

Lífið

FÖSTUDAGUR
13. NÓVEMBER 2015

Sigga Dögg
kynfræðingur

**SPURT UM
HUGSANAVILLUR Í
MUNNMÖKUM 2**

Elisabet Gunnarsdóttir
Trendnet

**DISKÓGLAMÚR
Í FATNAÐI ER
MÁLID Í VETUR 6**

Prif og tíska á
samfélagsmiðlum

**UMHVERFISVERND,
RÁÐ UM ÞRIF OG
FÖT Í SÍMANN 8**



Inga Elsa Bergþórsdóttir
og Gísli Egill Hrafnsson

**MATUR ER HLUTI AF
MENNINGARARFINUM**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

GELGU- POPP FYRIR GÆÐHEILSUNA



Adda Soffía Ingvarsdóttir er förðunarfræðingur og blaðamaður hjá tískufimaritinu Glamour. Hún hefur þetta að segja um lögin sem hún hlustar á þegar hún fer út að hlaupa: „Hlaupa-playlistinn á að vera „guilty pleasure“. Sá sem segist vera með eitthvað töff á sínum hlaupalista er að ljúga.“

EX'S & OH'S
ELLE KING

CAN'T FEEL MY FACE
THE WEEKEND

NEVER FORGET YOU
ZARA LARSSON

HOW DEEP IS YOUR
LOVE CALVIN HARRIS

ON MY MIND
ELLIE GOULDING

DRAG ME DOWN
ONE DIRECTION

SOMETHING IN THE
WAY YOU MOVE
ELLIE GOULDING

BLACK MAGIC
LITTLE MIX

GOOD FOR YOU
SELENA GOMEZ

POISON
RITA ORA



HVERNIG GET ÉG NOTIÐ MUNNMAKA BETUR?

Þannig er mál með vexti að ég get ekki fyrir mitt litla líf leyft mér að njóta þess þegar karlmaður fer niður á mig. Það tekur mig lágmark tíu mínútur að róa mig niður og hætta að vera svona hryllilega sjálfsmeðvituð og áhyggjufull (er ég asnaleg, hvernig á ég að liggja, er vont bragð o.fl.) og þá er kauði náttúrulega orðinn ansi þreyttur. Mér finnst þetta rosa-lega leiðinlegt af því að ég veit að ég get fengið fullnægingu í gegnum munnmök (hef upplifað það) en þessar hugsanaskekkjur eru svo hryllilegar. Ertu með einhver ráð?

Svar: Þetta er furðu algengt og hugsu margir, hvort sem þeir þiggja eða njóta munnmaka, um bragð og lykt kynfæranna. Mig grunar að þetta sé sérstaklega slæmt þegar kemur að þíkum því umræðan um þær er ekki jákvæð þegar kemur að lykt. Henni er oft líkt við úldinn fisk eða illaþefjandi fisk, talað um túrlykt (greinilegt áhyggjuefni dömubindaframleiðenda sem settu blómalykt í bindin), framleidd eru sérstök ilmefni fyrir þíkuna og talað um þíkulykt sem eitthvað sé að. Hún er ekki lyktarlaus né bragðlaus, ekki frekar en líkaminn í heild sinni, eða typpi ef um það er rætt. Það þarf viðhorfsbreytingu og aðra umræðuhéð í tengslum við kynfærin, sérstaklega þíkuna, þegar kemur að lykt og bragði. Þú hittir naglann á höfuðið þegar þú talar um hugsanavillur. Ef þér líður betur að vera nýkomin úr sturtu þá er það allt í góðu og ekki þarf að skola hana sérstaklega eða sápa, en ef það hentar ekki þá gætir þú bleytt klósettpappír og skeint þér inni á salerni fyrir munnmök, ef áhyggjuefnið er til dæmis útferð. Sumir nota sleipiefni með bragði, ég held persónulega að þíkubragð fæli ekki frá en á leið þinni til að slaka á þá gæti þetta verið tímabundin lausn, allavega tilraun. Svo er líka allt í lagi að ræða þetta við bólfélagann sem getur þá hughreyst þig. Það er erfitt að njóta munnmaka nema einmitt maður leyfi sér að njóta þeirra.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.

sigga@siggadogg.is



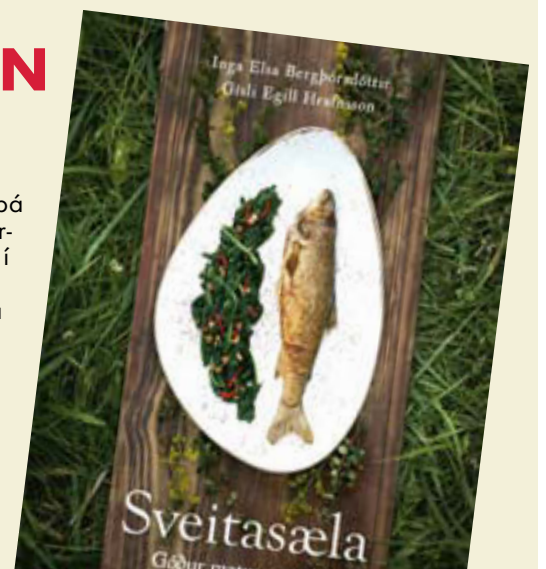
„Það tekur mig lágmark tíu mínútur að róa mig niður og hætta að vera svona hryllilega sjálfsmeðvituð og áhyggjufull.“



Leyfirðu þér að njóta munnmaka?

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ NOSTRA VIÐ MATINN

Í hátæknisamfélagi þar sem allt gerist á hlaupum þá getur verið gott að rifja upp tímamann fyrir frosnar örbylgjumáltíðir og hægja aðeins á sér, sérstaklega í matreiðslu. Bókin Sveitasæla kemur þar með kröftugt innlegg. Þar er hægt að læra hvernig má gera sinn eigin bjór, salt frá grunni og hvernig megi taka hefðbundin þjóðleg hráefni og setja í nýjan búning. Þessi bók á heima í hverju eldhúsi og er kjörin til að grípa í ef þú vilt gera heimagerða jólagjöf fyrir matgæðinginn í fjölskyldunni.



Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir**
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson**
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

netto

DANSKIR DAGAR



ANANAS DEL MONTE
VERD AÐUR
389 KR/KG
50%
AFSLÁTTUR
195 KR/KG

5. - 15. NÓVEMBER, 2015

www.netto.is

HÚSGÖGN OG
FYLGIHLUTIR
FYRIR HEIMILIÐ



CALVIN HORNTUNGUSÓFI 247.600 **TILBOÐSVERÐ kr. 209.900** / CORE BORD 60x60 cm kr. 52.200 / PRALINE PULLA 47X47 cm kr. 23.700

STILLANLEGIR HNAKKAPÚÐAR



LUIGI SÓFI 276X162 kr. 316.300 / **TILBOÐSVERÐ kr. 268.855**



MINIMAL KLUKKA kr. 9.980



FINN BORDSTOFUBORD 90X150/195 kr. 115.700



FINN STÓLL kr. 17.900



FINN SKENKUR 170 cm kr. 138.700



TURTLE STÓLL kr. 239.000



HYPE STÓLL kr. 35.990

SVEFNSÓFAR SEM HENTA JAFNT FYRIR HEIMILI OG GISTIHÚS
- SKOÐAÐU ÚRVALIÐ OG MYNDBÖND AF SÓFUNUM INN Á HEIMASÍÐU OKKAR -



RECAST

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: GRÁR
kr. 129.900 / **TILBOÐSVERÐ kr. 116.910**



UNFURL DELUXE

GÓÐ SPRINGDÝNA
SVEFNBREIDD 120X200 - LITUR: LJÓSBLÁR
kr. 128.900 / **TILBOÐSVERÐ kr. 109.565**



RHOMB

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: BRÚNYRJÓTTUR
kr. 139.900 / **TILBOÐSVERÐ kr. 118.915**

LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

HEFUR ÞÚ PRÓFAÐ AÐ GERA ÞITT EIGIÐ SALT?



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Inga Elsa Bergþórsdóttir og Gísli Egill Hrafnsson eru matgæðingar af hjartans lyst og nostra við mat frá því að búa hann til, rækta hann, elda hann og borða hann. Þau hafa skrifað, ljósmyndað, hannað og gefið út fimm matreiðslubækur; eru ljósmyndari, grafískur hönnuður, bæði leiðsögmenn. Þau eru að láta drauminn rætast með stofnun ferðaþjónustufyrirtækis þar sem þau nýta sína sérþekkingu á mörgum sviðum.

„Við höfum unnið mikið í matartengdum verkefnum s.s. auglýsingum, bókaútgáfu, fjölmiðlum, en okkar fyrsta bók kom út 2011. Það var óvenjuleg matreiðslubók – ekki var bara byggt á uppskriftum heldur byggðist á hún á okkar hugmyndum um mat og lífsstíl í breiðu samhengi, þar sem við gáfum hugmyndir um ræktun og hvernig ætti að safna og veiða og hvöttum fólk til að elda mat frá grunni og horfa til náttúrunnar,“ segir Gísli. Bókin Góður matur gott líf – í takt við árstíðirnar, féll í góðan jarðveg hjá lesendum og var jafnframt tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna. Ári seinna kom bókin „Eldað og bakað í ofninum heima“ sem var tilnefnd til verðlauna Hagþenkis. Fyrir síðustu júl kom bókin „Sveitasæla“ út. „Í bókunum leitumst við við að finna hráefni sem eru aðeins öðruvísi – þú færð þau kannski ekki í búðunum, en þetta eru spennandi hráefni í matargerð án þess að vera dýr, þetta eru gæðahráefni sem þarf að elda af alúð,“ segir Inga. Það ætti að vera hverjum ljóst sem blaðar í gegnum þessar bækur að hér er nostrað við hvert smáatriði og eru bækurnar komnar til að vera sem hluti af matarsögurfi þjóðarinnar.

Menningararfur í matnum

Matarsögu Íslands eru gerð skil í bókinni, „Into the North“ sem er ætluð ferðamönnum. Matur og matarsagan er þeim hugleikin en þau hjón hafa tekið á móti frönskumælandi ferðamönnum í yfir tuttugu ár. „Við höfum ástríðu fyrir því að miðla sérþekkingu okkar áfram með áherslu á íslenskt hráefni, náttúru og matargerð. Sérstaða íslenskra hráefna, fiskveiðar, landbúnaður og ferðaþjónusta allt á þetta að geta stutt hvað við annað. Tækifærin eru gríðarleg ef vel er haldið á spöðunum, en okkur finnst sem margir séu sofandi á vaktinni. Stór hluti af upplifun

ferðamanna er nefnilega matur,“ segir Gísli.

„Við eigum vinnustofu á Blönduósi í gamla bænum þar sem við eyðum sumrunum. Þar höfum við tekið á móti frönskum ferðamönnum. Þeim finnst gaman að koma inn á íslenskt heimili og sjá hvernig við lifum og þar fræðum við ferðamennina un íslenska og norræna matarmenningu og -sögu, auk þess að kynna svæðið og bækurnar okkar. Fyrir norðan höfum við unnið bækurnar okkar en náttúran þar hefur veitt okkur innblástur,“ segir Inga

Frakkar gera kröfur um gæði

Á dögnum kom út ný bók eftir Ingu og Gísla á frönsku um norræna matargerð í Frakklandi. Þau sátu þar á skólabeck um árabil, tala frönsku og þekkja land og þjóð vel svo það lá beint við að koma sér á framfæri á þeim markaði.

„Þegar við stigum þetta skref, að gefa út bækur í okkar nafni, vildum við láta reyna á útgáfu erlendis. Við höfðum fengið margar fyrirspurnir frá útlendingum sem höfðu séð bækurnar okkar. Það gekk hægt í byrjun svo við tókum málin í okkar hendur og þá fóru hlutirnir að gerast. Við nýttum okkur einfaldlega franska tengslanetið okkar til að ná fundi útgáfufyrirtækja. Fyrsti fundurinn var hjá því útgáfufyrirtæki sem okkur leist best á en það er alþjóðlegi útgáfurísinn Hachette. Þau læstu bara klónum í okkur á fyrsta fundi og við lögðum strax drög að fyrstu verkefnum með þeim,“ segir Gísli kíminn. „Samstarfið hefur gengið einstaklega vel og lærdómsríkt að vinna fyrir svona stóran markað. Vinnsluferlið var mjög skemmtilegt og franska samstarfsfólkið kom m.a. til Íslands til þess að heimsækja okkur og fylgjast með vinnslunni.“

Inga og Gísli eru nýkomin frá Frakklandi þar sem þau fylgdu nýju bókinni, La cuisine Scandinave, úr hlaði. Í bókinni, sem er persónuleg matreiðslubók þeirra, hafa Ísland, íslenskt hráefni, náttúran og nærumhverfi þeirra fyrir norðan stór hlutverk. Bókin dettur beint inn á gjafabókamarkaðinn fyrir jólin. „Þannig að í ár verðum við í miðju jólabókaflóðinu í Frakklandi og öðrum frönskumælandi löndum. Það er sérstök tilfinning að ganga inn af breiðstrætum Parísarborgar í helstu bókabúðir borgarinnar og sjá sínu eigin sköpunarverki stillt upp á besta stað,“ segir Inga ánægð.

„Frakkland er sem okkar annað heimaland og við ræktum tengsl-



Gísli Egill Hrafnsson og Inga Elsa Bergþórsdóttir, höfundar fjölmargra matreiðslubóka og matgæðingar miklir. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

„Sú yngri neitar að borða brauðost, hún segir að þetta sé ekki ostur heldur bara plast, hún vill bara alvöru franska osta og elskar geitaost.“

in mikið við vini okkar þar, förum reglulega í heimsókn þangað, þekkjum landið vel og menninguna,“ segir Inga. „Þetta er náttúrulega höfuðland heimsins hvað varð-

ar mat,“ segir Gísli. „Það er svo áhugavert að sjá að ef þú ferð inn á franskt heimili þá er fólk ekki að eyða miklu í húsbúnað eða flotta fina bíla eða fín föt en fólk finnst það ekki tiltökumál að eyða fjármunum í góð vín og góðan mat. Það er svolítið öðruvísi en við þekkjum á Norðurlöndunum, þetta er bara allt önnur menning, það er sama hvern þú hittir í Frakklandi, þið getið talað saman í marga klukkutíma um mat, þetta er umræðuefni sem allir tala um af hjartans lyst,“ segir Inga. Við finnum fyrir miklum áhuga í Frakklandi fyrir norrænum mat og hráefnum til matargerðar og ekki spurning að íslensk matargerð og hráefni eiga að geta staðið þar fremst meðal jafninga hvað varðar gæði og sérstöðu.

Ungar að aldri en með þroskaða bragðlauka

Gísli og Inga eiga tvær dætur, þær Telmu Líf, fjórtán ára og Júlíu Sólveigu, níu ára. Júlía er að læra frönsku að eigin frumkvæði. „Hún hefur mikinn áhuga á Frakklandi og í raun bara barði í borðið og sagðist vilja fara og læra frönsku í vetur svo það er hennar tómstund um þessar mundir,“ segir Inga stolt. Báðar eru stúlkurnar mikið fyrir mat og hafa þróað með sér smekk fyrir góðum mat. „Þær hafa lifað og hrærst í þessu öllu saman með okkur,“ segir Gísli svo

ekki ætti að koma neinum á óvart hversu sterkar skoðanir þær hafa á mat. „Þær eru algjörir sælkerar, við erum kannski ekki alveg að ala þær rétt upp,“ segir Inga og brosir. „Sú yngri neitar að borða brauðost, hún segir að þetta sé ekki ostur heldur bara plast, hún vill bara alvöru franska osta og elskar geitaost og er mjög hrifin af ostum úr ógerilsneyddri mjólk sem hún fær í Frakklandi. Hún borðar ekki það sem hún kallar búðasveppi heldur vill bara villisveppi. Í því ljósi eru eflaust áhugaverðar samræður skólafélaganna um hvað var í kvöldmatinn á hverju heimili. „Júlía verður voðalega hissa þegar hún kemst að því að skólafélagarnir hafa ekki borðað geit eða kanínu,“ segir Inga. Fjölskyldan aðhyllist matarmenningu sem er mikið í umræðunni um þessar mundir; staðbundin og rekjanleg hráefni, beint frá býli, þau rækta sjálf grænmeti og jurttir, leggja áherslu á að elda frá grunni og nota oft óhefðbundin hráefni og snara hefðbundnum hráefnum í nýjan búning eða gefa þeim nýtt hlutverk. Bækur og boðskapur Gísla og Ingu eiga fullt erindi inn á hvert heimili og eru hluti af breyttri nálgun að matvællum og matreiðslu. Það verður spennandi að fá frá þeim fleiri bækur í framtíðinni og mikilvægur þáttur í að varðveita og auka veg matarmenningar landans.

MYNDAALBÚM

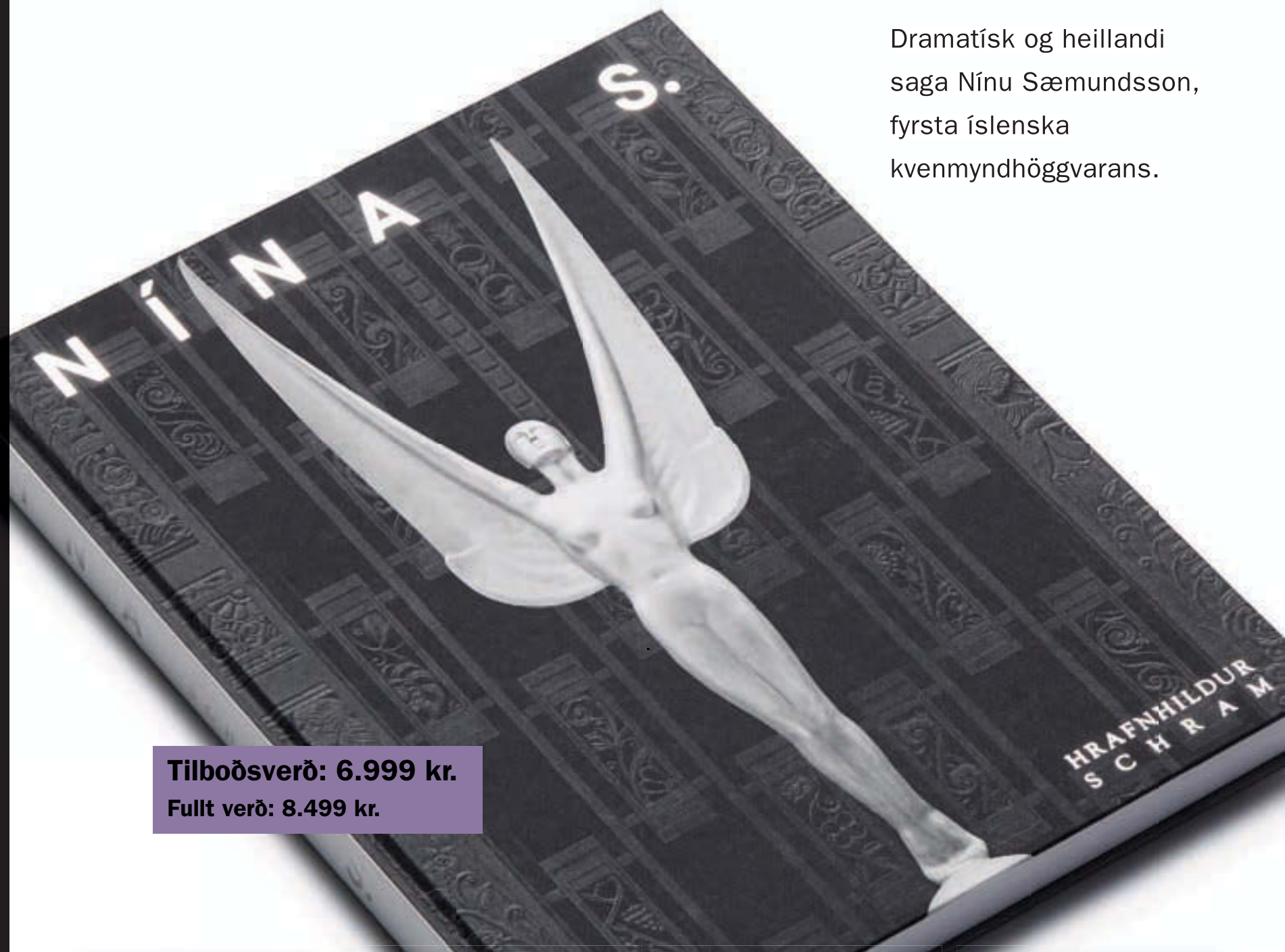


Hér má sjá Ingu ásamt dætrum sínum á Blönduósi og eru myndirnar úr bókum þeirra hjóna.

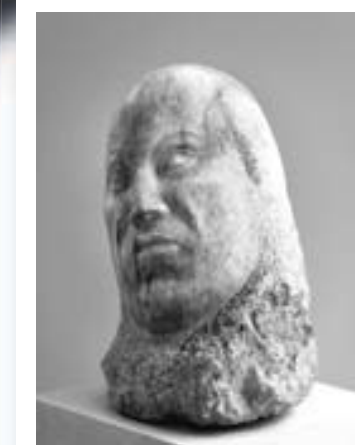
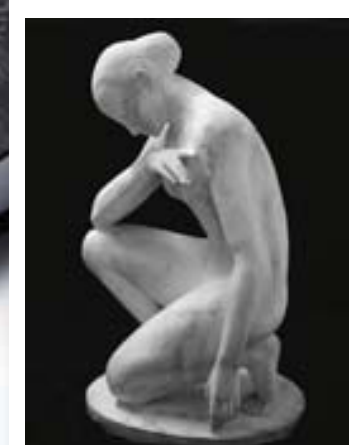
ÖRLAGASAGA

einstakrar listakonu

Dramatísk og heillandi
saga Nínu Sæmundsson,
fyrsta íslenska
kvenmyndhöggvarans.



Tilboðsverð: 6.999 kr.
Fullt verð: 8.499 kr.



Tilboðið gildir til og með 19. nóvember.



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga
til kl. 22.00

facebook.com
/malogmenning



Isabel Marant býður upp á glimrandi gott silfurpils.

SKÍNANDI DISKÓKÚLUR

Þegar rökkva tekur er tilvalið að lýsa upp skammdegið með skínandi fatnaði og fylgihlutum.



Elisabet Gunnars
trendnet.is

Tískuvikur stórborganna sýna okkur á þessum árstíma fatalínur sem ætlaðar eru næsta sumri og má þar strax sjá áberandi trend sem eru gegnumgangandi. Þessi

biðtími frá sýningunum og þar til nota á klæðin er erfiður mörgum og því er gaman að pikka út eitthvað sem hægt er að nota nú þegar.

Þegar flett er í gegnum myndir frá ólíkum tískupöllum má sjá glampann af skínandi silfurklæðum, útfærðum á ýmsan máta. Málmgljái verður áberandi með

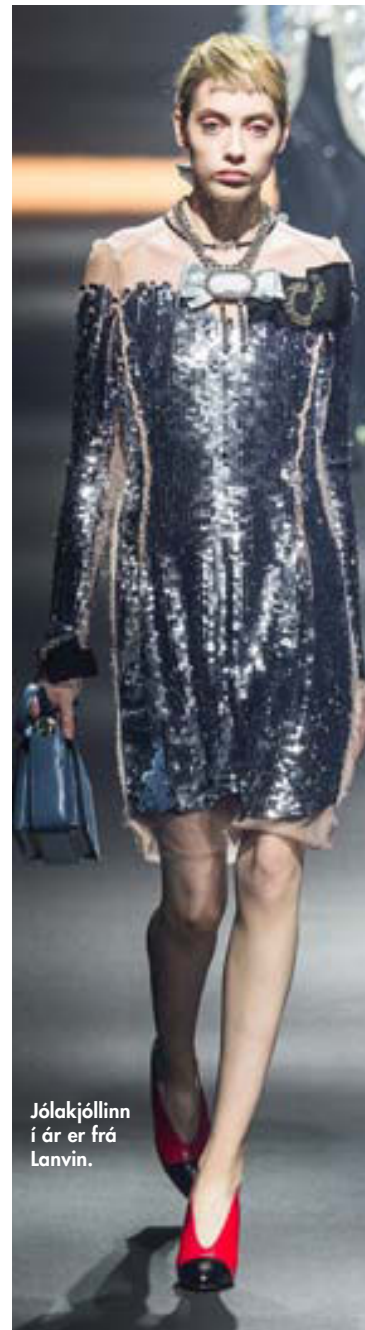
vorinu, bæði í fatnaði og fylgihlutum. Þetta er efnisáferð sem undirritaðri þykir ekki síður passa vel á veturna, enda nokkuð köld stemning yfir henni. Skínum eins og diskókúlur á vetrarsamkomunum sem fram undan eru. Tíundi áratugurinn ætlar engan enda að taka miðað við það sem meðfylgjandi myndir sýna!



Maison Martin Margiela er með puttana á púlsinum þegar kemur að fylgihlutum.



Þessir skór frá Loewe eru ekkert til að skammast sín fyrir.



Jólaþjöllinn í ár er frá Lanvin.

MARAÐON

KLOVN

STÖÐ 2 MARAÐON FYLGIR ÁSKRIFT AÐ SKEMMTI-PAKKANUM!

G
MÁN.-FIM.
kl. 21:30 á
Gullstöðinni

KLOVN MARAÐON

Allar seríurnar af **Klovn** eru komnar á **Stöð 2 Maraðon**. Njóttu þess að horfa á þátt eftir þátt af fáránlegu gríni þegar þér hentar.

1.000 klst.
af sjónvarpsefni
á Maraðoninu.



Þessar buxur frá Loewe vekja svo sannarlega athygli.

Helgarfjör



Peysukápur áður 16.990
nú **9.990 kr.**



Úlpur áður 14.990
nú **9.990 kr.**

30% afsláttur
af öllum vörum
áðeins þessa helgi



Ullarkápur áður 19.990
nú **13.990 kr.**



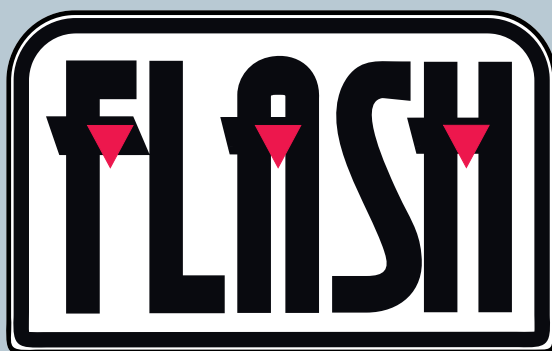
Sítar peysur áður 14.990
nú **9.990 kr.**



Ponsjó M/ hettu áður 11.990
nú **8.390 kr.**



Gallabuxur áður 14.990
nú **9.990 kr.**



Laugaveg 54,
sími: 552 5201



Fleiri myndir á Facebook 

Instagram



/barbiestyle
Í anda Barbie

Réttu upp hönd sem áttir Barbie-dúkkur í æsku! Þeir sem enn hafa áhuga á dúkkunni ættu að vita að hún er komin með sína eigin Instagram-síðu. Þar ferðast hún heimshorna á milli ásamt vinkonum sínum. Síðan er á vissan hátt bráðfyndin en samt sem áður ekki laust við að mann langi í sumar ískufflíkurnar sem hún klæðist – verst að maður passar ekki í þær.

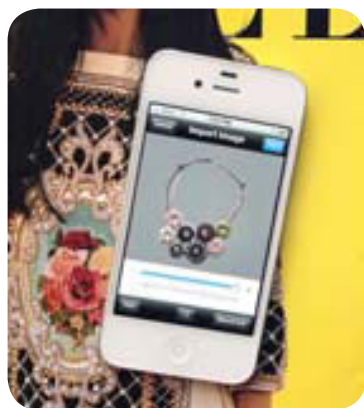
facebook



/umbudabylting
Bylting gegn umbúðum

Hver kannast ekki við að ætla að kaupa sér tómat í matvöruverslun en geta bara fengið fjóra innpakk-aða í plast og frauðbakka? Þessi síða er til að vekja íbúa Íslands til umhugsunar um umbúðaflæmi og óþarfar umbúðir. Þú getur verið með. Taktu vörurnar úr óþarfa umbúðum og skildu eftir í búðinni til að sýna mótmæli í verki. Þetta er einn mikilvægur liður í umhverfisvernd. Svo getur þú sent síðunni ábendingar um verslanir og þjónustu sem mætti vanda sig betur.

APP VIKUNNAR



stylebook
Fötin í símann

Áttu aldrei neitt til að fara í eða finnst þér erfitt að finna til fót á morgnana? Flestir kannast líklega við þetta og upplifa ansi oft. Stylebook er svolítið sniðugt app sem hjálpar þér að koma skipulagi á skápana. Þar geturðu tekið myndir af þeim samsetningum sem þér finnst virka og nýtt þér síðar. Þú getur líka safnað saman hugmyndum og innblæstri af netinu. Þá er bara að koma sér af stað og skipuleggja.

VEFSÍÐAN CLEANMAMA.NET

Allt svo hreint og fínt

Á vefsíðunni Cleanmama er að finna frábærar upplýsingar og tillögur að því hvernig megi einfalda heimilisþrif. Ekki nóg með það að á síðunni er að finna frábærar hugmyndir heldur er þar einnig að finna uppskriftir að umhverfisvænni hreinsivökum til ýmissa nota. Cleanmama er líka búin að búa til alls kyns lista sem einfalda þáttöku heimilisfólksins í þrifunum og svo er hún með frábæra punkta fyrir heimilisbókhaldið.



HELGARSPRENGJA

20-70%

afsláttur af öllum vörum



PONSJÓ
Verð áður 13.900 kr.-
Nú aðeins 9.900 kr.-

ÓTRÚLEGT ÚRVAL



