðast? Klöru Briem, frúna mína.

En kysstir? Kamillu Míu, litlu stelpuna mína.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Vannýting á WorldClass-kortinu – en ég mun byrja!

Ertu hörundsár? Nei, ekki lengur, var það hins vegar framan af lífinu.

Dansaðu þegar enginn sér til? Hjá Nova eru allir starfsmenn dansarar – Nova er stærsti skemmtistaður í heimi. Það er alltaf einhver að taka snúning í lounge-inu.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Ég er svo ómannlögur, heilsa reglulega einhverjum sem ég þekki ekki neitt og hef lent í bölvuðu veseni fyrir vikið. Man reyndar eftir einu tilviki sem var sérstaklega óheppilegt, þá heilsa ég stelpu sem ég ákvað að væri skólasystir úr Seljaskóla hér forðum. Með undrunar- augum fer hún til kærastans sem byrjar þá líka að stara á mig með skrítnum svip, gengur til mín og spyr af hverju ég hafi verið að heilsa henni. Honum fannst skýringar mínar ekki mjög sannfærandi þótt sannar væru!

Hringirðu stundum í vælubílinn? Aldrei! Á þessum bæ er tekist á við vanda málin!

Tekurðu strætó? Í útlöndum en ekki á Íslandi. Síðast þegar ég athugaði þurfti ég að taka þrjá vagna til að komast að heiman niður í bæ. Það er aðeins of mikið vesen.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Alltof miklum, sérstaklega eftir að ég fékk 4G í símann hjá mér.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ef ég þekki þá heilsa ég en annars er ég svo ómannlögur að ég fatta það yfirleitt ekki.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég er forfallinn safnari, sérstaklega greina og vel skrifaðra texta. Maður deilir því ekkert með öllum svo ég ætla að halda því bara fyrir mig áfram.

Hvað ætlaðu alls ekki að gera um helgina? Hlaupa maraþon.

HELGARMATURINN SPÍRUSUSHI

Katrín H. Árnadóttir
er býflugnabóndi og ræktar ýmsar heilsusamlegar spírur sem eru ekki einungis bragðgóðar heldur einstaklega næringarríkar. Katrín deilir hér skemmtilegri uppskrift að spíru-sushi sem er einfalt að útbúa og bragðast vel.

Spírusushi fyrir 1

1 noriblað
2 rifnar gulrætur
½ avókadó skorin í sneiðar
20 g brokkólí og smáspírur eða alfalfaspírur
¼ rauð paprika skorin í þunnar sneiðar
3 msk. mangótómatsósa

Mangótómatsósa:

¼ mangó og einn vel þroskaður tómatur sett í blandara, kryddað

með Herbamare og cayenne-pípar á hnífsoddi.

Aðferð

Avókadósneiðunum er raðað eftir endilöngu noriblaðinu, síðan er rifnu gulrótunum dreift við hliðina, þá spírurum og papriku-sneiðunum. Mangótómatsósan er sett yfir grænmetið eftir endilöngu í lokin. Þá er noriblaðinu rúllað varlega upp og lokað, gott er að setja smá vatn á endann á blaðinu til að rúllan lokist vel. Rúllan er

skorin í 3-4 cm bita og skreytt að ofan með nokkrum spírurum. Gott er að taka með sér rúllu í nesti og skera niður þegar hennar er neytt. Njótið vel.



Ætlar þú í jazz í vetur?

Innritun fyrir haustönn stendur yfir á www.jsb.is

FRAMHALDSNEMENDUR OG NÝNEMAR

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+
- Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir svigrúm til sköpunar og frelsi til tjáningar
- Allir nemendur taka þátt í glæsilegri nemendasýningu í Borgarleikhúsinu á vorönn.



NÝTT!

Forskóli fyrir 4-5 ára

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir börn á aldrinum 4-5 ára. Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki.

Nám og kennsla

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

Kennslustaðir:

- Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll.

Kennsla hefst 4. september, vertu með í vetur!

Rafræn skráning er á www.jsb.is, nánari upplýsingar í síma 581 3730.



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Fristundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB? Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI