

HEIMILISBLAÐIÐ

DESEMBER 2025
6. TBL. 1. ÁRG.

Jólablaðið

Hvar er hægt
að kíkja á
jólahlaðborð?

Jól sem
kosta
minna en
gefa meira

11

jólagjafa-
hugmyndir

Jólaljóð
úr leir

Hvaða spil er í
möndlugjöf?

*Skemmtilegast
að borða með
góðu fólki*

Hildigunnur Einarsdóttir
söngkona er mikill matgæðingur
og hefur gaman af að dunda
sér í eldhúsinu við að búa
til góðan mat. 18-19

Íslenskt jólas kraut

Jólasveinar, Grýla, Leppalúði, jólakötturinn, englar, jólatré, snjókorn og handsmíðuð jólatré í skandinavískum stíl. Hæfileikar fólks þegar kemur að hönnun, svo sem jólas krauti, eru miklir og íslenskir hönnuðir eru engin undantekning.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Fyrir um það bil 27 árum var Sunna Björk Hreiðarsdóttir myndlistarmaður beðin um að hanna íslensku

jólasveinana fyrir Jólagarðinn í Eyjafjarðarsveit en eigendurnir hafa svo látið framleiða þá í Kína. Einnig hannaði hún Grýlu, Leppalúða og jóla-köttinn.

„Útkoman er einhvers konar sambland af íslensku jólasveinunum og þeim bandaríska, en það er kannski helst litadýrðin og góðlegur svipur sem kemur frá þeim ameríska.

Íslensku jólasveinarnir hafa allir sín séreinkenni. Þeir voru upphaflega gerðir til að hræða börn og er útlitið eftir því en hafa með tímanum tekið á sig huggulegri mynd. Ég vildi hafa þá blíðlegri og litríkari.“

Sunna Björk segist alltaf jafn-spennt fyrir jólunum og byrjar að hlakka til strax á haustin. „Enda fylgir því gleði að bíða eftir gleðinni. Það verður óhjákvæmilega alltaf aðeins jólastress hjá mér og ég veit ekki hvort mér takist einhvern tíma að losna alveg við það, en þegar aðfangadagur rennur upp flæðir einhvern veginn þessi fállega jólakýrrð yfir allt og það hægist á tímanum þó að maður hafi ekki náð að strika allt af listanum.“

NÚTÍMALEGT OG STÍLHREINT

Hjónin Bjarni Malmquist og Sigrún Elfa Bjarnadóttir byrjuðu árið 2016 að hanna og framleiða klukkur sem þau kalla Íslandsklukkur. Fyrir jóln 2018 ákváðu þau svo að framleiða jólas kraut, engla, jólatré og snjó-korn.

„Bjarni sér um alla hönnun og þróun á vörunum hjá okkur,“ segir Sigrún Elfa. „Við skoðum jólas kraut á netinu til að fá hugmyndir og í kjölfarið teiknaði hann þetta upp. Á þessum tíma vorum við bara með plasmaskurðarvél þannig að það var ekki hægt að hafa mikil smáatriði í vörunum, en núna erum við komin með leiser-skurðarvél.“ Þá hafa hjónin fest kaup á tæki til að dufthúða vörurnar sjálf. Öll smíði og vinna við vörurnar fer fram fyrir austan í gamla fjósinu á Jaðri í Suðursveit þar sem Bjarni ólst upp og foreldrar hans búa enn. „Við elskum að verja tíma í sveitinni og förum þangað reglulega til þess að njóta og smíða vörurnar okkar í kyrrð og ró.“



Vörurnar eru úr tveggja millímetra áli með burstaðri áláferð eða húðuð hvít og fylgir þeim 30 sentímetra rautt band sem gefur þeim enn jólalegri blæ.

„Margir vilja nú til dags hafa stílhreint og mínimalískt hjá sér,“ segir Sigrún Elfa. „Það er meira keypt af hvítu vörunum.“

HANDSMÍÐUÐ ÍS-LENSK JÓLATRÉ

Féðginin Gunnar Valdimarsson húsasmíðameistari og dætur hans, Guðný og Helga Sigrún, reka fyrirtækið Smátré sem framleiðir handsmíðuð viðarjólatré og selur skreytingar fyrir trén. Gunnar sér um smíðina en fyrsta jólatréð árið 2012 var innblásið af skandinavískum jólatrjám. Trén eru unnin úr ómeðhöndluðum við. „Upphaflega hafði samband við pabba kona sem vildi fá jólas kreytingu í glugga og það sem kom upp í huga hans voru þessi gömlu skandinavísku jólatré. Pabbi vildi smíða

eithvað sem gæti staðið í glugga en gæti líka nýst sem jólas kraut á borði, hillu eða þess vegna á gólfi. Þess vegna valdi hann snúningsfót sem er kannski frábrugðinn flestum trjám í svipuðum stíl og trén leggjast því flöt. Síðan þá hefur hann verið að smíða þessi tré. Hann smíðaði fyrir vini sína og svo fór þetta að spyrjast út og fólk var að óska eftir trjám.“

Systurnar opnuðu Instagram-síðu fyrir jóln 2020 og þá fór boltinn að rúlla enn meira.

Fyrstu árin var eingöngu hið svokallaða Smátré til sölu en síðan hefur Gunnar þróað fleiri tré auk þess sem fólk hefur stundum komið með séróskir. Hátré er 72 sentímetrar að lengd, Smátré 57 sentímetrar og Lágré 32 sentímetrar. Þá má nefna minnsta tréð og hefur það verið notað sem borðskreyting. Síðan framleiðir Gunnar hefðbundin jólatré í þessum gamla stíl, frá 75 sentímetra trjám upp í 160 sentímetra tré.

„Það er svo gaman að fólk skreytir trén algjörlega eftir eigin höfði. Við erum sjálf hrifin af greni og blómaskreytingum en svo er hægt að nota trén sem jóladagatöl og við höfum þrætt á þau sælgæti.“ ■



Þessu máttu ekki missa af í París í desember

Elisabet Ómarsdóttir
skrifar

Ef þið eruð á leiðinni til Parísar yfir adventuna þá eru þar nokkrir staðir sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara. Það er eitthvað einstakt við jóln í París og alltaf jafnheilandi upplifun að labba um hverfin. Hvert horn borgarinnar er fállega skreytt og töfraljómi yfir borginni, það minnir mann á að njóta augnabliksins og samverunnar. Ljósaborgin er umvafin glitrandi skrauti, ilmurinn af ristudum möndlum og heitu kakói svifur um göturnar.

LJÓSIN Á CHAMPS-ÉLYSÉES

Þegar myrkrið skellur á þá er gaman að labba eftir allri breiðgötunni, þúsundir ljósapera ljóma í trjám eftir allri götunni. Þetta er hjarta jólastemningarinnar í París, þar sem gaman er að njóta með sínu fólki.

JÓLAMARKAÐURINN Í TUILERIES-GARÐINUM

Þessi markaður er einn sá vinsælasti í borginni. Hér blandast ilmur af heitu víni og nýbókuðum crepes. Þar er margs konar handverk og jólas kraut til sölu og einnig hægt að smakka ljúffengann franskan mat eins og raclette og galette.

GALERIES LAFAYETTE OG PRINTEMPS

Verslanirnar á Boulevard Haussmann bjóða upp á litríkar



gluggaskreytingar þar sem hugsað er út í hvert smáatriði, þemað í ár er New York. Svæðið breytist í töfraheim sem laðar að bæði börn og fullorðna og ekki má gleyma jólatrénu undir glerhvelfingunni.

EIFFEL-TURNINN

Að skauta á fyrstu hæð Eiffel-turnsins er einstakt og eftirminni-leg upplifun og ekki skemmir að hafa fállegt útsýni yfir borgina í leiðinni. Margir safnast við Trocadéro-torgið til að horfa á turninn glitra.

SÆTINDI

Bakaríin fyllast af bûche de Noël, makrónum og handgerðum súkkulaði-

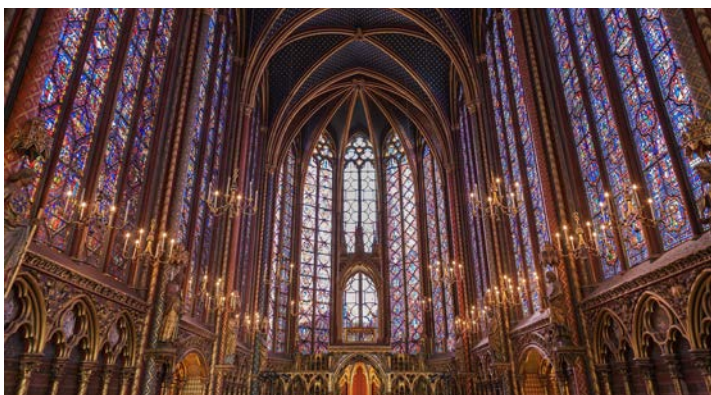
bitum. Að smakka franskt sæta-brauð um adventuna er eiginlega skylda.

SKAUTASVELL Í GRAND PALAIS

Eitt fállegasta skautasvellið þar sem þú ert umkringdur einstökum arkitektúr. Gaman að renna sér þar með fjölskyldunni í töfrandi stemningu.

JÓLATÓNLEIKAR OG KYRRÐIN Í KIRKJUNUM

Í Sainte-Chapelle og öðrum sögulegum kirkjum, eins og Sacré Cœur eða Notre Dame, má njóta kyrrlátrar stundar í miðri borginni sem aldrei sefur og njóta kertaljósa, fállegra tóna og stórfenglegs umhverfis. ■





Trend í litum þegar kemur að jólum

Það er gaman að blanda saman klassískum litatönum, náttúrulegum og djúpum tönum sem gefa rýminu hátíðlegt yfirbragð. Þetta snýst um að skapa notalegt og töfrandi andrúmsloft og umkringja sig litum sem skapa rólega stemningu og veita manni velliðan.

Súkkulaðiþrúnn er einn af litum sem snýr aftur 2025, hlýr og jarðtengdur litur sem gefur rýminu kósi yfirbragð. Liturinn passar vel með grænum og gylltum litum.

Blár litur er áberandi, sérstaklega

dökkblár, eða blár með svipuðum undirtönum sem gefa rólega tilfinningu og gefa rýminu yfirvegun.

Djúprauður tónn er alltaf sigildur, það er ákveðinn rómantískur blær yfir þessum lit, hann er bæði dramatískur, hlýr og gefur rýminu hátíðlegt og elegant yfirbragð.

Kremhvítur er klassískur litur í skreytingum sem tengir saman hlýja og kalda liti. Liturinn er mjúkur, tímalaus og gefur mýkt og notalegt yfirbragð.

Elísabet Ómarsdóttir

Hugmyndir að skreytingum fyrir jólapakkana

Jólainnpökkun er skemmtilegur partur af adventunni, það er gaman að fara mismunandi leiðir og hafa pakkana persónulega og alltaf heillandi þegar hugsað er út í smáatriði.

Ef þú ert að leitast eftir að hafa pakkana í náttúrulegum stíl, róandi og í hlýjum tönum þá eru jarðlitir eins og súkkulaðiþrúnn, rjómahvítur og ólífugrænn fallegir.

Það er sniðugt að nota kraftpappír og t.d. þurrkaðar plöntur eins og greni, eucalyptus eða þurrkaða ávexti. Borðarnir geta verið úr hampi sem einnig er hægt að fá í mismunandi litum.

Dökkur glamúr er fyrir þá sem elska dýpri litatóna eins og dökkblár, burgundy, matt gull eða kopar. Satín- og flauelsborðar eru alltaf klassískir og fallegir. Hægt er að skreyta pakkana með litlum jólakúlum eða röndóttum nammistaf.



hafa gjafaborðana í taupe litatönum og skreyta pakkann með kanilstöng eða köngli.

Elísabet Ómarsdóttir



▼ **Jólatorgið á Akureyri** Fyrir utan söluhúsin verður boðið upp á skemmtiatriði á torginu helgarnar fram að jólum.

Ævintýralegir jólamarkaðir

Spennandi jólamarkaðir eru víða um land og á meðal þeirra eru Jólatorgið á Akureyri, Jólaþorpið í Hafnarfirði og Jólamarkaðurinn í Heiðmörk. Börn á öllum aldri geta þar notið stemningarinnar og keypt ýmist matvörur eða handverk.

Svava Jónsdóttir skrifar

Jólatorgið á Ráðhústorginu á Akureyri var opnað laugar-daginn 29. nóvember og er stefnt að því að hafa það opið frá klukkan 15–18 um helgar fram að jólum.

Jólatorgið var sett upp í fyrsta skipti í fyrra og í ár er það aftur gert, bæjarbúum og öðrum sem leið eiga um Akureyri til ánægju. Elísabet Ögn Jóhannsdóttir, verkefnastjóri menningarmála hjá Akureyrarbæ, segir að um sé að ræða þróunarverkefni. „Við erum að reyna að stækka við og halda áfram að þróa þessa hugmynd. Í fyrra vorum við með fjögur hús sem við leigðum og voru tvö frekar stór þannig að það voru oftast tveir söluaðilar í þeim.“

Átta jafnstór söluhús af minni gerðinni eru á torginu í ár.

Flestir áhugasamir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi en við val á söluaðilum sem sóttu um að vera með var lögd áhersla á jafnvægi til að tryggja sem mestan fjölbreytileika. Nefna má veitingar, handverk og jólaskraut. „Við leggjum áherslu á eitthvað sem fólk hefur verið að gera sjálft og þá sérstaklega handverk,“ segir Elísabet.

Fyrir utan söluhúsin verður boðið upp á skemmtiatriði á torginu helgarnar fram að jólum. Jólásveinar mæta á torgið alla daga sem opið er og svo má nefna tónlistaratriði sem höfða til fullorðinna. Þá logar varðeldur á torginu þegar opið er.

Miðbærinn á Akureyri er fallega skreyttur sem fyrr og

segir Elísabet að hún hafi rætt við aðila í miðbænum til að hafa smá samtakamátt í þessu og skapa jólastemningu.

„Öll sem eiga leið til Akureyrar á þessu tímabili ættu klárlega að skipuleggja helgina með heim-sókn á Jólatorgið í huga. Þetta er náttúrulega frekar nýtt hjá okkur þannig að við erum alltaf að þróa þetta áfram þannig að eins og staðan er núna hentar best að vera með styttri opnunartíma. En ef þetta þróast áfram á næstu árum væri gaman að geta verið með lengri opnunartíma. Þetta er alltaf samspil framboðs og eftirspurnar og reyna svo að finna út hvað hentar best.“

Við lofum jólalegri og huggulegri stemningu og hvetjum öll til að koma og taka þátt með okkur. Akureyri er í hugum margra mjög jólalegur bær, enda er hér oft mikill snjór,“ segir Elísabet og nefnir í því

„**Akureyri er algjör jólabær**“

sambandi skiðafjallið Hlíðarfjall og svo Kjarnaskóg þar sem mörg ævintýrin hafa átt sér stað. „Akureyri er algjör jólabær og því á vel við að vera með Jólatorg í þessum fallega bæ.“

Framhald á næstu opnu ▶



▲ **Jólásveinar** Jólásveinar mæta á torgið alla daga sem opið er.



Jólaþorpið í Hafnarfirði
Jólamarkaður að evrópskri fyrirmynd er á Thorsplani.



▲ **Hjartasvellið** Þarna er hægt að fara á skauta.

JÓLAÞORPIÐ Í HAFNARFIRÐI
Jólamarkaður að evrópskri fyrirmynd hefur í rúma tvo áratugi verið reistur í miðbæ Hafnarfjarðar fyrir jólin og flest árin á Thorsplani. Um tuttugu aðilar selja ýmsan varning hverja helgi á meðan Jólaþorpið er opið en ekki er alltaf um sömu aðila að ræða. Tuttugu fagurlega skreytt jólahús mynda Jólaþorpið í Hafnarfirði en eitt stærra hús er á svæðinu miðju og þar getur fólk keypt til að mynda heitt kakó, kleinur, ástar-punga og sérgerða Ali-jólapylsu.

„Þetta er draumastaður stórfjöl-skyldunnar þar sem við reynum að höfða til allra með dagskrá sem hentar þeim yngstu upp í þau elstu,“ segir Sunna Magnúsdóttir, verkefnastjóri Jólaþorpsins, „hvort sem það er barnaskemmtun með skemmtilegum figúrum, fallegur djass eða jafnvel hátíðlegir kórar. Inn á milli erum við svo með hefð-

bundin jólalög af því að markaðurinn er aðalmálið en ekki sviðsdag-skráin þótt hún setji punktinn yfir i-ið á hverjum degi þær helgar sem Jólaþorpið er opið.“

Sunna bendir á að í miðbæ Hafnarfjarðar sé fleira sem trekki að fyrir jólin, eins og Hjartasvellið þar sem hægt er að fara á skauta. Stutt er í Hellisgerði þar sem ljósadýrðin tekur á móti fólki og svo Nýsköpunarsetrið við Lækinn þar sem fallegar myndir í gluggum hafa glatt marga fyrir jólin í áratugi.

„Það er ofboðslega falleg jólahefð að ganga eða keyra fram hjá gamla Lækjarskóla og upplifa þessa fegurð sem á sér mikla sögu og margir bera sterkar tilfinningar til.“

Sunna segir það afar ánægju-legt hvað Jólaþorpið í Hafnarfirði er orðin mikil hefð hjá fólki að sækja sem kemur jafnvel oft við í jólabænum á aðventunni og gerir



▲ **Jólamarkaðurinn í Heiðmörk**
Það má með sönnu kalla þetta jólaþorp þar sem er meðal annars hægt að kaupa íslensk jólatré úr skóginum í Heiðmörk.

Það er svo dásamlegt að geta fengið nýhoggið tré heim í stofu og finna lyktina

þorpinu í Hafnarfirði og að njóta sem lengst og oftast á aðventunni.“

JÓLAMARKAÐURINN Í HEIÐMÖRK

Jólamarkaðurinn í Heiðmörk er lengi búinn að vera fastur punktur en í ár er hann haldinn í nítjándra sinn og verður opinn allar aðventu-helgar kl. 12.00–17.00. Á torginu fyrir framan Elliðavatnsbæinn stendur sérválið, skreytt tré úr Heiðmörk. Listamaður Heiðmerkur í ár er myndlistarmaðurinn Steinn Logi Björnsson og listaverkið veitir innblástur að því hvernig skreyta megi jólatré á óhefðbundinn hátt.

Búið er að koma nokkrum litlum jólakofum fyrir hjá Elliðavatnsbænum. Það má með sönnu kalla þetta jólaþorp þar sem er meðal annars hægt að kaupa íslensk jólatré úr skóginum í Heiðmörk.

„Það er svo dásamlegt að geta fengið nýhoggið tré heim í stofu og finna lyktina af greninu eða furunni,“ segir Hjördís Jónsdóttir, viðburðastjóri Skógræktarfélags Reykjavíkur. „Mér finnst hvergi jólaþorpið að vera heldur en í greni- og furuskógi þar sem maður er um-kringdur jólatrjáum. Trén koma úr sjálfbærri grísjun Heiðmerkur þar sem trjáreitir eru orðnir af þéttir. Þá þarf að fjarlægja tré og frábært að geta nýtt þau sem jólatré.“ Hjördís talar um mikið úrval en jólatréð sem í stofu mun standa getur verið

til dæmis greni, rauðgreni, fura eða þinur.

Rennismiðir eru með rennibekk í einum kofanum á svæðinu fyrir framan Elliðavatnsbæinn og getur fólk séð hvernig hægt er að renna í skála, bolla og annað tréverk.

Handverksmarkaðurinn í gamla salnum í Elliðavatnsbænum býður upp á einstakar jólagjafir úr fallegu handverki, meðal annars sem unnar eru úr hráefni úr skóginum í Heiðmörk. Þess má geta að Elliðavatnsbærinn er eitt elsta steinhús á Íslandi og hýsir þennan vandaða handverksmarkað.

„Við leggjum áherslu á að við séum með flott vöruúrval frá hand-verksfólki og mörg þeirra vinna mjög fallegar vörur úr við.“

Í kjallaranum er búið að útbúa lítið kaffihús þar sem logar í kamínu með eldiviði úr Heiðmörk og hægt er að gæða sér á heitu súkkulaði með rjóma, jólasmákökum, kleinum og mandarínunum. „Það er ekkert smá huggulegt að geta setið þarna aðeins inni og hlýjað sér.“ Þar er stundum boðið upp á lifandi tónlist og svo er spákona á staðnum.

Þeir sem sækja Jólamarkaðinn í Heiðmörk geta gengið um skógin í nágrenni við Elliðavatn og kíkt í Rjóðrið skammt frá bænum þar sem er varðeldur og þar lesa barnabóka-höfundar upp úr bókum sínum.

Jóla-skógurinn á Hólmsheiði er opinn aðventuhelgar kl. 11.00–16.00 og þar getur fólk fengið lánaða sög og sagað eigið jólatré í skóginum. „Fólk kemur líka oft bara til þess að kíkja á jólasveinana sem eru á vappi í skóginum.“ Litill kofi er á staðnum þar sem er hægt að fá sér heitt kakó og skógarkaffi. ■



► Rjóðrið

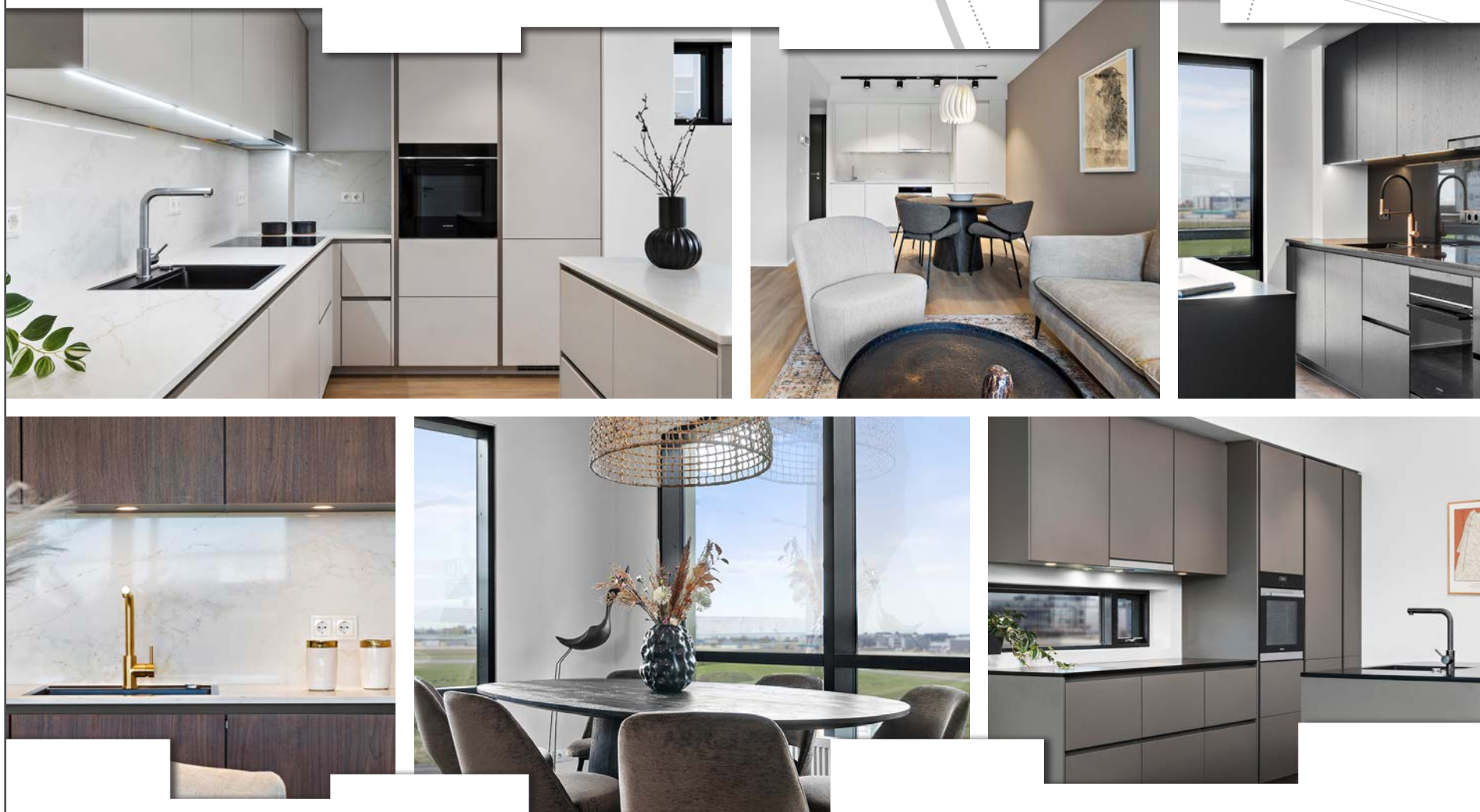
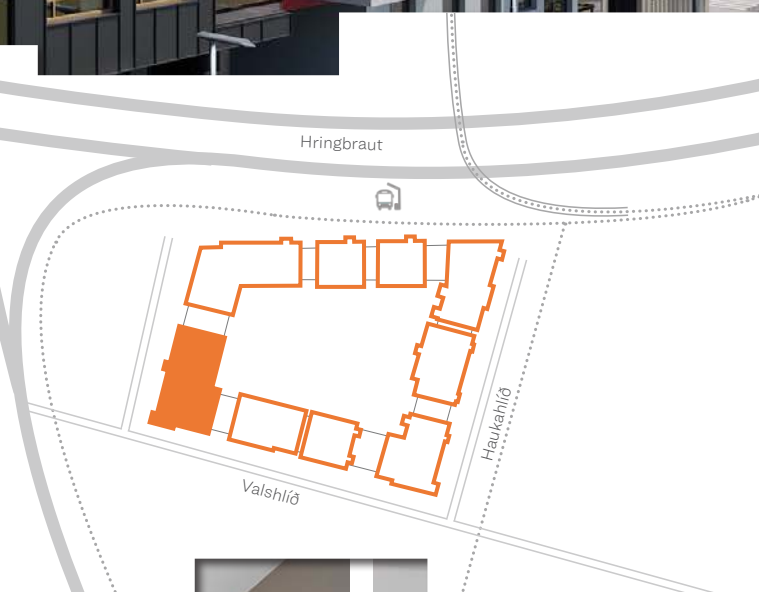
Rjóðrið er skammt frá Elliðavatnsbænum og lesa barna-bókahöfundar upp úr bókum sínum þá daga sem opið er.



Velkomin í bæinn!

Hlíðarhorn er nýr og spennandi kostur á frábærum stað í miðborginni. Sýningaríbúðirnar okkar í Valshlíð 3 eru tilbúnar og gefa skýra mynd af fjölbreyttum og vönduðum innréttingum og búnaði í fallegum íbúðum sem henta fjölskyldum af öllum stærðum og gerðum.

Bókaðu einkaskoðun á hlidarhorn.is eða hjá völdum fasteignasölum.



Jólagjafa-hugmyndir

Við gefum hér nokkrar hugmyndir að jólagjöfum, en það getur verið ágætt að gera sér í hugarlund hvað skal kaupa eða leita eftir áður en haldið er af stað í kaupleiðangur. Kaupin verða markvissari en búðirnar eru stútfullar af varningi sem freista og sumir kaupa meira, óvart, en þeir þurfa. Klassískar gjafir eins og bækur standa alltaf fyrir sínu og gaman að hverfa inn í heim góðrar bókar en svo er margt sem gaman er að gefa og fá.

Ragnheiður Linnet



Fugl frá Sólheimum sem kallast Glódís, leirverk með gyllingu eftir Erlu Björk Sigmundsdóttur, unnið undir handleiðslu Ingibjargar Karlsdóttur. Allur ágóði rennur til höfundar, Erlu Bjarkar, og Sólheima. Verð 16.900 kr.



Gefðu upplifun, í leikhús, á tónleika, út að borða eða ýmislegt fleira. Gjafakort eru til í leikhúsum, Hörpu, Hagkaup og svo má fá frá YAY sem má nota víða, bæði á veitingahúsum og í búðum svo eitthvað sé nefnt.



Íslensk listasaga sem rekur sögu íslenskrar myndlistar frá seinni hluta 19. aldar til upphafs 21. aldar. Verkið er fimm bindi og koma 14 höfundar að verkinu. Áhersla er á einkenni íslenskrar myndlistar, bæði sérkenni og í samhengi við alþjóðlega listasviðið. Ólafur Kvaran ritstýrði. Eymundsson, verð, 21.990 kr.



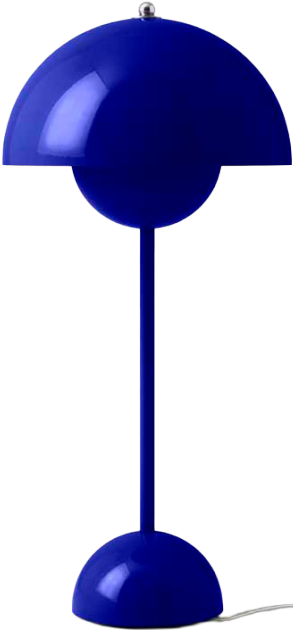
Handklæði er alltaf falleg og góð gjöf. Þetta handklæði er úr lífrænni bómull og kallast Ból.100% lífræn bómull. Mælt er með að þvo handklæðin 1x fyrir notkun. Stærð 50x90 cm, verð 5.900 kr.



Fallegt skart gleður alltaf. Handsmíðað 14 karata gull með kasíldon en þessi náttúrusteinnur tekur á sig margvísleg litbrigði. Jens, Kringlu og Smáralind. Verð: 59.900 kr.



Ilmkerti skapa stemningu á köldum vetrarkvöldum. Kertin frá Haf Store eru til í ýmsum gerðum, þetta er með santalviðar-ilmi og brennur í 45 klst. Haf Store, verð, 6.900 kr.



Flowerpot-borðlampi er falleg gjöf sem gleður lengi áfram. Fæst í mörgum litum. Epal, 48.500 kr.



Góð sápa og handábúður í kuldanum er eitthvað sem alltaf er gott og gaman að eiga, sérstaklega þegar gestir koma. Vörurnar frá Sólý Organic eru náttúrulegar og byggja á langri hefð á meðferð íslenskra jurta. Í Lóu sápu og handábúði má finna auk íslenskra jurta, greipaldin, patchouli, ylang ylang, ásamt íslenskum jurtum. Fæst hjá Sólý Organics, Hólmaslóð 6, á soleorganics.com og í Epal, 7.100 kr.



Töff kerti frá Ferm Living, falleg ein og sér eða fleiri saman. Epal, 2.950 kr.



Skemmtilegt og fræðandi veggteppi fyrir fróðleiksfúsa krakka af heimkynnum dýra í heiminum. Epal, 11.950 kr.



Ilmvötnin fá Tom Ford eru unisex og úrvalið er breitt þegar kemur að ilmi. Létt, krydduð og djúp. Gott úrval af þeim má finna í Lyf og heilsu, Kringlu. Black Orchid Reserve er nýlegur ilmur, hlýr með vanillu, ylang ylang, patchouli, viðartónum, súkkulaði, blómum o.fl. Lyf og heilsa, 50 ml, 29.900 kr.



Eucerin®

Meiri teygjanleiki Minnkar dökka bletti

Klínískt staðfest

á **4** vikum

+30%
TEYGJANLEIKI



MEDICAL SKINCARE

* Sjálfsmat á mælanlegri bætingu eftir 4 vikur í klíniskri rannsókn yfir 12 vikna tímabil með 40 þátttakendum.

Hvar er hægt að kíkja á jólahlaðborð?

Það er fátt sem kemur manni betur í jólagírinn en gott jólahlaðborð. Tækifærin sem við fáum að raða í okkur öllum þeim hátíðlegasta mat sem fyrirfinnst á einu bretti eru ekki nógu mörg og því er um að gera að grípa gæsina á meðan hún gefst. Hér er samantekt af nokkrum góðum hlaðborðum um allt land.

Ingibjörg Sædís



Satt Restaurant

Hvar: Nauthólsvegur, Reykjavík
Hvenær: Föstudaga og laugardaga frá 22. nóv.–14. des.
Kostnaður: 16.400 kr. fyrir fullorðna, 8.200 fyrir 6–11 ára og frítt fyrir 5 ára og yngri.

Satt Restaurant á Hótel Natura er með girnilegt jólahlaðborð ásamt ljúfum og lifandi tónum í flutningi Aðalheiðar Þorsteinsdóttur, Þorsteins Jónssonar og Hjálmars Karls Guðnasonar. Á Satt er fjölbreytt úrval jólarétta af ýmsu tagi, hvort sem það er kjöt, lax og síld eða grænkeraréttir sem heillar, þá ætti hver að finna eitthvað við sitt hæfi. Einnig eru tilboð á hótelinu þar sem hægt er að bóka herbergi með morgunverði og svo jólahlaðborði um kvöldið – svo er jafnvel hægt að svamla um í Natura Spa á milli máltíða.



Fjörukráin

Hvar: Strandgötu 55, Hafnarfirði
Hvenær: föstudaga og laugardaga frá 21. nóv.–13. des.
Kostnaður: 15.900 kr.

Fjörukráin í Hafnarfirði er með jólahlaðborð í boði alla föstudaga og laugardaga fram að jólum. Þar er ekki bara boðið upp á fjölbreyttan jólamatseðil, heldur er stemningin í húsakynnum einstök. Veitingastaðurinn er rötgróinn og alls ekki bara fyrir ferðamenn þótt svæðið beri nafnið „Viking Village“. Hægt er að njóta dagsins með rölti í jólaþorpinu í Hafnarfirði og kvöldsins á jólahlaðborði á Fjörukránni.



Silli kokkur

Hvar: Höfðabakki 1, Reykjavík
Hvenær: Laugardaga frá 22. nóv.–20. des.
Kostnaður: 13.900 kr.

Silli kokkur hefur gert garðinn frægan með villibráðaréttunum sínum og gómsætum, margverðlaunuðum götubita, en hann er einnig með jólahlaðborð í boði alla laugardaga fram að jólum. Hlaðborðið hjá Silla kokki og fjölskyldu er í ódýrari kantinum miðað við verðlag dagsins í dag, en það bitnar svo sannarlega ekki á gæðunum. Þetta jólahlaðborð er fullkomið fyrir þau sem elska hvers kyns kjöt og villibráð.



Hótel Örk

Hvar: Breiðumörk 1c, Hveragerði
Hvenær: Á föstudögum og laugardögum til 13. des.
Kostnaður: 16.900 kr. fyrir jólahlaðborð. Gisting, morgunverður og jólahlaðborð á mann í standardherbergi er 27.795 kr., í superior-herbergi 31.957 kr. og í junior-svítu 36.343 kr.

Hótel Örk býður upp á brakandi jólastemningu og dýrindis veislu allar helgar til 13. desember. Á hótelinu eru sérstök tilboð á gistingu með jólahlaðborði inniföldu fyrir þau sem vilja gera sér glaðan dag í hjarta Hveragerðis án þess að hafa áhyggjur af því að drífa sig beint heim eftir fjörið.



Rauða húsið

Hvar: Búðarstígur 4, Eyrarbakki
Hvenær: Á föstudögum og laugardögum frá 21. nóv.–13. des.
Kostnaður: 15.900 kr. með fordrykk innfalin

Rauða húsið á Eyrarbakka býður upp á girnilegt jólahlaðborð í hlýlegu umhverfi. Í samstarfi við Bakka Apartments er einnig boðið upp á gistingu, jólahlaðborð og val um að fá morgunverðarhlaðborð fyrir hópa frá 20–30 manns. Þetta er fullkomið fyrir þau sem vilja kíkja í smá ferðalag til að leika við bragðlaukana og njóta svo ferska sjávarloftsins á milli máltíða.



VOX

Hvar: Suðurlandsbraut 2, Reykjavík
Hvenær: Fimmtudaga til sunnudaga frá 13. nóv.–21. des.
Kostnaður: 17.900 kr. fyrir fullorðna, 11.900 kr. fyrir 5–11 ára og frítt fyrir börn undir 4 ára.

VOX Brasserie & Barbýður upp á glæsilegt jólahlaðborð á veitingastaðnum á Hilton Hótel Nordica. Ekki nóg með það heldur er einnig jólaball í hátíðarsal hótelsins sem hægt er að kaupa sig inn á fyrir litlar 2.000 krónur eftir hlaðborðið. Ef þið verðið heppin verður jafnvel dansað í kringum jólatréð. VOX er með jólahlaðborð í boði frá fimmtudögum til sunnudaga til 21. desember.



Grand Hótel

Hvar: Sigtún 28, Reykjavík
Hvenær: Sunnudaga frá 23. nóv.–21. des.
Kostnaður: 8.400 kr. fyrir fullorðna, 4.200 kr. fyrir 6–12 ára og frítt fyrir undir 5 ára.

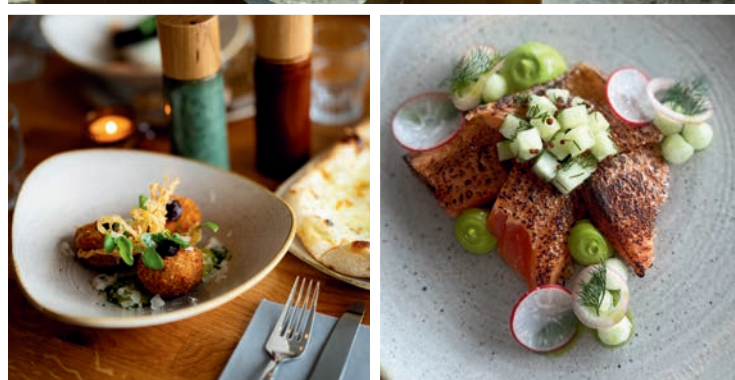
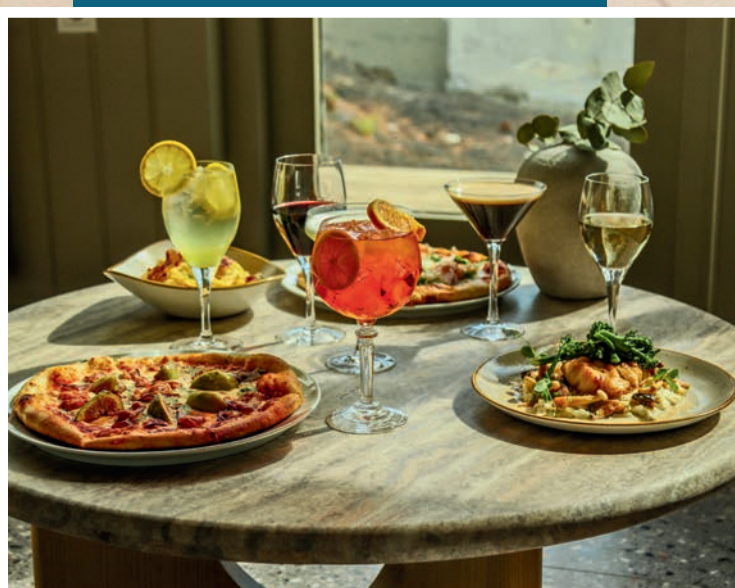
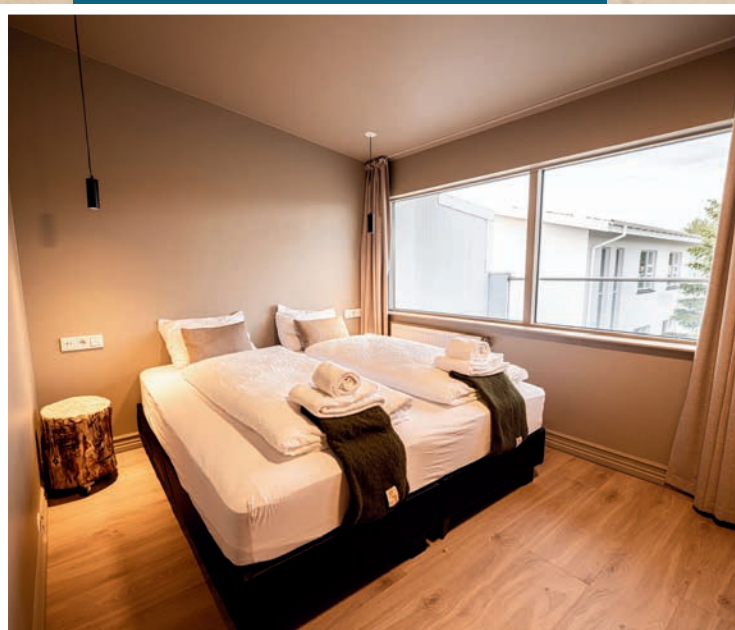
Á Grand Hótel Reykjavík er boðið upp á jólabröns alla sunnudaga í desember. Matseðillinn samanstendur af samblandi af hefðbundnum jólahlaðborðsréttum og hefðbundnum bröns-réttum. Sannkölluð matgæðingatvenna fyrir þau sem elska bæði jólahlaðborð og bröns. Jólabröns Grand Hótel er líka ódýrari en hefðbundin jólahlaðborð að kvöldi til, þannig að hann er góður kostur fyrir þau sem vilja gera vel við sig en ekki tæma budduna algjörlega fyrir jólin.



Múlaberg

Hvar: Hafnarstræti 89, Akureyri
Hvenær: 21. nóv.–13. des.
Kostnaður: Nóttin í standard herbergi fyrir 2 með jólahlaðborði er 59.900 kr. og fyrir einstakling 36.900 kr.

Múlaberg á Kea Hótel í Akureyri býður upp á metnaðarfullt jólahlaðborð fyrir hótelgesti. Heyrst hefur að hvergi sé jólaandinn meiri en norðan heiða og á þessu jólahlaðborði er passað upp á að úrvalið sé nóg fyrir alla gesti. Svo er hægt að hlaupa strax upp kirkjutröppurnar sem eru í tíu skrefa fjarlægð frá veitingastaðnum til þess að komast í kjólinn fyrir jólin.



STRACTA HÓTEL ☆☆☆☆ MOSFELL

Velkomin á Stracta Hótel Mosfell á Hellu.

Við bjóðum upp á vel útbúin og þægileg herbergi sem tryggja afslappaða dvöl.

Hvort sem þú ert á leið í ævintýraferð eða leitar að ró og næði, mætir Stracta Hótel Mosfell þínum þörfum með nútímalegum þægindum og hlýlegri íslenskri gestrisni.



Velkomin á Stracta Rótin – veitingastað Stracta Hótel Mosfells, þar sem ítölsk matargerð mætir ferskleika íslenskrar náttúru.

Rótin er tákni um ferskt hráefni og matarmenningarlegar hefðir.

www.hotelmosfell.is

HAFIÐ SAMBAND:



662 8110



info@hotelmosfell.is

ÞRÚÐVANGUR 6 · HELLA

*Next Door
to Nature*



Jólin snúast um hefðir

Ragnar Freyr Ingvarsson er löngu kunnur fyrir matreiðslubækur sínar og eldamennsku en uppskriftir hans eru alltaf afbragðsgóðar. Jólin snúast um hefðir hjá mörgum en Ragnar gaf okkur uppskrift að krónhirti, ásamt meðlæti, og segir að þetta sé afar ljúffengur réttur en krónhjörtur er ekki tímafrekur í eldamennsku og því tilvalin jólamáltíð.

Ragnheiður
Linnet
skrifar

Snöggeldaður krónhjörtur með nípumauki, karmelliseraðu graskeri og rauðvínssósu

- 800 g krónhjartarlund (skorin í fjóra bita)
- salt og pipar
- smjör/olía til steikingar

Látið kjötið standa á borði til að ná stofuhita. Saltið og piprið vandlega. Steikið á heitri pönnu þannig að kjötið sé jafnbrúnað. Komið hitamæli fyrir í kjötinu og setjið í 130 gráðu heitan ofn og eldið að kjarnhita. Látið standa í 10–15 mínútur undir álppappír til að kjötið nái að jafna sig.

- ### Nípumauk
- 2 stórar nípur
 - 1 kúfuð teskeið af Edmont Fallot sinnepi
 - 50 ml rjómi
 - 50 g smjör
 - salt og pipar

Flysjið og sjóðið nípurnar í söltu vatni. Þegar þær eru mjúkar í gegn hellið þá vatninu frá. Maukið saman með rjóma, smjöri, sinnepi, salti og pipar. Haldið heitu.

- ### Ofnristað grasker
- 1/2 butternut-grasker
 - Jómfrúarolía, t.d. Olio Principe, Olio Nitti eða önnur góð olía
 - salt og pipar
 - ferskt timían til skreytingar

Flysjið og skerið graskerið í litla kubba – einn sentímetra. Veltið upp úr góðri olíu, salti og pipar. Bakið í 180 gráðu heitum ofni þangað til að þeir eru fallega brúnaðir.

- ### Rauðvínssósa
- 500 g hreindýrahakk, það má líka nota nautahakk
 - 1/2 gulur laukur
 - 2 hvítlauksrif
 - smjör/olía til steikingar



- 500 ml rauðvín
- 1 grein af timían
- 500 ml kjúklingasoð
- 2 msk. smjör
- salt og pipar

Steikið hakkið og laukinn í smjöri þangað til að það fær á sig fallega brúnan lit. Saltið og piprið. Undir lok steikingarinnar á kjötinu og lauknum, bætið þið smátt skornum hvítlauk saman við og látið steikjast í nokkrar mínútur. Gætið að brenna ekki laukinn eða hvítlaukinn. Bætið rauðvíninu saman við og sjóðið upp ásamt timíangreininni og sjóðið niður þannig að það eru ekki nema kannski 50–70 ml af víni eftir á pönnunni. Bætið næst kjúklingasoðinu saman við og sjóðið upp og síðan sjóðið niður um rúmlega helming. Sfið sósuna í annan pott og bætið smjöri, litlu í senn, saman á meðan þið hrærið jafnt og þétt. Þannig fær sósan á sig fallegan gljáa og aukna þykkt. Saltið og piprið eftir smekk.



Rjómaís með vanillu, ferskum jarðarberjum og jarðarberjakonfektum

- 750 ml rjómi
- 6 egg
- 150 g sykur
- 1 vanillustöng
- 250 g jarðarber
- 40 jarðarberja-konfektmolar

Aðskiljið eggjarauðurnar frá hvítunum. Setjið eggjarauðurnar í skál. Blandið sykrinum saman við og hrærið vandlega saman. Setjið til hliðar. Stífþeytið eggjahlvíturarnar. Gott er að setja smá sykur saman við þær. Þeytið rjómann. Saxið jarðarberin í bita. Hrærið rjómann saman við eggjarauðurnar, svo eggjahlvíturarnar. Setjið jarðarber og konfekt saman við. Skafið innan úr einni vanillustöng og hrærið vandlega saman við ísinn. Geymið ísinn í frosti í 15 tíma áður en hann er borinn fram. Ísinn er svo hrærður í 15–20 mínútur þangað til að hann verður tilbúinn. ■

Elisabet
Ómarsdóttir
skrifar

Það er alltaf gaman að hrista í nokkra kokteila, sérstaklega á tyllidögum. Kokteilar eru heill heimur af bragði, litum og stemningu. Heimilisblaðið tók saman nokkra góða kokteila og einnig án áfengis! Margir góðir kokteilar fylgja formúlu sem er: Áfengi, sítrus (súrt) og sætt (bragðefni).



Kokteilar

Basil Gimlet

grænn og frískandi

- nokkur basilíkublöð
- 5 cl gin
- 2 cl ferskur límónusafi
- 2 cl síróp
- Klakar
- límóna til skrauts

Saltkarmellu White Russian

- vodka
- kafflíkjör
- rjómi
- salt-karamellusíróp
- Best með klaka

Jóla-Spritz

léttur og góður

- 6 cl prosecco
- 3 cl trönuberjalíkjör
- smá sódavatn
- rósmarínkvistur sem skraut

Jóla-Mocktail Spritz (óáfengur)

léttur og freyðandi

- trönuberjasafi
- appelsínusafi
- sódavatn eða óáfengt freyðivín
- trönuber og rósmarínkvistur sem skraut
- klaki

Basil Gimlet



Hvar fæst jóla-glögg þessi jólin?

Ingibjörg Sædís
skrifar

Kryddlegið, upphitað og styrkt rauðvín er kannski ekki allra en þau sem kunna að meta jólaglögg eiga það sameiginlegt að elska það af ástríðu. Þegar frostið nístir okkur inn að beini og kertaljós birta upp dimma tilveruna í skammdeginu er fátt huggulegra en að glöggva sig aðeins. Heimilisblaðið fór á stúfana í miðbæ Reykjavíkur í lok nóvember til þess að finna út hvar væri boðið upp á jólaglögg.

- **Kaffibrennslan**, sem er á horni Laugavegs og Klapparstígs, býður upp á jólaglögg og lætur nokkrar piparkökur fylgja í kaupbæti. Á staðnum er boðið upp á léttu rétti og bakkelsi og hægt er að sitja bæði inni og úti í gróðurhúsinu. Munið bara að súpa jólaglöggið hratt til að ylja ykkur að innan ef þið veljið að sitja úti.
- Á **Rósenberg**, sem er til húsa á Vesturgötu 3, er boðið upp á bragðgott jólaglögg með möndluflögum og rúsínum. Eins og á Kaffibrennslunni er boðið upp á piparkökur með glögginu. Þar er afar kósi að vera og tilvalið fyrir þau sem vilja hlýja sér í huggulegu umhverfi eftir gott bæjarrölt.
- Veitingastaðurinn **Bastard** á Vegamótastíg býður upp á hlýlega og „rustic“ stemningu. Þar er hægt að fá mat og drykki af ýmsu tagi og staðurinn tekur virkan þátt í hvers kyns hátíðum. Jólin eur þar að sjálfsögðu ekki undanskilin, en Bastard býður upp á jólaglögg og nokkra jólalega kjötrétti til þess að gæða sér á.
- Á veitingastaðnum **Sæta svíninu** við Ingólfstorg getur þú fengið jólaglögg. Staðurinn er afar vinsæll fyrir kvöldverði, hádegisverði og bróns um helgar. Hvað er betra en heitt jólaglögg eftir góða máltíð, eða glögg með eftirréttinum? Ekkert.
- **Vinstúkan**, eða **Tíu sopar**, eins og sumir kalla kjallarann fræga á Laugavegi 27, þar sem kaffihúsið Tíu dropar var áður til húsa, mun bjóða upp á ljúffengt jólaglögg í desember. Staðurinn er oftast þéttsetinn á kvöldin, en hann býður upp á spennandi náttúruvín frá öllum heimshornum, góða smárétti og kósi andrúmsloft.
- Barinn **Veður**, sem kalla mætti Veðurbarinn, lætur sér ekki nægja að bjóða bara upp á jólaglögg í desember. Auk glöggsins góða, verða tveir heitir drykkir á boðstólnum. Einn þeirra kallast „brown butter rum“ og hinn, sem mun sennilega hljóta mesta athygli, er kjötsúpukokteill. Sá síðastnefndi er blandaður með kjötkrafti og er í anda drykkjarins Bloody Mary.

Þessi upptalning er að sjálfsögðu ekki tæmandi og fleiri staðir munu eflaust bjóða upp á jólaglögg þegar aðventan skellur á. Það er líka vert að nefna að jólaglögg hefur síðustu ár fengist í tókumáli á skautasvellinu á Ingólfstorgi og á jóla-kofum og básum sem settir eru á ýmsa staði í miðbænum. Svo hefur það fengist í Jólaborpinu í Hafnarfirði, en Hafnarfjörður hefur verið sannkallaður jólabær síðustu ár og yndislegt að kíkja þangað einhverja helgina í desember. Margir veitingastaðir taka líka upp á því að bjóða upp á jólaglögg og heitt súkkulaði fyrir utan staði sína á Þorláksmessu til þess að ylja vegfarendum aðeins í líkama og sál á meðan síðustu jólagjafirnar eru keyptar. ■



„Extra jólalegt fyrir norðan“

Bernódus Óli Einarsson og Hrafnhildur Gunnarsdóttir fluttu í lok september ásamt syni sínum, Ými, í draumaíbúðina í Vogahverfi við Laugardalinn. Þau eiga og reka kaffihúsið Plöntuna á horni Njálsgötu og Barónsstígs og Plöntuna Bístró ásamt Júlíu Sif Liljudóttur. Heimilisblaðið fékk að forvitnast um jólamatinn í ár og líta inn á fallega heimilið þeirra.

Ingibjörg Sædis
skrifar

Benni flutti til Akureyrar þegar hann var átta ára og lítur á sig sem Akureyring, en Hrafnhildur er úr Skagafirði. Þau stunduðu bæði nám við Menntaskólann á Akureyri og byrjuðu að vera saman síðasta árið þar. Hrafnhildur hóf svo nám í vörðhönnun í Listaháskóla Íslands árið 2020 og útskrifaðist 2023. Á meðan einbeitti Benni sér að vinnu og starfsframa, en þannig kynntist hann Júlíu Sif. „Ég áttaði mig á að hún var með einhvern draum í maganum um að opna vegan-kaffihús, ég sagði henni að Hrafnhildur væri líka með hann og kynni þær. Þá fór boltinn bara að rúlla,“ segir Benni. Það hefur margt drifið

á daga parsins og nýjasta ævintýrið átti sér stað í haust þegar þau festu kaup á draumaeigninni í Vogahverfinu.

GERÐU DRAUMAHÚSNÆÐIÐ AÐ SÍNU

Íbúðin, sem er tveggja hæða mið- og efri hæð í húsi frá um miðja síðustu öld, var áður í eigu fjölskyldumeðlima Hrafnhildar. Því höfðu þau varið miklum tíma í henni áður en þau fluttu sjálf inn. Þó að fyrri eigendur hafi verið með fallegan stíl þá réðust Benni og Hrafnhildur strax í það að gera íbúðina að sinni. „Við ákváðum að mála allt og vera svolítið djörf í eldhúsinu og fara í retro-grænan lit,“ segir



MYNDIR: GÖLLU



▲ **Hnetusteik**
Í ár verður hnetusteik á jólonum, sem hefur verið margreynd og þróuð að hætti Hrafnhildar.

◀ **Hýleg stofa**
Stofan er máluð með appelsínugulri kalkmálingu sem tónar vel við miðtuttugustu aldar straumana í íbúðinni.

Benni. Eldhúsið er mikið notað á heimilinu enda er eldamennska helsta ástríða Hrafnhildar. Stofan er svo máluð með appelsínugulri kalkmálingu sem er bæði hlýleg og tónar vel við miðtuttugustu aldar straumana í íbúðinni. Aðspurð hvort þau hafi alltaf verið sammála varðandi liti og annað heimilistengt segir Hrafnhildur: „Það hafa alveg verið árekstrar,“ og Benni tekur hlējandi undir en segir að þau hafi lært að takast á við það.

EKKERT JAFNAST Á VIÐ JÓL FYRIR NORDAN

Benni og Hrafnhildur eru bæði heimakær og áttu lengi erfitt með að slíta sig frá æskuslóðunum yfir jólin. „Lengst af, þangað til að ég varð ólétt, þá vorum við sitt í hvoru lagi á jólonum. „Ég á systur sem var 12 ára þegar ég flutti út og mér fannst mjög mikilvægt að vera með henni um jólin. Hrafnhildur er líka mjög heimakær,“ segir Benni og Hrafnhildur tekur undir og bætir við að æskujólin séu algjör draumur fyrir henni. Í ár verða þau saman í Skagafirði hjá fjölskyldu Hrafnhildar. „Það er líka eitt, að þegar maður er að norðan, af því að það snjóar aldrei þannig að það haldi í þessari góðu borg okkar, þá þarf maður að komast í snjó og frost og þessa ró sem fylgir lífinu fyrir norðan,“ segir Benni. „Það er ekki jafn mikið af ljósum, sérstaklega þar sem foreldrar mínir búa í sveit og það er einhvern veginn extra jólalegt fyrir norðan.“ Eftirvæntingin eftir hinum norðlensku jólum greinilega er mikil á heimilinu.

JÓLAMATURINN

Benni og Hrafnhildur eru einu grænkerarnir í sínum fjölskyldum. Það hefur verið höndlað þannig að allt meðlæti er vegan, en þau gera sinn eigin aðalrétt. Hrafnhildur segir að enginn sakni þess enda er nóg úrval af alls kyns vörum án dýraafurða. „Ég hef verið mjög virkur

í eldamennsku heima, matur er bara svona sameiningartákn. Um jólin þá erum við bara í eldhúsinu og ég held að Benni hafi fengið smá sjokk, en við erum bara að baka og elda yfir jólin. Ég held að það hafi áhrif á það að ég held að fólki finnist það sem ég geri gott en ég er full af reynslu og veit alveg hvað ég er að gera. Þá hef ég líka bara fullt vald til þess að breyta því sem ég vil. Benni gerði í mörg ár sömu uppskriftina þangað til ég fór að skipta mér af.“ En þetta var uppskrift af vegan Wellington-steik. „Ég fann bara eina uppskrift sem virkaði vel. Gerði hana á hverju ári og var alltaf jafn sáttur.“

Í ár verður hnetusteik á jólonum, sem hefur verið margreynd og þróuð að hætti Hrafnhildar: „Ég var bara búin að prófa allt mögulegt. Mér finnst þessi uppskrift í rauninni vera bara fullkomin.“ Þetta er einmitt hnetusteikin sem er í boði á jólahlaðborði Plöntunnar sem seldist upp um miðjan nóvember. En fólki þarf ekki að örvænta, því bístróid þeirra í Norræna húsinu býður upp á salat með hnetusteikinni góðu, en þegar greinin var unnin var jólamatseðillinn þar enn í mótun.

SPURÐ HVORT ÞAU VILDU OPNA ANNAN STAÐ

En hvernig kom það til að Plantan Bístró var opnuð? „Maður á hjóli kom og spurði mig hvort við værum eitthvað að spá í að opna annan stað,“ segir Hrafnhildur og hlær. „Já, ég hugsa um það um það bil daglega,“ var svar Benna, en þarna var á ferðinni fjármálastjóri Norræna hússins sem vissi að þáverandi rekstraraðilar vildu hætta. „Ég veit ekki hvort þetta var jafn tilviljunarkennt og það hljómar, hann kom bara hjólandi fram hjá og sá staðinn fullan, en mig grunar að nafn Plöntunnar hafi komið upp í einhverjum samtölum innanhúss,“ segir Benni. ■



Jóla ljóð úr leir

Innlit

Bjarni Viðar Sigurðsson leirlistamaður býr ásamt eiginmanni sínum, **Guðbrandi Árna Ísberg** sálfræðingi, í einbýlishúsi þar sem ljóst er að hver hlutur er vel valinn og listrænir hæfileikar njóta sín. Bjarni galdrar fram á vinnustofunni við heimilið ævintýrleg listaverk og nytjamuni sem hann selur víða um heim.

Framhald á næstu síðu ►

Einföld og hrein form
Bjarni segir að aðalatriðið sé að það sjáist að verkin séu ekki fjöldaframleidd.



Á vinnustofunni
Bjarni hannar meðal annars kertastjaka, skálar og bolla.



Pað er boðið upp á pönnukökur í eldhúsi hjónanna Bjarna Viðars Sigurðssonar og Guðbrands Árna Ísberg. Nágrannakona hafði komið með á bakka bæði upprúll-aðar með sykri og svo aðrar með sultu og rjóma. Það er góður andi á heimilinu. Á eldhúsbörðinu stendur kerti með ljós-mynd af hundi. Leirkross fyrir framan. Aska Kolku, 15 ára gamallar Jack Russell Terrier-tíkur hjónanna, hvílir í krukku við hlið krossins.

Svava Jónsdóttir
skrifar

„Við vorum í útlöndum þegar þurfti að svæfa hana. Það var erfitt. Kolka var búin að vera veik og þetta ágerðist þegar við vorum úti og við vildum ekki láta biða með að svæfa hana. Pabbi hennar kom með okkur frá Danmörku.“ Það er augljóst að Kolka var ein af fjöl-skyldunni.

Við ætlum að tala um jólin, heimilið og leirinn og byrjum á jölunum. Jóla-markaðinum.

„Ég hlakka alltaf til jólanna. Hlakka til þess að fá dálitla pásu. Fá frið. Fá tíma með okkur tveimur. Þetta er gríðafriðar-tími. Mér finnst númer eitt, tvö og þrjú að vera ekki alltaf í þessum ham og fá nærveru með sínum nánustu, hvort sem það er Guðbrandur eða einhverjir fleiri. Við erum í nánd við tímann og eldum, gerum og erum í núinu.“

Bjarni segist sjá meira um að skreyta heimilið fyrir jólin. Jólaseriur eru settar upp, jólasveinar og fleira jólaskraut.

Hjónin kaupa alltaf lifandi jólatré og segir Bjarni að sér þyki það vera mikilvægt og nefnir ilminn af trénu. „Það er öðruvísi. Ég ólst upp við að það væri lifandi jólatré.“ Og þegar kemur að jólaskrauti sem hengt er á jólatréð talar Bjarni um að þetta hafi þróast í að vera með hvítt og silfurlitað jólaskraut.

Þegar jólin ganga svo í garð má finna meðal annars mandarínur og After Eight-bita í skálum.

Hvað með Mackintosh?

„Já, ég var að kaupa í gær tvær stórar dollur,“ segir Bjarni og bætir við að uppá-halds-Mackintosh-molinn sé sá mjúki með bleiku umbúðunum.

Bjarni segir að á aðfangadagskvöld vilji hann að borðstofuborðið sé „dálítið hreint“ – og leggur gjarnan hvítan dúk á borðið. „Á jóladag má alveg vera rauður dúkur og annan í jólum dúkur í náttúrulit eða þess vegna svartur. Ég hef reynt að setja rauðan dúk eða dúk í náttúrulegum lit á borðstofuborðið á að-fangadag en mér finnst bara aðfangadag-ur vera,“hreinn“. Ég veit ekki af hverju.“

Bjarni og Guðbrandur eiga ekki börn og leggja þeir áherslu á að vera einir bæði á aðfangadagskvöld og jóladags-kvöld sem og annan í jólum nema ef systir Bjarna, sem býr í Danmörku, er á landinu en þá býr hún hjá þeim. „Við erum í allt öðru tempói af því að það eru engir krakkar. Fjölskylduboð eru bönnuð en við hittum almennt svo mik-ið fólk hér og þar. Við bjóðum hins vegar vinum í mat á gamlárskvöld og ekkert alltaf þeim sömu.“

HEIMAGERT RAUÐKÁL

Hjónin njóta sælkeramatar um jólin.

Bjarni segist almennt vakna um klukkan átta á aðfangadag og dundi sér við að undirbúa kvöldmatinn allan daginn. Þeir Guðbrandur eru yfirleitt með grænmetisrétt í forrétt en í aðalrétt er almennt fyllt önd með heimagerðu rauðkáli en um er að ræða danska rauð-kálsuppskrift sem Bjarni hefur breytt svolítið. „Það er rauðvín, púrtvín, sérri og appelsínusafi í uppskriftinni. Þetta er mjög danskur matur.“ Í eftirrétt er svo „fljótandi eyjan“, franskur réttur sem samanstendur af vanillúsósu, mjúkum marengs, ristudum möndlum og kara-mellúsósu. „Þetta er ótrúlega gott og

ofboðslega léttur og fallegur réttur.

Á aðfangadag geri ég alltaf líka klikkaða ístertu; marengsbotnar og læti; núggatmarsípan. Hún er rosalega flott. Ógeðslega góð – en tímafrek.“

Maturinn þarf ekkert endilega að vera tilbúinn klukkan sex þegar jólin ganga í garð, en þá skála þeir gjarnan í kampa-víni. Og hlustað er á messuna í Dóm-kirkjunni sem útvarpað er á RÚV.

Bjarni segir að hefðin sé að þegar þeir Guðbrandur eru búnir að borða á aðfangadagskvöld skipti þeir um föt og fari í náttföt og hafa það huggulegt. Þeir fá sér ístertuna góðu og kaffi og jafnvel púrtvín. „Við erum bara að spjalla og horfum ekkert á sjónvarp á aðfanga-dagskvöld. Við erum bara í mómentinu.“

Og gömlu, íslensku jólalögin fá að hljóma.

Svo rennur jóladagur upp og stund-um fer Bjarni út í vinnustofuna. „Ég er stundum eitthvað að dúllast í tvo til þrjá tíma á jóladag en það er ekki alltaf. Svo er maður í algerri slökun.“

Svona er einfaldlega leirinn í lífi Bjarna.

Bjarni er spurður hvað jólin séu í huga hans.

„Mikil tengsl við æskuna. Þótt ég sé orðinn sextugur þá er það jú krakkinn í manni. Jólin gefa mér tengingu við grunninn. Hvaðan ég kem. Þau eru heilög. Ég hlakka alltaf mikið til.“

JÓLAMARKADURINN

Vinnustofa Bjarna er full af listaverk-um og nytjahlutum eftir hann. Upp úr miðjum nóvember hélt hann sinn árlega jólamarkað í 18. sinn og að venju var vinnustofan fagurlega skreytt. Þess má geta að í fyrra mættu um 1.200 manns þá fjóra daga sem opið var og á jólamark-aðnum er boðið upp á heimabakaðar smákökur og tertur. Öll börn fá innpakk-

aða gjöf – verk eftir Bjarna. Og á hverju kvöldi var einn dreginn út sem mætt hafði fyrir um daginn, en fólk skrifar nöfn sín og símanúmer á lítinn miða sem hengdur er á jólatré við innganginn, og fékk viðkomandi fullan kassa af verkum eftir Bjarna. Hann segir að verk fyrir um 200.000 krónur hafi verið í kassanum hverju sinni. „Ég gef verk fyrir hátt í milljón á jólamarkaðinum.“

Vinnustofan verður sömuleiðis opin helgarnar í aðventunni, sem Bjarni kallar vinnustofuopnun, og þá hefur fólk sömuleiðis möguleika á að eignast verk eftir Bjarna en þó verður ekki um heilan kassa að ræða heldur verður dregið um einn hlut.

Hann er einstaklega gjafmildur og segir að sælla sé að gefa en þiggja.

HAFDI ENGA TRÚ Á LEIR

Bjarni segist vera gamall bankakarll. Hann var á viðskiptafræðibraut í Fjöl-brautaskólanum í Breiðholti en kláraði ekki stúdentinnt þar sem hann fór að vinna í Búnaðarbankanum. Hann kynnt-ist eiginmanni sínum, Guðbrandi, árið 1994 og var það hann sem hvatti Bjarna til að fara á kvöldnámskeið í listaskóla og fór Bjarni í kjölfarið á námskeið í Tólstundaskólanum.

„Ég hafði ekki mikla trú á sjálfum mér í eitthvað svona. Mér gekk ágætlega en ég lærði um gluggaústillingar og fékk hæstu einkunn. Þá fékk ég „blod på tænderne“ og sótti um í Myndlistaskól-ann í Reykjavík árið 1995 þar sem ég lærði ýmislegt. Einn kennarinn lét okkur fá fimm kíló af leir og áttum við að búa eitthvað til úr þessu. Ég hafði enga trú á leir. Mér fannst þetta vera barnalegt og hugsaði með mér að ég nennti þessu ekki. Svo fór ég að hnoða og ég var seldur. Það var þetta sem ég vildi vinna við. Það fylgir þessu gleði; tilfinning



Á jóla-
markaðinum
Á jólamarkaðinum
var fólki boðið
upp á glæsilegar
veitingar.

MYNDIR: GOLU

sem fylgir því að hnoða leirinn. Þetta er krakkinn í manni. Þetta var mjög sérstök tilfinning. Ég fann að þetta var „ég““

Bjarni ákvað að sækja um í Árhús Kunstakademi, komst inn og sagði upp starfinu í Búnaðarbankanum. Áður hafði hann þó farið á þriggja mánaða keramik-námskeið á Íslandi til að prófa.

Hann stendur upp og nær í brúnleitan bolla með snúnu handfangi. Þetta er fyrsti bollinn sem hann gerði og hann gerði hann á fyrrnefndu keramiknámskeiði.

„Parna byrjaði allur pakkinn.“

EINS OG MÓDELIN

Bjarni og Guðbrandur fluttu til Danmerkur síðsumars árið 1996, Bjarni til að hefja fjögurra ára listnám og Guðbrandur til að klára embættispróf í sálfræði. Árin í Danmörku urðu ellefu en eftir útskrift og meira að segja fyrir útskrift var Bjarni farinn að vinna við list sína og selja. Með náminu og eftir útskrift vann hann einnig við ræstingar.

Á fyrsta árinu í skólanum ytra kynntist hann ekki bara leirnum heldur líka málun og skúlptúr meðal annars. „Fyrsta árið var til að fólk fyndi út hvað það vildi gera. Ég vissi hvað ég vildi.“

Og næstu þrjú árin einbeitti Bjarni sér að leirnum. Hann kynntist nýjum heimi í gegnum leirinn og hnoðaði, mótaði og brenndi.

Bjarni leigði ásamt öðrum listamanni um 300 fermetra húsnæði í Árósum og fengu átta aðra listamenn til að vera þar og vinna. Hann segir að enn sé húsnæðið notað sem verkstæði listamanna. „Það var minn vinnustaður eftir skúringarnar; ég var í skúringunum alla virka daga frá fimm til tíu á morgnana og mætti svo á verkstæðið og var þar til klukkan fimm til sex á daginn. Það var mikil vinna að koma sér áfram.“

Og eins og fyrr segir var Bjarni farinn að selja verk sín fyrir útskrift. Það tók tíma að kynna sig og verk sín. Hann bendir á að á þessum tíma hafi þetta ekki verið lúxus eins og í dag þar sem fólk getur sett myndir af verkum sínum á samfélagsmiðla. „Maður var eins og módelin. Ég gerði möppu og mætti á staðinn og spurði hvort áhugi væri á að selja hlutina mína. Þá var heldur ekki eins mikið af verslunum og öllum möguleikum eins og í dag og það var rándýrt að fara frá Árósum til Kaupmannahafnar.“

MED VERK Í ILLUM

Bjarni notaði ýmsar leiðir til að koma sér og verkum sínum á framfæri. Hann er meðlimur í Danske Kunsthåndværkere & Designere, eða Félagi danskra handverksmanna og hönnuða, og tók oft þátt í markaði samtakanna, Frue Plads Marked, sem haldinn hefur verið árum saman við Vor Frue Kirke í Kaupmannahöfn. „Markaðurinn gerir fólki kleift að sýna sig og verk sín og þess vegna tók ég þátt. Og þar uppgötvaði mig starfsmaður Illum Bolighus.“

Starfsmaður Illum Bolighus mætti nefnilega og keypti vasa af Bjarna og einn daginn árið 2014 bauð hann honum á fund og spurði hvort hann vildi selja vörur sínar í Illum Bolighus. Bjarni var til í það. „Þeir vildu að ég fengi 25% af seldri vöru en ég tók það ekki í mál. Ég var farinn að selja það vel. Ungur maður sem var með manninum sagði að ég segði ekki „nei“ við Illum Bolighus. Ég sagðist víst gera það. Hinn sagði að jú, ég væri í aðstöðu til þess og þeir yrðu að mæta mér hvað þetta varðar sem og þeir gerðu! Djöfull var ég kúl,“ segir Bjarni og brosir. „Ég átti að fá svo lítið.“

Úr varð að farið var að selja vörur Bjarna í Illum Bolighus sem var með gall-

eri þar sem handverk var selt um tíma. Í dag eru vörur hans til sölu í Illum.

„Það er æði að vera með vörur þar – það er status í því. Maður finnur það alveg. Þeir selja mjög vel. Ég þarf að senda bretti öðru hvoru en það tæmist hratt.“

Bjarni segir að Danir vilji náttúruliti. Rólega liti. „Ekki eitthvað „kreisi““

Þess má geta að fyrir utan að selja eigin vörur í eigin gallerí við Skólavörðustíg í Reykjavík, Bjarni Sigurðsson gallerí, og í Illum eru vörur Bjarna til sölu víðs vegar um Danmörku. Sömuleiðis hafa verkin hans verið til sölu í ABC Home í New York í yfir áratug og sífellt bætast við hönnunarverslanir í Bandaríkjunum og víðar.

EINFÖLD OG HREIN FORM

Ellefu ár í Danmörku.

Eru dönsk áhrif í verkunum?

„Ég held ekki. Kannski formin sem eru einföld. Ég vil helst hafa þau hrein. Danir eru svolítið í hreinum formum.“ Hann segir að þegar að glerungnum komi megi sjá áhrif íslenskrar náttúru. Hann segir að aðalatriðið sé að það sjáist að verkin séu ekki fjöldaframleidd. „Bollar eru til dæmis ekki alveg kringlóttir.“

Pönnukökur höfðu verið á handgerðum diskum eftir Bjarna og teið í handgerðum bollum.

„Aðalmálið er að tilraunast. Ég er að leika mér og bý til ný form. Ég er ekki fastur í einhverju ákveðnu.“

Hann viðurkennir að verkin séu frekar nútímaleg.

Spurður um uppáhaldslitinn segir Bjarni það vera appelsínugult. Hann nefnir líka bleikan og rauðan. Og svo er það ákveðinn blár litur. „Ég er með litarefni sem heita stains og oxyder. Þetta er allt á dönsku. Kóngablár. Hann getur verið erfiður en ef hann er í réttu hlutfalli við tinoxid sem dæmi og alls

konar efni og með réttan glerung þá verður hann ofboðslega fallegur. Blár er ekki bara blár.“

Bjarna hefur dreymt leir. Leirhluti.

„Ég er með einn hlut en mig dreymdi glerungsuppskriftina alveg upp á gramm og hvaða efni var um að ræða. Þegar ég vaknaði skrifaði ég hana niður. Mér fannst hlutföllin vera hálfskráttin. Ég bjó samt glerunginn til og sá að hann varð svolítið mattur. Ég setti hann hreinan á glansandi glerung, þá brotnaði hann svona ofboðslega fallega.“

Það sem einkennir verk Bjarna eru einmitt glerungarnir sem hann gerir frá grunni.

DRULLUMALL OG HARMÓNÍA

Leirinn er ástríða. Og Bjarni segir að sér finnist hann vera svo tengdur efninu – finni jafnvel stundum bragð af sumum glerungum. „Þetta er svo mikið „ég“ eins og ég sagði. Mér finnst ég aldrei vera í vinnunni. Listin er harður húsbóndi sem ég leyfi að stjórna mér. Maður verður hluti af henni og því fylgir mikil hamingja og gleði. Í gegnum árin höfum við reglulega boðið hinum ýmsu vinum að koma og leira á vinnustofunni. Fólk verður eins og börn og gleymir stund og stað. Svo er borðað, kjaftað og hlegið langt fram eftir kvöldi. Nokkrum vikum seinna kemur fólk aftur og glerjar og leikurinn endurtekur sig.

Þetta er drullumall en skemmtilegt. Maður verður einn með efninu, enda af jörðu kominn, ekki satt? Þetta er leikur en líka alvara. Þetta verður harmónía. Átök. Þetta er alveg barátta líka. Maður lærir af öllum mistökum og það er skemmtilegast. Það er ekki skemmtilegt þegar allt gengur vel. En að lenda í erfiðleikum er eins og lífið. Leirinn spjallar við mann og er í flæði með manni.“ ■

Það má gera allt í leir

Jónína Guðnadóttir myndlistarmaður á langan og farsælan feril að baki. Hún heillaðist ung af leirnum en hún er einnig lærð sem glerlistamaður. Jónína hefur haldið margar sýningar á ferlinum og verið sískaþandi og óhrædd við að fara nýjar leiðir með efni og útfærslum í list sinni þar sem náttúran hefur veitt henni helst innblástur. Árið 2024 var haldin yfirlitssýningin Flæðarmál á verkum Jónínu í Hafnarborg og samhliða var gefin út bók um hana og listsköpun hennar undir sama heiti.

Ragnheiður Linnet
skrifar

A ferli sínum hefur Jónína unnið ötullega að mál-efnum myndlistarmanna og var fyrsti formaður Leirlistafélagsins. Hún varð fyrst Íslendinga til að vera formaður Norræna myndlistarsambandsins og var útnefnd bæjarlistarmaður Hafnarfjarðar árið 2007. Jónína hefur sinnt nytjalist samhliða myndlist sinni en hún hefur gert bæði úti- og innilista- verk og þrætt fyrir langan feril sem nær frá miðjum 7. áratug síðustu aldar sest hún enn á rennibekkinn. Jónína ólst upp á Akranesi, þar sem fjaran var hennar daglegi leikvöllur. „Þegar maður fer að vinna úr minningum sínum þá kemur þetta upp, bæði leikurinn á Akranesi í fjör- unni og í sveitinni á sumrin. Þegar ég var smákrakki gengum við pabbi á Langasandi og hann sýndi mér bakka- ann þar sem leirlag var. „Þetta er leir og úr honum er hægt að móta,“ sagði hann. Ég man að mér þótti þetta svo ævintýrlegt og fór þarna oft til að ná mér í smá leir og þarna kviknaði eitthvað,“ segir Jónína. „Ég var í sveit á sumrin að Borgar- felli í Skaftártungu, frá fjögurra ára aldri, og varði fallegasta tíma ársins í Skaftártungunni, frá maí og fram yfir réttir. Þetta var yndislegt og þegar maður fer að vinna úr minningum sínum þá koma þessar upp, bæði leikurinn í fjörunni og sveitinni. Manni var treyst vel í Skaftártungu og það mótaði mig svo sannarlega.

ÞETTA VAR MÍN LEIÐ
Þegar ég var komin á þessa fram- haldsbraut þá fann ég hvaða leið ég vildi fara. Ég hafði alltaf verið góð í teikningu og skapandi vinnu og ég gerði mér grein fyrir að þetta væri mín leið.“ Jónína fór í Myndlista- og handiðaskólann og síðan í Myndlistakólann í Reykjavík. Meðfram náminu vann hún í Glit við skreytingar sem hún segir að hafi verið eins konar suðupunktur fyrir unga myndlistarmenn en Ragnar Kjartansson, sem stofnaði Glit, var skólastjóri Myndlistaskólans í Reykjavík og Jónína segir að hann hafi boðið sumum nemendum sem hann taldi efnilega vinnu í Glit. „Það var óskaplega gaman að vinna þar. Allir komu þar við að rabba. Svo höfðu margir listamenn unnið þar, t.d. Dieter Roth, Jón Gunnar, Magnús Pálsson, Hringur Jóhannesson, Þorbjörg Höskuldsdóttir, Ragnheiður Jónsdóttir, Steinunn Marteins- dóttir og fleiri. Glit var langstærsta

gjafavörufyrirtækið á þessum tíma enda ekki flutt eins mikið inn og er í dag. Steinunn var hætt í Glit þegar ég kom þangað og einnig Dieter og Magnús Pálsson en þau mörkuðu sín spor í listalífið og Dieter Roth markaði djúp spor í þróun íslenskrar myndlistar að mínum dómi.“ Í Glit vann Jónína við að skreyta muni, en þótti leirinn heillandi. „Ég sá leirinn eiginlega í hillingum. Ég fékk að renna í Glit og var sagt að ég yrði að læra að renna til að geta búið til bolla og einhverja hluti. Það var þó ekki endilega það sem vakti fyrir mér.“ Jónína fór um tvítugt í nám í Svíþjóð og útskrifaðist frá Kostfack 1967 eftir fjögurra ára nám með af- burðaárangri. Á námstímanum fékk hún styrki og var verðlaunuð við útskrift fyrir leikskúlptúr fyrir börn úr trefjaplastseiningum sem hægt var að raða saman á marga vegu. Verðlaunin voru að geta stundað sjálfstæða vinnu með aðgangi að efni, vinnustofu o.fl. auk þess að kenna ef kennari forfallaðist.

UPPGÖTVAÐI AÐ ALLT ER HÆGT AÐ GERA Í LEIRNUM
Jónína hefur verið mjög ötul í gegnum árin, haldið margar sýningar auk þess að gera nytjalist til að eiga fyrir salti í grautinn. En náttúran og þá jafnvel form og útlínur er ríkur þáttur í list hennar. „Ég fór fyrst út í lágmyndir, notaði leir og einhver önnur efni og gerði myndir á flöt í tvívídd. Svo uppgötvaði ég að ég gat gert hvað sem var. Hæfnin í efninu var orðin það mikil, en ég hef aldrei litið á leirinn sem vandamál, bara tækifæri. Ef mér dettur eitthvað í hug þá get ég gert það í leir ef mig langar. Maður leysir þessi tæknilegu atriði ef þau koma upp. Nytjalistin var lífsviðurværið en ég ber mikla virðingu fyrir henni og mér finnst yndislegt að renna og fyrir mér er það líka eins og hver önnur þerapía. Skapandi list getur verið mjög krefjandi eins og gefur að skilja en þetta hentaði mér miklu betur en að kenna eða vinna eitthvað annað fyrir salti í grautinn. Þannig gat ég þróað þekkingu mína á efninu án þess að vera beint að vinna þannig með eitthvað ákveðið, en samt að vinna í efninu og ég hafði mikil tækifæri til að þróa mig áfram.“

FOSSAR ERU SEIÐMAGNAÐIR
Eitt ákveðið verk á heimili Jónínu grípur strax augað þegar komið

„Það höfðar mjög til mín að vinna með form sem er langt og mjótt, það er eitthvað sálrænt





MYNDIR: GÖLLU

er inn. Það er áberandi án þess að vera plássfrekt en verkið er foss í áberandi og fallegum lit sem nær frá gólfi og upp í loft. „Ég hef gert nokkra fossa, örfáa í þessum lit, rauðleita, brúna og út í gylltan og svo út í blý. Það höfðar mjög til mín að vinna með form sem er langt og mjótt, það er eitthvað sálrænt.

Ég hafði verið mikið að vinna í landslagi og langaði til að gera eitthvað sem væri með krafti. Fossar eru seiðmagnaðir og hafa alltaf höfðað til mín. Ég gerði fyrst pínulítinn foss til að prófa en svo stóð ég frammi fyrir því að ég var að fara að sýna í Hafnarborg og þá ákvað ég að gera fossana frá lofti og niður í gólf og það er náttúrliga langflottast. Mér hefur tekist með mótunaraðferð minni, sem eru við frumstæðar aðstæður því ég hef gert þetta allt hérna niðri á verkstæðinu mínu, að ná þeim svona stórum en ég þarf að skera þá niður eftir því hvað ég kem stórum bitum inn í ofninn hjá mér, það ræður. Ég þarf að finna rytmanntil í fossi og fossaniðinn en það er eins og fossinn fari niður með ákveðnum takti. Þetta hefur áhrif þegar ég hugsa verkin og vinn þau. Formið er breiðast efst þar sem mesti krafturinn er og mjókkar svo niður í hyl, og það er ákveðið mynstur líka í fossunum. Fossarnir mínir eru alltaf í einum lit en með mismunandi mynstri. Ég brenni alltaf hvern foss fyrir sig í sama ofni af því að í næstu ofnbrennslu geta gráðurnar verið kannski örlítið heitari, brennslan tekið lengri tíma en þetta hefur allt áhrif á útlitið.

Fossinn stendur á gleri en Jónas Bragi glerlistamaður hefur hjálpað mér að gera þetta. Ég gæti gert það,“ segir Jónína, sem er lærður glerlistamaður, „en það myndi kosta svo mikil afföll hjá mér annars staðar. Ég hef ekki gert mikið af þeim því þetta eru stór stykki og maður þarf að hafa mikinn líkamlegan kraft til þess að vinna þá. Það er mjög mikil vinna í kringum svona verk. Brenna þarf fossana í sömu brennslu og passa að stykkinn liggi beint svo hlutirnir aflagist ekki í brennslunni, það er í fjölmög horn að líta.“

DÝR Á VEGG – LOFT, LÁÐ OG LÖGUR

Á vegg í stofunni er verk, sem myndar uppáhaldsformið hennar Jónínu, langa og granna línu, langsum, og samanstendur af dýrum sem hafa það sameiginlegt að vera leirskúlpturnar en í aðeins mismunandi litum. „Þetta eru verk sem ég hef unnið nokkuð lengi, en ég var að gera verk til að sýna á Skriðuklaustri og mig langaði til að túlka loft láð og lög á einhvern hátt. Ég ákvað að gera verk sem væri ein-kennandi fyrir þetta, sem sagt fugla fyrir loft, dýrin fyrir jörðina og svo einhverjar ótilgreindar neðanjarðar-skepnur. Þetta varð árangurinn. Ég hef alveg óskaplega gaman af þessu,“ segir Jónína með áherslu. „Ég hef haft verkið bæði langsum og þversum og gert alls konar innsetningar með þessu sem hefur verið virkilega skemmtilegt og ég er búin að gera þetta í nokkur ár. Það eru bæði alls konar litir og efni í þessum verkum, þó að leirinn sé í aðalhlutverki, en svo er ég með mál, silkiþræði og allt mögulegt. Ég hef alltaf unnið eitthvað í þessu á hverju ári af því mér finnst þetta svo skemmtilegt.“

Sýningin á verkum Jónínu var í litla salnum í Skriðuklausturshúsinu árið 2009 sem Gunnar Gunnarsson byggði. Það sem gerir verkið líka skemmtilegt er að fólk getur raðað dýrunum saman eins og það vill, langsum, þversum eða kassalaga og valið dýr og líti að vild. „Þessi verk voru síðan á sýningu hjá Ófeigi þegar Gallerí Grjót átti afmæli og í Færeijum en þar var þessu verki gerð mjög góð skil.“

SÝNDI VERK UPP ALLAN VITANN Á BJARGI

Þessi dýraverk eru gerð þegar ég var að fara út í svolítið fígúratíf verk.



▲ Dreyrafossinn.



▲ Fossinn eftir Jónínu.

Ég var með sýningu á Akranesi, á Breið 2016, og þá var ég með svipaða hugsun, þ.e. fiska og fugla. Sýningin var rúmlega 30 m löng innsetning upp allan vitann, í alveg tömu rými, formið var sílendar og endaði með farfuglum sem voru að fljúga út. Þetta var mjög fallegt. Þetta æslaðist þannig að ég fór á fermingarhitting og fór í vitann, en ég man þegar hann var byggður. Þarna stóð ég við vitann og hugsaði: Hér verð ég að sýna, sem varð úr.“

DREYRAFOSSINN Í HRUNINU

Jónína er af hinni margumtöluðu ‘68-kynslóð og þó að list hennar sé oftast tengd náttúrunni þá hefur ýmislegt í samfélaginu eðlilega haft áhrif á listakonuna. „Rauðu verkin í römmum urðu til upp úr hruninu. Þetta verk varð til þegar Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn kom til að bjarga málum. Ég vann það gróteskt, lamdi í plöturnar með spýtum. Ég var eitthvað svo reið og fékk útrás í þessu, en sá svo að það var heilmikið vit í þessari útrás þannig að ég fór að vinna með þessa aðferð. Þetta gaf mér líka möguleika þó að reiðin væri alls ráðandi þá. Ég brenndi verkin í ofninum og þar með var tæknin varðveitt. Verkið er samt enginn foss en mér hefur alltaf fundist þessi litur mjög fallegur í leirnum,“ segir Jónína. ■

“
Þarna stóð ég við vitann og hugsaði: Hér verð ég að sýna, sem varð úr



Skemmtilegast að setjast niður með góðu fólki og borða

Hildigunnur Einarsdóttir söngkona er mikill matgæðingur og hefur gaman af að dunda sér í eldhúsinu. Hún fer lítið eftir uppskriftum en í stað þess opnar hún ísskápinn, kíkir í skápa og athugar hvað hún á til og þannig verða margir réttir til. Hún segist elska ítalskan mat og notar gjarnan ítalskt krydd til að fá það besta í matinn.

Hildigunnur segist njóta þess að dúlla sér í eldhúsinu, þegar hún hefur tíma en hún les mikið uppskriftir og kaupir uppskriftarblöð og fær þannig hugmyndir. Hún blandar líka saman uppskriftum eftir sínu hugarflugi og gerir að sínum en fyrst og fremst vill hún geta nýtt það sem til er. Hún segir það skipta máli að nota góð krydd en hún passar upp á að alltaf sé til grænmeti, tómatar í dós fyrir grunninn og svo eitthvað sem gefur matnum extra bragð eins og ólífur og kapers.

„Ég er svolítið lík móður minni að ég er betri í að gera rétti upp úr mér en að elda eftir uppskriftum og finnst mjög gaman að elda úr því sem er til og ég finn í ísskápnum. Sumum finnst þetta alveg óskiljanlegt,“ segir Hildigunnur og hlær „en ég á mjög auðvelt með þetta. Ég vann meðfram söngnum í fjögur ár sem hádegisverðarkokkur á arkitektastofu og eldaði fyrir um 20 manns daglega frá 2016–2020. Ég vissi lítið hvað ég var að fara út í og eldaði upp úr mér, en til að byrja með vissi ég ekkert hvernig ég átti að reikna skammtastærðir, en ég var nú frekar fljót að fikra mig í gegnum það og finna út hvað væri gott að nýta til að fá gott bragð í súpur.“

Ragnheiður Linnet
skrifar

SÖNGURINN HEILLADI

Hildigunnur hefur alltaf starfað sem söngkona og segir að í raun hafi ekkert annað komið til greina. „Valið stóð á milli djasssöngs og svo klassíks söngs. Ég prófaði klassískan söng fyrst og fann fljótlega að hann átti við mig. Ég eignaðist dóttur mína 22 ára og var þá á fullu í námi, og strákin minn 2009, þannig að námið litaðist svolítið af því. Ég var ekki alveg ákveðin hvort ég ætlaði að taka þetta allt leið.

Ég fór til Þýskalands í einn vetur og líka Hollands með börnin. Mér fannst óttalegt vesen að vera söngkona og skráði mig í Lista-háskólann í skapandi tónlistarmiðlun en þá byrjuðu sönghjólin að snúast og það má segja að þau hafi ekki stoppað síðan.“

Hildigunnur hlaut listamannalaun út þetta ár. „Ég finn mig mjög vel í kirkjulegri tónlist, eins og passíunum. Hörður Ás-kelsson gaf mér fyrsta tækifærið hvað það varðar þegar ég söng altsólóið í Jólaórátoríunni árið 2016 og ég hef sungið hana oft síðan ásamt fleiri passíum og öðrum verkum.“

MATARMIKLAR SÚPUR MEÐ ÍTÖLSKU ÍVAFI

Hildigunnur segist vera mikið fyrir góðar súpur og finnst mjög gaman að gera t.d. matarmiklar grænmetissúpur og súpurnar hennar eru engar venjulegar grænmetissúpur, þær eru miklu

meira en það. „Mér finnst líka mjög gaman að hægelda og gera til dæmis bolognese en ég hef því miður of sjaldan tíma til að dúllast í eldhúsinu. Ég er hrifin af ítölskum mat og finnst gaman að nota ýmiss konar ítalskt bragð. Ef ég er ein heima og vil skella í eitthvað þá er það oftast en ekki mikið grænmeti sem ég steiki með tómötum og basilíku eða rósmaríni og svo set ég smá pasta með og jafnvel kjúklingabaunir, til að fá enn meira prótín. Ég á alltaf lauk, tómata og grænmeti sem ég nota í súpu eða pastarétt og svo á ég baunir til að fá smá extra prótín.“

HOLL OG MATARMIKIL TÓMATSÚPA

„Ég elska að gera tómatsúpu en þá set ég tómata inn í ofn og grilla þá, hef hvítlauk með og læt hann ristast. Ég set gjarnan soðið egg yfir súpuna og kannski fetaost og jafnvel klettakál eða sítrónubörk og ég hef stundum gert döðlupestó með.“

Tómatsúpa

- 5–6 tómatar
- 2 rauðar paprikur
- 1 laukur
- 5–6 hvítlauksrif
- ólífuoía



MYND: GÖLLU

TÚNFISKSPASTA HILDIGUNNAR

Ég á einn rétt sem er svolítið uppáhalds sem er þægilegur að elda og ég þróaði þegar ég var ung móðir og átti ekki mikla peninga, en hann er góður og hollur. Ég er of sjaldan með hann núna en grunnurinn er rauðlaukur, hvítlaukur og chili og mér finnst mjög gott að vera með ólífur eða kapers líka til að fá smá brodd í réttinn. Það er svo gott,“ segir hún með nautnalegri áherslu. „Ef það er ekki til þá að nota það sem er til, eins og sveppi, fennel eða sellerí, eða bara eitthvað sem liggur svolítið undir skemmdum, ég er svolítið í því,“ segir hún og hlær. Svo skelli ég tómötum í dós í þetta ásamt túnfiski og krydda með herb de Provence, óreganó eða einhverju góðu kryddi. Ég kaupi eiginlega alltaf Rumo-pasta núorðið en nota bara pastagerð sem er til í eldhúsinu, skrúfur, penne eða hvað sem er. Ég reyndar kaupi alltaf englahárspasta þegar ég fer til útlanda og finnst það gott með túnfiskspasta. Ég er alltaf með salat þegar ég elda pasta, eitthvað grænt, tómata og fleira og ég geri alltaf dijon-vinegrette salatlög út á, ég geri það eiginlega daglega. Ég næstum því get ekki borðað salat nema hafa þetta.“

Túnfiskspasta Hildigunnar

- 1 dós túnfiskur
- ólífuoía til steikingar
- ½ rauðlaukur
- 2 hvítlauksrif, söxuð
- ½ tsk. chili eða smá ferskt chili-aldin, skorið fínt, eftir smekk
- 8–10 ólífur, eða capers
- ½ tómatur
- 1 rauð paprika
- 400 ml tómatar í dós. eða tómatapassata
- pipar, eða herbes de Provence
- 250 g spaghetti, soðið skv. leiðbeiningum
- Tilvalið að nýta það grænmeti sem til er, fennel, gulrætur, sveppi o.s.frv.

Aðferð: Steikið lauk, hvítlauk og chili upp úr ólífuolíu þar til mjúkt. Bætið við grænmetinu og látið aðeins mýkjast. Setjið loks tún-fiskinn saman við. Hellið tómatapassötu út í, kryddið með pipar og herbes de Provence og látið malla í 10–15 mínútur. Blandið öllu saman við; soðnu spagettíi og smakkið og kryddið ef vill. Passið að salta ekki of mikið – túnfiskurinn og ólífurnar gefa nóg saltbragð.

Vinaigrette

- 1 msk. dijon-sinnep
- ½ msk. gróft dijon-sinnep (má sleppa)
- 1 msk. hunang, hlýnsíróp eða sulta
- 1 msk. edik (rauðvíns, hvítvíns eða balsamico)
- timían, á nhífsoddi
- pipar
- sítrónuskvetta (eftir smekk)
- ólífuoía (til að fá rétta áferð)

Aðferð: Setjið allt hráefni nema olíuna í skál og hrærið vel saman. Bætið smám saman við ólífuolíu þar til réttri áferð er náð. Smakkið og bætið við salti, pipar eða sítrónusafa ef þarf.

MATAR-JÓLAGJAFIR

Hildigunnur segist vera mikil jólastelpa, hún bakar ekki mikið fyrir jólin en gerir ýmislegt annað sem tilheyrir jólnum. „Ég gef gjarnan matar-jólagjafir. Ég hef til nokkurra ára bakað brauð á aðfangadagsmorgun, set það svo í álpappír og viskastykki og gef það í jólagjafir vinum og vandamönnum. Jólin koma ekki fyrr en þetta brauð er bakað hjá okkur fjölskyldunni. Ég set oft kardimommudropa eða steyttar kardimommur út í. Uppskriftin er einföld; sykur, mjólk, hveiti og engin hollusta, sem má á jólum. Svo flétta ég brauðið þannig að það verður bústið og fallett og pensla með eggj. Þetta er voða gott brauð.“ Hildigunnur viður-kennir að móttökurnar séu ávallt góðar.

Jólabrauð

- 5 dl mjólk
- 80 g smjör
- 2 msk. þurrger
- 750 g hveiti
- 1 tsk. salt
- 80 g sykur
- 1 egg (til að pensla með)
- Kardimommudropar eða 3–4 steyttar kardimommur
- Valfrjálst: skrautsykur

Aðferð: Bræðið smjör og blandið saman við mjólk. Látið blönduna ná um 37 °C og bætið þurrgerinu út í, hrærið þar til uppleyst. Blandið þurrefnum saman í skál. Bætið mjólkur- og smjörlblöndunni út í og hnoðið í samfelld deig. Bætið kardimommmu út í. Látið hefast í 1 klukkustund (eða yfir nótt í ísskáp). Hnoðið deigið létt, fléttið brauðin og látið hefast í 30 mínútur. Penslið með eggj og stráið skrautsykri yfir. Bakið við 180 °C í um 25 mínútur, eða þar til gullinbrúnt. Fylgist vel með í ofninum því þeir eru misjafnir.

Rocky Road

- 300 g suðusúkkulaði
- 1 poki Dumle-karamellur, skornar í bita
- 1½ dl saltkringlur
- 1 dl pistasíuhnetur 1 dl trönuber

Aðferð: Bræðið súkkulaðið yfir vatnsbaði. Blandið öllum hráefnum saman við brædda súkkulaðið. Hellið í form klætt bökunar-pappír og dreifið jafnt. Látið kólna í kæli í að minnsta kosti 1 klukkustund. Skerið í bita og njótið.

JÓLAGRANÓLA SÖNGKONUNNAR

Eitt að því sem ég geri mikið af og á alltaf til er granóla. Upp-skriftin er algjörlega upp úr mér og ég hef það mismunandi, ég hef upp á síðkastið verið svolítið með engiferkrydd og kanil í því sem er svolítið jólalegt, möndlusmjör og smá hlýnsíróp til að fá gott bragð og halda þessu saman. Ég hef líka gefið þetta í jólagjafir.

Jólagranóla

- 4 dl hafrar
- 2 dl kókosmjöl
- 1 dl sesamfræ
- 1 dl sólblómafræ
- 1 dl graskersfræ
- ½ dl chia-fræ
- ½ dl hampfræ, eða þau fræ sem til eru, það má leika sér að hlutföllum.
- 2–3 msk. kanill
- 1–2 msk. engifer
- 1 tsk. salt
- ½–1 dl hlýnsíróp
- ½ dl ólífuoía
- 2 msk. möndlusmjör
- ½ dl möndlur
- ½ dl pekanhnetur

Aðferð: Hitið ofn í 160 °C. Blandið öllum þurrefnum saman í stórri skál nema hnetunum. Hitið saman í potti hlýnsíróp, olíu og möndlu-smjör og hrærið þar til allt hefur blandast. Hellið yfir þurrefni og blandið vel. Það má bæta smá vatni við ef blandan er of þurr. Dreifið blöndunni á bökunarpappír og bakið í u.þ.b. 30 mínútur. Hrærið í á 10 mínútna fresti til að fá jafnan lit og bætið hnet-unum út í á síðustu tíu mínútunum. Látið kólna alveg áður en granólað er geymt í krukku.

LÍTID FYRIR AÐ BAKA

Bakar lítið fyrir jólin en býr til alls konar jólasúkkulaði og sker í bita

Hildigunnur segist ekki baka mikið fyrir jólin þrátt fyrir að vera jólabarn. Ég geri hins vegar súkkulaði. Bræði súkkulaði og set svo hvítt súkkulaði yfir og svo Bismark-brjóstsykur en líka saltkringlur, pistasíuhnetur og Dumle-karamellur, raða þessu á og set svo aftur súkkulaði yfir

MANDARÍNUR Í KANILSYKRI

„Ömmur mínar höfðu mikil áhrif á mig og ég var alltaf í nokkrar vikur á sumrin með pabba á Akureyri. Föðuramma mín gerði einfaldan og góðan rétt sem er jólagegur.

Uppskrift: Mandarínur látnar liggja í kanil og sykri, og leginum sem mynd-ast. Berið fram með þeyttum rjóma. Þetta er ofboðsleg gott og einfalt.

FÁTT JAFNAST Á VIÐ AÐ GERA RISOTTO

Ég finn mikla hvíld í því að vera í eldhúsinu og búa til mat. Það hefur samt verið mikið að gera hjá mér undanfarið og ég hef ekki alveg fundið tímann en ef ég fæ frídag, þá ver ég miklum tíma í eldhúsinu í lok dags. Ég er mikið í risotto þegar ég fæ gesti og mér finnst fátt jafnast á við það að vera með rauðvínsglas í hendi, eða hvítvínsglas, og gera risotto. Ég vildi að ég gæti haldið oftar matarboð en ég er alin upp við þau og stemningu í kringum þau, það er svo félagslegt að borða og gaman að tala saman yfir góðum mat, það skapast oft svo lifandi samræður. Mér finnst það skemmtilegast af öllu að setjast niður með góðu fólki og borða og eiga góða stund saman, að sameina fólk þannig. Þetta er minn matur en kærastinn minn, Kjartan Friðriksson, er mjög flinkur í kjötinu og við sameinumst þarna, hann sér um dýrindis kjöt og steikur og ég sé um meðlætið eða risottoið.

Risotto með saffrani

- 2 msk. ólífuoía
- 1 msk. smjör
- 1 litill laukur, mjög smátt saxaður
- 300 g arborio eða carnaroli hrísgrjón
- 100 ml hvítvín
- 1–1,2 l heitt kjúklinga- eða grænmetissoð
- 0,25–0,5 g saffran
- 40–60 g rifinn parmesan
- 1 msk. smjör í lokin
- salt og pipar

Hitið soðið og haldið heitu í potti. Setjið saffran út í soðið svo liturinn og bragðið dreifist jafnt (má líka leggja í bleyti í smá heitu vatni og hella út á síðar). Hitið ólífuolíu og smjör í potti. Steikið laukinn við vægan hita í 5–7 mínútur þar til mjúkur og glær. Setjið hrísgrjónin út í og hrærið í 1–2 mínútur þar til þau verða glær á köntunum.

ANNASAMUR TÍMI HJÁ TÓNLISTARFÓLKI

Aðventan og jólin eru annasamur tíma hjá söngvurum. „Ég söng nýlega Marcelínu í Brúðkaupi Fígarós með Kammeróperunni og mömmuna í Hans og Grétu. Domus Vox á 25 ára starfsafmæli um þessar mundir og stórtónleikar í Hallgrímskirkju. Ég syng í Vestmannaeyjum og svo eru tónleikar hjá kórum sem ég stjórna, Árkornum og kvennakórnum Kötlu, 9. des. í Norðurljósum. Það er mikill kraftur í 70 konum og allt sungið án undirleiks. Við höf-um lagt upp úr skemmtilegum sviðsetningum og uppákomun. Ég verð síðan með útgáfutónleika á verkum Kolbeins Bjarnason-ar ásamt Herdísí Önnu Jónasdóttur en það var að koma út plata með tónlistinni við ljóð Steinunnar Sigurðardóttur, tónleikarnir verða í Kaldalóni 12. des., þannig að það er nóg fram undan.“ ■

- salt og pipar
- timían eða óreganó
- 1–2 msk. hunang/hlýnsíróp/sykur
- 400 ml tómatapassata
- 400 ml vatn, fer eftir hversu þykka súpu fólk vill
- 1 teningur lifrænn grænmetiskraftur

Aðferð: Hitið ofn í 200 °C. Skerið grænmetið í bita og setjið í eldfast mót. Dreifið ólífuolíu yfir, saltið, piprið, kryddið með timíani eða óreganó og bætið hunangi út í. Bakið í 25–30 mínútur. Maukið grænmetið og hellið í pott. Bætið við tómatapassötu, vatni og grænmetiskrafti. Látið sjóða við vægan hita í að minnsta kosti 30 mínútur. Berið fram með brauði og ferskri basilíku. Döðlu-pestóið er tilvalið meðlæti með, bæði ofan á brauð ef fólk vill en líka ofan í hana. Ég hef oft soðin egg með.

Döðlupestó

- 2 dl smátt saxaðar döðlur
- 1 dl grænar ólífur
- 1 dl kasjúhnetur eða sólblómafræ
- 1 dl sólþurrkaðir tómatar
- ½ dl ólífuoía
- ½ dl parmesanostur eða fetaostur
- 1–2 hvítlauksrif

Aðferð: Maukið öll hráefni saman í matvinnsluvél eða með töfrasprota. Einnig er mjög gott að skera allt smátt og blanda saman. Smakkað og bragðbætt með salti og bætið við ólífuolíu, eða jafnvel bara vatni ef þarf til að fá rétta áferð. Geymist í kæli í 3–4 daga.

REIDDI FRAM DÝRINDISRÉTTI ÚR ENGU

Áhrif úr æskuheimili Hildigunnar eru augljós. „Ég elska allt sem mamma eldar og hún gat alltaf búið til eitthvað gott úr engu. Ég horfði stundum í ísskápinn hennar og sá ekkert en svo reiddi hún fram dýrindisrétt. Mamma var svolítið í pastaréttum en hún bjó á Ítalíu í svolítinn tíma og kom heim með skemmtilega pastarétti og skellti í þá. Ég á góðar minningar af dásemdarilmi í húsinu þó að ég eigi ekki uppskriftirnar að réttunum.



Hvaða spil verður í möndlugjöf þetta árið?

Desember er hinn fullkomni tími til þess að njóta góðra stunda með sínu besta fólki yfir góðu spili. Borðspil eru algeng möndlugjöf á íslenskum heimilum, en stóra spurningin er: Hvaða spil ætti að verða fyrir valinu fyrir jólin þetta árið? Við fengum góðar ábendingar frá einum helsta borðspilaunnanda landsins.

Ingibjörg Sædis
skrifar

Tinna Heimisdóttir hefur heillast af borðspilum frá því að hún var lítil stelpa. Hún og pabbi hennar nutu þess að spila borðspil og fundu nýtt spil fyrir hver jól. „Fyrst voru þetta aðallega spil eins og Rummikub eða Latador. Það var aldrei möndlugjöf í boði heima hjá mér, en hefðin var að við pabbi fórum og völdum nýtt spil hver jól.“ Hún bætir við að ein af sínum helstu minningum á jólum hafi verið þegar mamma hennar þurfti að rappa þegar Latador var spilað. Áhugi Tinnu á borðspilum vatt upp á sig þegar hún fór að vinna í Spilavinum, sem þá var staðsett á Langholtsvegi, árið 2011. „Catan og Ticket to Ride eru spil sem eru oft kölluð „gateway-spil“, en eftir að ég byrjaði að spila þau komst ég meira og meira inn í þetta.“ Það má með sanni segja að Tinna hefur sokkið djúpt í heim borðspilanna því að spilamennskan er eitt af hennar helstu áhugamálum og spil eru líka fastur liður í starfi hennar en Tinna rekur félagsmiðstöð fyrir unglinga.

SPILAHERBERGI MEÐ SÉRSMÍÐUÐU SPILABORDI Tinna og eiginmaður hennar, Þorvaldur Guðjónsson, eru samstillt í ástriðu sinni fyrir borðspilum og þau eru með herbergi heima hjá sér sem er innréttað sérstaklega fyrir borðspilin og spunaspilaiðkun. „Maðurinn minn óskaði eftir peningum upp í spilaborð þegar hann varð fertugur í fyrra. Hann fékk smíð og bólstrara til þess að gera upp borðstofuborð sem ég fékk í útskriftargjöf úr framhaldsskóla árið 2008. Þeir settu dúk og mjúkt undirlag og klæddu það svo með mjúku efni þannig að spilin renni vel og settu svo hærri kant til að styðja við hendurnar til að hafa betri yfirsýn yfir stór borðspil.“ Þau eru í spunaspilahópi sem inniheldur marga meðlimi á svipuðu reki og þau, en þar spila þau fyrst og fremst fimmtu útgáfu af Dungeons and Dragons. „Við erum frekar mörg þannig að við ákveðum bara dagsetningu og þau koma sem komast. Maðurinn minn er stjórnandinn þannig að spilakvöld eru yfirleitt

◀ **Fastur liður** Spil eru fastur liður í starfi Tinnu Heimisdóttur, sem rekur félagsmiðstöð fyrir unglinga. MYND: GOLLI

haldin hér heima. Hér er allt til alls til spilamennsku og þá þurfum við ekki að redda pössun.“ Annars spilar fjölskyldan mjög reglulega saman en synir Tinnu eru 6 og 9 ára gamlir og hafa spilað borðspil frá því að þeir mögulega gátu.

Í MÖMMUHÓP SEM VARD AÐ SPILAHÓP

Sumar mæður þekkja það að finna til einmanaleika í fæðingarorlofinu, en sú var aldeilis ekki raunin hjá Tinnu. Hún eignaðist góðar vinkonur í mömmuhópnum sem eru enn í góðu sambandi sex árum eftir fæðingu barnanna. „Ég er í mömmuhóp frá haustinu 2019. Fyrst voru þetta 300 konur og svo minnkaði hópurinn stöðugt, en við erum 18 sem myndum kjarnahóp. Út úr honum spruttu alls konar áhugahópar og ég er að sjálfsögðu í þeim öllum,“ segir Tinna og hlær. „Það er gönguhópur, þrjónahópur og svo er spilahópur. Við erum 10 af þessum 18 sem erum í spilahóp og svo er ekkert grín að koma 10 manns saman sem eru með lítil börn, það þarf að redda pössun þannig að við reynum að halda spilakvöld reglulega.“ Til þess að fá enn betra tóm til að spila fer hópurinn reglulega í bústað saman: Við reynum að fara einu sinni til tvisvar á ári í spilabústað, frá fimmtudegi til sunnudags og þá erum við bara að spila. Við erum ekki að eyða tíma í matseld, förum í pottinn og svo er bara spilað. Hið fullkomna mömmufri.“

SPILAÁBENDINGAR TINNU

Tinna er með nokkur almenn ráð varðandi spilamennsku. Flest spil hér fást í Spilavinum og Nexus og úrvalið þar er virkilega gott, jafnvel ekkert síðra en í stórum spilabúðum erlendis og sömuleiðis verið. Þau hjónin reyna þó að kíkja á borðspilaráðstefnu í Essen í Þýskalandi sem er árlegur viðburður. Þar eru ný spil kynnt til leiks og hægt að fylgjast með því hvaða borðspil fá verðlaunin Spiel des Jahres, eða spil ársins. „Það er ákveðinn gæða-stimpill ef spil hefur fengið þessi verðlaun eða það verið tilnefnt. Svo er þetta góð leið til að finna ný spil.“

Stærð spila er mismunandi, en lítil spil eru vinsæl um þessar mundir: „Það er ofsalega mikið í boði núna og ég á nokkur spil, eins og t.d. quixx, sem hefur farið víða með mér. Það er kósi að grípa lítið spil með á kaffihús eða í ferðalög.“

Lokaráð Tinnu er sennilega það mikilvægasta: „Hættið að lesa reglubæklinginn og farið á YouTube.“ Allavega ef spilið er í flóknari kantinum. Flest spil hafa reglurnar útskýrðar á myndbandsformi og það einfaldar spilakvöldin mikið ef allir viðstaddir hafa horft á stutt vídeó áður.

Spil sem henta stórum hópum

- Flip 7 – það tekur innan við 5 mínútur að læra og ef ung börn eru með geta þau spilað það með aðstoð þeirra sem eldri eru.
- Family inc – keimlíkt Flip 7. Svona „push your luck“ spil þar sem þú þarft í rauninni að stoppa áður en þú springur.
- Hitster og Smellur – tónlistarspilin – ef maður hefur áhuga á tónlist

þá er það mjög skemmtilegt og það er líka hægt að spila það í liðum. Þá geta margir verið saman í liði.

- 6 Nimmt – Brilliant spil fyrir 2–10 og það sem er pirrandi við það er að það verður betra eftir því sem það eru fleiri í því. Svo er til 6 Nimmt Baron Ox, en það er fyrir sama fjölda, en líka skemmtilegt fyrir færri.

Spil sem hentar tveimur spilurum:

- Splendor Duel er eitt af mínum uppáhalds. Lítið og þægilegt í spilun.
- Quixx longo er mest uppáhalds tveggja manna spil Tinnu – „Þetta er svona Yatzy tekið upp á næsta level. Það er fyrir fleiri en tvo en við maðurinn minn erum að vera komin með upp í hundrað spilanir bara af þessu spili, bara við tvö.“

- Fyrir þau sem vilja flækja hlutina aðeins: Dominion, sem var spiel de jahre 2009. Alveg ótrúlega skemmtilegt deck building-spil þar sem þú ert að byggja þér stökk með spjöldum með eiginleika sem hjálpa þér að fá sem flest stig og sem mesta peninga.
- Svo er það Grand Austria Hotel fyrir enn meira flækjustig sem Tinnu finnst best tveggja manna, en það er fyrir tvo til fjóra.

Spil á íslensku

Tinna segir að mikil gróska sé í þýðingum á spilum yfir á íslensku. „Gott dæmi er Hitster, eða Smellur á íslensku,

og það er að koma Smellur 2 fyrir jólin og öll Quiz-spilin. Krakkakviss, Pubkviss og Bezzerwizzer og svo má nefna Fun Facts og Harmonies.“ Tinna bætir við að Íslendingar hafi mjög gaman af orðaleikjum og að það sé margt í boði í þeim spila-flokknum.

Samvinnuspil

- Eitt af vinsælustu samvinnuspilum sem hafa verið gefin út er Pandemic en það er í flóknari kantinum.
- Dorf Romantik er annað gott samvinnuspil. Þið eruð að leggja saman flisar og búa til fallett landslag og það er fyrir 1–6. Þetta var mjög vinsælt fyrir jólin í fyrra.
- Hanabi er lítið samvinnuspil sem er mjög vinsælt, einfalt og þægilegt.

Fyrir börnin

- Krakka Alias var að koma í endurútgáfu, er frábært og eflir íslenskukunnáttuna.
- Ef maður er að leita að spilum fyrir börn í yngri kantinum þá mæli ég með spilum frá fyrir-tækjum Haba eða Orchard. Þau eru einföld, t.d. Litalotto. Svo eru spil fyrir eldri börnin og þá ertu kannski kominn með stærðfræðidæmi.
- Spilin Trio og HiLo eru hentug fyrir börn frá sex ára aldri sem og eldri fjölskyldumeðlimi. Það tekur stuttan tíma að læra þau og þau má spila aftur og aftur.

Listi Tinnu er alls ekki tæmandi og smekkur fólks misjafn en við vonum að möndlugjöfin í ár verði sú skemmtilegasta hingað til. ■



Gómsætt jólagjöf

Gjafabréf sem gildir á sex af vinsælustu veitingastöðum Reykjavíkur; Tres Locos, Tapasbarinn, Fjallkonan krá & kræsingar, Apotek kitchen + bar, Sushi Social og Sæta Svinið Gastropub.

Gjafabréfin eru í upphæðum frá **5.000** til **50.000 kr.** og hægt fá þau rafrænt, beint í veskið á **gefum.is** eða prentuð og afhend í fallegu gjafaumslagi á veitingastöðunum.



FJALLKONAN
KRÁ & KRÆSINGAR



sushi
social



APOTEK
KITCHEN + BAR

Jól sem kosta minna en gefa meira

Jólin koma alltaf, sama hvernig staðan er í efnahagslífinu. Það eru líklega engin tíðindi að jólamánuðurinn kalli á aðeins meiri útgjöld en aðrir mánuðir, sérstaklega í mat, drykk og gjafakaupum.

Kristín Hildur Ragnarsdóttir
skrifar

Mikil matarverðbólga, hækkandi verð á lambakjöti og, það sem særir flesta, hækkanir á kaffi og súkkulaði. Þetta síðastnefnda er helsta huggunartvenna landsins og svo gott sem enginn sem minnkar neysluna á því í desember, tíma sem skammdegið herðir sig. Það er því ekki skrítið að fólk finni vel fyrir þessum hækkunum.

AÐ ÞEKKJA LEIKINN

Þetta er ekki eingöngu tilfinningin, tölurnar segja sitt. Verkefnastjóri verðlagseftirlits ASÍ uppljóstraði í Kastljósi á dögunum, eins og okkur grunaði, að jólavörur eru íðulega settar fram á uppsprengdu verði í upphafi jólaverslunarinnar. Þær eru svo lækkaðar eftir nokkra daga þegar verslanir sjá að við erum ekki að hlaupa til með kortið á lofti, sérstaklega ef við komum okkur saman um að gera það ekki. Þess vegna er gott að þekkja leikinn. Grunnreglan er einföld, ef það er nýkomið í hilluna og lyktar af jólum, þá er það líklega dýrara en það þarf að vera.

Yngsta kynslóðin man minna hvað var í pakkanum og meira hvernig henni leið yfir hátíðarnar og kannski er það einmitt nálgunin sem við fullorðna fólkið þurfum að tileinka okkur. Hægja á okkur, hlífa veskinu, leyfa okkur samt rándýra kaffið og

súkkulaðið til að njóta og hleypa desember inn án þess að taka á okkur óþarfa byrðar.

Síðan eru það vörurnar sem eru „alltaf á afslætti“. Þær eru sjaldnast jafnóðýrar og þær eru sagðar vera. Verslanir hækka gjarnan verðið fyrst og lækka síðan, bara til að sýna afslátt. Þess vegna borgar sig að staldra við áður en kortið fer í posann og spyrja: „Þarf ég þetta virkilega? Eða er þetta bara eitthvað sem mig langar í?“ Oft er það nóg til að spara bæði peninga og eftirsjá.

Að halda ró í desember snýst líka um skipulag. Að skrifa niður hvað þarf og hverju má sleppa dregur úr óvissu og auðveldar forgangsörðun. Það hjálpar líka að dreifa útgjöldum í stað þess að gera allt í einum spretti rétt fyrir jól. Sumir hugsa þetta allt árið, aðrir átta sig á þessu í miðjum desember og hugsa að það hefði verið sniðugt að byrja aðeins fyrr. Það er líka hluti af jólinum, betra seint en aldrei.

UM HVAÐ SNÚAST JÓLIN?

Svo eru það gjafirnar, sem hafa orðið sífellt stærri hluti af jólinum með hverju árinu sem líður. Það er ekkert skrítið þegar fólk er spurt út í eftirminnlegustu gjafirnar, þá hafa svörin sjaldnast eitthvað með hluti að gera, hvað þá eitthvað sem nærir neysluhyggjuna. Efst á listanum eru gjafir sem snúast um samveru og einfaldleika, streitan minnkar, og eftir situr það sem jólin eiga í raun að snúast um, samverustundir.

Gjafir eru líka hluti af hefðum og eitt það erfiðasta fyrir okkur mannfólkið er að brjóta hefðir. Margar þeirra sem skapast í kringum hátíðirnar skilur maður vel að fólk vilji halda í. Það er þó ein hefð, eða öllu heldur skyldurækni, sem tengist gjöfum. Gjafir af skyldurækni eru sjaldnast bestu gjafirnar. Ef magatilfinningin segir að gjöf til ákveðins aðila sé orðin meiri stressvaldur en gleðigjafi, þá má alveg draga línuna. Það þarf þó ákveðinn kjark til að fara út í þá sálma að vera manneskjan sem stingur upp á að hætta skiptunum. Kaldur sannleikurinn er sá að stundum er bara komið að þessu, við erum jafnvel farin að gefa hluti sem enda ofan í skúffu á jóladag. Ef þú opnar á þetta, „eigum við ekki bara að sleppa þessu í ár?“, þá er næstum bókað mál að manneskjan á hinum endanum andi líka léttar.

Við skulum líka minna okkur á að gjafir mæla ekki virði okkar sem foreldri, systkini, vini eða ættingja. Þetta á jú fyrst og fremst að snúast um yngstu kynslóðina. Flest okkar muna eftir litlu en samt svo stóru hlutunum úr æsku, hvaða smákökur voru bakaðar og hvaða jólalög voru mest spiluð. Fáir muna gjafirnar frá árunum 1999, 2002 eða 2011, en allir muna stemninguna.

FORGANGSRÖÐUM ÞVÍ SEM SKIPTIR MÁLI

Fjárhagslega hlið jólanna er ekki síður flókin. Það er óþægilegt að setjast

niður í nóvember og reikna út hvað jólin muni kosta, en það er enn óþægilegra að sjá það í janúar. Þegar maður heldur utan um fjármálin fyrir fram verður maður sjálfkrafa meðvitaðri um aðra neyslu. Maður velur ódýrari klósettappírinn, segir upp gleymdum áskriftum og sleppir frekar þessu litla sem ratar óvart í körfuna bara af því „það eru nú einu sinni jólin“. Sögnin „að spara“ ætti nefnilega að vera skilgreind í orðabók: „njóta síðar með minni streitu“.

Við vitum líka að jólin hafa þróast yfir í hálfgerða neysluhátíð. Samstæð jólanáttföt, jólaservíettur, jólakerti, við bætum bara „jóna“ fyrir framan og teljum það næga afsökun til að kaupa nýtt. Svo kemur pakkaflóðið sem enginn man eftir þegar 27. desember rennur upp, því þá er hugurinn þegar farinn yfir á næstu hátíð. Því minna sem við kaupum, því meira rými skapast fyrir það sem jólin eiga í raun að snúast um: samveru, hlýju og smá frið fyrir hausinn. Með því erum við ekki að gefast upp á jólinum, heldur að gefa okkur tækifæri til að njóta þeirra.

Yngsta kynslóðin man minna hvað var í pakkanum og meira hvernig henni leið yfir hátíðarnar og kannski er það einmitt nálgunin sem við fullorðna fólkið þurfum að tileinka okkur. Hægja á okkur, hlífa veskinu, leyfa okkur samt rándýra kaffið og súkkulaðið til að njóta og hleypa desember inn án þess að taka á okkur óþarfa byrðar. ■

▲ **Jólagjafir**
Munum að gjafir mæla ekki virði okkar sem foreldri, systkini, vini eða ættingja.

NIVEA

SNÝR VIÐ ÖLDRUN HÚÐARINNAR Á 2 VIKUM*

VÍSINDALEGA
SANNAÐ MEÐ



BYLTINGARKENNT
EPICELLINE®

KNÚIÐ ÁFRAM AF UTANGENAERFÐA RANNSÓKNUM

„Eftir **15 ára** rannsóknir á utangenaerfðum þar sem yfir **1,000 húðprufur** voru greindar og meira en **50,000 sameindir** skoðaðar, var okkar öflugasta efni sem snýr við öldrun húðarinnar uppgötvað: **Epicelline®**.

Þetta byltingarkennda utangenaerfða efni hefur þann kraft að sporna við hraðari öldrun sem orsakast hefur af ytri þáttum eins og sól, reykingum, streitu og svefnleysi.

Það vinnur á frumstigi til að **endurvirkja ungdóms virkni húðfrumna** og snýr við aldri húðarinnar á 2 vikum*

FYRIR



EFTIR 2 VIKUR



„Raunverulegar niðurstöður mældar með PRIMOS Anti-Wrinkle Measurement. Óbreyttar myndir. NIÐURSTÖÐUR EFTIR 2 VIKUR. Niðurstöður geta verið einstaklingsbundnar.“

98% STAÐFESTA
**UNGLEGGRI
HÚÐ****

*In vitro **Klínísk rannsókn, prófuð á 31 konu, 2024.



◀ **Kjartan Páll Eyjólfsson**
Framkvæmdastjóri Epal segir Epal starfa eftir sömu gildum og fyrir 50 árum síðan. Markmið fyrirtækisins er að selja lífseigar og klassískar vörur sem endast. Hjá Epal er mikið lagt upp úr því að styðja við uppgang íslenskrar hönnunar.
MYNDIR: GOLLI



▶ **Spænski stóllinn**
Heimspæktur stóll sem var hannaður af Børge Mogensen árið 1958.



◀ **Kjarvalsstóllinn**
Hannaður af Sveini Kjarval árið 1954. Stóllinn hefur verið vinsæll meðal Íslendinga um áraraðir og fæst í Epal.

„Meðan maður hefur ástríðuna þá heldur maður áfram“

Heimilisblaðið settist niður með **Kjartani Páli Eyjólfssyni**, framkvæmdastjóra Epal, sem hefur einsett sér að halda hugsjón föður síns á lofti. Fyrirtækið fagnar 50 ára afmæli í ár og leggur enn áherslu á sömu grunn-gildi og við stofnun þess, að bjóða upp á sigildar vörur sem endast.

Eik Arnþórsdóttir
skrifar

Kjartan Páll Eyjólfsson, framkvæmdastjóri Epal, situr í brúnleitum söfa í Epal, Skeifunni og segir blaðamanni frá stofnun fyrirtækisins árið 1975. Faðir hans, Eyjólfur Pálsson, lærði húsgagnaarkitektúr í Kaupmannahöfn og fannst vanta góða og vandaða hönnunarvöru á íslenskan markað þegar hann flutti heim. Til að byrja með gekk Eyjólfur á milli arkitekta með sýnishorn af gluggatjöldum og húsgagnaáklæði í ferðatösku og seldi fyrstu vörunnar þannig. Samhliða því vann hann á teiknistofu. Tveimur árum síðar, árið 1977, var fyrsta Epal-verslunin opnuð. „Þannig byrjaði þetta,“ segir Kjartan. „Þetta hefur alltaf verið hugsjón hjá föður mínum.“

LÍFSEIGAR OG SÍGILDAR VÖRUR
Sjálfur tók Kjartan við hlutverki framkvæmdastjóra af föður sínum fyrir 17 árum síðan. Þá hafði hann menntað sig í markaðsfræði og sinnt öðrum störfum í millitiðinni, þar á meðal verið framkvæmdastjóri Ölgerðarinnar um tíma. Kjartan segir markmið Epal enn vera það sama og fyrir 50 árum síðan, að selja vandaðar gæðahönnunarvörur sem höfða til allra kynslóða.

Fram að fjármálahruninu árið 2008 var megináherslan hjá Epal á húsgögn, ljós og stærri muni. Eftir hrun varð sala gjafavöru meiri. „Fólk var enn þá að fara í afmæli og brúðkaup,“ segir Kjartan. „Það var kannski ekki að kaupa söfa á hverjum degi en það keypti enn þá litlar gjafir og lét það eftir sér.“

Á þeim tíma fann Kjartan fyrir því að fólk leitaði meira í klassíska og tímalausa hluti sem héldu verðgildi sínu. Hann er meðvitaður um að í upphafi var Epal álitin dýr hönnunarverst. „Ég viðurkenni það alveg að við erum með dýra hluti. En við erum líka með mjög ódýra hluti sem höfða til allra aldursbila,“ segir Kjartan. Markmiðið er að vera með sambærilegt verð og er í Danmörku.

Eitt af þeim merkjum sem hefur notið mikilla vinsælda hjá Epal er hið danska Hay. Það er aðgengilegra en ýmis önnur og höfðar sérstaklega vel til ungs fólks. „Við getum fengið fólk ungt inn til okkar og svo þegar það eldist, þroskast og hefur meira milli handanna þá getur það endurnýjað og keypt vandaðri og dýrari hönnunarhluti sem endast lengur,“ segir Kjartan.

” Við erum að selja vörur sem eru lífseigar, klassískar og endast

Stór kostur þess að fjárfesta í sigildri hönnun er að það rímar vel við aukna umhverfisvitund í samfélaginu. „Við erum að selja vörur sem eru lífseigar, klassískar og endast,“ segir Kjartan. „Þá duga þær í fjölda ára í staðinn fyrir að kaupa hraðtískuvörur sem duga kannski í tvö ár og svo ertu farinn að kaupa eitthvað nýtt.“ Hann hefur fundið fyrir aukinni áherslu viðskiptavina og annarra fyrirtækja á að Epal sé með umhverfisvæna stefnu og vinni eftir henni. „Við erum sem betur fer

▶ **Epal í Skeifunni**
Stærsta Epal-búðin. Þar er að finna mikið úrval af húsgögnum og gjafavöru. Borð og stólar eftir Hans J. Wegner eru þar á meðal.



það heppin að okkar hlutir endast lengur og fólk þarf ekki að endurnýja jafnoft.“

Epal vinnur eftir sömu gildum þegar kemur að sölu á barnavöru. „Það byrjaði með barnastólunum Tripp Trapp. Það var eiginlega grunnurinn að þessu. Við byrjuðum að selja þá og svo vatt það upp á sig,“ útskýrir Kjartan. Síðan þá hefur vöruflokkurinn vaxið gríðarlega. „Við finnum mikla ánægju með það og leggjum upp úr því að vera með vandaðar og góðar vörur fyrir börn.“

ÍSLENSK HÖNNUN

Það er stjórnnendum Epal hjartans mál að styðja við bakið á íslenskum hönnuðum. „Þetta er bara þessi ástríða fyrir íslensku hönnun,“ segir Kjartan. „Við viljum íslenska hönnun og við viljum sjá uppgang þar.“

Stuðningurinn felst meðal annars í árlegri þátttöku í Hönnunarmars og framleiðslu á vörum í samstarfi við íslenska hönnuði. Það eru til dæmis Lundinn eftir Sigurjón Pálsson og vörulínan BAÐ eftir Ingibjörgu Hönnu Bjarnadóttur, Margréti Jónsdóttur, Unni Valdísi Kristjánsdóttur og Sóleyju Elíasdóttur en innblástur hennar er íslensk baðmenning.

Fyrirtækið aðstoðar hönnuði einnig við að finna verkum sínum farveg. „Í hverri viku fáum við aðila sem koma til okkar og leita ráða. Við tökum alltaf vel á móti öllum, burtséð frá því hvort hluturinn geti verið seldur eða ekki,“ segir Kjartan. „Ég er bara heiðarlegur með það að ef hann hentar okkur ekki, þá bendi ég þeim á

hvert sé hægt að fara. Við höfum líka verið að hjálpa íslenskum hönnuðum að koma sér á framfæri erlendis og að minnsta kosti opna dyrnar fyrir þau.“

Spurður hvort eitthvað einkenni unga upprennandi hönnuði í dag svarar Kjartan að þau séu óhræddari við ný efni og að kynna sig. Það sem mætti vera meira um hjá þessum hópi er vilji til að hanna hagnýtar nytjavörur. Kjartan tekur sem dæmi þegar hönnuðir danska merkisins Normann Copenhagen endurhönnuðu skóhornið. „Þau náðu að endurhanna það og skóhornið selst í bílförum,“ segir Kjartan. „Þannig að það þarf ekki alltaf að gera eitthvað glænýtt og listrænt. Þetta má vera góður og gildur nytjahlutur sem selst.“

EGGIÐ OG KÖNGULLINN

Í júlí síðastliðnum voru 50 ár síðan Epal var stofnað. Afmælinu er fagnað allt árið um kring en á afmælisdaginn sjálfan fengu 50 viðskiptavinir íslenska hönnunargjöf. Epal kynnti einnig samstarf sitt við Kaffibarinn á þessu ári. Samstarfið felst í sölu á fuglahúsi sem líkir eftir Kaffibarnum fræga.

Spurður hvort hann eigi sér upphaldsvöru hugsar Kjartan sig um með bros á vör. „Já, þær eru ansi margar,“ segir hann og nefnir Köngulinn, hengilampa hannaðan af Dananum Poul Henningsen. Önnur vara er afmælisútgáfa af Egginu, stóll sem Arne Jacobsen hannaði og prýðir margar íslenskar stofur. „Mér hefur alltaf þótt vænt um Eggidið,“ segir Kjartan sem líkir því við fallett málverk. „Þú situr ekki í honum á hverjum degi en bara að horfa á stólinn og njóta þess. Það finnst mér æðislegt.“

Þrátt fyrir að hafa sinnt starfinu í 17 ár segist Kjartan alltaf hlakka til að mæta í vinnuna, hitta starfsfólkið og halda hugsjón föður síns á lífi. „Á meðan maður hefur ástríðuna þá heldur maður áfram,“ segir Kjartan. „Og faðir minn er enn þá aktífur og er hérna á hverjum degi. Þetta er hans áhugamál og fókusinn er mest að stuðla að uppgangi íslenskrar hönnunar. Hann er ekki týpan sem fer í golf eða eitthvað. Það er bara hönnun, hönnun, hönnun.“ Kjartan brosir „Það breytist ekkert.“ ■

Það sem boðið er upp á í fyrstu tannlæknaskoðun hjá Kreativ Dental

Við bjóðum:

- ▶ Fría skoðun og ráðgjöf hjá reynslumiklum tannlæknum og margverðlaunaðri tannlæknastofu
- ▶ Fría heilkjálkaröntgenmynd (opg xray)
- ▶ Flug greitt allt að 180 evrum (*sjá skilyrði)
- ▶ Fría nótt á samstarfshóteli (**sjá skilyrði)
- ▶ Þjónustuborð á flugvellinum í Búdapest þar sem tekið er á móti okkar gestum strax við komu til borgarinnar
- ▶ Frían akstur á milli flugvallar og samstarfshótels (Arena) við komu og brottför
- ▶ Frían akstur á milli Kreativ Dental og samstarfshótels (Arena)
- ▶ Að öll gögn séu fáanleg á íslensku, þ.e. meðferðaráætlanir, reikningar, útskýringar á meðferðum og þjónusta á íslensku
- ▶ Að þeir sem klára meðferð hjá Kreativ Dental fái fría skoðun árlega með heilkjálkaröntgenmynd hjá Kreativ Dental í Búdapest til framtíðar!

Skilyrði:

* Flug. Hefjist meðferð hjá Kreativ Dental innan 6 mánaða frá því ráðgjöf var veitt verður flugmiði niðurgreiddur um allt að 180 evrum ef heildarkostnaður samkvæmt meðferðaráætlun er hærri en 1.800 evrum.
** Frí nótt á samstarfshóteli. Frí nótt er í boði hjá einu af samstarfshótelum okkar ef einstaklingur dvelur á því hóteli yfir þann tíma sem fyrsti hluti meðferðar/ráðgjafar tekur.



Grímur Axelsson
umboðsmaður
Kreativ Dental á Íslandi

**Nýtt bros
-
Nýtt líf**

Kreativ Dental Ísland

Heimasíða:
kreativdental.is

Facebook:
kreativdentalisland

Tölvupóstur - Upplýsingar - Tímabókanir:
grimur@kreativdentalclinic.eu

Sími:
(+354) 859 9403 (frá 9-13)

Allar vikur eru
tannheilsuvikur
hjá Kreativ Dental
í Búdapest!

25 ára reynsla



Kreativ Dental
Ísland

- ▶ Rúmlega 6000 íslendinga hafa fengið þjónustu hjá okkur frá árinu 2016!
- ▶ Stöðug þróun
- ▶ Fjöldi alþjóðlegra viðurkenninga
- ▶ Spara má 50 - 70 % af tannlæknakostnaði

“Nýtt bros – Nýtt líf”

Reglufesta skiptir mestu máli fyrir heilbrigði

Björn Þór Sigurbjörnsson einka- og styrktarþjálfari hefur mikla reynslu af þjálfun og er vel menntaður í sínu fagi. Hann hefur góða þekkingu á lífeðlisfræði, hreyfigetu fólks og að greina styrkleika og þarfir hvers og eins. Björn segir að fjórar grunnstoðir heilbrigðs lífsstíls séu næring, svefn, hreyfing og streitustjórnun og að góð orka og líkamlegur árangur æfinga, standi og falli með þessum fjórum stoðum.



Ragnheiður Linnet
skrifar

Í mínum huga byggist heilbrigði fyrst og fremst á góðum venjum. Fólk þarf venjur sem halda því í stöðugleikanum, ekki skyndiátök sem renna út eins og sandur í lófa. Ef venjurnar eru heilbrigðar og passa inn í lífið, þarf fólk ekki alltaf að vera að byrja upp á nýtt. Helsti munurinn á þeim sem ná árangri og þeim sem alls ekki ná honum er ekki vilja-styrkur, heldur reglufesta. Það er betra að mæta tvisvar til þrisvar sinnum í viku í sex mánuði heldur en sex til sjö sinnum í viku, í fjórar vikur og hverfa svo.“

1 NÆRING – EINFÖLD, PRÓTÍNRIK OG FRAMKVÆMANLEG
„Fólk hefur tilhneigingu til að flækja næringuna endalaust. En líkaminn þarf endilega ekki alltaf ketó, carnivore eða eitthvað sem er allt eða ekkert. Líkaminn þarf stöðugleika.

- Það þarf að leggja áherslu á:
- prótín (1,6–2,2 g per kg)
 - grænmeti og ávexti
 - reglulegar máltíðir
 - skipulag

Ef næringin er svo flókin að hún skapar álag, þá er hún ekki sjálfbær. Fólk þarf einfaldleika.

2 SVEFNINN – ER GRUNNUR ALLS JAFNVÆGIS
Svefninn er að mati Björns stærsti og mikilvægasti þátturinn í heilbrigði. Flestir vita það en vanmeta þó. „Ef þú sefur ekki, þá vinnur líkaminn gegn þér. Svefn stjórnar hormónum, orku, hungri, skapsveiflum, eða dægur-sveiflu, og frammistöðu. Svefn er grunnstoð sem kemur á undan öllu öðru. Svefnlengd þarf að vera sjö til níu klukkustundir á nóttu og fólk þarf að leggjast til hvílu á sama tíma og róleg kvöld skipta öllu máli.“

3 STREITA – MINNKA HRADA, SETJA MÖRK
„Streitustjórnun er mjög mikilvæg og getur haft úrslitaáhrif,“ segir Björn. Streita rænir fólk svefni, dregur úr rútínunni, eykur framleiðslu á hungurhormóninu ghrelíni og gerir fólk erfiðara fyrir að halda rútínu. Þetta snýst um taugakerfið. Þegar taugakerfið er rólegt, þá verður lífið miklu betra.

- Góð ráð gegn streitu:
- minnka hraðann
 - setja skýr mörk
 - eiga hreinskiptari samskipti
 - taka sér rými
 - skipuleggja vikuna
 - þora að segja „nei“
 - þiggja og gefa hrós

”Fólk heldur að jólin eyðileggi allt ferlið. En desember er ekki vandamálið, heldur hvernig við mætum honum og förum í gegnum hann. Fólk á ekki að gefast upp þó að rútínan haldist ekki.

4 HREYFING – BYGGIR UPP STARFHÆFAN LÍKAMA
Björn tekur fram að hreyfing og styrktarþjálfun eigi að byggja upp í samræmi við það sem líkaminn þarf. „Ég vil styrkja veikleika og gera líkama fólks starfhæfari. Líkami sem vinnur með þér er alltaf markmiðið og fólk ætti að forðast það sem samfélagsmiðlar eru að þrýsta á.

Dagleg hreyfing er einnig mikilvæg. Fólk vanmetur skrefin sín, en 8.000–10.000 skref framkalla töfra bókstaflega. Göngutúr er meðferð fyrir hjarta, taugakerfi og huga.“
Aðventan og jólin, hvað á fólk að hafa í huga á þessum tíma?
„Fólk heldur að jólin eyðileggi allt ferlið. En desember er ekki vandamálið, heldur hvernig við mætum honum og förum í gegnum hann. Fólk á ekki að gefast upp þó að rútínan haldist ekki. Lítil hreyfing er betri en engin. Þú þarft ekki fullkomna viku. Þú þarft bara að halda grunninum lifandi: svefn, smá hreyfing, prótín, vatn og ró. Væntingastjórnun er mikilvæg líka. Magn konfekts sem flæðir inn í desember er eitthvað sem ætti að ræða. Þetta gerir engum gott og skapar óþarfa varnarleysi gagnvart matarvenjum. Það má alveg njóta, en það þarf ekki að hafa endalaust framboð sem er ekki að hjálpa nokkrum manni þegar öllu er á botninn hvolft.
Björn segir einnig að hreyfing í desember sé líklega vanmetnasta verkfærið fyrir andlega heilsu. „Þetta er ekki til að vinna upp jólagúmmelaðið, þetta er til að halda hausnum í lagi. Konfekt- og sælgætisframboð á vinnustöðum þarf að endurskoða.“ ■

20 ÁRA

AFMÆLISÚTGÁFA



Til að fagna 20 ára afmæli JS Watch Company Reykjavík kynnum við sérstaka afmælislínu íslenskra úra. Hvert úr er framleitt í takmörkuðu upplagi, aðeins 20 eintök af hverju úri.

Nú kynnum við sjötta úrið í þessari einstöku línu, Sif 20 ára afmælisútgáfu með kampavínslitaðri sólargeislaskífu. Tímalaus hönnun, íslenskt handverk og svissnesk nákvæmni.



GILBERT
ÚRSMÍÐUR

Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Smákökur

Blúndukökur

Þessar smákökur eru einfaldar í bakstri og einstaklega góðar með þeyttum rjóma eða súkkulaði.

- 2 bollar sykur
- 2 bollar haframjöl
- 2 bollar hveiti
- ½ bolli síróp
- ½ rjómi
- 1½ tsk. lyftiduft
- 375 g smjör
- vanilludropar
- brætt súkkulaði eða þeyttur rjómi til að setja á milli



Aðferð: Byrjið á því að bræða smjörið í potti. Blandið öllum hráefnunum í pottinn og hrærið vel í undir vægum hita. Setjið deigið með teskeið á plötu, þær fletjast mikið út þannig passið að hafa kökurnar ekki mjög stórar. Bakað í 200 gráðum í um 8 mínútur. Látið líða smástund áður en þið takið kökurnar varlega af plötunni. Kökurnar eru svo lagðar saman með bræddu súkkulaði eða þunnu lagi af þeyttum rjóma á milli.

Hafrakökur

- 8 dl hveiti
- 2 tsk. matarsódi
- 1 tsk. salt
- 400 g smjörlíki
- 4 dl sykur
- 4 dl púðursykur
- 4 egg
- 4 tsk. vanilludropar
- 8 dl korn-flakes
- 8 dl haframjöl
- 4 dl kókosmjöl
- súkkulaðidropar til að setja ofan á

Aðferð: Smjör, sykur og egg er hrært saman, passið að hræra ekki of lengi. Öðru hráefni er blandað saman í skál og eftir það er smjóri, sykri og eggjum



bætt út. Deigið er svo hnoðað, búnað til litlar kúlur og lagt á bökunarpappírinn. Bakað í 200 gráðum í um 15 mínútur, eða þar til þær eru ljós-brúnar. Passið að setja súkkulaðidropana á kökurnar um leið og þær koma út úr ofninum þannig að þeir festist betur á þeim.



Sjö praktísk bakstursráð

Á mörgum heimilum er að-ventan oft tími baksturs. Hér eru praktísk og einföld ráð sem gera baksturinn auðveldari, hvort sem þú ert að baka kökur, smákökur eða tertur.

- 1 Mældu nákvæmlega, notaðu vigt frekar en mælibolla, þannig verður það nákvæmara fyrir vikið.
- 2 Það er mikilvægt til að ná fram jafnari áferð að láta hráefnin vera í stofuhita, eins og egg og smjör.
- 3 Ekki hræra of mikið þegar hveitinu er bætt við, annars er hætt á að deigið verði seigt. Til að fá loft og léttleika þá er gott að hræra smjör og sykur vel saman í ca 5–7 mínútur.
- 4 Aldrei setja kökuna í hálfvolgan ofn, gott er að forhita ofninn áður en þú byrjar.
- 5 Láttu kökuna kólna alveg áður en þú skreytir, ef kakan er aðeins heit, þá bráðnar kremið og rennur til.
- 6 Fólk bakar stundum til öryggis of lengi, taktu smákökurnar út úr ofninum þegar brúnirnar byrja að taka lit.
- 7 Margar smákökur þola frystingu, það er minna stress fyrir jólin og gott að eiga girnilegar smákökur í frystinum.

Gleðilegan jólabakstur, þó að kökurnar verði ekki fullkomnar þá er gaman að njóta þess að skapa minningar með sínu fólki og finna jóla- og kryddilminn í húsinu. ■



Fimmtíu ár af
tímalausri hönnun!

HEIMILISBLAÐIÐ

DESEMBER 2025
6. TBL. 1. ÁRG.

AUGLÝSING

Jólablaðið



Gjafakort Þjóðleikhússins

Tíhlökkun, upplifun
og ógleymanlegar minningar!

leikhusid.is



Gefðu tilhlökkun, upplifun
og ógleymanlegar minningar!



Gjafakort Þjóðleikhússins
er sannkallað konfekt

Fjöldi gómsætra mola í einum pakka
- þitt er að velja.

LÍNA
LANGSOYKUR



ÓRESTEIA



ÍBÚÐ 10B



NÝTT
ELDHÚS
EFTIR MÁLI

ELDHÚS

HVER

DRAU

BJART YFIR HEIMIL
| AUSTURBÆ



BORDPLATAN ER LYKILA

SNERTU BORDPLÖTUNA ÁÐUR EN ÞÚ TEKUR

Á vandrú ljosi.

ORMS
+
LUNGA

Söngleikurinn

GÆÐA
BLÓÐ



Ástin
og
dauðinn



RÓT



HREIÐRÍÐ



Jólagjöf
Skruggu

Jólaævintýri leikhúsálfanna



HARRY
OG
HEIMIR



Glænýr og kraftmikill
íslenskur stórsöngleikur!

Söngleikurinn
ORMSTUNGA
Frumsýning 24. janúar

Forsala í fullum gangi!

Leikarar: KRÓLI, RÁN RAGNARSDÓTTIR, JAKOB VON OOSTERHOUT, GUBJÓN DAVÍÐ KARLSSON, HALLGRÍMUR ÓLAFSSON, ILMUR KRISTJÁNSDÓTTIR, ÖRN ÁRNASON, ÓLAFÍA HRÖNN JÓNSDÓTTIR, SIGRÍÐUR EYRÚN FRÍÐRIKSDÓTTIR, PÁLMI GESTSSON, KJARTAN DARRI KRISTJÁNSSON, ALMAR BLÆR SIGURJÓNSSON, BIRTA SÖLVEIG SÖRING ÞÓRISDÓTTIR, EYGLÓ HILMARSDÓTTIR, NICK CANDY, ODDUR JÚLIUSSON, PRÖSTUR LEÓ GUNNARSSON, SELMA RÁN LIMA, SIGURBJARTUR STURLA ATLASON

Leikstjórn: GÍSLI ÖRN GARBARSSON, Tónlistarstjórn: JÓIPÉ, Leikmynd: ILMUR STEFÁNSDÓTTIR, Danshöfundur: LIAM STEEL, Búningar: MARÍA TH. ÓLAFSDÓTTIR, Lýsing: GARDAR BORGÞÓRSSON, Hljóðhönnun: Þóroddur Ingvarsson, Hljóðmynd: BRETT SMITH

