

Lífið

FÖSTUDAGUR
29. NÓVEMBER 2013

Svava Sigbertsdóttir
einkaþjálfari

**DJÁLFAFAR NICOLE
SCHERZINGER Í
X-FAKTOR 2**

Magnea Einarsdóttir
fatahönnuður

**HANNAR FATA-
LÍNU ÚR ULL OG
GÚMMÍ 4**

Jónas Breki
Magnússon gullsmiður

**MEÐ NÝJA ROKK
OG RÓL SKART-
GRIPI 14**

Eva Dögg Rúnarsdóttir

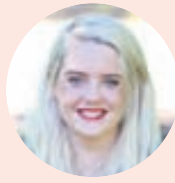
VIL BREYTA TÍSKUHEIMINUM TIL HINS BETRA

FRÉTTABLAÐIÐ

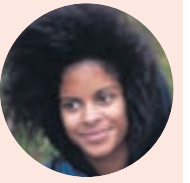
➤ visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Tónlistarmaðurinn Emmsjé Gauti hélt útgáfutónleika til að kynna nýju plötuna sína, Þeyr, á miðvikudagskvöld á skemmtistaðnum Harlem. Hljómsveitirnar Úlfur Úlfur og Steinar hituðu upp við mikinn fögnuð viðstaddra. Emmsjé Gauti steig svo á svið og fékk



nokkra vel valda gesti með sér á sviðið, til að mynda tónlistarbræðurna **Unnstein Manuel** og Loga Pedro Stefánssyni og Hlyn Ingólfsson úr hljómsveitinni Skyttunum svo einhverjir séu nefndir. Meðal áhorfenda voru **Aníta Eldjárn** ljósmyndari, Eyjólfur Eyvindarsson, betur þekktur sem rapparinn Sesar A, og **Gabrielle Maiden** fyrrsæta.



FÓLK ÚTGÁFUPARTÍ Á BUS HÓTELI

María Krista Hreiðarsdóttir matarbloggari hélt boð í tilefni af útgáfu nýrrar uppskriftabókar.



Lifið

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
Hildur María Valgarðsdóttir

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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



Brynja Dan Gunnarsdóttir og María Krista.



Kristín Ólafsdóttir og Auður Ævarsdóttir.



Kría Birgisdóttir og Hildur Hermóðsdóttir.



Erna Böðvarsdóttir og Mekkín Barkardóttir.



Gómsætar múffur úr bókinni.



Kristján Zimsen og Alda Þórunn Jónsdóttir.



Bryndís Ásmundsdóttir og synir.

Meðfylgjandi myndir voru teknar í skemmtilegu hófi sem haldið var í síðustu viku á Bus Hóтели í Skógarhlíð. Tilefnið var útgáfa bókarinnar Brauð og eftirréttir Kristu eftir Maríu Kristu Hreiðarsdóttur matarbloggara. Boðið var upp á léttu rétti að hætti Maríu Kristu en Bryndís Ásmundsdóttir söng fyrir gesti. Í bókinni er að finna fljótlega og girnilega rétti sem henta bæði í veisluna, nestisboxið og barna-afmælin. María Krista aðhyllist lágkolvetna-fæði og því er allir réttirnir, sykur, ger og hveitislausir.

Glæsilegur
þýskur
náttfatnaður



Selena

Bláu húsin v/Faxafen
Sími 553 7355 • www.selena.is
Opíð 11-18 virka daga, 11-15 laugard.
Fylgstu með okkur á Facebook



Nánar um Svövu og æfingarnar á vefsíðunni thevikingmethod.com

Svava Sigbertsdóttir

ÞJÁLFAR NICOLE SCHERZINGER Í X FACTOR

Svava Sigbertsdóttir einkaþjálfari er orðin vinsæl meðal stjarnanna í Bretlandi.

The viking method er hugverk Svövu Sigbertsdóttur einkaþjálfara, sem hefur þróað nýjan æfingastíl sem fer eins og eldur í sinu um Bretlandi um þessar mundir. Svava leggur áherslu á að blanda saman boxi, fríhendislóðum, hoppi og ýmsum fitness-æfingum til að auka þol, styrk og snerpu.

Nú hefur fyrrverandi aðalsöngkona The Pussycat Dolls og dómari í X-Factor í Bretlandi, Nicole Scherzinger, leitað til Svövu sem þjálfar hana samkvæmt The viking method. „Hún er ein af yndislegustu manneskjum sem ég hef hitt en hún er að æfa hjá mér og er rosalega ánægð,“ segir Svava Sigbertsdóttir.

„Ég er með hana þrisvar sinnum í viku og við gerum mikið af mínum sérstöku „functional“-æfingum því hún vill fá langa, tónaða vöðva. Svo boxa ég með henni fyrir efri hluta líkamans og læt Nicole gera sérstakar æfingar fyrir neðri hluta hans til að skapa kvenlegar línur.“



Hrafnhildur Birna Eiríksdóttir, dóttir Svövu, og kærasti hennar, Tafari Legesse, stilltu sér upp með Nicole Scherzinger á X-Factor kvöldi.



HANN:
SKÜTUSTADIR vaxjakki kr.48.900
LÁTRAR rúllukragapeysa úr
100% merino-ull kr.28.500
FET herrabuxur kr.18.400

HÚN:
KATANES ofið ullarponsjó kr.18.700
FET dömubuxur kr.17.400

Farmers Market
ICELAND

WWW.FARMERSMARKET.IS



Ullarlínan er kvenleg og töff-
araleg í senn.

MYNDIR ALDÍS PÁLSDÓTTIR



Magnea Einarsdóttir er spennt að fá línuna sína í verslunina JÖR á Laugavegi.


MYND/DANIEL

TÍSKA ÍSLENSK DÖMULÍNA ÚR ULL OG GÚMMÍ


Magnea Einarsdóttir fatahönnuður hefur sérhæft sig í ullarlínu sem verður fánleg í JÖR í desember.

Magnea Einarsdóttir var í fornámi í hönnun og myndlist í Myndlistarskól-
anum en sótti á er-
lendar slóðir. Hún fór til Parísar og lærði í Parsons í eitt ár og útskrifaðist sem fatahönnuður í fyrra frá Central Saint Martins í London. „Ég sérhæfði mig í þróun og þegar ég sótti um í Saint Martins var mér boðið að sérhæfa mig og mér leist mjög vel á það,“ segir Magnea Einarsdóttir fatahönnuður. „Línan sem ég var að gera núna er beint framhald af útskriftarlínunni minni en hún verður seld í dömu-
deildinni í JÖR í desember. Þetta er eina íslenska merkið þar.“ Í fyrravetur tók Magnea þátt í fatahönnunarkeppni á vegum ítalska Vogue og lenti í öðru sæti. Í

kjölfarið fékk hún góða kynningu og var boðið að taka þátt í tveimur sýningum, á Brighton-tískuvikunni í London og tískuviku á Spáni. Flikurnar fengu óskipta athygli á sýningunum og ákvað Magnea að þróa línuna frekar og láta framleiða á Íslandi. „Það var svolítið áskorun að nota íslenska ull og ég var ekkert sérstaklega hrifin í byrjun en þetta bara virkaði sem var svo gaman. Ég gerði útsaumaða ullarkjóra, blandað saman við gúmmí og ýmis þrjónamynstur. Ég er búin að vera rosalega góð við ullina og mýkja hana vel upp,“ segir Magnea. Aðspurð um markhópinn segist hún sjá fyrir sér konur á aldrinum 20-45 ára. „Þetta er töffara-
leg þrjónalína og ég vil að fólk hugsi öðruvísi um þrjón þegar það sér vörurnar mínar.“



Glimmer sokkabuxur
Gullfallegar Falke glimmersokkabuxur st. 36-44
Fást í svart/gull & svart/silfur
4490kr



Cranberry Jólaliturinn í ár
Yndislegar Falke 50 den mattar sokkabuxur st. 36-52
Margir fleiri litir í boði
3190kr

Barna sparisokkabuxur
Mikið úrval af munstruðum og ómunstruðum sokkabuxum st. 3-12 ára
Verð frá **990kr**





www.cobra.is

HVAÐ ÆTLAR ÞÚ AÐ GERA Í TÍLEFNI AÐVENTUNNAR?



Friðrika Hjördís Geirsdóttir, stjörnuokkur

Ég er reyndar búin að vera að hlusta á jólalög allan nóvember þar sem ég var að búa til handrit að Hátiðarstundinni sem verður sýnd núna í desember á Stöð 2. Við erum nýbúin að taka upp þættina þannig að í þeim er ég búin að setja saman og skreyta piparkökuhús, skreyta jólatré, borða hátiðarsteikina og syngja jólalög. Ég fæ því stóran skerf af jólahátíðinni þetta árið því hátíðin sjálf er rétt að ganga í garð svona samkvæmt dagatalinu. Heima hjá mér er ég þó búin að skreyta örlítið, búa til jólasbraut úr trölladeigi með börnunum, búa til aðventukrans, baka smákökur og borða þær.

Ágústa Eva Erlendsdóttir, leikkona, tónlistarkona og Mjólnismær

Það eru komin ljós í gluggana og kertin loga af gömlum vana hvert kvöld og ég ætla að draga heimasmiðað jólatré frá því í fyrra upp úr kjallaranum um helgina. Ég er í bana-
stuði yfir þessari fornu hefð og við fjölskyldan höldum Guði og trúarbrögðum utan við hátíðina. Jólin í ár eru merkileg fyrir mig því mér hlotnaðist sá heiður að vera hluti af apparati sem við köllum Jólafólin. Þar verð ég ásamt meistara Megasi og gítar-
istanum Kristni Árnasyni. Við munum halda tónleika á nokkrum vel völdum stöðum nú fyrri hluta desember og erum öll á sömu blaðsíðu hvað viðkemur jólnum. Við litla fjölskyldan höldum síðan til New York til að eyða jólnum með góðum vinum okkar sem þar búa. Góðgerðarmál eru mér einnig ofarlega í huga þessi jól. Ég held við ættum að muna að sælla er að gefa en að þiggja og ég skora á fólk sem ekki þekkir þá tilfinningu að láta til skarar skríða í góðgerðarmálum þessi jól, því það færir andann og hamingjustuðulinn yfir á annað stig. Gleðileg jól.



Sesselja Thorberg/Fröken Fix, innanhússhönnuður.

„Ég er sko svaka jólastelpa. Ég set upp ljós og set oftast saman í aðventukrans. Annars finnst mér aðventan komin þegar Frank Sinatra er byrjaður að syngja jólalög in stofunni minni við flóktandi kertaljós. En hann kemur reyndar aldrei í eigin persónu... en það má vona.“



Bækur fyrir börn á öllum aldri á góðu verði

ÍÐA

Tilboðin gilda til og með 5. desember.

Augað
verð áður 3.490 kr.
verð nú 2.490 kr.

Nikký
verð áður 3.990 kr.
verð nú 2.790 kr.

Brosbókin
verð áður 3.690 kr.
verð nú 2.690 kr.

Mektarkötturinn
Matthías
verð áður 3.490 kr.
verð nú 2.490 kr.

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík. Ópið frá 9 - 22 alla daga



Dúkkurnar fást í nokkrum stærðum og gerðum.

JÓLAGJÖFIN DÚKKUBÖRN Í JÓLAPAKKANN FYRIR KRAKKANA

Raunveruleg dúkkubörn úr mjúkum víníl sem segja mama, baba og hlæja

Draumur margra ungra stúlkna verður að veruleika þessi jól þar sem spænsku dúkkubörnin frá Antonio Hvam verða eflaust í þó nokkrum pökkum. „Ég var búin að vera að leita að fallegri dúkku fyrir þriggja ára dóttur mína sem elskar dúkkur þegar ég sá þessar dúkkur á Spáni fyrir ári og féll kylliflöt fyrir þeim,“ segir Petra Dís Magnúsdóttir, sem ákvað í kjölfarið að flytja inn nokkrar dúkkur ásamt eiginmanni sínum til að kanna viðbrögðin. Petra Dís segir það hafa verið ákveðinn skortur á slíkum dúkkum á íslenskan markað því úrvalið sé ekki mikið. „Dúkkurnar fást í tveimur stærðum og eru handgerðar úr mjúkum víníl, með mjúkan búk og segja mama, baba og hlæja. Þær eru framleiddar á Spáni af sömu fjölskyldu síðan árið 1958 og eru alveg einstaklega fallegar og vel gerðar.“

Petra Dís, sem á von á sínu þriðja barni er margmiðlunarfræðingur að mennt en segir að draumurinn sé að opna eina litla sæta dúkkubúð. Sjálf eignaðist hún svipaða dúkku þegar hún var fimm ára og á enn. Hún segir áhugann fyrir dúkkunum hafa verið geysilegan en fyrsta pöntun þeirra hjóna seldist upp á skömmum tíma. Fleiri dúkkur eru væntanlegar en hægt er að panta þær á Facebook-síðunni Dúkkubörn.



Petra Dís Magnúsdóttir og Dúkkubörnin



Þær eru framleiddar á Spáni af sömu fjölskyldu síðan árið 1958

tvö}líf

Holtasmári 1
(Hjartaverndarhúsið)
www.tvolif.is



*Bolir frá 1990
buxur frá 2500
kjólar frá 5000
sundföt frá 3000
gallabuxur frá 6000
haldarar frá 3000*

BLACK FRIDAY BOMBA FÖSTUDAG OG LAUGARDAG

*Opnið frá 11-18 virka daga 12-17 laugardaga
Sími: 517 8500*

AÐVENTUGJÖFIN FYRIR KRAKKANA

Hvaða dag koma jólasveinarnir til byggða? Í hvaða röð koma þeir? Hvað heita þeir? Þessar og fleiri spurningar vakna á mörgum heimilum í desember. Jólasveinaseglarnir þrettán halda utan um nöfnin og

eru skemmtilegt skraut á ísskápinn til að gleðja börnin í jólamánuðinum. Hugmyndavinna: Þórunn Vigfúsdóttir. Teikningar: Dagbjört Thorlacius. Hægt er að panta á Facebook-síðunni Jólasveinarnir okkar.

Jólasveinarnir

- Stekkjastaur,
- Giljagaur,
- Stúfur,
- Þvörusleikir,
- Pottaskefill,
- Askasleikir,
- Hurðaskellir,
- Skyrgámur,
- Bjúgnakrækir,
- Gluggagægir,
- Gáttaþefur,
- Ketkrókur,
- Kertasníkir.



Marta Jonsson

er þekkt fyrir fallega hönnun
á hágæða skóm og tös-kum,
margir litir á frábæru verði!



LAUGAVEGI 51,
101 REYKJAVÍK
SÍMI: 553 0816
PÓSTSENDUM



ÍSLENSKUR HÖNNUÐUR

29.900,-



44.900,-



34.900,-



35.900,-



34.900,-



46.900,-



19.995,-



19.900,-



19.995,-



17.900,-



www.martajonsson.com



NAFN
Eva Dögg
Rúnarsdóttir

ALDUR
29 ára

STARF
Fatahönnuður,
stilisti og
búðareigandi

HJÚSKAPARSTAÐA
Ég á kærasta/
sambýlismann,
Ágúst Fannar
Einþórsson

BÖRN
Bastian Nói
20 mánaða

EVA DÖGG INNI Í MÉR BERJAST TÍSKUDROTTNINGIN OG HIPPINN

Eva Dögg Rúnarsdóttir hefur búið í Danmörku um tíu ára skeið og segist elska litla samfélagið sem hún býr í á Nørrebro. Hún lærði fatahönnun og tækifærin hafa komið henni skemmtilega á óvart undanfarin ár. Lífið ræddi við Evu Dögg um verslunina Ampersand, skólínuna sem hún hannaði fyrir Shoe the Bear og umhverfisvitund sem stundum getur verið erfitt að samþæfa tískuheiminum.

Eva Dögg er upprennandi hönnuður með stóra drauma. Hún býr í Kaupmannahöfn ásamt kærasta sínum og syni og kynntist bestu vinkonu sinni fyrir tilviljun fyrir tveimur árum. Saman hafa þær opnað verslun á Nørrebro og stefna á að framleiða sína eigin línu á næsta ári með umhverfisvænum áherslum.

Hvaða drauma áttir þú sem lítil stelpa? „Mig hefur alltaf langað að vera fatahönnuður, síðan ég man eftir mér. Auðvitað átti ég mér ein-

hver tímabil þar sem ég þráði að verða fræg leikkona í Hollywood, þá ballerína og söngkona, en fatahönnun og allt henni tengt hefur alltaf staðið upp úr. Frá því að ég man eftir mér hef ég verið sjúk í tískublöð og safnað mér fyrir þeim. Fyrst Seventeen og svo Vogue. Svo settist ég niður, tók glósur úr þeim og merkti þau öll með „post its“, bara til að vera með allt á hreinu. Móðuramma mín var alveg einstaklega skapandi og hæfileikarík kona og mamma og systur hennar erfðu það frá henni.

Fríður, móðursystir mín, er fatahönnuður og dóttir hennar, Hrönn, er það einnig. Ég hef alltaf lítið alveg gríðarlega upp til þeirra, alveg síðan ég man eftir mér. Allt sem þær gerðu var svo spennandi og að koma heim til þeirra var eins og að koma inn í ævintrýraheim.“

Hvenær fluttir þú svo til Danmerkur og hvers vegna? „Ég flutti til Danmerkur fyrir tíu árum til að fara í Lýðháskóla, Den Skandinaviske Designhøjskole. Mig langaði svo að búa einhvers staðar annars staðar en á Íslandi. Námið stóð í hálf ár og ég var með stór plön um að fara til New York eða Parísar. Mér fannst Danmörk vera finn viðkomustaður til byrja á þar sem ég var viss um að hér gæti ég aðlagast fljótt. Núna, tíu árum seinna, er ég hér enn.“

Tækifærin eru í Danmörku

Hvernig líkar þér þar? „Ég elska Danmörku og ég elska Kaupmannahöfn og þá Nørrebro sérstaklega. Ég bjó á Jótlandi áður svo það er stór munur að vera komin til Kaupmannahafnar. Hér á Nørrebro bý ég í mínum litla heimi og líður svo vel hérna. Þetta er eins konar lítið samfélag, sem er svo huggulegt. Danir eru auðvitað mjög frábrugðnir Íslendingum og allt tekur sinn tíma. Þeir þurfa að ræða málin fram og til baka og hugsa sig um á meðan Íslendingar eru oftast tilbúnir að skella sér út í djúpu laugina. Hér eru líka aðeins fleiri möguleikar hvað varðar mína vinnu.“

Hvert fyrstu að læra fatahönnun? „Ég lærði í Teko í Herning. Ég ætlaði að sækja um skóla annars staðar en svo voru nokkrar

stelpur úr Lýðháskólanum að sækja um svo ég sló bara til. Ég bjóst alls ekki við því að komast inn. Ég ákvað síðan að upplifa meira og bæta við mig svo ég fór í sumarskóla í Flórens. Þegar ég kom til baka bauðst mér starf hjá dönsku „street wear“ merki í Árósum en þá stofnaði ég fyrir þá merkið Red Issue sem hefur verið fánlegt í NTC. Ég kláraði því aldrei BSc-námið mitt í háskólanum og velti oft fyrir mér hvort það sé ekki kominn tími á það.“

Eftir tveggja ára samstarf við Red Issue var Eva Dögg ráðin til Samsøe og Samsøe til að hanna fyrir annað nýtt og ferskt merki. „Ég var fyrsti hönnuðurinn sem vann að merki sem heitir Envii og er orðið ansi vinsælt í dag. Ég var að gera yfir tíu fatalínur á ári og var hætt að vera hugmyndarík. Mér fannst það ekki gefa mér nógu mikið svo að ég var hálfgegin þegar þeim kafla lauk. Hins vegar var þetta ótrúlega mikil reynsla, ég ferðaðist um Asíu á tveggja mánaða fresti og við opnuðum fullt af búðum svo ég upplifði margt spennandi.“

Nú ertu svo komin í verslunarrekstur ásamt vinkonu þinni, Önnu Sóleyju Viðarsdóttur. Verslunin heitir Ampersand, hvaðan kemur nafnið? „Nafnið kemur af og-merkinu, &, en það heitir „ampersand“ á ensku. Okkur fannst það ná fullkomlega utan um það sem við stöndum fyrir, fyrir utan að vera einstaklega fallegt orð. Við erum Eva og Anna, stúdíó og búð, við gerum hitt og þetta og meira til. Nafnið býður einnig upp á þann möguleika að bæta endalaust við, svona ef við horfum til framtíðar. Við stefnum

á að bæta alltaf við fleiri og fleiri &-um og þannig viðhalda áhuganum og ögruninni.“

Hvað kom til að þið vinkonurnar opnuðu verslun saman?

„Það var næstum því alveg óvart. Við höfðum oft rætt það hvað það gæti orðið mikið ævintýri en höfðum svo sem eins og oft vill verða bara látið okkur dreyma um það. Svo bauðst okkur að taka við þessu húsnæði og þá gátum við náttúrulega ekki annað en látið slag standa. Við þráðum báðar vinnustofu og stað til að skapa svo við fengum það og gott betur. Húsnæðið er í uppáhaldsgötunni okkar í allri Kaupmannahöfn og við búum báðar í undir þriggja mínútna fjarlægð frá búðinni og um það bil mínútu fjarlægð hvor frá annarri. Þarna gripu örlögin í taumana svo við gátum hreinlega ekki annað.“

Eruð þið Anna Sóley æskuvinkonur? „Nei, við kynntumst hér úti þegar hún bjó hjá mér og kærasta mínum í nokkra mánuði. Þau þekktust áður og hana vantaði samastað þegar hún flutti hingað út. Þetta var ótrúlegt, hún var bara sálufélagi minn sem ég hafði ekki hitt. Við áttum allt sameiginlegt og það small allt þegar við hittumst. Hún lærði skapandi skrif og er mikil tískudrottning svo við vinnum mjög vel saman. Við erum ekki búnar að þekkjust nema í tvö ár en okkur líður eins og við séum búnar að þekkjust í gegnum mörg líf. Við erum alltaf saman svo hún er hálfpartinn auka-mamma barnsins míns. Stundum höldum við vinkonurnar heimadekurdaga þar sem að við búum okkur til maska, ilmolfur og allt það helsta og dekrum við ▶



IDA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

Þetta var ótrúlegt, hún var bara sálufélagi minn sem ég var ekki búin að hitta. Við áttum allt sameiginlegt og það var small allt þegar við hittumst.

Myndaalbúmið



Eva Dögg og mennirnir í hennar lífi • Bastian Nói breytti lífi hennar • Anna Sóley er sálufélagi Evu • Jóga er besta hreyfingin sem hún getur ekki lifað án.

► hvor aðra en ég er mikil dekur-drottning.“

Mikil skóáhugamanneskja

Dú hefur einnig verið að hanna skólínu fyrir Shoe the Bear.

Hvernig kom það til? „Ég hitti Thomas og Jakob, eigendur Shoe the Bear, á tískuvíkunni í Tókýó árið 2008 þegar ég var að vinna fyrir Red Issue. Annar þeirra á íslenska kærustu og við náðum því strax vel saman. Þá var ég búin að vera ein í Tókýó, algjörlega „lost in translation“ í nokkra daga en svo hitti ég þá og þeir tóku mig upp á sína arma. Ég hélt síðan alltaf sambandinu við þá. Ég aðstoðaði þá fyrst við undirbúning á einni herralínu en það var svo mikið að gera hjá mér þá svo að ég gat ekki hellt mér í það. Svo þegar ég var kasólett að syni mínum höfðu þeir samband og þá hafði ég tíma, sem var frábært. Þeir báðu mig um að hanna fyrir sig dömúlínuna sína og ég ákvað að slá til þar sem mig hefur alltaf dreymt um að hanna skó, enda mikil skó-áhugakona. Núna er ég búin að vinna fyrir þá á „freelance-basis“ í tvö ár og gert með þeim fjórar skólínur.“

Hvernig myndir þú lýsa nýjustu línunni? „Hún er fersk og í litum sem fanga augað samstundis án þess þó að vera bundin nokkurri ákveðinni típu eða klæðaburði. Hún hentar konum á öllum aldri sem sitja ekki endilega allan daginn með skóna upp á punt. Ég lagði mikið upp úr því að þeir væru þægilegir því annað er ómögulegt hérna í Kaupmannahöfn og í rauninni alls staðar. Litirnir eru sterkir en það er mjög auðvelt að klæða í kringum þá og blanda þeim við aðra líti. Með svörtu skóna lagði ég áherslu á að áferðin og efnin væru mismunandi. Ég var undir frönskum áhrifum þegar unnið var að línunni, nýbúin að horfa á Midnight in Paris sem útskýrir kannski frönsku nöfnin á skónum.“

Áttu sjálf alla skóna í nýjustu skólínunni? „Já, ég á allavega eitt par í hverjum stíl, en mig langaði svo mikið í fleiri líti þannig að við Anna Sóley deilum líka litum, svo að á milli okkar eigum við meira en alla skólínuna.“

Verður þú áfram í samstarfi við Shoe the Bear? „Já, alveg örugglega. Ég var að leggja loka-hönd á haustlínuna 2014 sem gekk mjög vel og hún er uppáhaldslín-an mín hingað til. Við í Ampersand erum einnig að gera flotta strigaskólínu með þeim sem verður sýnd á tískuvíkunni í Berlín og í Kaupmannhöfn í lok janúar. Það verður mjög spennandi að sjá hvernig það fer.“

Opna Ampersand-vefverslun

Hvað fleira er svo fram undan? „Við vinnum hörðum höndum að nýju og stærra bloggi sem við opnum hér á næstu dögum og við munum einnig opna okkar eigin vefverslun á sama tíma, sem við erum ótrúlega spenntar yfir. Þannig getur fólk hvaðanæva úr heiminum verslað hjá okkur. Danir eru frekar trendí en það skera sig kannski ekki margir úr þótt þeir séu með puttann á púlsinum. Við bjóðum upp á sérstaka hluti í versluninni sem ekki endilega er til mikið af og dönsku kunnarnir okkar eiga það til að koma og skoða í mánuð áður en ►

HOLLARI KOSTUR Í SNAKKI

Gluten frítt • Allt náttúrulegt • Loft poppað



f POPCORNERSICELAND

POPCORNERS.COM



Eva Dögg Rúnarsdóttir líkar mjög vel í Kaupmannahöfn.

► Þeir versla. Íslenskar konur hugsa allt öðruvísi. Þær kaupa hlutinn strax því að það kemur kannski ekki annað tækifæri. Við værum eflaust í blómstrandi business ef verslunin væri á Laugaveginum,“ segir hún hlæjandi.

„Annars erum við einnig á fullu að vinna að Ampersand-merkinu okkar sem verður sent í framleiðslu á næsta ári. Hugmyndin er eitthvað sem stendur hjarta okkar nær og er mjög mikilvægt fyrir okkur. Enda erum við konur sem vinnum hart að því að breyta heiminum til hins betra, eitt skref í einu. Við höfum verið að vinna að smærri verkefnum á vinnustofunni, sýnishornum, „one of a kind“ hlutum, höfuðdjásnum og klútum sem við framleiðum sjálfar. Það finnst okkur afar skemmtilegt og gefandi og við munum gera enn meira af því í framtíðinni.“

Þegar við opnuðum búðina var ég í barneignarorlofi og allt gerðist svo hratt og því einbeittum við okkur að því að selja vörur eftir aðra og vinna „freelance“ með.“

Sonurinn breytti lífinu

Hvað veitir þér innblástur í daglega lífinu? „Sonur minn hefur gefið mér það að í dag lít ég á heiminn í allt öðru ljósi en ég gerði áður. Það hefur óendanlega góð áhrif á sköpunargleðina að ég mæti í vinnuna á hverjum degi á stað sem ég elska og það er ekki verra að eyða hverjum degi með bestu vinkonu minni og sálufélaga. Anna Sóley veitir mér alltaf innblástur. Gústi, kærasti minn, dregur mig stundum niður úr skýjunum þegar ég er komin á of mikið flug. Annars eru það allar bækurnar mínar, löngu hjólatúrarnir mínir hérna í Köben, list og annað skapandi og gefandi fólk.“

Hverjir eru uppáhaldshönnuðir þínir? „Ég dáist óendan-

lega mikið að Stelli McCartney og öllu því sem hún stendur fyrir. Ég lít upp til hennar meðal annars vegna þess að hún er tilbúin að reyna að breyta tískuheiminum til hins betra. Ég mun gera allt sem í mínu valdi stendur til að gera slíkt hið sama. Þó er ég búin að sjá og læra að allt tekur sinn tíma og ég breyti hvorki sjálfri mér né þeim sem ég vinn með á einum degi. Mér finnst ólýsanlega frábært að svona stór hönnuður neiti að nota leður, pels og PVC í sinni línu og leggi mikla áherslu á sjálfbærni, að efnin hennar komi frá góðum stað þannig að hvorki dýr né börn eða annað fólk þjáist. Það finnst mér mjög mikilvægt. Einnig finnst mér Alexander Wang algjör snillingur. Bæði merkið hans og það sem hann er að gera fyrir Balenciaga. Phoebe Philo, hönnuður fyrir Céline, Rick Owens, Isabel Marant og danski hönnuðurinn Anne Sofie Madsen. Þau eru öll miklir listamenn og ótrúlega dugleg í sínu fagi. Ég get heldur ekki lifað án gallabuxna frá sænska merkinu Acne.“

Hverjir eru svo framtíðardraumarnir? „Þá verðum við komið með eigið merki og Ampersand verður komið með heimsyfirráð,“ segir hún skellir upp úr. „Við vinnum hörðum höndum að því að starta okkar eigin merki en nú erum við að gera allt þetta praktíska, viðskiptaplön og svo kemur hitt allt á næsta ári, framleiðslan og fleira. Við erum báðar þannig týpur að okkur er annt um heiminn og umhverfið sem stangast oft á við að vera tiskudrottning. Það að vera umhverfisvænar og grænar án þess að vera í einhverjum hippamussum og hamp-buxum er stundum erfitt. Það eru þessar tvær persónur sem berjast inni í mér, tiskudrottningin og græni hippinn, sem oft og tíðum er erfitt að sameina.“



Lilla fjölskyldan saman í Kaupmannahöfn.

Uppáhalds

MATUR Gústi gerir besta Taco í heimi og heimilisuppskriftin okkar af raw pad thai er algjörlega guðdómleg.

DRYKKUR Íslenskt vatn. Annars geri ég rosalegan Bloody Mary og það er fátt betra en kampavínsflaska í góðra vina hópi... helst um hádegið.

VEFSÍÐA Houseofampersand.com, MindBodyGreen.com, rawforbeauty.com og style.com.

HREYFING Ég stunda Jóga á hverjum degi og gæti ekki hugsað mér líf mitt án þess. Ég reyni að hlaupa úti þrisvar í viku og svo hjólaskautum við Anna Sóley.

DEKUR Ég er dekurrottning. Ég er nýbúin að uppgötva Saunagus en ég elska lúxus dekur með gufu, saunu, nuddi, kampavíni, jarðarberjum og öllu tilheyrandi.



INDISKA
KRINGLAN



STRIPLAC

HEIMSINS FYRSTA

PEEL-OFF UV/LED NAGLALAKK

LAKKIÐ - INN Í LAMPA Í 60 SEKÚNDUR - TILBÚIÐ

Endist í allt að 10 daga, fullkomin glansáferð fram á síðasta dag, verndar og styrkir náttúrulegu nöglina, auðvelt að taka af, ekkert asinton eða leysiefni, aðeins þarf að fletta lakkinu af nöglinni.

Eins auðvelt og hægt er!

Sérfræðingur frá **Alessandro** verður í Hagkaup Smáralind

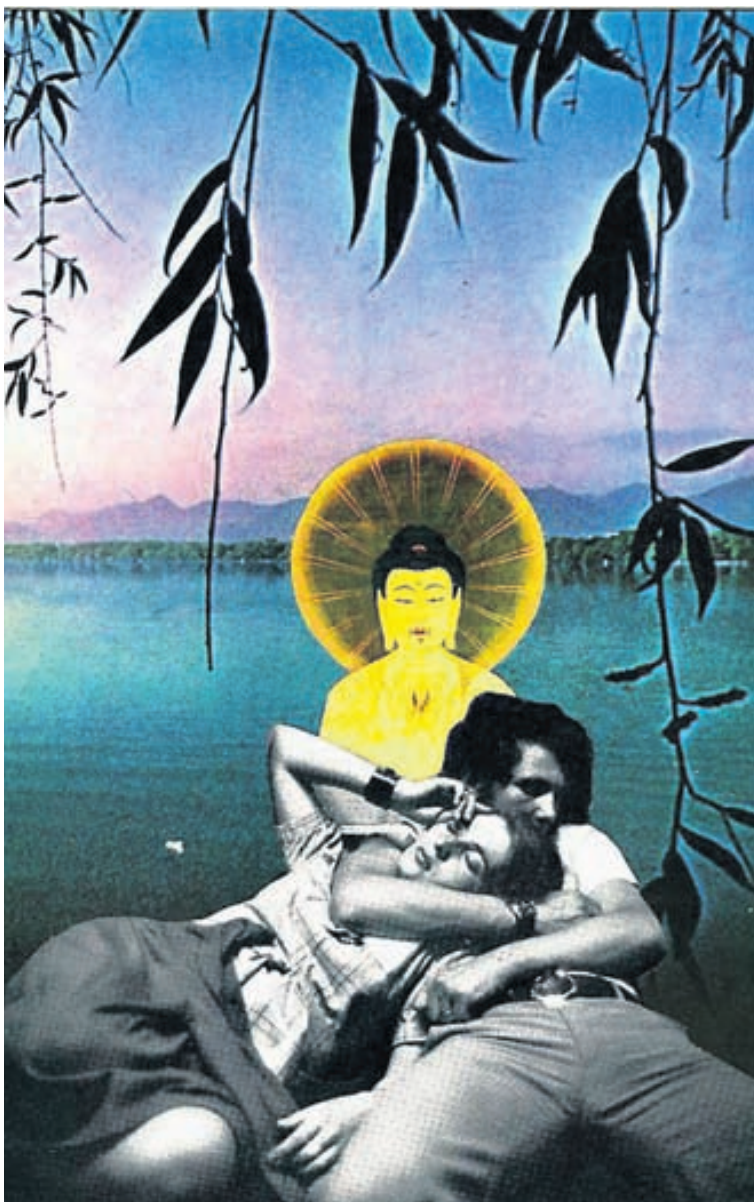
Laugardag frá kl 12 – 17
og sunnudag frá kl 13 – 17

KOMIÐ – SJÁIÐ – PRÓFIÐ

HAGKAUP

Ein færð betra verð

Fæst í Hagkaup Smáralind og Kringlunni



LIST HUG RAÐ-MYND

Anna Kristín Þorsteinsdóttir fær innblástur úr draumum og hugleiðslu og skapar.

Anna Kristín Þorsteinsdóttir býr til magnaðar klippimyndir úr ólíkum efnivið undir nafninu Hug rað-mynd.

Hún raðar saman myndum og hugmyndum og skapar einstök listaverk sem prýða nú marga veggja bæjarins.

„Ég hef gert klippimyndir frá því að ég var unglingur. Ég fór ekki í hefðbundinn framhaldsskóla, heldur í skóla í Noregi þar sem áherslur voru lagðar á listsköpun og handverk,“ segir Anna Kristín sem er menntaður textílhönnuður og við það að ljúka meistaranámi í þjóðfræði. „Þar lærði ég að nota klippimyndir sem miðil til að koma hugmyndum mínum á framfæri. Þetta var miðill sem höfðaði vel til mín því í honum fékk ég útrás fyrir þörfina til þess að fást við fleiri en eitt efni í einu og fleiri en

eitt verkfæri í einu.“ Anna segist hafa fundið mikið frelsi í því, þar sem það er svo margt sem spilar saman í klippimyndinni. „Það er pappírinn, hnífurinn, skærin, límið og fleira.“

Hún segir að leitinn að efni í klippimyndir geti verið ótrúlega spennandi og að hún leiti á furðulegustu stöðum að einhverju til að búa niður í mynd. „Allt ferlið frá leitinni að efni, til fullklárar myndar er svo fjölbreytt og margslungið og spannar oft langan tíma. Stundum kemur hugmyndin fyrst og svo framkvæmdin á mynd, en stundum er það efnið sjálft sem raðar sér niður í mynd. Yfirleitt upplifi ég mig í einhvers konar hugleiðsluástandi þegar myndin er að skapast.“

Anna Kristín fær innblástur úr bókum, úr ýmsum ólíkum textum. Hún segir að við lestur birtist henni sterkar myndir

sem þurfi að komast á blað. Samskipti við annað fólk kalli líka fram slíkar myndir sem verða svo hugmyndir. „Svo eru það einnig draumar og hugleiðsla sem veita mér mikinn innblástur.“ Anna Kristín notar mikið af táknum í klippimyndunum. „Myndirnar segja undantekningalaust einhverja sögu, stundum með hómur eða drungalegum og kynferðislegum undirtón. Stundum koma fram pólitísk sjónarmið og ádeila eða heimspekilegar vangaveltur um lífið og manneskjuna, heiminn, ástina og kosmósið!“

Anna Kristín segir framtíðarsýn Hug rað-myndar vera að þroskast og þróast, segja fleiri sögur og kafa dýpra í undir- og yfirmeðvitund alls sem er. Hægt er að skoða fleiri myndir eftir hana á Facebook undir: Hug rað-mynd.

AUGLÝSING: FÖNDRA KYNNIR



Úrval fataefna í Föndru bæði á börn og fulloröna.

AUÐVELT AÐ SAUMA

Verzlunin Föndra býður úrval fallegra fataefna og snið sem henta jafnt byrjendum sem lengra komnum í saumaskap. Tilvalið er að sauma bæði jólafötin og jólagjafirnar.

„Það hefur aldrei verið auðveldara að sauma,“ segir Björg Benediktsdóttir, eigandi Föndru, en í Föndru á Dalvegi í Kópavogi og Sunnuhlíð á Akureyri er að finna mikið úrval af fataefnum, sniðum og sniðablöðum. „Dönsku Onion-sniðin henta okkur Íslendingum frábærlega, þau eru einföld og passandi. Tískan í dag er auðveld og því er auðvelt fyrir jafnt byrjendur sem vana að sauma. Einföldu kjólasniðin og kjólaefnin okkar smellpassa og ekki slæmt að geta skellt í nýjan kjól fyrir jólin,“ segir Björg. „Við erum einnig þessa dagana að

taka upp mikið úrval af ítölskum ullarefnum, sem henta í kápur og slár. Við bjóðum einnig tilboð á öllum barnaefnum fram að jólum, svo það er hægt að gera frábær kaup og sauma bæði jólafötin og jólagjafirnar. Við aðstoðum við skiptavini og veitum góða þjónustu.



Einföld snið jafnt fyrir byrjendur sem lengra komna.

MERKIMIÐAR FYRIR JÓLAPAKKANNA

- endurnýttu gömul jólakort

Mikið af pappír safnast upp í kringum jólaundirbúning og eftir aðfangadag sem hægt er að endurnýta á margvíslegan hátt. Þá er um að gera að safna honum saman í poka og endurnýta árið eftir. Sumir eiga heilu skókassana af gömlum jólakortum sem eru geymdir inni í skáp, safna ryki og enginn skoðar. Áður en þú hendir þeim í pappírstunnuna er hér einföld og skemmtileg leið til að endurnýta þau.

Þú þarft:

Gömul jólakort
Skæri
Gatara
Lok af krukku
Blýant



1. Taktu til öll notuð jólakort og tvöfalda merkimiða sem þú finnur.

2. Klippu fremri hliðina af kortinu og skoðuðu hvort það sé einhver ákveðinn hluti sem þú vilt nota af myndinni.

3. Notaðu lok af krukku, settu á réttan stað á bakhliðinni og strikaðu í kringum.

4. Klippu vandlega eftir línunum og reyndu að fá fullkominn hring.

5. Notaðu annan hluta af gataramum og gataðu nálægt brúninni hvar sem er á hringnum.

6. Skrifðu jólakveðju á merkimiðann, settu borða í gegnum gatið og festu á pakkann.

7. Prufaðu einnig þessa aðferð með gömlum plötuumslögum, það kemur vel út.





ÉG MÆTI
Á JÓLATÓNLEIKANA
Á HVERJU ÁRI
ÞEIR ERU ALLTAF
JAFN DÁSAMLEGIR



GJÖF SEM SKEMMTIR

Hvort sem þú vilt gleðja tónlistarunnandann eða dansáhugamanninn, hvort sem viðtakandinn vill eiga kvöldstund í leikhúsinu eða styðja liðið sitt á íþróttavellinum, getur þú verið viss um að gjafakort frá midi.is uppfylli óskir vina og vandamanna. Það er auðvelt að gefa réttu gjöfina þegar úrvalið er nær óendanlegur fjöldi viðburða.

Gjafakortin fást á midi.is og í verslunum Brims, Laugavegi 71 og Kringlunni.

SKARTGRIPIR VIÐ ERUM GOTT TEYMI

Jónas Breki Magnússon gullsmiður hannar „Rokk og ról“-skartgripir í Danmörku og selur meðal annars í versluninni Rhodium.

Við héldum að við gætum sigrað heiminn ein í fyrra en það var ekki að virka. Ég vil gera allt hundrað prósent svo ég ætlaði bara að gera allt sjálfur en ég er bara gullsmiður og hönnuður," segir Jónas Breki Magnússon.

Jónas Breki hefur búið í Danmörku í tæplega tíu ár ásamt eiginkonu sinni, Guðrúnu (Gúry) Finnbogadóttur. Undanfarið hafa þau starfað saman að skartgripalínunum Breki og Zeroó, en Gúry er einnig fatahönnuður. Árið 2010 fluttu hjónakornin til Víetnams en þar starfaði Jónas Breki fyrir danska skartgripahönnuðinn Julie Saundlau. Eftir rúmlega árs búsetu í Asíu ákvað hann að stíga skrefið og verða sjálfstæður með eigin línu. Tvisvar hefur hann kynnt skartið á Copenhagen Fashion Week ásamt því að Gúry hefur kynnt fatalínuna sína, Gúry. Breki segir að nú hafi áherslurnar breyst til muna þar sem þau leggi meiri áherslu á skartið. „Við erum bestu vinir og erum búin að vera saman í ellefu ár svo það virkar bara að vinna saman," segir hann þegar hann er spurður út í samstarfið með eiginkonunni. Línuna segir hann vera svokallaða „street fashion“ sem þó er unnin úr ekta gulli, silfri og eðalsteinum. „Það er ekkert óekta í hönnun Breka, þetta eru bara Rokk og ról-skartgripir sem henta fyrir bæði kynin. Mig var búið að dreyma um að fá hina dönsku Anne Lindfjeld sem módel síðan ég sá hana fyrst því hún hefur allt til brunns að bera sem lýsir skartinu. Ég sendi henni skilaboð á Facebook í sumar og spurði hana og hún sló til," útskýrir hann og bætir við. „Það er ekki endilega erfiðara að ná í fræga liðið.“

Hjónin stefna á að koma til Íslands um jólin og jafnvel halda sýningu með nýju línunni. Breka-skartið fæst í versluninni Rhodium í Kringlunni. Hægt er að skoða línuna nánar á brekidesign.com



Gúry og Jónas Breki starfa saman í Kaupmannahöfn að Zeroó og Breka-skartinu.



LJÓSMYNDARI
Hildur María Valgarðsdóttir

FYRIRSÆTA
Anne Lindfjeld

GRAFÍSKUR
HÖNNUÐUR
Sverrir Brynjólfsson

KOLORISTI
Daði Knee

STÍLISTI
Gúry

Það er ekkert óekta í hönnun Breka, þetta eru bara Rokk og ról-skartgripir sem henta fyrir bæði kynin.

RISA

ÍPRÓTTAMARKAÐUR

Erum mættir aftur með fullt af merkjavörum á frábæru verði Laugardaginn 30. nóvember og sunnudaginn 1. desember kl. 10.00 – 20.00 verður stóri íþróttamarkaðurinn haldin í Laugardalshöll. Markaðurinn verður í gangi bara þessa tvo daga og eftir miklu að slægjast.

Ameríkuverð á skóm og fatnaði frá Puma, Asics, Brooks, Ecco, Casall, Hummel, North Rock, Compressport, Ronhill. Under Armour, Reebok o.fl.

Starfmenn Atlas göngugreiningar ráðleggja með tölvugreiningarbúnaði um val á skóbúnaði eftir þínu fótlagi og niðurstigi.

Komdu og gerðu frábær kaup á alla fjölskylduna

AUGLÝSING: MYCONCEPTSTORE.IS KYNNIR



Mikið úrval er af skemmtilegum gjafavörum í Myconceptstore innst í Dalbrekku fyrir ofan Nýbýlaveg í Kópavogi.

MYNDIR/VILHELM

GJAFAVARA FYRIR FAGURKERA

Myconceptstore er verslun innst í Dalbrekku ofan við Nýbýlaveg í Kópavogi og einnig á netinu. Boðið er upp á mikið úrval af fallegri gjafavöru víðs vegar að úr heiminum.

Heiða Björg Bjarnadóttir innkaupa-stjóri hefur valið saman einstaklega fallegar og ólíkar vörur víðs vegar að. Í versluninni er boðið upp á mikið úrval af loðkrögum, plötuspilurum, glerboxum, dýraljósum frá Heico, skartgripum, „vintage“ eðalmunum frá Frakklandi og Belgíu og margt, margt fleira fallegt. Verslunin er sannkallaður gullmoli fyrir augað, enda margt í búðinni sem gleður fagurkera.

Flott glerbox

Glerboxin eru til í mörgum stærðum og er afskaplega skemmtilegt að sjá hve vel ljósmyndir, bækur, skartgripir og aðrir fallegir munir njóta sín í boxunum.

Fyrir vínyl-plötturnar

Crosley-plötuspilararnir hafa verið afar vinsælir, en þetta vörumerki kom á markað í Bandaríkjunum árið 1920. Þeir eru bæði til í brúnu og svörtu og í tveimur stærðum. Þrátt fyrir að líta gamaldags út eru þeir með tengi fyrir magna-ara og USB-tengi til að tengja við tölvu. Mögulegt er að taka upp plötur en einnig er möguleiki að tengja við önnur tæki til að spila í innbyggðum hátölurum. Þá er tengi fyrir heyrnartól. Hljómurinn úr þessum græjum er einstakur og vel hægt að mæla með þeim.

Dýraljós fyrir börnin

Dýraljósín frá Heico eru afskaplega falleg og er mikið úrval af þeim í versluninni. Hægt er að nefna sveppa-, kanínu-, broddgaltar-, snigil- og bambaljós, svo nokkur dæmi séu nefnd. Frá ljósunum er hlý og falleg birta.

Gott í kuldanum

Skinnvörur eins og loðkragar, vesti, húfur og treflar eru vinsælar vörur og enginn er svikinn af að fá slíka gjöf í jólapakkann.

Sjón er sögu ríkari

Best er að kíkja inn hjá okkur í Dalbrekku og skoða úrvalið. Hér er mikið af fallegum jólagjöfum á hagstæðu verði. Einnig má skoða vörur og verð á heimasíðunni myconceptstore.is. Sendum um allt land. Síminn er 519 6699.



Falleg glerbox undir myndir og annað sem fólk vill hafa á góðum stað. Margar stærðir og gerðir.



Vinsælir loðkragar, vesti, húfur og treflar.



Hver vill ekki eiga fallegan hnött?



Flott gjöf. Dýralamparnir eru vinsælir í barnaherbergi.



Gripir sem fegra heimilið.



Bandarísku Crosley plötuspilararnir eru með nýmóðins tækni þótt þeir líti út fyrir að vera gamlir.



Ragnar Sigurðsson

ALDUR: 27 ára

STARF: Knattspyrnumaður

Hvern faðmaðir þú síðast? Ég faðmaði Sölva Ottesen þegar ég kvaddi hann í Króatíu eftir landsliðsferðina.

En kysstir? Ég kyssti líka Sölva Ottesen.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Vinur minn sem var ekki beint að koma mér á óvart en það kom mér hins vegar mjög mikið á óvart þegar ég sá hann rífa sigg af stóru tanni á sér og borða það.

Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi? Ég er búinn að vera neikvæður og þrjúskur alltof lengi.

Ertu hörundsár? Ég held alveg örugglega að ég sé ekki hörundsár, kys allavega gagnrýni fram yfir hrós.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, ég dansa einungis þegar enginn sér til.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Ég man ekki hvenær ég gerði mig síðast að fifli, því miður, en ég er alltaf að segja eitthvað heimskulegt og óúthugsað við fólk. Ég sagði til dæmis einu sinni við liðsfélaga minn í Svíþjóð að mér þætti kærastan hans „ekkert svakalega sæt“.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Ég veit ekki alveg hvað það þýðir að hringja í vælubílinn en þegar vælubörfin kemur þá hringi ég í bestu vini mína og væli aðeins í þeim.

Tekurðu strætó? Ég tek aldrei strætó en ég tek oft metró.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Ég eyði alltof miklum tíma á Facebook og hata mig líka fyrir það.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Hvorugt, en ég stari stundum á þá.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Það vita það ekki margir en ég er viss um að það komi samt engum vini mínum á óvart að metið mitt í að leysa 3x3 Rúbiks-tening er 1 mínúta og 13 sekúndur.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Um helgina ætla ég alls ekki að pirra mig á vælu- og sleikju-statusum hjá fólk á Facebook.

HELGARMATURINN SÆNSKAR KJÖTBOLLUR

Freyja Rúnarsdóttir hefur mikinn áhuga á Ítalíu og er að klára BA í ítölsku í vor. Hún hefur einnig gaman af því að elda góðan og hollan fjölskyldumat og prófa sig áfram með nýjar uppskriftir. Hér býður hún upp á einfalda uppskrift að sænskum kjötbollum fyrir fjóra.



Ofninn stilltur á 190°C
500 g nautahakk
1 dl brauðmylsna/raspi
1 laukur (saxaður)
1 egg
Chili Explosion-krydd (eða annað krydd)
Salt og pipar
1 dós tómatauk (mér finnst best að nota maukið frá Söllu, 200 g)
Púrrulaukur
500 g kartöflur
Um 8 dl vatn

Kryddið nautahakk-ið með salti og pipar, bætið brauðmylsnu (raspi), chili-kryddinu, lauknum og egginu saman við. Blandið mjög vel saman (ég nota yfirleitt matvinnsluvélinu) og mótið um átta bollur. Afhyðið kartöflurnar (val) og sker-ið þær í mjög þunnar sneiðar. Púrrulaukurinn er svo skorinn niður, settur í eldfast mót ásamt kartöflunum. Blandið tómataukinu við vatn og piprið og



hellið svo yfir kartöflurnar og púrrulaukinn þannig að lögurinn hylji kartöflurnar og laukinn. Raðið svo bollunum í eldfasta mótið og setjið inn í ofninn í um 40 mínútur eða þar til kartöflurnar eru orðnar mjúkar. Kjötbollurnar eru svo bornar fram með nýbökuðu naan-brauði, hrísgrjónum eða fersku salati.

Fullkomnaðu jólamatinn með niðursoðnum ávöxtum frá Del Monte

Ómissandi í forréttinn, aðalréttinn, eftirréttinn og baksturinn