

Best på håndarbeid

Sommerens
beste boktips



Familien



FRISTENDE
MED BÆR



MØNSTER-
STRIKK

i friske
farger



Bare i
Familien!
Nytt design

Sturla Stålsett
OM TRO, TVIL
OG PUNKROCK



Bli med til ekspertenes
fantastiske rosehage



7 023066 403793 50014
bc | 0379 | 014 | UKEBLADER



God morgen!

Det finnes knapt noe bedre enn rolige sommormorgener med kaffekoppen i hånda, gjerne inntatt på hyttetrappen med utsikt over hav og svaberg. Kanskje har du tid til å bake rundstykker, røre sammen noen nyplukkede bær og dekke et frokostbord som ikke skal spises i full fart? I denne utgaven får du mange inspirerende frokostoppskrifter og desserter med bær.

Vi har også tatt turen nordover – til Lofoten, Salten og Vesterålen. Selv er jeg så heldig å ha en hytte i Lofoten, og mange av barndommens somre ble tilbrakt der sammen med bestemor og bestefar. Å feriere i eget land gir oss så mange muligheter. Reiser du med bobil, tog, bil eller ferge kan man oppleve Norge i eget tempo. Du kan våkne ved havet den ene dagen og være omgitt av fjell den neste – det minner oss på hvor variert og vakkert landet vårt er.

Men så er det været, da. Sommeren i Norge kan være lunefull. Når sola skinner, er alt som det skal være. Men kommer regnet, finnes det heldigvis mange hyggelige inneaktiviteter å finne på. Å lese et ukeblad, løse et kryssord, spille spill eller starte på et nytt strikkeprosjekt kan gjøre en regntung dag både rolig og meningsfull. Sommeren i Norge er aldri helt forutsigbar – men kanskje er det nettopp det som gjør den så fin? Kos deg – hvor hen du er.

Hanne

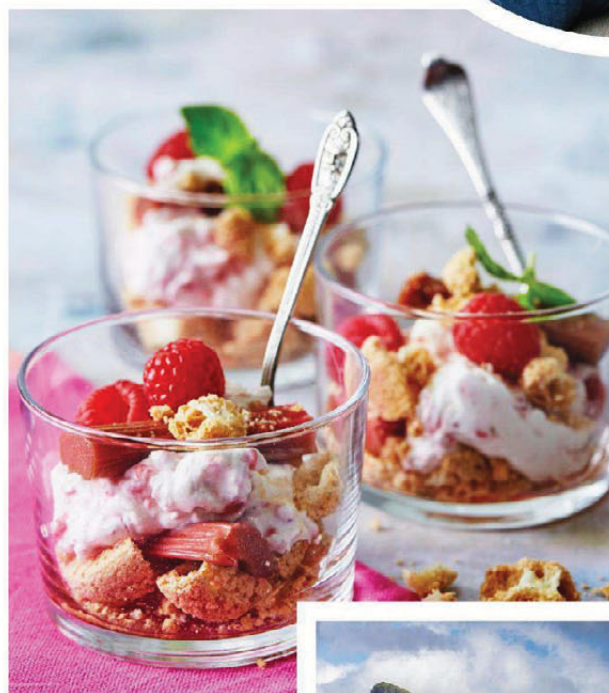
REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

FORSIDEFOTO: ESTEN A. BORGOS

Mor Unn har betydd mye for Sturla Stålsett. Nå er hun viet en egen sang på det nye albumet til presten.

Side 4



29

Søte og syrlige desserter med bringebær

14

Bli med til eventyrriket i nord



FAMILIENS FACEBOOK-GRUPPER
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk
FAMILIEN PÅ FACEBOOK
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)



DU FINNER OSS
OGSÅ PÅ INSTAGRAM
[@familienstrikk](https://www.instagram.com/familienstrikk)



Innhold

NR. 14 • 4. JULI 2025



58

Strikk sommertopper
til store og små



42

Enkel redesign med heklenålen



64

Søtt til
dukken

REPORTASJER

- 4 Sturla Stålsett om tro, tvil og punkrock
- 10 Reise: Eventyrriket i nord
- 16 Hilde er hekta på hekling
- 20 Helse: Så sunt er sjokolade
- 92 Hjem & Antikk: Feminint tilbehør

HÅNDARBEID

- 33–67
- 68 Åses lune hjørne

MAT

- 22 Fargerik sommerfrokost
- 27 Fristelser med bringebær
- 30 Sommersalater

KRYSSORD

47–54

DE GRØNNE SIDENE

- 80 Roseparadiset
- 87 Hagepostkassen

LESELYST

- 70 Eplegården (4:6)
- 74 Det hendte meg: Min gode nabo vil ikke flytte
- 76 Novelle: Stemme fra fortiden

STORT OG SMÅTT

- 21 Helsenytt
- 88 Leselyst
- 90 Loppetorget
- 96 Mitt øyeblikk: Lesernes bilder
- 97 Tro & liv



REKTOREN: Mange forventet at han ville bli biskop som sin far, men i april 2025 fikk Sturla en helt annen jobb.

STURLA STÅLSETT OM TRO, TVIL OG PUNKROCK

DU ER GOD NOK SOM DU ER

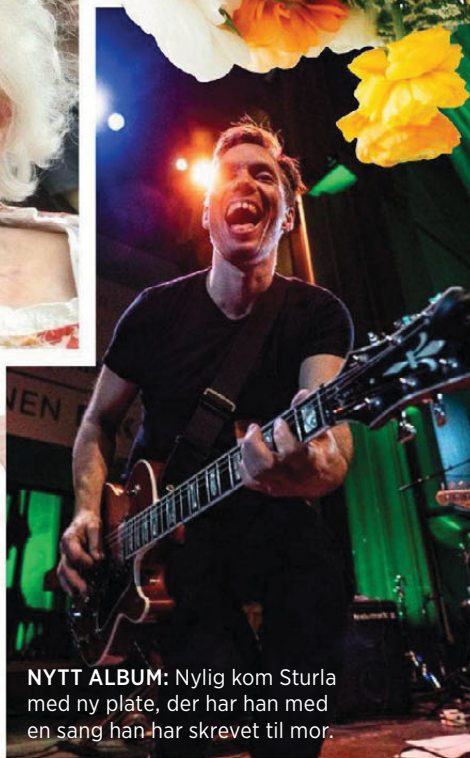
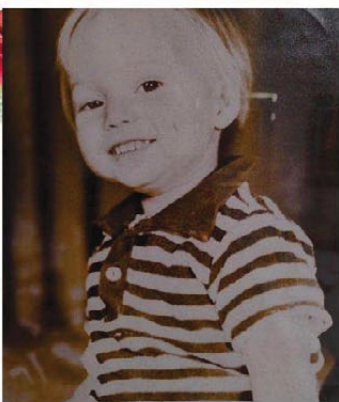
Han har vært kandidat til stillingen som biskop i Oslo to ganger. Begge gangene gikk jobben til en kvinne, men Sturla henger ikke med hodet av den grunn. Nå er han rektor og plateaktuell med sang til mor.

TEKST: KRISTIN MA BERG
FOTO: KRISTIN MA BERG, NTB OG PRIVAT



BARNDOM: Å vokse opp i et hjem der kristendommen var en naturlig del av hverdagen føltes godt.

MOR OG STURLA: Professoren har et nært forhold til mor som tidligere var skribent i Familien.



NYTT ALBUM: Nylig kom Sturla med ny plate, der har han med en sang han har skrevet til mor.

Ukebladet Familien har en helt spesiell plass i professor Sturla Stålsetts hjerte, ikke bare fordi han nylig begynte som spaltist i bladet, men også fordi han faktisk er vokst opp med Familien i huset, takket være mor, Unn Stålsett.

HUSKER FAMILIEN VELDIG GODT

– Mor skrev en periode i bladet mens hun var student. Det var da det het Kristen Ungdom og ble utgitt av Det Norske Misjonsforbund. Husker ikke hva hun skrev om, men hun studerte pedagogikk og ble lærer så det var sikkert fornuftig, tror Sturla som har et nært forhold til moren.

Han har nettopp skrevet en sang til henne. Sangen kan høres på det nye albumet hans som har fått tittelen «Holder meg våken». Det kommer vi tilbake til.

Sturla er sønn av en biskop og en pedagog, og gift med lektor Anne Veiteberg. Selv er han utdannet prest med doktorgrad i frigjøringssteologi. Han er professor i diakoni, religion og

samfunn, og forsker. Mange regnet at han kom til å bli biskop som sin far Gunnar Stålsett, noe også Oslo bispedømmeråd ønsket seg, men så valgte Kirkerådet Sunniva Gylver. Forrige gang han var kandidat til stillingen, gikk jobben til konas søster, hans egen svigerinne Kari Veiteberg. Selv synes Sturla det var en ære å bli innstilt til jobben, men lever godt med at det ikke ble han.

TRO OG TVIL

– Jeg gleder meg til min nye jobb på MF vitenskapelig høyskole, svarer Sturla og smiler bredt, noe han gjør ganske ofte. Han har fylt seksti år, men ser yngre ut.

Fra 1. august tar han over som rektor på det vi før kalte Menighetsfakultetet,

men som i 2018 skiftet navn til MF vitenskapelig høyskole for teologi, religion og samfunnsvitenskap. Midt i blinken for en som har doktorgrad i samme tema.

Kanskje en noe tilbaketrukket jobb for en mann som i årevis har drevet med feltstudier i Latin-Amerika, stiftet Åpen folkekirke, frontet likekjønnet ekteskap, kjempet for at vi skal ta inn flere flyktninger, samt var en aktiv leder i Kirkens Bymisjon og jobbet for Kirkens Nødhjelp. Blir det bare innadvendte akademiske gjøremål nå fremover, kanskje?

– Overhodet ikke innadvendt. Dette er en utfordrende og spennende jobb. Religion og teologi er brennaktuelle temaer. Det er krig i Europa, det snak-

Sturla Johan Stålsett

Født i 1964. Teolog, prest og professor i diakoni, religion og samfunn ved MF vitenskapelig høyskole i Oslo der han 1. august i år blir rektor.

Sønn av tidligere biskop Gunnar Stålsett og pedagog Unn E. Stålsett. Sturla er også musiker, gift med Anne Veiteberg, far til to voksne barn og aktuell med ny plate.



RESPEKT: For mange er Sturla Stålsett identisk med han som roper opp når uteligger, tiggere og flyktninger ikke får den respekten de fortjener. Sturla tok doktorgrad på en frigjøringssteologi som vektlegger rettferdighet, likeverd og frihet fra fattigdom og undertrykkelse.



LIBERAL PØNKER: Nå er den liberale pønkglade teologen rektor ved MF vitenskapelig høyskole for teologi, religion og samfunn.

kes om «folkemord» på Gaza og i USA råder uforutsigbarhet. Grunnleggende menneskerettigheter krenkes og folkeretten trues, minner Sturla oss på.

– Å være seg bevisst et samfunns verdigrunnlag er viktig. I grunnloven vår er den kristne og humanistiske arven en forankring for de verdier Norge skal bygge på, nemlig menneskerettigheter, demokrati og rettsstat.

– Og troen, vel?

– Ja, tro er viktig som begrunnelse for mange av oss. Og tvil, legger han til. Tvilen hører med

REDD FOR MØRKET

Sturla var selv i tvil da han skulle velge studier. Samfunnsvitenskap eller teologi? Det ble begge deler, men han var lenge redd for den mørke siden ved presteyrket. Å ha en jobb der man stadig må konfronteres med død, savn, sorg, smerte og begravelser, føltes vanskelig. Å være den som bærer frem et sørgebudskap virket skremmende. For hva skal man si, hvordan skal man trøste?

– Men det man frykter mest kan jo

også være det man har sterkest behov for å bearbeide, tenkte Sturla.

Han lot seg ordinere til prest. Det valget har han aldri angret på.

– Det ble veldig livsformen for meg å være flere år i El Salvador med borgerkrig. Å se mye lidelse, men samtidig også så mye livsglede, satte spor, medgir Sturla.

Han sto godt rustet da han kom ut i menighetspraksis som blant annet innebar at han satt med vakttelefon og var den som måtte rykke ut som prest når dødsbudskap skulle formidles.

– En gang da telefonen ringte, måtte jeg formidle et veldig dramatisk dødsbudskap. Uventet for meg fant jeg den jobben både givende og meningsfull. Jeg kunne være der for noen i en kritisk situasjon. Det føltes godt, sier Sturla.

PROTEST OG PUNK

I tenårene oppdaget Sturla punken og det britiske punkbandet Sex Pistols. Det ble et vendepunkt. Prestesønnen kjøpte elektrisk gitar, og startet band. Så snart han hadde lært seg noen grep på gitaren, skrev han egne låter. Mange av tek-

stene pirket i etablerte holdninger. Sturla var kommet på rett hylle.

– Hvorfor punk?

– Det er en musikkgenre med opposisjon og opprør i seg. Det traff meg som 15-åring på Oslos vestkant. Punkten kommer ikke med nye bastante løsnings, men gir rom for noe nytt ved å være kritiske og forstyrrende. Jeg kjente meg igjen, jeg var kritisk til urett i samfunnet. Jeg hadde behov for å uttrykke, også musikalsk at: – Nei, det kan ikke være slik, det må bli forandring. Kritikken gjaldt også måter kristendommen ble praktisert på, legger han til.

– Når religiøs tro brukes til å stenge andre ute, til å lukke rommet for noen, og når denne utestengelsen i tillegg pyntes på med fromme formuleringer, eller når gudstroen brukes som unnskyldning for å støte andre ut, ja da, sier Sturla, og gir seg selv et lite pusterom før han fortsetter. Ja, da er det budskapet som formidles i grunnleggende konflikt med evangeliet. Evangeliet er radikalt inkluderende i Guds kjærlighet.

– Er det viktig å også tenke på den



BISKOP STÅLSETT:

Sturlas far Gunnar Stålsett var biskop i Oslo bispedømme fra 1998 til 2005. Det var han som viet kronprinsesse Mette-Marit og kronprins Haakon i Oslo Domkirke 25. august 2001.

unge generasjonen som stadig strever etter nye «likes» på sosiale medier?

– Ja, Evangeliets kjerne er at du er god nok som du er. Du er allerede mer enn godt likt av din skaper. Evangeliet er en skatt som kommer med frigjøring og tilgivelse.

TRO ER TRYGGHET

– Det står mye i Bibelen som kan være vanskelig å fordøye? Hva sier du til de som tviler eller ikke tror?

– Bibelen må, som alle tekster, alltid tolkes. Ingen kan ta alt som står i Bibelen «bokstavelig». Jesus skrev ikke ned noe selv, det han sa og gjorde ble skrevet ned i fire evangelier av fire ulike personer som alle var preget av sin tid og egne erfaringer. Vi må se på det som står i teksten på denne bakgrunnen. Bibelen skal leses i lys av det kjernebudskapet den formidler, nemlig at Gud elsker hver skapning ubetinget. Det er dette kristendommen kan og bør tydeliggjøre. Du er skapt i Guds bilde, og Gud ser noe i deg som du kanskje ikke alltid ser selv. Du kan være trygg på at han elsker deg, uansett. Å oppleve seg

gudsforlatt kan være vanskelig å bære. Kristendommen har et nærvær å tilby, det innebærer også en trygghet, reklamerer teologen med et varmt smil.

På spørsmålet om han fikk troen i arv av foreldrene eller om han oppdaget den selv, blir Sturla ettertenksom.

– Det er klart miljøet har mye å si. Å vokse opp i en familie der kristentroen var naturlig og fri, var definerende, både for omgivelsene rundt meg og for meg selv. Det kristne budskapet ble en naturlig del i livet mitt.

Og etter hvert også punken?

– Ja, visst. De representerte en oppvåkning og ble en inspirasjon, sier Sturla og viser oss coveret på sitt nye

album «Holder meg våken».

Både det og coveret på den forrige platen, «Glansdager», har datteren Eivor laget. Hun er grafisk designer og kunstner, mens sønnen Ådne er fagotist (treblåseinstrument) og en dyktig pianist. Det er mye musikk i familien.

HOLDER SEG VÅKEN

Sturlas morfar var organist i St. Petri kirke i Stavanger og mormor var pianist. I tillegg til religion hadde musikk også en stor plass i oppveksten. Det ble spilt både Chopin og Mozart i barn-domshjemmet, men ingen av delene virket like sterkt på Sturla som punken. «På holder meg våken» river han →



Når religiøs tro brukes til å stenge noen ute, er budskapet som formidles i grunnleggende konflikt med evangeliet. Evangeliet er radikalt inkluderende i Guds kjærlighet.

KIRKE OG POLITIKK: Her er Sturla Stålsett i samtale med Gro Harlem Brundtland, da hun besøkte Sagene kirkeanledning 1. mai 2019.



punkeakkorder på gitaren og synger om at ting går i stykker, ting tar tid, ting holder han våken, ingenting tåler noen ting.

– Hva mener du med tekstene dine?

– Alt er skjørt. Alt har sprekker og skår. Slik er livet. Og det er lettere å bære når vi kan se det i øynene, og gjenkjenne det hos oss selv og i andre. Jeg har som forsker interessert meg mye for sårbarheten. Faktisk også som en verdi og en styrke. Det er fra en erkjennelse av sårbarheten som åpning mot hverandre, at vi kan bygge mer inkluderende og rettferdige fellesskap, understreker professoren.

EN SANG TIL MOR

Av sin far, biskopen, har Sturla lært å være nysgjerrig på aktuelle problemstillinger, samt ikke å være redd for å forandre mening. Det synes han er en god arv. Av mor fikk han pedagogikken og musikken. Hun har betydd mye for han. Nå er hun viet en egen sang på det nye albumet.

– Jeg har alltid skrevet sanger til mor. Hun har bursdag på sommeren og da var det ofte familiefest, og jeg skrev

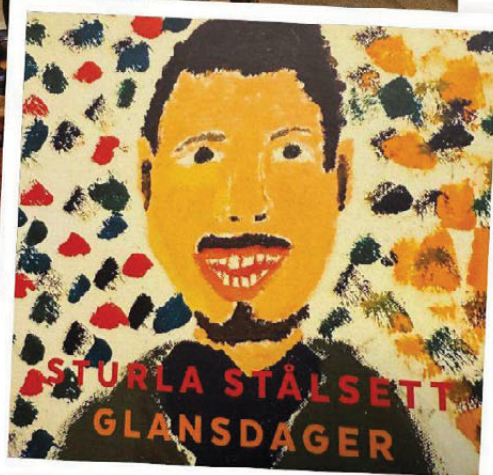
gjærne sang i stedet for tale. Nå begynner mor, som går i sitt 94. år, å glemme en del, men selv om minnene forsvinner, er vi alltid her. Det gjelder faktisk hele livet. Vi blir de vi er like mye gjen-

”

Å vokse opp som prestesønn var definerende, både for omgivelsene rundt meg og for meg selv.

nom det vi glemmer som det vi husker. Det som er glemt, er ikke blitt borte, skriver Sturla i sangen til mor.

– Mor jobbet i mange år som førsteamanuensis ved Avdelingen for lærerutdanningen. Hun var opptatt av forholdet mellom den som veileder og den som blir veiledet. Hun har skrevet bøker om tema, og jeg har lært så mye av henne. Det var en type frigjørende pedagogikk, sier han som selv tok doktorgrad i frigjøringsteologi.



FLERE ALBUM: Rektoren ved MF har gitt ut flere plater, det nyeste heter «Holder meg våken», det forrige het «Glansdager». Det er datteren Eivor som lager cover.

– Frigjøringsteologi er en teologisk retning som legger vekt på rettferdighet, likeverd og frihet fra fattigdom og undertrykkelse. Et kristent radikalt tankegods som vokste frem i Latin-Amerika på 1960-tallet, forklarer Sturla.

Her hjemme har han flere ganger ropt høyt opp om de samme verdiene, blant annet da han i Dagbladet for noen år siden uttalte at: «En taus og tam kirke svikter sin neste, som seg selv.» «Kompromissløs solidaritet med nødlidende og utestengte hører med til kjernen av det kristne budskapet.»

Den nye rektoren ved MF kan kunsten å si klart fra når han er uenig, i tillegg til mye kunnskap, har han også en punker i brystet. •



Läkerol[®]
PASTILLES

Makes People Talk



FOTO: TORE SCHØNING OLSEN

FARGERIKT STED: Henningsvær har vokst frem som en kulturell høyborg i Lofoten. Her finner du gallerier, brukskunst og små, koselige butikker. Og ikke minst spisesteder med kortreist mat. Se mer på visithenningsvar.no.

EVENTYRET: Lofoten ligger der for dine føtter, klar til å inntas med alle sanser. Her med utsyn mot Svolvær, hvor du blant annet finner Lofoten Art Galleries med verkstedutsalg, kunstmuseer og gallerier. Fra Svolvær kan du også bli med på havørnsafari inn Trollfjorden.



Eventyrriket i nord

Lofoten, Vesterålen og Salten
inneholder det meste av hva du kan
oppleve på en ferie.

TEKST: ALEXANDER BERG JR.

FOTO: KAROLINE O. A. PETTERSEN, TOM SCHANDY, VISITNORWAY.COM,
NORDNORGE.COM OG GETTY IMAGES



FOTO: CHRIS CRAGGS

Lofoten

Lofotvæinger påstår selv at de har verdens vakreste øyrike, og på sine nettsider skriver de: «Lofoten er ikke enten eller, men både og. Fjell og hav. Distrikt og metropol, både næring og rekreasjon. Lokalsamfunn, heimplass og turistmagnet. I dette ligger Lofotens særegne magi.»

Fra øst til vest byr Lofoten på et variert utvalg av aktiviteter fra fiske, fjellturer og selvsagt jakten på nordlyset til et mangfold av severdigheter og attraksjoner, konserter og arrangementer.

Unike matopplevelser står i kø i regionen. For mellom bølgene og tindene produseres det smaker av en annen verden. Sjømat og kortreiste smaksopplevelser fra bøndene. Historisk startet det med torsken og tørrfiskeeksporten som har holdt liv i befolkningen her oppe siden steinalderen og fortsatt er den viktigste grunnen til at øygruppen består av levende, livskraftige

samfunn. Derfor er naturlig nok denne fisken en viktig del av matopplevelsene du vil møte i Lofoten. Men hopp ikke bukk over lofotlammene som gresser i grønne skråninger garnert med et dryss salt fra havet. Matopplevelsene løftes av de helt spesielle omgivelsene. Det er som om Lofotveggen reiser seg inne i deg og kiler smaksløkene dine.

Og strendene da. De er i verdensklasse med kritthvit sand og innbyr til vassing om du ikke våger deg helt uti. Sjekk ut Kvalvika, Haukland, Uttakleiv, Ytresand, Ramberg, Unstad, Bunesstranda eller Skagsanden.

E10, den nasjonale turistvegen gjennom Lofoten, tar deg fra det ene høydepunktet vakrere enn det andre, som Moskenes, Reinehalsen, Nusfjord, Skreda, Eggum og Gimsøystraumen.

Mer info: visitlofoten.com.



LOKALE DELIKATESSER: De fleste restaurantene i Lofoten kan by på deilig og kremet fiskesuppe. Denne delikatessen finner du på Solsiden brygge i Ballstad. →



FOTO: ERNST FURUHATT

Bodø og Salten

Bodø er et godt utgangspunkt for mange opplevelser. Herfra kan du reise innover i landet til Salten, hvor opplevelsene ligger tett helt ytterst fra fiskeværerne og øyerne Støtt, Bolga og Sør-Arnøy og helt inn til det tidligere gruvesamfunnet Sulitjelma. Salten er stedene du ikke tenker over er en del av Salten, som for eksempel Svartisen og Hamsuns Hamarøy. Salten er fossene, strendene og de spesielle overnattingsstedene. Men Salten er også stillhet, slik du møter den i Rago, kontrastenes nasjonalpark. Rett utenfor sentrum av Bodø har du verdens sterkeste malstrøm, Saltstraumen, og på Kjerringøy kan du gå i land på Nord-Norges best bevarte handelssted. I Saltstraumen får du oppleve moder jords enorme krefter. Det anbefales at du sjekker Saltstraumentabellen for å se hvilke klokkeslett som gjelder akkurat den dagen du skal besøke strømmen. **Mer info: visitbodo.com**

Lei sykkel

Hos Engen Brygge i Ørnes kan du leie sykkel for å komme deg inn til Svartisen.



LETT TILGJENGELIG: Svartisen er en av de mest tilgjengelige isbreene vi har. Du kan nesten sykle helt inn. **svartisen.no**

NORDNORSK KYSTKULTUR:

På Kjerringøy møter du et unikt landskap og kultur.

Reis rundt og utforsk den majestetiske naturen i området, og det er flere overnattingsmuligheter å velge mellom.

kjerringoy.com



AKTIVT FISKEVÆR: Reine ligger langt vest i Lofoten og er et aktivt lite fiskevær. Reine er omtalt som en av de vakreste stedene i Norge. I tillegg til den utrolige beliggenheten tilbyr Reine også et stort utvalg av aktiviteter som kajakkpadling og fotturer i sherpatrappene på Reinebringen. **visitlofoten.com**



FOTO: MARTEN BRIL

Safari

Vesterålen og Lofoten organiserer hvalsafari flere steder. Det er de store spermasetthvalene du møter der ute, og møtene vil gi deg minner for livet. Eller oppsøk havørnens rike i Lofoten, meld deg på natursafari og opplev fugler og ville dyr.



FOTO: ERNST FURUHATT

Havets papegøyer

Andøy ligger i enden av Nasjonal turistveg Andøy. Men det er her det starter. Det er her havet går i land, som for eksempel på Bleikstranda. Andøya kan by på alt fra hvalsafari til romfart.

visitandoy.info.

På Røst har lundefuglen sin egen festival, og på Andøya arrangeres det lundefuglsafari. Bleiksøya er et av landets mest kjente fuglefjell. Her hekker blant annet 80 000 lundefuglpar.

puffinsafari.no





FOTO: FRANK R. DAHL

VILLMARK: Rago nasjonalpark er kontrastfylt og kan by på stille skoger og glattskurte fjellformer, forrevne klipper og tordnende fosser. ragonasjonalpark.no



HAVETS KONGE: Flere steder tilbyr havørnsafari slik at du kan se den største rovfuglen vi har til lands i aksjon.



FOTO: TERJE RAKKE

REINE: Samle fine sommerminner ytterst på brygga med reker og speilblankt hav.

Vesterålen

Mye av de samme opplevelsene du finner i Lofoten, gjentar seg også i Vesterålen. Og lengst nord i landskapet ligger Andøya og duver i Golfstrømmen. Nærmest sydlandsk blir da også opplevelsen når du kan vandre langs noen av Norges flotteste strender og se utover blikkstilte hav, strøket flatt av midnattssolen.

Midnattssolen lager magi i Vesterålen fra midten av mai til midten av juli. Lokalbefolkningens råd er å gå ut hver hver kveld. Du vet aldri når skylaget sprekker opp og solen titter majestetisk frem.

Menyen er lang og mangfoldig, og båt er en viktig del, som for eksempel båttur inn den trange og mektige Trollfjorden eller på hvalsafari. For dem som ønsker å være landkrabber, kan

Hurtigrutemuseet i Stokmarknes være en godbit.

Skulpturlandskap Nordland består av 36 utendørs kunstverk signert kunstnere fra 18 land. 5 av dem er i Vesterålen, hvor kanskje Mannen fra havet på Bø i Vesterålen er den mest kjente.

De 4 andre er i Andøy, Øksnes, Hadsel og Sortland.

Mer info: visitvesteralen.com



Hilde har hekle-dilla

Restegarn og bestemorsruter

Hvor som helst og når som helst, og helst hele tiden kan Hilde Lundal ta frem hekletøyet. Hun elsker garn og er hekta på hekling. Alt begynte med restegarn og bestemorsruter.

TEKST: KRISTIN MA BERG FOTO: KRISTIN MA BERG, AGNETE BRUN, FORLAGET



PANDEMI: At strikking og hekling er blitt så populært blant yngre, tror Hilde skyldes en blanding av koronapandemi, Instagram og skapergleden.

Hilde Lundal fra Spydeberg er masterdatakonsulent for grossistbutikken Storcash der 31-åringen til daglig sørger for at strekkoder og informasjon i varehandelen blir lagt korrekt inn i databanken. Bak seg har hun en bachelor fra BI i økonomi og ledelse. Hun er vant med orden og oversikt.

Med et håndarbeid mellom hendene derimot, kan det nok hende at ting går mer etter innfallsmetoden, i hvert fall når hun har garn og heklenål i nærheten. Hilde er nemlig en kreativ garn-nerd med lidenskap for håndarbeid og spesielt hekling.

– Jeg har rett og slett helt hekle-dilla, medgir masterdatakonsulenten som takker sin samboer både for forståelse og uvurderlig hjelp.

KJÆRESTEN HAR TESTET

Hilde har nemlig laget en egen heklebok med verdens absolutt enkleste oppskrifter, det kan samboer Nikolai garantere for. Han, som selv aldri hadde tatt i en heklenål, har nå operert som forsøkskanin og testet ut alle Hildes forklaringer. Nikolai går god for at både forklaringene bak hver QR-kode og oppskriftene i seg selv, er så enkle at selv en nybegynner som han kan få til det meste.

– Det hadde ikke blitt noen bok uten Nikolai. Han har til og med selv heklet de grunnleggende teknikkene slik at jeg kunne dobbeltsjekke om det jeg skrev var utfyllende og godt nok, sier Hilde.

Men selv om Nikolai påtok seg jobben som hekle-maske-tester, ble han heldigvis ikke smittet av kjærestens hekle-dille. Det er veldig greit, det holder med en garn og hekle-nerd i familien, synes Hilde.

EN KREATIV MAMMA

– Det begynte med restegarn og bestemorsruter. Jeg er



LÆRT AV BESTEMOR: Hilde lærte å hekle bestemorsruter av mamma og bestemor og har navngitt flere av oppskriftene sine etter dem, her med Besto-bag.

vokst opp med både en bestemor og en mamma som alltid hadde et håndarbeid mellom hendene. Mamma lærte meg alt fra strikking og hekling, til makrame og maling, forteller Hilde.

Og siden har det bare ballet på seg. Nå hekler Hilde når som helst og hvor som helst. Og hva gjør hun når hun ikke hekler?

Spørsmålet får Hilde til å se ettertenksomt ut før hun bryter ut i en lys latter: – Nei, da bare går jeg og gleder jeg med til jeg kan ta frem hekletøyet igjen. Jeg hekler eller strikker flere timer hver eneste dag. Det er så gøy og givende å se hvordan det du holder på med blir til et endelig produkt, dessuten er det veldig beroligende å ha noe mellom hendene, synes Hilde.

INGEN FORKORTELSER

Oppskriftene i Hildes bok er frie for alle forkortelser og vanskelige diagrammer. Filosofien bak byHILDEL-UNDAL, som er navnet på Hildes merkevare, er at både

”
*Det hadde ikke blitt bok uten Nikolai.
Han har til og med selv heklet de
grunnleggende teknikkene.*

nybegynnere og de som har heklet en stund, samt de som aldri klarer å slutte og hekle, skal finne fristene oppskrifter som de mestrer til fulle på et lite blunk.

Når du skanner QR-kodene i boken til Hilde ledes du rett til en instruksjonsvideo med detaljerte forklaringer som er godkjent av kjæresten, så dette kan alle klare, lover Hilde.

BESTEMORSRUTER

Takket være kreative formødre og YouTube, begynte Hilde tidlig å eksperimentere med såkalt freestyle-hekling.

– Fra den varme sommerdagen på hytta da mamma lærte meg å hekle bestemorsruter, har jeg vært helt hekta på hekling. Jeg ble

nesten som besatt og heklet rute etter rute til alt restegarn i nærheten var brukt opp. Etter hvert begynte jeg å hekle etter oppskrifter, men synes mange av oppskriftene var så vanskelige at jeg stadig måtte ha forklaringer av mamma eller bestemor.

FREESTYLE HEKLING

Kanskje nettopp på grunn av vanskelige oppskrifter og innfløkte diagrammer, begynte Hilde å eksperimentere med egne oppskrifter. Hun heklet mer og mer på innfall og fant stadig frem til nye kreative løsninger.

– Sommeren for to år siden lagde jeg min første Blomi bag. Den ble en suksess som veldig mange ønsket seg oppskriften →

BLOOMING BAG: Vesker er en av spesialitetene til Hilde, men hun hekler også kardiganjakker og toalettmapper. Du finner oppskriften i boken *Hekling trinn for trinn* (Kagge Forlag, 2025).



Få
oppskriften
på en enkel
strandbag
på s. 40

på. Det var da jeg begynte å tenke tanken på å opprette en egen nettside, forteller Hilde. Men det tok sin tid.

EGET FIRMA

– Først i april 2024 kastet jeg meg ut i det, og ga ut blant annet oppskriften på Blomi Bag på egen nettside. Den dagen lovte jeg meg selv at om jeg solgte 100 oppskrifter, skulle jeg fortsette med å gi ut oppskrifter. Målet nådde jeg veldig raskt, og plutselig satt jeg der da, med regnskap i Fiken, merverdiavgift, innmeldinger, heklekurs på Fæbrikstad og skriving av heklebok. Og nå sitter jeg altså her med en ferdig hekle-

bok, smiler Hilde glad og fornøyd mens hekletøyet vokser mellom hendene hennes.

BESTO KARDIGAN

Hun sitter på gresset i parken foran slottet i hovedstaden mens en av kongens gardister titter bort for å sjekke hva som foregår. Hilde har på seg en selvheklet jakke i gult, rosa og hvitt med knytebånd i halsen. Jakken har hun døpt Besto-kardigan. Den er satt sammen av seks ten bestemorsruter som hekles hver for seg før de så hekles sammen. Rutene på ermene har fått en omgang mindre, slik at de ikke skal bli så vide. Hele jakken er

laget med dobbelt ulltråd så den er varm og god til tross for luftige hull.

INSPIRASJON FRA DROPS

Før Hilde begynte å jobbe hos Storcash, jobbet hun i DROPS-design, som både selger garn og leverer oppskrifter.

– Det var selvfølgelig inspirerende, men jeg har alltid best likt å gå egne veier. Og når det gjelder garn,

er jeg rett og slett en nerd, innrømmer Hilde.

Hun kan både føle, lukte og kjenne seg frem til de ulike garntypene.

– Jeg elsker alle typer garn, og farger. Og et liv uten garn, strikkepinner og heklenål, ville blitt trist. Hva skulle jeg gjort da, spør Hilde seg selv. Tipper vi riktig, kommer det nok flere nye oppskrifter fra denne kanten. •

”
*Fra mamma lærte meg
å hekle bestemorsruter, har jeg
vært hekta på hekling.*

Når kroppens vene-funksjon ikke fungerer optimalt, kan du merke det i bena. De oppleves tunge og trette og plutselig blir hverdagen litt mer trøblete. Ingrediensene i Venolet støtter venefunksjonen din.

TEMA
Sunn
venefunksjon
i bena

4 grunner til å støtte venene dine. Ingrediensene i Venolet er med på å hjelpe ved en rekke ubehag.



MOTVIRKER
TRETTE BEN



MOT FØLELSEN
AV TUNGE BEN



SUNNERE
HUD



MINDRE
APPELSINHUD

Tunge og trette ben?

Tunge og trette ben påvirker ca 20-30% av befolkningen. Det er ikke en alvorlig tilstand, men det kan begrense de daglige aktivitetene.

Hvordan oppstår veneproblemer

Det kan som regel spores tilbake til at kretsløpet ikke fungerer optimalt. Det påvirker både følelsen i bena og hudens utseende.

Vener er blodårer som returnerer blodet fra organene, tilbake

til hjertet ved hjelp av veneklaffer. Hvis funksjonen i disse klaffene ikke opprettholdes, vil blodet i venen kunne hope seg opp. Opplever du tunghet og tretthet i bena, kan det være fordi det siver væske ut i vevet, fra de små blodårene.

Hjelp mot tunge og trette ben

Venolet er basert på ingrediensene rød vinrankeblad/kjerner, vitamin C og furubark. Rød

vinrankeblad/kjerner bidrar til en god blodgjennomstrømning i bena, og til en normal funksjon av venesystemet. To faktorer som motvirker opplevelsen av tunge og trette ben. Planten kan forbedre hudens generelle utseende og redusere cellulitt.

Vitamin C bidrar til normal dannelse av kollagen, som har betydning for normalt fungerende blodårer.

Bestill Venolet - få 50%

på 1. levering ved abonnement

NÅ 209,- inkl. frakt kr 248,-
2 mnd forbruk. Ingen bindingstid.

SMS: send VENOLET 25 til 2210

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl. 8-16

WEB: wellvita.no



Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 458,- inkl. frakt (229,- pr mnd). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.



Jeg ble kvitt den oppblåste magen

Anette Adamsen har vært plaget med en oppblåst mage i mange år.

- Magen føltes ofte stinn og hard. Noen gang ble den så oppblåst at venninnene mine sa jeg så gravid ut. Magen hindret meg også i å delta i sosiale aktiviteter. Jeg hadde rett og slett ikke overskudd igjen, etter en lang dag med stort ubehag forteller hun.

Anette hoppet av sin stressfylte lederjobb for å få mer ro i hverdagen, men den oppblåste magen var fortsatt der.

- Jeg hadde prøvd stort sett alt, fra kjerringråd til diverse produkter fra helsekostbutikken. Det var faktisk moren min som fant løsningen. Hun hadde sett en annonse for Macoform og anbefalte meg å prøve. Den oppblåste magen forsvant raskt. Livet har tatt en herlig positiv vending etter at jeg begynte med Macoform.

3 TEGN

på at du kan trenge
hjelp til magen



OPPBLÅST
MAGE



FORDØYELSESPROBLEMER



MYE LUFT
I TARMEN

Anette: Jeg prøvde mange forskjellige plantebaserte produkter.

Nesten alle kjenner til å ha en trøblete mage innimellom. En stinn og oppblåst mage kan virkelig være ubehagelig. Den oppblåste magen kan i tillegg være et kosmetisk problem, for både menn og kvinner. Løsningen er å få satt fart på fordøyelsen. Innholdsstoffene i Macoform stimulerer fordøyelsen og hjelper med å støtte fordøyelsen f.eks. ved luft i magen, urolig mage og oppblåsthet.

Macoform er basert på: Ekstrakt av artisjokk, som støtter leverens avgiftende funksjon, avhjelper oppblåsthet og luft i magen, fremmer vektapp og hjelpe ved fordøyelsesproblemer bl.a. ved å fremme produksjonen av fordøyelsessaft Ekstrakt av løvetann, som bidrar til å stimulere fordøyelsen, opprettholde pH-balansen, samt til en normal mage- og leverfunksjon.

Bestill Macoform og få 50% rabatt

på 1. levering ved abonnement

kr 199,- totalt 238,- inkl. frakt
2 mnd. forbruk. Ingen bindingstid

SMS: FORM 25 til 2210

WEB: wellvita.no

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl. 8-16



Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 438,- inkl. frakt (219,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

wellvita
Engenes 15 4865 Åmli



NAM: En bit mørk sjokolade kan du unne deg hver eneste dag.

HVIT SJOKOLADE: Foretrekker du hvit sjokolade, så har den dessverre ikke samme effekt som den mørke.



DET ER BARE Å KOSE SEG

Sjokolade er sunt

La deg friste! Og du trenger ikke å ha dårlige samvittighet.

TEKST: SIDSEL JØRANLID FOTO: GETTY IMAGES

Søtsuget kommer snikende og vil ikke forsvinne uansett hvor mye du prøver. Til slutt gir du etter og går løs på sjokoladeplaten i skapet. Den som var tenkt til helgekosen. Og etterpå? Dårlig samvittighet! Men vet du at ikke all sjokolade er usunn? Velger du den mørke fristelsen, får du en rekke helsegevinster på kjøpet. Mørk sjokolade inneholder nemlig flere stoffer som er gunstig for helsen.

Forskning viser at mørk sjokolade har en positiv effekt på blodårene og er godt for hjertet. Årsaken er at sjokoladen har et høyt innhold av flavonoider, et

spesielt kraftig antioksidant som kan dempe skadelige forandringer i kroppen.

Sjokolade er faktisk en av de matvarene som inneholder mest flavonoider, og årsaken er det høye nivået av kakao. Flavonoider bidrar også til å redusere risikoen for trange blodårer, åreforkalkning og blodpropp. Bare en liten bit mørk sjokolade om dagen kan dessuten bidra til å senke blodtrykket og forbedre insulinresistens.

Mørk sjokolade frigjør også endorfiner og serotonin i hjernen. Det reduserer stress og gir en følelse av velbehag.

Fikk du lyst på mørk sjokolade? Husk bare at det er lurt å kose seg med måte.

Sjokolade inneholder både sukker, mettet fett og kalorier. Spiser du for mye, mister du de gode helseeffektene. Noen få biter er nok!

Kilde: NHI.no

”

Forskning viser at mørk sjokolade har en positiv effekt på blodårene og er godt for hjertet.

KAKAO FOR HJERTET

I folkemedisinen har kakao blitt brukt for å dempe høyt blodtrykk. Den kunnskapen får støtte av medisinsk forskning. Forskere har funnet at de som har høyt blodtrykk, som spiste kakao i perioder over 6 uker fikk redusert blodtrykket (både overtrykk og undertrykk).

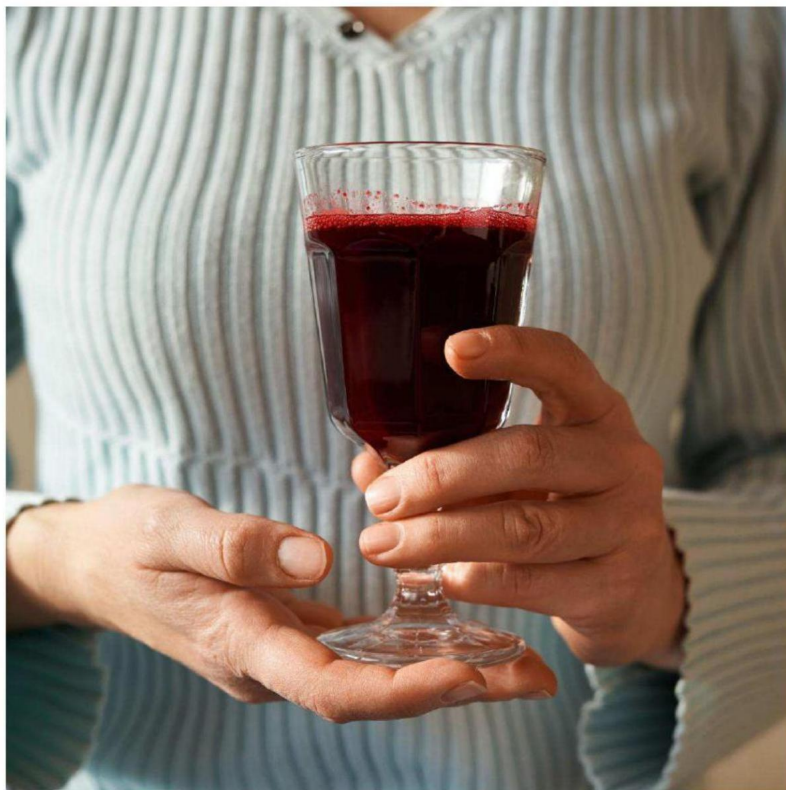
Kilde NHI



Kaptein Vom

Idet ringen er satt på fingeren, kan det virke som mange menn slapper litt ekstra av. En polsk studie viser at gifte menn har tre ganger så høy risiko for å bli overvektig, med enn BMI på over 30, enn dem som ikke er gift. Kvinner er flinkere til å ta vare på kroppen selv om de er i et ekteskap.

Kilde: Forskning.no



Visste du ...

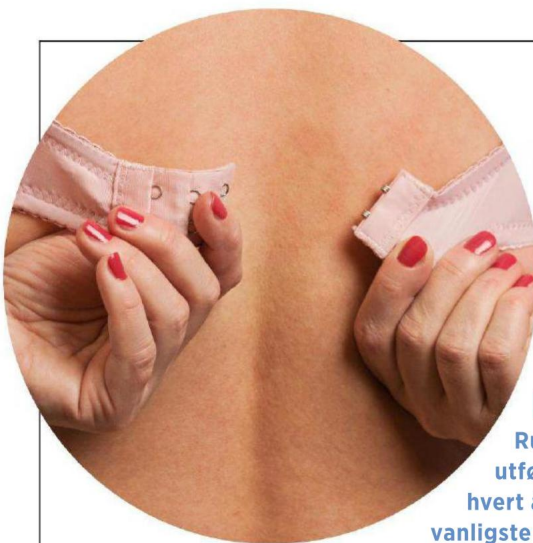
... at rødbetjuice kan ha gunstig effekt på hjertehelsen til kvinner som er ferdige med overgangsalderen? Årsaken er det høye nivået av nitrogenoksid som kan hjelpe blodårene med å utvide seg.

Kilde: NHI.no

HUSK LEPPENE!

Leppene dine er utsatt for å bli solbrent. Bruk en god solstift med høy faktor og smør leppene regelmessig.

Kilde: Boots.no



REDUKSJON

Rundt 2000 kvinner får utført brystreduksjon i Norge hvert år. Dette er en av de vanligste operasjonene innen kosmetisk kirurgi, og tallet er økende, spesielt blant menn. Årsaken til at noen ønsker operasjon er blant annet vektreduksjon eller smerter.

Kilde: Sykepleien/NHI.no

Lag
syltetøy først

Syltetøyet kan lages opptil
en uke i forveien, så lenge
det oppbevares kaldt på
rent og tett glass.

Fargerik sommerfrokost

Start dagen med
hyggelig samvær rundt
frokostbordet, god tid og
mange smakfulle retter.

OPPSKRIFTER: CAMILLA BIESBJERG MARKUSSEN, NADIN MARTINUZZI,
LISE FINCKENHAGEN OG HANNE BUXRUD
FOTO: BETINA HASTOFT, NADIN MARTINUZZI, SARA JOHANNESSEN OG HANNE BUXRUD



Rundstykker med solbærsyltetøy

Saftige og grove rundstykker med sprø frøtopp og hjemmelaget syltetøy.

8 porsjoner

12 g fersk gjær
3 dl vann
1 dl skummet kulturmilk
1 ss flytende honning
100 g havregryn
30 g linfrø
300 g fint hvitemel, gjerne tipo 00 eller manitoba
1½ ts salt

TOPPING:

2 ss gresskarkjerner
2 ss solsikkekjerner
2 ss linfrø
1 ss sesamfrø

SOLBÆRSYLTETØY:

½ vaniljestang
200 g solbær
85 g sukker

Smuldre gjæren i en bolle. Tilsett vann og rør til gjæren er oppløst. Rør inn kulturmilk, honning, havregryn og linfrø. Rør inn mel og salt til en grøtete deig. Deigen skal bare røres, ikke eltes. Dekk bollen med plastfolie og la stå i romtemperatur i 30 minutter. Sett deretter deigen i kjøleskapet i minst 8 timer eller over natten.

Form 8 rustikke rundstykker med to spiseskjeer dypet i varmt vann. Sett dem tett på et bakepapirkledd stekebrett, slik at de vokser sammen under steking. Etterhev under klede i 30 minutter.

Bland frø og kjerner. Pensle bollene med vann og strø frøene over. Stek midt i ovnen på 230° i 16–18 minutter til de er gylne. Avkjøl på rist.

Solbærsyltetøy: Del vaniljestangen i to på langs og skrap ut frøene. Kok opp solbær, sukker og vaniljefrø i en kjele. La småkoke i ca. 10 minutter til syltetøyet tykner. Skum av underveis. Avkjøl og oppbevar på rent glass med tett lokk.

Server nystekte rundstykker lune med solbærsyltetøy.



Arme riddere med krem av cottage cheese

Forvandle tørre brødsiver til en luksusfrokost med krem, bær og sprø karamelliserte nøtter.

4 porsjoner

4 store skiver loff eller annet lyst brød
2 egg
1 dl melk
2 ts vaniljesukker
1½ ss smør til steking

KARAMELLISERTE NØTTER:

2 ss lønnesirup
50 g hasselnøtter

KREM AV COTTAGE CHEESE:

1 dl cottage cheese
1 dl crème fraîche, 18 %
2 ts vaniljesukker

TIL SERVERING:

100 g bringebær
100 g bjørnebær

Karamelliserte nøtter: Smelt lønnesirup i en varm stekepanne på middels varme. Grovhakk hasselnøtter, vend inn og stek til de har fått litt farge. Ha dem over på bakepapir og la avkjøle.

Pisk egg, melk og vaniljesukker sammen i en dyp tallerken. Vend brødsnivene i blandingen til de er godt dekket på begge sider. Stek i smør på middels varme i 2–3 minutter

per side, til de er gylne. Hold skivene varme i ovnen på 180° i ca. 5 minutter mens du lager kremen.

Krem av cottage cheese: Rør sammen cottage cheese, crème fraîche og vaniljesukker til en jevn krem.

Skjær brødsnivene i trekanter og server med cottage cheese-krem, friske bær og karamelliserte hasselnøtter.

Bruk restene!

Arme riddere er perfekt for å bruke opp brød som begynner å bli tørt – både loff, rundstykker og grovbrød fungerer fint.





Gjør det enkelt!

Du kan bruke ferdigkjøpte frosne fruktbiter og bær for å spare tid – like godt og mye enklere. Om du har frukt som begynner å bli overmodne, kan du fryse dem ned fortløpende så er det alltid tilgjengelig.

Smoothiebowl med frukt, bær og ristede havregryn

Her får du en skikkelig kickstart på dagen. Mango, banan, avokado, jordbær og bringebær – friskt og fargerikt i én og samme skål!

4 porsjoner

100 g mango
250 g jordbær
125 g bringebær
1 banan
1 avokado
5 dl kefir eller naturell yoghurt
1 ss vaniljesukker
1 lime

RISTEDE HAVREGRYN:

1½ ss smør
100 g havregryn
3 ss sukker
1 ts malt kardemomme

TIL SERVERING:

200 g jordbær
125 g blåbær
ev. frisk mynte

Fine rundstykker

På et frokostbord er det deilig med nybakte, lyse rundstykker med nyrørt syltetøy. Disse er enkle og krever liten innsats.

ca. 11-12 stk.

4 dl vann

500 g hvetemel, siktet

100 g spelt, siktet

10 g fersk gjær

10 g salt

Til servering:

Nyrørte bær eller syltetøy

Ha alt bortsett fra salt i en bakemaskin og elt i 10 minutter. Dekk med plast og la hvile i 30 minutter. Ha i salt og elt godt i 3 minutter. Dekk til igjen og la heve i 1 time. Dra og brett deigen noen ganger. Gjenta et par ganger til. La heve til dobbel størrelse.

Forvarm ovn til 240°. Kok opp vann og ha i en liten langpanne på nederste rille. Dette for å skape damp. Ha deigen på lett melet benk og form til en pølse. Del i ca. 100 g store emner og legg på brett. Snitt gjerne med en skarp kniv. Stek i midt i ovnen i 15 minutter på midterste rille. Ta ut pannen med vann og stek i 10 minutter til. Avkjøl på rist.

Server med nyrørte bær eller syltetøy.

Lang heving

Deigen kan gjerne heve over natten i kjøleskapet.

Man kan også trille rundstykker, legge i form og så kaldheve over natten.



Skrell mango og skjær i terninger. Skyll og rens jordbær, del dem i to. Legg mango, jordbær og bringebær i en frysepose og frys ned over natten.

Ristede havregryn: Smelt smør i en stekepanne på middels varme. Tilsett havregryn, sukker og kardemomme. Rist i 5-7 minutter til gyldne og sprø. Avkjøl på bakepapir og oppbevar i tett boks til servering.

Skrell banan og del i skiver. Del avokado, fjern steinen og skjær fruktkjøttet i biter. Kjør banan, avokado, frossen frukt, kefir, vaniljesukker og saften fra lime i en blender til en tykk, kremet smoothie. Smak til med vaniljesukker og lime. Fordel smoothien i 4 skåler. Topp med jordbær, blåbær og ristede havregryn.



Fylte vafler med snøfrisk og spekeskinke

Hvem sier at en vaffel ikke kan fylles med noe salt? Eller at vafler er usunt? Grove vafler er perfekt til frokost fylt med grønnsaker og fisk eller kjøtt.

6–8 porsjoner

2 ss smør
2 dl hvetemel

1 dl sammalt hvete
1 dl havregryn
½ ts salt
½ ts bakepulver
6 dl kefir
2 egg
2 ss honning

TIL SERVERING:
1 pk Snøfrisk med gressløk
2 avocado
8 skiver spekeskinke
1 pose småbladet salat

Smelt smør og bland med resten av ingrediensene til en tykk, glatt røre uten klumper. La røren swelle i ca. 15 minutter. Stek vafler i et vaffeljern til gylne. Avkjøl på rist.

Smør vaflene med Snøfrisk og fyll med avocado i skiver, spekeskinke og salat.

Fri fantasi

Du kan selvsagt fylle vaflene med din favoritt, for eksempel kalkunfilet, røkelaks, biffrester eller bare masse grønnsaker. Vaflene kan pakkes i matboks eller plast og bli med på tur.





Pannekaker med bær

Små amerikanske pannekaker med friske bær er populært hos både store og små. Disse er både lavkarbo og glutenfrie!

4 porsjoner

2½ dl mandelmel
2 store egg
100 g kremost, romtemperert
½ ts bakepulver
0,6 dl vann
1 ts vaniljeekstrakt
1 ss smør til steking

TIL SERVERING:

50 g friske bær, f.eks. bringebær eller rips
2 ss pisket krem

Bland mandelmel, egg, kremost, bakepulver, vann og vaniljeekstrakt i en bolle til en jevn røre.

Varm smør i en stekepanne over middels varme. Hell litt røre i pannen, og stek små pannekaker til bobler dukker opp på overflaten. Snu, og stek til de er gyllenbrun på begge sider.

Server pannekakene med friske bær og en klatt pisket krem om ønskelig.

Omelett med sopp og ost

En deilig og mettende omelett som smaker godt med en skive rugbrød til.

2 porsjoner

100 g sopp, for eksempel aromasopp
5 egg
1 klype salt
smør og olje til steking
1 hvitløkfedd
100 g ost f.eks. feta, revet parmesan, gorgonzola eller mozzarella
1 håndfull ruccola
salt og kvernet sort pepper
smør og olivenolje til steking

Skjær soppen i skiver. Visp eggene med en klype salt til hviter og plomme er godt blandet, men ikke visp for mye. Bruk en stekepanne som er ca. 22 cm i diameter, viktig at den har «slipp-lett» belegg. Stek soppen gyllen over middels høy/høy varme i en blanding av olje og smør. Stikk hvitløkfeddet på en gaffel og rør med den i soppblandingen. Krydre soppen med salt og pepper. Ta soppen ut av pannen så lenge.

Tørk av pannen og varm den på nytt over middels varme. Tilsett en skje smør og hell i eggene når smøret har smeltet. Begynn umiddelbart å røre med en slikkepott slik at alt stekes jevnt. Rør fra kantene og inn mot midten og rist på pannen så eggmassen fordeler seg jevnt utover igjen. Topp med ost (i skiver eller revet), stekt sopp og ruccola. Kvern over litt sort pepper og vend omeletten over på en tallerken.

Ekstra godt!

Det smaker ekstra godt med lønnesirup og bacon til. Du kan også toppe dem med iskrem og servere dem til dessert.



Mer mat?

Vil du spise denne til lunsj eller middag, kan du legge til bacon, kokte skinke, røkelaks i tillegg til ost og sopp.

Friske fristelser

Bringebær gir frisk smak og vakker farge til iskrem, kaker og desserter – perfekt til sommerens selskaper.

OPPSKRIFTER: CAMILLA BIESBJERG
MARKUSSEN OG HANNE BUXRUD
FOTO: BETINA HASTOFT OG HANNE
BUXRUD



Lag i god tid

Bringebærparfait kan lages flere dager i forveien og oppbevares i fryseren – perfekt til selskap. Du kan også fryse den i ispinneformer.

Bringebærparfait

Syrlig og frisk iskake som passer perfekt som dessert i sommervarmen, en fin motvekt til en mektig dessert med masse sjokolade.

4 porsjoner

BRINGEBÆRPARFAIT:

300 g bringebær (friske eller frosne)

125 g sukker

2 ss sitronsaft

4 eggeplommer

50 g melis

1 vaniljestang

4 dl kremfløte

TIL SERVERING:

125 g friske bringebær

50 g mørk sjokolade



Bringebærparfait: Kok opp bringebær, sukker og sitronsaft i en kjele. Senk varmen og la småkoke i 5 minutter. Press blandingen gjennom en finmasket sil for å fjerne frøene. Avkjøl saften i 10–15 minutter til den er lillefingervarm.

Pisk eggeplommer, melis og frø fra vaniljestang lyst og luftig. Pisk kremfløten til krem i en annen bolle. Rør den avkjølte bringebærsaften inn i eggeblandingen. Vend forsiktig inn kremen til en jevn masse. Hell over i en avlang fryseegnet beholder og frys i minst 8 timer.

Server bringebærparfaiten på et fat, toppet med friske bringebær, grovhakket sjokolade og ev. litt rød skogsyre. Server straks.

Bringebærsmutter

Ekstra gode kjeks med mandelmel, kokos og frisk glasur.

8 porsjoner

MØRDEIG:

200 g hvetemel

25 g mandelmel

25 g kokosmel

50 g melis

1 knivsodd salt

150 g smør

1 eggeplomme

FYLL OG PYNT:

150 g bringebærsyltetøy

150 g melis

2–3 ss sitronsaft

konditorfarge

2 ss frysetørkede bringebær

Bland hvetemel, mandelmel, kokosmel, melis og salt i en bolle. Smuldre inn smør og samle deig med eggeplomme uten å kna for mye. Pakk deigen i plastfolie og legg kaldt i 30 minutter.

Kjevle ut den kalde deigen på et lett melet bord. Del i to like store deler og kjevle hver til et rektangel. Legg ett rektangel på bakepapkledde stekebrett.

Smør bringebærsyltetøy i et jevnt lag over deigen. Legg det andre deigrektangelet forsiktig over. Prikk overflaten med en gaffel. Stek midt i ovnen på 200° i 15–17 minutter, til overflaten er lett gyllen. Avkjøl litt og skjær i 8 snitter.

Rør sammen melis og sitronsaft til en tykk glasur. Tilsett konditorfarge til ønsket lyserød farge. Smør glasuren over snittene og dryss med frysetørkede bringebær. La glasuren stivne før servering.

BYTT SMAK!

Bruk jordbær-, blåbær eller solbærsyltetøy i stedet for bringebær hvis du vil ha en annen smak.



Mange muligheter

Du kan bruke andre bær i stedet for bringebær i kremen og bytt gjerne ut makronene med andre kjeks. Har du rester av bakte rabarbra? Bruk dem som topping på yoghurt eller i havregrøt til frokost.

Dessert i glass

Dette er en superenkel dessert med frisk smak av rabarbra og bringebær, perfekt til sommerens sammenkomster.

6 porsjoner

300 g rabarbra
100 g sukker
100 g mascarpone
1 dl kremfløte
2 ss melis
125 g bringebær

TIL SERVERING:

20 makroner
100 g bringebær
frisk mynte

Rens og skjær rabarbra i 5 cm lange biter, legg dem i en ildfast form og vend med sukker. Bak rabarbraen i ovnen på 175° i 15–20 minutter til de er møre. Avkjøl helt.

Pisk mascarpone, fløte og melis til en lett krem. Tilsett bringebær og pisk videre til kremen får en lys rosa farge.

Knus 2 makroner grovt i bunnen av hvert glass eller skål. Legg 1 ss bakt rabarbra med saft over og dekk med et lag krem. Gjenta med makroner, rabarbra og krem.

Pynt med bringebær og litt frisk mynte.

Iskake med bringebærstekrem

Spre dessertglede med en frisk osteiskake.

10–12 porsjoner, springform 22 cm

150 g kjeks
100 g meierismør

ISKREM:

5 dl kremfløte
250 g kremost
2 dl melis
5 dl friske bringebær
1 ts sitrønsaft
½ ts vaniljeekstrakt

BRINGEBÆRPURÉ:

100 g bringebær (kan gjerne bruke fryste)
3 ss sukker

PYNT:

friske bringebær

Smelt smør og ha det i en kjøkkenmaskin sammen med kjeks. Kjør til smuler. Sett til side og avkjøl. Trykk smulene godt ned i bakepapirkledd form.

Bringebærpuré: Kok opp bringebær med sukker. La det putre et par minutter og sil pureen.

Iskrem: Pisk fløte til krem og sett til side. Pisk kremost og melis til en jevn og myk krem. Tilsett bringebær, sitrønsaft og vanilje og kjør til det er godt blandet. Vend inn krem og fordel den over kjeksbunnen.

Bruk en skje og lagg på klatter av puré rundt omkring på kaken. Bruk en tannpirker og lag mønster ut fra hver klatt. Frys i 3–4 timer, eller over natten. La stå i romtemperatur 10–20 minutter før servering.



SJOKOLADE-IS

Hakk opp favorittsjokoladen din i rikelig mengde og erstatt med bringebær både inni og som topping.

Smak av sommer

Når det bugner av frukt og bær, er det også fint å bruke dem i sommerlige salater. I varmen kan det være godt med noe friskt og søtt til lunsj.

TEKST OG FOTO: NADIN MARTINUZZI OG FRUKT.NO



Salat med melon, feta og sprøstekt skinke

Melon er deilig i kombinasjon med salt fetaost og sprøstekt spekeskinke. Noen bringebær i dressingen gjør denne salaten ekstra smakfull og spennende.

4 porsjoner

10 skiver spekeskinke
100 g frosne edamamebønner uten belg
250 g blandet salat
400 g melon
125 g blåbær
125 g granateplekjerner
250 g fetaost
50 g syltet rødløk eller finsnittet rå rødløk, gjerne på mandolin
godt brød til servering

BRINGEBÆR-VINAIGRETTE:

5 ss olivenolje
1 ss sitronsaft
1 ss hvitvinseddik
1 ss honning
10 bringebær
salt og pepper

Legg spekeskinke på et bakepapirkledd stekebrett og stek i ovnen på 200° i ca. 10 minutter, til skinken er sprø og gyllen. Kok edamamebønner etter anvisning på pakken, og la dem avkjøle.

Vask og riv salat i biter, skrell og del melon. Bland salatblader, edamamebønner, melon, topp med blåbær, granateplefrø, fetaost, syltet løk og sprøstekt skinke.

Visp sammen olivenolje, sitronsaft, hvitvinseddik, honning og bringebær til en vinaigrette. Knus bringebærene litt med gaffel og visp godt sammen. Smak til med salt og pepper. Hell dressingen over salaten rett før servering.

Dressingtips

Erstatt bringebær i vinaigretten med andre bær som ribs eller solbær. Du kan også bruke balsamicoeddik om du vil gjøre det enkelt.

Sommersalat med bær og feta

Bruk de bærene du har tilgjengelig og la det bugne i denne deilige salaten.

4 porsjoner

125 g fetaost
½ agurk
300 g jordbær
100 g bringebær, ev. blåbær eller bjørnebær

1 bunt basilikum
ca. 100 g rucola
35 g pinjekjerner

DRESSING:
3 ss hvit balsamicoeddik, ev. hvitvinseddik
3 ss olivenolje
salt og pepper

TIL SERVERING:
Ristede loffskiver, ev. krutonger

Del fetaost, agurk og jordbær i biter. Bland med resten av bærene, basilikum, rucola og pinjekjerner.

Rør sammen ingrediensene til dressingen og drypp over salaten. Server med ristede loffskiver eller krutonger.

Mer smak!

Rist gjerne pinjekjernene lett i en tørr, varm stekepanne. Da får de mer smak.



Eddik er et av historiens eldste slankemidler og er tilbake på moten igjen.



Ned i vekt med eplesidereddik

Siri er en aktiv østfolding som forteller at hun elsker å treffe gode venner til kaffe eller lunsj, og i tillegg er hun opptatt av hund.

For noen år siden fikk Siri beskjed om at hun hadde lavt stoffskifte. Da kom også problemene med vekten.

Prøvd nesten alt

Dessverre har hun ikke viljestyrke nok til å følge en streng diett. Siri har stor interesse for helsekost,

og de siste årene har hun jobbet innen helse. Gjennom jobben ble hun anbefalt å prøve Apple Cider™-tablettene fra New Nordic. Siden hun begynte med tablettene har Siri gått ned flere kilo. Det som er ekstra positivt er at huden også føles finere, og hun er ikke lenger oppblåst i magen.

Apple Cider™ finnes også som deilige gummies, og disse supplerer hun med på ettermiddagen. Trangen etter søtsaker er nesten borte, og Siri forteller at hun anbefaler Apple Cider™ til alle hun kjenner.

EPLESIDEREDDIK HAR ALDRI SMAKT SÅ GODT!

De veganske Apple Cider Gummies fra New Nordic er et velsmakende kosttilskudd. Perfekt for alle som ønsker å ta eplesidereddik uten den sure smaken.



Hva er Apple Cider?

Eplesidereddik har vært populært helt siden vikingtiden. Da som nå ble den brukt for sine gode smaks-givende egenskaper. Eplesidereddik lages av fermenterte, modne epler som kaldpresses til mos. Deretter tilsettes det eplesyre-bakterier. Apple Cider™-tablettene fra New Nordic inneholder også ekstrakt av løvetann og artisjokk samt kolin. Kolin bidrar til et normalt fettstoffskifte. Tradisjonelt benyttes eplesidereddik for å regulere fordøyelse og som en løsning mot vann i kroppen.

TEST

HVORDAN FØLER DU DEG?

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| | JA |
| Kroppen min kjennes tung og hoven | ☐ |
| Jeg elsker salt snacks | ☐ |
| Beina mine kjennes hovne | ☐ |
| Jeg har cellulitter | ☐ |
| Jeg drikker ikke nok vann | ☐ |

Hvis du har svart ja på ett eller flere punkter, kan det gi noen hint om at du har mer vann i kroppen enn normalt. I så fall kan du prøve Apple Cider™.

Eplesidereddik er laget av fermenterte, modne epler, og er en tradisjonell og effektiv løsning mot vann i kroppen.



Bestill hjem i dag!



Velg abonnement og spar 20%
Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes
der du kjøper helsekost.

Håndarbeid & ideer

NR. 14 - 4. JULI 2025



INNHold

- | | | | |
|----|-------------------------|----|----------------------------|
| 34 | Søt rosetopp | 60 | Lekkert til kjøkken og bad |
| 37 | Topp med puff | 64 | Sommerset til dukke |
| 40 | Stor heklet strandbag | 68 | Åses lune hjørne |
| 42 | Enkel redesign | | |
| 44 | Moderne kofte | | |
| 55 | Festlig genser til barn | | |
| 58 | Maritim T-skjorte | | |

28
SIDER



Familien

Søtt og rosenrødt

Vakre roser, lyse farger og bomullsgarn - kan det bli mer sommerlig og romantisk?

DESIGN: BER-LIN DESIGN AS V/ELIN SØRUNG STYLING: TONE SKIPA
FOTO: ESTEN A. BORGOS

ROSE-GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL

Plaggets mål:

Overvidde 85 (95) 105 (112) 128 cm

Hel lengde 58 (60) 63 (66) 69 cm

Ermelengde 14 (14) 15 (15) 16 cm

Garn: Mandarin fra Sandnes Garn
(100 % bomull, 50 g = ca 130 m)

Garnmengde/farger:

Hvit (nr. 1001) 6 (7) 7 (8) 9 nøster

Grønn (nr. 8734) 1 nøste alle str

Shocking Pink (nr. 4626) 1 nøste alle str

Pink Lilac (nr. 4813) 1 nøste alle str

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 3 og 3 ½

Strikkefasthet: 22 m x 27 omg i glattstrikk på pinne nr 3 ½ = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt, ovenfra og ned i glattstrikk med hullmønster, rosemønster og økninger etter diagr. Ved ermeåpningene deles arb til bol og ermer, som strikkes videre rundt hver for seg.

Strikkehjelp: For opplysninger om garnet, kontakt Sandnes Garn, tlf. 51 60 86 00 (kl. 14–15) eller sandnesgarn.no.

HALSKANT OG BÆRESTYKKE

Legg løst opp 112 (120) 120 (126) 132 m i hvit på p nr. 3. For løst opplegg – legg opp på tykkere pinne eller bruk teknikken elastisk opplegg, se YouTube.

Strikk 6 cm vrbordstrikk rundt med 1 r, 1 vr (likt for alle str.). Skift til p nr. 3½. Strikk 1 omg r og øk 0 (6) 0 (6) 12 m jevnt fordelt til 112 (126) 120 (132) 144 m.

Strikk videre med mønster til bærestykket og øk som vist i diagr. Start ved pilen for valgt størrelse. Det er nå 304 (342) 380 (418) 456 m i omg.

Når mønsterdiagr er ferdig strikket, fortsett i glattstrikk med hvit 2 (3) 4 (5) 7 cm, eller til bærestykket fra halskant (start glattstrikk) måler ca. 19 (20) 22 (23) 25 cm.

Del inn arb slik: Sett et merke midt på arb (se diagr) = midt foran. Tell ut fra midt på forstykket 81 (93) 103 (119) 129 m til forstykket, 81 (91) 103 (117) 129 m til bakstykket, samt 71 (79) 87 (91) 99 m til hvert erme. Sett erme-m i hver side på maskeholdere og strikk bolen ferdig først.

BOLEN

Fortsett i glattstrikk og hvit på p nr. 3½ med m på forstykket og bakstykket, og legg samtidig opp 12 m i hver side ved ermehullene = 186 (208) 230 (260) 282 m. Sett et merke i hver side = 6 nye m på hver side av hvert merke.

Når hele arbeidet fra halskant (etter vrborden) måler 54 (56) 59 (62) 65 cm, skift til p nr. 3. Strikk 4 cm vrbordstrikk



med 1 r, 1 vr. Skift til Shocking Pink og strikk 1 omg rett.

Fell av med en I-cord-kant slik: *Strikk 2 m r, 2 m vridd r sm, løft de 3 m fra høyre p over på venstre p*. Gjenta fra *-* til det er 3 m igjen på p. Ta 1 m løst av p, strikk 2 r sm, trekk den løse m over. Klipp tråden og trekk den gjennom den siste m. Sy endene på I-cord-kanten pent sammen.



ERMENE

Beg midt under ermet med hvit på p nr. 3½. Strikk opp 6 m fra bolen, strikk maskene fra ermet rett og strikk opp 6 m fra bolen = 83 (91) 99 (103) 111 m. Sett et merke i beg av omg = midt under ermet.

Strikk videre rundt i glattstrikk til ermet fra deling måler ca 10 (10) 11 (11) 12 cm. Skift til p nr. 3. Strikk samme vrangbordkant og I-cord kant som nede på bolen.

Strikk det andre ermet på samme måte.

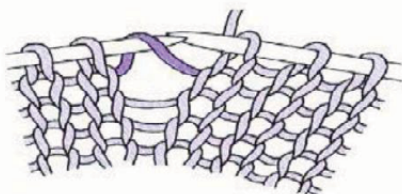
MONTERING

Brett halskanten dobbelt mot vrangen og sy den til med løse sting.

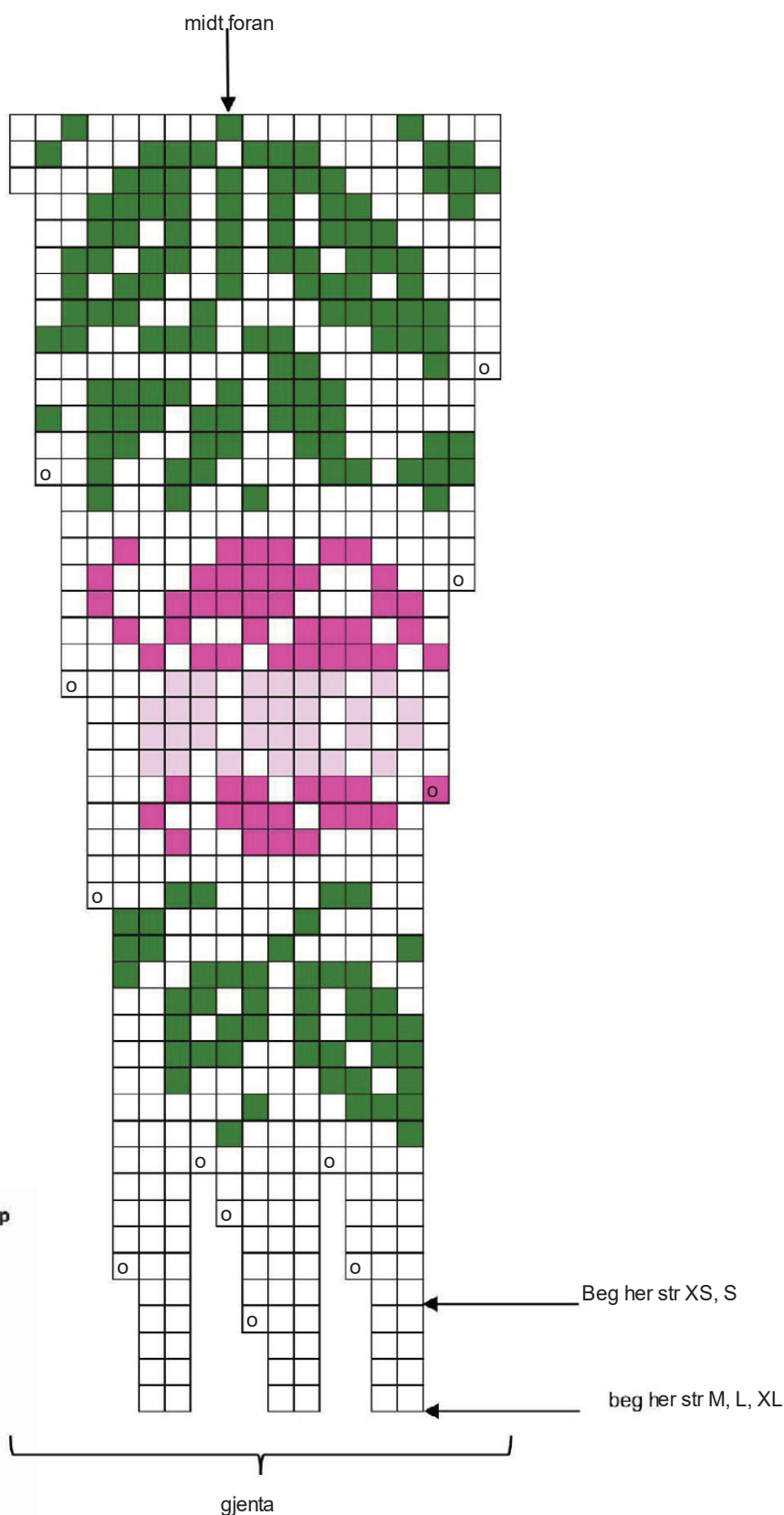
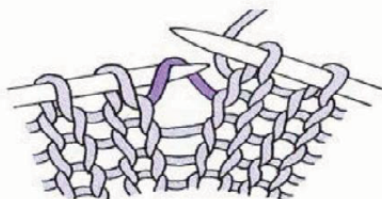
Pinnetips!

Det er normalt å gå opp ½ – 1 pinnestørrelse på mønsterstrikket del for å holde strikkefastheten.

Øk 1 v: Ta opp tråden mellom 2 m, sett den på venstre p som bildet viser og strikk i bakre m-lenke



Øk 1 h: Ta opp tråden mellom 2 m, sett den på venstre p som bildet viser og strikk i fremre m-lenke



- = hvit
- = grønn
- = shocking pink
- = Pink lilac
- = øk 1 m høyre eller øk 1 m venstre

Topp med puff

Denne søte sommertoppen har puffermer
og kreative vrangborder.

DESIGN: TRINE BRØNDUM NORDHOLT FOTO: FILCOLANA



ISFUGL-TOPP

Størrelser: XS (S) M (L) XL (2XL)

Passer til brystvidde: 82-87 (89-95)
96-103 (104-112) 113-121 (122-130)
cm

Plaggets mål:

Overvidde 82 (88) 97 (103) 114 (122)
cm

Lengde 53 (54) 54 (56) 57 (57) cm

Ermelengde 6 (6) 7 (7) 8 (8) cm

Garn: Vilja (100 % alpaka, 165 m/50 g) og Tilia (70 % kid mohair og 30 % silke, 210 m/25 g) begge fra

Filcolana

Garnmengde/farge:

Vilja Aqua (nr. 197) 200 (200) 200
(250) 300 (300) g

Tilia Rime frost (nr. 281) 75 (75) 75
(100) 125 (125) g

Du strikker med 1 tråd av hver kvalitet holdt sammen.

Veil. pinner: Rundp nr. 4 og 5 (60 og 80 cm) og heklenål nr. 4 eller 4,5

Strikkefasthet: 19 m og 27 p glattstrikk med 1 tråd Vilja og 1 tråd Tilia på p nr. 5 = 10 x 10 cm

Strikkefastheten er målt etter vask.

Garninfo: Se filcolana.dk

FREMANGMÅTE

Du strikker genseren rundt ovenfra og ned. Først strikker du halskanten, deretter deler du inn maskene og strikker forkortede p over m i nakken. Samtidig danner du sadelskulderkonstruksjonen med økinger. Når du har nådd full skulderbredde, øker du ut over alle skulderm, som danner puff øverst på ermet. Samtidig som du strikker ferdig bærestykket øker du ut og danner ermekuppelen. Bærestykket avslutter du med raglanøkinger. Så deler du arbeidet og strikker ferdig bol og ermer hver for seg. På bolen feller du inn i midjen og avslutter med en høy vrbord som du avslutter med en rullekant. Til sist strikker du ferdig ermene som du også avslutter med en vrbord og rullekant.

TEKNIKKER

Høyre-øking: Stikk venstre p, med retning fra baksiden og inn mot deg selv, inn under tråden mellom 2 m, løft tråden opp på p og strikk den r.

Venstre-øking: Stikk venstre p, med retning fra forsiden og vekk fra deg selv, inn under tråden mellom 2 m, løft tråden opp på p og strikk den vridd r.



Høyre-øking-vrang – øking mot høyre foretatt på vrangen: Stikk venstre p, med retning fra baksiden og mot deg selv, inn under tråden mellom 2 m, løft tråden opp på p og strikk den vr. Sett fra retten, vil økingen lene seg mot høyre.

Venstre-øking-vrang – øking mot venstre foretatt på vrangen: Stikk venstre p, med retning fra forsiden og vekk fra deg selv, inn under tråden mellom 2 m, løft tråden opp på p og strikk den vridd vr. Sett fra retten, vil økingen lene seg mot venstre.

Venstre-felling: Strikk de 2 neste m slik: Stikk høyre p r inn i 1. m og vridd r inn i 2. m, og strikk begge m r sm.

3i1: Strikk 1 r, 1 vridd r og 1 r i samme m.

Forkortede p (German Short Rows): Ta 1. m vr løst av med garnet foran m, mot deg selv. Før garnet over høyre p og ned bak arb, vekk fra deg selv, og trekk i garnet så det oppstår «en dobbeltmaske». Strikk videre som oppgitt i oppskriften. Dobbeltmasken strikkes som én maske, henholdsvis i r eller vr som arb viser.

HALSKANT

Legg opp 112 (112) 116 (116) 120 (120) m med vanlig kryssopplegg på rundp nr. 4, 60 cm. Sett inn maskemarkør 1 (MM1) som omg-markør og sett sammen omg. Strikk 8 omg r og deretter 1 omg vr.

Neste omg: Strikk *2 r, 2 vr*, gjenta fra *-* ut omg.

Gjenta denne omg ytterligere 2 ggr.

Neste omg (inndelingsomg): Strikk 46 (46) 48 (48) 50 (50) m vrbord (= bakstk), sett inn MM2, strikk 10 m vrbord (= høyre skulder), sett inn MM3, strikk 46

(46) 48 (48) 50 (50) m vrbord (= forstk), sett inn MM4, strikk 10 m vrbord.

Bytt til rundp nr. 5, 60 cm. Bytt ev. til lengre rundp etter hvert som det kommer flere m på p. Nå skal du øke til sadelskulder og samtidig strikke forkortede p over m i nakken slik:

P 1 (retten): Strikk r til MM2, høyre-øking, flytt MM2, strikk r til MM3, flytt MM3 til høyre p, venstre-øking, 2 r, snu.

P 2: Lag en dbl-m, strikk vr til MM3, høyre-øking-vr, flytt MM3, strikk vr til MM2, flytt MM2, venstre-øking-vr, strikk vr til MM1, høyre-øking-vr, flytt MM1, strikk vr til MM4, flytt MM4, venstre-øking-vr, 2 vr, snu.

P 3: Lag en dbl-m, strikk r til MM4, høyre-øking, flytt MM4, strikk r til MM1, flytt MM1, venstre-øking, strikk r til MM2, høyre-øking, flytt MM2, strikk r til MM3, flytt MM3, venstre-øking, strikk r til 2 m etter dbl-m fra foregående p, snu.

P 4: Lag en dbl-m, strikk vr til MM3, høyre-øking-vr, flytt MM3, strikk vr til MM2, flytt MM2, venstre-øking-vr, strikk vr til MM1, høyre-øking-vr, flytt MM1, strikk vr til MM4, flytt MM4, venstre-øking-vr, strikk vr til 2 m etter dbl-m fra foregående p, snu.

Gjenta p 3 og 4 ytterligere 1 gang.

Siste forkortede p (retten): Lag en dbl-m, strikk r til MM4, høyre-øking, flytt MM4, strikk r til MM1, flytt MM1, venstre-øking, strikk r til MM2, høyre-øking, flytt MM2, strikk r til MM3, flytt MM3, venstre-øking, strikk r til MM4, høyre-øking, flytt MM4, strikk r til MM1, flytt MM1, venstre-øking.

Neste omg: Strikk r til MM2, høyre-øking, flytt MM2, strikk r til MM3, flytt



MM3, venstre-øking, strikk r til MM4, høyre-øking, flytt MM4, strikk r til MM1, flytt MM1, venstre-øking. Gjenta denne omg til det er økt ut i alt 8 (10) 11 (12) 13 (14) ggr ved hver markør, inkl. økinger foretatt ved de forkortede p.

Neste omg: Strikk r til MM2, flytt MM2, strikk 3i1 i hver av de 10 m til MM3, flytt MM3, strikk r til MM4, flytt MM4, strikk 3i1 i hver av de 10 m til MM1. Det er nå 62 (66) 70 (72) 76 (78) m på hhv. forstk og bakstk, og 30 m på hver skulder.

Skulderkonstruksjonen er nå ferdig, og du skal øke ut til ermer, slik:

Neste omg: Strikk r til MM2, flytt MM2, venstre-øking, strikk r til MM3, høyre-øking, flytt MM3, strikk r til MM4, flytt MM4, venstre-øking, strikk r til MM1, høyre-øking, flytt MM1.

Neste omg: Strikk r ut omg. Gjenta disse 2 omg til det er økt ut i alt 19 (20) 20 (22) 23 (22) ggr på hvert erme = 68 (70) 70 (74) 76 (74) erm-m. Avslutt med 1 omg uten å øke. Nå forts du å øke til raglan på begge sider av hver markør, slik:

Neste omg: Strikk r til 2 m før MM2, høyre-øking, 2 r, flytt MM2, venstre-øking, strikk r til MM3, høyre-øking, flytt MM3, 2 r, venstre-øking, strikk r til 2 m før MM4, høyre-øking, 2 r, flytt MM4, venstre-øking, strikk r til MM1, høyre-øking, flytt MM1, 2 r, venstre-øking.

Merk deg at du øker den siste gangen etter omgmarkøren (MM1). Gjenta denne omg til det i alt er 6 (7) 8 (9) 11 (13) raglanøkinger ved hver markør. Det er nå 308 (328) 344 (364) 392 (408) m på omg.

BOLEN

Nå skal du dele arb til bol og ermer slik: **Neste omg:** Strikk r til MM2, fjern MM2 og flytt alle 80 (84) 86 (92) 98 (100)

erm-m frem til MM3 over på en maskeholder, fjern MM3, legg opp 4 (4) 6 (8) 10 (12) nye m med løkkeopplegg og sett inn MM3 igjen, strikk r til MM4, flytt MM4, flytt alle erm-m frem til MM1 over på en maskeholder, fjern MM1, legg opp 4 (4) 6 (8) 10 (12) nye m og strikk r til MM3.

MM3 og MM4 er nå plassert mellom

forstykket og de nye m. MM3 som sitter i høyre side fungerer nå som omgmarkør. Det er 156 (168) 184 (196) 216 (232) m på omg.

Strikk 6 (7) 7 (8) 8 (9) cm glattstrikk.

Innsvinget midje: Nå skal du felle inn i midjen ved MM3 og MM4. Du kan la være å felle hvis du ønsker en mer rett silhuett.

Neste omg: Strikk r til MM4, flytt MM4, venstre-felling, strikk r til 2 m før MM3, strikk 2 r sm.

Strikk 4 omg r uten å felle.

Gjenta disse 5 omg til det er felt 8 ggr i hver side.

Forts videre ned til arb måler 45 (46) 46 (47) 48 (48) cm, målt midt bak. Bytt til rundp nr. 4. Strikk 1 omg r. Strikk vrbord med 2 r, 2 vr til vrborden måler 6 (6) 6 (7) 7 (7) cm. Strikk 1 omg vr og deretter 8 omg r. Fell av med elastisk avfelling slik: Strikk 2 r, *stikk venstre p inn i begge m på høyre p så venstre p ligger nærmest deg selv, fang garnet med høyre p og trekk garnet igjennom begge m som vridd r sm, strikk 1 r, trekk den andre m på høyre p over den første, som ved en vanlig avfelling*, gjenta fra *_* til alle m er felt av.

ERMER

Flytt de hvilende erm-m tilbake på rundp nr. 5. Strikk opp, fra retten av ermehullet og med 1 tråd av hver kvalitet holdt sammen, 4 (4) 6 (8) 10 (12) m i de nye m på bolen, sett inn en omgmarkør i midten av de nye m og sett sammen omg. Det er nå 84 (88) 92 (100) 108 (112) m på ermet.

Strikk 3 (3) 4 (4) 5 (5) cm glattstrikk. Bytt til rundp nr. 4. Strikk 4 omg vrbord med 2 r, 2 vr. Strikk 1 omg vr og deretter 8 omg r. Fell m løst av med vanlig avfelling. Da ermet har stor vidde, er det ikke nødvendig med elastisk avfelling som på bolen.

Strikk det andre ermet på tilsvarende måte.

MONTERING

For å forhindre skulderen i å strekke seg, hekler du en rekke kjm slik: Fra vrangen finner du den ytterste rekken på sadelskulderen, som er p før det ble strikket 3i1 i hver av de 10 skulderm. Med en heklenål nr. 4 og Vilja hekler du en rekke kjm over disse m, så kjm ligger tett og fast. Gjenta dette på den andre skulderen.

Fest alle ender. Vask genseren ifølge anvisningene på banderolen og la den tørke liggende flatt på et håndkle.

STOR STRANDBAG

Lekker veske heklet med staver. Du starter med bunnen, og hekler oppover til høyden er nådd og du hekler to hanker.

DESIGN: HILDE LUNDAL FOTO: GURO SOMMER OG HILDE LUNDAL

BELLA BEACH BAG

Mål: 43 × 37 cm

Garn: 3 nøster Hooooked Ribbon XL (80 % resirkulert bomull, 20 % andre resirkulerte fibre) eller 2 nøster Strikkefeber Mere Heklegarn (100 % polyester) (Mere Heklegarn er mer elastisk, så det holder med 2 nøster hvis heklefastheten er riktig)

Veil. heklenål: Nr. 8

Heklefasthet: 10 cm i bredden = 9 st. Tilsvarende en heklefasthet på 10 cm i bredden = 9 fm

Strikkehjelp: Opplysninger om garn, hei@strikkefeber.no

Forkortelser: lm=luftmaske, fm=fastmaske, st=stav, kjm=kjedemaske, bml=bakre maskeledd

STEG 1: BUNN

Lag en startm på heklenålen og hekle 22 lm.

En lm hekles slik: Ta tråd rundt heklenålen (= lag et kast) og trekk tråden gjennom løkken du har på nålen.

Tips: Fest en m-markør i den første lm under heklenålen. Dette gjør det lettere å se hvor du skal lage en kjm når du avslutter første omg

Hekle tilbake langs lm-raden med st. Første st hekles i lm nr. 4 under heklenålen.

Tips: Når du hekler langs lm-raden, skal

du hekle i bakre maskeledd (bml). Når du senere hekler videre, skal du gå gjennom begge maskeledd.

En st hekles slik: Lag et kast, stikk nålen gjennom m og hent tråden tilbake, lag et kast og dra kastet gjennom de første 2 løkkene på nålen. Lag et nytt kast og dra gjennom de siste 2 løkkene. Hekle st i 18 m. I m nr. 19 hekler du 5 st i samme m for å runde hjørnet. Forts videre med st i 17 m på den andre siden av lm-raden. I siste m (nr. 18) hekler du 5 st i samme m.

Avslutt omg med en kjm i 3. lm fra starten av omg = 46 m totalt.

En kjm hekles slik: Stikk nålen gjennom lm, hent tråden tilbake gjennom m og gjennom løkken på heklenålen.

Neste omg: Hekle 3 lm (= første st), st i 18 m, 2 st i hver av de neste 5 m, st i 17 m, 2 st i hver av de neste 5 m. Avslutt med kjm i 3. lm fra starten = 56 m totalt.

Tips: Fest en m-markør i 3. lm for å lettere finne den.

Neste omg: 3 lm, st til de 10 m i enden, 2 st i hver av disse 10 m, st til de neste 10 m i den andre enden, 2 st i hver av disse 10 m. Avslutt med kjm i 3. lm = 76 m. Nå er bunnen ferdig.

Tips: Når du hekler videre, vil vesken brette seg. Pass på at du alltid hekler rundt på utsiden – arb skal være bak heklenålen.

STEG 2: KROPP

Hekle videre uten økninger: *3 lm, 1 st i hver m rundt, avslutt med kjm i 3. lm*.



Gjenta fra * til * totalt 13 ggr. Etter 13 omg skal vesken måle ca. 33 cm i høyden og ha 16 rader st.

STEG 3: HANKER

3 lm, 1 st i hver av de neste 4 m (totalt 5 st), 34 lm, hopp over 14 m, fest hanken med 1 st i neste m, st i neste 23 m, 34 lm, hopp over 14 m, fest med 1 st i neste m, st i de siste 18 m. Avslutt med kjm i 3. lm.

Neste omg: 3 lm, st rundt hele omg, også 1 st i hver lm på hankene.

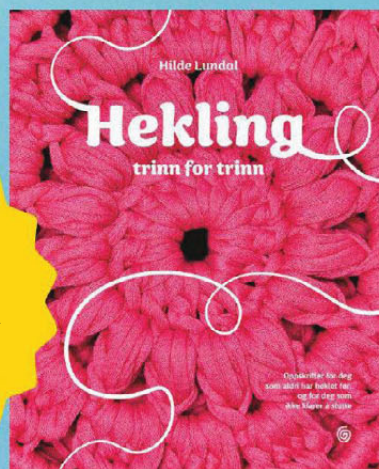
Tips: Stikk heklenålen under de to øverste trådene på lm – det gir penest resultat.

Avslutt omg med kjm i 3. lm, klipp tråden og dra gjennom siste m.

Fest alle løse tråder på innsiden av vesken.



LES OM
DESIGNEREN
BAK BOKEN PÅ
SIDE 10.



FOR NYBEGYNNERE

Oppskriften er hentet fra boken «Hekling trinn for trinn» av Hilde Lundal. Her finner du enkle oppskrifter på vesker og jakker som passer godt til nybegynnere. Blant annet får du oppskriften på denne vesken uten forkortelser og med trinn-for-trinn-bilder. Kagge Forlag, kr 449.



Enkel redesign

Gi en velbrukt T-skjorte nytt liv som en feminin og dekorativ topp. Her kan du hekle med restegarn!

DESIGN: ESME CRICK OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI FOTO: IMMEDIATE MEDIA

REDESIGNET TOPP

Størrelse: Én størrelse (tilpasses T-skjorten)

Garn: Giza Cotton 4ply fra King Cole (100 % bomull, 50 g = 158 m)

Garnmengde:

Frg A: Korall (nr. 2196) 1 nøste

Frg B: Rosehip (nr. 2197) 1 nøste

Frg C: Plomme (nr. 2199) 1 nøste

Frg D: Oransje (nr. 2204) 1 nøste

Garnalternativ: Bambino fra Viking Garn, eller annet garn passe til heklenål nr. 3

Veil. heklenål: Nr. 3

Heklefasthet: En rute måler 6 x 6 cm

Tilbehør: T-skjorte, nål og tråd, tekstilpenn

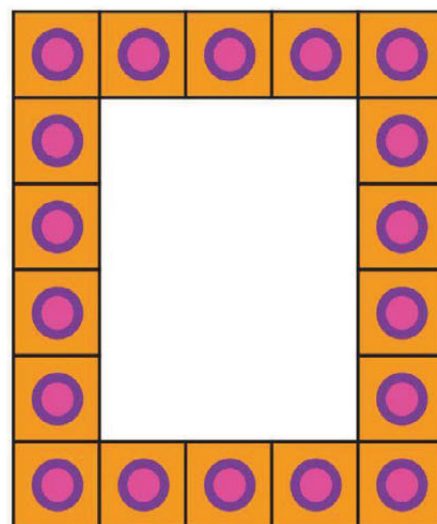
Strikkehjelp: Opplysninger om garn, info@kingcole.com eller kingcole.com



MONTERING

Legg T-skjorten flatt med forsiden opp. Brett bærestykket i to langs midtsømmen og legg det oppå T-skjorten slik at midt foran og øverste kant ligger sammen. Fest knappenåler 1,5 cm under bærestykket. Fjern bærestykket og tegn en linje 1,5 cm over nålene med stoffpenn. Klipp langs linjen gjennom begge lag fra ermehull til ermehull. Snu T-skjorten og marker en linje 3 cm under klippekanten. Klipp her på baksstykket, slik at baksiden blir kortere. Rynk det bredere forstykket med en rynketråd slik at bredden stemmer med bærestykket. Fest bærestykket ca. 1,5 cm under klippekanten foran og bak, og sy det fast. Form ermehullene som nødvendig og sy fast langs kanten.

Sammenheklings



Tegnforklaring



En rute

HEKLEINFO

Bærestykket består av 18 ruter. Se skisse når rutene skal hekles sammen.

RUTE (18 STK.)

Legg opp 5 lm med frg A, sett sammen til en ring med 1 kjm i første lm.

Omg 1 (rettsiden): 1 lm (teller ikke som en m), 12 fm om ringen, 1 kjm i første fm = 12 fm. Klipp av tråden.

Omg 2: Fest frg B med 1 kjm i en m, 2 lm (= 1. st), 2 st sm i samme m, 2 lm, *3 st sm i neste m, 2 lm*, gjenta *-* omg ut, 1 kjm i første st = 12 st-klaser og 12 lmb. Klipp av tråden.

Omg 3: Fest frg C med 1 kjm om en 2-lmb, trekk opp løkke på 1 cm, *(1 kast, stikk nålen i samme lmb, 1 kast, trekk opp løkke til 1 cm) 6 ggr, 1 kast, trekk gjennom alle løkkene, 3 lm*, gjenta *-* om hver 2-lmb omg ut, 1 kjm i første m = 12 klaser.

Omg 4: Fest frg D med 1 kjm om en 3-lmb, 2 lm (= 1. hst), (2 st, 2 lm, 2 st, 1 hst) om samme lab, 3 fm om hver av de 2 neste 3-lmb, *(1 hst, 2 st, 2 lm, 2 st, 1 hst) om neste lmb, 3 fm om hver av de neste 2 lmb*, gjenta *-* omg ut, 1 kjm i første hst = 48 m.

Omg 5: 1 lm, *1 fm i hver m frem til neste 2-lmb, (1 fm, 2 lm, 1 fm) om lmb*, gjenta *-* ut omg, 1 kjm i første fm = 56 m. Klipp av tråden og fest alle tråder. Blokk ut rutene til oppgitt mål.

SAMMENHEKLING

Legg rutene rette mot rette og sy eller hekle dem sammen i bakre m-bue med frg D etter skissen.

KANT RUNDT BÆRESTYKKET

Fest frg C i en m på bærestykket. Hekle *1 fm i de neste 3 m, 3 lm, 1 kjm i 3. lm fra nålen*, gjenta *-* ut omg, 1 kjm i første fm. Gjenta denne omg på innsiden av bærestykket, men hekle 2 fm sm i hvert av de 4 hjørnene. Klipp av tråden og fest.

Varm som solen

Store, stiliserte soler i varme farger gjør denne jakken sommerlig og fin.

DESIGN: VIKING GARN V/AIMEE VOGNSEN DANIELSEN FOTO: STUDIO HJELM

ANTHEA-JAKKE

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL) XXXL

Plaggets mål:

Overvidde 89 (96) 103 (111) 118 (125) 132 cm

Hel lengde 56 (57) 58 (59) 60 (62) 64 cm

Ermelengde 44 (45) 46 (47) 48 (49) 50 cm

Garn: Viking Bambino (50% bomull, 50% bambus, 50 g = ca. 110 m)

Garnforbruk/farger:

Hvit (nr. 400) 6 (6) 7 (7) 8 (8) 9 nøster

Sterk oransje (nr. 454) 2 (2) 2 (3) 3 (3) 3 nøster

Rosa (nr. 464) 1 nøste

Lys rosa (nr. 465) 1 nøste

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 2½ og 3

Tilbehør: 9 knapper

Strikkefasthet: 28 m glattstrikk på p nr. 3 = 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt, nedenfra og opp til ermeåpningene, i glattstrikk med mønster etter diagr og oppklippsm foran. Delene settes inn på samme p, og bærestykket strikkes rundt med raglanfelling. Bolen klippes opp foran, og til slutt strikkes forkanter og halskant.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2513-8 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no



BOLEN

Legg opp med sterk oransje på p nr. 2½, 263 (283) 303 (323) 343 (363) 383 m. Strikk 1 r, 1 vr frem og tilbake i vrbordstrikk.

Etter ca. 2 cm lages knapphull på høyre side slik: Strikk 4 m, fell 3 m, legg opp 3 nye m over de felte på neste p. Strikk til vrborden måler ca. 7 cm. Sett de 11 første og 11 siste m på en hjelpe-tråd (= forkanter) = 241 (261) 281 (301) 321 (341) 361 m.

Skift til p nr. 3. Strikk 1 p glattstrikk og legg opp 7 nye m på slutten av omg (= klippem). Disse strikkes 3 r, 1 vr, 3 r og er ikke med i oppgitte maskeantall. Sett et merke i hver side med 59 (64) 69 (74) 79 (84) 89 m til hvert forstykk og 123 (133) 143 (153) 163 (173) 183 m til bakstykket. Strikk mønster I rundt etter diagr. Etter mønster I, strikk videre med hvitt i glattstrikk til arb måler ca. 35 (35) 35 (35) 35 (36) 38 cm. Fell 15 (17) 17 (19) 19 (21) 23 m i hver side for ermehull, fordelt slik: 8 (9) 9 (10) 10 (11) 12 m på forstykket og 7 (8) 8 (9) 9 (10) 11 m på bakstykket.

Legg arb til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp med sterk oransje på p nr. 2½, 80 (80) 80 (80) 100 (100) 100 m. Strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk ca. 3 cm. Skift til p nr. 3. Sett et merke i første m (= merkem midt under ermet). Strikk mønster I rundt etter diagr uten økninger.

Etter mønster I, strikk glattstrikk med hvitt og juster på andre omg maskeantallet til 80 (82) 84 (86) 100 (102) 104 m. Fortsett rundt med hvitt og samtidig øk 1 m på hver side av merkem ca. hver 2½. (2½.) 2½. (2.) 3. (2½.) 3. cm til ermet måler 44 (45) 46 (47) 48 (49) 50 cm og det er 96 (100) 104 (110) 116 (120) 122 m i omg.

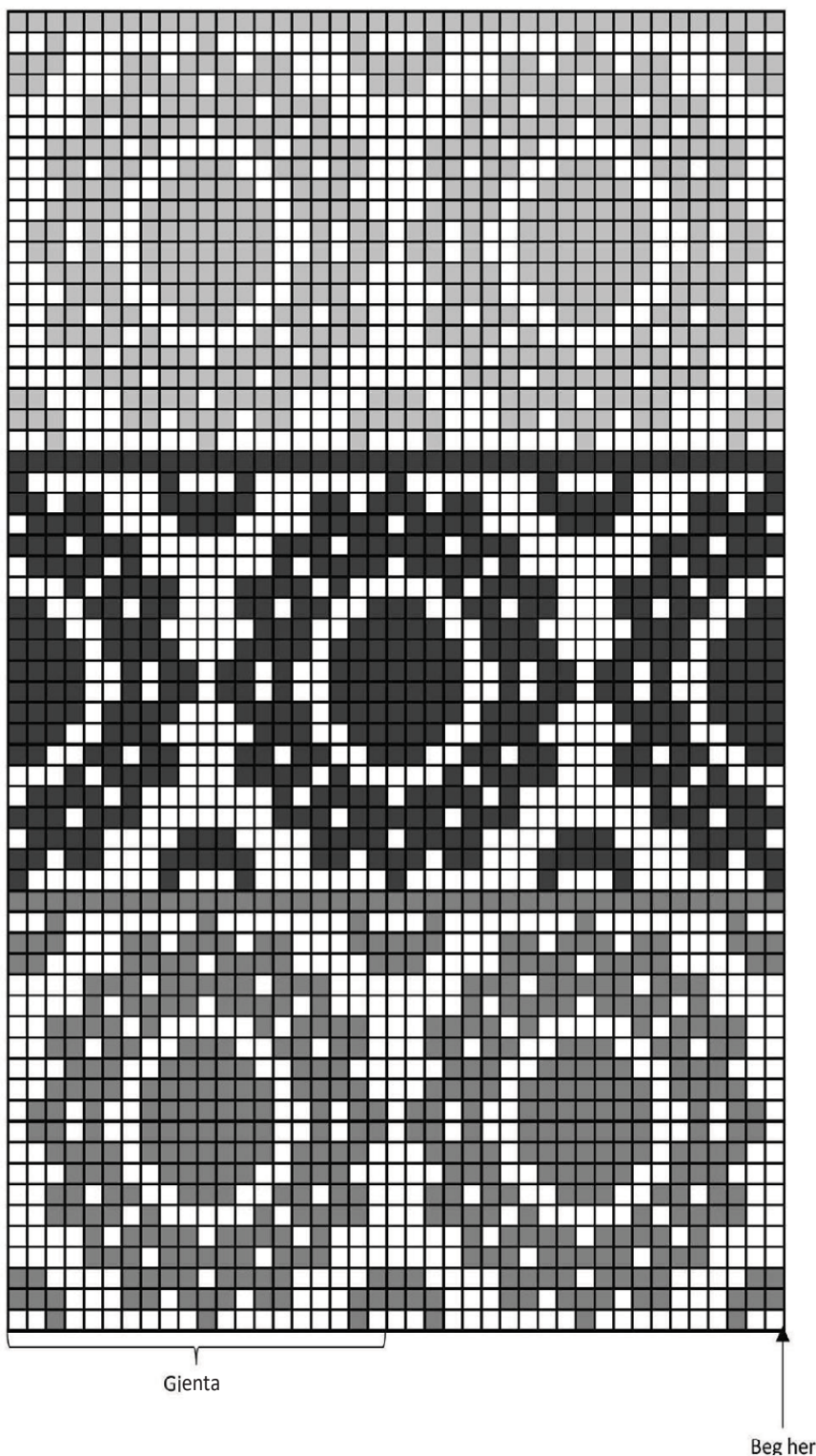
Fell 15 (17) 17 (19) 19 (21) 23 m midt under ermet (merkem + 7 (8) 8 (9) 9 (10) 11 m på hver side av denne).

Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKE

Sett alle delene inn på samme p nr. 3 med ett erme over hver ermehullsfelling = 373 (393) 421 (445) 477 (497) 513 m. Strikk 1 omg med hvitt i glattstrikk og samtidig strikk 2 m sammen i hver





sammenføyning = merkem for raglanfelling.
Fortsett rundt med glattstrikk og fell samtidig for raglan slik: Strikk til 1 m før merkem, løft de 2 neste m løst av samtidig som om du skulle strikkes de r, strikk 1 m r, løft de 2 løse m over samtidig. Gjenta fellingen i hver sammenføyning = 8 m felt.
Gjenta raglanfellingen på hver 2. omg til det er felt til sammen 19 (21) 24 (27) 30 (32) 34 ganger i høyden.

Fell av klippem og sett de 5 første og siste m på hver sin hjelpetråd for halsfelling.
Strikk nå frem og tilbake og fell til raglan som før, samtidig fell for halsringning i hver side 4 m 1 gang, 3 m 1 gang, 2 m 2 ggr og 1 m 2 ggr.
Fortsett frem og tilbake til det er felt 32 (34) 37 (40) 43 (45) 47 ggr i høyden og det er 77 (81) 85 (85) 93 (97) 97 m igjen på p. Strikk eller plukk opp med p nr. 2½, de 5 avsatte m + 18 m til langs halsfelling-

- = Hvit
- = Sterk oransje
- = Rosa
- = Lvs rosa

gen i hver side = 123 (127) 131 (131) 139 (143) 143 m.

Strikk med hvitt 1 p glattstrikk og samtidig fell jevnt fordelt til 117 (119) 121 (123) 125 (127) 129 m.

Skift til sterk oransje og strikk 2 p glattstrikk. La m hvile mens forkantene strikkes.

MONTERING

Damp arb forsiktig på vrangen. Sy 2 maskinsømmer midt foran med den minste sikksakken. Klipp opp mellom sømmene. Brett oppklippskanten inn mot vrangen og sy pent til. Fest alle løse tråder.

VENSTRE FORKANT

Sett de 11 avsatte m i venstre side på en p nr. 2½. Fortsett med 1 r, 1 vr frem og tilbake i vrbordstrikk til forkanten måler opp til halskanten når den er lett utstrakt. La m hvile på p.

HØYRE FORKANT

Strikkes som venstre forkant, men med 9 knapphull, den nederste er allerede strikkes, det øverste skal være ca. midt på halskanten og de resterende jevnt fordelt imellom.

HALSKANT

Strikk med sterk oransje på p nr. 2½. Begynn med de 11 m til høyre forkant, så de 117 (119) 121 (123) 125 (127) 129 m på p og til slutt de 11 m fra venstre forkant = 139 (141) 143 (145) 147 (149) 151 m.

Strikk 1 r, 1 vr fram og tilbake i vrbordstrikk, husk siste knapphull etter 2 cm. Når halskanten måler 3 ½ cm, fell de 11 m til hver forkant og strikk videre i vrbordstrikk til hele kanten måler ca. 7 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

MONTERING

Sy til forkantene. Sy eller mask sammen under ermene. Brett halskanten dobbel mot vrangen og sy til. Fest alle løse tråder pent på vrangen. Sy i knappene.

Vinkelkryss **

AV SIGBJØRN STABURSVIK

«Fyll inn de to kryssende gule løsningordene på kupongen bak eller på kryssord.no/familien og bli med i trekningen om valgfri premie.»



VINN
beauty-produkter!



eller velg
10
Flaxlodd

18+ Vinnerjanse toppremie 1: 625 050
- Hjelpelinjen.no **SPILL MED MÅTE**

ORGAN	SKØYER- STREKER	HELT LIK	DYRELÅT	DESS- UTEN KLASSEN	BESTÅR	ROV- DYRENE	TULLING- KVELDS- MAT	LESE- STOFF	NEVNT- HISSIG	FILLE	BIBELSK NAVN	ARREST
→	KÅT					LAND ATTER				ENKEL PLANTE JENTE- NAVN		
ROLLS ROYCE		UÅR GAMMEL HEST		ERØRN LØTTLAG					INSTRU- MENT SI			
YTE												
→	TØM HENSYNS- LØS		STRØM SMERTE- SKRIK	IKKE SULTEN ØKTE				MULER 100 M2				
KANAL		GATE MED TRÆR VET			MÅNE- FASE SELSKAP		RENNER BIBELSK NAVN			SMILE NORSK BY		
LØFFE		HOLDE NEDE		KU- PATTER VASKE- MIDDEL				KIL FOR- SKJELLIG			OVER- RAKTE	
RYGG		TALL										
→	TONE OFFISER		REGNING LYD		PARTI HES		DEILIGE FISK					
SÅ LENGE				HEST SØT- STOFFET		MATE STIGE				RETT FARGE		
UTROP		ROMSKIP LAGRES I TØNNE		TOPP UGIFT		FIRMA ANROPE		BRA HUNNDYR			LANDENE	
UFF		RED- SKAPET DAFF		UTROP DAMPEN		HULL MUSIKK- FORM						TALENT
AVGIFT			PADLER SNUR		LAND I SØR-AM. BETEN- NELSE			IMØT DERFOR				
FUGL			FARE MYNT			SAGN- VESEN FARTING			GLENGE HVILER			
ART.		SITTE- Plass FORSØK		TROPISK FRUKT JENTE- NAVN					IKKE KJAPP HOVED- STAD			
→		PÅ RAMS IKKE INN			TO LIKE BRAS		SKRIK AGDER- KOMMUNE			TALL BØRSA		
TITTE												
SLYNGER	FIR- KANTEN AD ACTA			LETT SLAG PUSTE			SIFRA BLOM- STRING					SKISSER
→			DEL ERTE			FØRSLAG SPIRE					LAMPE	
GJØN		RANSKE TILTALE- FORM		BÅRNE- RIM FISK				SKYTE- VÅPEN FIKK				
STYRET	LØFTE NORD- MANN		FORM FORSYNE SEG		MYNTEN GRISEN				KLASK ART.			
→			TAU UØNSKET		BE- FALING FOR- TELLE					JENTE- NAVN ENSET		
BAKKE		GRUS AVBE- TALING		BIHUS IDAG			NYHETS- SPREDER GREIE				TALL NÅDDE	
DYR			I HAGEN EIENDEL		GJØRE I STAND ILDSTED		GUTTE- NAVN OG SA VIDERE			ILD- STEDET VED		
→												
HÅP	LAVVANN ELVE- MUNNING			LEGE JENTE- NAVN				TRYGG TRAFIKK KLOKKE		SINT RENN		
→			DIKT		VARSEL				LØSNE			
VÆRE I RO			TYGGE- REDSKAP			GIR						

AV MERETE MARKENG

FAMILIEN 14/2025 | 49

10 kampen

AV MORTEN LINDQUIST

Løs alle de ti oppgavene og skriv de markerte løsningsordene inn på kupongen. Dersom du har minst 7 av de 10 riktig, regnes det som at du har løst 10-kampen og du blir med i trekningen av premien.

eller velg
10
Flaxlodd

VINN
beauty-
produkter!



Natural Magic™ Anti-Ageing Cream og Firming Serum.



1

4 X 4

Fire av disse fem ordene skal settes inn vannrett i diagrammet, slik at de danner fire nye, lesbare ord loddrett. Det markerte ordet er løsningen.

**SAAB
NEGL
EMNE
PELS
OSPA**

2

SPRØ KULER	LEVERE	GUTTE- NAVN	BRUN- ALGER
↳		INNEHA RETNING	UTROP
BLAFRER 1000 GRAM			
↳	SKJENNE	BESITTE SNILLE	
SCENE			IKKE STENGT
↳			PEILING
TEPPE	MORO GODTERI		
KALD			
LUKTE			
↳		TREG	

LETEKRYSS

Ett av ordene nedenfor finnes IKKE i diagrammet. Hvilket? Ordene kan finnes både vannrett, loddrett, diagonalt og baklengs.

3

G	A	B	R	I	E	L	R	R
G	U	T	T	O	R	M	I	K
R	G	G	X	H	H	E	G	G
Z	I	P	Ø	Å	G	Å	U	I
E	S	G	W	R	P	T	S	N
G	L	E	N	N	A	S	T	O
O	E	O	D	T	K	N	A	Æ
R	K	R	V	B	O	G	V	J
Z	A	G	U	N	N	A	R	Æ
G	G	J	E	R	M	U	N	D
G	I	L	B	E	R	T	Q	W
K	T	T	X	Q	E	E	V	P

GABRIEL
GARD
GAUTE
GEIR
GEORG
GILBERT

GINO
GISLE
GJERMUND
GLENN
GORM
GRZEGORZ

GUNNAR
GUSTAV
GUTTORM
GØRAN

GJERRIG- KNARK	MUNN	PRØVER Å FINNE DANNE IRR	SJANGLE
↳			
MOBBA			
FORSEND- ELSE HAKER			
↳			

4

5

PUSLEKRYSS

Plasser de oppgitte ordene inn på riktig plass i rutenettet.

3 bokst. 4 bokst. 6 bokst.
DAU **AULA** **SKRUBB**
NRK **ISNE** **SURKÅL**
VEL **UBLU**
ØKS **WISE**

I	S	N	E			

6

Her har du noen ganger valget mellom to stikkord. Kun ett av dem er riktig.

KJEMPE-ØGLE	RETNING eller REISTE	REKKE AVSLAG	TRELL-DOM	RUSEN eller REISEN	SIRK-LENE
→					
DEL AV TÅ			SPORTE		
SKRUBBE			FORET		
→			SLUTT-ORD UL		
DYRE-LÅTEN	UNDER-TEGNEDE	UFRIHET JENTE-NAVN			
→					KIRKE eller CIRKA
GANGEN					
OMRÅDE					
→			I HUS eller HUSKE		

AMERIKANSK KRYSSORD

1		2	3	4
5	6			
7				
8				
9				

VANNRETT

- 1 Knas
- 5 Eske
- 7 Liste
- 8 Bartre
- 9 Grinete

LODDRETT

- 1 Eneren
- 2 Jentenavn
- 3 Del av hjul
- 4 Lyd
- 6 Spiseredskap

7

En lett og én vanskelig del. Løsningsordet går gjennom begge.

Lett	↓ SPRØEST TO LIKE	TO OG TO PUGGER	SAKTE	Vanske-llig	ADV	↓ FOR-VEKST	HORN-PLATE ETTER-MÅLE
KART-VERK				MIKRO-SKOPI-SKE			
→				IAKTOK		PÅ MÖTEN SKRED	
KIRKE-BORD	VERKE SVINNE HEN			BÅT			
RAS							
BEGJÆR				REST			



Kodekryss

1	2		3	4	5	6	7
2	8	9	8	2		10	2
8	7			11	9	9	8
12	5	13	7	8	3	8	
14	2	2	8		4	15	4
16		1	2	8		5	7
16	17	10		17	1	6	8
	18	4	2	7	10		3

10



9

HAV	BILDET	IKKE HUN MESTER-SKAP	IKKE	SINT PRIMI-TIV
→				
START				
→		DUNSTE	TO LIKE YTTER-LIGERE	DRÅPENE
PARTI				
DUSTETE				
SVELLE			HVILTE ARTIG	
HEST				MIKKEL
TO LIKE				
→		FOR TIDEN	FUGL BEKREFT-ELSE	
ESSET				
VEILED-NING			PINE	

Fargekryss ***

AV MERETE MARKENG

Løsningsordet fremkommer i rutene med sirkel. Les ovenfra og ned.



VINN beauty-produkter!



eller velg
10
Flaxlodd



Natural Magic™ Anti-Ageing Cream og Firming Serum.

LYD UTHOLD- ENHET	↓	DYRE- HJEM HERSKER	↓	KRYP- ENDE	↓	DET FØRSTE	↓	TELLUS	↓	GRAN- SKER	↓	MENE FOR- STAVELSE	↓	ER NØDT TIL ARVE- ENHETER	↓	SKOLE- TILBUD	↓	STUT ANLØPE	↓	BLINK
↳				BLOMST BYI SVERIGE						GJELDE FISKEN						ELEGANT FOR				
KJAKE						AVSKY										LAT DIKT				
KJØRE						VISITAS														
↳				SPISE- STED ANER- KJENTE						LASTER HANKER								FLOKK MASE		
STAMFAR	EURO- PEISKE STÅKETE							INN- GANGEN KØSE MED				ÆRA PAVE							AVKAPP	
↳						MENGDE VED MJØSA						FOR TREKK- FUGL					NORRØN GUD		SLAG- STED KORT	
GRUPPE		HÅND- ARBEID DYR						JORDET IRRER						DUPPE AV GRIMASE						HUD- FARGE
↳						DYR BÅTRIPE						OPP- SPINN ALARM				FALT NEPENE				
VEKSTEN						NEYNE HODE- TOPPEN				KLISS FLYTT								FORTÆRE BYTTES		
↳				SUKSESS- FULL GRUS- RYGGENE										ATOMER HUNDRE- ÅR						STORT
HØNSE- FUGL	KONGE- SØNN TØRT							BELEGG ALTSÅ				BLANDE OPP SNØ					FORTELL MINKES			
↳																UTFOR HVALER			SJARM MAT	
PLANTE		HIGGER FLATE- MÅL						BAKVERK BLÅ- FARGE												KRYP
↳						AN- MELDTE				BANN- ORDET EKSTRA						VARE AFRI- KANSK BY				
SMOKING						MUNNIN- GENE				MYKEST MÅL									SKRED- DERE	
								OPPHØRE					DYR ATTER				HEVE BANKE			
								ÅREN												
								↳									VRIMLER AVSKY			
								BYRDE LIDEN- SKAP				ANSIKTS- UTTRYKK NORRØN GUD								KLYN- KING
								SMÅTING												
								↳							FISK KLOKKE			BARSK NYEST		
								VI		DEMPESS KOMMUNE PÅ JÆREN					DAMPEN STAV					
								↳			HODET FLOTT								BETYN NY	
								GLANE HEST					MOTLØS INNMARK				BEAR- BEIDE FURU			
								↳												
								HALT							JERN- BANE					

Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirkelene og leses ovenfra og ned.



VINN
beauty-produkter!

eller velg
10
Flaxlodd



18+ Vinnersjanse toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no

SPILL MED MÅTE

VANNRETT

- 1 Eiendomspronomen
- 3 Krets
- 7 Karakter
- 9 Morbror
- 11 Egler
- 13 Begå
- 15 Best
- 17 Mindreårig
- 19 Pronomen
- 20 Agn
- 22 Utrop
- 23 Gretten
- 25 Skaffe
- 27 Drikk
- 28 Bygge
- 30 Navnløs
- 32 Elite
- 34 Kastet opp
- 36 Vekst
- 38 Stropp
- 39 Bra
- 40 Bekymring
- 41 Bygninger
- 44 Gris
- 45 Amarin
- 47 Angst
- 48 Netto
- 49 Snål
- 50 Bolig
- 51 Svensk tall
- 53 Behandle
- 55 Lære
- 58 Kommune
- 59 Svartsyk
- 61 Parti
- 62 Fyr
- 64 Bånd
- 66 Bli skyet
- 67 Vid
- 68 Stilt
- 71 Kulåt
- 73 Va
- 74 Henne
- 75 Arbeidsstokk
- 77 Løp
- 79 Størrelse
- 80 Adv.
- 82 Fotballklubb
- 84 Arbeidslag
- 85 Animert
- 86 Førstemann
- 88 Mer
- 91 Appetitt
- 94 Hev
- 95 Godlag
- 96 Man

LODDRETT

- 1 Knallert
- 2 Moderne
- 3 Fiksere
- 4 Stige
- 5 Løper
- 6 Grammofonplate
- 7 Vise glede
- 8 Stor
- 10 Fag
- 12 Bolero
- 14 Sti
- 16 Kakk
- 18 Smerten
- 20 Moro
- 21 Hersker
- 24 Styres
- 26 Danser
- 27 Baus
- 29 Robot
- 31 Stirrer
- 32 Avkrok
- 33 Låt
- 35 Sørmerikansk land
- 37 Ekstremiteten
- 42 Gangart
- 43 Bann
- 46 Trakk
- 48 Betale
- 51 Passelig
- 52 Bibelsk navn
- 54 Bibelsk navn
- 56 Kråkefugl
- 57 Alte
- 59 Øsen
- 60 Sprer
- 63 Glans
- 65 Plante
- 69 Farlig
- 70 Vokste
- 72 Egget
- 74 Farge
- 76 Område
- 78 Esler
- 79 Bygge
- 81 Tjor
- 83 Tall
- 86 Tiltaleord
- 87 Bastante
- 89 I Akershus
- 90 Utrop
- 92 Bedøvet
- 93 Parti

1	2		3	4		5	6		7	8
9		10				11		12		
				13	14					
15	16						17		18	
19				20		21		22		
	23		24			25	26			
27			28		29				30	31
		32						33		
34	35						36		37	
38							39			
40			41	42		43			44	
45		46		47				48		
		49				50				
51	52			53	54			55	56	57
58			59				60		61	
62		63					64	65		
66							67			
		68		69		70				
71	72		73						74	
	75	76				77		78		
79				80	81			82		83
84							85			
				86		87				
88	89		90			91	92		93	
94			95						96	

LØSNINGER og Vinner fra nr 9/25

SUDOKU

Fyll ut de åpne feltene slik at både de loddrette og de vannrette radene, samt hver av boksene med 3 x 3 ruter, inneholder tallene fra 1 til 9. Løsningene finner du under.

Hyggekryss



Vinkelkryss



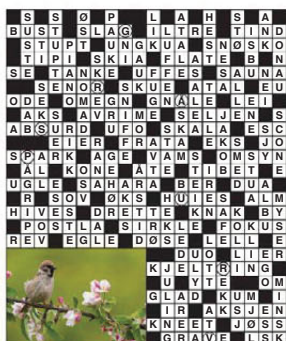
Familiekryss



Klassikeren



Fargekryss



10-kampen

- 1 FIRE
- 2 KULE
- 3 BERNARD
- 4 ELVA
- 5 SKÅNSOM
- 6 UTVIDER
- 7 DELER
- 8 UNDERTRYKKE
- 9 VERNER
- 10 SANDAPAPIR

Premievinner nr 9:
Trygve Kværnø, Mosjøen

3			4		2			
7	5	1		9				2
4		9		5				
	6	7		2	4	1		
	1						4	
			4	5	1		8	6
			6			3		4
6				3		9	1	8
			8		1			6

		5	1	8				
6			4					7
8						9		
	4		8			3	7	
				9				
	1	3			5		9	
		4						6
1					7			9
				4	1	2		

Sudoku løsninger

9	5	7	1	4	8	2	3	6
8	1	6	2	3	2	5	9	4
4	2	3	6	5	9	8	7	1
7	9	8	3	1	5	4	6	2
6	4	2	8	9	7	3	1	5
5	3	1	4	2	6	7	9	8
3	7	9	5	8	1	6	2	4
2	3	1	3	1	3	1	3	1
5	9	1	2	2	2	2	2	2

KONTAKT-INFORMASJON

Har du spørsmål om kryssord i Familien, kontakt Egmont Kids Media Nordic AS.
E-post: marit.laastad@egmont.no

INNSENDINGFRIST: 1. AUGUST

Du kan sende inn løsningene slik:
SMS med kodeord XFAM
<løsningsordet/gaten> til 2205
(kr 5,- pr. melding)

Internett: Bruk kupongen på
www.kryssord.no GRATIS!

Brevpost: Skriv inn løsningsordet/gaten og send kupongen til:
Egmont Kids Media Nordic AS, Familien 14,
PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

SAMLEKUPONG nr 14/25

De som har minst fire av de seks oppgavene rett, er med i premietrekningen.
(7 rette i ti-kampen regnes samlet som en av de seks).

Sett ring rundt ønsket premie: **Beauty-produkter/10 lodd**

HYGGEKRYSS:

VINKELKRYSS:

FAMILIEKRYSS:

TIKAMPEN: 1:

6:

2:

7:

3:

8:

4:

9:

5:

10:

FARGEKRYSS:

KLASSIKEREN:

Navn:

Adresse:

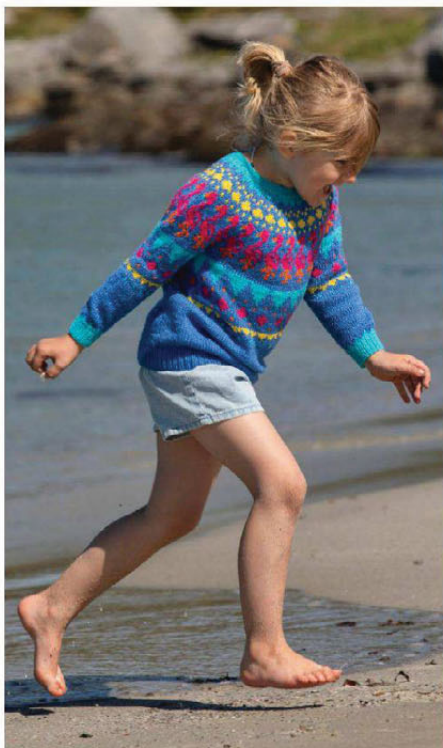
Postnr./-sted:

FESTLIG GENSER

Strikk denne fargeglade
barnegenseren i flere morsomme
fargekombinasjoner.

DESIGN: VIKING GARN V/AIMEE VOGNSEN DANIELSEN
FOTO: STUDIO HJELM





FLAMENCO-GENSER

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år

Plaggets mål:

Overvidde 58 (65) 69 (73) 80 (84) cm
Hel lengde 36 (40) 45 (50) 54 (58) cm
Ermelengde 23 (28) 31 (36) 40 (43) cm

Garn: Viking Bamboo (50 % bambus, 50 % bomull, 50 g = ca. 150 m), Viking Alpaca Storm (40 % alpaka superfine, 40 % merinoull, 20 % nylon, 50 g = ca. 133 m), Viking Merino (100 % merinoull, superwash, 50 g = ca. 105 m), Viking Sportsragg (60 % ull, 20 % akryl, 20 % nylon, 50 g = ca. 100 m), Viking Superwash (100 % ull, superwash, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde/farger:

Syrin (nr. 666) / valnøtt (nr. 610) / kongebjørn (nr. 625) 3 (4) 4 (5) 6 (7) nøste

Lilla (nr. 669) / hvit (nr. 600) / aqua (nr. 624) 1 nøste

Rosa (nr. 664) 1 nøste

Gul (nr. 641) 1 nøste

Sterk oransje (nr. 652) 1 nøste

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2422-3 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 2½ og 3½

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk i bredden på p nr. 3½ måler ca. 10 cm. Husk at strikkefastheten må holdes hvis resultatet skal bli vellykket.

HALS OG BÆRESTYKKE

Arb strikkes ovenfra og ned.

Legg opp 72 (76) 80 (84) 88 (92) m med eplegrønt / lilla / hvitt / aqua på p nr. 2½, og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 2 cm. Skift til p nr. 3½. Strikk 1 omg glattstrikk og samtidig juster m-antallet jevnt fordelt til 72 (78) 87 (93) 99 (108) m. Strikk mønster I rundt etter diagr. Etter mønster I er det 192 (208) 232 (248) 264 (288) m i omg.

Nå skal arb deles til ermer og bol slik: Strikk med hvitt / syrin / valnøtt / kongebjørn 4 (5) 6 (3) 4 (1) m (slutten av bakstykket, dette for å midtstille mønsteret), sett de neste 40 (42) 48 (54) 56 (62) m på en hjelpep (høyre erme), legg opp 8 (10) 8 (10) 12 (10) nye m under ermet, strikk 57 (63) 69 (71) 77 (83) m (forstykket), sett de neste 40 (42) 48 (54) 56 (62) m på en hjelpep (venstre erme), legg opp 8 (10) 8 (10) 12 (10) nye m under ermet, strikk de siste 51 (56) 61 (66) 71 (80) m (resten av bakstykket).

BOLEN

= 128 (144) 152 (160) 176 (184) m. Sett et merke i hver side (midt mellom de nye m under ermene) med = 65 (73) 77 (81) 89 (93) m til forstykket, og 63 (71) 75 (79) 87 (91) m til bakstykket. Strikk mønster II (for riktig størrelse) rundt etter diagr, deretter hvitt / syrin / valnøtt / kongebjørn til hele arb måler ca. 32 (36) 41 (46) 50 (54) cm målt fra skulder ved halskant. Skift til p nr. 2½. Strikk 1 omg glattstrikk, deretter 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 4 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

ERMENE

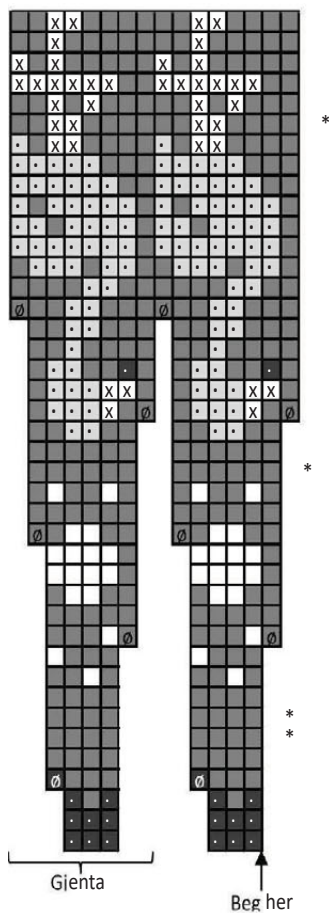
Sett m til det ene ermet på en p nr. 3 1/2 og strikk opp 8 (10) 8 (10) 12 (10) nye m, 1 i hver av de nye m på bolen = 48 (52) 56 (64) 68 (72) m i omg. Sett et merke i m nr. 4 (5) 4 (5) 6 (5) av de nye m under ermet (= merke-m). Strikk mønster II som på bolen (tell fra merket for midt på ermet hvor i diagr du skal beg), deretter med hvitt / syrin / valnøtt / kongebjørn og samtidig fell 1 m på hver side av merke-m ca. hver 3. (3.) 3. (2½.) 2½. (2½.) cm til det er 36 (38) 40 (40) 42 (44) m igjen i omg, og ermet måler 18 (23) 26 (31) 35 (38) cm. Strikk mønster III rundt etter diagr. Skift til p nr. 2½. Strikk med eplegrønn / lilla / hvitt / aqua 2 omg glattstrikk, deretter 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 3 cm. Fell av med r over r og vr over vr. Strikk et tilsvarende erme.

Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Mønsterstrikk med flere farger

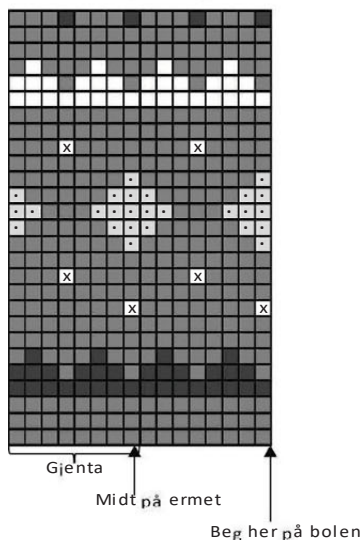
Når det strikkes mønster med flere farger, er det veldig viktig at du alltid holder trådene likt på fingeren. Dvs. at ligger den mørke tråden foran på fingeren, må den ligge slik gjennom hele arb. Dersom du kaster tråden, må det alltid kastes med samme farge.

Mønster I

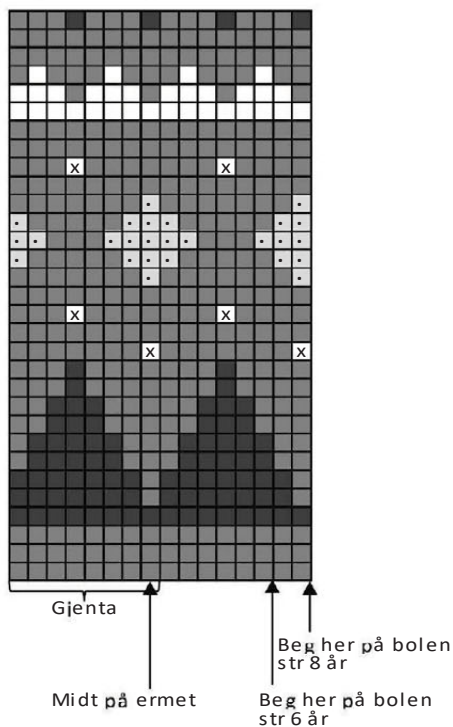


- = Eplegrønn - lilla - hvit - aqua
 - = Hvit - syrin - valnøtt - kongeblå
 - ◻ = Øk 1 m her med eplegrønn - lilla - hvit - aqua
 - ◻ = Øk 1 m her med hvit - syrin - valnøtt - kongeblå
 - = Gul
 - = Rosa
 - = Sterk oransje
- * Denne omg strikkes ikke str 2, 4 og 6 år

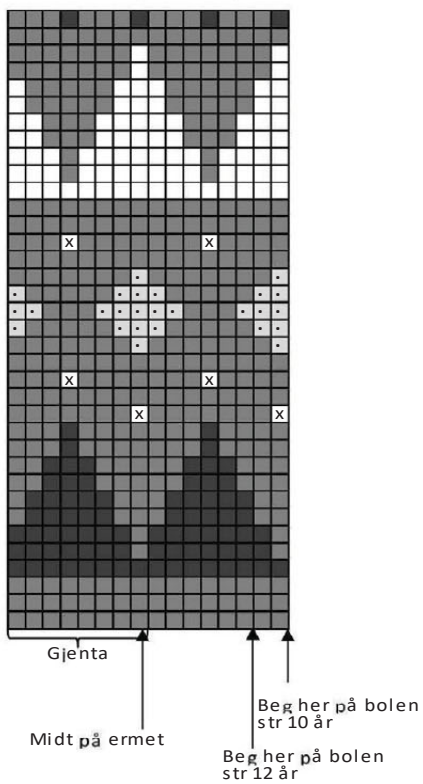
Mønster II (2 & 4 år)



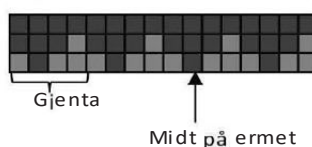
Mønster II (6 & 8 år)



Mønster II (10 & 12 år)



Mønster III





Maritim T-skjorte

Denne søte sommergenseren
med delfiner er strikket i deilig
garn som ikke klør.

DESIGN: VIKING GARN V/AIMEE VOGNSEN DANIELSEN
FOTO: STUDIO HJELM

DELPHINE T-SKJORTE

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år**Plaggets mål:**

Overvidde 60 (65) 71 (76) 82 (87) cm

Hel lengde 36 (40) 45 (50) 54 (58) cm

Ermelengde 10 (10) 11 (11) 12 (13) cm

Garn: Viking Bamboo (50 % bambus, 50 % bomull, 50 g = ca. 150 m), Viking Alpaca Storm (40 % alpaka superfine, 40 % merinoull, 20 % nylon, 50 g = ca. 133 m), Viking Merino (100 % merinoull, superwash, 50 g = ca. 105 m), Viking Sportsragg (60 % ull, 20 % akryl, 20 % nylon, 50 g = ca. 100 m), Viking Superwash (100 % ull, superwash, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde/farger:

Mørk blå (nr. 627) 2 (2) 3 (3) 4 (4) nøster

Hvit (nr. 600) 1 (1) 2 (2) 2 (2) nøster

Aqua (nr. 624) 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2422-8 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 2½ og 3½

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk i bredden på p nr. 3½ = 10 cm

BOLEN

Legg opp 132 (144) 156 (168) 180 (192) m med mørkt blått på p nr. 2½, og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 4 (4) 5 (5) 5 (5) cm. Skift til p nr. 3½ og strikk mønster I rundt etter diagr. Sett et merke i hver side med 66 (72) 78 (84) 90 (96) m til hver del. Etter mønster I strikkes striper som vist i mønster II. Når arb måler ca. 23 (26) 30 (34) 37 (40) cm, fell 10 m i hver side for ermeåpning (5 m på hver side av merket). Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMENE

Legg opp 48 (52) 58 (62) 66 (70) m med mørkt blått på p nr. 2½, og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 4 cm. Skift til p nr. 3½. Sett et merke i omg beg og strikk striper som vist i mønster II (mål på bolen hvor i diagr du skal begynne for å slutte på samme omg som på bolen). Når ermet måler ca. 10 (10) 11 (11) 12 (13) cm, fell 10 m midt under ermet (5 m på hver side av merket). Strikk et tilsvarende erme.



BÆRESTYKKET

Strikk alle delene inn på samme p nr. 3½ med ett erme over hver felling på bolen = 188 (208) 232 (252) 272 (292) m i omg. Sett et merke i alle 4 sammenføyninger. Fortsett med stripemønster, samtidig som det felles for raglan slik: Strikk til det gjenstår 2 m før første merke. Strikk 2 m r sm, ta neste m løst av, strikk 1 m r og trekk den løse m over. Gjenta denne fellingen i alle 4 sammenføyninger (= 8 m felt). Gjenta fellingen hver 2. omg. Når det er 11 (13) 16 (19) 21 (23) raglansfelling i høyden, sett de 10 (10) 12 (14) 16 (16) midterste m på forstykket på en hjelpep for halsfelling og forts fram og tilbake med glattstrikk. NB! Del slik at det alltid felles for raglan fra retten. Fell deretter for halsringning 2 m på beg av hver p til det er felt 14 (16) 19 (22) 24 (26) raglansfelling i høyden på bakstykket. La de resterende m være på p til halskant.

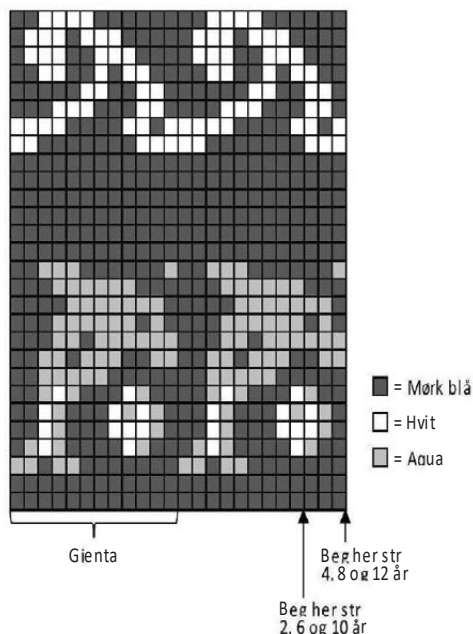
HALSKANTEN

Skift til p nr. 2½ og mørkt blått. Strikk 1 omg glattstrikk og plukk samtidig opp 1 m i hver av de avfelte m = 76 (80) 80 (76) 80 (84) m i omg. Strikk 1 omg glattstrikk til og juster på denne omg m-antallet til 72 (72) 76 (76) 80 (80) m. Strikk deretter 1 r, 1 vr rundt i vrbord til halskanten måler ca. 2 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

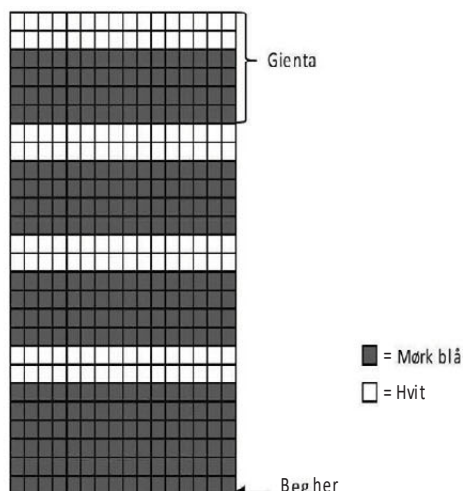
MONTERING

Sy sm under ermene. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Mønster I



Mønster II



Strikk lekre sett!

Matchende kluter og håndklær i myk, strukturstrikket lin og bomull – perfekt i ditt eget kjøkken eller som gaver. Dette er også en super måte å lære seg nye teknikker på.

DESIGN: VIKING GARN V/TURID STAPNES FOTO: STUDIO HJELM

LEIA KLUT OG KJØKKENHÅNDKLE

Arbeidets mål:

Håndkle: ca. 30 x 45 cm

Klut: ca. 25 x 25 cm

Garn: Viking Linus (50 % bomull, 50 % lin, 50 g = ca. 95 m)

Garnmengde:

Håndkle: 2 nøster

Klut: 1 nøste

Veil. pinner: Nr. 3½ og heklenål nr. 3½

Strikkefasthet: 22 m glattstr i bredden på p nr. 3½ = 10 cm

Fremgangsmåte: Delene strikkes frem og tilbake i teknikkene som beskrevet. Hovedbildet viser alle settene. Noen vises i flere farger, og oppskriftene er nummerert etter rekkefølgen fra venstre på bildet.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

DESIGN A

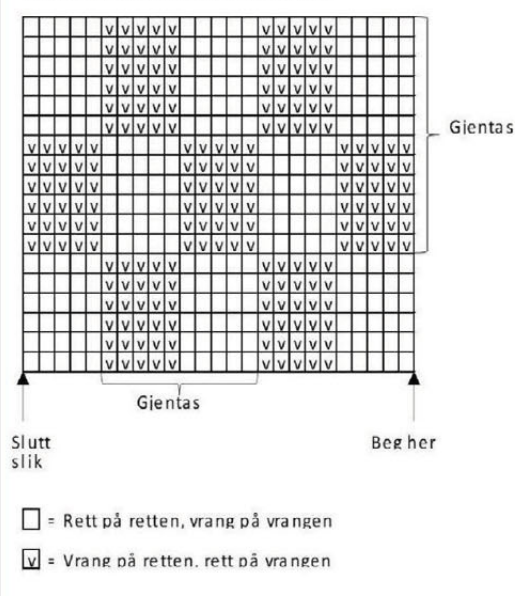
Teknikk: Ruter (mønster I)

Farger: Hvit nr. 100, lys aqua nr. 121

Håndkle: Legg opp 70 m på p nr. 3½ og strikk mønster I fram og tilbake til arb måler ca. 44 cm. Slutt med en hel rute og fell av med siste p i siste rute. Hekle en hempe av lm i hjørnet.

Klut: Legg opp 60 m på p nr. 3½ og strikk mønster I fram og tilbake til arb måler ca. 25 cm. Slutt med en hel rute og fell av med siste omg i siste rute.

Mønster I (rutemønster til design A)





DESIGN B

Teknikk: Rillestrikk

Farger: Naturhvit nr. 102, mintgrønn nr. 138, marine nr. 126

Håndkle: Legg opp 66 m på p nr. 3½ og strikk riller fram og tilbake (1 rille = 2 p rett) til arb måler ca. 45 cm. Fell av. Hekle en hempe av lm i hjørnet.

Klut: Legg opp 55 m på p nr. 3½ og strikk riller fram og tilbake til arb måler ca. 25 cm. Fell av.



VAFFELMASKE TRINN 1: Stikk pinnen gjennom bukten av vrangmasken.



VAFFELMASKE TRINN 2: Ta med deg tråden og ta masken av pinnen fra baksiden.



VAFFELMASKE TRINN 3: Løft masken av pinnen. Dette danner 1 maske + 1 kast.

DESIGN C

Teknikk: Vaffelstrikk (se bilder)

Farge: Lys gul nr. 140

Vaffelmaske (se bilder): Stikk p inn i den vr bukten på retten uten å løfte m av p, hent tråden fra fingeren og trekk denne gjennom m fra forrige p, slik at det dannes et kast + 1 m på p.

Vaffelmønster (strikkes frem og tilbake):

P 1 (etter vrbord): #1 r, 1 vaffelmaske#. Gjenta fra # til # ut p.

P 2: r. I vaffelmasken strikkes kastet og m r sm.

P 3: #1 vaffelmaske, 1 r#. Gjenta fra # til # ut p.

P 4: r. I vaffelmasken strikkes kastet og m r sm. Gjenta disse 4 p.

Håndkle: Legg opp 47 m på p nr. 3½. Strikk 1 p vrangbord (1 r, 1 vr.) Strikk deretter vaffelmønster som beskrevet (se også bildene) til arb måler ca. 44 cm. Strikk 1 p vrangbord (1 r, 1 vr) over alle m. Fell av med vr fra vrangen. Hekle en hempe av lm i hjørnet.

Klut: Legg opp 41 m på p nr. 3½. Strikk som beskrevet for håndkleet til arb måler ca. 27 cm. Avslutt som for håndkleet, men uten hempen.



DESIGN D

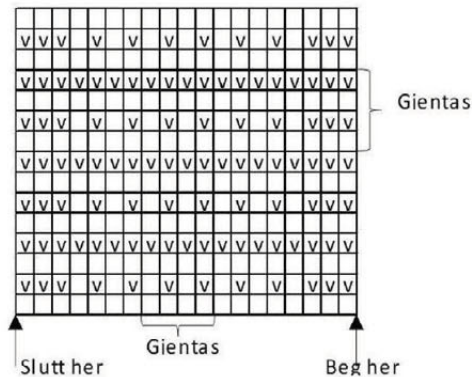
Teknikk: Strukturmønster (diagr II)

Farger: Aprikos nr. 159, pudderlilla nr. 163, lys antikk nr. 114, lys mintgrønn nr. 137

Håndkle: Legg opp 66 m på p nr. 3½. Strikk 3 riller over alle m (1 rille = 2 p rett). Strikk mønster II fram og tilbake til arb måler ca. 43 cm. Avslutt med 3 riller. Fell av. Hekle en hempe av lm i hjørnet.

Klut: Legg opp 55 m på p nr. 3½. Strikk 3 riller over alle m. Strikk mønster I fram og tilbake til arb måler ca. 24 cm. Avslutt med 3 riller. Fell av.

Mønster II (strukturmønster til design D)



- = Rett på retten, vrang på vrangen
- ◻ = Vrang på retten, rett på vrangen



DESIGN F

Teknikk: Flettestruktur (diagr IV)

Farge: Jeansblå nr. 127

Håndkle: Legg opp 66 m på p nr. 3½. Strikk 3 riller. De 3 første og 3 siste m er kantm og strikkes alltid i rillestr. Strikk over de midterste 60 m: 4 p glattstr og øk på P 3 jevnt fordelt fra 60 m til 78 m. Strikk mønster IV til arb måler ca. 41 cm (slutt som vist i diagr). Strikk 3 p glattstr og fell på andre p jevnt fordelt til 60 m. Det er nå 66 m på p. Strikk 3 riller. Fell av. Hekle en hempe av lm i hjørnet.

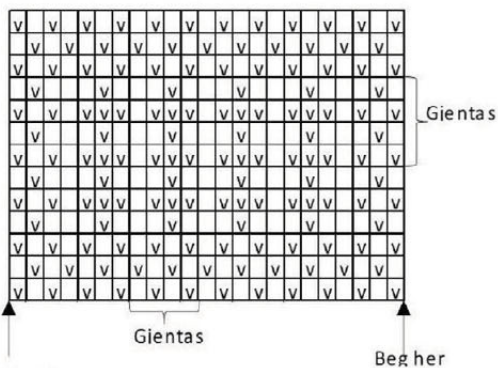
Klut: Legg opp 55 m på p nr. 3½. Strikk 3 riller. De 3 første og 3 siste m er kantm. Strikk over de midterste 49 m: 4 p glattstr og øk på P 3 jevnt fordelt fra 49 m til 66 m. Strikk mønster IV til arb måler ca. 24 cm. Strikk 3 p glattstr og fell på P 2 jevnt fordelt til 49 m. Det er nå 55 m igjen. Strikk 3 riller. Fell av.

(bildetekst til hovedbildet:)

Fine farger: Settene med klut og matchende håndkle er vist i 12 farger. De er strikket i fem ulike teknikker, og de fleste settene vises i flere farger.



Mønster III (falsk patent til design E)



- = Rett på retten, vrang på vrangen
- ◻ = Vrang på retten, rett på vrangen



DESIGN E

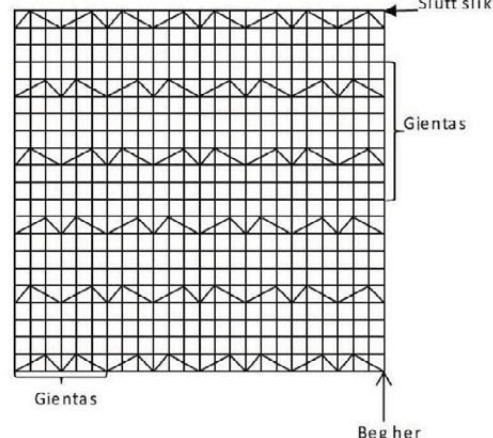
Teknikk: Falsk patent (diagr III)

Farge: Lys blå nr. 122

Håndkle: Legg opp 67 m på p nr. 3½. Strikk mønster III fram og tilbake til arb måler ca. 44 cm. Avslutt med 3 p perlestr som vist i toppen av diagr. Fell av med vr over r og r over vr. Hekle en hempe av lm i hjørnet.

Klut: Legg opp 55 m på p nr. 3½. Strikk mønster II fram og tilbake til arb måler ca. 24 cm. Avslutt med 3 p perlestr som vist i toppen av diagr. Fell av med vr over r og r over vr.

Mønster IV (flettestruktur til design F)



- = Rett fra retten, vrang fra vrangen
- ◻ = Vrang fra retten, rett fra vrangen
- ◻ = Sett 2 m på hi p bak arb. Strikk 1 m rett, så m fra hi p rett.
- ◻ = Sett 1 m på hi p foran arb. Strikk 2 m rett, så m fra hi p rett.



Dukken i gresset

Barna er ikke de eneste som trenger nytt tøy. Dukkene deres trenger det også! Nå kan du strikke nydelig kjole, veske, sokker, hårbånd og truse til en bitte liten frøken.

DESIGN: KARI H. ØDEGAARD FOTO: WENCHE HOEL KNAI





STRIKKET DUKKETØY

Størrelser: Tilpasset dukke i høyde 43 (45) cm

Plaggenes mål:

Kjole: Overvidde ca. 33 cm, hel lengde ca. 25 cm, lengde under ermet ca. 6 cm

Hårbånd: ca. 24 x 8 cm, 2 knytebånd à ca. 2 x 15 cm

Truse: ca. 31 x 15 cm

Sokker: Lengde ca. 7 cm, bredde ca. 4 cm

Veske: ca. 7 cm bred, 7 cm høy.

Heklet rem ca. 35 cm

Garn: Linus fra Viking (50 % bomull, 50 % lin, 50 g = ca. 110 m)

Garnmengde/farger:

Hvitt nr. 100 = bunnfargen: ca. 100 g

Pink nr. 159 = farge 1: ca. 50 g

Grønt nr. 137 = farge 2: ca. 50 g

Gult nr. 140 = farge 3: ca. 50 g

Veil. pinner: Rundp og strømppep nr. 3½, heklenål nr. 3½

Tilbehør: 3 knapper til kjole, 1 knapp til veske, ca. 60 cm hvitt silkebånd, ca. 10 cm bredt til ermene, litt elastikk til truse

Strikkefasthet: 22 m i glattstrikk og 21 m i rettstrikk i bredden på p nr. 3½ = 10 cm.

Strikkehjelp: For opplysninger om garnet, kontakt Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no



KJOLE

Legg opp 100 m med farge 1 på liten rundp nr. 3½ og strikk 8 p frem og tilbake i rillestrikk (strikk alle p r). Strikk videre rundt i glattstrikk, 4 omg med farge 1, deretter 2 omg med bunnfargen og mønsterbord I etter diagr. OBS! Der det er lange trådsprang i mønsteret, tvinnes trådene på vrangen. Fortsett rundt i glattstrikk med bunnfargen. Strikk 3 omg og fell på neste omg slik: *8 r, 2 r sm*. Gjenta fra *til* omg rundt. Strikk 4 omg og fell på neste omg slik: *7 r, 2 r sm*. Gjenta fra * til * omg rundt. Fell slik på hver 5. omg og med 1 m mindre mellom fellingene for hver fellingsomg i alt 4 ggr (= 60 m igjen). Fortsett i glattstrikk til arb måler ca. 18 cm. Fell 6 m i hver side til ermehull. Legg arb til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp 36 m med farge 1 eller farge 3 på 2 strømppep nr. 3½ og strikk 2 p rillestrikk. Strikk 1 hullomg slik: *kast, 2 r sm*. Gjenta fra *til* p ut. Fortsett i rillestrikk til ermet måler ca. 6 cm eller ønsket lengde. Fell av 3 m i hver side til ermehull. Strikk det andre ermet likt, men med den andre fargen. Sett alle delene inn på samme rundp nr. 3½ = 108 m. Strikk 2 omg glattstrikk rundt. Del arb midt bak og strikk frem og tilbake i glattstrikk. Fell til raglan i alle 4 sammenføyningene (sett et merke). Strikk til 2 m før merket: 2 r sm, 2 vridd r sm. Gjenta denne fellingen i alle 4 sammenføyningene på hver 2. p fra retten i alt 9 ggr (= 36 m igjen).

HALSKANT

Strikk videre med farge 1, 1 p r. Fell av i rettstrikk til en pen, jevn kant som ikke strammer. Sy sammen under ermene. Strikk opp 14 m langs venstre kant i

splitten bak og strikk 6 p frem og tilbake i vrangbord med 1 r, 1 vr. Fell av i vrangbord. Plukk opp 16 m på den andre siden og strikk 6 p frem og tilbake i vrangbord med 1 r, 1 vr. Strikk inn 3 knapphull jevnt fordelt på den 4. p ved å felle av 2 m som legges opp igjen på neste p. Fell av i vrangbord til en pen, jevn kant. Sy knapper på den andre siden. Fest alle løse tråder pent på vrangen. Træ silkebånd gjennom hullraden nederst på ermene.

HÅRBÅND

Legg opp 47 m med farge 1 på p nr. 3½ og strikk 4 p rillestrikk. Bytt til bunnfargen og strikk 2 p r, bytt til farge 3 og strikk 2 p r, 2 p r med bunnfargen, 6 p r med farge 1, 2 p med bunnfargen, 2 p med farge 3, 2 p med bunnfargen og 4 p med farge 1. Hekle 1 omg fm med farge 1 rundt båndet. Hekle deretter picotkant slik: beg i et hjørne og hekle 1 fm, 3 lm, 1 fm i samme m, *1 fm + 3 lm + 1 fm



i neste m*. Gjenta fra * til * rundt båndet.

KNYTEBÅND

Legg opp 5 m med farge 3 på p nr. 3½ og strikk frem og tilbake i rillestrikk til båndet måler ca. 20 cm eller ønsket lengde. Strikk 1 bånd til. Fest ett bånd i hver side midt på kortsidene.

TRUSE

Legg opp 64 m med bunnfargen på strømpep nr. 3½ og strikk 2 omg glattstrikk rundt. Strikk 1 hullomg slik: *1 kast, 2 r sm*. Gjenta fra * til * omg rundt. Strikk videre i glattstrikk til arb måler ca. 6 cm fra hullomg. Del arb i hver side med 32 m til hver del som strikkes ferdig hver for seg. Strikk frem og tilbake i glattstrikk, men strikk de 2 ytterste m i hver side r på alle p til kantm. Fell til benåpning fra retten: 2 r, 2 r sm, strikk til 4 m igjen, ta 1 m løs av, 1 r, trekk den løse m over og strikk de 2 siste m r. Strikk vr tilbake med 2 m i hver side som strikkes r. Fell slik på hver 2. p til det er 9 m igjen. Fell av til en pen, jevn kant som ikke strammer. Strikk det andre stykket likt. Fest alle tråder pent på vrangen og sy sm i skrittet. Træ elastikk gjennom hullomg i livet.

SOKKER

Legg opp 18 m med farge 2 på p nr. 3½ og strikk 10 p rillestrikk. Sett m på 3 strømpep og strikk 10 omg rundt i glattstrikk. Fell på neste omg slik: *1 r, 2 r sm*. Gjenta fra * til * omg ut. På neste omg: 2 og 2 m r sm. Klipp av garnet og trekk tråden gjennom de resterende m.

Trekk godt sm og fest godt. Sy pent sm midt bak. Fest alle tråder pent på vrangen. Hekle 1 omg fm med bunnfargen rundt skoåpningen. Hekle videre 1 omg picoter slik: 1 fm i 1. fm, 3 lm, 1 fm i samme fm, *1 fm + 3 lm + 1 fm i neste fm*, gjenta fra * til * omg rundt. Klipp av garnet og fest godt.

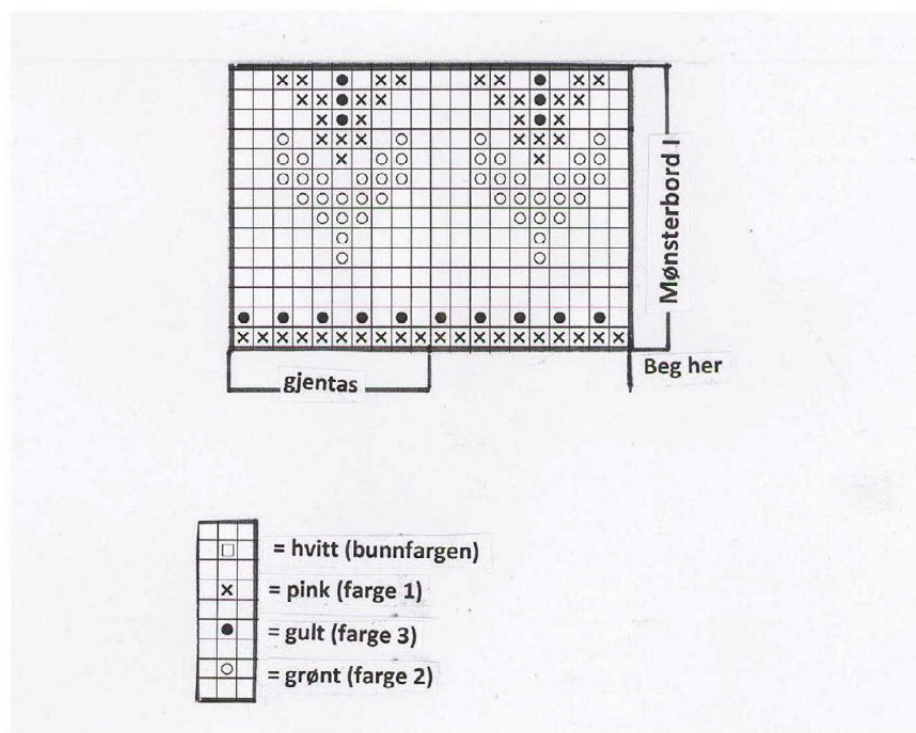
VESKE

Legg opp 16 m på p nr. 3½ med farge 2 og strikk frem og tilbake i rillestrikk til arb måler ca. 12 cm. Strikk videre over 9 m til lokk. Fortsett i rillestrikk, fell 1 m i hver side ved å strikke 2 r sm på hver 2.

p til det er 5 m igjen. Strikk inn ett knapphull ved å felle av midterste m som legges opp igjen på neste p. Strikk 2 p videre og fell i hver side som før til det er 1 m igjen. Trekk siste m gjennom. Brett vesken dobbelt og sy sm i sidene opp til lokket. Hekle en snor i lm av farge 2, ca. 26 cm. Fest snoren til vesken i hver side. Sy i en knapp for lukking som passer til knapphullet i lokket.

MONTERING

Press ikke arb, men legg ev. plaggene flatt i fasong under fuktige håndklær og la dem tørke.





ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



Alternativ til mohair

Mohair er et lett og fluffy garn som mange elsker, men noen opplever at det klør om de har mohairplagg rett på kroppen. Da kan et alternativ være børstet alpakka, som er mykere og klør mindre. Blir huden din irritert av dette garnet også, kan fluffy polyester- eller akrylgarn være løsningen. Hvis det i oppskriften brukes mohair sammen med et annet garn, kan du, i stedet for å bare bytte ut mohairen, se etter ett enkelt kløfritt garn som matcher strikkefastheten i oppskriften.

Følg oss på
Facebook
familien.egmont
Familien strikkegruppe
Familien barnestrikk
Instagram
@familienstrikk



DEKORATIVT MANGLETRE

Før strykejernet tid glattet man duker og andre stoffer av lin eller bomull med et mangletre. Mangletreet består av to deler; en rund stokk som man rullet tekstilene opp på, og en flatt, flat eller lett buet trefjøl som man rullet stokken frem og tilbake med. Disse trefjølene hadde gjerne et håndtak i den ene enden som man holdt i med den ene hånden, og så holdt man den andre lengre frem på brettet.

Manglebrettene er ofte dekorert med fine utskjæringer. Det var ikke uvanlig at slike ble laget som kjærestegaver, men også profesjonelle håndverkere dekorerte brettene. Håndtaket kunne gjerne være en hest eller en annen dyrefigur. Det er gjerne de dekorerte brettene man har tatt vare på – sjelden den runde stokken.

TEKST OG FOTO:
NINA GRANLUND SÆTHER



LEKKER SOMMERTOPP

Det er så deilig når sola skinner og vi kan ta i bruk sommer-topper! Her har jeg på meg en Ginny Singlet, som er strikket i dobbel tråd Tynn Line fra Sandnes Garn, noe som gjør den lett og behagelig. Den holder fasongen veldig godt, og med lingarn blir den ikke for varm og klam å ha på seg

Hilsen Monica Sareussen Mellem

Så lekker topp! Bildet oser av sol og sommer. Hilsen Åse



Har du laget noe du er riktig fornøyd med, eller har du funnet på noe lurt, et knep du vil lære bort til andre? Send det gjerne til Åses lune hjørne, helst med bilde. E-postadressen er aase.egeland@egmont.com



Lion's Mane™ Plus

– Støtt mental ytelse

Har du også blitt nysgjerrig på de ulike soppene som har blitt manges nye helsefavoritter? Det svenske varemerket New Nordic har utviklet et **skreddersydd kosttilskudd** basert på en av de mest ettertraktete soppene – nemlig Lion's Mane.

På norsk kalles soppen løvermanke, og i Lion's Mane™ Plus finner du den sammen

med flere andre ingredienser **sammensatt med fokus på kognitive funksjoner**.

Soppen anses for å være en delikatesse, og har fått navnet på grunn av sitt spesielle utseende. Kosttilskuddet **inneholder også ekstrakt av maritim furubark samt jod og pantotensyre. Jod bidrar til normal kognitiv funksjon**, mens pantotensyre bidrar til normal mental yteevne.



Lion's Mane™ Plus

Mental ydeevne og kognitive funksjoner

Jod bidrager til normale kognitive funksjoner som hukommelse og oppmerksomhet
Pantothensyre bidrager til normal mental ydeevne

Kosttilskudd • 30 tabletter

KUN ÉN TABLET OM DAGEN

Lion's mane, fyrrebark, lang peber, gul østershat og ginkgo biloba



Lion's Mane

(*Hericiun erinaceus Bull.*)

Kan fremme kognitive funksjoner, som hukommelse, innlæring og konsentrasjon.

Maritim furubark

(*Pinus Pinaster Aiton.*)

Kan forbedre mikrosirkulasjonen.

Ginkgo biloba

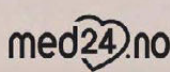
Kan forbedre konsentrasjon og hukommelse.

Gul østershatt

(*Pleurotus citrinopileatus Singer*)

Inneholder aminosyren ergothionein, en sterk antioksidant.

Bestill på newnordic.no eller der du kjøper helsekost



Kontakt New Nordics kundeservice for mer informasjon: Telefon: 69 25 73 00 eller e-post: info@newnordic.no

Eplegården

Moren sukker tungt og gir brevet til Jenny. – Pappaen din og jeg hadde vært gift et par år da det skjedde. Carl og jeg hadde en intens, men kort kjærlighetsaffære. Men det ødela forholdet mellom brødrene. Det var en grusom tid for oss alle tre.

ROMAN AV: BERIT LYPART ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

HANDLINGEN HITTIL:

JENNY blir forskrekket over hvor sint faren ble da hun ba om å få vite litt om onkelen. Men foreldrene nekter å snakke om ham, og de nekter henne å ta imot arven. Moren forteller at de brøt all kontakt før Jenny ble født. Jenny og KRISTIAN har blitt kjærester, men Jenny er usikker på hva hun føler for ham. Hun liker Kristian godt, men er ikke i tvil om at hun og bestevenn JONAS har mer til felles. Spesielt er begge glad i planter og natur og alt som gror. Kristian er matskribent og bygutt. Jenny kjenner at hun må se eiendommen hun har arvet og ber Jonas om å bli med henne ut dit. Det viser seg at det er en frodig og velstelt epleplantasje og et gammelt, men koselig og velstelt hus. Jenny kjenner med én gang hun kommer dit en slags følelse av å høre hjemme. Men inni huset finner hun et brev i en skuff. Avsenderen er moren, og innholdet sier tydelig at moren og onkelen har hatt et kjærlighetsforhold.

Kan jeg få se? spør Jonas og strekker seg etter brevet. Jenny gir ham det og rister på hodet.
– Det er nesten ikke til å tro. Mamma har hatt et forhold til onkelen min, og derfor skal ikke jeg få lov til å arve ... hun rister på hodet ... – denne fantastiske eiendommen.

Jonas ser opp da han har lest ferdig.

– Dette kan jo ha skjedd før moren og faren din ble sammen, sier han.

Jenny røsker brevet ut av hånden hans, leter etter et bestemt avsnitt og begynner å lese høyt.

– «Det som skjedde mellom oss, skulle aldri skjedd, Carl. Hvis vi fortsetter, vil vi såre et menneske vi begge er glad i, og det tror jeg ingen av oss klarer. Jeg er redd for at han alle-

rede har en mistanke, så derfor er det best vi avslutter nå. Han er tross alt ektemannen min. Det blir tøft en stund, men så kommer det til å gå seg til, dag for dag. Jeg håper vi en gang i fremtiden vil klare å omgås som svoger og svigerinne. Og som venner.»

Jenny slår ut med armene.

– Der står det jo svart på hvitt at mamma allerede er gift med pappa, sier hun. – Mamma og onkel har hatt et forhold, og det har pappa oppdaget. Han må jo ha valgt å tilgi mamma, men brøt kontakten med broren sin.

Jenny rister på hodet. – Det må ha vært fryktelig for dem alle sammen.

Hun sukker. – Jeg skjønner jo bedre nå hvorfor pappa ble så sint. Han må ha fått sjokk over at broren på den måten snek seg inn i livet hans igjen. Jeg har en avtale med advokaten i neste uke, så da er det vel best om jeg gir avkall på arven. For at vi skal få fred i familien.

Jonas tar hånden hennes og trekker henne inntil seg.

– Kommer du til å si noe til moren din?

Jenny rister på hodet. – Tror ikke det. For hvis jeg likevel gir avkall på arven, trenger jeg ikke å minne henne på den vonde tiden.

Hun ser seg rundt i stuen og slipper ut et langt sukk. Så reiser hun seg. – Kan vi gå en tur i epleplantasjen før vi drar hjemover? spør hun spakt.

– Selvfølgelig, nikker Jonas.

Jenny bretter brevet omhyggelig sammen og legger det tilbake der hun fant det, og så låser hun huset. Bak huset passerer de en liten terrasse med et par hagestoler, og derfra går de inn mellom epletrærne. Greinene henger tungt mot bakken med modne epler, og synet av det får magen hennes til å trekke seg sammen. I et annet liv kunne alt dette vært hennes. I et annet liv kunne hun sluppet å bo i en klaustrofobisk leilighet inne i byen. Hun kunne vært eplebonde. Hun har lyst til å gråte, og Jonas ser hvordan hun har det og legger armen trøstende rundt henne.



– Jeg lurte på om du ville bli med ut og se Sort Sol i morgen kveld? spør han.

Jenny trekker pusten dypt og prøver å hente seg inn igjen.

– I morgen? Da har jeg lovet Kristian å bli med ut på restaurant. Han skal skrive en anmeldelse.

Jonas ser skeptisk ut. – Er du ikke litt vel mye med ham for tiden?

Jenny ser opp på ham. – Har jeg ikke fortalt deg det? Vi har blitt kjærester.

Han blir tydelig overrasket, og forskrekket, og Jenny skynder seg å smile til ham.

– Jeg vet at du ikke liker ham, men jeg vil at du og jeg beholder vennskapet vårt.

Han rister på hodet og ser på henne med et underlig blikk. Så legger han begge hendene rundt ansiktet hennes.

– Jenny, sier han. – Jeg ...

I det samme blir de avbrutt av en eldre dame som kommer gående mot dem.

– Hei der! roper hun. – Er det dere som har overtatt gårdsbutikken?

Armene til Jonas faller ned langs siden, og begge snur seg mot damen.

– Gårdsbutikken? spør Jenny.

Damen slår ut med armene. – Dere skulle bare ha visst hvor mye jeg savner ordentlig eplemost. Det var en tragedie at kjære Carl døde, sier hun.

– Kjente du onkelen min?

Damen smiler til henne.

– Så du er altså niesen hans? sier hun. – Jeg ante ikke at han hadde noen familie.

– Jeg fikk aldri lov å bli kjent med ham, sier Jenny. – Det er første gang jeg er her.

– Kom, da skal jeg jammen vise deg gårdsbutikken. →

Jenny ser overrasket på Jonas og de utveksler et smil og følger etter damen.

Jenny sperrer øynene opp og ser på Jonas da de kommer til den bygningen de trodde var en låve. Det står et stativ utenfor inngangsdøren som antagelig er til å stille ut varer på. Damen kikker inn gjennom vinduet.

– Det ser nokså forlatt ut her nå, sier hun.

Jonas ser på Jenny. – Prøv om nøkkelen passer, sier han.

Jenny har nøkkelen i lommen og stikker den i låsen. Døren går opp med et lite klikk. Inne er det støvete, men det står fremdeles flasker med eplemost i hyllene, og i kurver rundt i lokalet er det potter med visne planter, som garantert har vært krydderurter.

– Han dyrket krydderurter i drivhuset sitt, sier damen.

Så tar hun et par flasker med most ned fra en av hyllene.

– Har du noe imot at jeg tar med meg et par? spør hun. – Jeg betaler gjerne.

– Vær så god, sier Jenny vennlig.

– Du skal vel i gang med årets avling?
fortsetter hun.

– Hva mener du? undrer Jenny.

Damen nikker mot plantasjen. – Eplene, de må snart høstes og bli til most.

Jenny nikker. – Gjorde han det selv?

– Ja visst, ute i mosteriet, som ligger der, sier hun og peker på en dør innerst i lokalet.

Så veiver hun med hånden og sier at hun må videre, og så forsvinner hun ut døren.

Jenny kikker på Jonas, som nikker, og sammen går de bort og åpner døren til det som viser seg å være et stort mosteri. Rommet er fullt av tomme flasker og lange, rustfrie stålbenker og diverse maskiner.

Jenny legger hånden for munnen.

– Er det mulig! utbryter hun og himler med øynene.

– Det er her du hører til, ikke sant? konstaterer Jonas mykt.

Hun ser ham inn i øynene, og dypt inni seg kjenner hun at han har rett. Det er dette hun har vært på leting etter. Så enkelt, og så vanskelig. For hun har jo lovet at hun skal gi avkall på arven.

Hva synes du? spør Kristian

Jenny glipper med øynene. – Om hva?

Kristian ser irritert ut. – Om maten, selvfølgelig.

Jenny pirker i retten foran henne. Hun har visst glemt å smake. Det er som om alt som har skjedd, bare kjører rundt i hodet hennes. Onkelens fantastiske hus og epleplantasje, som hele henne skriker etter å få overta og ta i bruk. Særlig nå som hun mistrives mer og mer i leiligheten der hun bor. Hun tenker at hun kanskje er litt vel kritisk, for de fleste beboerne ser ut til å trives i leiegården. Men, nei, hun mistrives i all den grå betongen, hun lengter etter grønne vekster og natur rundt seg.

Og så tenker hun på moren, som hadde et forhold til onkelen og alt det de ikke vil fortelle henne. Og Jonas, som oppførte seg så underlig da hun fortalte at hun og Kristian var blitt kjærester. Hun klarer ikke å slippe tanken på hva han prøvde å si til henne da de ble avbrutt av damen der ute på plantasjen.

Hun ser opp på Kristian, som sitter og venter på en reaksjon.

– Beklager, sier hun. – Jeg er bare litt stresset akkurat nå. Jeg tenker på arven og leiligheten og mamma som hadde et forhold til pappas bror, og jeg klarer ikke å sortere alt sammen.

Kristian blir myk i blikket. – Jeg skjønner alt det der, sier han. – Men jeg har faktisk tenkt å foreslå at du flytter inn hos meg. Så slipper du å bo i den betongkolossen.

Jenny ser skeptisk ut. – Flytte inn?

Kristian smiler. – Ja, hvorfor ikke. Du er der jo nesten hele tiden, og jeg tenker at du og jeg kjenner hverandre såpass godt nå at det kommer til å gå fint.

Jenny nøler, og inni henne er den en stemme som protesterer. Men Kristian lener seg mot henne.

– Jeg vet at du har det litt tøft nå, og jeg er lei for at jeg ikke har fått fikset en jobb-samtale til deg i avisen.

– Det går fint, smiler Jenny matt.

Skal hun være ærlig med seg selv, kjenner hun at hun absolutt ikke har lyst til å sitte inne på et kontor, men det sier hun ikke til Kristian.

– Jeg klarer bare ikke å slippe tanken på mamma og onkel sammen.

Kristian nikker. – Har du tenkt til å konfrontere moren din?

Jenny trekker på skuldrene. Da Jonas stilte henne det samme spørsmålet i går, sa hun nei, men nå er hun i tvil. Moren kommer garantert til å nekte å snakke om det, men egentlig er det vel rett og rimelig at hun får vite hva som skjedde den gangen, tenker Jenny. Det må jo være en grunn for at onkelen har etterlatt henne hele livsverket sitt. Og da gir det ingen mening i at hun skal gi avkall på arven uten å få vite hvorfor.

Minn meg på at vi må kjøpe batterier, sier moren. Jenny nikker og kjenner at samvittigheten gnager. Hun har lånt bilen til Kristian og spurt moren om hun vil bli med henne til Ikea, men hun kjører strake veien til onkelens hus.

Hun har bestemt seg for å vise moren brevet hun fant hos onkelen, og få henne til å fortelle historien. Faren trenger ikke å vite noe, men Jenny kjenner at hun selv må få vite hvorfor, hvis hun skal gi avkall på eiendommen hun så gjerne vil ta imot. Moren skravler i vei, og de er nesten fremme før hun skjønner hvor hun er.

Jenny ser at hun blir urolig, og taus.

– Det er noe jeg må vise deg, mamma, sier hun.

Moren bare nikker, mens hun kikker ut av vinduet og følger med på veien. Da de parkerer foran huset, går hun rolig ut av bilen og inn i huset da Jenny har låst opp.

– Her er det akkurat sånn som jeg husker det, sier hun og Jenny ser at hun smiler.

Forundret går hun rundt og berører tingene. Pleddet som ligger på sofaen, koppene som står i hyllene på kjøkkenet. Jenny er sikker på at hun ser tårer i øynene hennes et øyeblikk, men så samler moren seg.

– Her har du vel vært mange ganger? sier Jenny og hun hører selv at stemmen hennes er spydig.

Moren bråsnur seg. – Vi var selvfølgelig her på middag et par ganger, pappa og jeg, før de to ble uvenner.

– Det var ikke det jeg mente, sier Jenny rolig og går bort til skrivebordet og tar frem brevet. Lirker det ut av konvoluttene og rekker det til moren.

Moren ser engstelig ut, og hun er blek i ansiktet.

Langsamt setter hun seg i sofaen og begynner å lese, selv om hun vet hva som står der.

– Var det derfor pappa ble uvenner med broren sin? spør Jenny.

Moren sukker tungt, og så nikker hun.

– Pappaen din og jeg hadde vært gift et par år da det skjedde. Hun trekker på skuldrene. – Jeg vet ikke engang hvordan. Det skjedde bare, og det var veldig intenst og heftig. Jeg hadde fryktelig dårlig samvittighet, men jeg klarte ikke å holde meg unna ham. Så skjønte jeg at pappa hadde begynt å mistenke det som foregikk, og da var det som om jeg kom til meg selv.

Hun blir sittende taus litt før hun fortsetter.

– Vi kunne ikke fortsette, og det var da jeg skrev det brevet. Men jeg hadde dessverre rett angående faren din. Han visste hva som foregikk bak ryggen hans, og han var selvfølgelig rasende og såret og sint og ...

Moren sukker på nytt. – Det var en grusom tid for oss alle. Helt ødeleggende, faktisk. Han mistet jo både meg og broren sin, men det måtte bare bli sånn. Jeg så aldri Carl igjen. Alt dette har hjemsøkt samlivet vårt i alle år, så du skjønner vel da hvorfor vi ble så opprørte da vi hørte om arven.

Jenny dumper ned ved siden av moren sin og tar opp brevet igjen.

– Han må ha vært veldig forelsket i deg siden han gjemte brevene dine, sier Jenny.

Moren ser ut av vinduet. – Jeg aner den dag i dag ikke hva det var. En orkan som tok tak i oss alle tre og spyttet oss ut igjen.

Så ser hun på Jenny igjen. – Jeg er lei for at du ikke kan ta imot arven. Jeg skjønner at dette stedet er helt riktig for deg.

Jenny ler bittert. – Ja, og det kan se ut som om onkel og jeg hadde mange fellestrekk. Kanskje det der med grønne fingre og gartnerevner ligger i genene?

Hun har ikke før uttalt ordene, så slår tanken ned i hodet hennes. Hun løfter brevet igjen, hun sitter fremdeles med det i hånden, og ser på datoen. Det er skrevet litt over åtte måneder før hun ble født.

Hendene hennes begynner å skjelve, og hun kjenner at hun får gåsehud på armene. Et øyeblikk blir hun svimmel og må sitte stille og hente seg inn igjen. Samtidig begynner hun å lure på om hun noen gang kommer til å føle seg som seg selv igjen.

Ved siden av henne reiser moren seg og går bort til bokhyllen. Hun trekker en av bøkene ut, en bok med slitt omslag og gullmønster på ryggen.

– Carl var medlem i drøssevis av bokklubber, og han har vel også de fleste bøkene etter besteforeldrene dine. Han klarte aldri å kvitte seg med en bok.

Moren humrer litt og setter boken tilbake i hyllen.

– Nå blir det vel bare å hente inn et flyttebyrå som også



håndterer dødsbo. Det er litt trist å tenke på, egentlig, sukker hun og ser seg rundt i stuen. – Det har alltid vært en egen atmosfære i dette huset. Hyggelig og god energi.

Hun ser på Jenny og tar seg i det. – Å, kjære jenta mi, jeg vet godt at dette er vanskelig for deg. Vi burde nok ha fortalt deg om det, men vi var så opptatt av å legge det bak oss. For det måtte vi hvis vi skulle klare å komme oss videre.

Jenny rister på hodet.

– Men du lyver nå, ikke sant? sier Jenny.

Moren ser overrasket på henne. – Hva mener du med det? Selvfølgelig lyver jeg ikke for deg. Du kan spørre meg om hva du vil. Nå som du vet om det med forholdet, kan vi like godt få alt på bordet. Bare spør, avslutter hun.

– Jeg ser at du har flere spørsmål. Men kan vi si det sånn at jeg svarer på alle dine spørsmål om onkel Carl, og så snakker vi ikke mer om det når vi kommer hjem. Greit?

– Greit, svarer Jenny og ser på moren med et utfordrende blick. – Da har jeg bare ett spørsmål til. Er Carl faren min?

Jenny ser hvordan moren synker sammen. Det var antagelig det eneste spørsmålet hun ikke var forberedt på. Hun forsøker å smile, men får det ikke til, og Jenny ser at det er tårer i øynene hennes.

Så tar hun seg sammen. – Carl faren din? For noe tull, svarer hun.

Men så møter hun blikket til Jenny. Det er fortvilelse i øynene hennes, og tårene renner nedover kinnene hennes.

MER I NESTE NUMMER

Min gode nabo vil ikke flytte

Martas hus er gammelt og har en koselig hage med epletrær. Men Marta selv trekker på årene og orker ikke så mye, og eiendommen er blitt et problem for henne. Hva skal hun gjøre med huset og hagen?

Min gode nabo er godt over 70, men sprek for alderen. Vi prater ofte sammen over hagegjerdet. Det er landlig her, et stykke øst for Kristiansand. Jeg er enkemann og har god tid til å gi henne en håndsrekning når det trengs.

Marta bor alene i huset etter at hun i mange år hadde pleiet de gamle og skrøpelige foreldrene sine. Etter at de var døde og Martas søster også hadde gått bort, hadde hun ikke kontakt med andre enn to nieser, søstrene Eva og Janne. Begge er bosatt i Oslo. Jeg har møtt dem. De er nokså ulike, og første gang jeg traff dem, ante det meg at de ikke var særskilt gode venner.

Martas problem er at hun har dårlig råd. Minstepensjonen er snau. Strøm, kommunale avgifter og forsikring er dyrt, og hun må kjøpe mye ved, for huset er trekkfullt. Når vintrene slo til med isnende vind, hjalp det ikke stort med ovnsvarmen. Da satt hun ofte godt påkledd i stuen, med kåpe, skjerf og strikkelue. Merkelig nok ble hun sjelden forkjølet.

Jeg husker en episode for en tid siden da jeg så henne komme hjem med en fullstappet trillebag. For en gangs skyld så hun ikke ut til å være i godt humør, men virket sliten. Hun fortalte at hun hadde tatt bussen til byen, og der hadde hun kjøpt noen ekstra gode saker som hun ville traktere niesene sine med. De skulle komme neste dag, for det var noe de ville drøfte med henne. Tabben i dag var at hun hadde kjøpt så mye at hun ikke hadde penger nok til å kjøpe seg en bussbillett hjem.

– Jeg ble så forvirret da jeg sjekket kontoen på mobilen og så at jeg hadde for lite penger til billetten hjem. Jeg ville ikke snike, så jeg tok fatt på hjemveien. Men det er seks kilometer å gå. Jeg hvilte på benken for hvert busstopp, og nå er jeg heldigvis hjemme igjen, sukket hun.

Etter den episoden bestemte jeg meg for å hjelpe henne neste gang hun skulle langt av sted for å handle.

En dag streiket TV-en hennes. Det nyttet ikke å reparere den. Jeg hjalp henne med å velge en ny og rimelig TV.

– TV ser jeg på hver eneste kveld, så det må jeg spandere på meg, sa hun.

Så solgte hun maleriet som hang i stuen. Jeg så hun var lei seg da det forsvant. Men hun fikk en bra pris for bildet. Dermed var hun ovenpå økonomisk, for en stund. Marta er slik at hun alltid vil gjøre noe til gjengjeld hvis jeg hjelper henne med et eller annet.

– La meg heller få en klem! sier jeg da, og så må hun le.

Men jeg tar imot et syltetøyglass nå og da, for hun sylter mye hver sommer.

Hun er en trofast kirkegjenger og tviler aldri på forkynnelsen.

– Jeg takker for alt det gode jeg opplever, sa hun en gang.

– Men hvis du opplever noe leit, hva gjør du da? spurte jeg.

– Jeg takker da også, sa Marta. Og hun så at jeg respekterte henne for det.

SKULLE MARTA SELGE HUSET?

Etter hvert spurte Marta meg til råds om litt av hvert. Det var særlig ett spørsmål hun tumlet med: Hun var i tvil om hva det skulle bli til med huset og hagen hennes i fremtiden.

– Det er jo greit så lenge jeg klarer meg så bra som nå. Jeg vil jo helst bo her så lenge som mulig. Men så er det hva mine arvinger Eva og Janne mener. Eva synes jeg burde tenke på å selge eiendommen snart og finne meg en grei og lettstelt leilighet i nærheten. Da ville jeg få mange penger til overs, og jeg trengte ikke å spare på noe, sa hun. Men Janne mener noe annet. Hun sier at jeg trives best her, og det har hun nok rett i. Her har jeg alle de kjære tingene mine – det ville ikke bli plass til alt i en liten leilighet. Og hagen er jo så deilig om sommeren. Janne synes at jeg skal holde på eiendommen, og i hvert fall ikke selge den til fremmede. Hun sier også at hun kunne tenke seg å kjøpe den allerede nå, men at jeg da skulle ha rett til å bo her så lenge jeg ville. Så kunne hun senere ha den som landsted, og da ble jo eiendommen værende i familien.



LIVET TILBAKE:
Langsomt fikk Marta kreftene igjen, og før epletrærne sto i blomst, var hun hjemme, full av livslyst.

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

Hun minner meg ofte om hvor morsomt det var da hun var på besøk her i gamle dager. Men det blir for dyrt for henne å overta huset alene, hvis Eva ikke er interessert ...

Jeg sa ikke så mye fra eller til, men ba henne vente litt før hun bestemte noe. Senere kunne kanskje en omsorgsleilighet bli den beste løsningen, men det hastet vel ikke slik? For meg selv tenkte jeg at jeg ikke var sikker på om Eva og Janne tenkte på tantens beste eller om det heller var deres egne interesser som sto i forgrunnen.

HAVNET PÅ SYKEHUS

Så skjedde det sist høst at Marta fikk bronkitt. Det lot til å bli en langvarig sykdom. Hun fikk besøk av hjemmesykepleien hver dag, og jeg tittet innom, men andre besøkende ble det ikke. Hun hadde ingen venninner. De hun hadde hatt, var borte før jeg kom til nabolaget. Jeg snakket litt med sykepleierne og spurte hva jeg kunne hjelpe til med.

– Det er fint hvis du vil handle for henne. Og det at du prater med henne, er veldig bra. Skulle det være noe spesielt, må du bare ringe oss, sa de og ga meg telefonnummeret.

En kveld så jeg at TV-en hennes var mørk. Jeg ventet litt, men TV-en ble ikke slått på. Det var uvanlig. Jeg ante uråd og gikk over til huset hennes. Jeg kunne titte inn gjennom stuevinduet. Der satt hun i stolen foran det svarte apparatet. Jeg banket på ruten, men hun reagerte ikke. Jeg varslet sykepleierne. De kom etter en liten stund og låste seg inn. Litt senere fikk jeg beskjed. Marta skulle på sykehuset.

Ambulansen kom etter 20 minutter. Hun var våken og jeg fikk ønsket henne god bedring da hun dro. Etterpå kjente jeg et stikk av smerte. Jeg hadde ikke vært innom henne de siste to dagene. Det var en forsømmelse, en skyld som plaget meg ille nå. Dagen etter forhørte jeg meg på sykehuset og fikk opplyst at hun ble behandlet for lungebetennelse. Noen dager senere kunne jeg få besøke henne.

EN GOD LØSNING

Da jeg kom, var hun svak, men ikke verre enn at hun ville prate med meg. Hun tok meg i hånden:

– Jeg er så glad for at jeg har fått fred nå. Jeg har bedt om at niesene mine måtte bli gode venner igjen, og at huset mitt kunne bli til glede for dem begge. Og nå er jeg bønnhørt! I går var Eva og Janne her. De tok meg i hånden på at de vil ta vare på huset og eie det sammen. De vil bytte på å komme hit i feriene. Men det aller beste er at de er tilbake i det gode fellesskapet, sa Marta med tindrende øyne.

– Dessuten, la hun til, – legene sier at jeg kommer til å bli frisk og kan reise hjem igjen snart. Jeg får bo i huset så lenge jeg vil.

– Så flott! I mellomtiden kommer jeg ofte og hilser på deg, sa jeg, mens en liten gledeståre fant veien nedover kinnet mitt.

HYGGELIG HAGESELSKAP

Langsomt fikk Marta kreftene igjen, og før epletrærne sto i blomst, var hun hjemme, full av livslyst. Sankthansaften ble jeg invitert til et kjempehyggelig hageselskap, sammen med Eva og Janne. De fortalte at nå hadde de bestilt tømmer som skulle varmeisolere huset før høsten kom. En god, ny ovn skulle settes inn. Marta skulle slippe å fryse lenger. Hun var aldri den som forlangte – nei, hun takket for det hun fikk. For en gangs skyld fikk hun lønn som fortjent.

«Det hendte meg» er innsendte fortellinger fra lesernes hverdag. Navn på personer og steder er forandret, og personene på bildet er ikke identiske med noen i fortellingen.

Stemmen fra fortiden

Hun innrømmer det knapt for seg selv, men Petter fra gamle dager har sneket seg inn under den solbrente huden hennes. Det er ham hun drømmer om da hun endelig sovner om natten.

NOVELLE AV: JOHANNE KRISTENSEN ILLUSTRASJON: RAGNA LISE VIKRE

Ingrid koker nesten over. Hun ligger i solstolen i den lille hagen og greier ikke reise seg, selv om hun vet hun burde smøre seg med solkrem. Hun burde luket ugress, satt ut stiklinger, klippet plenen. I det hele tatt alt annet enn å ligge strak ut slik. Det er bare det at hun har ventet så lenge på solen at hun vil utnytte varmen maksimalt når den endelig er her etter en begredelig vår. Hun sukker tilfreds og snuser inn duften av syrinene som formelig har eksplodert og står i full blomst. Inne i stuen surrer TV-en. Hun satte den på av gammel vane etter middag, og hun orker ikke å gå og slå den av igjen. Her ute kvitrer fuglene. De virker like lykkelige som hun er over solskinnet.

Det har vært en kollisjon mellom et vogntog og en personbil, hører hun gjennom den åpne glassdøren. Hun hopper til da hun hører at ulykken har skjedd bare noen få kilometer herfra. Hun kommer seg på beina og går inn for å få med seg detaljene. Svetten renner ned i øynene og hun ser ingen verdens ting. Hun finner en serviett i blinde og tørker seg til hun det ikke svir lenger. Ser rett inn et par øyne hun er nesten sikker på at hun har sett før. En stemme som lyder merkelig kjent forteller at det ikke dreier seg om personskader. Hun får ikke med seg mer. Det litt skjeve smilet. Luggen under hjelmen. Kan det være? Reporteren titulerer ham som utrykningsleder. Ingrid sitter på kne foran TV-en, er enda varmere enn ute i solen. Hun ante ikke at kjæresten fra noen hektiske sommermåneder i ungdommen hadde blitt brannmann, det siste hun hørte var at han studerte økonomi. Selv var hun allerede da klar på at hun ville jobbe med blomster, ingenting annet.

Hun rister på hodet, ler av seg selv. Hvor kommer disse tankene fra? Det er klart det ikke er Petter. Er nok varmen som får tankene til å løpe løpsk. Hun blir likevel sittende og se. Har nesten ikke tenkt på ham, for alt hun vet kan han bo på en helt annen kant av landet.

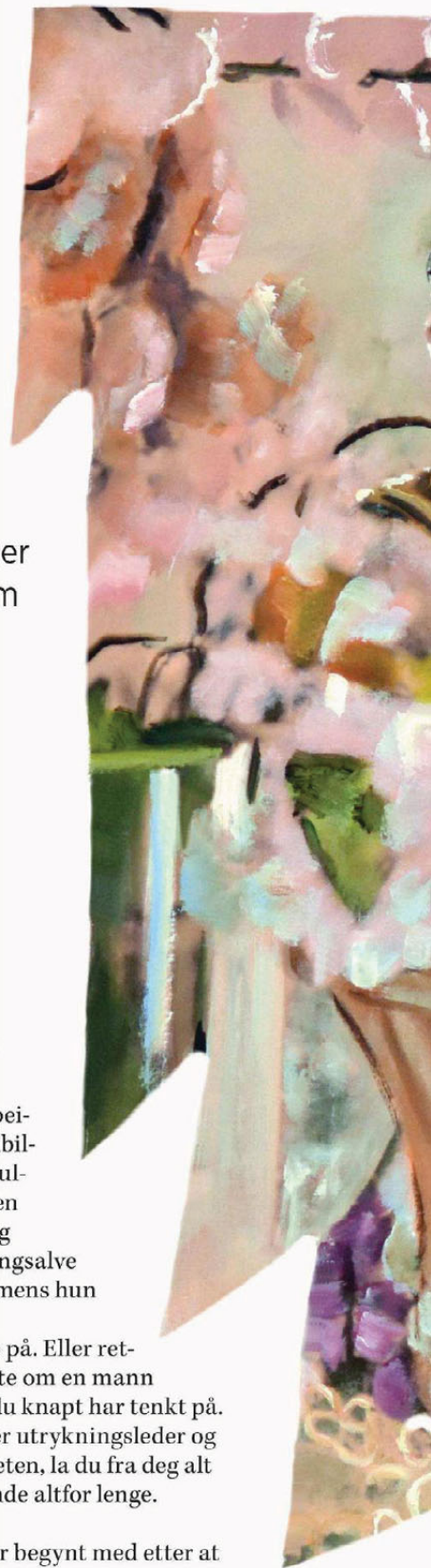
Men minnet må ha ligget i underbevisstheten, for da navnet hans kommer opp på skjermen, kjenner hun det i magen. Det er virkelig ham. Hun smiler, skjønner ikke hvorfor. Reportasjen fra ulykken er over, hun slår av TV-en og

går ut igjen. Om en liten time vil solen forsvinne bak huset. Hun kommer på at hun fortsatt ikke har smurt seg. Diskuterer med seg selv og finner ut at en time til ikke kan gjøre særlig skade.

En time kan absolutt gjøre stor forskjell, konstaterer hun da solen har forsvunnet. Ansiktet som møter henne i speilet, er knallrødt. Nesten brannbilrødt, faktisk. Det samme er skuldrene og lårene. Hva i all verden tenkte hun på? Hun smører seg forsiktig med økologisk honningsalve som skal hjelpe på det meste, mens hun gir seg selv en skjennepreken.

– Du vet godt hva du tenkte på. Eller rettere sagt hvem. Du lå og drømte om en mann du ikke har sett på årevis, en du knapt har tenkt på. Og bare fordi han tilfeldigvis er utrykningsleder og bor ett eller annet sted i nærheten, la du fra deg alt som heter fornuft og ble liggende altfor lenge.

Å tenke høyt er noe hun har begynt med etter at hun ble boende alene. Bruddet med Kent var uddramatisk. De kom frem til at de var blitt for forskjellige, og de skiltes som gode venner. Ingrid beholdt huset, siden det var etter farmoren hennes. Akkurat det har hun aldri angret på. Bare tanken på å bo i en leilighet i en blokk ett eller annet sted, fikk det til å gå kaldt nedover ryggen. Hun har alltid bodd landlig, og hun trives med hagearbeid og nabopratt over hekken. Den første tiden etter at Kent flyttet, hadde hun det travelt med å gjøre huset helt til sitt eget. Hun malte og tapetserte, anla rosebed og grønnsakshage, alt hun hadde drømt om, men som ble nedprioritert i disku-





sjoner med Kent. «Gi og ta», var ett av hans mantra, og hun hadde følelsen av at hun var den som alltid ga, mens han tok det han ønsket.

Salven virker kjølede, og Ingrid krysser fingrene for at den også skal fjerne noe av rødfargen i løpet av natten. Tanken på å komme så rødflammet på jobb i morgen finnes ikke det minste fristende. Hun strekker seg i sengen og puster rolig noen ganger, slik hun gjør hver kveld. Sønnen lar vente på seg. Hun innrømmer det knapt for seg selv, men Petter fra gamle dager har sneket seg inn under den solbrente huden hennes. Det er ham hun drømmer om da hun endelig sovner ut på morgenkysten.

– Skjerp deg, sier hun da vekkerklokken river henne løs fra sønnen. – Det er årevis siden du kjente ham.

Trass i at det føles som om hun knapt har lukket øynene, er hun opplagt og i godt humør. Ikke engang det solbrente ansiktet legger en demper på humøret. I stedet tar hun på seg en knallrød sommertopp og røde sandaler. Leppene får også et strøk rød lepppestift før hun går ut døren og småløper de få hundre meterne til blomsterbutikken sin, «Ingrids hage». Kollegaen hennes, Maren, har allerede kommet. Hun lyser opp da hun får øye på Ingrid.

– Du lyser opp en grå morgen.

– Er den grå? Det har jeg faktisk ikke lagt merke til, sier Ingrid og ser seg rundt. Maren har helt rett. Tykk tåke henger nedover fjellsidene på hver side av fjorden, luften er fuktig og nesten rå. Maren ler.

– Hvis ikke du har merket været, har jeg bare én forklaring på det.

Ingrid venter på ytterligere forklaring, men før de kommer så langt, kommer dagens første kunde inn døren. Vil ha hjelp med en oppsats til barnedåp. Maren tar seg av det, mens Ingrid flytter sommerblomster og ferdige buketter ut på fortauet. Om ikke solen lyser opp, gjør i alle fall de fargerike blomstene det.

Resten av formiddagen går som en røyk. Det virker som om halve byen skal plante i krukker etter årets første snev av sommer. Da de endelig kan ta en pause, puster Ingrid og Maren ut på pauserommet. Erfaringsmessig er det rolig et par timer før en ny bølge rett etter normal arbeidstid.

– Solte du deg i går? spør Maren og biter seg i leppene.

– Ja, ja, det ble for mye. Men det var så nydelig i går. Ser jeg helt forferdelig ut?

– Du ser frisk og opplagt ut. Og ...

– Og hva da?

– Du ser faktisk forelsket ut!

Ingrid klarer ikke å holde seg, hun ler så hun nesten setter kaffen i vrangstrupen. Noe så dumt er det lenge siden hun har hørt. Hun har knapt snakket med andre menn enn de kundene som av og til er innom, og de fleste av dem kjøper blomster til kjæresten eller kona. Da hun slutter å le, forteller hun likevel om Petter, som ikke er økonom på en annen kant av landet, men faktisk brannmann ett eller annet sted ikke så langt herfra.

– Vet du ikke hvor?

– Hvordan skulle jeg vite det? Som sagt, visste jeg ikke at han var i nærheten før jeg så nyhetene i går.

Maren finner frem telefonen og holder pekefingeren

foran leppene da Ingrid spør hva hun driver med. Ingrid blir om mulig enda rødere ved tanken på at hun spionerer på Petter på nettet. Hva om han oppdager det? Noe så pinlig. Hun ber Maren slutte med det samme.

– Helt i orden, jeg er ferdig. Men siden det er så pinlig og uetisk å snoke, som du kaller det, vil du vel ikke vite hva jeg har funnet ut?

Ingrid rister på hodet. Gjør seg et ærend ut i butikken. Hun vil ikke synke ned på Marens nivå. Tenk å snoke på den måten. Hvem er det som gjør slikt?

Hun bestemmer seg for å jobbe av seg irritasjonen, det

siste hun ønsker er å komme på kant med Maren. Bedre kollega og venninne kan hun ikke ha. Og hun ville bare det beste da hun hev seg rundt på nettet.

Ingrid ser seg rundt i den ryddige, men likevel koselige butikken. De øverste hyllene kan kanskje ha godt av en vask, tenker hun, og hun henter stigen, en bøtte såpevann og setter i gang. Det gjør godt å bruke kroppen, og snart har hun glemt grunnen

til den spontane rengjøringen. Hun overlater kundene til Maren mens hun tar for seg reol for reol. Snart løper tankene egne veier, og uten at hun skjønner hvorfor, er hun tilbake til den sommeren hun aldri har glemt, bare foretrekt. Hun husker ikke hvorfor det aldri ble noe mer mellom dem.

– Ingrid? Hvor har du tankene dine? Det er noen her som vil snakke med deg.

Maren holder i stigen og prøver å få oppmerksomhet.

– Du kan alt like godt som jeg.

– Det er jeg fullt klar over, men han insisterer på å få snakke med deg.

– Hvem da?

– Kom ned og se selv.

Ingrid tørker svetten av pannen, retter litt på det krusete håret og går for å finne ut hva som står på. Tåken har lettet. Solen skinner inn utstillingsvindue. Hun anerkjenner konturene av en skikkelse, men blir blendet og ser ikke hvem det er.

– Hei, Ingrid.

Den stemmen. Hun gnikker seg i øynene, retter litt mer på håret mens hun venter på å få igjen synet.

– Kjenner du meg ikke igjen?

Han høres usikker ut, nesten angrende. Hun kremter mens tanken på at han kan gå ut og forsvinne uten at hun får snakket med ham gjør henne kald og varm samtidig.

– Beklager, solen blindet meg. Men nå går det bra. Så hyggelig, Petter.

Hun kan formelig føle lettelsen hans. Han sier ingenting. Bare ser på henne.

– Kan jeg hjelpe deg med noe? Er det en spesiell anledning?

Petter nøler litt før han smiler det fine smilet hun aldri har glemt.

– Jeg er ikke her for å handle. Jeg er her for å spørre om jeg kan invitere deg på lunsj.

– Nå?

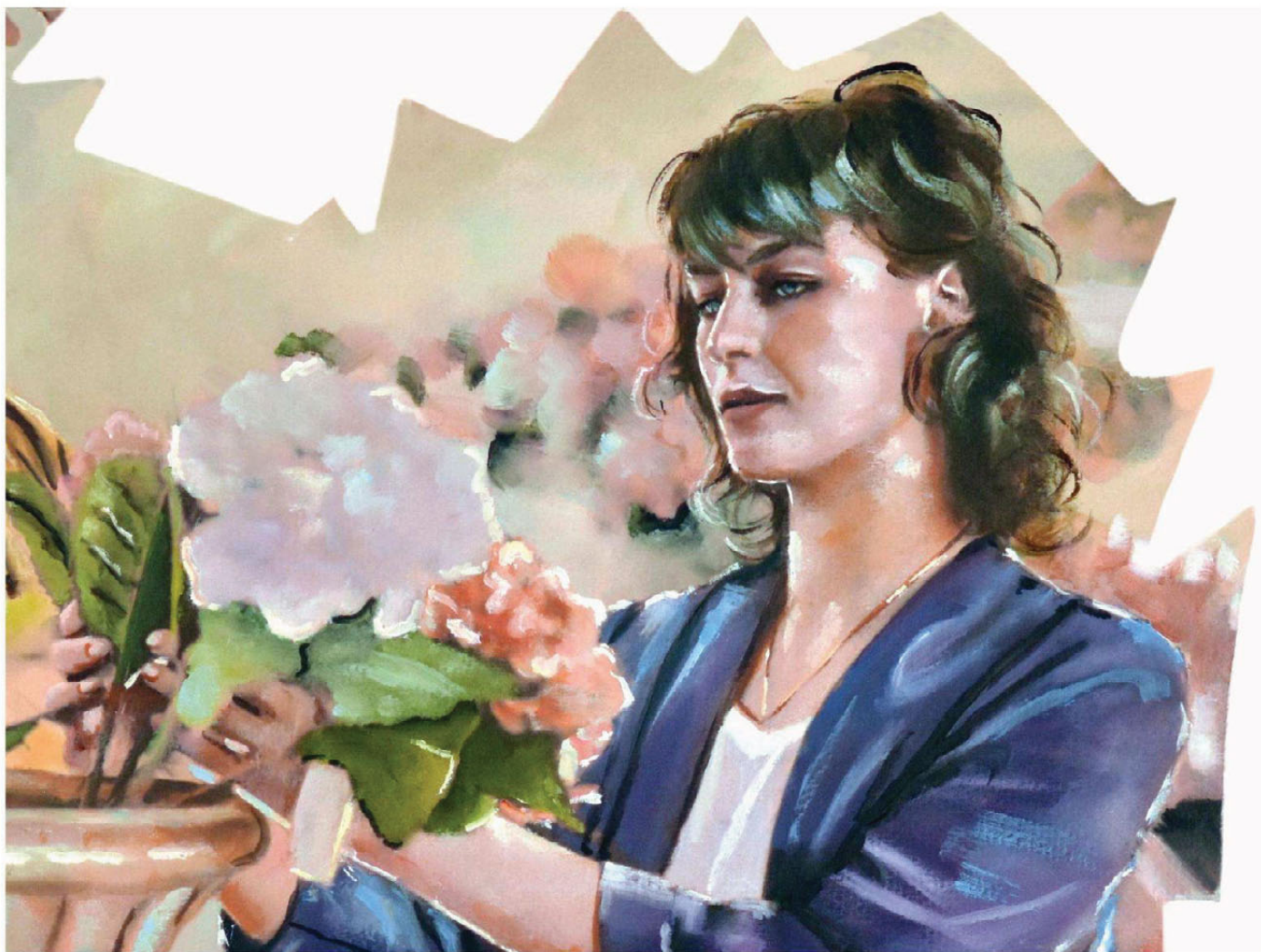
– Håper det. Jeg må på jobb igjen om en time.

Ingrid skal til å si at hun har hatt pausen sin. Maren må ha stått bak de store grønne plantene og lyttet, og hun er plutselig ved siden av henne.

– Det passer veldig fint, sier hun og dytter Ingrid i ryggen. Lukker ørene for den hviskende protesten.

– Gå, sier hun, – jeg klarer meg utmerket alene.

”
– *Håper du tilgir meg, sier han mens han gir henne en klem.*



Ingrid skjønner at protester er nytteløse, og ikke har hun lyst heller. Med lette skritt følger hun etter Petter over gaten. Han går like spenstig som før. Håret er kortere, og har fått islett av grått. Han kler det. Hva tenker han om henne? I alt styret har hun glemt at hun er solbrent. Hun ser ut som en tomat i ansiktet, hva må han tenke? Ikke har hun fått stelt seg heller. Heldigvis har hun leppestift og lommespeil i veska, og hun sniker seg til en titt mens hun frisker opp leppene. Akkurat da snur han seg.

– Du er fin, sier han. – Skal vi gå på bakeriet? Der har vi to vært før.

Har de? Hun har helt glemt det, men nå kommer hun på at de var der noen ganger etter at de hadde vært og badet. Tenk at han husker det.

De får bord i bakhagen, under en parasoll. Med det samme er hun engstelig for at de ikke skal ha noe å snakke om, den engstelsen forsvinner raskt. Som om noen har visket ut alle årene som har gått, som om det var i forrige uke de sist var sammen, som om det var meningen at han skulle komme inn i akkurat hennes butikk akkurat i dag. Sånn føles det. De snakker og snakker, og tiden går altfor fort. Snart må han tilbake på jobb. Ingrid smiler, innvendig virvler noe. En blanding av sommerfugler og vinterstorm, en helt eiendommelig følelse som får henne til å nærmest rope da de står ute på fortauet igjen.

– Hvordan fant du meg? Hvorfor?

Han ser et øyeblikk nesten flau ut. Så tar han armen hennes.

– Jeg så butikknavnet. Jeg har aldri glemt at du ønsket deg din egen blomsterhandel. Aldri glemt deg. Så da googlet jeg, og jeg fant ut at det faktisk var du som var eieren.

– Har du spionert på meg, altså?

Hun ler mens hun sier det. Det er visst slikt folk driver med. Og akkurat nå er hun glad for det, for hvordan skulle hun ellers bli funnet?

– Håper du tilgir meg, sier han mens han gir henne en klem.

– For all del, sier hun.

Hun blir stående og se etter ham. De har ikke avtalt noe. Likevel er hun helt sikker på at de skal treffes i tiden fremover.

– Jeg trenger ikke spørre om lunsjen var hyggelig, sier Maren da hun er tilbake.

– Det var den virkelig.

– Det er så romantisk at du ble sporet opp av en gammel flamme.

Gammel flamme, tenker Ingrid og smiler. Den flammen som har begynt å ulme inne i brystet et sted kjennes alt annet enn gammel. Men det sier hun ikke til Maren.

– Jeg er faktisk helt enig, sier hun bare og går for å vaske ferdig.



SJARBOMBEN: Mellom boligen og kafeen har Marianne og Kurt en vakker parterrehage med røde «Montana»-roser omgitt av lave buksbomhekker. Den tradisjonelle hagen ser ut til å ha vokst opp sammen med de sjarmerende, gamle husene på Als.

ROSEPARADISET

Mer enn 700 roser blomstrer i bed, over porter, på stammer og i trær i Marianne og Kurts blomstrende paradis. Gjennom 20 år har de forvandlet hagen til en magisk opplevelse av farger, duft og rislende vann.

TEKST: MARIAN HAUGAARD STEFFENSEN FOTO: ANN MALMGREN OG GETTY IMAGES
OVERSATT OG TILRETTELAGT AV: CECILIE H. EGGEN

Rosene trives godt i Rosenhaven på Frederiksgård, for jorden på den danske øya Als er næringsrik, og blomstene nyter godt av både kunnskap og kjærlighet. Marianne Renner Lauritsen er en roseelsker av rang og vet hvordan hun skal få det beste ut av plantene sine. Hennes mann, Kurt, er av den nevenyttige sorten og lager gjerne en ny rosebue eller graver ut til en dam i hagen.

Allerede fra veien skiller Rosenhaven seg ut, for bak et lavt gjerde ligger en parterrehage med røde roser omgitt av lave buksbomhekker og vakre grusstier. Hagen ligger idyllisk til mellom to gamle bondegårder i klassisk stil typisk for øya Als. Marianne og Kurt bor i den ene – gårdens hovedhus – mens det andre huset, som tidligere var bolig for foreldrene, nå rommer en

kafé. Boligen er gjemt bak et frodig hageanlegg med et lysthus innhyllt i rosa roser, klematis og prydkattemynte. Man kan høre det summer i bier. En imponerende rosebue med en delikat rosa «Climbing Bonica» viser vei inn i hagerommet, hvor en sti fører gjennom japanske lønnetrær med røde blader og de duftende vinrøde engelske rosene «Munstead Wood».

Etter dette hagerommet kommer du til parterrehagen og kafeen. Den er innredet som et fint konditori fra den tiden huset ble bygget, og er et koselig sted å slå seg ned etter en tur i den overveldende hagen.

HAGENS VILLESTE ROSE

Ved kafeens gavl finner du et område i hagen →



ROMANTISK: Marianne vet ikke navnet på denne skjønnheten, men kaller den «Bryllupsdags-rosen», fordi hun fikk den av Kurt på bryllupsdagen. Hun har podet rosen, slik at paret nå har to.

Langs kanten

Marianne bruker lave
stauder i forkant av
rosene:

- Storkenebb (*Geranium*)
- Småblomstret salvie
(*Salvia nemorosa*)
- Alunrot (*Heuchera*)
- Flekktvetand
(*Lamium maculatum*)
- Praktmarikåpe
(*Alchemilla mollis*)



HISTORISK: En romantisk figur, Den Skjønne Helena, har sin plass på en liten terrasse omgitt av blomstrende rosa roser, nemlig den enkeltblomstrende «Mozart» og den fylte «Climbing Bonica».



ROSEFYLT SITTEPlass:

Det er mer enn roser å se i den store hagen, for eksempel denne lille bekken som risler gjennom hagen. Den romantiske broen fører over til en koselig sitteplass, og langs bekken har Marianne og Kurt skapt en vakker grønn beplantning.

KLATREROSE:

Rosen «Westerland» klatrer opp langs kafégavlen hvor den er espaljert til et rionett. Den har en rik og langvarig blomstring og en herlig duft. Gule og oransje roser er flotte sammen med mørke blader, for eksempel alunroten «Palace Purple».



med gult som hovedfarge, og bak den skjuler det seg en skyggehage, hvor hortensia, hosta og melbær stortrives.

Skyggehagen markerer overgangen til den nye store hagen, som Marianne og Kurt stadig utvider og forbedrer. Her er rosene hagens primadonnaer, blant annet i en rundkjøring av rosebuer med «Climbing Bonica», som blir ledsaget av andre rosafargede roser og stauder.

Lenger ute finnes det en hvit avdeling samt et

gult/oransje område. Blomsterbedene har kanter av storkenebb, prydkattemynte og småblomstret salvie. Høyere stauder og sommerblomster står mellom rosene eller som underbeplantning for de høye sortene.

Stativene for de høye rosene har Kurt smidd av solid kvalitet, for når rosene har hundrevis av blomster, kreves det lille ekstra for å holde dem oppe. Den villeste rosen, «Paul's Himalayan Musk», får lov til å vikle seg opp i et tre – som

SKAL ROSEN STAMMES OPP?

- Oppstammede roser gir høyde i blomsterbedet eller kan brukes som en liten allé.
- Roser som er podet på stamme, vokser ikke mer i høyden, men setter nye skudd som godt kan bli lange, spesielt hvis det er en kraftigvoksende sort.
- I vekstsesongen sørger Marianne for at de holder en passende størrelse ved å beskjære de lengste skuddene. De beskjæres umiddelbart etter blomstring.
- Om våren klippes grenene ned til en lengde på 10–15 centimeter.

A large, vibrant bouquet of roses in various shades of yellow, orange, and purple is arranged in a dark, ornate bronze vase. The vase sits on a white, circular metal table with a lattice pattern. The background is a lush garden with green foliage and a path. The overall scene is bright and colorful, with a focus on the flowers.

ROSEBUKETT: De vakreste buketter kan nytes flere steder i hagen. I denne buketten ser du rosene «Crown Princess Margaretha», «Tequila Sunrise», «Lady Emma Hamilton» og «Keep Smiling», samt praktmarikåpe.

Treklatrende rose

Slyngroser har relativt myke, bøyelige grener og skyter gjerne lange skudd hvert år. Dessuten er de fulle av torner som lett griper tak i det de møter. Hvis du ønsker at rosen din skal klatre opp i et tre, bør du først og fremst være sikker på at treet er sterkt nok til å bære vekten av en fullvoksen rose. Deretter kan du plante rosen ved foten av treet og hjelpe den opp i treet ved å binde grenene forsiktig. Når rosen når toppen av treet, vil den ha nok å feste seg til, og den kan deretter klare seg selv og fylle hele treet med blomster.

den har overtatt og gjort til det vakreste rosetreet.

INTIME ROM

Gressganger og stier leder deg rundt, og mange steder er det fine utsiktspunkter til blomsterbed, en romantisk dam eller en av de mange sitteplassene.

Andre steder sitter man innhyllet av planter og kan la seg fascinere av stillheten og skjønnhe-

ten som omgir dem. Eviggrønne tuja og rododendron gjør hagen interessant også om vinteren, og paviljonger og en bekk man krysser på en hvitmalt bro understreker den romantiske stemningen.

Det er en glede for Marianne å dele hagen sin med andre, og derfor arrangerer hun åpen hage sammen med Kurt i tillegg til kurs i blant annet design og rosedyrking. Ja, det er nok mange av oss som gjerne skulle ha fulgt hennes blomstrende eksempel! •





GODT SELSKAP

Roser gjør seg utmerket sammen med stauder og sommerblomster som dekker rosenes «bare legger» og tar over showet når rosene tar en blomsterpause:

- Høstfloks (Phlox paniculata)
- Storstjerneskjerm (Astrantia major)
- Toppsvinerot (Stachys monieri)
- Revebjelle (Digitalis purpurea)
- Cosmos (Cosmos bipinnatus)
- Opiumsvalmue (Papaver somniferum)

SAMBLOMSTRING:

Storkenebben «Rose Clair» er den perfekte følgesvenn til rosa roser. For at storkenebben skal blomstre samtidig med rosene, klipper Marianne den ned omtrent fire uker før rosene står i full blomst. Foran til venstre blomstrer en varmt rosa «Bella Rosa», og den lyserosa rosen i bakgrunnen til høyre er «Astrid Lindgren».



HEKK PÅ HEKK: Bak prydkattemynten «Walkers Low» vokser en hekk av rosen «Ghislaine de Féligonde». I knoppstadiet har den nesten okergule knopper og i full blomst endrer fargen seg til kremhvitt.



ROSEALLÉ: En liten allé av oppstammede roser av sorten «Camelot» kanter en av de mange stiene i hagen. «Camelot» er en sunn rose som blomstrer igjen og har en herlig duft av sitrus.

PÅ SKYGGESIDEN: I skyggehagen bak kafeen er det kjølig og grønt. Som et lite overraskelsesmoment, har Marianne og Kurt skapt en sirkel av buksbom med en krukke i midten. En enkel, men effektiv idé.





FIN UTSIKT: Den vakre hagen preges av flotte siktlinjer, der rosebuer og blomsterbed omgir små, intime sitteplasser. Over buen klatrer den blomsterrike «Crown Princess Margaretha», - en av Mariannes favorittroser. I bedet vokser bunndekkerosen «Amber Cover» sammen med formklippede buksbomkuler.



PERFEKT KOMBO: Den røde klatrerosen «Santana» er en av de gode, klassiske røde klatrerosene. Her har den selskap av klematisen «Jackmanii». Se hvor vakkert det er når to klatreplanter blander seg i høyden.



Juli



JANE ØDEGAARD

ORGANISKE FORMER: Rosene slynger seg oppover lysthuset og bilder en portal. Stauder og busker i ulike former og høyder gjør hagen levende og romantisk i stilen.

SKAP EN ROMANTISK HAGE

Hva er det egentlig som gjør en hage romantisk, og hvordan får man til det myke, sarte uttrykket? Mangfold, form, tekstur og litt hjerte og smerte skaper romantisk estetikk i hagen.

- 1. Høydeforskjeller.** Det romantiske uttrykket blir større ved å tilsette et par høye planter i en ellers jevn utplantning. Det kan du gjøre nten med roser som klatrer på en spalje eller høytvoksende stauder som ridderspore, høstsilveraks eller revebjelle, busker eller til og med små trær.
- 2. Voluminøse planter.** Dette er blomster som fyller ut tomrom mellom andre planter og gir en myk, skjønn atmosfære. Stauder som storkenebb, scabiosa, stjerneskjerm, kattermynte og sommerblomster som kjempeverbena, pyntekurv og prydgulrot. De fyller ut og skjuler dessuten rosenes ikke alltid så pene nedre deler.
- 3. Henge-over-effekten.** Hjelp plantene i din romantiske hage å folde seg ut over kanter, ganger og krukker.
- 4. Myke linjer.** Når øyet faller på en rett gang eller stramme bedkanter, glir blikket raskt i vei videre, men ved myke, svingende former og stier holder øyet seg fast og blikket fristes til å stoppe opp og betrakte.
- 5. Rustikk kontrast.** Ikke noe høyner det romantisk sarte som å kombinere med det rustikke, som for eksempel trestokker, rustne armeringsjern eller en statue i stein.

HJEMMELAGET:

Nå er det tid for å gjøre saft og sylt av årets modne bær.



EVA HILDÉN SMITH



JANE ØDEGAARD

FAVORITTEN: En remonterende buskrose blomstrer i stort sett hele høysommerperioden, blir stor og hjelper til å skape struktur i hagen. På bildet ser vi «Irma», en stor buskrose med kraftige grener og store torner. Den tåler sterk sol og regnvær, dufter godt og remonterer.

1. Juli kan være stekende hett!

Se til å vanne pottar og bed godt ved tørke.

2. Så hurtigvoksende grønnsaker som salat og spinat på nytt.

3. Juli er den første måneden i JAS-perioden, så du kan begynne å beskjære frukttrær.

4. Tyve tomatene sånn at kraften går til fruktene, ikke til mer bladverk.

5. Tynn ut busker som har blomstret.

6. Glem ikke å plukke fine buketter av hagens blomster og blader.

7. Lag saft av modne bær.

DETTE
KAN DU
GJØRE NÅ



LESELYST

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



Sommerens stille glede

Sommeren er her – og med den kommer muligheten til å senke skuldrene. For mange betyr det sol og bad, hagearbeid og is i skyggen. Men for bokelskere finnes det ingen større luksus enn lange, lyse dager med tid til å lese.

En bok i fanget, en kopp kaffe ved siden, og kanskje lyden av måkeskrik eller barn som leker i det fjerne – det er selve bildet på sommerro. Romaner vi har spart på, memoarer vi har vært nysgjerrige på, eller krim vi ikke klarer å legge fra oss – sommeren gir tid til dem alle.

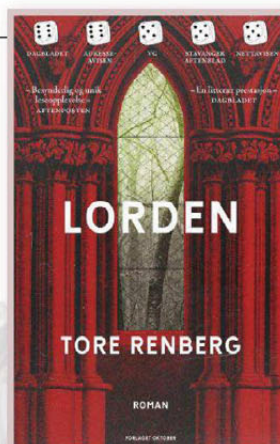
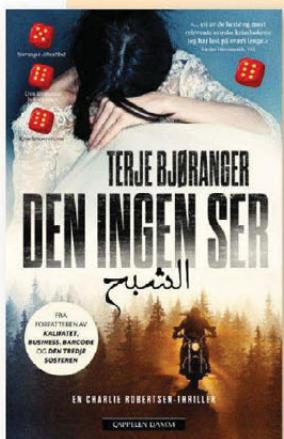
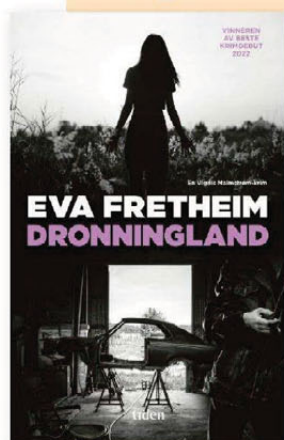
En fin ting med å være bokelsker er også at ferien ikke blir ødelagt av dårlig vær. Her kommer noen tips til ferien med ønske om en god sommer.

SOMMERTIPS FRA HANS OLAV LAHLUM

1. Journalisten Eva Fretheim vant Rivertonprisen 2024 for årets beste norske krimroman, og har etter tre litterært sterke romaner allerede slått seg opp i toppsjiktet blant norske krimforfattere. Jeg anbefaler at man begynner med hennes første krimroman *Dronningland*, som er en godt komponert og gjennomført psykologisk krimroman fra et bygdemiljø. Opprullingen er troverdig og flere av de kvinnelige karakterene engasjerer både underveis og etter at siste side er lest. Hovedpersonen Vigdis Malmstrøm er en ny politietterforsker som det skal bli spennende å følge videre i norsk krimlitteratur.

2. Juristen Terje Bjørangers romaner om den engasjerte og uortodokse politi-mannen Charlie Robertsen nådde et nytt toppnivå med fjorårets roman *Den ingen ser*. Dette er en hardkokt spenningsroman, som samtidig også er dyster norsk sosialrealisme fra vår egen tid. Bjøranger har topp kompetanse på temaet æresvold og tar sine stadig flere lesere med på en fartsfylt reise gjennom et skremmende landskap på både norsk og svensk side av grensen.

3. Jørn Lier Horst hevet sin lange og svært populære serie om politietterforskeren William Wisting opp på toppnivået sitt med fjorårets roman *Tørt land*. Dette er jordnær, realistisk og lærerik norsk politikrim fra vår egen tid. Horst styrer med sikker hånd boken inn til en overbevisende avslutning.



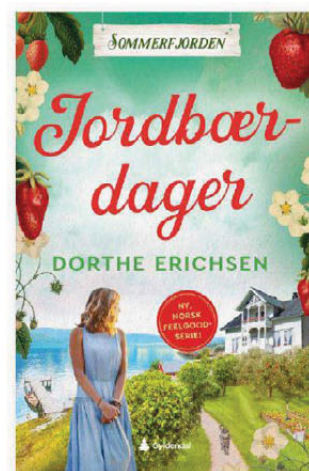
Lorden

Av Tore Renberg.
Oktober, kr 229. (pocket)

Jon Magne Moi er pensjonert lærer og formann i bygda historielag. Når han finner en forslått og bevisstløs jente i snøen, blir han besatt av tanken på å avsløre hva som har skjedd og hvem som står bak. Hvem i bygda er ugjerningsmannen? *Lorden* er en oppslukende og urovekkende psykologisk mysterieroman skrevet med den dype psykologiske innsikt som kjennetegner Tore Renbergs romaner.



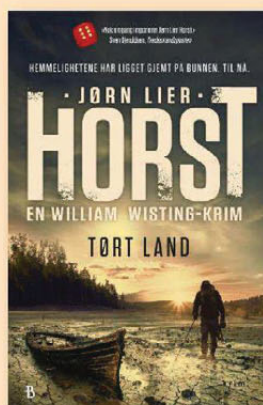
Hans Olav Lahlum (f. 1973) er historiker og forfatter. Han debuterte med den kritikerroste boken «Oscar Torp. En politisk biografi» i 2007, og har siden skrevet en lang rekke krimbøker og biografier. Her kommer han med tips om tre krimbøker han anbefaler oss til ferien.



Jordbærdager

Av Dorthe Erichsen.
Gyldendal, kr 349.

Emma er en ungdomsskolelærer midt i trettiårene. Livet tar en brå vending da samboeren Andreas uventet gjør det slutt og flytter. Hva nå? Emmas venninner sender henne på ferie til en hytte i Lillevek ved Sommerfjorden. Her skal hun jobbe i en jordbærråker, og også få tid til seg selv. Men det blir ikke helt den aleneferien Emma hadde sett for seg. Hennes godhjertede, men dominerende mormor også blir med, og Emma må lære seg å sette grenser også overfor nærmeste familie.





SOMMER PÅ HIMMELFJELL

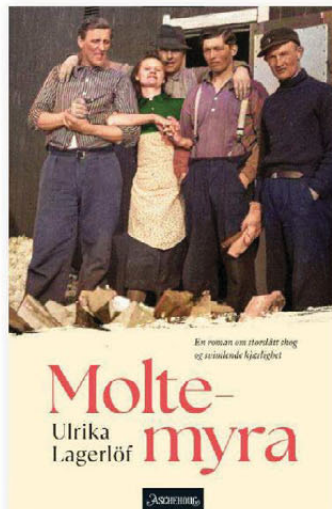
Av Kjersti Herland Johnsen.
Cappelen Damm, kr 399.

Sommer på Himmelfjell er en sjarmerende og spennende sommerfeelgood. Ingrid Berg har tatt over driften av et familiedrevet hotell og blitt kjæreste med den kjeffe sauebonden Tor. Nå planlegger hun å holde kurs i fjellklatring på hotellet. Denne sommeren er det også duket for bryllup mellom Vegard og David på hotellet. Men aldri et bryllup uten forviklinger. I tillegg dukker opp en person fra Tors fortid som setter forholdet mellom dem på prøve.

Moltemyra

Av Ulrika Lagerlöf.
Aschehoug, kr 399.

I denne romanen, den første i serien Tømmerfolk, møter leseren to unge svenske kvinner – den ene i vår egen tid, den andre i 1938. Fra ulike vinkler belyses tematikken knyttet til tømmerhugst, og ikke minst rundt kjærlighet og mellommenneskelige følelser. Boken er inspirert av forfatterens egen slektshistorie.



GATER

Nikolai Torgersen



«En knallsterk livsskildring.»
«En oppvekstskildring uten like i norsk litteratur.»
«En helt usedvanlig debut.»

L E V D

Gater jeg har levd

Av Nikolai Torgersen.
Aschehoug, kr 429.

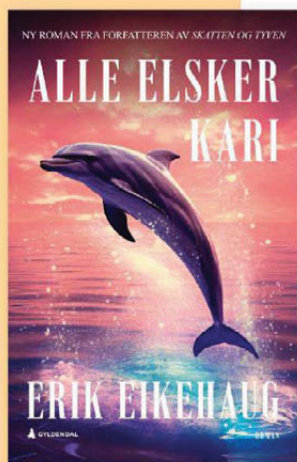
Nikolai Torgersen (født 1990) er billedkunstner og jobbet med maling, tegning og skulptur.

Debutromanen hans fikk strålende mottagelse i norske aviser da den utkom tidligere i år. Vi får en rystende og gripende oppvekstskildring om fattigdom, utenforskap og sykdom (og mye, mye mer) i et ellers velstående Oslo. Torgersen skriver om skammen ved å mangle det grunnleggende og om å ruse seg sammen med foreldrene sine. Han tegner et bilde av et stykke norsk virkelighet som treffer deg som en litterær knyttneve i mellomgulvet.

ALLE ELSKER KARI

Av Erik Eikehaug.
Gyldendal, kr 449.

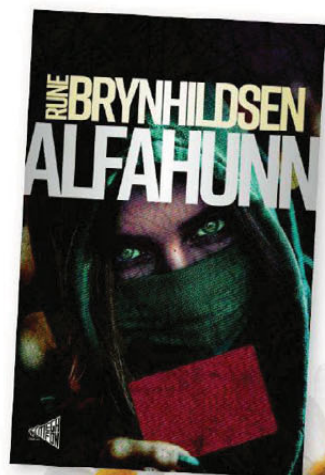
Erik Eikehaug er et spennende nytt navn i norsk litteratur. I denne boken går han dypt inn i menneskesinnet i sin skildring av Kari Brattsjå, som en gang drømte om å bli skuespiller, men som i stedet endte som sufflør ved Nationaltheatret. Etter å ha blitt kastet ut av leiligheten sin, vikler hun seg inn i stadig nye problemer – både på egne og andres vegne.



Alfahunn

Av Rune Brynhildsen.
Megafon, kr 299.

Rune Brynhildsens debutroman er en intens og medrivende thriller der tre menneskeskjebner veves sammen. En tidligere spesialsoldat, en ødelagt innvandrerjente og en ambisiøs fotballpappa forenes i et spill der penger, makt og svik er sentrale ingredienser. Vil du ha en intens og dramatisk thriller med deg på stranden i sommer, er Alfahunn boken for deg!



Selges

Romsdalsbunad med cape og sjal.
Kr 25 000. Lite brukt.
Ca. str. 46. Livvidde 96 cm, vidde vest 106, rygg lengde vest 50, lengde 102 cm
Ring: 413 26 445



Selges

Div hobbybøker. Har mange flere. Porto i tillegg.
Ring: 906 77 176



Selges

Vakkert maleri av Marianelli Daniele. Malt på lerret.
40x33 cm. Ønsker bud.
Ring: 906 77 176



Selges

Genser str. M. Mosegrønn, ull. Kr 1000.
Ring: 404 13 422



Selges

Gammel Hanekam-kaffekanne fra Porsgrunn. Kr 400.
Mobil: 416 57 537

Kjøpes

Er på jakt etter bokser eller kluter av akkurat denne typen.
Ring: 452 21 092



Selges

Pen bomullsvest.
Ring: 902 65 907 for mål og pris



Selges

Nydelig og varm vinterkåpe med løs hette. Hel lengde: 90 cm. Str 48.
Kr 600 + porto.
Ring: 971 46 040

Selges

Ny dongeri-bukse (stretch). Damemodell fra Sand Copenhagen. Har tøffe detaljer. Str. 27x32cm. Selges til 1/2 pris, kr 1000 + porto.



Ring: 916 40 766

Selges

Nye, brune Ecco-sko str. 38. Selges til 1/2 pris, kr 1000 + porto.
Ring: 916 40 766



Selges

Ny, lett softshell jakke fra Scandinavian Explorer. Avtagbar hette, regulering på hette, ermer og jakke. 3 lommer. Str. S/63 cm lengde. Redusert pris, kr 700 + porto.
Ring: 916 40 766



Har du noe du vil kjøpe eller selge? Send annonsetekst og bilder til loppetorget@egmont.com eller **Familien, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo**. Oppgi telefonnummer eller e-postadresse og pris. Familien har ikke ansvar for mulige uoverensstemmelser mellom partene. Bilder sendes ikke i retur. Annonsene kommer i både Hjemmet og Familien.



Selges

To vakre duker. På bildet: rund diam 65 cm. Kr 450. Selger også en firkantet, 68x56 cm. Kr 500 + porto.
Ring 990 13 973



Selges

Laget i hvit og rosa bomullsgarn. Mål: 44x44 cm og to brikker 25x25 cm.
Ring: 464 77 861



Selges

2 bukser, 5 topper, stor str. Kr 100 pr. stk. eller alt for kr 500. Porto i tillegg. Ikke brukt.
Ring: 473 83 448



Selges

78-plater. «Perlen der operette». Johan Strauss m.fl. «Ungarische tänze», Wiener Festspiel Orkester. Franz Lehar, «Die lustige, operette». «Berumte tänze», Bach, Beethoven, Strauss m.fl.
Ring: 901 63 726



Selger

Mørk rosa farge, 94x42 cm
Ring: 464 77 861



Selges

Nydelige kuverter for kaffe, porselen. Ekte kobolt, mye «gull» og roser. Som nytt. Pakker godt.
Ring: 975 15 324



Selges

Nydelig toarmet vegg-lampett.
Ring: 916 24 046

Selges

Komplette serier: «Nattlys», 15 stk., «Gullburet», 18 stk., «Solgull», 20 stk., «Hittebarnet», 10 stk. Kr 15 pr. bok + porto.
Ring: 905 49 281

Selges

Meget pent og feilfritt veggteppe. Høyde 75 cm, bredde 48 cm. Fôret bak. Ble sydd for ca. 50 år siden. Ser helt nytt ut. Kr 500 eller bud.
Ring: 906 77 176



Selges

Trønderbunad til gutt, str 2 år. Ny, laget etter mønstre fra Husfliden. Strikket i Rauma babyull, vesten er sydd i originalt vestestoff i ull. Kan sendes. Porto i tillegg. Pris kr 3200.
Ring: 477 52 598



Selges

Marius seleskjørt, ca. 4 år. Genser, ca. 2 år. Jakke, ca. 2 år, rosa. Skjørt, ca. 1-2 år. Jakke, ca. 3 md., blå. Alt nytt.
Ring: 473 83 448

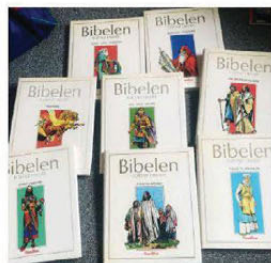


Kjøpes

På jakt etter 2 par kopper (kaffe eller te) med asjetter, med motiv 1001. Betaler godt.
Ring/SMS: 901 99 480

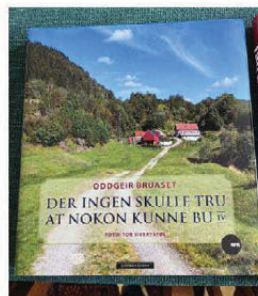
Gis bort

Bokserien «Arvesynnen», komplett, pocketserie på 25 bøker. Kan hentes ev. sendes mot porto.
SMS: 976 55 033



Selges

Komplett serie i 8 bind «Bibelen fortalt i bilder». Kr 400 + porto.
Ring: 901 19 279



Selges

Ubrukt bok. Ingen skader. Kr 250 + porto.
Ring: 481 28 032



Selges

Hvitt bomullsgarn, 95x32 cm.
Ring: 464 77 861

Selges

Serien «Mormors arv» av Stine Langtangen, 1-8. Pris kr 15 pr. stk + porto.
Ring: 414 25 516

Selges

Serien Vestavind, 9 bøker, av Torill Karina Børnes. Kr 500 + frakt. Pris kan diskuteres.
Ring: 908 78 175



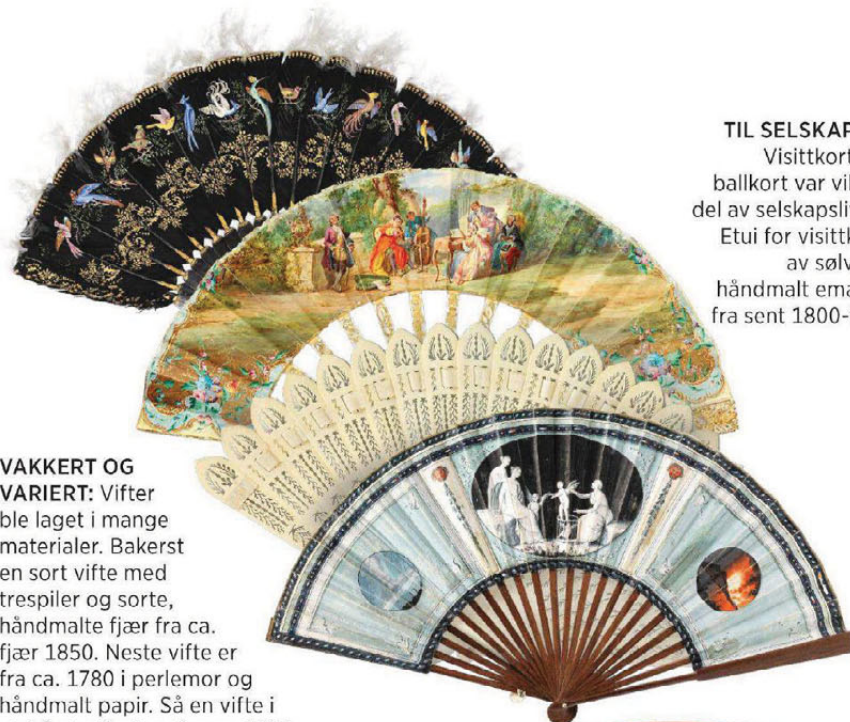
HJEM & ANTIKK

ARNE MOE VINJEDAL ER FAMILIENS ANTIKVITETSEKSPERT.
HAN SKRIVER OM OG FOTOGRAFERER ANTIKVITETER OG GAMLE TING.
FOTO: NASJONALMUSEET V/FRODE LARSEN/A. BJØRGLI OG GETTY IMAGES



Feminint tilbehør

Blant alle nyttige gjenstander kvinner fra overklassen i tidligere tider måtte ha med seg, var kanskje viften den vakreste. Kan hende også den viktigste.



VAKKERT OG VARIERT: Vifter ble laget i mange materialer. Bakerst en sort vifte med trespiler og sorte, håndmalte fjær fra ca. fjær 1850. Neste vifte er fra ca. 1780 i perlemor og håndmalt papir. Så en vifte i utskåret elfenben fra ca. 1850, og fremst en vifte fra 1794 med trespiler og malt skinn.

TIL SELSKAPET: Visittkort og ballkort var viktig del av selskapslivet. Etui for visittkort av sølv og håndmalt emalje, fra sent 1800-tall.



HÅRPYNT: Art nouveau hårkam laget av den danske gullsmeden Bernhard Hertz, ca. 1900, i støpt kunststoff montert med sølv og halvedelstener.



NYTTIG OG PENT: Brodert lommeørkle og eksklusiv parfyme-flakong med forgylt sølvtopp. Lommeørklær ble i likhet med viften brukt til å signalisere beskjeder til det mannlige kjønn.



FULL OVERSIKT: Teater- og operabesøk var en populær adspredelse. En teaterkikkert i messing med perlemor gjorde nytten om man vill kikke nærmere på aktørene i «Skæbnens Makt» av Giuseppe Verdi – eller kanskje smugtitte på en beiler.



FLOTT OG FANCY: Hansker, hatter og hattenåler var viktig del av bekleddningen. Hatten som tilhører Nasjonalmuseet, er laget av Ulla Hansen og Erna Branes tidlig på 1900-tallet. Utført i silkefløyel og farget strutsefjær.



LEKRE DETALJER: Eksklusive knapper var også en viktig del av bekleddningen. Knapper av filigransarbeid og støpt sølv, med granater og forgylte detaljer. Laget av gullsmed Hans Fr. Soltun, ca. 1800.



BESKYTTELSE:
Parasollen var en fast følgesvenn i både solskinn og blåst.



VIKTIG TILBEHØR: Vakre håndmalte vifter av silke, elfenben og andre eksklusive materialer var viktig del av selskapsantrekket for overklassepiker.

”
Måten man holdt viften på, eller hvilke bevegelser man gjorde med den, sendte klare beskjeder til den håpefulle.

Om en kvinne stryker sin vifte over kinnet, betyr det «Jeg elsker deg». Om hun derimot drar den gjennom en lukket hånd betyr det «Jeg hater deg». De vakre viftene som var fast tilbehør hos kvinner fra det øvre sjikt, var ikke kun for å vifte seg med. Med viften i forskjellige posisjoner kunne eieren gi beskjeder til håpefulle menn i nærheten. I tidligere tider, på 17-, 18- og langt inn på 1900-tallet, var det strenge regler for adferd hos kvinner fra overklassen. Man kunne ikke bare slenge innom en kafé, delta i sosiale aktiviteter eller bruke Tinder for å treffe sin utkårede. Man skulle ikke stikke seg frem på noen måte, i alle fall ikke i forhold til det annet kjønn. Med hendene pyntelig i fanget skulle man vente til beileren erklærte sine hensikter, og tilbød en forlovelse. Kvinnene i det øvre sjikt var stort sett adskilt fra livet utenfor husets fire vegger. De hadde ikke et arbeid å gå til, så den sosiale omgang begrenset seg til selskapeligheter, velledighetsforeninger og besøk i teater og konsert-hus. I teateret satt man gjerne på balkong som ga god utsikt over både scene og sal. Og det var her viften fikk spille en viktig rolle.

HEMMELIGE BESKJEDER

Måten man holdt viften på, eller hvilke bevegelser man gjorde med den, sendte klare beskjeder

til den håpefulle. Så mange og viktige var beskjedene en kunne formidle med en vifte, at det ble nødvendig å sette det på trykk. Midt på 1800-tallet kunne man i et engelsk magasin lese en liste med over 20 forskjellige beskjeder man kunne formidle med en vifte.

Som for eksempel:

La viften hvile på høyre kinn: Ja.

La viften hvile på venstre kinn: Nei.

Dra den forbi øyet: Jeg beklager.

Vifte sakte: Jeg er gift.

Viften helt åpen: Vent på meg.

Miste viften: Vi må bli venner.

Litt av samme funksjon hadde lommetørkleet. Med dette kunne man også kommunisere, og alle kjenner til ideene med å «miste» sitt lommetørkle. Lommetørklær var gjerne små broderte kunstverk. Så kostbare at det var et yndet objekt blant lommetyver som kunne tjene en slant ved å selge dem videre.

VIKTIG TILBEHØR

I tillegg til viften og lommetørklærne, var det flere gjenstander som hørte til på kvinners «må ha»-liste. Mens menn hadde sine ting som f.eks. sigarkutter, lommeur, sigarettskrin og spaserstokk, hadde kvinnene en rekke gjenstander som kun var for henne. En liten veske til oppbe-



ROMANTISK OG NYTTIG: To parfymeflakonger med sølv og emalje topp, og en vakker liten eske til pudder eller piller, med håndmalt rosemotiv på lokket.



MØYSOMMELIG ARBEID: De flotteste viftene ble håndmalte og var rene kunstverk.

KUNSTVERK: En yndig vifte med spiler i elfenben og et par lorgnetter i gull.



varing av diverse nødvendigheter og portemone med mynter til tips. Pilleesker, luktevannteshus, pudderdåse og parfymeflakong, samt parasoll mot solen slik at man beholdt blek hud. De som arbeidet utendørs var solbrune, noe man ikke ville bli forbundet med.

EKSKLUSIVT OG VAKKERT

Mange luksusgjenstander var av svært høy kvalitet. Materialene kunne være av sølv, gull, emalje, perlemor, elfenben og skilpaddeskjell, alt utført av de beste håndverkere innen sitt virke. Kvinnene la sin flid i å brodere, som var et akseptert arbeid for overklassekvinner. Luksusgjenstandene var statussymboler som fortalte hvor man sto på rangstigen, og som ga signaler til mulige beilere. I dag er disse fornemme gjenstandene populære samlerobjekter. Enkelte har flotte samlinger av broderte vesker, noen gleder seg over hattenåler, mens andre har lagt sin elsk på vakre parfymeflakonger eller eksklusive lukevannteshus. Kanskje har også du noe i dine gjemmer som burde se dagens lys. Legg gjenstandene frem så får du glede av dem til daglig, og hvem vet – kanskje blir det starten på en samling.



VAKKER VESKE: Perlebrodert veske og strikket portemone, fra tidlig 1900-tall.



VED: REDAKSJONEN



Vårt vakre land

Marit S. Andreassen feiret 17. mai på Eltoftuva i Lofoten. Her er det fantastisk utsikt mot store deler av Vestvågøy, Ristingen og den dramatiske baksiden av Himmeltinden. Takk for dette vakre bildet!



GOD STEMNING

Sommeren byr på kveldssol over Foldneset i Ibestad kommune i Sør-Troms. Den spektakulære utsikten er fotografert av Siv Anita Dalsgård.

Naturens små gleder

Her har Svein Dag Sørland fotografert en humle på leit etter nektar i en amerikansk blåbærklokke. En fin påminnelse om å ta vare på humler og bier rundt oss.



Ute på tur

Tante Ingebjørg fotograferer og slår av en prat med kuene over gjerdet en fin sommerkveld på seteren, forteller Kristin Grande som har forevige øyeblikket.

Knips
i vei og få
Flax-lodd!



HAR DU TATT ET BILDE SOM DU GJERNE VIL DELE MED FAMILIENS LESERE?

Motivet velger du selv, og husk å fortelle litt om det du har tatt bilde av.

Alle bilder som kommer på trykk premieres med ett Flax-lodd hver.

Bidrag sendes til: familien@egmont.com

Merk emnefeltet med «Mitt øyeblikk», husk også å oppgi din postadresse.

Marit Slagsvold

Hun er utdannet sosiolog, gestaltterapeut og prest.

Med årene har jeg fått økt interesse for kairos. Tiden bortenfor klokketiden, tiden som står stille, tiden som åpner for Guds virke i verden.



FOTO: Privat

Kristne tenkere har gjennom historien lånt fra gresk språk og tradisjon, to forståelser av begrepet tid. Den ene betegnes som *kronos*, den kronologiske tiden, den vi kjenner fra klokka og kalenderen. Årene som går i boka, og legger seg på baken. Den andre betegnes som *kairos*, en annen forståelse av tid, bortenfor det vi kan regne og telle av sekunder og minutter, år og dager. Som leder tankene hen på en kvalitativt annen tid, det rette øyeblikket, Guds tid.

De fleste av oss tilbringer mesteparten av livet med fokus på den kronologiske tiden. Fra vi våkner når vekkeklokken ringer, gjennom dagen med klokkeslett, avtaler og gjøremål som begynner og slutter, til vi legger oss og stiller vekkeklokken for neste dag. Jeg kan kjenne en takknemlighet for denne tiden, som tikker meg gjennom og frem, fra det ene til det andre. Tiden som går av seg selv, hvor mye annet gjør det i livet? Takk takk, tusen takk.

Jeg har også en forkjærlighet for å bruke stoppeklokke, virkelig utnytte *kronos* for å øke effektiviteten og tilstedeværelsen i det jeg gjør. Når jeg skriver kan jeg sette den på 33 minutter, et passe langt skrivestrekk som sikrer at jeg også tar pauser, med en leken påminnelse om antall år Jesus var på jorden – og lyste opp. Da og nå.

Forleden dag så jeg en skoleklasse på tur i skogen, en eller annen slags frilek var på gang og elevene løp rundt. Mens mange av guttene brølte og skrek i midten, løp flere av jentene i

utkantene med hendene for ørene. Jeg kjente på inspirasjon og omsorg for begge måter å være i verden på, vi kan jo alle trenge å brøle iblant, så vel som å ha det stille. Og tankene mine gikk til stoppeklokken som supert virkemiddel for å muliggjøre begge deler, for alle. Hvis jeg var lærer ville jeg foreslått 10 minutters rop og hyl, 10 minutters stillhet, når stoppeklokken ringer er det slutt og bytt. Så alle kan få prøvd ut flere sider av seg selv, i fellesskap, så ikke noen beslaglegger den ene væremåten, mens andre beslaglegger den motsatte. Det skjer ofte i grupper, og kan stå i veien for å utforske og utvikle seg som hele og sprell levende mennesker – slik Gud har skapt oss.

Med årene har jeg fått økt interesse for *kairos*. Tiden bortenfor klokketiden, tiden som står stille, tiden som åpner for Guds virke i verden – der jeg kan slippe taket og overlate. La gå og la Gud! Gode måter å kontakte denne tidløse tiden på er å være til stede med sansene. Ordet *kontakt* kommer av *con-tact: med sansene* - i stillhet, i naturen, i bønn, meditasjon og i kroppen. Helst på steder der vi ikke bombarderes med budskap og beskjeder, tilbud eller tjenester. Gjerne på hellige steder, som i gode kirkerom. Sette av klokketid så vi kan åpne oss for evigheten i øyeblikket, kontakte og erfare Guds store skaperkraft - la oss overraske og fornye!

Marit

Familien

REDAKSJON

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid, ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF

Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

INNHALDSANSVARLIGE

HÅNDARBEID: Åse Myhrvold Egeland,

aase.egeland@egmont.com

MAT: Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

HAGE OG GRØNT: Anna-Lena Johansson,

anna-lena.johansson@egmont.com

HELSE: Eva Glorvigen, eva.glorvigen@egmont.com

ROMANER, NOVELLER, LESERFOTELLINGER:

Kristin Sigvaldsen, kristin.sigvaldsen@egmont.com

DESIGN OG REDIGERING

AD: Maria Smith Nygård

REDIGERER: Hanne Therese Myhr, Trine Skjulhaug

MARKEDSANSVARLIG

Lise Burud Bullen

Lene Margrethe Haanes Ingier

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik, kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR

Marianne Gram

ANNONSER

Ad.venture AS

christian@ad-venture.no Tlf.: 941 59 089

POSTADRESSE: Familien, Pb. 4980 Nydalen, 0441 Oslo

E-POSTADRESSE: familien@egmont.com

TELEFON SENTRALBORD: 22 77 20 00

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

HAR DU SPØRSMÅL OM STRIKKEOPPSKRIFTENE?

Ta kontakt med garnleverandørene som er nevnt i oppskriftene i bladet.

FØLG FAMILIEN PÅ NETT



Familien på nett:
familien.no



Instagram: @
[familienstrikk](https://www.instagram.com/familienstrikk)



Facebook:
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

BLI ABONNENT PÅ: bladkiosken.no

På minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

TLF. HVERDAGER 08-16: 22 58 57 70

E-POSTADRESSE: abo-familien@egmont.com

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER: 1 år (26 nr.) kr 1143

(pristillegg utenfor Norden).

Som abonnent på Familien kan du også lese bladet på nettbrett og mobil i appen Flipp.

Familien kan ikke påta seg ansvar for manuskripter og bilder som sendes inn til redaksjonen uoppfordret. Bladet må ikke leies ut i ervervsmessig øyemed. Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres, og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendelse av stoff kan, etter spesiell avtale med oss i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til bladets kunder fra det elektroniske arkivet. Red. ILLUSTRASJONER OG ILLUSTRASJONSFOTO er fra Gettyimages hvis ikke annen informasjon er gitt.

TRYKK: Egmont Printing Service



MIX
Papir i Støtter
ansvarlig akogbruk
FSC® C146119

Medlem av foreningen
Norsk Ukepresse



story
house
EGMONT

Story House Egmont er en del av Egmont, som er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over

100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge.

Vårt motto *We bring stories to life* har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift samt flere deleide selskaper.



Fristende sommermat

Få oppskrift på enkle retter som kan nytes under åpen himmel, gjerne på tur.



Forfatteren Kristin Tveitens hage ble kulisse i hennes roman. Nå lar vi oss inspirere!

Få oppskrift på en helt ny sommertopp
- kun i Familien



LAG
LEKKERT
TILBEHØR



Strikk og hekle med restegarn



Jentene på Kvesten
Vev gir nytt liv til 200
år gamle folkedrakter
med digitale verktøy.
Møt de fire unge
jentene fra Rauland
akademiet bak
studentbedriften.

LES OGSÅ

- BLI MED PÅ BESØK
TIL «DEN NYE
DYRLEGEN»
- MØT MAREN (80)
SOM DRIVER
BRODERIBUTIKK
- HELSE: HOLD ØRENE
RENE MED ENKLE GREP
- SIGNE TOK TAK I
EGET LIV

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Få inspirasjon og kreative impulser

TILBUD TIL DEG!

Nå får du 8 utgaver av

Boligdrøm

+ 2 stk Slåpeblom-kopper fra Wik &
Walsøe for kun kr 349*

**Porto kr 49 for utsendelse av gaven*

Totalverdi:

1771 kr



BESTILL PÅ SMS: SEND BD40 TIL 2205

SE HVOR MYE DU SPARER:

8 utgaver av Boligdrøm i butikk:	kr 872
Verdi gave:	kr 899
Totalverdi:	kr 1771
Din pris:	kr 349*

Du sparer: **kr 1422**

*+ kr 49 i porto

Abonnementet løper inntil du sier opp. Du kan si opp når du vil. Etter introduksjonstilbudet vil faktura for neste periode være kun kr 488 for 8 utgaver.