

Best på håndarbeid

Familie

NR. 20 • 26. SEPTEMBER 2025 • KR 65 [2541]
EKSTRA!

44 sider
STRIKK

•Gensere •Jakker •Sokker
•Luer •Skjerf •Votter

**KOS MED
HØST-
GRYTER**

**Bli kvitt
leddplagene
med ren mat**

*Enkel høstgenser
til liten og stor*

Fargerike skatter





Skaperglede

Det er noe flott med å lage mat fra bunnen – med gode råvarer som smaker ekte og gjør godt for kroppen. På side 20 møter du Marlene som droppet ultraprosessert mat og fikk et bedre liv. Her får du mange tips til hvordan du kan forandre kostholdet ditt, for det er ikke lett å vite hva man skal spise. Selv koser jeg meg på kjøkkenet, men vet at ikke alle kan eller ønsker å tilbringe tid over grytene. Kanskje vi kan inspirere? Vi har fylt matsidene med deilige oppskrifter på høstmat som varmer både kropp og sjel. Og mens gryta putrer eller kaken steker, kan du kaste deg over en av de mange strikkeoppskriftene vi byr på. Selv har jeg en strikkeliste som allerede er altfor lang for det dukker jo opp nye, fine strikkeplagg hele tiden. Jeg vil strikke til meg selv, til andre, og snart må vi jo begynne på julegavene også! Hvordan skal tiden strekke til?

Men pust med magen – dette er heldigvis et luksusproblem. Å ha så mye skaperglede, så mange ideer og lyst til å lage noe, er en gave i seg selv. Dette kan forfatter og strikkeentusiast Trine Angelsen skrive under på. Etter 25 år og 137 bøker hadde hun behov for å prøve noe nytt, og tar opp viktige og dramatiske temaer i sin nye serie. Les intervjuet på side 12.

Kos deg med denne utgaven. Heldigvis er det alltid gode historier å fortelle og alltid nye gensere som skal strikkes.

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

**Suksessforfatteren
Trine Angelsen
tar opp viktig
tematikk: – Jeg vil
løfte frem det som
skjer bak lukkede
dører.**

Side 10



30

En deig - tre
fristende kaker

04

Hjemmet med det
rare - bli med inn



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. 20 • 26. SEPTEMBER 2025



76

Chunky flettegenser



52

Lekker design til høsten



50

Strikk til baby

REPORTASJER

- 4** Et hjertevarmt hjem
- 10** Hyggelig møte med Trine Angelsen
- 16** Ruth Belville - damen som solgte tid
- 20** Helse: Marlene droppet ultraprosessert mat
- 104** Dialekter er «kjøle gøttj»
- 110** Hjem & antikk: Fargerike skatter

HÅNDARBEID

- 33–83**
- 84** Åses lune hjørne

MAT

- 26** Herlige høstgryter
- 30** En deig - tre fristelser

KRYSSORD

- 55–62**

DE GRØNNE SIDENE

- 96** Gyllen skjønnhet
- 102** Hagepostkassen

LESELYST

- 86** Høststormer (4:4)
- 90** Det hendte meg: Jeg sliter ennå med et dårlig selvbilde
- 92** Novelle: Hundeparken

STORT OG SMÅTT

- 24** Helsenytt
- 103** Mitt øyeblikk: Lesernes bilder
- 108** Loppetorget
- 114** Tro & liv

Et hjertevarmt hjem

Da 17 år gamle Rønnaug pakket snippesken og flyttet fra gården i Eidskog, skulle hun aldri flytte tilbake. Nå har hun og mannen Tom skapt et godt hjem for seg, datteren og fem katter på småbruket Soltun, nettopp i Eidskog.

TEKST: EVA MÜLLER AASHEIM FOTO: LISE M. STANG-JACOBSEN



SAMLER BUKETTER: Rønnaug trives når hun kan plukke med seg noen blomster fra hagen. Hun kommer sjelden tomhendt inn etter en hagevandring.



BILTUR: Det blir mange turer i bilen Rønnaug kaller Nelly, og da må det stoppes! For langs landeveien finnes blomster- og bruktbutikker. De venter tålmodig på hverandre fordi de begge skjønner at gleden finnes i de små tingene. Og gjerne i det som er helt gratis og nært.



KAFFEKOS I STABBURET: I tillegg til å være oppbevaringsplass for uante mengder gjenstander fra svunnen tid, har Rønnaug laget koselige sitteplasser i det gamle stabburet. Hvem hadde ikke likt en kopp kaffe i disse omgivelsene?

VELKOMMEN INN: Dette møter de heldige som skal inn hoveddøren på Soltun. Den gamle hagekannen med kors har tidligere vært brukt på en gammel kirkegård.



Et hjem er noe man skaper for de som bor der, og de som kommer, fastslår Rønnaug. – Er det noe livet har lært meg så er det at man aldri skal si «aldri», sier hun med en latter og viser rundt på småbruket hvor hun og Tom har bygd opp et godt hjem for seg, datteren Selma og de fem kattene. Samt for veldig mange andre som går ut og inn av de gjestfrie dørene.

Men, la oss spole tilbake til da 31 år gamle Rønnaug hadde levd noe glade år i blant annet USA og Oslo, og var hjemmom en snartur. Inn på nattbussen kom Tom, den flotteste fyren hun hadde sett. Ting gikk fort, og snart levde de sammen i Oslo. Ikke lenge etter hadde de lagt inn bud på småbruket Tukun i Matrand. Et slitent bruk med 40 mål tomt. For plutselig hadde hjemtraktene begynt å lokke. Og den store låven var som et mulighetenes bygg. Tom sin skuffelse var stor da Rønnaug kunne fortelle at bruket var solgt til to Eidskoginger. Men gleden desto større da hun leende avslørte at Eidskogingene, det var dem! Første gang de kjørte inn på eiendommen

skinte solen så vakkert over tunet. Etter det ble Tukun omdøpt til Soltun.

EVIGLANG HYTTETUR

De måtte vente til fristen for å ta ut odel hadde gått ut før de kunne flytte inn eller pusse opp. Da de endelig kom i gang, bodde og jobbet de i Oslo i ukedagene, og pusset opp Soltun i helgene.

De kjøpte seg en ny, stor seng og plasserte den midt i stua. I andre etasje var det iskaldt på vinteren. Slik måtte det bli. Det hindret ikke kaffebesøk og glade sammenkomster. Helt uhyggelig, slik de liker det.

Etter en stund ble en gammel brakke fra Veivesenet hentet og satt opp som

en del av innrammingen rundt tunet. Denne stuen hadde tidligere stått på gården, men ble flyttet og brukt av Veivesenets folk som hvilestue under veibygging. Heldigvis fikk de kjøpt den tilbake og pusset den opp i gammel stil. Omdøpt til Veslestua ble dette hjemmet deres en periode til de hadde restaurert hovedhuset ferdig. Det tok ett og et halvt år

– Denne tiden, forteller Rønnaug, var som en eviglang, fin hyttetur.

– Vi klarte oss med lite og hadde det så bra med det. Når folk spurte om de ikke skulle flytte inn i hovedhuset snart, svarte de at «Jo, det skulle de til jul, men vi veit ikke åkken jul det blir!» →

Huset på Soltun

Hvem: Rønnaug Marie Kjærstad og Tom Inge Larsen.

Kjæledyr: På Soltun bor også de fem kattene Sussi, Supermann, Selmer, Balder og Champis.

Hvor: Matrand i Eidskog, Hedmark. Datteren Selma Larsen er på vei ut av redet.

Byggeår: Hovedbygningen ble flyttet til plassen den står på nå i ca. 1930. Selve tømmerkassen kan være flere hundre år gammel.

Instagramnavn: @stiggfint



BILINTERESSE: Begge er interessert i gamle biler. Mange doninger med gammel patina og levd liv har fått en ny vår i låven hos Tom. Her pryder en bil også veggen i den koselige stua.

LYSEKRONE: Den flotte lysekronen er et av de nyere bruktfunnene. Den ble kjøpt på loppis i nærområdet sist sommer og er et festlig blikkfang i vinterhagen.



REDDET FRA RIVNING: Det gamle stabburet ble hentet fra Frogner ved Kløfta. Det sto i fare for å bli revet, men får i stedet romme Rønnaug sine utallige skatter!



BYGNINGER FRA FJERN OG NÆR

Det var behov for store utbedringer. Etter at den falleferdige låven ble reddet av nytt tak, ble hovedhuset skrelt ned til reisverket. Ved hjelp av utallige dugnader, uvurderlige foreldre, et par snekkere og en handy Tom ble det gradvis bygd opp igjen.

– Det er kun det gamle soverommet som står som det var, med håndskåret panel, forteller Rønnaug.

Stabburet hentet de på Frogner ved Kløfta. Mens uthuset, ved Veslestua, er hentet fra Gamle Lillestrøm gård hvor det skulle bygges leiligheter. Den lille dukkestua er Rønnaugs gamle som de har flyttet med seg.

– Vi er et par som må ha god plass rundt oss, forteller hun. Og det er lett å forstå hvorfor. Låven rommer et uvisst antall biler, mopeder og motorsykler, og på stabburet bugner det av serviser, gamle trau og utallige andre bruktskatter.

– Vi elsker ting, men det må være brukt! Å skape nytt liv til gamle ting gir stor mening og glede for oss begge. Gjerne gi dem ny funksjon. Og er ting reparert, får de en ekstra stor plass i hjertet. →



LOV Å DRØMME: Å starte en liten gjenbruksbutikk er drømmen! Det vil nok ikke skorte på varer med det første!



SOSIAL: Å samle venner og familie rundt seg er noe av det Rønnaug liker aller best.
– Vi vil ha et hjem for livsstilen vår og ikke for utstilling.



HARMONISK: De rolige fargetonene på verandaen harmonerer så vakkert.

Rønnaugs loppistips!

Fordi man aldri vet hva som befinner seg i et loppis, må man være åpen for det som måtte dukke opp, men jeg er tro mot min magefølelse og ser alltid etter:

- Kunst (Unike bilder, vevde ting, bildevev, keramikk)
- Møbler (alt fra småbord, stoler, til større grupper, speil, kister)
- Tekstiler (gamle broderier, heklet, vevd, ting som tar tid og ferdigheter å lage. Tekstiler av ekte silke. Eldre klesplagg som kan brukes eller henge som dekorasjon i et rom; en vakker kjole, undertøy av gammel årgang.
- Gamle kjøkkenredskaper, tresleiver med slitt historikk, rullekjevler, siler, gammelt bestikk. Jeg har funnet gamle porselensboller som er reparert med nagler. fordi man ikke kunne kaste slike fine gjenstander. Alt som er reparert, syns jeg er spesielt – fordi vi slenger i stedet for å reparere i dag.
- Porselen/glass. Gammelt, vakkert porselen. Glass, vinglass, stettfat, Krystall, farget glass, her er det bare å boltre seg! Og hvorfor må man dekke et bord med like glass?
- Varige arbeidsredskaper til kjøkkenet, boller, øser, mugger, måleredskap i metall.
- Rammer, rariteter, bokser, ting jeg kan blande inn i interiøret, helårs- eller sesongdekor, bøker med skinnperm eller klassikere man bare må ha, som vinylplater. Ingenting er som å faktisk sette seg ned for å nyte musikk, da helst på vinyl!
- Jeg må bare si til slutt, at loppis er det morsomste som finnes. «Loppis is like a box of chocolates – you never know what you can get!»

”

Vi elsker ting, men det må være brukt!

Tom viser frem en gammel ombygd traktor, som i et tidligere liv var lastebil. Han peker og forklarer mens øynene gløder av entusiasme. Det handler om bærekraft og å vise respekt for gammelt håndverk.

STILLTIENDE AVTALE

– Stilen vår har ingen navn. Det kjennes i magen om en ting er rett eller ikke. Vi har vært opptatt av gjenbruk hele livet. Jeg har plukket opp ting fra dynga fra jeg var seks år, og Tom kjøpte sin første bil da han var tolv, forteller Rønnaug.

– Vi har en stilltiende avtale om at vi ikke legger oss opp i hverandres samlinger. Vi gir hverandre frihet til å holde på med det vi liker. Han vet ikke hvor mye ræl jeg har – og omvendt. Dette er en aksept mellom to samlere som er litt ute av kontroll!

De liker å pakke kurven med godsaker og kjøre en tur inn i skogene. Inn i Hans Børlis rike, med en av veteranbilene.

– Når vi durer i vei med «Nelly», min Chevrolet Cabriolet fra 1949, og det er sommer og vi kjenner duftene – da lever vi! Vi tar sideveiene og kjenner at det er de som beriker livene våre, smiler hun.

Sammen har Rønnaug og Tom skapt et hjertevarmt hjem med tanke om at ting blir når de blir, og at uten stress blir det bra. Det er de stolt over. •



Liselottes frisør - Janne

- Med Liselottes hår har jeg opplevd at det er gått fra å være litt porøst og tynt - til å få mer tykkelse og styrke.



Håret mitt er blitt *fyldigere* igjen

At Liselotte Ersgaard begynte å ta Hair Grow, var litt av en tilfeldighet.

- Håret mitt har gjennom de siste årene vært flatt og manglet fylde, uansett hvordan jeg har klippet det. Det hadde jeg egentlig akseptert. Ved en levering fra Wellvita, hadde det ved en feil kommet med en pakke Hair Grow.

- Når vi kontaktet Wellvita Kundeservice, beklager de feilen og sa jeg kunne beholde pakken.

Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med det! Så jeg begynte å ta tablettene.

Frisøren kunne se forskjell

Flere måneder senere opplever jeg en markant endring på håret mitt. Minst 10 forskjell-

lige venner og bekjente har kommentert at de synes håret mitt ser fyldigere ut. Selv frisøren min bemerket at det var skjedd noe positivt med håret mitt, uten at jeg hadde sagt at jeg har begynt med Hair Grow.

- Og det er ikke bare håret som har hatt godt av Hair Grow. Det har vært bra for øyenbrynene mine også. I ungdommen var det moderne med millimetertynne øyenbryn og jeg nappet dem flittig, noe som medførte at det til slutt nesten ikke var noen hår igjen. Nå har det imidlertid begynt å vokse små nye hår der det ikke var vært noen på mange år.

- Jeg er veldig fornøyd med produktet. Både når det gjelder håret, øyenbrynene og øyevippene mine, avslutter Liselotte.

Ny og forsterket Hair Grow

Hair Grow er Wellvitas oppgraderte og videreutviklede hårprodukt.

I tillegg til de opprinnelige og populære ingrediensene, har produktet nå også blitt forsterket med et ekstrakt av åkersnelle, som kan fremme og styrke hårveksten din. På engelsk heter planten for Common Horsetail (Vanlig Hestehale), et veldig passende plantens utseende mer enn dens gode egenskaper i forhold til håret.



Biotin, ofte kalt 'hårvitaminet' er fortsatt en viktig ingrediens i den forbedrede Hair Grow tablettene og Wellvitas produktutviklere har justert sammensetningen slike at innholdet av biotin nå er doblett.



Fornøydgaranti
Ingen bindingstid

SPESIALPRIS
249,-
inkl. frakt 288,-

Bestill Hair Grow - få 50% rabatt
for 1. pakke ved abonnement

RING: 37 08 13 00
(man-fre kl. 8-18)

SMS: HÅR25 til 2210

WEB: wellvita.no

Scan
QR-koden
og få
tilbudet



Ingrediensene i Hair Grow:

Åkersnelle kan fremme og styrke hårveksten. Biotin (B7/B8) bidrar til å bevare et normalt hår. Pantothensyre (B5) og vitamin C bidrar til en normal energiomsetning. Jern bidrar til en normal oksygentransport i kroppen. Sink bidrar til å vedlikeholde normal hud og hår. Kobber hjelper med normal pigmentering av håret. Inneholder også Taurin og L-Cystin samt kvalitets-ekstrakt av hirse, som er spesielt rik på silisiumforbindelser.

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 538,- inkl. frakt (269,- pr. mnd.). Avsluttet abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.



SUKSESSFORFATTEREN TRINE ANGELSEN:

– Betroelsene gikk hardt inn på meg

Trines nye bokserie «Nora» er basert på rystende historier leserne har betrodd henne. – Mange som opplever psykisk og fysisk vold i nære relasjoner tror det er deres egen feil. Det er det ikke, og det ville jeg skrive om, sier hun.

TEKST: LISE LOTTE WINTHER-BAY FOTO: CHRISTIN LUND, CAPPELEN DAMM OG PRIVAT

Tenk om ingen liker det jeg har skrevet?

Serie-

forfatteren fra Fauske, Trine Angelsen (60), som har solgt over 16 millioner bøker, er nervøs som en debutant. Hun gjentar spørsmålet overfor ektemannen Bjørnar Jakobsen (65).

– Spør du om det nå igjen, Trine?

Hørte hun ham kvele et sukk. Selv den snilleste, som han er, kan nå et metningspunkt.

– Det går jo bra hver eneste gang! påminner han.

Det er ikke tomme ord. Til nå har kona hans skrevet hele 137 bøker. De romantiske serieromanene med handlingen lagt til Nord-Norge er lansert i flere land. Denne høsten er hun ute med en ny og helt annerledes serie. Mer om det – om litt, for etter at Trine har delt den lille passieren om henne og ektemannen, høres hennes karismatiske perlende latter.

– Stakkars Bjørnar, jeg

gnæg jo høl i hodet på ham!

I godt og vel 40 år har de vært kjærester, og gift i 22 av dem.

– Det hadde ikke blitt en første bok uten Bjørnar, røper hun.

Etter refusjon nummer 35 av sitt aller første bokforsøk; «Havets datter», knakk selv Trine utrettelige vilje. Et driv vanligvis ikke den verste motgang kan kneble. Hun fyrte opp vedovnen – midt på sommeren – for å brenne manuset.

I siste liten ble hun stoppet av Bjørnar.

– Send det til et ukeblad, foreslo ektemannen.

– Å vente på et nytt avslag? svarte jeg surt. Der og da var jeg veldig skuffet – og lei meg, men også sint. Manuset var jo så bra!

Det syntes også hun som mottok det i Norsk Ukeblad for snart 25 år siden, Bjørg Larsen Rygh, den gangen kjent som – «Spør Bjørg». Tilfeldigvis var hun knyttet opp mot forlaget Cappelen Damm.



VOTTESTRIKK: Disse fargerike vottene skal deles ut i forbindelse med en konkurranse på Facebook. Følg med på bokutgivelsen av den nye serien til Trine på Cappelen Damm.

– Dermed var jeg i gang. Det føltes enormt stort! minnes Trine takknemlig.

VIKTIG BUDSKAP

Hun vokste opp i Kabelvåg i Lofoten. Faren var kobber- og blikkenslager, og fikk hyre på en fraktesbåt, moren hjelpepleier. Av tre søsken er Trine den mellomste i flokken.

50 meter unna barndomshjemmet bodde besteforeldrene. Dit gikk hun hver dag. «Mor og far», som Trine kalte dem, var lune av lynne og glade for besøk. De hadde hunder, katter og griser. Trine elsker dyr.

I dag har hun en svær dølehest som heter Melle. På den rir hun i full fart gjennom skogen hvor de bor og langs byg-



HESTEHVISKER: Trine kjøpte seg en ny hest etter den dramatiske rideulykken. Hun skrek av frykt på de første turene. I dag har hun det veldig fint med sin tredje hest, Melle.



deveiene. Hun har også Tarzan, en «Main Coon-katt», verdens største katterase. Han kan bli opptil 6–8 kilo.

– Ettåringen vår veier allerede syv!

Tarzan følger henne over alt.

– Når jeg jobber, ligger han på skrivebordet. Vi har gitt ham kjælenavnet – «Kåntå-assistenten».

Barnet Trine likte også å skrive. Norsk var favorittfaget.

– Spesielt å skrive stil. Jeg har bestandig hatt god fantasi. I hodet mitt er det en konstant film av hendelser.

Hun likte også å kle seg ut og leke rollespill. Det kan ha vært opptakten til seriene hun har skrevet om drama, hverdagsliv og kjærlighet, lagt til 1800- og tidlig 1900-tallet.

Denne høsten er Trine klar med en helt ny serie bøker, der tar hun for seg en ny genre.

– Jeg har følelsen av å skulle utgi min *første* bok, sier hun spent.

– Det hender jeg våkner om natten, urolig for hva leserne vil synes.

Etter 25 år som forfatter hadde hun behov for å prøve

”
Jeg vil løfte frem det som skjer bak lukkede dører. Jeg håper de som leser disse bøkene tenker: «Det er ikke meg som er gal!»

noe nytt. Dessuten har hun et viktig budskap på hjertet. I årevis har hun hatt et nært forhold til lesere sine. I snitt tar fem av dem kontakt hver dag. Flere har over tid betrodd henne dramatiske episoder fra sine egne liv.

– Jeg har aldri glemt de

historiene. De gikk hardt inn på meg, sier hun beveget.

Nå deler hun noen av dem – i spedd sin egen fantasi – i den nye serien «Nora».

– Temaet er psykisk og fysisk vold i nære relasjoner. Og, nei, jeg har ikke opplevd det selv, sier hun kontant. →

DEN STORE KJÆRLIGHETEN:

– Dette bildet liker Bjørnar og jeg veldig godt. Det viser den kjærligheten vi er så heldige å dele med hverandre, sier Trine.



Trine Angelsen

- Forfatter født i 1965, fra Kabelvåg, i dag bosatt på Fauske med ektemannen Bjørnar. En sønn og to barnebarn.
- Utgitt seriene «Havets datter», «Thea», «Hverdagsengler», «Breidablikk» og «Gullburet». Når Trine ikke er på rideturer, er det strikking som opptar henne. Fantasien hennes kommer også til uttrykk i flotte strikkeplagg og selvkomponerte mønstre, som har blitt til tre strikkebøker.

Hun retter søkelyset mot volden gjennom hovedpersonen, «Nora». Vi møter henne som tenåringsjente i Lofoten på 80-tallet. Nora bor med moren, som har tydelige narissistiske trekk. Videre følger vi den sårbare jenta til Trondheim og Oslo – og inn i vår tid. Prøvelsene som venter er skjellsettende.

– Jeg vil løfte frem det som skjer bak lukkede dører, sier Trine.

Hun har et ønske om å gi

voldsutsatte en oppreisning.

– Jeg håper de leser disse bøkene og tenker: «Det er ikke meg som er gall!»

Intensiteten i stemmen hennes røper hvor engasjert hun er.

GARNOMANI

Trine er en allsidig forfatter. Hun har også gitt ut tre bøker om strikking.

– Jeg tenker konstant på strikking, forteller hun – humrende.

Hun teller ikke sauer ved leggetid, hun tenker mønstre og teller masker.

– Å få til et bra mønster er stor stas!

Hun har strikket siden hun var barn.

– Før jeg begynte på skolen, tryllet jeg frem en «vinterbikini» av tykt raggsokkegarn.

Igen høres den glade latteren.

– Det ble flest grytekluter – med «luftehull». Jeg kalte dem «hemper».

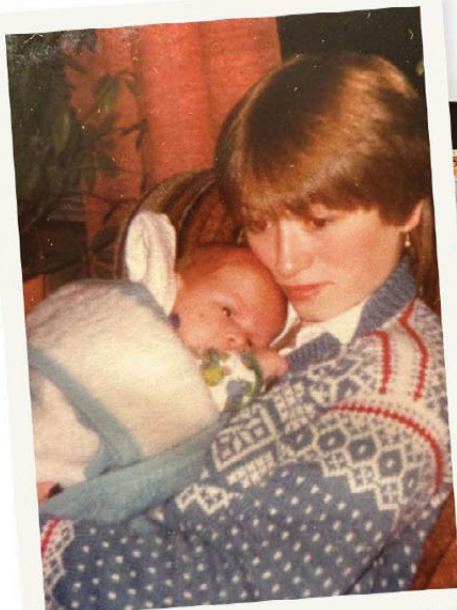
Først i tjuårene ble hun en dreven strikker.

– Da ble det mange fine gensere, luer og mye annet til familien.

Nå strikker hun votter til en konkurranse på Facebook i forbindelse med bokutgivelsen.

– Jeg elsker garn, erklærer hun.

– Bjørnar sliter med å få meg ut av garnbutikkene. Alle fargene er som sukkertøy for øynene, og lukten av ull ...



UNG MOR: Trine var i slutten av tenårene da hun fikk sønnen Espen. Med rette er hun stolt av gutten sin, som utdannet seg til lege.

TARZAN: – Dette er «kåntårassisten», viser Trine. Syv kilo tunge Tarzan skal ifølge statistikken «vokse» i fire år til.



Hun puster dypt.
– Garn og strikking gjør noe med meg.

Til både strikking og skriveving henter hun inspirasjon fra omgivelsene på Fauske; naturen, dyrene og familien. Fire av de mest viktige menneskene i livet hennes bor i Bodø. Sønnen Espen (42), som er overlege på øyeavdelingen på Nordlands-sykehuset Bodø, samboeren hans Therese – også lege, og to skjønnne barnebarn.

– Nå er gutten deres ti og jenta åtte år. Å få være bestemor er den beste gaven på jord!

De kaller henne mor.

– Jeg føler meg så heldig. Vi har nær kontakt, tekster og ringer. Og når vi er sammen, da lekes og koses det.

Skapene deres er fulle av strikkeklær.

– De er glade hver gang de får noe, roser hun dem.

Familien er enige om ikke

å dele barnas navn eller bilder.

Når det gjelder Trine og strikking, har Bjørnar ymtet at han føler seg glemt.

– «Du strikker aldri noe til meg,» har han sagt. Da fikk han et par votter.

Trine strikker nær sagt hvor som helst og når som helst.

– Hvis jeg legger bort strikketøyet, kan jeg få symptomer på abstinens; irritasjon, økt svette og rastløshet. Visst nok er det normale reaksjoner for en «garnoman».

– Heldigvis finnes det «garnlangere» over alt, sier hun skøyeraktig.

– For meg er det terapi å strikke. Det er *min* medisin mot kroniske smerter.

VAR UFØR

Den sjarmerende forfatteren viser stor empati for andre. Hun vet hva det vil si å møte

” Å få være bestemor er den beste gaven på jord!

motgang av ymse slag. Spesielt de fysiske prøvelsene har vært mange. Visste du at Trine Angelsen var ufør da hun skrev sin første bok?

– Jeg tar ingenting for gitt, sier hun jordnær av vesen.

Hun er heller ikke en som gir opp. Trine ble født med en skjev ryggstøyle. Bakfra har den en S-form. I praksis vil det si at ryggstøylene trykker på lungene. Noe som gir henne kroniske pustevansker og smerter. Den medisinske tilstanden heter «skoliose».

– Den første boken skrev jeg liggende i en «saccolsekk», forteller hun.

Da var hun 37 år, og «trygdet».

– «Åååh, er du ufør,» sa folk. Jeg følte meg altfor ung til å ha den merkelappen. «Hva kunne jeg gjøre?»

Trine gikk i seg selv. Det måtte bli en fleksibel jobb og hjemmekontor. Slik at hun kunne ta de pausene hun trengte. Vel, hun var et overflødighetshorn av ideer – og likte jo å skrive. «Kunne det bli et yrke ut av det?»

I dag vet vi at hun mer enn lyktes.

– Når jeg skriver, har jeg én pute i ryggen og én under høyre lår, forteller hun.

– Ryggen faller litt ned på høyre side. Jevnlig må jeg legge meg på gulvet og →



HJEMME ER BEST: Selv om hun er mangemillionær, bruker Trine og ektemannen Bjørnar lite penger. Men de har fått bygget drømmehuset på Fauske. Det er her hun trives best.

strekke kroppen ut. Det ville ikke ha egnet seg like godt med en arbeidsplass ute blant andre. Så lenge lungene fungerer, vil ikke legene operere.

Trines pågangsmot kan gi håp til mange.

– Moralen er aldri å gi opp, oppmuntrer hun.

For henne skulle det bli flere utfordringer.

– «Enten det er rare sykdommer eller dramatiske hendelser, så skjer det med deg!» sier Bjørnar.

– Heldigvis er han glad i meg akkurat som jeg er, smiler hun.

DRAMATIKK

Overalt hvor Trine befinner seg til enhver tid finnes det notatbøker.

– Jeg liker å skrive for hånd – også deler av manusene. Det gir meg en nærhet til karakterene i bøkene. Jeg har følelsen av å kjenne dem, som om de var levende.

Det går ikke en dag uten at hun skriver og strikker.

– Ellers har jeg lett for å kjede meg, innrømmer hun. Selv når hun blir med Bjørnar opp i sportsflyet til hans. De er enige om at han i stedet bør dra på turer med kompisene.

Det er *ett* sted hun kobler fullstendig av – uten penn og papir, eller strikkesetøy: I stallen.

– Og ute rideturer med Melle, føyer hun lystbetont til.

I 2008 skjedde det noe dramatisk med hennes første hest.

– På en ridetur begynte den å galoppere. Jeg falt av og ble hengende under det store dyret.

Det var så vidt hun berget livet. Samtlige ribben ble knekt, lungene punktert, brystbenet knust og hodet skadet.

– Da jeg lå der på bakken og slet med å puste, hvisket jeg frem: «Husk å ta hundene ut av bilen og hesten kommer sikkert tilbake.» Selv da tenkte hun først og fremst på dyrene.

Trine lå lenge i koma. Da hun våknet, varslet legen: «En periode fremover vil du slite med hukommelsen.» Hjernen hadde nok med å lege det fysiske.

– Jeg husker en episode, at Bjørnar satt med «Se og Hør», og sa: «Nå står det om rideulykken igjen!»

– «Hvem har vært i rideulykke?» spurte jeg.

Etterpå hadde hun mareritt om ulykken.

– Derfor kjøpte jeg en ny hest. Jeg måtte rett og slett opp i sadelen igjen, og det fungerte – til slutt. På de første rideturene skrek jeg av frykt!

SJELDEN SYKDOM

I 2019 var det på 'n igjen for Trine.

– Jeg ble senil, sier hun selv.

– I to år slet jeg med å huske de mest vanlige ord. For eksempel, ordet dør. Siden jeg nektet å gi opp å skrive, fant jeg på andre måter å forklare det på. «Den saken du åpner

og går inn og ut av.»

Det viste seg at hun hadde forhøyet kalsiumnivå i blodet. Noe som krever operasjon.

– Da ble jeg helt klar igjen i hodet.

Smilet på den andre siden av boret er stort og takknemmelig.

– Jeg setter stor pris på livet, sier Trine med følelse.

Hun finner lykken i det enkle; i morgensolen som varmer, i rytmen fra hestens bevegelser under henne, eller den malende katten på skrivebordet sitt. Små øyeblikk



HAVETS DATTER: Trine startet med å skrive «Havets datter». Etter den skrev hun fire serier til. Nå kommer en ny og spennende serie på fire bøker om vold i nære relasjoner.



som for henne rommer alt.

For ikke å glemme hennes trofaste livspartner.

– Bjørnar er min *beste* venn.

Lett knisende som en ungjente, deler hun gjerne historien om hvordan de møttes.

60-ÅRSFEIRING

– Det var på et diskotek i Svolvær på midten av 80-tallet.

Trolig ble det spilt Chris de Burgh, Madonna og Rod Stewart.

– Det var han som tok

kontakt. Jeg visste ikke hvem han var, selv om vi begge er fra Kabelvåg, men tenkte – «han ser veldig snill ut.»

Kvelden endte over en gryterett hos en kompis.

– Ja, slik var det på 80-tallet, ler Trine.

Hun likte å prate med den kjeffe, litt eldre gutten, som senere ble sjåførlærer, og gledet seg til å se ham igjen.

– At han ga meg hjerte-bank, var jo lovende.

Først ti år senere fikk hun høre om veddemålet hans med en kompis.

– Den kvelden hadde de

veddet om «hvem som fikk meg». Om jeg ble sint? Tvert imot, jeg lo godt. Jeg fikk jo verdens beste mann.

At Trine har en enorm suksess som forfatter, har ikke endret hverdagen deres.

– «Er du kjendis?» spør barnebarna. Nei, er mitt svar. Jeg vil ikke ha den statusen! sier hun bestemt.

Den eneste luksusen ekteparet unner seg er hest til henne og sportsfly til ham.

– *Hva med å reise på ferie?*

– Ferie? gjentar hun spørrende – som om det er et fremmedord.

– Jeg har ikke hatt ferie siden jeg ble forfatter. Og hvorfor skulle jeg reise bort? Vi elsker å bo omgitt av skog og hav. Det eneste jeg savner er barnebarna – og foreldrene deres. Snart kommer de på besøk, forteller hun glad. Da skal de seks – i all enkelhet, slik hun liker best, feire at Trine fyller 60 år.

– Ja, tenk det – 60! Det føles både rart og fint, kjenner hun på.

Samtalen med Trine slutter slik den startet: Med hennes perlende glade latter. •



ENGASJERT:
Ruth Belville
elsket jobben
sin og fortsatte
helt til andre
verdenskrig tvang
henne til det. Da
var hun over 80 år
gammel.

GRÜNDER PÅ 1800-TALLET

Ruth Belville – DAMEN SOM SOLGTE TID

På 1800-tallet var det tidkrevende å finne ut
nøyaktig hvor mye klokken var. Belville-familien
fant en genial løsning på problemet.

TEKST: JORUNN EGELAND FOTO: WIKIMEDIA

Tid er penger, sies det. For Ruth Belville var det faktisk helt sant.

Elizabeth Ruth Belville ble født i 1854 i London. Foreldrene var John Henry, etterkommer etter en flyktning fra den franske revolusjonen, og Maria Elizabeth Belville. På denne tiden vokste London i raskt tempo, og i 1825 ble byen verdens største. Fra 1801 og frem til Ruths fødsel økte innbyggertallet fra 1 million til over 2,6 millioner. Samtidig var den industrielle revolusjonen godt i gang. I de store byene kom det mange nye typer arbeid. Disse jobbene krevde at du møtte opp til riktig tid, og behovet for å vite tiden ble brått større enn tidligere. Men hvordan skulle folk få vite nøyaktig hvilket tidspunkt det var?

Det var her familien Belville kunne hjelpe.

SOLGTE TID

John Henry Belville jobbet som assistent på Royal Observatory Greenwich. Ifølge sjefen John Pond var han «stødig, men ikke flink». Royal Observatory Greenwich var stedet hvor normaltiden kunne avleses (se faktaboks). Byens klokke- makere, bankmenn, jernbanefolk og andre som trengte å vite nøyaktig tid, reiste jevnlig til observatoriet for å sjekke normaltiden. John Ponds etterfølger, George Airy, ble lei av at det stadig kom folk som maste om å få vite tiden. Han innførte en ny regel om at det bare var lov å komme på mandager. De besøkende reagerte kraftig på innstrammingen. Dette ga John Henry en idé.

I 1836 startet han en tjeneste hvor han brakte tiden til London. Med en klokke han ga navnet Arnold, registrerte han normaltiden på Greenwich helt nøyaktig og sendte hver morgen et bud med klokken til London. Her

fikk kundene hans, mot betaling, vite hvor mye klokken var og kunne stille sine egne klokker helt korrekt.

Det ble sagt at på midten av 1800-tallet var det ingen enklere måte å få vite tiden på i London enn å abonnere på John Henrys tjenester.

FORTSATTE ETTER FARENS DØD

Da John Henry døde i 1856, hadde han over 200 faste kunder. Kona, Maria Elizabeth, som var lærer, ble nektet etterlattepensjon. Hun ba derfor om å få ta over ektemannens virksomhet, slik at hun kunne tjene penger til seg og datteren Ruth. Ønsket ble innvilget. Maria kuttet mellomledet og reiste selv til London. Der lot hun kundene stille sine klokker etter Arnold. I 1892 valgte Maria å pensjonere seg, og 38 år gamle Ruth tok over familiebedriften. Hun beholdt farens gamle klokke i sitt arbeid.

– Klokken min er den samme som farens og morens min brukte, og den svikter meg aldri. Hvis den blir det minste uberegnelig, har jeg tillatelse til å levere den til Observatory i noen dager, og så returneres den til meg i perfekt stand, sa Ruth i et intervju med avisen Maidenhead Advertiser i 1908.

Mange syntes det var morsomt at hun hadde et så nært forhold til klokken.

– Hun omtalte alltid klokken som Arnold, som om det var døpenavnet til en nær venn, sa Donald De Carle ved British Horological Institute, som intervjuet Ruth i 1939.

BLE KJENDIS

Ruth fikk mye oppmerksomhet for jobben. Hun ble intervjuet i flere store aviser, og snart ble hun kjent som The Greenwich Time Lady. Hver mandag før klokken ni reiste Ruth til Greenwich med offentlig transport. Hun drakk en kopp te med port-



KORREKT TID: Hvis britene ville vite nøyaktig hvor mye klokken var på 1800-tallet, måtte de reise hit til Greenwich. Bildet er fra 1900.

vakten og fikk stille klokken etter den nøyaktige normaltiden. Deretter reiste hun tilbake til byen, hvor hun brukte dagen på å besøke kundene sine. Til Maidenhead Advertiser fortalte hun at hun hadde omtrent 40 faste kunder.

– Men jeg besøker ikke alle disse hver uke. Noen

menn og klaget over feil ved Ruths metoder.

– Uregelmessighetene ved Londons offisielle klokker er direkte ansvarlige for en stor mengde økonomiske tap, sa han.

Og mye av skylden ga han til Ruth.

– Det vil kanskje underholde dere å få vite hvordan

”
Klokken min er den samme som farens og morens min brukte, og den svikter meg aldri.

besøker jeg bare annenhver uke. I gjennomsnitt gjør jeg rundt 30 besøk hver mandag, sa hun.

Etter hvert økte hun antall ukentlige turer til observatoriet til minst tre besøk.

MISUNNELIGE MENN

Det var ikke alle som likte at Ruth oppnådde så stor suksess. Aller verst var John Wynne. Han prøvde å utkonkurrere henne med sitt firma Standard Time Company, som stilte mekaniske klokker basert på et elektronisk synkroniseringssystem. Han samlet flere av Londons råd-

tiden blir distribuert til klokkebutikkene. En kvinne med en klokke har fått tillatelse til å kontakte Observatory og få korrekt tid når det passer henne. En mann ville neppe fått lov til det, sa han hånlig til de mannlige tilhørerne.

Etter møtet skrev han et innlegg i avisen The Times hvor han anklaget Ruth for å dele ut feil tid. Innlegget førte til stor debatt i avisen de neste dagene.

– En lyvende tidtager er en vederstyggelighet og bør ikke tolereres, skrev en mann.

– Her er vi i London i 1908, hvor vi tumler rundt



KREVENDE JOBB:

Ruth Belville måtte reise til Greenwich for å stille klokken og deretter reise tilbake til London for å dele ut tiden til kundene sine.



PÅ JOBB: Ruth Belville på besøk hos en av kundene sine.

med utallige «løgnaktige klokker», som ikke bare er en skandale og en skam, men som også påfører samfunnet store økonomiske tap, skrev en annen.

De sinte mennene håpet å bli kvitt Ruth Belville for godt. Men der mislyktes de fullstendig. Tvert imot fungerte kritikken som gratisreklame for Ruth. I stedet for å ta avstand fra henne, var det enda flere som oppdaget hennes tjenester, og som registrerte seg som kunder. Med flere velstående mennesker i London, fikk hun nå også kunder som så på hennes personlige tjenester som et statussymbol.

Senere takket hun John Wynne for å ha skaffet henne så mye oppmerksomhet.

TIDEN RANT UT

Med tiden møtte Ruth stadig hardere konkurranse. Med utbyggingen av telegraflinjer ble det lettere å kontakte Greenwich for å sjekke tiden selv. I 1924 startet BBC å

opplyse om tiden på radio og i 1936 ble det innført et telefonur, hvor du kunne få vite tiden ved å ringe et bestemt nummer.

Likevel forsvant ikke behovet for Ruths tjenester. Hun fortsatte å selge tiden helt til 1940, da hun pensjonerte seg. Grunnen var ikke manglende interesse, men at det ble for farlig å bevege seg gjennom Londons gater under andre verdenskrig.

Selv om hun hadde jobbet privat hele livet, og dermed ikke hadde krav på pensjon, innså Clockmaker's

Company at hun hadde gjort en uvurderlig jobb for Londons klokkemakere. Hun ble derfor tildelt en årlig pensjon som takk for hennes innsats.

I 1943 døde Ruth – visstnok med klokken Arnold liggende ved siden av seg. •

Kilder: Royal Museums Greenwich (RMG.co.uk), BBC, Sciencemuseum.org.uk, Royalobservatory-greenwich.org, Visionofbritain.org.uk, Clockdoc.org, Blackheathand-greenwich.com.



FAMILIENS KLOKKE: Klokken Arnold ble laget av John Arnold til hertugen av Sussex. Han ville ikke ha den, fordi han mente at den lignet på en sengepanne. Klokken var originalt laget av gull, men John Henry sørget for å bytte ut gullet med sølv, av frykt for at tyver ville stjele en gullklokke.

Normaltid

- Frem til 1800-tallet ble tiden styrt av solen. Klokken 12 sto solen i sør, uansett hvor du befant deg. Det betydde at hvert sted hadde sin egen tid.
- Da jernbanen og telegrafen ble innført på 1800-tallet, ble det vanskelig med så mange ulike tidssoner. I 1847 innførte britene en felles normaltid for hele landet, kalt Greenwich Mean Time (GMT). Denne tiden ble styrt av en nøyaktig klokke i Royal Observatory Greenwich.
- I 1879 ble jorden delt inn i 24 tidssoner, med Greenwich som startpunkt. Hver sone øker tiden med én time. I Norge ble tidssonen GMT+1 innført i 1895.

Kilde: Store norske leksikon (SnI.no)

Tove har alltid likt å ta seg en bytur for å komme seg litt ut. -Jeg liker veldig godt å gå tur og å spille kort med venninnene mine hver tirsdag.

Jeg har lagt bort støttestrømpene

De siste årene har jeg hatt veldig hovne ben. Etter å ha vært ute og gått var bena tunge som bly om kvelden, og det selv om jeg bare hadde vært en kort tur ned til butikken. Jeg var derfor nødt til å bruke støttestrømper hver dag.

Oppdaget en annonse for Wonder Legs

Anklene var hovne, og jeg hadde urolige ben. Hele kroppen var tung, og det gode humøret forsvant sakte, men sikkert. Jeg leste en annonse for Wonder Legs™, altså tablettene for



tunge og trette ben.

Jeg fikk lyst til å prøve, og kjøpte en pakke i helsekostbutikken. Det var snakk om 1 tablett om dagen, så det var enkelt å huske.

Lettere gange

Jeg er så glad for at jeg leste om Wonder Legs™. Det virker som om jeg har fått en lettere gange, og jeg kommer meg raskt omkring. Jeg har ikke lenger problemer med tunge og trette ben, og nå ligger støttestrømpene i skuffen. Jeg gleder meg over hvor lett jeg kommer meg av gårde til den hyggelige kortklubben med venninnene mine. Bena føles lette og friske, selv når jeg kommer hjem fra en tur på senteret.

Undersøkelser av furubark fra områder rundt Middelhavet



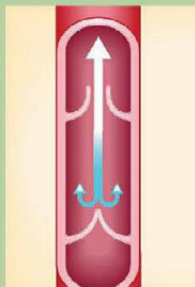
Forskere har testet de naturlige planteforbindelsene i furubark gjennom mer enn 200 undersøkelser. 27 av disse er spesielt testet for virkning med hensyn til å støtte oppunder funksjonen til vener og kapillærer.



DERFOR ER WONDER LEGS SÅ BRA!

Wonder Legs™ kan hjelpe deg med å opprettholde venenes og kapillærenes normale funksjon. Den unike kombinasjonen av bioaktive næringsstoffer lindrer følelsen av trette bein, som man får etter å ha stått eller sittet i lang tid.

De svenskproduserte tablettene inneholder ekstrakter fra fransk maritim furubark og rødvinblader samt vitamin C. Fransk maritim furubark kan bidra til å opprettholde en normal venøs funksjon. Vitamin C kan bidra til å opprettholde en normal produksjon av kollagen, i tillegg til en normal funksjon av blodkarene.



Her kan du kjøpe Wonder Legs

Wonder Legs™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.

med24.no



sunkost



life



www.newnordic.no
Online Store

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**

MARLENE DROPPET ULTRAPROSESSERT MAT

– Jeg har fått et nytt liv

Det snakkes om ultraprocessert mat både her og der – men hva er det egentlig? Og hvor viktig er det å kjenne til det? Hør hva ekspertene sier – og hvorfor Marlene har kuttet det ut.

TEKST: CHARLOTTE WENDT JENSEN
FOTO: SARA SKYTTE

Hver dag ser vi det i hyllene i matbutikken. Og hver dag spiser de fleste av oss noe av det. Den ultraprocesserte maten. Maten som akkurat nå er i fokus hos helseeksperterne fordi den kan bidra til at vi utvikler en rekke livsstilssykdommer, blant annet fordi den inneholder store mengder sukker, salt og fett.

Men hva betyr ultraprocessert? Og hvilke matvarer gjelder det?

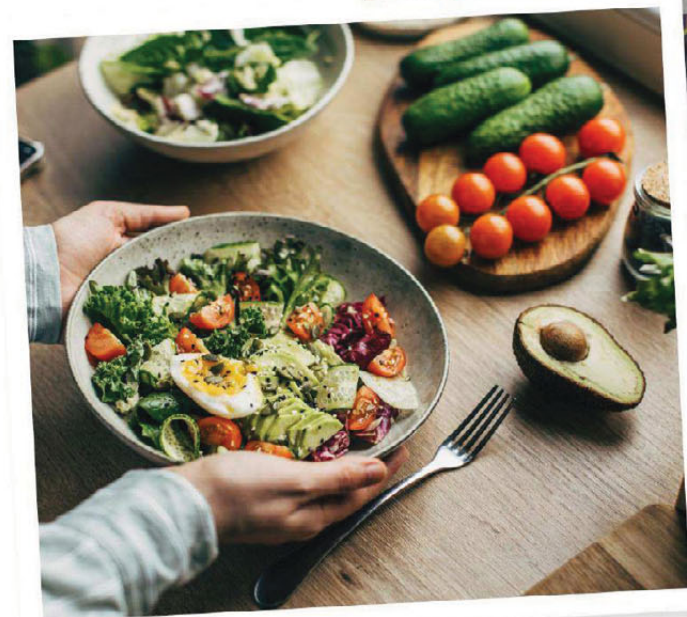
Ultraprocesserte matvarer er matvarer som er industrielt fremstilt og som ofte inneholder fargestoffer, emulgatorer og fortykningsmidler. Altså matvarer fremstilt i prosesser du selv ikke kunne ha gjort hjemme på kjøkkenet, og fylt med ingredienser du ikke har i kjøkkenskapet ditt. Det kan være kjøttpålegg, leverpostei, frokostprodukter, fruktyoghurt, ferdigretter, energibarer, potetgull, brus, kjeks og industriproduserte kaker.

– Alle ultraprocesserte

matvarer er basert på noe vi kjenner – for eksempel korn eller grønnsaker. Men selve strukturen i matvaren er ofte endret vesentlig. Råvarene blir bearbeidet på en måte som gjør at de ofte er ekstremt finmalt, og man tar gjerne protein fra en matvare og stivelse fra en annen og setter det sammen til noe nytt. Og fordi man forandrer matvarens struktur, forandrer man også måten den fungerer på i fordøyelsen vår, forklarer Anja Olsen, som er professor i livsstil og kreft og gruppeleder ved Kræftens Bekæmpelses Center for Kræftforskning i Danmark.

Og det er nettopp det at matvarene fungerer på en annen måte enn de ville ha gjort naturlig i kroppen vår som gjør at det ikke er bra for helsen.

– Noen teorier går ut på at matvarene fordøyes raskere i fordøyelsessystemet, slik at de sunne fiberkomponentene ikke når frem til tykktarmen. Dermed får ikke de gode bakteriene de stoffene



RENE RÅVARER: Fokuser på råvarer i deres naturlige form.

de trenger for å danne stoffer som er viktige for helsen vår, sier Anja Olsen.

Hun forteller at det finnes studier som viser at personer som spiser mye av denne typen matvarer har økt risiko for å få flere sykdommer, blant annet diabetes type 2, inflammatoriske tarmsykdommer, nedsatt nyrefunksjon og opphopning av fett i leveren.

SLUTT PÅ MAGEPROBLEMENE

Marlene Sommer (56) er en av dem som har kuttet ned på den ultraprocesserte maten. Hun er ernærings- og husholdningsøkonom og har tidligere sett på sitt eget kosthold som sunt, men en nærmere titt fikk henne til å forandre mening.

– Jeg har hatt problemer med magen og fordøyelsen i



FØR OG NÅ: Marlene med den ultraprosesserte maten hun gjerne spiste før (til venstre) og den maten hun spiser nå.

mange, mange år, så jeg har spist avføringspiller hver eneste dag i 13 år. Jeg var trøtt og uopplagt og hadde problemer med å konsentrere meg. I fjor sommer utviklet symptomene seg drastisk, og jeg ble skikkelig dårlig. Jeg hadde vondt i magen og dårlig fordøyelse så å si hele tiden, og jeg følte ikke at jeg fikk god nok hjelp i det etablerte helsevesenet, sier Marlene, som i dag har et kosthold som består av 90 prosent ikke-ultraprosessert mat.

Hun henvendte seg til Camilla Hansen, som er

utdannet innenfor såkalt funksjonell medisin, og fikk tatt en rekke tester. De viste at Marlene led av kronisk betennelse i tarmen og at hun hadde dårlig leverfunksjon, for lite magesyre, bearbeidet fett for dårlig, hadde skadelige bakterier i kroppen og hadde streptokokker og parasitter i tykktarmen. I samråd med Camilla Hansen lagde hun derfor en plan som blant annet innebar at Marlene så å si støvsugde kjøkkenskapene for ultraprosesserte matvarer.

Nå har Marlene holdt seg til den nye dietten i nesten et

”
Utgangspunktet mitt er at jeg ikke spiser noe som jeg ikke ville ha funnet i bestemors kjøkken.

halvt år. Den består primært av fisk, kylling, økologiske grønnsaker, olivenolje og rapsolje samt gammeldags kjernet smør. I tillegg spiser hun fullkornsrís, poteter, egg, hjemmebakket glutenfritt brød, geitost og økologisk frukt. Hun spiser fortsatt enkelte ferdigproduserte matvarer som torskerogn og

tunfisk på boks – men i små mengder.

– Det går greit selv om det er ultraprosessert, fordi det er så små mengder. Generelt ser jeg etter naturlige ingredienser og vurderer hvilke stoffer som er harmløse. Men utgangspunktet mitt er at jeg ikke spiser noe som jeg ikke ville ha funnet i →



SLAPP: – Jeg var slapp, fordøyelsen var elendig og jeg sov dårlig. Alt det er endret nå, forteller Marlene.

bestemors kjøkken. Går vi to-tre generasjoner tilbake, hadde de jo ingen av disse tingene i husholdningen, og det er en god definisjon på hva som er ultraprosessert.

PASS PÅ SUKKERET

Akkurat det går også Anja Olsen etter når hun skal forklare hvordan vi skal finne frem i jungelen av matvarer når vi handler. I tillegg anbefaler hun å ta en titt på ingredienslisten. Er det et veldig høyt innhold av for eksempel sukker, er det mest sannsynlig fordi produsenten har prøvd å optimalisere matvaren på en måte som får deg til å spise mer enn du

normalt ville ha gjort. En annen rettesnor er følelsen du får i munnen når du spiser en matvare:

– Ultraprosessert mat er laget slik at den skal være enkel å spise på den måten at vi bare trenger å tygge noen få ganger, men mye av appetittreguleringen vår ligger i tyggemotstanden. Vi spiser automatisk mer når produktene har liten tyggemotstand, sier Anja Olsen, som samtidig legger vekt på at alt snakket om ultraprosessert mat ikke skal gjøre oss engstelige. Når noen typer rugbrød, for eksempel, også går under kategorien ultraprosessert mat fordi de er tilsatt

konserveringsmidler som gjør at de holder seg lenger, betyr ikke det at vi skal kutte dem ut av kostholdet vårt.

– Tømmelfingerregelen er at man skal ta utgangspunkt i om matvaren er sunn eller ikke, og så kan man se på hvor prosessert den er i forhold til mengden av sukker, salt og fett, prosesseringsmetoden som er brukt samt antallet tilsetningsstoffer og E-stoffer. Problemet er at de finnes i så mange forskjellige varianter at det er vanskelig for en vanlig forbruker å vite hva som er ok og hva som ikke er det. Men vi skal ikke være redde for disse matvarene, de er ikke giftige.

Bekymringen handler om at vi ser en utvikling på verdensbasis hvor kostholdet generelt inneholder mer og mer ultraprosessert mat, og parallelt ser vi en høyere forekomst av enkelte sykdommer, sier Anja Olsen og legger til:

– Det er viktig å huske på at denne typen produkter ofte markedsføres med fokus på at det er sunt, for eksempel at det er høyt fiberinnhold i et frokostprodukt. Men det kan nok ofte være en overdrivelse når vi ser nærmere på det. Og pass på sukkerinnholdet. Vi vet jo godt at det er sukker i kaker og godteri, men det tilsettes også ganske mye sukker i vanlige matvarer.

ENERGI OG OVERSKUDD

Marlene er ikke i tvil om at hun er på riktig vei med endringen i kostholdet sitt. Det tar tid, men hun er tålmodig fordi hun merker at hun har blitt så mye bedre.

– Nye tester har vist at på få måneder er parasittene mine, den kroniske betennelsen og streptokokkene i tarmen stort sett borte. Magesyren er gjenopprettet, og omsetningen og opptaket av fett fungerer. I tillegg er alle leddsmertene mine borte, og jeg sover bedre om natten. Jeg har på mange måter fått et nytt liv med masse energi og overskudd. Det kommer ikke bare av det nye kostholdet, det er en kompleks medisinsk plan som har vært avgjørende – men fundamentet i dette er kostholdet, sier Marlene og tilføyer:

– Fordi jeg har begynt å spise naturlig mat, har jeg gitt hele fordøyelsessystemet og tarmene mine en mulighet til å reetablere seg. Jeg kommer ikke til å velge ultraprosesserte matvarer igjen fordi det er en enkel løsning. Dette er den nye måten for meg, og det er blitt en naturlig del av hvordan jeg velger å spise. •



FULL KONTROLL: Når du står med en ferdigrett i hånden, spør deg selv: Kan jeg lage dette selv?

BRUK NATURLIGE RÅVARER

Grete Heslou jobber med kostveiledning i firmaet Gretes Univers. Her er hennes råd til hvordan du kan bytte ut de ultraprosesserte matvarene:

– Jeg anbefaler at man bruker minst mulig ultraprosessert mat. Det handler ikke om å bli fanatisk, men om å fokusere på råvarer i deres naturlige form. Jo tettere vi kommer på naturlige råvarer, desto bedre er det for helsen.

Hvordan kutter vi enklest ned på de ultraprosesserte matvarene?

– Mitt motto er å ta små skritt. Bytt ut én kategori av gangen – for eksempel dressinger, pålegg eller snacks. Det kan gjerne ta litt tid. Det er best å endre vaner stille og rolig, for da greier man lettere å fortsette med det. Når du står med en ferdigrett i hånden, spør deg selv: 'Kan jeg lage dette selv?' Det kan være en suppe som du kanskje like gjerne kan lage selv. Velg også varer som er nøkkelhulls- eller fullkornsmærket.

Hvilke vaner kan man innføre for å lage mer mat fra bunnen?

– Planlegging er nøkkelen. Jeg planlegger hele ukens måltider hver søndag. Det gjør også at jeg unngår impuls kjøp. Bruk enkle oppskrifter og lag gjerne dobbeltporsjoner, så kan du legge halvparten i fryseren. Det er også alltid lurt å ha et basislager av matvarer, sånn at du raskt kan lage en rett.

Hva er viktigst hvis man ikke har overskudd til å fokusere på alt som er av matvarer?

– Bytt ut raffinerte oljer med olivenolje eller smør, skjær ned på sukkerholdige frokostprodukter, brus og godteri, og bytt ut hvitt brød, ris og pasta med fullkornsvarianter. Bytt også gjerne ut ferdigretter med enkle måltider basert på for eksempel fisk eller egg.

Hvordan kan vi enklest identifisere ultraprosessert mat når vi handler?

– Les ingredienslisten. Jo lengre den er, jo mer prosessert er produktet. Men det kan også være prosesserte varer som er ok. Jeg fant selv en kyllingpølse som bare inneholdt to ting som jeg ikke har i mitt eget kjøleskap. En tommelfingerregel er at hvis det er mer enn fem ting på listen som du ikke har hjemme i ditt eget kjøkken eller kan kjøpe i matbutikken, så la det ligge. Hold også øye med produkter hvor fett og sukker er fjernet – for eksempel lightprodukter. De inneholder ofte tilsetningsstoffer som skal kompensere for det naturlige.



TEST: Ville bestemoren din gjenkjent dette som fisk? Sannsynligvis ikke – derfor bør du ikke ta den med hjem fra butikken.

GODT VALG: Velg yoghurt uten tilsatt smak, og fyll på med friske bær, gjerne økologiske.



Hva er ultraprosessert mat?

Dette er produkter som er industrielt fremstilt og som ofte inneholder en lang rekke ingredienser som for eksempel fargestoffer, emulgatorer og fortykningsmidler. Kort sagt: Varer som du umiddelbart ikke kan lage i ditt eget kjøkken.

For å unngå ultraprosesserte matvarer bør du huske på dette når du handler:

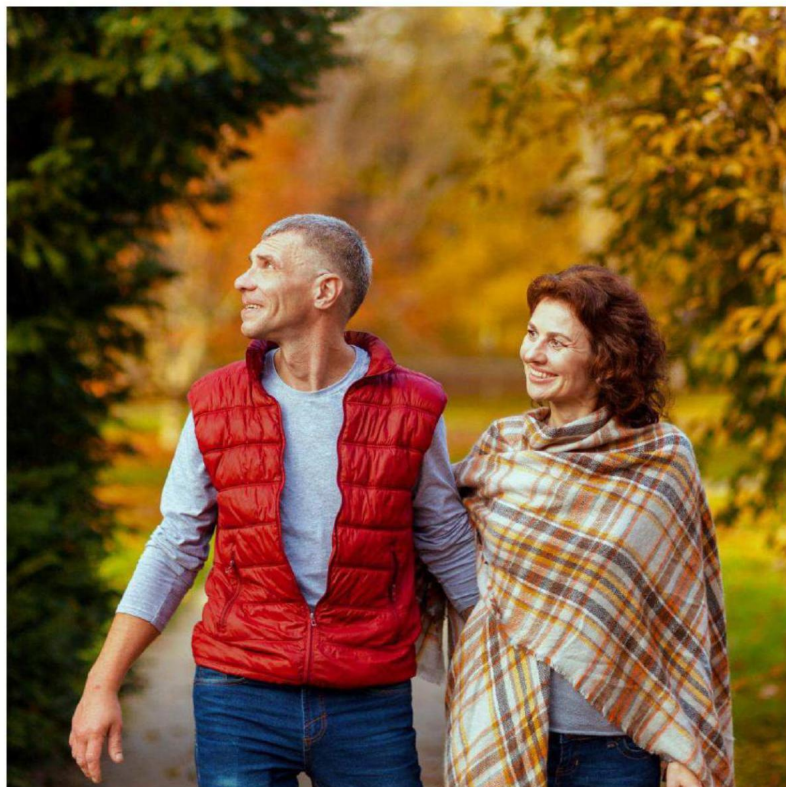
1. Les ingrediensoversikten. Har en vare mer enn fem ingredienser som du ikke vet hva er, så prøv å finne et bedre alternativ.
2. Hvis en av de tre første ingrediensene på listen er sukker, så tenk deg om en gang til.
3. Ikke kjøp noe som bestemoren din ikke ville kalt mat.



Spis opp!

En fin måte å få brukt opp alle matrester er å ha en fast restedag i uken. Finn frem alt som holder på å gå ut på dato, kutt opp i biter og stek det sammen med tomater, stekt løk og fond. Ha det deretter i en gryte og la det småkoke i et par timer. Sunt og godt!

Kilde: Matvett.no



Bruk sansene

Høsten er full av sanseintrykk. Trekk inn den kalde og klare luften og kjenn hvor godt det gjør. En regnværsdag er også fint. Hvordan opplever du det når regnet treffer ansiktet ditt? Naturen er et fyrverkeri av farger i gult, oransje og rødt. Ta deg tid til å se på de vakre fargene når du er ute og går. Legg merke til lyden av knasende løv. Fint, ikke sant?

Kilde: NRK.no

KAFFEKOS

Kvinner midt i livet som nyter en kopp kaffe eller to om morgenen, har større sjanser for en sunn aldring enn dem som ikke gjør det.

Kilde: NHI.no



SKRUKKETE

Vet du at fingrene våre får nøyaktig det samme mønsteret hver gang de blir skrukkete etter å ha vært lenge i vann? Årsaken til at de blir rynkete er at blodårene ytterst i huden trekker seg sammen. De dype gropene gjør at gripeeften i vann blir bedre.

Kilde: Ung.forskning.no

Lei av mørke flekker på ansikt og hals

Etter mange år med mye soling hadde Jane fått mørke pigmentflekker på halsen og i ansiktet. Det så ut som om jeg var skitten, og det plaget meg veldig. Jeg har brukt Pigment Clear™ Cream de siste 4 månedene, og jeg er så fornøyd med resultatet. Huden er blitt jevn og den stråler. Nå er jeg utrolig fornøyd med utseendet mitt.

Endelig ble jeg kvitt PIGMENT- FLEKKENE

Jane er 52 år og jobber i salgsavdelingen i et grossistselskap. –Jeg elsker arbeidet og kollegene, og utseendet mitt betyr mye for meg. Som ung «dyrket» jeg sola, og lå mange timer på stranda. Jeg dro på ferie med venninnene mine bare for å ligge i solen. Resultatet ble at jeg som voksen fikk mange mørke pigmentflekker, spesielt i ansiktet og på halsen. Det startet med bare noen få flekker her og der på kinnene og pannen.

Så ut som jeg var skitten
–Spesielt de siste årene synes jeg at de mørke pigmentflekkene

har blitt mer synlige både på ansikt og hals. Det så ut som om jeg var skitten. Til å begynne med kunne jeg dekke over det med litt sminke, men med årene har det bare blitt verre.

Søkte etter hjelp for en mer jevn og vakker hud

–Det er mange produkter og behandlinger man kan prøve, men jeg ble litt forvirret over hva som var best. –Jeg har en venn som hadde kjøpt Pigment Clear™ Cream. Hun var veldig spent, men jeg kunne tydelig se at flekkene hennes var redusert. For ca 4 måneder siden bestemte jeg meg for å kjøpe kremen selv. Jeg har brukt

kremen morgen og kveld. Den har en utrolig deilig tekstur og duft, og er veldig enkel å bruke.

Huden min er så vakker

–I dag kan jeg tydelig se forandringen i huden min. Den har blitt mye jevnere. Flekkene på halsen er helt borte. Huden min gløder, og jeg ser mye friskere og sunnere ut. Jeg er så glad for at jeg ble kvitt pigmentflekkene mine. Jeg kjenner mange på min alder som lå mye i solen da de var unge og som i dag har problemer med mørke pigmentflekker. Jeg anbefaler at du prøver Pigment Clear™ Cream.

Hvor kan man kjøpe Pigment Clear Cream?

Pigment Clear™ Cream kan kjøpes direkte på newnordic.no, eller der du kjøper helsekost.

Bestill Pigment Clear™ Cream hjem i dag!

Gå inn på newnordic.no eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.



HERLIGE HØSTGRYTER

Disse grytene er fulle av smak, men enkle å lage. Lag gjerne ekstra mye og frys ned eller inviter på middag! Disse smaker like godt til fest som til hverdags.

OPPSKRIFTER OG FOTO: NADIN MARTINUZZI, HANNE BUXRUD,
HANNE STENSVOLD OG MATPRAT.NO

Litt ekstra

Server gjerne med
tyttebærsyltetøy. Andre
grønnsaker som passer godt
ved siden av, er dampet kål,
kokte gulrøtter og
brokkoli.

Sosekjøtt med potetstappe

Nydelig tradisjonsmat som aldri går av moten, rett og slett fordi det smaker utrolig godt. Her er gryta alle vil elske.

4 porsjoner

1 kg oksekjøtt, gjerne bog
2 løk
300 g sellerirot
4 ss meierismør
100 g hvetemel
1 l oksekraft
1 laurbærblad
1 dl hakket persille

POTETSTAPPE:

800 g poteter
2 dl melk
50 g meierismør

Skjær kjøtt i store terninger. Skrell løk og sellerirot og del i mindre terninger. Smelt smør på middels til høy varme i en stor gryte. Brun kjøtt i omganger, krydre med salt og pepper og legg til side. Stek løk og sellerirot 2–3 minutter i den samme gryta, ha ev. i litt ekstra smør. Dryss over mel og la det surre med i noen minutter. Tilsett kraft i omganger og rør godt hele tiden. Legg i laurbærblad, ha kjøttet tilbake i gryta, kok opp og la det trekke rett under kokepunktet i 2–3 timer. Kjøttet skal nesten falle fra hverandre, og sausen skal være fyldig og brun. Smak til med salt og pepper.

Potetstappe: Skrell og del poteter i grove biter. Kok dem møre, sil av vannet og knus lett med en potetstapper. Tilsett melk og varm opp. Rør inn smør og smak til med salt og pepper.

Server sosekjøtt med potetstappe og et dryss hakket persille.

Soppgryte med høyrygg

Gryteretter med masse smak hører høsten til. Perfekt å putte sopp oppi, enten du plukker selv eller kjøper i butikk.

4–6 porsjoner

1–1,2 kg høyrygg av storfe
ca. 300 g sopp
2 ss olivenolje
1 løk
2 stenger stangselleri
3 hvitløkfedd
1 ss smør
2 ss hvetemel
2 ss tomatpuré
3 dl rødvin
8 dl oksebuljong
1 liten bukett timian og rosmarin
2 laurbærblader
4 gulrøtter
4 poteter

Rens kjøtt for tykke fettklumper og kutt i store terninger. Del sopp i biter. Skrell og del løk i tynne båter, stangselleri i biter, skrell og press hvitløk. Varm 1 ss olje i en stor gryte på middels til høy varme og brun kjøtt i omganger. Legg til side. Ha i sopp og stek til det begynner og bli gyllent. Ha kjøttet tilbake i gryta. Sett ned varmen til middels og ha i løk, selleri og hvitløk, la surre til det begynner å bli mykt. Tilsett smør og smelt inn. Dryss over mel og la det surre under omrøring, ett minutt eller to. Rør inn tomatpureen og gjør det samme her. Hell over vin og buljong, rør godt og skrap i bunnen. Ha kjøtt og sopp tilbake i gryta, kok opp og sett ned varmen. Knyt en hyssing rundt urtene, legg i gryta med laurbærblader og dekk med lokk. La gryta små-

putre så vidt i ca. 2 timer.

Skrell og del gulrøtter og poteter, del i munnfullstore biter og ha i gryta. Kok mørt og test kjøttet; det skal falle fra hverandre. Smak til med salt og pepper, ta ut urtebuketten og laurbærbladet, og server gryta med et dryss av urter.

Du kan eventuelt sette gryta i ovnen etter at urter og laurbær er lagt i. Dekk med lokk og la stå 2½ time på 160°. Bland inn grønnsakene og la stå uten lokk de siste 30–45 minuttene.

FOR TYNN SAUS?

Bland 1–2 ss maisenna med 1–2 ss kaldt vann og rør inn i gryta. Du kan bytte ut vin med mer kraft.





Gjør det enkelt

Vil du lage ekstra lettvin t pøselapskaus kan du bruke ferdig lapskausblanding som du finner i frysedisken. Om du synes lapskausen blir litt tynn, kan du røre inn litt litt potetmospulver og koke opp på nytt.

Pøselapskaus

Lapskaus er raskt og enkelt å lage, og er populært hos både små og store. Her har vi brukt kjøttpølser i lapskausen, men du kan like gjerne bytte ut pølsene med litt rester av kylling eller annet kjøtt.

4 porsjoner

8 melne poteter, f.eks. Troll, Pimpernell eller Kerrs Pink
 ½ løk
 2 gulrot
 2 skiver kålrot
 1 persillerot
 8 dl vann
 2 terning kjøttbuljong
 300 g kjøttpølse
 ½ ts salt
 ¼ ts pepper
 2 ss hakket bladpersille

Skrell poteter og grønnsaker og del dem i omtrent like store terninger. Ha grønnsakene i en kjele og tilsett vann og buljongtreninger. Kok opp, senk varmen og la alt koke til grønnsakene er helt myke og potetene begynner å mose seg.

Del pølsene på langs og trekk av skinnen. Del dem i biter på størrelse med grønnsakene og ha dem i kjelen. Smak til med salt og kvernet pepper.

La det hele bli gjennomvarmt. Dryss hakket bladpersille på toppen ved servering. Server gjerne lapskausen med flatbrød og tyttebærsyltetøy.

Rustikk fiskegryte med rouille

Nå blir det kaldere i havet og fisk og sjømat smaker enda bedre. Bouillabaisse er raskt å lage. Har du litt ekstra tid kan du lage rouille, klassisk tilbehør til den franske fiskegryten.

4-6 porsjoner

2 hvitløkfedd
 4 vårløk
 1 løk
 1 stangselleri
 1 dl olivenolje
 3 tomater
 1 ss tomatpuré
 1 l fiskekraft
 1 bouquet garni (f.eks. persille, fennikel, laurbærblad, timian og litt appelsinskal)
 1½ kg fersk fisk

ROUILLE:

1 glass bakt paprika
 3 hvitløkfedd
 1 ts havsalt
 1 klype safran
 1 knivsodd kajennepepper
 1 eggeplomme
 50 g tørt brød
 1½ dl olje

Finhakk hvitløk og hakk vårløk, løk og selleri. Fres det mykt i en stor og tykkbunnet kasserolle. Grovhakk tomater og tilsett sammen med tomatpuré. La det frese under omring på høy varme. Tilsett fiskekraft og bouquet garni og kok opp. La småkoke i 5-10 minutter. Del fisken i grove biter og ha i. La trekke til fisken er ferdig.

Rouille: Hell væsken av paprikafiletene, finhakk og mos dem med hvitløk, salt, safran, kajennepepper og eggeplomme i en morter til du får en tykk og jevn saus. Dypp brødet i en kopp med fiskekraften fra gryta, og skvis ut væsken ved å knytte neven godt sammen slik at du får en myk "deigklump". Ha den i en bolle med paprikamosen og spe gradvis inn olje, litt etter litt, mens du pisker godt som om du lager majones. Server til suppen.



EKSTRA TOPPING?

Det perfekte garnityret til en bouillabaisse er sprø krutonger av surdeigsbrød stekt i panne med litt og hvitløk. Perfekt om du har gammel, tørt brød liggende.



Godt tips!

Riv gjerne litt parmesan eller annen fast ost over ved servering. Lag stor porsjon En gryterett smaker ofte bedre dagen etter at den er laget for da for smakene utviklet seg skikkelig. Du kan også fryse den ned i porsjoner, slik at du alltid har en god middag på lur.

Risotto-gryte med kylling

Ingenting er som middager som lager seg selv mens du gjør andre ting! Denne risottovarianten blander alt i samme gryte, og sparer både tid og oppvask.

4 porsjoner

400 g kylling, f.eks. lårfilet
3 ss olivenolje
1 løk
3 hvitløk
½ grønn squash

½ aubergine
1 rød paprika
½ ts tørket oregano
¼ ts chiliflakes
2 tomater
2½ dl arborioris (risottoris)
5 dl kyllingbuljong eller grønnsaksbuljong

Skjær kyllingkjøtt i biter. Krydre med litt salt og pepper. Varm en vid, romslig gryte med litt olje og fres kylling-

kjøttet til det endrer farge. Hakk løk og hvitløk, og del squash, aubergine og paprika i små biter. Ha grønnsakene i gryten og fres alt i 3-5 minutter. Krydre med pepper, oregano og chiliflak. Skjær tomater i biter og ha dem i gryten. Tilsett ris og buljong og rør godt. Kok opp, senk varmen

og sett på lokk. La gryten stå og småkoke i 18-20 minutter, til risen er ferdig kokt. Rør godt i bunnen underveis. Tilsett mer væske om det virker som om gryten blir for tørr. Smak til med salt og pepper. Server kyllinggryten rykende varm.

Topping-tips!

Har du ikke gassbrenner, kan muffinsene settes raskt under varme grillelementer i ovnen – følg nøye med, det går fort!

Én deig – tre fristelser

Med en god grunnoppskrift på saftig sjokoladecake kan du lage tre forskjellige kaker som alle smaker himmelsk.

OPPSKRIFTER: CAMILLA BIESBJERG MARKUSSEN FOTO: BETINA HASTOFT

Sjokolademuffins med syltetøy og brent marengs

Ta muffinsene til nye høyder med bringebærfyll og marengstopping.

12 stk.

1 porsjon sjokoladecake - grunnoppskrift
150 g bringebærsyltetøy

MARENGSTOPPING:

2 eggehviter
1 ts eddik
100 g sukker

Lag sjokoladekakedeigen etter grunnoppskriften. Sett papirformer i et muffinsbrett eller bruk muffinsformer av silikon. Fordel røren i formene, og stek på 180° i 20–25 minutter. Sjekk med en trepinne at kakene er gjennomstekte. Avkjøl på rist.

Skjær et lite, dypt hull i midten av hver muffin med en liten kniv eller melonskje. Fyll 1–2 ts syltetøy i hvert hull.

Pisk eggehviter til de er lett stive. Tilsett eddik, og deretter sukker litt etter litt mens du pisker til en helt stiv marengs. Ha marengsen i en sprøytepose med stjernetip, og sprøyt høye topper på muffinsene. Bruk en liten gassbrenner til å brenne marengsen lett gyllen. Server straks.





Sjokoladekake - grunnoppskrift

Denne oppskriften kan brukes til muffins, langpannekake eller rund lagkake - du velger selv.
8 Porsjoner

2 egg
1½ dl skummet
kulturmilk
¾ dl solsikkeolje
225 g sukker
150 g hvetemel
25 g kakao
½ ts bakepulver
½ ts natron
1 knivsodd salt
1 dl nytraktet kaffe

Pisk sammen egg, kulturmilk og olje. Bland sukker, hvetemel, kakao, bakepulver, natron og salt sammen og sikt blandingen inn i røren. Tilsett kaffe og rør til en jevn røre. Hell røren i ønsket form og stek på 180° i ca. 25 minutter, avhengig av hvilken form og type kake du lager.

Fancy pynt

Rist hasselnøttene lett i ovnen før pynting for ekstra smak og sprøhet. Du kan også pynte med spiselig gullstøv eller annen strøssel for en litt fancy effekt.

Sjokoladekake med Nutellakrem

Her får sjokoladekaken selskap av kremet Nutella og sprø hasselnøtter.

8 porsjoner

1 porsjon sjokoladekake
- grunnoppskrift
50 g mørk sjokolade

NUTELLAKREM:
150 g mykt smør
150 g melis
2 ss Nutella
1 knivsodd salt

PYNT:
30 g hasselnøtter

Lag sjokoladekakedeigen etter grunnoppskriften. Hakk mørk sjokolade grovt og vend den inn i røren.

Kle en springform, 22–24 cm i diameter, med bakepapir. Fordel røren i formen og stek i ovnen på 180° i ca. 30 minutter, eller til kaken er gjennomstekt. Avkjøl helt på rist.

Pisk smør og melis kremet med en håndmikser. Tilsett Nutella og salt, og pisk videre til kremen er lett og luftig. Ha Nutellakremen i en sprøytepose med ønsket tip og sprøyt på kaken etter ønske.

Pynt med grovhakkede hasselnøtter. Sett kjølig i minst 1 time før servering, slik at kremen setter seg.



Sjokoladekake med appelsin

En saftig sjokoladekake i langpanne med frisk appelsinsmak – perfekt til kaffekosen.

8 porsjoner

1 porsjon sjokoladekake
grunnoppskrift
1 appelsin

SJOKOLADEGLASUR:
150 g melkesjokolade
¾ dl kremfløte
30 g mørk sirup

PYNT:
50 g mørk sjokolade, gjerne med appelsinsmak
1 appelsin

Lag sjokoladekakedeigen etter grunnoppskriften, men bytt ut ½ dl kaffe med saften fra appelsinen. Riv appelsinskallet fint og rør det inn i røren.

Kle en firkantet form, 28 x 18 cm, med bakepapir. Fordel røren i formen og stek på 180°

Frys ned

Denne kaken kan godt fryses ned. Del den gjerne i porsjonsstykker, så kan du ta ut det du trenger.

i 25–28 minutter, eller til kaken er gjennomstekt. Avkjøl helt på rist.

Hakk melkesjokolade fint og ha den i en bolle. Varm fløte og sirup til kokepunktet og hell over sjokoladen. La stå i ca. 1 minutt og rør deretter i sirkler med en slikkepott til sjokoladen er smeltet og glassuren blank og jevn. Fordel glassuren over kaken i et jevnt lag. Sett kaken kjølig i minst 2 timer før servering.

Pynt kaken med grovhakkede mørk sjokolade og finrevet appelsinskal. Skjær i firkanter ved servering.

I salg nå!

Familien

SEPTEMBER 2025 • KR 129

♦ GENSERE ♦ JAKKER ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HALSER ♦ VEST

HøstStrikk

39
nye
favoritter

Bestill på SMS!

**SEND HS25
TIL 2205**

Kr 129 blir trukket direkte via
din telefonregning og utgjør alle
kostnadene ved bestilling.

**SESONGENS FINESTE
OPPSKRIFTER**



**Møte med
Pudderpiken
+ OPPSKRIFT**



**Fin i
fletter**

Familien er Norges største håndarbeidsblad, og gir i tillegg ut flere spesialer. «Høststrikk» er på 100 sider og du kan kjøpe den i butikk, bestille den på bladkiosken.no eller via SMS.

Håndarbeid & ideer

NR. 20 - 26. SEPTEMBER 2025



INNHold

- | | | | |
|----|--------------------------|----|----------------------------|
| 34 | Rosa drøm | 68 | Genser med stilig struktur |
| 37 | Vakre votter | 72 | Fargefint skjerf |
| 40 | Striper til store og små | 74 | Myke sokker |
| 44 | Lekker og lett | 76 | Chunky flettegenser |
| 48 | Pusete jakke med perler | 80 | God og varm genser |
| 50 | Sukkersøtt til baby | 82 | Mykt vognteppe |
| 52 | Herlig høstgenser | 84 | Åses lune hjørne |
| 63 | Pen jakke med paljetter | | |
| 66 | Høstpute | | |

44
SIDER



Familien

Rosa drøm

Stormønstrede gensere er i vinden som aldri før og denne fluffy varianten i børstet alpakka lyser opp i høstmørket!

DESIGN: TANJA THERESE GRØNNEBERG
OG MAY BRITT BJELLA ZAMORI FOTO: WENCKE HOEL-KNAI

MØNSTERT GENSER

Størrelser: XS/S (M/L) XL/2XL (3XL)

Plaggets mål:

Overvidde: 92 (108) 123 (138) cm

Hel lengde: Ca. 60 (62) 64 (66) cm

Ermelengde: Ca. 45 (45) 46 (47) cm

Garn: Børstet Alpakka fra Sandnes Garn (96 % børstet alpakka, 4 % nylon, 50 g/110 m)

Garnmengde:

Frg 1: Hvit (nr. 1001) 3 (4) 5 (5) nøster

Frg 2: Cerise (nr. 4600) 2 (3) 3 (4) nøster

Frg 3: Rosa (nr. 4626) 3 (4) 5 (5) nøster

Frg 4: Syrin (nr. 5043) 1 (1) 1 (2) nøste

Garninfo: Sandnes Garn tlf: 51 60 86 00 (hverdager mellom 14.00 – 15.00) eller se sandnesgarn.no

Veil. pinner: Lang og kort rundp og strøppep nr. 6 og 7

Strikkefasthet: 13 m glattstrikk på pinne nr. 7 = 10 cm

BOLEN

Legg opp 120 (140) 160 (180) m med frg 2 på p nr. 6 og strikk 6 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Sett et merke i hver side med 60 (70) 80 (90) m til for- og bakstykket. Skift til p nr. 7 og frg 1. Strikk glattstrikk videre og fortsett etter diagr. Strikk til arb måler ca. 38 cm i alle størrelser.

Ermehull: Fell av 3 m, strikk til 2 m før neste merke, fell av 5 m, strikk til 2 m står igjen og fell dem av = 55 (65) 75 (85) m på for- og bakstykket.

Legg arbeidet til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp 28 (30) 32 (34) m med frg 2 på p nr. 6 og strikk 5 (6) 6 (7) cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Sett et merke i første m på omg (= midtm). Skift til p nr. 7, fortsett med glattstrikk etter diagram og øk 20 (18) 22 (18) m jevnt fordelt på første omg, til 50 (54) 56 (60) m. Strikk merkem med frg 1 ut arb. Tell deg ut fra pilen som viser midt på ermet hvor du skal begynne i mønsteret, mønsteret går ikke opp rundt på omg i alle str., men er midtstilt midt oppå ermet og symmetrisk midt under. Strikk til ermet måler ca. 45 (45) 46 (47) cm, og du er på samme mønsteromg som når du felte til ermehull på bolen.

Ermehull: Fell av 5 m, midtm og 2 m på hver side = 45 (49) 51 (55) m.

Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKET

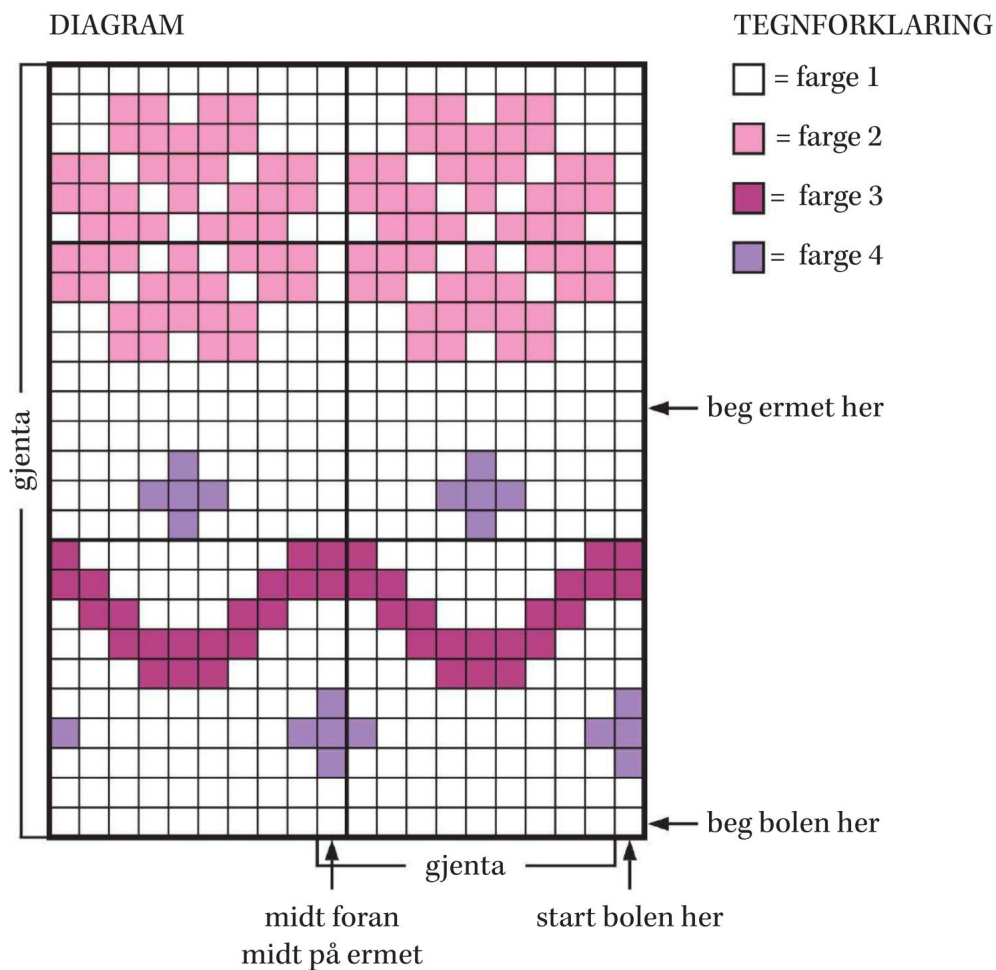
Sett ermene inn på hver side av bolen hvor det er felt til ermehull og sett et



merke mellom hver del = 4 merker og 200 (228) 252 (280) m på p. Strikk mønster over hver del som før. Mønsteret er midtstilt på hver del, men er ikke symmetrisk ved raglanfellingene i alle størrelser. Begynn raglanfellingene på neste omg. NB! Etter hvert som du feller, må du rykke 1 m til venstre hver gang du starter på nytt i diagrammet.

Raglanfelling: Strikk *2 r sammen, strikk til 2 m før neste merke, strikk 2 m vridd r sammen*, gjenta *-* ut omg = 8 m felt. Gjenta fellingene hver annen omg. Strikk i alt 16 (18) 20 (22) raglanfelling = 72 (84) 92 (104) m.





Sips!

Ønsker du en smal eller romslig genser? Mål overvidden før du bestemmer hvilken størrelse du skal strikke. Denne kan gjerne være litt oversized.

HALSKANT

Skift til pinne nr. 6 og frg 2. Strikk 1 omg r samtidig som du feller 0 (8) 12 (20) m jevnt fordelt, til 72 (76) 80 (84) m. Strikk deretter vrbord med 1 vridd r, 1 vr i 10 cm og fell løst av. Brett kanten mot vrangen og sy den løst fast.

MONTERING

Fest løse tråder og sy sammen under ermene.





Vakre votter

Nina Granlund Sæther har kalt opp disse vottene etter forfatter, essayist og kvinnesaksforkjemper Camilla Collett.

DESIGN OG FOTO: NINA GRANLUND SÆTHER



CAMILLA COLLETT

Størrelse: Dame (Herre)

Ømkrets: 24 (26) cm

Lengde: 29 (31) cm

Garn: 2-trådet Gammelserie fra Rauma ullvarefabrikk (100 % norsk ull, 50 g/160 m)

Natur/hvit (nr. 401) 50 (50) g

Okergul (nr. 4905) 50 (50) g

Blå (nr. 438) 50 (50) g

Garninfo: Rauma Ullvarefabrikk, tlf. 71 22 05 00 eller raumauull.no

Veil. pinner: Strømpep nr. 2,5 (3)

Strikkefasthet: 28 x 31 (26 x 29) m = 10 x 10 cm

HØYRE VOTT: MANSJETT

Legg opp 60 m med blått garn, ta sammen til en ring og strikk vrangbord med rette og vrang m som Diagram 1 viser. Fortsett så med mønster i glattstrikk. På siste omg felles 4 m som vist i diagrammet. Strikk så mønster som vist i Diagram 2.

VOTTEBLAD

Fortsett å strikke glattstrikk som vist i Diagram 3. Pass på at midtmasken M stemmer med midtmasken på Diagram 2.

De okergule m er lettest å brodere på til slutt med maskesting.

Øk som vist, og sett av 13 m til tommel.

TOMMEL

Plukk opp 14 + 14 = 28 m, og strikk tommel slik Diagram 4 viser. Den okergule m er lettest å brodere på til slutt.

VENSTRE VOTT

Strikkes som høyre vott, men diagrammet speilvendes.



Diagram 1

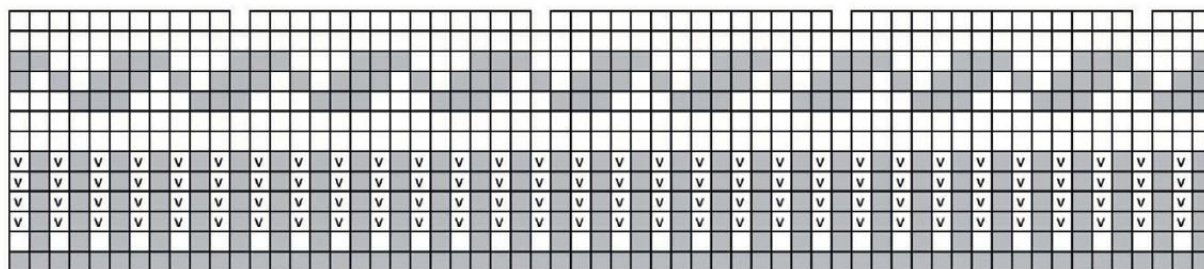
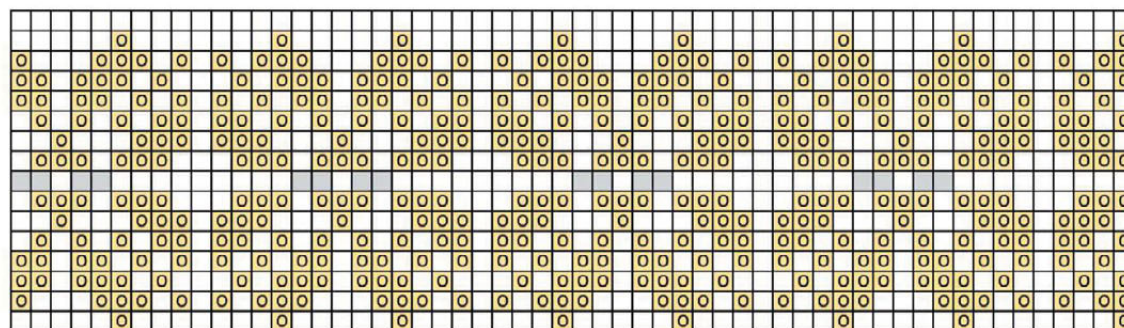


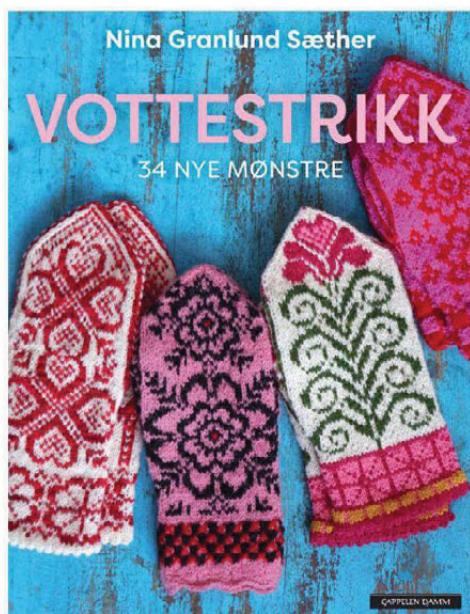
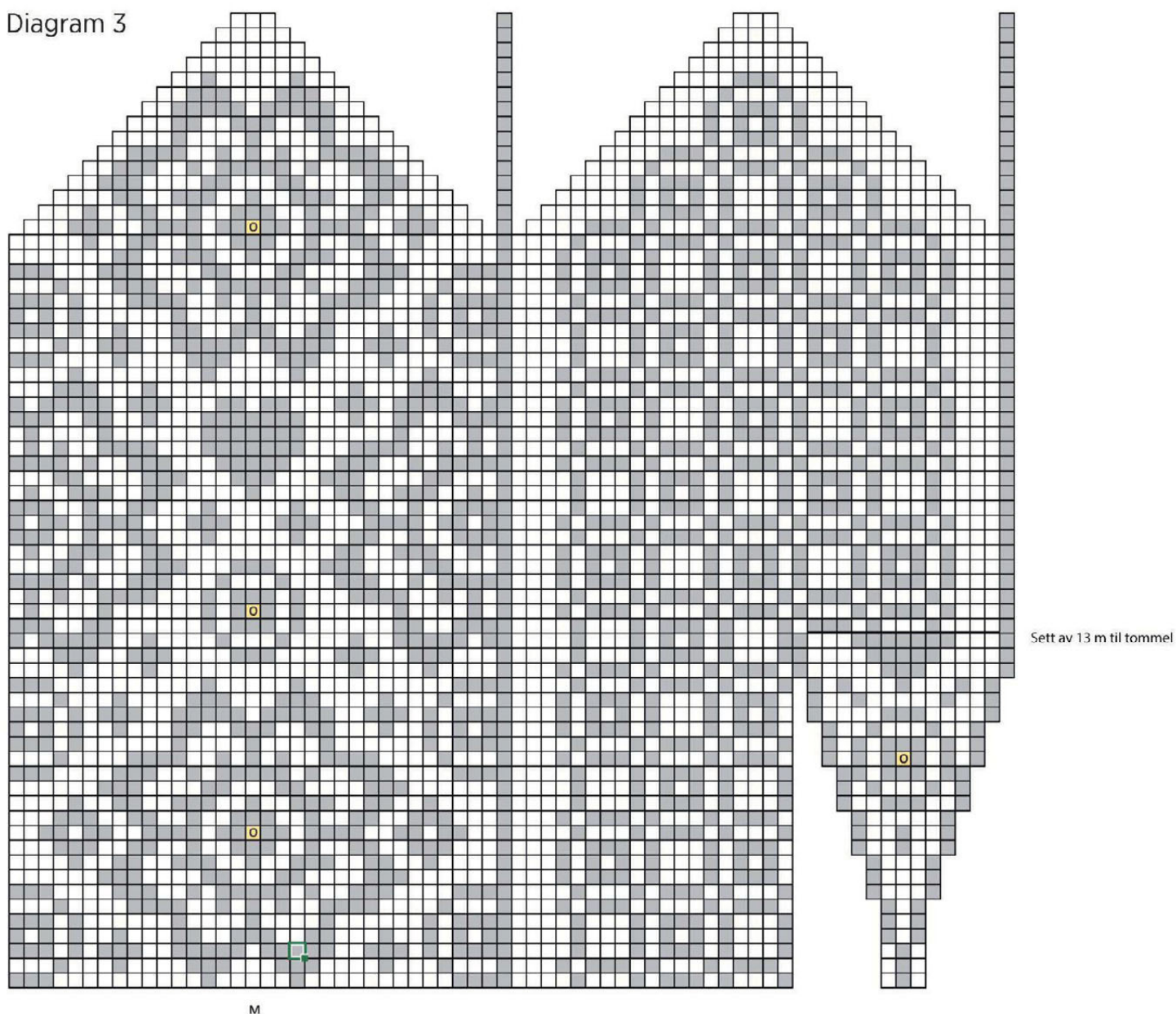
Diagram 2



M

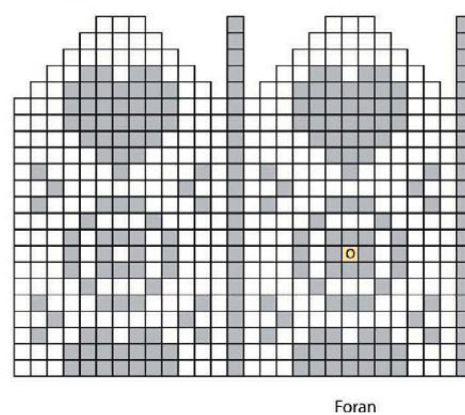
- ☐ Hvit rett
- ☒ Hvit vrang
- ☐ Blå rett
- ☒ Okergul rett

Diagram 3



VOTTEBOK: Denne oppskriften kommer fra boken «Vottestrikk» av Nina Granlund Sæther. Til nå har hun produsert rundt 150 vottemønstre. I «Vottestrikk» finner du 34 flunkende nye vottepar i norsk ullgarn, med vakre mønstre i friske og delikate farger. Alle mønstrene er Ninas eget design, og alle er inspirert av norsk tradisjonsstrikk. Vottene i boken har navn etter kjente norske kvinner, som hver har fått en kort presentasjon, og er oppgitt i dame- og herrestørrelse. Cappelen Damm, kr 399.

Diagram 4



Striper til store og små

Striper er så gøy å strikke at det er vanskelig å legge strikketøyet fra seg, og myke plagg i merinoull og duse farger er perfekt i høst.

DESIGN OG FOTO: LANA GROSSA

STRIPEGENSER – DAME

Størrelser: 36/38 (40/42) 44/46 (48/50)

Plaggets mål:

Overvidde: 116 (124) 132 (149) cm

Hel lengde: 58,5 cm i alle str.

Ermlengde: 42 i alle str.

Garn: Lana Grossa Cool Wool Big Mélange (100 % ren ny ull (merino), 50 g = ca. 120 m)

Garmengde/farger:

Lys grå melert (nr. 616) 400 (450) 450 (500) g

Lys blå melert (nr. 1620) 300 (350) 350 (400) g

Veil. pinner: Rundp (60 og 120 cm) og strømpen nr. 4, rundp (60, 80, 100 og 120 cm) nr. 4½, to hjelpep for å legge m til side

Strikkefasthet: 21 m og 31 p stripe-mønster på p nr. 4½ = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift (4-32) og garn, office@filati.no (www.filati.no)

Fremgangsmåte: Plagget strikkes rundt i ett stykke ovenfra og ned.

TEKNIKKER

Vrbord: 1 r, 2 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra *-*, avslutt med 1 r.

Øk mot høyre: Stikk venstre p under tråden mellom 2 m fra baksiden og strikk den r eller vr.

Øk mot venstre: Stikk venstre p under tråden mellom 2 m fra forsiden og strikk den vridd r eller vr.

Dobbeltm/vendem (dbl-m): Ta den første m på p løs av som om du skulle strikke den vr med tråden foran arbeidet. Legg garnet over høyre pinne og stram godt til, så du får en dobbeltm på høyre p.

Stripemønster: Strikk *1 omg vr og 9

omg r med lys blå melert, 1 omg vr og 9 omg r med lys grå melert*, gjenta fra *-*.

HALS OG BÆRESTYKKE

Beg øverst med halsen. Legg opp 120 (120) 136 (136) m på p nr. 4 med lys grå melert, strikk rundt slik: 1 omg r og 7 cm vrbord (se under teknikker), sett 1 m-markør (MM) der omg beg. Strikk deretter bærestykket med rundp nr. 4½, strikk først 9 p/omg glattstrikk med lys grå melert.

SAMTIDIG sett også m-markører på 1. omg slik: 1. MM = omg beg er allerede plassert, strikk 1 r = 2. halvdel av 1. raglanm, sett 2. MM, strikk 46 (46) 50 (50) r = bakstykket, sett 3. MM, strikk 2 r = 2. raglanm, sett 4. MM, strikk 10 (10) 14 (14) r = 1. erme, sett 5. MM, strikk 2 r = 3. raglanm, sett 6. MM, strikk 46 (46) 50 (50) r = forstykket, sett 7. MM, 2 r = 4. raglanm, sett 8. MM, strikk 10 (10) 14 (14) r = 2. erme, sett 9. MM, strikk 1 r = 1. halvdel av raglanm.

Tips: Bruk en m-markør i en annen farge/design for å markere omg beg.

Beg raglanøkning på 2. omg fra halsen, øk 1 m mot venstre etter 2., 4., 6. og 8. m-markør, øk 1 m mot høyre før 3., 5., 7. og 9. m-markør. Gjenta økningene på hver 2. p/omg 34 (37) 40 (43) ggr = økt 8 m per p/omg. De økte m strikkes med i stripemønsteret.

SAMTIDIG fra 2. omg strikkes forkortede p for halsutringning slik: Strikk fra omg beg til 2 m etter 6. m-markør (= første 2 m på forstykket), snu, 1 dbl-m, strikk p tilbake til 2 m etter 7. m-markør (= siste 2 m på forstykket), snu, 1 dbl-m. Deretter på hver p fra retten: strikk 2 m mer 2 ggr og 3 m 1 gang. På hver p fra vrangen: strikk 2 m mer 2 ggr og 3 m 1 gang. Snu og lag 1 dbl-m.

Dbl-m strikkes r eller vr som 1 m. Strikk videre rundt.

Etter 9 p/omg fra beg av bærestykket,

fortsett med stripemønster, men de 2 raglanm strikkes r på alle omg. Bytt til lengre rundp ved behov. Etter 23 cm = 71 p/omg (25 cm = 77 p/omg) (27 cm = 83 p/omg) (29 cm = 89 p/omg) fra beg av bærestykket, er det 400 (424) 464 (488) m på p.

BOLEN

Strikk over de første 118 (124) 134 (140) m til bakstykket, sett de neste 82 (88) 98 (104) m på hjelpep til 1. erme og legg opp 4 (6) 5 (7) nye m, strikk 118 (124) 134 (140) m til forstykket, sett de neste 82 (88) 98 (104) m til 2. erme på hjelpep og legg opp 4 (6) 5 (7) nye m. Fortsett over de 244 (260) 278 (294) m fra bak- og forstykket inkl. de nye m. Omg beg mellom 2. og 3. (3. og 4.) 3. og 4. (3. og 4.) m av de nye m i siden.

Etter 28,5 cm = 89 omg (26,5 cm = 83 omg) 24,5 cm = 77 omg (22,5 cm = 71 omg) fra delingen, bytt til rundp nr. 4 og lys grå melert, øk 0 (0) 2 (2) m på 1. omg = 244 (260) 280 (296) m. Strikk til vrborden måler 7 cm og fell av som m vises.

ERMER

Sett m til ett erme på rundp 40 cm og strikk med lys blå melert (lys blå melert) lys grå melert (lysgrå melert) over de 82 (88) 98 (104) m og fortsett med stripemønster, strikk også opp 4 (6) 5 (7) m fra de nye m på bolen = 86 (94) 103 (111) m. Omg beg mellom den 2. og 3. (3. og 4.) 3. og 4. (3. og 4.) m av de nye m. Strikk 35 cm = 109 omg, bytt til strømpen og lys grå melert og strikk vrbord, men strikk 2 m sm jevnt fordelt 14 (18) 23 (27) ggr på 1. omg av vrborden = 72 (76) 80 (84) m. Strikk til vrangborden måler 7 cm og fell av som m vises

MONTERING

Damp genseren lett fra vrangen.





STRIPEGENSER – BARN

Størrelser: 110/116 (122/128)
134/140 (146/152)

Plaggets mål:

Overvidde: 84 (88) 92 (96) cm

Hel lengde: 42 (46) 50 (54) cm

Ermlengde: 29 (31,5) 34 (37) cm

Garn: Lana Grossa Cool Wool Big
Mélange (100 % ren ny ull (merino),
50 g = ca. 120 m)

Garnmengde/farger:

Lys grå melert (nr. 616) 200 (250)
300 (350) g

Lys blå melert (nr. 1620) 150 (150)
200 (250) g

Veil. pinner: Rundp (50 og 100 cm)
og strømpep nr. 4, rundp (40, 60, 80
og 100 cm) nr. 4½, to hjelpep for å
legge m til side

Strikkefasthet: 21 m og 31 p stripe-
mønster på p nr. 4½ = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om opp-
skrift (4-32) og garn: office@filati.
no (www.filati.no)

Fremgangsmåte: Plagget strikkes
rundt i ett stykke ovenfra og ned.

TEKNIKKER

Vrbord: Strikk vekselvis 2 r, 2 vr

Øk mot høyre: Stikk venstre p under
tråden mellom 2 m fra baksiden og
strikk den r eller vr.

Øk mot venstre: Stikk venstre p under
tråden mellom 2 m fra forsiden og
strikk den vridd r eller vr.

Dobbeltm/vendem (dbl-m): Ta den før-
ste m på p løs av som om du skulle
strikke den vr med tråden foran arbei-
det. Legg garnet over høyre pinne og
stram godt til, så du får en dobbeltn på
høyre p.

Stripemønster: Strikk *8 omg lys grå
melert, 8 omg lys blå melert*, gjenta fra
_.

HALS

Legg opp 88 (88) 96 (96) m med farge lys
grå melert på rundp nr. 4 (50 cm). Strikk
vrbord 2 r, 2 vr, beg med 1 r. Sett en
m-markør (MM) = omg beg.
Strikk til halsen måler 6 cm.

BÆRESTYKKE

Bytt til rundp nr. 4 (60 cm) og strikk
striper i glattstrikk etter stripemønster.
På 1. omg plasseres m-markører slik: 1.
MM = omg beg er allerede plassert,
strikk 1 r = 1. halvdel av 1. raglanm, sett



2. MM, strikk 30 (30) 32 (32) r = bak-
stykket, sett 3. MM, strikk 2 r = 2.
raglanm, sett 4. MM, strikk 10 (10) 12
(12) r = 1. erme, sett 5. MM, strikk 2 r =
3. raglanm, sett 6. MM, strikk 30 (30) 32
(32) r = forstykket, sett 7. MM, 2 r = 4.
raglanm, sett 8. MM, strikk 10 (10) 12
(12) r = 2. erme, sett 9. MM, strikk 1 r =
2. halvdel av 1. raglanm.

Tips: Bruk en markør i en kontrastfarge
for omg beg.

Øk til raglan på 2. omg fra halsen slik:
Øk 1 m mot venstre etter 2., 4., 6. og 8.
MM, og øk 1 m mot høyre før 3., 5., 7. og
9. MM. Gjenta disse økningene på hver

2. omg 23 (25) 26 (28) ggr = 8 m økt per
omg. De økte m strikkes i glattstrikk
med striper.

SAMTIDIG med raglanøkninger på 2.
omg strikkes det forkortede pinner for å
forme halsen slik: Strikk til 2 m etter 6.
MM (= de første 2 m på forstykket), snu,
lag 1 dobbeltn, strikk vr tilbake til 2 m
etter 7. MM, snu, lag 1 dobbeltn. På
neste p på retten strikkes det 2 m mer 1
gang og 3 m mer 1 gang, og på vrangen
strikkes det 2 m mer 1 gang og 3 m mer
1 gang, snu og lag dobbeltn. Strikk all-
tid dobbeltn som 1 m, r eller vr. Forts
deretter rundt. Bytt til rundp nr. 4 (60



BARNELUE

Størrelser: Hodeomkrets 49–52 (53–56) 57–60 cm

Garn: Lana Grossa Cool Wool Big Mélange (100 % ren ny ull, merino extrafine, ca. 120 m/50 g)

Garmengde: Lys blå melert (nr. 1620) 50 (50) 100 g

Veil. pinner: Strømpep nr. 3½ og 4

Strikkeshasthet: 23 m x 31 omg glattstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm

eller 80 cm) når nødvendig.

Når bærestykket måler 18 (19) 20 (21) cm = 50 (53) 56 (59) omg, er det 280 (296) 312 (328) m på p.

Deling til bol og ermer: Strikk 80 (84) 88 (92) m = bakstykket. Sett 60 (64) 68 (72) m til erme 1 på en hjelpep og legg opp 4 nye m. Strikk 80 (84) 88 (92) m = forstykket. Sett 60 (64) 68 (72) m til erme 2 på en hjelpep og legg opp 4 nye m.

BOLEN

= 168 (176) 184 (192) m på p.
Omg beg står nå mellom bak- og forstykket, mellom 2. og 3. m av de nye m. Strikk rundt i glattstrikk og stripe-mønster til arb måler 18 (21) 24 (27) cm fra delingen = 50 (59) 67 (76) omg. Bytt til rundp nr. 4 (100 cm) og lys grå melert, strikk 2 omg r, deretter 5½ cm

vrbord, 1 r, 1 vr. Fell av i vrbord.

ERMER

Sett ermets m på rundp nr. 4½ (40 cm). Strikk med lys grå melert (lys grå melert) lys blå melert (lys blå melert) over 60 (64) 68 (72) m + strikk opp 1 m i hver av de 4 nye m = 64 (68) 72 (76) m. Omg beg står nå mellom 2. og 3. m av de nye m. Strikk rundt med stripemønster til ermet måler 23 (25½) 28 (31) cm = 65 (72) 78 (87) omg. Bytt til strømpep nr. 4½ og lys grå melert, strikk 1 omg r og fell jevnt fordelt 12 m = 52 (56) 60 (64) m. Strikk 6 cm vrbord, 2 r, 2 vr, og fell av i vrbord.

MONTERING

Damp genseren lett fra vrangen.

LUE

Legg opp 88 (96) 104 m på strømpep nr. 3½, fordel m på 4 p og strikk rundt. Strikk 6 cm vrbord, 2 r, 2 vr. Bytt til strømpep nr. 4 og fortsett i glattstrikk. På 1. omg økes det 2 m jevnt fordelt for str 49–52 cm. For str 57–60 cm felles 2 m jevnt fordelt = 90 (96) 102 m.

Når arb måler 7½ (8) 8 cm fra vrborden, sett en MM etter hver 15. (16.) 17. m. På neste omg felles det slik: Strikk en overtrekksfelling over de 2 m før hver MM (= ta 1 m løs av, 1 r, løft den løse m over) = 84 (90) 96 m.

Gjenta disse fellingene på hver 2. omg 10 (11) 12 ggr og deretter på hver 3. omg ggr = 6 m.

MONTERING

Klipp av tråden, trekk den gjennom de 6 siste m, stram godt og fest tråden. Fest alle løse tråder.

LEKKER OG LETT

Lette og tynne gensere som kan strikkes i lin, bambus og merinoull blandet med bomull. Disse er perfekte under høstjakken og kan brukes både til hverdags og fest.

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

TORDEN-GENSER TIL BARN

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år

Plaggets mål:

Overvidde: 60 (65) 71 (75) 80 (85) cm

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

Ermelengde: 23 (28) 31 (36) 40 (43) cm

Garn: Linus (50 % bomull, 50 % lin, 50 g = ca. 110 m), Bamboo (50 % bambus, 50 % bomull, 50 g = ca. 125 m) eller Lotta (43 % bomull, 57 % superwash merinoull, 50 g = ca. 120 m) fra Viking Garn

Garnmengde/farge:

Petrol (nr. 129) 4 (5) 6 (7) 8 (9) nøster
Lys aqua (nr. 121) 1 (1) 1 (1) 1 (2) nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2518-11 og garn, Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

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

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



BOLEN

Legg opp 124 (136) 148 (156) 168 (180) m med petrol på p nr. 2½ og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 4 (4) 4 (5) 5 (5) cm. Skift til p nr. 3½. Strikk 1 omg glattstrikk og øk jevnt fordelt til 132 (144) 156 (164) 176 (188) m. Sett et merke i hver side med 67 (73) 79 (83) 89 (95) m til forstykket og 65 (71) 77 (81) 87 (93) m til bakstykket. Strikk mønster A rundt etter diagr, deretter petrol glattstrikk. Når arb måler ca. 22 (25) 29 (33) 36 (39) cm, fell 5 (7) 9 (9) 11 (13) m i hver side (3 (4) 5 (5) 6 (7) m på forstykket og 2 (3) 4

(4) 5 (6) m på bakstykket). Legg arb til side og strikk ermer.

ERMENE

Legg opp 32 (34) 36 (38) 40 (42) m med petrol på p nr. 2½ og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 4 cm. Skift til p nr. 3½. Strikk 1 omg glattstrikk og øk jevnt fordelt til 38 (40) 42 (44) 46 (48) m. Sett et merke rundt første m (= merke-m) og strikk mønster A rundt etter diagr, samtidig øk 1 m på hver side av merket ca. hver 3½. (3.) 3. (3½.) 3½. (3.) cm. Etter mønster A, strikk petrol glattstrikk til det er 48 (54) 58 (62) 66 (72) m i omg og ermet måler 23 (28) 31 (36) 40

(43) cm. Fell 5 (7) 9 (9) 11 (13) m under ermet (merke-m + 2 (3) 4 (4) 5 (6) m på hver side). Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKET

Sett alle delene inn på samme p nr. 3½ med et erme over hver felling på bolen = 208 (224) 236 (252) 264 (280) m. Forts rundt med petrol glattstrikk som før og samtidig på første omg strikk 2 m r sm i hver sammenføyning = merke-m for raglanfelling. Det er nå 204 (220) 232 (248) 260 (276) m i omg. Strikk 1 omg glattstrikk. På neste omg fell for raglan slik: Strikk til 1 m før første merke-m, løft 2 m løst av samtidig, 1 r, løft de 2





løse m over samtidig (= 2 m felt), gjenta ved hver merke-m = 8 m felt. Gjenta fellingene på hver 2. omg til det er felt totalt 13 (15) 16 (18) 19 (21) ggr i høyden og det er 100 (100) 104 (104) 108 (108) m i omg.

Sett de 7 m midt foran på en hjelpep for halsfelling og strikk fram og tilbake over de resterende m med raglanfelling som før, fell videre for halsringning 3 m 1 gang, 2 m 1 gang og 1 m 1 gang til det er totalt 16 (18) 19 (21) 22 (24) raglanfelling på bakstykket.

HALSKANTEN

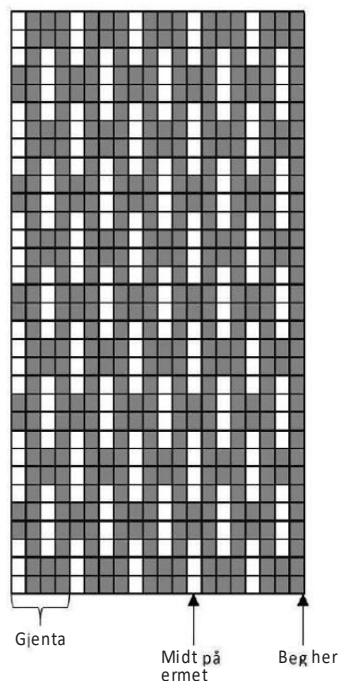
Skift til p nr. 2½. Strikk m på p, strikk opp 9 m langs halsfelling på venstre side, de avsatte m midt foran og 9 m langs høyre side av halsfelling = 82 (82) 86 (86) 90 (90) m. Strikk 1 omg glattstrikk, deretter 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 6 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

MONTERING

Brett halskanten dobbel mot vrangen og sy pent til. Sy sammen under ermene. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Diagram – barnegenser

Mønster A



■ = Petrøl
□ = Lys aqua

TORDEN-GENSER TIL VOKSEN

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: 89 (96) 104 (113) 120 (129) cm

Hel lengde: 64 (65) 66 (67) 69 (70) cm

Ermelengde: 46 (47) 48 (49) 50 (51) cm

Garn: Linus (50 % bomull, 50 % lin, 50 g = ca. 110 m), Bamboo (50 % bambus, 50 % bomull, 50 g = ca. 125 m) eller Lotta (43 % bomull, 57 % superwash merinoull, 50 g = ca. 120 m) fra Viking Garn

Garnmengde/farger:

Naturhvit (nr. 102) 10 (10) 11 (12) 13 (14) nøster

Lys brun (nr. 109) 2 (2) 2 (2) 2 (3) nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2518-12 og garn, Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

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

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

BOLEN

Legg opp 186 (202) 218 (238) 254 (274) m med naturhvit på p nr. 2½ og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 6 (6) 6 (7) 7 (7) cm. Skift til p nr. 3½. Strikk 1 omg glattstrikk og øk jevnt fordelt til 196 (212) 228 (248) 264 (284) m. Sett et merke i hver side med 99 (107) 115 (125) 133 (143) m til forstykket og 97 (105) 113 (123) 131 (141) m til bakstykket. Strikk mønster I rundt etter diagr, deretter naturhvit glattstrikk. Når arb måler 41 (41) 41 (41) 42 (43) cm, fell 9 (11) 13 (15) 17 (19) m i hver side (5 (6) 7 (8) 9 (10) m på forstykket og 4 (5) 6 (7) 8 (9) m på bakstykket). Legg arb til side og strikk ermer.

ERMENE

Legg opp 46 (48) 50 (52) 54 (56) m med naturhvit på p nr. 2½ og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 5 cm. Skift til p nr. 3½. Strikk 1 omg glattstrikk og øk jevnt fordelt til 52 (54) 56 (58) 60 (62) m. Sett et merke rundt første m (= merke-m) og strikk mønster I rundt etter diagr, samtidig øk 1 m på hver side av merket ca. hver 2½. (2.) 2. (2.) 2. (2.) cm. Etter mønster I, strikk naturhvit glattstrikk til det er 84 (88) 92 (96) 100 (106) m i omg og ermet måler 46 (47) 48 (49) 50 (51) cm. Fell 9 (11) 13 (15) 17 (19) m midt under ermet (merke-m + 4 (5) 6 (7) 8 (9) m på hver side). Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKET

Sett alle delene inn på samme p nr. 3½ med et erme over hver felling på bolen = 328 (344) 360 (380) 396 (420) m. Forts rundt med naturhvit glattstrikk som før og samtidig på første omg strikk 2 m r sm i hver sammenføyning = merke-m for raglanfelling. Det er nå 324 (340) 356 (376) 392 (416) m i omg. Strikk 1 omg glattstrikk. På neste omg fell for raglan slik: Strikk til 1 m før første merke-m, løft 2 m løst av samtidig, 1 r, løft de 2 løse m over samtidig (= 2 m felt), gjenta ved hver merke-m = 8 m felt. Gjenta fellingene på hver 2. omg til det er felt totalt 25 (27) 28 (30) 32 (34) ggr i høyden og det er 124 (124) 132 (136) 136 (144) m i omg. Sett de 17 (21) 23 (29) 31 (37) m midt foran på en hjelpep for halsfelling og strikk fram og tilbake over de resterende m med raglanfelling som før, og fell videre for halsringning 4 m 1 gang, 3 m 1 gang, 2 m 1 gang og 1 m 1 gang til det er totalt 29 (31) 32 (34) 36 (38) raglanfelling på bakstykket.





HALSKANTEN

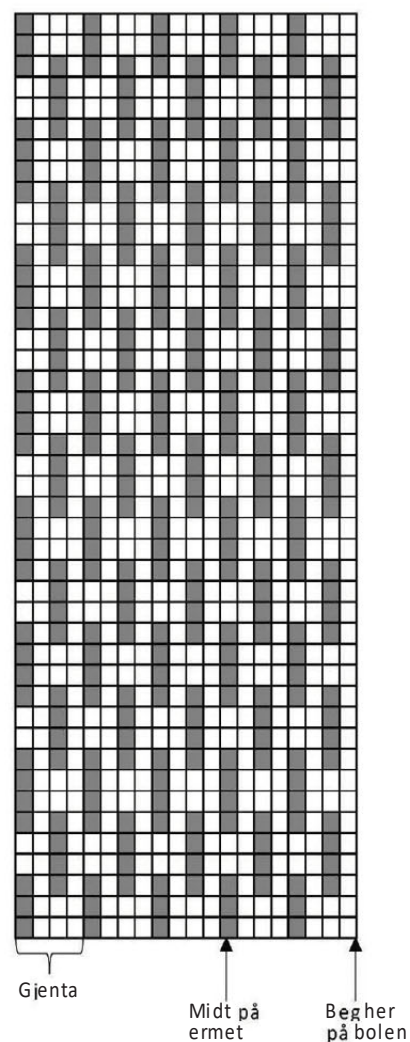
Skift til p nr. 2½. Strikk m på p, strikk opp 14 m langs halsfellingene på venstre side, de avsatte m midt foran og 14 m langs høyre side av halsfellingene = 100 (100) 108 (112) 112 (116) m. Strikk 1 omg glattstrikk, deretter 1 r, 1 vr rundt i vr bord ca. 6 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

MONTERING

Brett halskanten dobbel mot vrangen og sy pent til. Sy sammen under ermene. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Diagram – herregenser

Mønster 1



□ = Naturhvit

■ = Lys brun

Pusete jakke med perler

Strikk deg en søt jakke i pusete pelsgarn. Jakken er dekorert med perler som gir litt ekstra bling!

DESIGN: TANJA THERESE GRØNNEBERG OG MAY BRITT BJELLA ZAMORI FOTO: HÅKON JØRGENSEN

PUSETE JAKKE

Størrelser: XS/S (M/L) XL/2XL (3XL/4XL)

Plaggets mål:

Overvidde: 90 (104) 119 (133) cm

Lengde: 44 (46) 49 (50) cm

Indre ermellengde: 45 (46) 47 (48) cm

Garn: Pelz fra Gjestal Garn (100 % nylon, 50 g/95 m)

Garnmengde/farge: Neonrosa (nr. 816) 350 (400) 450 (500) g

Veil. pinnestr.: Kort og lang rundp nr. 5 og 6 og strømpep nr. 5

Strikkefasthet: 17 m glattstrikk på p nr. 6 = 10 cm

Tilbehør: 8 perleknapper og perler 3 mm i diam

Garninfo: Opplysninger om garnet, se hoy.no

Strikkeinfo: Jakken strikkes fram og tilbake nedenifra og opp etter diagram. Ermene strikkes rundt og sys til bolen. Perlene sys på til slutt.

Merk: Jakken er veldig elastisk



BOLEN

Legg opp 147 (171) 195 (219) m på rundp nr. 5. Strikk 5 cm vrbord frem og tilbake med 1 r, 1 vr, start og avslutt p med 1 kantm som strikkes r på hver p. Fortsett med mønster etter diagr ut arb. Strikk til bolen måler 26 (28) 28 (29) cm. Del arb med 37 (43) 49 (55) m til hvert forstykke og 73 (85) 97 (109) m til bakstykket og strikk hver del for seg.

BAKSTYKKET

Legg opp 1 ny m i hver side til kantm. Pass på det blir tatt like mange kast i mønsteret som m som strikkes sammen ytterst i hver side. Fortsett rett opp til arb måler 44 (46) 49 (50) cm. La m til stå på pinnen.

HØYRE FORSTYKKE

Legg opp 1 ny m i venstre side til kantm (mot ermehullet). Pass på at det tas like mange kast i mønsteret mot ermehullet som det strikkes m sammen. Strikk til arb måler 38 (39) 40 (41) cm og fell til hals.

Halsfelling: Fell av 12 (13) 14 (15) m i høyre side fra retten. Fell mot halsen på hver annen p 2 m 1 gang og 1 m 2 ggr. Strikk til samme lengde som bakstykket. Vreng arb og strikk skulderm sammen med bakstykket samtidig som det felles av.

VENSTRE FORSTYKKE

Strikk som høyre forstykke, men speilvendt.

ERMER

Legg opp 38 (38) 44 (44) m på strømpep nr. 5. Strikk 5 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Bytt til rundp nr. 6. Strikk 1 omg r

(= 1. omg i diagr) og øk samtidig 22 (22) 28 (28) m jevnt fordelt, til 60 (60) 72 (72) m. Forsett rundt med mønster etter diagr, start ved m nr. 8 og gjenta kun den avmerkede røde rapporten. Strikk til ermet måler 45 (46) 47 (48) cm og fell av. Strikke et erme til og sy dem til bolen.

KANTER

Halskant: Start med høyre forstykke og strikk m jevnt opp langs halskanten med p 5, strikk r over m i nakken og strikk opp like m masker på venstre som på høyre forstykke. Strikk neste p vridd r fra vrangen. Fortsett med vrbord med 1 r, 1 vr til kanten måler 4 cm og fell av fra retten med r og vr m.

Venstre forkant: Start øverst på halskanten og strikk opp m jevnt fra retten på p 5. Strikk neste p vridd r fra vrangen. Fortsett med vrbord med 1 r, 1 vr til kanten måler 4 cm og fell av med r og vr m. Marker hvor knappene skal plasseres. Det øverste midt på halskanten, det nederste ca. 2 cm opp fra nederste kant og de andre med jevne mellomrom.

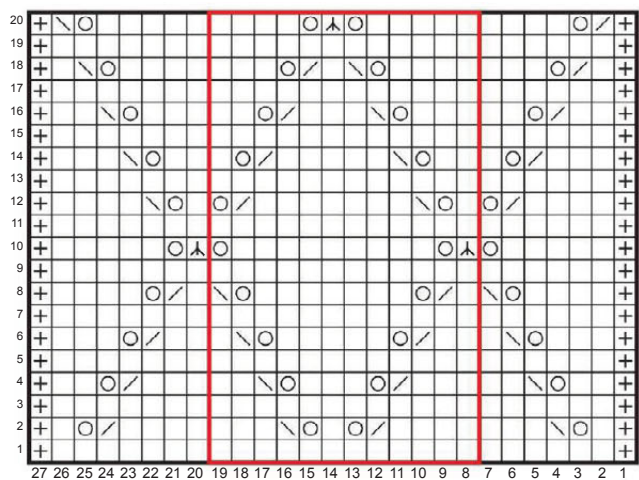
Høyre forkant: Plukk opp samme m-antall som på venstre forstykke og strikk på samme måte, men med 8 knapphull jevnt fordelt etter 2 cm. Fell til knapphull tilsvarende knappemarkeringsene ved å strikke 2 m sammen og ta 1 kast.

MONTERING

Fest løse tråder. Sy i knappene på venstre forkant. Sy fast peler rundt m hvor det er strikket 3 m. Vi sydde kun på bolen, ikke ermene. Sy i ermene.



DIAGRAM



TEGNFORKLARING

⊕ = 1 kantm som strikkes r på hver p

□ = r

⊙ = 1 kast

▢ = 2 vridd r sm

▣ = 2 r sm

⚡ = ta 1 m løs av, 2 r sm, løft den løse m over

NB! Når dette er 1. m på omg på ermet, strikk først m r og strikk så m sm på slutten av omg.

▢ = 1 rapport som gjentas rundt på omg og i høyden

↑
avslutt venstre
forstykke her

↑
start høyre
forstykke her

Sukkersøtt til baby

Se så søt kåpe med lue du kan strikke til de aller minste! Dette fine settet har morsomme detaljer og er gøy å strikke.

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

LIVIA KÅPE OG LUE

Størrelser: 3 (6) 9 (12) 18 mnd (2 år)

Plaggets mål:

Overvidde: 43 (47) 51 (56) 58 (61) cm

Hel lengde: 25 (27) 30 (32) 35 (38) cm

Ermelengde: 14 (16) 18 (20) 22 (23) cm

Garn: Bambino (50 % bambus, 50 % bomull, 50 g = ca. 176 m), Alpaca Fine (85 % superfin alpaka, 15 % highland-ull, 50 g = ca. 167 m), Baby Ull (100 % merinoull, superwash, 50 g = ca. 165 m) fra Viking Garn

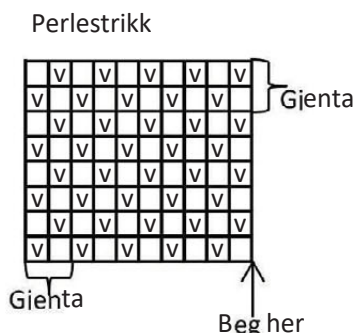
Garnmengde: Lys petrol (nr. 426) 4 (4) 5 (5) 6 (6) nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 1608-2a 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 3

Tilbehør: 10 knapper

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



□ = Rett på retten, vrangt på vrangen
■ = Vrangt på retten, rett på vrangen

KÅPE

Legg opp på p nr. 2½, 240 (264) 288 (304) 320 (336) m og strikk 6 p perlestrikk (se diagr) frem og tilbake. Skift til p nr. 3 og strikk: 24 (24) 24 (28) 28 (28) m perlestrikk, glattstrikk til det gjenstår 24 (24) 24 (28) 28 (28) m, deretter perlestrikk ut p. Fortsett frem og tilbake etter denne inndelingen. Når arb måler ca. 13 (14) 16 (18) 20 (22) cm, strikk perlestrikk over de 24 (24) 24 (28) 28 (28) første og siste m som før, samtidig som det strikkes 2 og 2 m r sm over de glattstrikkede m. Du har nå 144 (156) 168 (180) 188 (196) m på p. Sett et merke i hver side med 60 (66) 72 (76) 80 (84) m til bakstykket og 42 (45) 48 (52) 54 (56) m til hvert forstykke. Strikk 8 p perlestrikk over alle m. På den 3. p strikk 2 knapphull i det første perlestrikk-feltet (høyre forkant) slik: Strikk 2 m perlestrikk. Strikk ett knapphull over de 3 neste m (knapphull strikkes ved å felle 3 m som legges opp igjen på neste p). Strikk 14 (14) 14 (18) 18 (18) m perlestrikk, ett knapphull over de 3 neste m og til slutt 2 m perlestrikk. På siste p felles 8 (8) 10 (10) 12 (12) m i hver side for ermeåpning (4 (4) 5 (5) 6 (6) m på hver side av merket).

ERMER

Legg opp på p nr. 2½, 37 (39) 41 (43) 47 (49) m og strikk perlestrikk frem og tilbake ca. 3 (3) 3 (4) 4 (4) cm. Skift til p nr. 3. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet). Fortsett rundt med glattstrikk, samtidig som det økes 1 m på hver side av merket ca. hver 2½. (2.) 2. (2.) 2½. (2.) cm til det er 45 (51) 55 (57) 61 (67) m i omg og ermet måler ca. 14 (16) 18 (20) 22 (23) cm. På siste omg felles 8 (8) 10 (10) 12 (12) m midt under ermet for ermeåpning (4 (4) 5 (5) 6 (6) m på hver side av merket).

BÆRESTYKKE

Strikk alle delene inn på samme rundp nr. 3, med ett erme over hver felling på bolen = 202 (226) 238 (254) 262 (282) m på p. Sett et merke i alle 4 sammenføyningene. Strikk frem og tilbake med glattstrikk og perlestrikk som før, samtidig som det felles for raglan slik: Strikk til 4 m før 1. merke. Ta den neste m løst av, strikk 1 m r og trekk den løse m over. Strikk 4 m perlestrikk, deretter 2 m r sm. Gjenta fellingen i hver sammenføyning (= 8 m felt). Forts å felle for raglan på hver 2. p. Når arb måler ca. 4 (4½) 5 (5) 5½ (6) cm (målt fra første knapphull), strikk 2 tilsvarende knapphull. De 2 siste knapphullene strikkes etter 12 (15) 16 (17) 18 (20) raglansfelling. Strikk til det er 98 (98) 102 (110) 110 (114) m på p og det er 13 (16) 17 (18) 19 (21) raglansfelling.

KRAGE

Skift til p nr. 2½. Fell av de 12 (12) 12 (14) 14 (14) første og siste m. Forts frem og tilbake med perlestrikk over alle m, samtidig som du alltid snur 1 m fra kanten i hver side. De m du ikke strikker, står på p til kragen måler ca. 3 (3) 3 (4) 4 (4) cm. Klipp av tråden. Beg fra innside av kragen (i venstre side) og fell løst av alle m med r over vr og vr over r. Brett kragen utover.

SPENNETAMP

Legg opp på p nr. 3, 8 m og strikk perlestrikk frem og tilbake ca. 20 (21) 23 (24) 25 (27) cm. Fell av med r over vr og vr over r. Strikk en tilsvarende spennetamp.

MONTERING

Sy sammen under ermene og sy sammen kanten nede på ermet. Fest en

spennetamp på hver side av midtstykket, i høyde med det første knappullet. Legg de 2 spennetampene over hverandre med ca. 2 cm bak på ryggen, og fest dem sammen med 2 knapper.

LUE

Legg opp på p nr. 2½, 108 (112) 114 (116) 122 (128) m og str perlestr frem og tilbake ca. 3 (3) 4 (4) 4 (5) cm. Fell av de 5 siste m. Skift til p nr. 3 og glattstrikk. I den 2. omg økes det 1 m i hver m omg rundt. Det er nå 206 (214) 218 (222) 234 (246) m i omg. Strikk til arb måler ca. 9 (10) 12 (14) 14 (15) cm, målt fra perlestrikk-kanten.

Fell nå for topp slik: *Strikk 2 og 2 m r sm omg rundt. Strikk 1 omg glattstrikk*. Gjenta fra *-* til det gjenstår 26 (27) 28 (28) 30 (31) m. Klipp av tråden og trekk den gjennom m. Stram lett og fest tråden pent på vrangen.

MONTERING

Legg de 5 avfelte m over kanten og fest dem til luen med 2 knapper.



Herlig høstgenser

Strikk deg en deilig og tynn ullgenser til høstgarderoben. Det morsomme tweed-garnet gjør at denne skiller seg ut!

DESIGN: BER-LIN/BERIT RAMSLAND STYLING: TONE SKIPA FOTO: ESTEN A. BORGOS

STOCKHOLM GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: 93 (102) 111 (120) 124 (133) cm

Hel lengde: 58 (60) 62 (64) 66 (68) cm

Ermelengde: 48 cm, eller ønsket lengde

Garn: Tynn Peer Gynt fra Sandnes Garn (100 % norsk ull, 50 g/ca. 205 m)

Garnmengde/farger:

Farge nr. 1: Natur tweed (nr. 2523) 5 (5) 6 (6) 7 (7) nøster

Farge nr. 2: Mørk grønn (nr. 9080) 2 (2) 3 (3) 3 (4) nøster

Farge nr. 3: Oransje (nr. 3535) 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Farge nr. 4: Lys mint (nr. 7720) 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

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

Strikkefasthet: 27 m glattstrikk i bredden på p nr. 3 måler ca. 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: Sandnes Garn, tlf. 51 60 86 00 (kl. 14–15) eller sandnesgarn.no

BOLEN

Legg opp 252 (276) 300 (324) 336 (360) m med farge 2 på p nr. 2½. Strikk rundt i vrbordstrikk med 1 r, 1 vr til vrborden måler ca 6 cm.

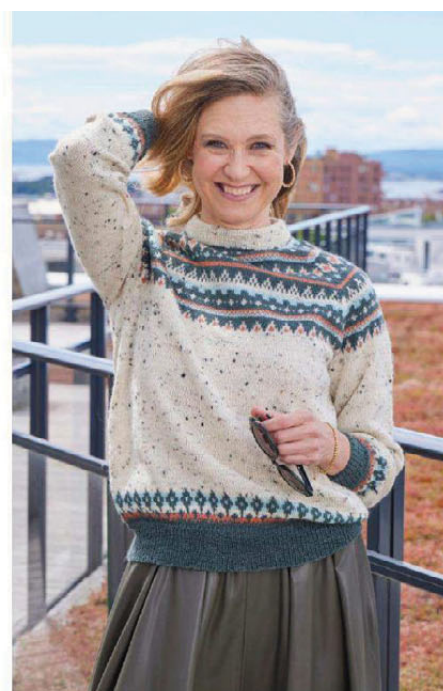
Sett merker i hver side med 127 (139) 151 (163) 169 (181) m til forstykket, og 125 (137) 149 (161) 167 (179) m til bakstykket. Skift til p nr. 3. Strikk rundt i glattstrikk og mønster A etter diagr. Videre strikkes det med farge 1 og glattstrikk til arb måler ca. 38 (39) 40 (41) 42 (43) cm. Fell 16 m i hver side (8 m på hver side av merket). Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMER

Legg opp 50 (52) 54 (56) 58 (60) m med farge 2 på p nr. 2½. Strikk 6 cm rundt i vrbordstrikk med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 3 og strikk 1 omg r samtidig som det økes jevnt fordelt til 71 (75) 79 (81) 85 (89) m.

Strikk mønster A etter diagr. Tell ut fra midt på ermet hvor omg starter i diagr. NB! Mønsteret vil ikke gå opp rundt, men blir likt på hver side av merket. Sett merke midt under ermet, samtidig som det økes 1 m på hver side av merket ca. hver 2½. (2½.) 2½. (2.) 2. (2.) cm. Når mønster A er ferdig strikkes det videre med farge 1 og glattstrikk til det er i alt 101 (105) 111 (117) 123 (129) m i omg, og ermet måler ca. oppgitt eller ønsket lengde.

På siste omg felles 16 m midt under ermet (8 m på hver side av merket). Legg arb til side og strikk det andre ermet likt.



BÆRESTYKKET

Sett nå alle delene inn på samme rundp nr. 3 med et erme over hver felling på bolen = 390 (422) 458 (494) 518 (574) m. Sett samtidig merker i alle 4 sammenføyninger. Start mønster bak på venstre skulder. Strikk mønster B etter diagr. Tell ut fra midten på hver del (venstre ermet, forsykket, høyre ermet, bakstykket). Strikk mønster og fell samtidig i alle 4 sammenføyninger på hver 2. omg slik: Strikk til 2 m igjen før merket, ta 1 m løs av, strikk 1 m r, trekk den løse m over, strikk 2 m r sm, samtidig som det strikkes mønster. NB! Fell og strikk





raglanmaskene alltid i den aktuelle bunnfargen. Fell slik ved alle 4 merkene på hver 2. omg = 8 m felt.

Fell for raglan 29 (31) 33 (35) 37 (39) ggr. Fell deretter av de midterste 27 (35) 43 (51) 53 (61) m på forstykket av til hals. Strikk frem til omg beg og klipp av tråden. Beg foran ved halsens høyre side og strikk mønster frem og tilbake (pass på å starte slik at raglanfellingene kommer på rettsiden). NB! Når mønster B er ferdig strikket, fortsettes det med farge 1 til hel lengde.

Fell videre for halsringning ved å felle 3 m i beg av hver p i hver side 1 gang, 2 m i hver side 1 gang, deretter 1 m 2 ggr, samtidig som det felles for raglan som før. Strikk i alt 34 (36) 38 (40) 42 (44) raglanfellingene. Strikk halskant.

Pent mønster

Pass på å alltid ha trådene likt på fingeren når det strikkes mønster i 2 farger. Velger du å ha bunnfargen innerst, fullføres dette gjennom hele arb.

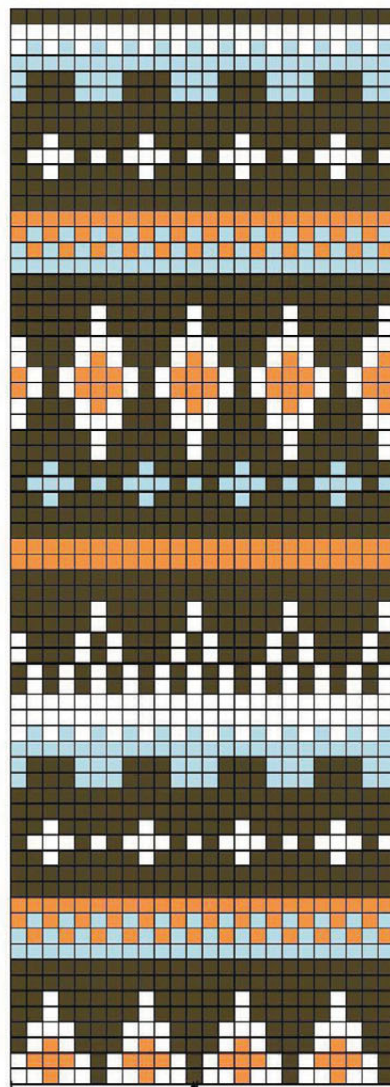
HALSKANT

Strikk m på p og plukk eller strikk opp foran ved halsringning med farge 1 og p nr. 2½ til det er i alt ca. 124 (128) 132 (132) 140 (144) m. Strikk 1 r, 1 vr rundt 6 cm. Fell løst av i rette og vrang m. Brett kanten dobbelt mot vrangen og sy den til med løse sting.

MONTERING

Sy sammen under ermene. Fest alle løse tråder på vrangen.

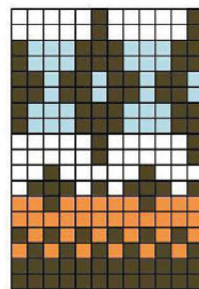
MØNSTER B. til raglan



gientas

= midt på ermet. Midt på forstykket og midt på bakstykket

MØNSTER A



= midt på ermet

Beg her o

- Farge 1
- Farge 2
- Farge 3
- Farge 4

Familiens kryssord

Hyggekryss*
AV SIGBJØRN STABURSVIK

Når du har løst kryssordene, kan du skrive inn løsningsgatene på kupongen bakerst i kryssordheftet og sende den inn. Da blir du med i trekningen om premien, der du kan velge mellom en ting eller 10 lodd. Du kan også sende inn løsningsgatene på www.kryssord.no/familien eller på sms «XFAM + løsningsgater» til **2205** (kr 5,- pr melding).

Vanskelighetsgrad på kryssordene:

* LETT ** MIDDELS *** VANSKELIG

Napp ut!

VINN «Kryssord-koppen 2025»!

eller velg
10
Flaxlodd

Koppen rommer 32 cl og passer ypperlig til kaffe, te og andre varme drikker. Den kommer i et begrenset antall, og du kan kun få den ved å vinne kryssordkonkurransen. Lykke til!



										↓	DYR	↓	PARTI	MAS	RIKTIG SVAR	ART. DERTIL	↓	BLI STØRRE	ENKEL
										→	FATTER		DEL AV NORGE						
										→	JOB							FOR-TALTE PARLA-MENT	
										→	FIKSE		TIDLIGERE				FISK		
										→	ALFA-KRØLL		GLI				KLØFT		
										→		DRETT			PÅFUNN			ADELS-KVINNE	
										→		GUTTE-NAVN		KNURRER					
										→	FARTING			FISKE-REDSKAP					STÅHEI
										→	RUNDT		PÅ MOTEN			GUTTE-NAVN			
										→			LANGSOM			OMDØMME			
LØVTRE	FORHØYE	↓	FURUA	↓	PIPPIS VENN	PINE FASE	↓	EGEN	ISKO								LEDELSE		
→	SMAGODT		PLYN-DRES						SKYNDE SEG				TEPPE				UTSIKT		
			AVSKJE-DIGE						DELTA				SOLE-KLAR				AKTE		
ANSIKTS-DELENE						JERN-BANE					REKKER					SKLIR			
FRED						NESTEN					ART.					PYNTEN			
→			IKKE STYGG		INNLOSE							MYNTEN						ANRET-TER	
			GJEMME-STE		BARNET							ODDE							
GRUNN-STOFF								EVENTYR-FIGUR	VEGE-TASJON								ELTE		
									FATTIGE								FORLIKT		
SPISTE	GLAD			DYR		DUNK					TALL			SITTE-PLASSER					
	IKKE FRA			FAGRE		SVINNE HEN					HAST			ØNSKE					
→			TIDSRUM								KIOS-KENE							FUGLENE	
			JAKKENE								LØNN								
BUTIKK					REKKE			TI KILO-METER				MOT					INNEHA		
					FUSKET			YTER				REDSKAP					BARN		
			DYRE-UNGE			ARVE-ANLEGG					FUGL					FLEIP			
			HANN-FUGLEN			OPPKAST					RADEN					MENGDE			
NEGL	SE FRAM-TIDEN								KANAL					BEKREFT-ELSE			ÅKER		
	MØTES								GUTTE-NAVN					TO LIKE			VOKSTE		
LINJE						INNVEN-DING									VASKE				
ORAKEL						LEGEMS-DEL									SURR				
→				UNNGÅ				GØY				OPPMUN-TRER							
				SIVBÅT				TRYGLE				SKIVE							
DEN BESTE								STIG-NING					PÅLEG-GENE						
RÅDENE										KLER									

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.»



eller velg
10
Flaxlodd

VINN «Kryssord-koppen 2025»!

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

LEIE	HÅLKE ART.	REKKE	PLATE	FASE EURO- PEISK	KANAL	BRAKTE	PLAGG	DYR	TØM INSEKT	STRØM	SKAPE RUNDE ÅR	RØTE	SLAGENE
↳							FORFØLG- ELSE AVSLAG						
IKKE REKLAME		TIL VÆRS TIDS- PUNKT			OVER- FALL SIVBÅT		TO LIKE RETT			RØM TONE			
↳	1000 GRAM NY- MOTENS		PAPIR- STYKKER BLAD			HISSER TALL				HVILE IKKE DAG			
IKKE FRA		MAGSERE KJØRE			IKKE TALE KORT- SPILL			GLØGG TYPE GAVE			MESTER- SKAP DYR I AFRIKA		
MAN AKSJE- BOLAG		KØRN AGN			KLOKKE JENTE- NAVN		GILDE SMAL VEI			GUTTE- NAVN PLAGE		MORE SEG	
↳	BÆRE- REDSKAP ERGRE		ASIAT RANGEL						PASSE BØKENE				
BAK				MEHE BRAKE			TVILEN DATO						
SUGE ETTER SÅR		STATER ALFA- KRØLL			KLOKKE- SLETT HILSEN			SKUR BLASS		BANNING FOR TIDEN		LITEN FISK	
↳		LØVTRE ALENE			BØL HENTYDE		BOKEN DE 7 DAGENE				EIE 3,14		GRUPPE
ORGANET			TEPPE DRIKK			FUGL LAND I EUROPA				FRITT ÅRSÅK			
VAKKER LENGSEL		NORSK SPRÅK TILTALE- FORM					JORDE SKRED			TOPP OPP- MUNTRING			
↳	FINT SLAG- FERDIG				FOR- SKJELLIG VRENGE						SVAR IKKE HURTIG		
TRYGG TRAFIKK LY		TALL TO LIKE				RENN HELGEN		PLANTE NORSK BY			HVIS GUD		
↳			DRIKK UKJENT		FORM BÆRET			SKRED NORSK ELV					DRØMME
GUTTE- NAVN	OPPHØRE KAPSENE			IKKE MITT LOTT			SKOLE- SEKK SAK					HØYT TALL	
↳		REISER FJOTT			HVITT DEKKE	LØP				ØKE IL			
ISJ PUSTER		TOBAKK ÆRE				SNUDD MENGEDE				FISKE- NETT TALL			
↳			SVINGOM TALL			HAVDYR KURVE					SLAGER SKIVE		
TALL BAG		GI STORFE			VERK- TØYET ART.			GUTTE- NAVN DYR			AN- BRAKTE LAVVANN		
↳			HYLE TO LIKE		BRUKKET IKKE INNE		LØVTRE FOTTØY			SKINN SINNS- SYK			
UTHUS	OPP- LÆRING HEST			FERIE- RENDE MODERNE				BINDE- ORD SPORTE			INSEKT TIGGET		
↳		VASKET			OVER- VEIER				FISK				
DYRELÅT			BÆR			APENE							

AV MERETE MARKENG



eller velg
10
Flaxlodd

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.



VINN «Kryssord-koppen 2025»!

Koppen rommer 32 cl og passer ypperlig til kaffe, te og andre varme drikker. Den kommer i et begrenset antall, og du kan kun få den ved å vinne kryssordkonkurransen. Lykke til!



eller velg
10
Flaxlodd

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.

**KODE
ENDA
REEL
KOSE
ÅBOR**

2

STATI USA	↓	STYGT ORD	↓	UFF	FRA IRLAND	↓
AVLES				TRE	ELVEMUN- NINGEN	
↓				FISKEN		
FARVEL						
ALFABET- NABØER						
↓		BABY- SENGA	FARTING VEMME- LIG			
1/4						PRAT
					ENSOM	
→						
BRØLE	VEIER					
	LEGITI- MASJON					
BLOD- SUGERNE						
EMILS SØSTER						
↓						
		TOSK				

LETEKRYSS

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

3

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

LARS
LASSE
LAURITZ
LAVRANS
LEANDER

LEIF
LEON
LIAM
LLOYD
LODVAR

LORANG
LUCA
LUDVIG
LUKAS
LUKE

RUSSISK KEISER	SAUS	BIL- MERKE	↓	REKKE- FØLGE
↓				INNHO- STING
KAMP- SPORT				
→				
BRACKET	MOT MIDTEN			

4

5

PUSLEKRYSS

Plasser de oppgitte ordene inn på riktig plass i rutenettet.

3 bokst. 6 bokst.
BRA **BEGRENE**
DEG **FIREDEL**
LER **LINERLE**
OSP **ÅLESUND**

	1		2		3	
4						
5				6	B	R
			7			
8						

6

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

PLYNDRER	↓	BRØD eller BANKET	ESE NÅ	↓	KNOP eller KLØR	PÅ BADET	↓
RISI-KABEL							
BÅLET eller BRÅKE						FJORD OG FJELL	
BYGDE ARKEN				NAV eller M.NAVN	UKJENT NAVN ØMFINT-LIG		
OVER-GANG		FUGLEN NORD-MANN				FØLSOM SUB-KULTUR	
↪			SMUG IDRETTS-STEVNE				
BY VED GLOMMA							
MEMORY eller MAMMA				MELK eller MENE			

AMERIKANSK KRYSSORD

1	2	3	4	5
		6		
7	8			
9				
10				

VANNRETT

1. Hentyder
5. Ensom
6. Innbudt
8. Pc-fest
9. Ess

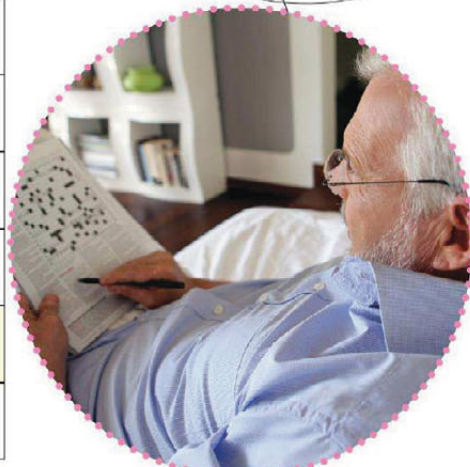
LODDRETT

1. Føde
2. Varmdrikkene
3. Helt lik
4. Korrigere
7. Guttenavn

7

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

Lett	HVILE	TAMP-ONG	DISKOTEKS-BELYSNING AVGIFT	↓	SIIFRA	Vanske-lig	FØLEL-SEN	↓	KORT-SPILL	KAN OPPLAG VÆRE ALVENE	↓
GNAGER-EN						KLØR					
↪						HELLING			EX OFFICIO INTE-RESSE		
VENSTRE		REGEL LEGITI-MASJON				GAVMILD					
RETUR											
STYGT ORD			FINNES			BUNTEN					



Kodekryss

1	2		3	4	5	6	7
8	4	9	10	11		12	13
14		15		3 D	2	6	4
	16	11	17	2	18	3	10
9	6	19	19	4		4	
6	2	4	7		10	11	7
9	6	5		20	2	18	2
9		6	13	1	12	12	4

10



9

MAT-BUTIKK	↓	BILDET	GJER-RIG-KNARK	↓	GATE TÅKA	↓
SPISE-LIG FORME METALL						
↪			VOKALER FALT			
LEGGES TIL					TANTE-BARNET	
AVFALL	VANN-PLANTEN FARBØR					
↪				ANTALL VOKALER IKKE OVER-SKUDD		
JULE-KNASK UNNSE-LIG					BLANDE OPP	
↪			AM. RÆV Æ			
STREK-NING						
BEVEGE				TALL		

Fargekryss ***

AV MERETE MARKENG

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

eller velg
10
Flaxlodd



VINN «Kryssord-koppen 2025»!

Koppen rommer 32 cl og passer ypperlig til kaffe, te og andre varme drikker. Den kommer i et begrenset antall, og du kan kun få den ved å vinne kryssordkonkurransen. Lykke til!

DYR	LIDELSE MUSIKK- GRUPPE	TRAVEL TID TYDE	OG	AV KRATER	ÅKER	DAMP SÅR	DATA	EROTISK PLANTE	PLANTE	GRÅTER YMTE
↳			PLANTER TIL- TENKE				FE Å			
OVER- LEGNE			STRAM KONGE			ELVI SPANIA BY I SVERIGE			ANGST LAGER OST	
DYRELÅT			SKOLE- TILBUD HYBEL- KANIN		HUSDEL SKJÆRE- UTSTYR		FALT LESEBOK			
UNION	SAMMEN- BRUDD SLØV				PRIMA- DONNA FÆLE			LENS DRØVTYG- GERNE		BYGE BØNNENE
↳		ROM		FOR- NEMMES GJENNOM			HJEM TRESORT			ERFARTE
FAGMANN		BRYDERI		GI VARM		FOTBALL- SPILLER FORBIN- DELSE			GOD FRITT	
NORD- MANN										
↳		ROP HADDE			FARES KLAMT		STØTE UTROP			FISKER
FROSSET				FELLE GREVE		TRIKS BARTRE			BABY STELT	
BY	IKKE, DIAL. ANTOK			ELVENE EVEN- TUELL			MONOPOL FUKTET			
↳		DVASKT HELE SUPPA			FUGLENE FLEIPET				ORDNE BY I FLORIDA	
TØYS	VASS- DRAG KONGERN		VINDUET SVI			HAT DAGEN LANG		60 MINUTTER FASTHET		BÅTENE
↳		ENDOG TRE			ALLMØTE RY			IRRE BLØD- PRØVE		
KUN				INDRE			DAG- GRYET SLIT			SØLV- VINNER
FISK						VOKSTE EURO- PEISKE			RO BAK	
↳		EVEN- TYRET								
				AKTER	AV- LEVERT DRYSSSES		FRANSK ELV LUE			
				↳			LØP YRKE		AVIS BOKSTAV- REGNING	
				VÅGNAD	GODTAS	ART ANEL- SENE		VEKST TJERN		
				↳			BIE UTROP			UHYRE
				MERKE	SLAG MERKE			BITTER SAMLET		GLEFSE
				↳		BIBELSK NAV N FISK			SYNK LETT	
				MØTES ARBEIDS- STED		DRONE PARTI				
				↳				MALM		
				HUS- GERÅD			EMNET			

Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirkelene og leses ovenfra og ned.

VINN «Kryssord-koppen 2025»!

eller velg
10
Flaxlodd



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

SPILL MED MÅTE

VANNRETT

1 Peket
6 Øy i Sverige
10 Dyr
11 Grunnen
12 Nagle
14 Lang
16 Alarm
17 Frosset
20 Dekka
21 Komm i Telemark
23 Bær
25 Brant
27 Sunnmøring
29 Delfin
30 Konsumere
31 Flyselskap
33 Svulm
35 Duft
36 Herberge
38 Provianten
39 Drett
40 Båten
42 Møbelmateriale
43 Person
44 Den gang
46 Pronomen
47 Byll
49 Ense
51 Retning
53 Artist
55 Norsk forfatter
58 Etat
59 Brygge
61 Foredro
63 Bli kald
65 Skår
66 Arbeide
67 Tresort
69 Røysa
70 Redd
73 Arbeidet
74 Dyrkes
76 Prat
78 Russisk elv
80 Reise
81 Uhøflig spørreord
82 Befippet
84 Dagligvarekjede
86 Rader
88 Finklær
89 Lage dyrelyd
90 Fisken

LODDRETT

2 Avlang runding
3 Bånd
4 Egge
5 Selskap
6 Sår
7 Farge
8 Utbygg
9 Mehe
12 Instrument
13 Gate
15 Fryse
18 Klippe
19 Nøre
21 Forfriskning
22 Pine
24 Innretning
26 Sile
28 Adv
29 Trosretning
32 Avlivet
34 Bygge opp
35 Agder-kommune
37 To
38 Fase
41 Mynt
43 Tange
45 Tradisjon
48 Likt
50 Slå
52 Drama
54 Sorg
56 Anmode
57 Byge
58 Gli ut
60 Gripes
62 Dystre
64 Kanarifuglene
67 Åndenød
68 Europeer
71 Fyrer
72 Fineste
73 Smågodt
75 Fjærkre
77 Tråkke
79 Lage brød
81 Sene
83 Blåste
85 Duo
87 Gjøre i stand
88 Fuge

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				

LØSNINGER og Vinner fra nr 15/25

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.

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

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

Sudoku løsninger

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

KONTAKT- INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 24. OKTOBER

Du kan sende inn løsningene slik:

SMS med kodeord **XFAM**

<løsningsordet/gaten> til **2205**

(kr 5,- pr. melding)

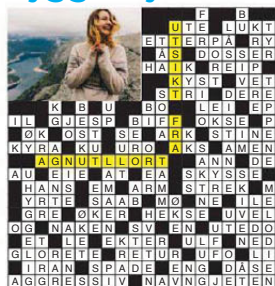
Internett: Bruk kupongen på

www.kryssord.no GRATIS!

Brevpost: Skriv inn løsningsordet/gaten og send kupongen til:

Egmont Kids Media Nordic AS, Familien 20, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

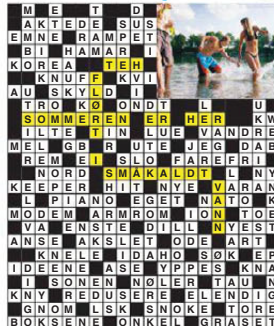
Hyggekryst



Vinkelkryst



Familiekryst



Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- 1 UREN
- 2 KONA
- 3 HALLVARD
- 4 ABEL
- 5 SHOWENE
- 6 FRED
- 7 LOMMA
- 8 FOTOGRAFERE
- 9 POLERTE
- 10 SKØYTELØP

Premievinner nr 15:
Odd-Egil Gundersen,
Oslo



SAMLEKUPONG nr 20/25

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: **Kryssordkoppen/10 lodd**

HYGGEKRYSS:.....

VINKELKRYSS:.....

FAMILIEKRYSS:.....

TIKAMPEN: 1:.....6:.....

2:.....7:.....

3:.....8:.....

4:.....9:.....

5:.....10:.....

FARGEKRYSS:.....

KLASSIKEREN:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./-sted:.....

Pen med paljetter

Denne festen av en jakke har morsomme ruter strikket med paljettgarn for en fin effekt. Jaken er lang, pusete, glamorøs og perfekt til både fest og hverdags.

TEKST OG FOTO: LANA GROSSA



LANG JAKKE MED PALJETTER

Størrelser: 36–40 (48–52)

Plaggets mål:

Overvidde: 116 (145) cm

Hel lengde: 85 (88,5) cm

Ermelengde: 46 cm i alle str.

Garn: Ecopuno (72 % bomull, 17 % merinoull, 11 % baby-alpakka; ca. 215 m/50 g), Basta (50 % merinoull, 50 % polyamid; ca. 100 m/50 g) og Cosmo (100 % bomull + paljetter; ca. 260 m/100 g), alle fra Lana Grossa

Garnmengde/farge:

Ecopuno rust (nr. 223) 200 (300) g

Basta sjokoladebrun (nr. 33)

150 (150) g

Basta rustbrun (nr. 5) 450 (550) g

Cosmo karamell (nr. 8) 100 (100) g

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: office@filati.no (www.filati.no)

Veil. pinner: P nr. 7

Strikkefasthet: 13 m × 18 p glattstrikk med dobbelt tråd (1 tråd Basta + 1 tråd Ecopuno) = 10 × 10 cm

Strikkeinfo: Det strikkes alltid med dobbelt tråd: én tråd Ecopuno + én tråd Basta i rustbrun, samt én tråd Basta i sjokoladebrun + én tråd Cosmo i karamell i diagrammet.

TEKNIKKER

Dobbel kant-m:

I begynnelsen av p: Ta første m løs av vrang med tråden foran masken og strikk den andre m rett.

På slutten av p: Ta nest siste m løs av vrang og strikk den siste m rett.

Knutekant-m: Strikk første og siste maske rett.

RUTMØNSTER

Maskeantall må være delelig med 19. Strikk glattstrikk i mønster etter diagr, og før den andre tråden løst med på baksiden. For bedre oversikt er 2 rapporter tegnet inn. Den nøyaktige bredden forklares i fremgangsmåten. I høyden strikkes 1.–34. p.

BAKSTYKKE

Legg opp 78 (98) m med 1 tråd hver i Ecopuno i rust og Basta i rustbrun, og strikk en kant i vrbord med 2 r, 2 vr, beg fra vrangen og strikk slik: 1 vr etter

kant-m, og avslutt med 1 vr foran kant-m. Strikk kant-m som knutekant-m. Etter 4 cm = 7 p vrbordkant, strikk videre i glattstrikk i følgende fordeling, og strikk samtidig 2 m r sm 0 (1) ggr midt på 1. p = 78 (97) m: 6 p med 1 tråd hver av Basta rustbrun og Ecopuno rust, 34 p i rutmønster etter diagr, fordel rutmønsteret i bredden som følger: kant-m, strikk rapporten [rapport = 19 m] 4 (5) ggr, kant-m, 2 p med 1 tråd hver av Basta rustbrun og Ecopuno rust, 34 p rutmønster etter diagr, fordel rutmønsteret i bredden som følger: kant-m, strikk rapporten [rapport = 19 m] 4 (5) ggr, kant-m. Avslutt deretter bakstykket med 1 tråd hver av Basta rustbrun og Ecopuno rust.

Etter 45 (41) cm fra slutten av kanten, marker beg på ermehullene på hver side. Etter 23 (29) cm fra markeringen for ermehullene, fell 6 (8) m på hver side til skulderskråning. Fell deretter ytterligere 6 m 2 ggr og 5 m 2 ggr (7 m 4 ggr) på hver side på hver 2. p. Fell deretter de resterende 22 (25) m til den bakre rake halsringning

VENSTRE FORSTYKKE

Legg opp 41 (50) m 1 tråd hver i Ecopuno rust og Basta rustbrun, og strikk en kant i vrbord i følgende fordeling, beg fra vrangen og strikk slik: dobbel kant-m, 38 (47) m vrbord, beg med 1 vr og avslutt med 1 r (1 vr), knutekant-m. Etter 4 cm = 7 p kanthøyde, strikk videre i samme fordeling som til baktstykket, og fordele m i bredden som følger: knutekant-m, 38 (47) m rutmønster - strikk rapporten 2 ggr, avslutt med de 0 (9) m foran pil A, dobbel kant-m. Marker beg på ermehullene på høyre kant i samme høyde som på bakstykket. Fell m til skrå skuldre i samme høyde og på samme måte som på bakstykket. Strikk ytterligere 8 cm (9,5) rett opp over de resterende 13 (14) m til krage, la deretter m hvile på 1 hjelpep.

HØYRE FORSTYKKE

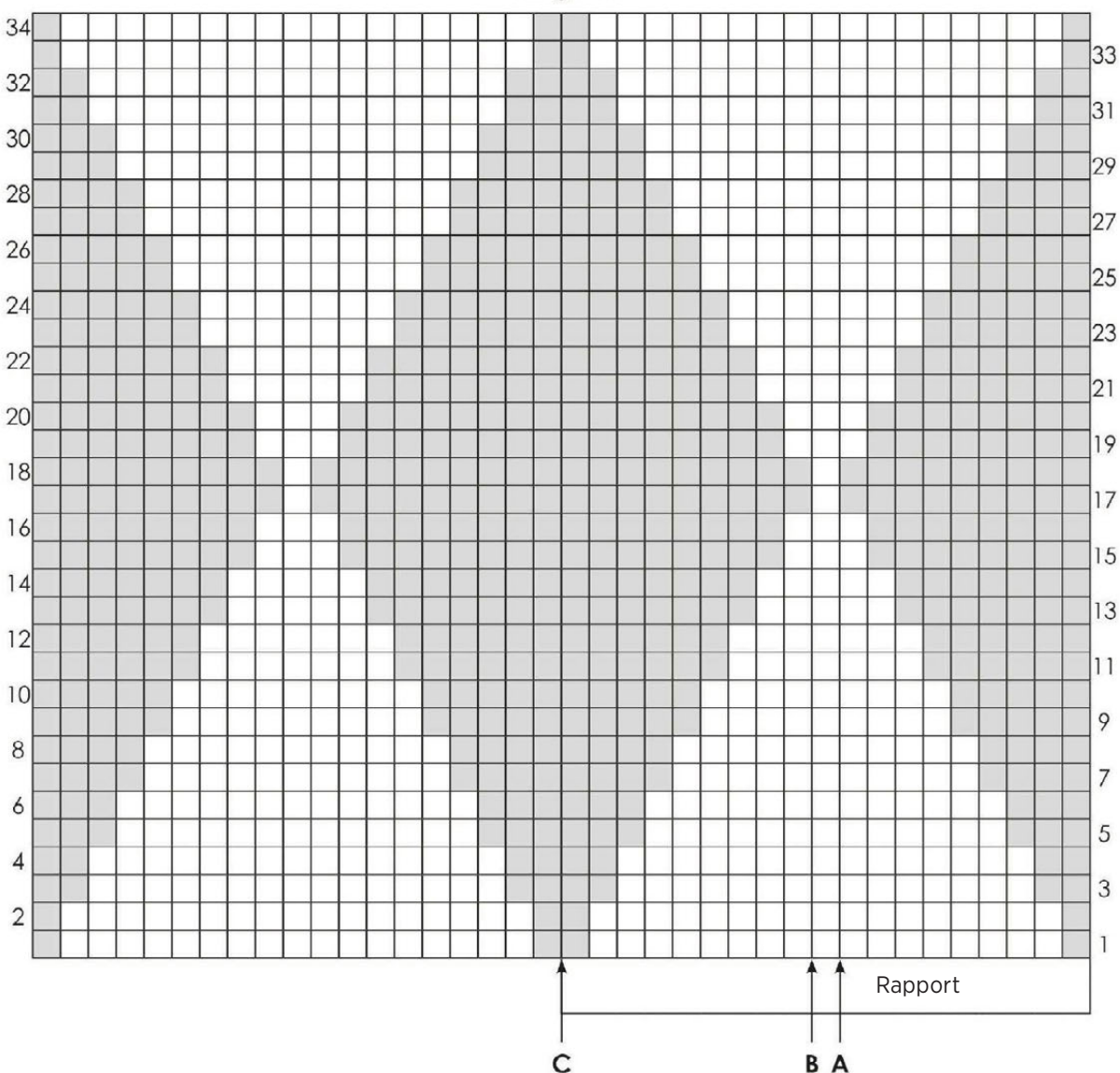
Strikk speilvendt av høyre forstykke, beg vrbordkanten med 1 r (1 vr) og avslutt med 1 vr.

Til rutmønsteret, etter knutekant-m, strikk først de 0 (9) m fra pil B til pil C 1 gang, strikk deretter rapporten 2 ggr, avslutt med dobbel kant-m.

ERMER

Legg opp 38 (46) m med 1 tråd Ecopuno rust og 1 tråd Basta rustbrun, og strikk en kant i vrbord, beg med 1 p fra vrangen og med 1 vr etter kant-m, og avslutt

Diagram

**Tegnforklaring:**

- ☐ = 1 tråd hver i Ecopuno i rust (farge 223) og Basta i rustbrun (farge 5)
- ☒ = 1 tråd hver i Basta i sjokoladebrun (farge 33) og Cosmo i karamell (farge 8)

med 1 vr foran kant-m. Etter 4 cm = 7 p, strikk videre i glattstrikk med 1 tråd Ecopuno rust og 1 tråd Basta rustbrun. Øk 1 m på hver side på 7. p fra slutten av kanten. Gjenta disse økningene ytterligere 11 (3) ggr på hver 6. p og 0 (12) ggr på hver 4. p = 62 (78) m. Etter 42 cm = 76 p fra slutten av kanten, fell rett av alle m. Strikk et erme til på samme måte.

MONTERING OG AVSLUTNING

Fukt delene, strekk dem ut etter oppgitte mål og la dem tørke. Sy side-, skulder- og erme-sømmene. La de øverste 23 (29) cm på sidesømmene stå åpne til ermehull.

KRAGEN

Strikk de 13 (14) hvilende m r fra hver hjelpep, og strikk 8 (9,5) cm i glattstrikk og sett m igjen på 1 hjelpep hver. Legg deretter m på de 2 hjelpep mot hverandre, og sy dem sammen med maskesting.



Høstpute

Dansende rein over høstlig landskap pynter opp denne puten. Strikket interiør i myk ull gjør høsten både koselig og varm.

DESIGN: VÉDÍS JÓNSDÓTTIR FOTO: ISTEK



HØSTPUTE

Mål:

Bredde 37 cm

Høyde 37 cm

Garn: Álafosslopi (100 % islandsk ull, 100 g = ca. 100 m) fra Ístex**Garnmengde/farger:**

Farge A: Hærusvartur (nr. 0005)

100 g

Farge B: Rafgulur (nr. 9971) 100 g

Farge C: Dókkgulur (nr. 9964)

100 g

Farge D: Grængulur (nr. 9965)

100 g

Farge E: Ljós indígóblár (nr. 9958)

100 g

Farge F: Ljósblár (nr. 0008) 100 g

Garninfo: *birgisdottir.no***Innerpute:** 40 x 40 cm**Veil. pinner:** Rundp nr. 6 (60 cm)**Strikkefasthet:** 13 m og 18 omg = 10 x 10 cm i glattstrikk på p nr. 6**Strikkeinfo:** Putetrekket strikkes rundt og ser likt ut på begge sider. Det er mindre enn fyllet ettersom det strikkede stoffet strekker seg.**PUTE**

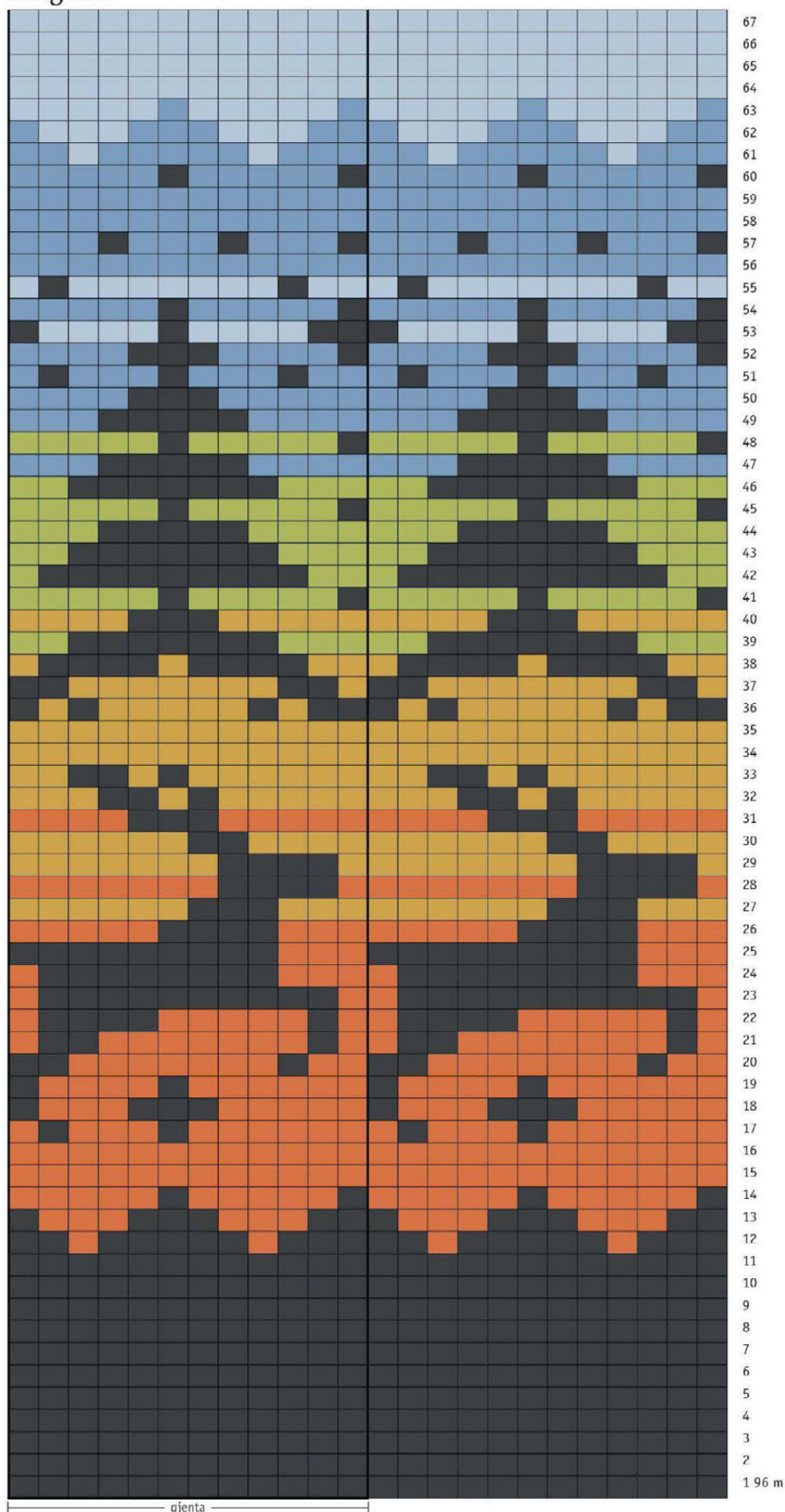
Legg opp 96 m med farge A. Ta arb sammen i en ring og strikk mønster etter diagr, totalt 67 omg. Når du strikker mer enn 7 m med samme farge, tvinn tråden på baksiden. Fell av.

MONTERING

Fest løse tråder. Fra retten, bruk farge F og sy sammen toppen av puta. Skyll puten for hånd i lunkent vann, og legg den flatt til tork. Plasser innerputen inni puten og sy sammen den nedre kanten med farge A, parallelt med toppen.

	= A 0005
	= B 9971
	= C 9964
	= D 9965
	= E 9958
	= F 0008

Diagram



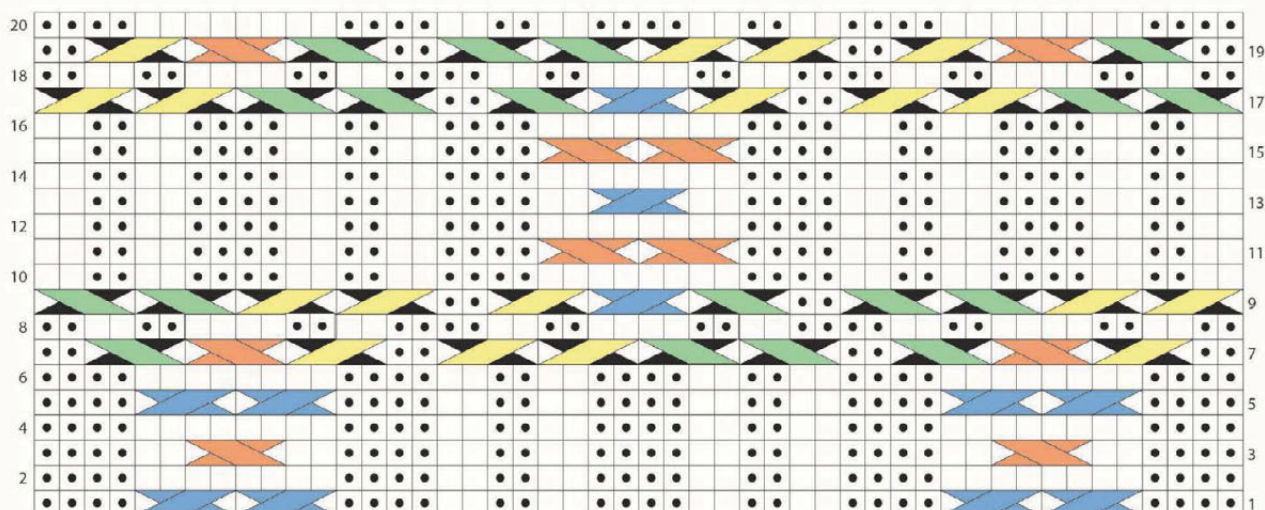


Stilig struktur

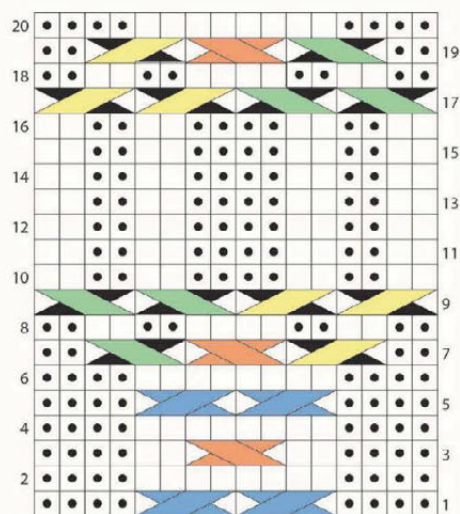
Runde knutefletter løper langs midten av bolen på denne a-linje formede genseren i mykt ullgarn. En lekker høstgenser du kan strikke i mange farger.

DESIGN: LINDA MARVENG FOTO: EIVIND RØHNE

Ardra Flette Bol



Ardra Flette Erme



TEGNFORKLARING

- r på retten, vr på vrangen
- vr på retten, r på vrangen
- F2/2b: Sett 2 m på flettep og hold bak arb, 2 r; 2 r fra flettep.
- F2/2f: Sett 2 m på flettep og hold foran arb, 2 r; 2 r fra flettep.
- F2/2høyre: Sett 2 m på flettep og hold bak arb, 2 r; 2 vr fra flettep.
- F2/2venstre: Sett 2 m på flettep og hold foran arb, 2 vr; 2 r fra flettep.

4. p: R.

5. p: Strikk vr ut p og fjern hvert omslag ved å strikke det sm med m sin. Sett de resterende 19 (21) 22 (24) 24 (26) m på en holder eller tråd. Klipp av tråden.

Nakke og venstre skulder: Fra retten, fest tråden og fell av 48 (48) 50 (50) 54 (54) m til nakke, strikk 19 (21) 22 (24) 24 (26) skulder m slik:

1. p (retten): Strikk r til siste 6 m, lag omslag og snu.

2. p (vrangen): Vr.

3. p: 4 r, lag omslag og snu.

4. p: Vr.

5. p: Strikk r ut p og fjern hvert omslag ved å strikke det sm med m sin.

Strikk 1 p vr. Sett de resterende 19 (21) 22 (24) 24 (26) m på en holder eller tråd. Klipp av tråden.

FORSTYKKET

Strikk som bakstykket til ermehullet måler ca. 11,5 (12,5) 13,5 (14,5) 15,5

(16,5) cm, avslutt med mønster p 13 i diagr = 9 (9) 9 (9) 10 (10) mønster rapp i høyden pluss 13 p har blitt strikket.

Strikk sm fletten: Fellp (vrangen): Strikk i mønster til markering, fjern markering, *4 r, [2 vr sm] 4 ggr, 4 r*, strikk 16 m i mønster, gjenta fra * til *, fjern markering strikk i mønster ut p = 8 m felt = 86 (90) 94 (98) 102 (106) m.

Venstre hals: Neste p (retten): Strikk 25 (27) 28 (30) 30 (32) m, sett de resterende 61 (63) 66 (68) 72 (74) m på en holder til hals og høyre skulder. Strikk 2 p uten fell. Fell av 3 m på beg av neste p på vrangen, fell deretter av 2 m på beg av neste p på vrangen, fell av 1 m på beg av neste p på vrangen = 6 m felt til hals = 19 (21) 22 (24) 24 (26) m.

Strikk videre rett opp uten fell til ermehullet måler ca. 17,5 (18,5) 19,5 (20,5) 21,5 (22,5) cm, avslutt på retten.

Venstre skulder: Strikk som høyre skulder på bakstykket, beg på 1. p.

Halsen: Fra retten, sett de holdte 61 (63) 66 (68) 72 (74) tilbake på p, fest tråden og fell av de midterste 36 (36) 38 (38) 42 (42) m til hals og strikk r ut p. Strikk 1 p vr.

Høyre hals: Fell av 3 m på beg av neste p på retten, fell deretter av 2 m på beg av neste p på retten, fell av 1 m på beg av neste p på retten = 6 m felt til hals = 19 (21) 22 (24) 24 (26) m. Strikk uten fell til ermehullet måler ca. 17,5 (18,5) 19,5 (20,5) 21,5 (22,5) cm, avslutt på vrangen.

Høyre skulder: Strikk som venstre skulder på bakstykket, beg på 1. p.

ERMER

Med strømpep nr. 3, legg opp 53 (53) 61 (61) 69 (69) m. Sett i markering og strikk rundt. Strikk vrbord slik:

Oppsett omg A: 1 vr, 2 r, [2 vr, 2 r] 4 (4) 5 (5) 6 (6) ggr, 2 vr, sett i markering, 4 vr, 4 r, 4 vr, sett i markering, 2 vr, [2 r, 2 vr] 4 (4) 5 (5) 6 (6) ggr, 2 r.



Oppsett omg B: 3 vr, strikk i mønster (vrbord) til markering, 4 vr, [1 r, øk1] 4 ggr, 4 vr, markering, strikk i mønster til siste 2 m, 2 vr = 4 m økt = 57 (57) 65 (65) 73 (73) m.

1. omg: Strikk i mønster til markering, strikk 16 m i Ardra Flette Erme diagr, markering, strikk i mønster ut omg, Strikk 7 omg til i mønster (vrbord) og flette. Ermet måler ca. 3 cm. Strikk videre falsk side søm mønster slik:

Oppsett omg A: 1 vr, str 18 (9) 22 (11) 26 (13) r, øk 0 (1) 0 (1) 0 (1) m, strikk 0 (9) 0 (11) 0 (13) r, 2 vr, markering, strikk i mønster til markering, 2 vr, strikk 0 (9) 0 (11) 0 (13) r, øk 0 (1) 0 (1) 0 (1) m, 18 (9) 22 (11) 26 (13) r = 0 (2) 0 (2) 0 (2) m økt = 57 (59) 65 (67) 73 (75) m.

Neste omg: 3 vr, 16 (17) 20 (21) 24 (25) r, 2 vr, markering, strikk i mønster til markering, 2 vr, 16 (17) 20 (21) 24 (25) r, 2 vr.

Neste omg: 1 vr, 18 (19) 22 (23) 26 (27) r, strikk i mønster til siste 18 (19) 22 (23) 26 (27) m, strikk r ut p. Gjenta de 2 siste omg til ermet måler 5 cm fra opplegget, avslutt på en partallsomg i diagr.

Øk omg: 1 vr, 2 r, øk1, strikk i mønster til 2 siste m, øk1, 2 r. Gjenta øk på hver 10. (10.) 10. (8.) 8. (8.) omg 11 (12) 11 (12) 11 (12) ggr til og strikk økte m i glattstrikk = 24 (26) 24 (26) 24 (26) m økt = 81 (85) 89 (93) 97 (101) m.

Strikk videre rett opp uten øk i mønster til ermet måler 49 (49) 50 (50) 51 (51) cm eller til ønsket lengde, avslutt på en partalls omg i diagr og stopp 6 m før slutten av omg, fell av 6 m og fjern markering. Forts med felling til ermehull slik: **Neste omg:** Fell av 5 m til (= totalt 11 m



felt) og strikk i mønster ut omg = 70 (74) 78 (82) 86 (90) m. Strikk ermetoppen fram og tilbake.

Ermetopp: Strikk 1 p på vrangen. Fell av 1 m på beg av de neste 30 (30) 34 (32) 34 (30) p, fell av 2 m på beg av de neste 2 (4) 4 (6) 6 (10) p = 36 (36) 38 (38) 40 (40) m. Fell av 3 m på beg av de neste 3 p = 27 (27) 29 (29) 31 (31) m.

Strikk sm flette: Fell p (vrangen): Fell av 3 m, strikk i mønster til markering, fjern markering, 4 r, [2 vr sm] 4 ggr, 4 r, strikk i mønster ut p = 7 m felt = 20 (20) 22 (22) 24 (24) m. Fell av alle m.

MONTERING

Damp og strekk eller spenn opp etter mål om ønskelig. Med retten mot hverandre fell av med 3 p. Sy i ermene.

HALSKANT

Fra retten, med kort rundp strikk opp 16 m fra venstre skulder til halsen foran, strikk opp 36 (36) 38 (38) 42 (42) m midt foran, strikk opp 16 m til høyre skulder, strikk opp 6 m til nakken bak, strikk opp 36 (36) 38 (38) 42 (42) m fra nakken bak, strikk opp 6 m til venstre skulder = 116 (116) 120 (120) 128 (128) m.

Snorfelling: Med restegarn og et midlertidig opplegg, legg opp 3 m. Bytt tråd og strikk snor felling slik: *2 r, 2 vridd r sm, sett disse 3 m tilbake på venstre p uten å snu og trekk tråden over baksiden*, gjenta fra *-* til siste 3 m, la m sitte på p. Trekk ut restegarnet og mask endene sm. Damp og strekk halskanten. Fest alle tråder.

Fargefint skjerf

Dette multifargede skjerfet strikkes i patent som gir et tykt og varmt skjerf med morsom struktur.

DESIGN OG FOTO: LANA GROSSA

SKJERF I PATENT

Mål: Ca. 42 x 170 cm

Garn: Colorissimo (100 % ren ny ull (merino fin), 100 g = 300 m), Ecopuno (72 % bomull, 17 % ren ny ull (merino), 11 % alpakka (baby), 50 g = 215 m), Brillino (83 % viskose, 17 % metallisk fiber, 25 g = 200 m), alle fra Lana Grossa

Garnmengde/farge:

Colorissimo brunorange/rødbrun/kobberrød/syrinlilla/aubergine/grågrønn/oliven (nr. 214) 200 g Ecopuno perlebeige (nr. 66) 100 g Brillino grøge/sølv (nr. 39) 25 g

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift No9-14 og garn: office@filati.no eller filati.no

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 4½

Strikkefasthet: 18 m og 24 dobbel-p patent på p nr. 4½ = 10 x 10 cm

TEKNIKKER

Knutekantm (kantm): Strikk r på retten og vrangen.

Vrangbord: Strikk vekselvis 1 r, 1 vr.

1 r patent-m: Strikk den løse m og kastet fra forrige p r sm.

1 vr patent-m: Strikk den løse m og kastet fra forrige p vr sm.

1 løs m med 1 kast: Ta 1 m med 1 kast vrangt løs av p, med kastet over den løse m. Denne m med kastet telles som 1 m.

Fargeinndeling: Strikk vekselvis alle jevne p i Colorissimo, strikk alle ujevne p 20 p i Ecopuno og 10 p i Brillino

I-cord-avslutning: Legg opp 3 nye m på venstre p foran m som allerede er på p.

Strikk 2 av de nye m r med en strømpep, strikk 1 overtrekksfelling (otf) over den 3. nye m og neste m (ta 1 m r løs av, strikk neste m r og trekk den løse m over). Sett 3 m fra høyre p tilbake til venstre p, strikk 2 m r, strikk 1 otf over 3. og 4. m. Gjenta dette til alle m er strikket. Fell av de siste 3 m.

PATENT

Ujevnt maske-antall.

1. p (retten) i Ecopuno eller Brillino: 1 kantm, *ta 1 m løs av p med et kast, 1 vr, gjenta fra *, avslutt p med å ta 1 m løs av med et kast, 1 kantm. Ikke snu arb, skyv alle m tilbake til beg av p.

2. p (retten) i Colorissimo: 1 kantm, *1 r patent-m, ta 1 m løs av p med et kast, gjenta fra *, avslutt med 1 r patent-m, 1 kantm.

3. p (vrangen) i Ecopuno eller Brillino: 1 kantm, *ta 1 m løs av p med et kast, 1 r patent-m, gjenta fra *, avslutt p med å ta 1 m løs av p med et kast, 1 kantm. Ikke snu arb, skyv alle m tilbake til begynnelsen av p.

4. p (vrangen) i Colorissimo: 1 kantm, *1 vr patent-m, ta 1 m løs av p med et kast, gjenta fra *, avslutt p med 1 vr patent-m, 1 kantm.

5. p (retten) i Ecopuno eller Brillino: 1 kantm, *ta 1 m løs av p med et kast, 1 vr patent-m, gjenta fra *, avslutt med å ta 1 m løs av p med et kast, 1 kantm. Ikke snu arb, skyv alle m tilbake til begynnelsen av p.

Strikk 1.-5. p én gang, gjenta deretter 2.-5. p

SKJERF

Legg opp 75 m med rundp nr. 4½ i Colorissimo. Strikk vrbord frem og tilbake, 1. p er fra vrangen. Beg med 1 vr, 1

r etter knutekantm og avslutt speilvendt med 1 r, 1 vr, 1 knutekantm. Etter 2 cm = 5 p, strikk videre i patent etter fargeinndelingen som beskrevet over. Når arb måler 168 cm, strikk ytterligere 5 p vrbord og fell deretter løst av.

MONTERING

Strekk sjalet, fukt lett og la det tørke. Plukk opp 300 m i Colorissimo med rundp nr. 4½ langs den ene langsiden av sjalet og strikk 2 p r. Legg deretter opp 3 nye m og strikk en I-cord-avslutning som beskrevet over. Strikk I-cord-avslutningen på samme måte langs andre siden. Om nødvendig, sy I-cordkanten til på baksiden. Fest alle trådene innenfor samme fargeområde.



Patent

Tofarget patent er en teknikk som gir et tykt, elastisk og tofarget plagg med tydelige ribber. Teknikken bygger på å kombinere kast og løse masker, slik at hver maske strikkes sammen med et kast fra forrige pinne.



Myke sokker

Hold varmen med søte sokker. Strikk til små
barneføtter i fine, friske farger.

DESIGN OG FOTO: LILL-KARIN JENSEN

SOKKER MED MØNSTER

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år**Passer til:** Fotlengde 15 (17) 18 (20) 21 (23) cm**Garn:** Viking Sportsragg (60 % ull, 20 % nylon, 20 % akryl, 50 g = ca. 100 m) fra Viking Garn**Garnmengde:****Bunnfarge:** Hvit (nr. 500) 50 (50) 50 (50) 100 (100) g**Mønsterfarge 1:** 50 g**Mønsterfarge 2:** 50 g**Strikkehjelp:** Opplysninger om garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no**Veil. pinner:** Strømpep nr. 3 og 3½**Strikkefasthet:** 22 m på p nr. 3½ = 10 cm

SKAFT

Legg opp 36 (40) 44 (48) 48 (52) m med mønsterfarge 1 på strømpep nr. 3. Strikk vrbord (1 r, 1 vr) rundt 7 (8) 8 (8) 9 (9) omg. Bytt til strømpep nr. 3½ og glattstrikk rundt. Fortsett slik diagr viser for valgt størrelse. Når diagr er ferdig strikkes det hæl med mønsterfarge 1 over de 18 (20) 22 (24) 24 (26) m bak på sokkene.

HÆL

Strikk glattstrikk frem og tilbake 10 (12) 12 (14) 14 (14) p over de 18 (20) 22 (24) 24 (26) hæl-m. Videre felles det til hæl slik:

1. p: Strikk r til det er 5 (6) 6 (7) 6 (7) m igjen i ene siden. Snu arb med vrangen mot deg.

2. p: Strikk vr til det er 5 (6) 6 (7) 6 (7) m igjen i den andre siden. (Ta den første m løs av når du begynner på p etter hver snuing). Snu arb med retten mot deg.

3. p: Strikk r til 1 m før hullet. Ta 1 m løs av, strikk 1 r, trekk den løse m over. Snu arb med vrangen mot deg.

4. p: Strikk vr til 1 m før hullet. Strikk 2 m vr sm.

Fortsett å strikke sm 1 m før og etter hullet til alle m i hver side er felt og de 8 (8) 10 (10) 12 (12) midterste m står igjen. Plukk opp 7 (8) 8 (9) 9 (9) m på hver side av hælen.

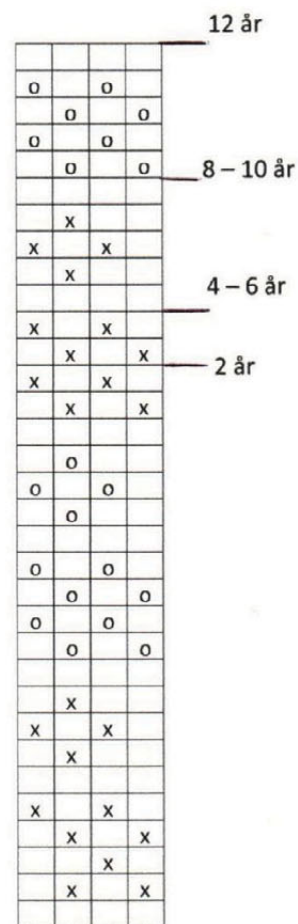
FOT OG TÅ

Resten av sokken strikkes i glattstrikk rundt med mønsterfarge 1. Fell 1 m på

hver side av sålen hver 2. omg slik: Ta 1 m løs av, strikk 1 r, løft den løse m over. Når det gjenstår 2 m av sålem, strikk dem r sm. Fell slik til det gjenstår 36 (40) 40 (44) 44 (48) m. Strikk glattstrikk 22 (25) 26 (28) 32 (38) omg fra hælen. Fordel m over- og underfoten med 18 (20) 20 (22) 22 (24) m på hver del. Sett et merke i hver side.

Fell til tå slik: *Strikk 2 m r sm på hver side av merket med 2 m mellom. Strikk 1 omg uten felling*. Gjenta fra *-* 2 ggr til. Fell videre på hver omg til det er 8 m igjen. Trekk tråden gjennom m og fest.

Diagram Mønstersokker til barn



□ = Bunnfarge
x = Mønsterfarge 1
o = Mønsterfarge 2

Chunky flettegenser

Dette er den perfekte høstgenseren med myke fletter og striper i deilig alpakka og merino. Luksusgarnet kommer i mange forskjellige farger, så velg din favorittkombo.

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

JÆREN GENSER

Størrelser: S (M) L (XL)

Plaggets mål:

Overvidde: 96 (109) 120 (133) cm

Hel lengde: 68 (70) 71 (72) cm

Ermelengde: 48 (49) 51 (53) cm

Garn: Viking Alpaca Bris (60 % babyalpakka, 11 % merinoull, 29 % nylon, 50 g = ca. 150 m)

Garnmengde:

Perlegrå (nr. 312) 7 (8) 9 (10) nøster

Lys grå (nr. 313) 2 (2) 3 (3) nøster

Veil. pinner: P nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 15 m glattstrikk i bredden på p nr. 6 eller 7 = 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift 2519-10 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

BOLEN

Legg opp 144 (164) 180 (200) m med lys grå på p nr. 5 og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbord ca. 7 cm. Skift til p nr. 6 og strikk 1 omg glattstrikk. Sett et merke i hver side med 72 (82) 90 (100) m til hver del.

**Skift til perlegrå og strikk: *3 (2) 6 (1) r, 1 (0) 0 (1) vr, mønster A som vist i diagr over de neste 64 (78) 78 (96) m, 1 (0) 0 (1) vr, 3 (2) 6 (1) r* = forstykket. Gjenta fra *-* på bakstykket. På siste omg felles som vist øverst i diagr. Det er nå 144 (164) 180 (200) m igjen. Skift til lys grå og strikk 3 omg glattstrikk. Skift til perlegrå og strikk: *3 (2) 6 (1) r, 1 (0) 0 (1) vr, mønster B som vist i diagr over de neste 64 (78) 78 (96) m, 1 (0) 0 (1) vr, 3 (2) 6 (1)



r* = forstykket. Gjenta fra *-* på bakstykket. På siste omg felles som vist øverst i diagr. Det er nå 144 (164) 180 (200) m igjen. Skift til lys grå og strikk 3 omg glattstrikk**.

Gjenta fra **-* gjennom hele genseren. Når arb måler ca. 47 (49) 42 (43) cm, deles arb i hver side til ermehull. Bakstykket strikkes først. NB: Del slik at det alltid flettes fra retten.

BAKSTYKKET

Fortsett fram og tilbake med mønster i striper som før til arb måler ca. 68 (70)

71 (72) cm. På siste p felles som vist øverst i diagr. Det er nå 72 (82) 90 (100) m igjen. La m hvile på p.

FORSTYKKET

Strikkes som bakstykket.

ERMER

Legg opp 40 (40) 44 (48) m med lys grå på p nr. 5 og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbord ca. 7 cm. Skift til p nr. 6. Strikk 2 omg glattstrikk og øk på andre omg jevnt fordelt til 64 (64) 88 (88) m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet). Strikk mønster C og D vekselvis med striper imellom som på bolen til ermet måler ca. 48 (49) 51 (53) cm. På siste omg felles som vist øverst i diagr.

MONTERING

Mask eller sy sammen 20 (24) 27 (31) m på hver skulder.

BELEGG TIL BÅTHALS

Strikk de 32 (34) 36 (38) m som er igjen på forstykket og de 32 (34) 36 (38) m som er igjen på bakstykket + 1 m i hver side, over på p nr. 5. Strikk deretter 1 omg r, 1 omg vr (= 1 rille). Skift til p nr. 6. Strikk glattstrikk, samtidig som det økes 1 m på hver side av midtm på hver skulder på hver omg. Strikk til belegget måler (målt fra den vrang omg) ca. 4 cm. Fell løst av. Brett belegget mot vrangen og sy til.

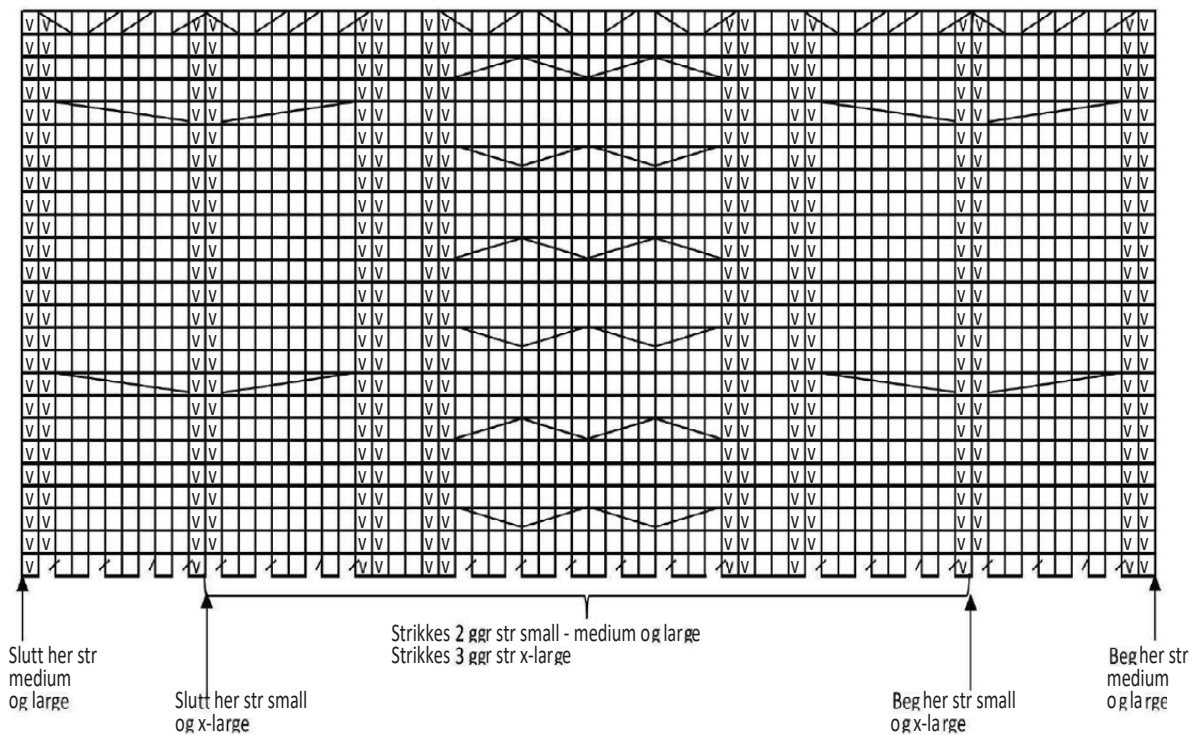
VIDERE MONTERING

Sy i ermene og fest belegget. Fest alle løse tråder pent på vrangen.





Mønster A



□ = Rett på retten, vrang på vrangen

▽ = Vrang på retten, rett på vrangen

□ = Øk 1 m

▨ = Sett 4 m på hj p bak arbeidet.
Strikk 4 m rett, så m fra hj p rett.

▩ = Sett 4 m på hj p foran arbeidet.
Strikk 4 m rett, så m fra hj p rett.

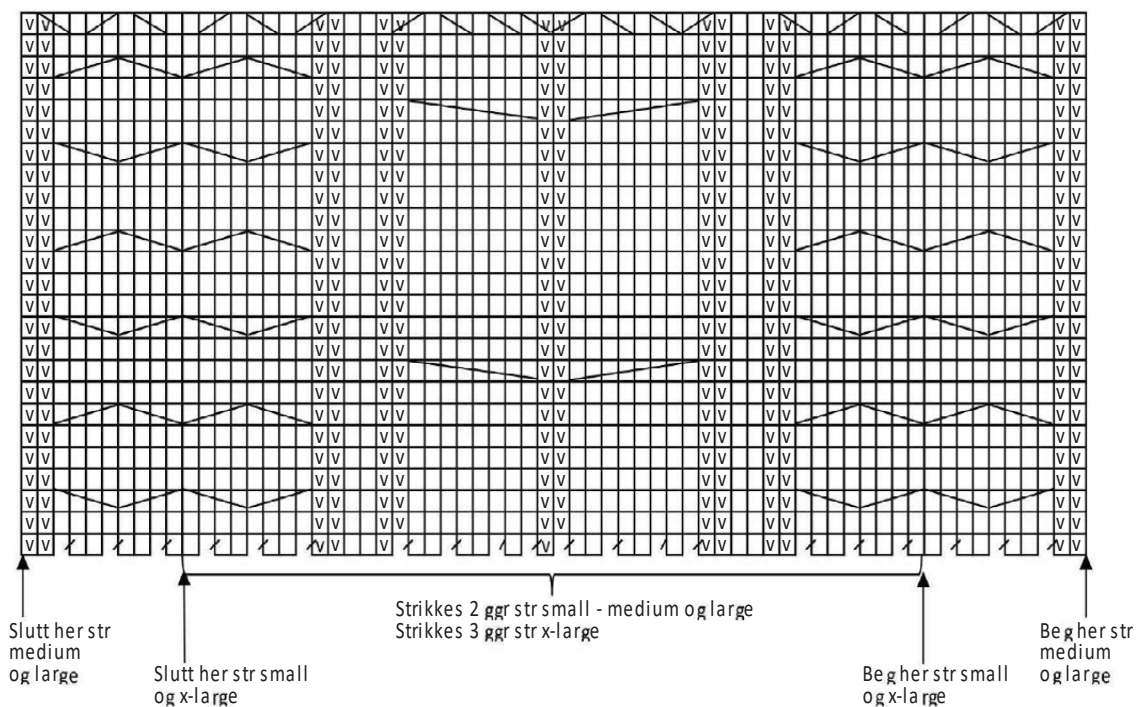
▨ = Sett 2 m på hj p bak arbeidet.
Strikk 2 m rett, så m fra hj p rett.

▩ = Sett 2 m på hj p foran arbeidet.
Strikk 2 m rett, så m fra hj p rett.

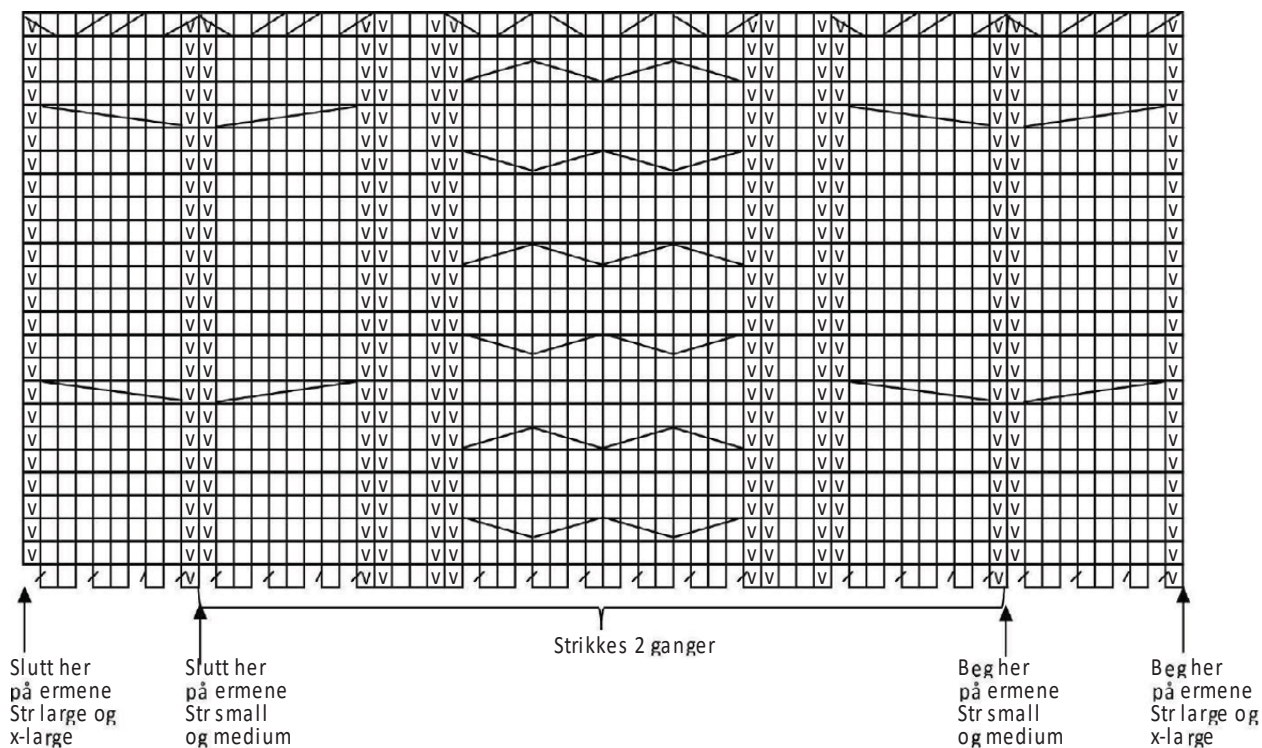
▨ = 2 m rett sammen

▩ = Ta 1 m løs av. Strikk 1 m rett
og trekk den løse m over.

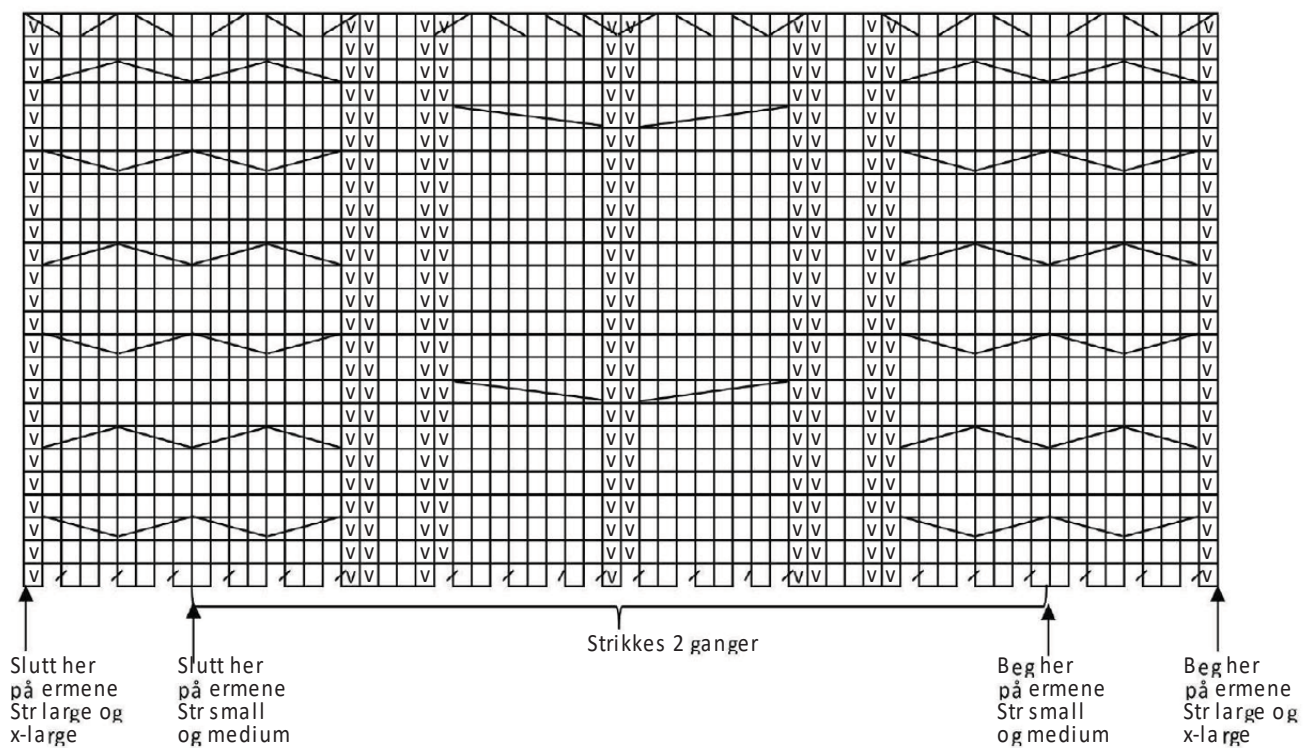
Mønster B



Mønster C til ermene



Mønster D til ermene





God og varm

En stor og tykk ullgenser er god å ha når kulda setter inn. Den har stort mønster og er strikket i moderne farger. Du kan selvfølgelig velge de fargene du liker best.

DESIGN: ANE KYDLAND THOMASSEN FOTO: HOUSE OF YARN

CHUNKY TORREN GENSER

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

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 89 (95) 105 (114) 123 (132) 138 cm

Hel lengde målt midt foran: ca. 60 (62) 64 (66) 68 (70) 72 cm

Ermelengde dame: ca. 49 cm, eller ønsket lengde

Ermelengde herre: ca. 54 cm, eller ønsket lengde

Garn: Hitchhiking in Himalaya fra Bæstmor (100 % ull, 100 g = ca. 110 m)

Garnmengde/farge:

Farge 1: Raspberry melange (nr. 8014) 4 (5) 5 (6) 6 (7) 7 nøster

Farge 2: Sand melange (nr. 8012) 1 (1) 1 (1) 2 (2) 2 nøster

Farge 3: Red (nr. 8007) 2 (3) 3 (3) 3 (4) 4 nøster

Farge 4: Off-white (nr. 8002) 1 nøste alle størrelser

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn:

strikkhjelp@houseofyarn.no

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 6 og 7

Strikkefasthet: 13 m x 15 omg glattstrikk og mønster på p nr. 7 = 10 x 10 cm

BOLEN

Legg opp 116 (124) 136 (148) 160 (172) 180 m med farge 3 på p nr. 6. Strikk 6 cm vrbord rundt med 2 r, 2 vr. På siste omg reguleres m-tallet til 120 (126) 138 (150) 162 (174) 180 m. Skift til p nr. 7, og strikk mønster etter diagr A. Strikk videre i glattstrikk med farge 1, samtidig som m-tallet reguleres til 116 (124) 136 (148) 160 (172) 180 på 1. omg. Sett et merke rundt 1 m i hver side med 57 (61) 67 (73) 79 (85) 89 m mellom merke-m til for- og bakstykket.

Strikk til arb måler 37 (39) 40 (42) 43 (44) 45 cm. På siste omg felles 9 (9) 9 (11) 11 (13) 13 m av til ermehull i hver side (= merke-m + 4 (4) 4 (5) 5 (6) 6 m på hver side) = 49 (53) 59 (63) 69 (73) 77 m til for- og bakstykket. La m stå på p, og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 36 (36) 36 (40) 40 (44) 44 m med farge 3 på p nr. 6. Strikk 6 cm vrbord rundt med 2 r, 2 vr. Sett et merke

rundt første m (= merke-m). Skift til p nr. 7, og strikk mønster etter diagr A. Tell ut fra midt på ermet hvor diagr beg. Strikk videre i glattstrikk med farge 1. Samtidig, når arb måler 7 cm, økes 1 m på hver side av merke-m slik: Øk 1 v etter merke-m og øk 1 h før merke-m. Gjenta økningene på hver 10. (8.) 8. (8.) 8. (8.) 7. cm i alt 4 (5) 5 (5) 5 (5) 6 ggr = 44 (46) 46 (50) 50 (54) 56 m. Strikk til ermet måler 49 cm (dame) / 54 cm (herre), eller ønsket lengde. På siste omg felles 9 (9) 9 (11) 11 (13) 13 m av midt under ermet (= merke-m + 4 (4) 4 (5) 5 (6) 6 m på hver side) = 35 (37) 37 (39) 39 (41) 43 m.

Legg arb til side, og strikk et erme til.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på p nr. 7 = 168 (180) 192 (204) 216 (228) 240 m. Sett et merke midt foran. Omg begynner ca. mellom bakstykket og venstre erme. Strikk 0 (0) 1 (1) 3 (4) 4 omg glattstrikk med farge 1. Fortsett med mønster etter diagr B. Tell ut fra midterste m på for-

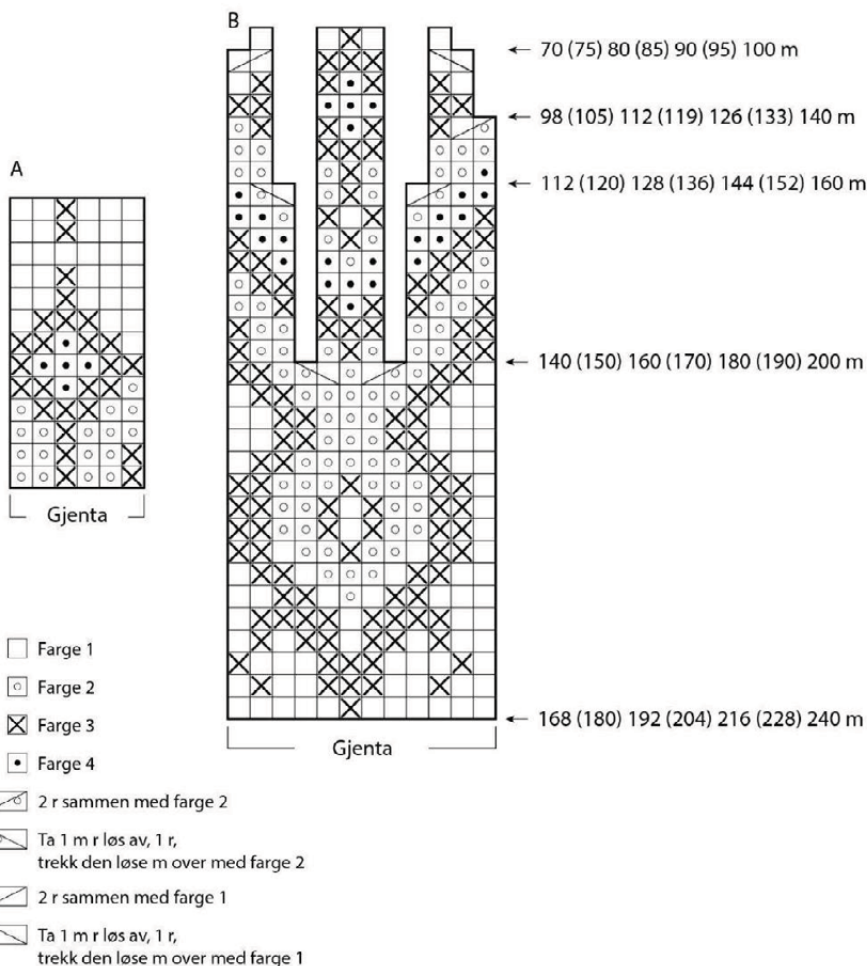
stykket hvor diagr beg. Forskyv gjerne omg beg noe for å begynne med helt diagram. Når mønsteret er ferdig, gjenstår det 70 (75) 80 (85) 90 (95) 100 m. Sett et merke midt bak, og strikk arb høyere bak slik: 23 (25) 27 (29) 31 (32) 33 m forbi merket, snu med 1 vende-m, og strikk 23 (25) 27 (29) 31 (32) 33 m forbi merket i den andre siden, *snu med 1 vende-m, og strikk over 7 (8) 9 (10) 11 (11) 11 m færre for hver gang*, gjenta fra *-* til det er snudd 3 ggr i hver side. Strikk 1 omg glattstrikk, samtidig som det felles 6 (11) 12 (13) 14 (19) 20 m jevnt fordelt = 64 (64) 68 (72) 76 (76) 80 m. NB! Når det strikkes over vende-m, strikkes de to løkkene i vende-m sm (utgjør ikke en felling).

HALSKANT

Skift til p nr. 6, og strikk 7 cm vrbord med 2 r, 2 vr med farge 1. Fell løst av. Brett kanten dobbel mot vrangen, og sy til.

MONTERING

Sy sm under ermene.



Mykt til de minste

Strikk dette vakre vognteppet før vinteren kommer.

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

FILIPPA VOGNTEPPE

Størrelse: ca. 55 x 80 cm

Garn: Viking Wool (100 % highland merinoull, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde/farge:

Hvit (nr. 500) 4 nøster

Lys beige (nr. 507) 2 nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2501-7 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

Veil. pinner: P nr. 4 og 5

Strikkefasthet: 18 m glattstrikk i bredden på p nr. 5 = ca. 10 cm

TEPPE

Legg opp 99 m med hvitt på p nr. 4 og strikk 1 r, 1 vr frem og tilbake i vrbord ca. 5 cm. Sett de 10 første og 10 siste m på en tråd (= kanter langs hver side av teppet). Skift til p nr. 5. Strikk 1 p r fra retten og legg opp 4 nye m i slutten av p som hele tiden strikkes vr (= klippe-m som ikke er medregnet i m-antallet). Fortsett rundt med mønster I etter diagr. Strikk 5 rapporter i høyden. Slutt slik som vist i diagr. Strikk 1 omg hvitt over alle m.

SIDEKANTER

Sett de 10 avsatte m på den ene siden over på p nr. 4. Legg opp 5 nye m med hvitt inn mot teppet, som hele tiden strikkes i glattstrikk til belegg. Strikk vrbord og glattstrikk frem og tilbake til sidekanten måler ca. 70 cm. Strekk lett i sidekanten når du måler. Fell av belegget og sett de 10 m til sidekanten på en tråd. Den andre kanten strikkes likt, men med belegget på motsatt side (belegget skal være inn mot teppet).

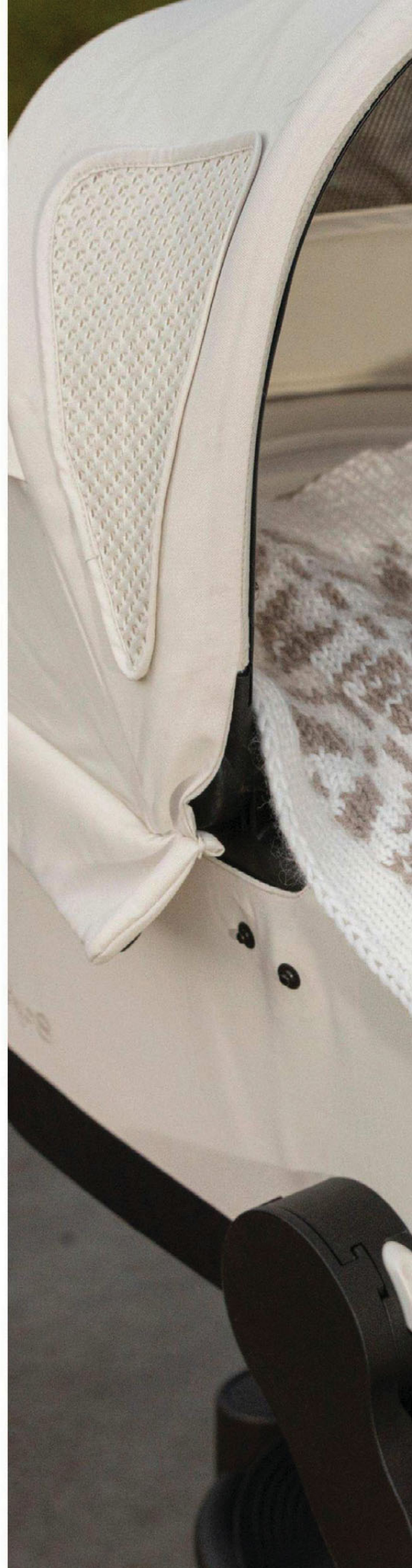
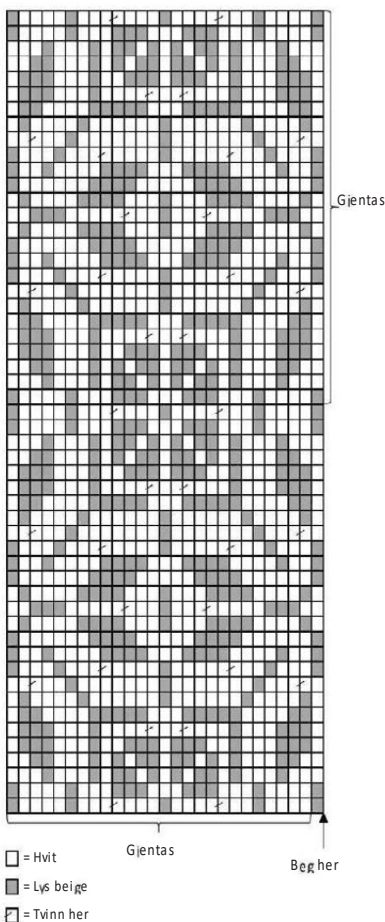
MONTERING

Damp arb forsiktig på vrangen. Sy med den minste sikk-sakken 2 maskinsømmer i klippe-m. Klipp opp mellom sømmene. Sy med en vanlig sikk-sakk en søm over sårkanten etter oppklipp. Sy til kantene og fest belegget.

KANT OPPE PÅ TEPPE

Sett alle m inn på samme p nr. 4 og strikk med hvitt 1 r, 1 vr frem og tilbake i vrbord over alle m ca. 5 cm. Fell av med r over r og vr over vr. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Mønster I



Strikk med to 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, så må den ligge slik gjennom hele arb. Dersom du kaster tråden, må det alltid kastes med samme farge.



ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



STRIKKER TIL BARN

Medlemmene i gruppen «Barn som fryser» på Facebook stikker plagg som blir sendt til barn som trenger dem. De går til bl.a. flyktningmottak, krisesenter, barn i Gaza, til en flyktningleir på Lesbos og til barn som lever i fattigdom. Gruppen er for alle som vil bidra med sokker, votter, luer, ullbukser, skjerf eller hva som helst som barn trenger for å holde seg varme i lange og kalde vintermåneder. Medlemmene poster bilder av det de strikker og hekler. Her har Marianne Rasmussen delt et bilde av en stor bunke fargeglade sokker.

Følg oss på
FACEBOOK

familien.egmont
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk



«ANORE» SKJERF

Størrelse: S (L)
Plaggets mål: 30 x 200 (30 x 260) cm
Garn: Viking Snorre (100 % highland merinoull, 100 g = 100 m)
Garnmengde: Perlegrå nr. 212: 6 (8) nøster
Veil. pinner: Nr. 7
Strikkefasthet: 12 m glattstrikk på p nr. 7 eller 8 = 10 cm.
Opplysninger om oppskrift 2404-17: Viking

Garn, tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no
Legg opp 60 m på p nr. 7. Strikk 4 r, 4 vr frem og tilbake i vrbordstrikk til skjerfet måler ca. 200 (260) cm (eller til siste nøste er strikket opp). Fell av med r over r og vr over vr. Fest alle løse tråder pent på vrangen.
Bruk icord-teknikk for jevne kanter: Første m:

Hold tråden foran arb, stikk høyre p inn i første m, fra høyre, foran p, og løft m over (uten å strikke den). Legg tråden bak arb og strikk videre som normalt. Når du kommer til nest siste m, legg tråden foran arb, stikk høyre p inn i neste m, fra høyre, foran p, og løft m over. Legg tråden bak arb og strikk siste m r.



KLAR TIL JAKTA

Da var yngste sønn kledd for høstjakta i en Dalvikgenser strikket i Drops Karisma. Strikking har vært min store hobby i drøyt 50 år! Jeg strikker til mann, barn og barnebarn. Jeg liker veldig godt å strikke til baby og dukker, og leverte mange plagg til høstens marked ved sjømannskirken i Dresden. Det er veldig hyggelig at noen får glede av barneklærne.

Hilsen Kristin Neraker Haugli

Så flott han er! Ingen sak om det blir kaldt med en så varm og god genser.

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

DESIGN: TURID STAPNES/VIKING GARN
FOTO: STUDIO HJELM



BLI INSPIRERT! Made by Me er et nytt trendmagasin for alle som elsker håndarbeid. Få 100 sider med kreative ideer, redesign fra arkivet og eksklusive oppskrifter fra bl.a. Helene Moo, RunaStrikk og PetiteKnit.

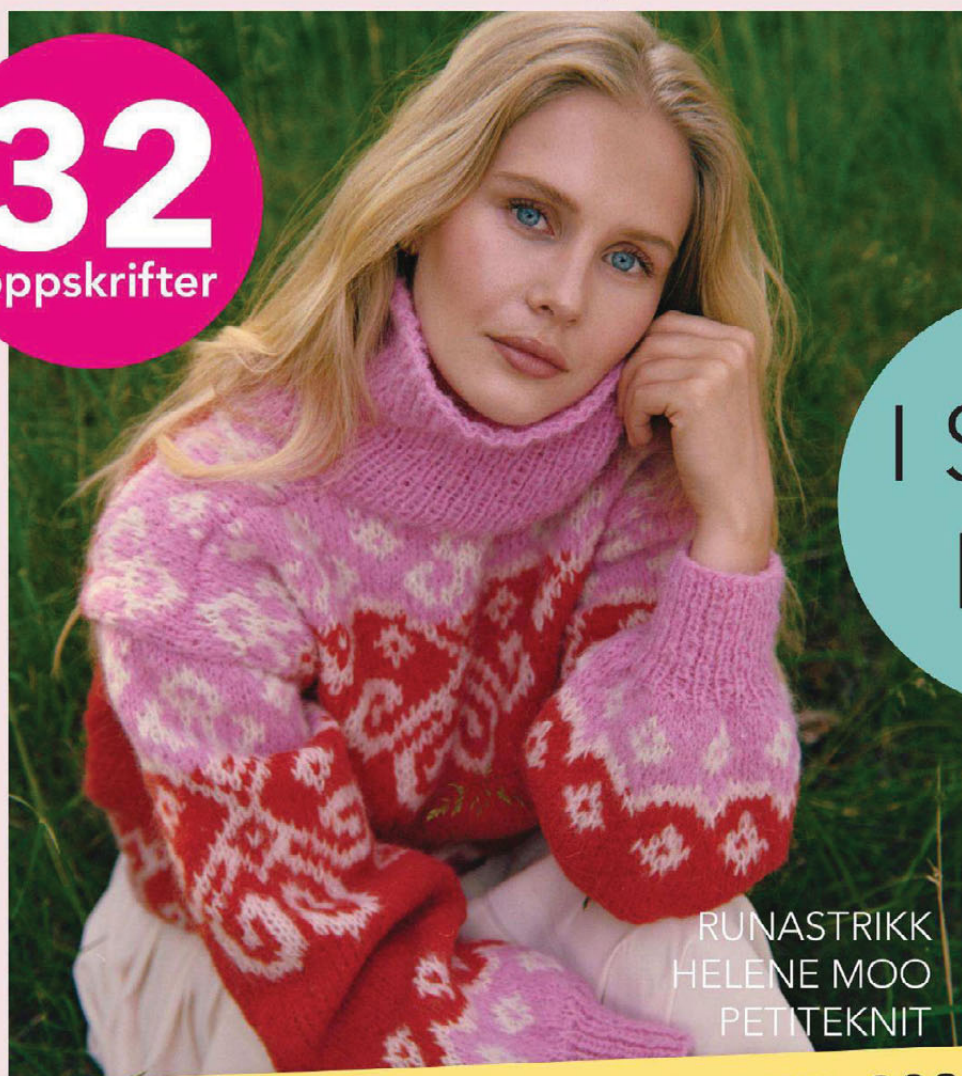
2025

STRIKK & INSPIRASJON

Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

32
oppskrifter



I SALG
NÅ!

RUNASTRIKK
HELENE MOO
PETITEKNIT

Bestill på sms! SEND **MADE25 TIL 2205**

Kr. 149,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

... / ... / ... for ...

Høststørmor

Det må være skjebnen, tenkte Karin, at den første personen de hilste på da de kom hit, var Sverres sønn. Og nå skulle Hanna treffe Zacharias på puben. – Pappaen hans kommer også, sa Hanna. – Håper det er greit, mamma. Dere var jo venner en gang i tiden.

ROMAN AV: LINA GUSTAVSSON ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

HANDLINGEN HITIL:

KARIN finner et uferdig manuskript etter moren sin på loftet som handler om en ung alenemor og en ukjent mister X. Under oppveksten bodde Karin og moren ELIN på en gammel herregård de kalte «slottet». Karin fikk aldri vite hvem faren var. Moren dør på en tragisk måte da Karin var 15 år, men hun har fortrent det som skjedde den gangen. Nå er Karin og datteren HANNA på 17 på høstferie i slottet. Karin har bestemt seg for å prøve å finne ut hvem faren var, og sannheten om morens død. Hun har aldri villet fortelle Hanna om mormoren hennes, men nå forteller hun om Elins vanskelige oppvekst med strengt religiøse foreldre, og hennes tragiske død. Karin oppsøker en nabo, Sofia, som kan fortelle at Elin hadde en kjæreste som het Petter Andersen. Han var sønn av godseieren, mange år eldre enn Elin og gift. Hanna har vært i butikken, og kommer hjem med ZACHARIAS. Da han presenterer seg, viser det seg at han er barnebarnet til en original som ble kalt «oppfinneren», og dermed sønn av SVERRE, som var Karins beste venn i oppveksten. Han kan dessuten fortelle at oppfinneren fremdeles lever.

Sa jeg noe dumt? spurte Zacharias og kikket engstelig på Karin.

– Hva er det med deg, mamma? spurte Hanna.
– Ingen ting, skyndte Karin seg å si. Det er bare det at jeg tror jeg kjente både farfaren din og pappaen din da jeg vokste opp.

– Er det sant? utbrøt Zacharias og sperret øynene opp. Nå la Karin merke til at det ene var blått og det andre hadde innslag av brunt. Hun kjente at pulsen steg. Zacharias var altså sønnen til Sverre. Hun fikk en merkelig følelse av at fortiden innhentet henne.

– Så fatter'n har virkelig hatt noen kvinnelige venner da, fortsatte han og himlet med øynene. Han fortsatte med å fortelle at faren hadde vært alene siden moren hans forlot dem for to år siden. – Og farfar bor på aldershjemmet litt utenfor sentrum, fortsatte han. Noen sier at han er ko-ko, det har de forresten sagt om ham hele livet, men det stemmer ikke. Han er bare litt annerledes.

– Det vet jeg, sa Karin.
– Vi tenker å gå på puben i kveld, sa Hanna.
– Det er et lokalt band som skal spille, sa Zacharias ivrig.
– De er supergode.
– Du er 17 år, Hanna.
– Det går bra om man har med anstand, sa Zacharias.
– Mamma, vær så snill, sa Hanna.
– Greit, du får lov, sa Karin. – Men jeg blir med, bare en liten stund.

Hanna sendte henne et smil før hun og Zacharias forsvant inn i huset igjen.

Karin ville rope etter ham og spørre om faren hans også skulle på puben, men hun torde ikke. Dessuten var Zacharias 18 og trengte ingen verge.

Skjebnens ironi, tenkte hun, at den første personen de hilste på da de kom hit, var Sverres sønn og oppfinnerens



barnebarn. Og han var i live, hadde Zacharias sagt, han bodde på aldershjemmet. Karin reiste seg og gikk bort til trappen og ropte opp til Hanna at hun skulle ut en tur.

Aldershjemmet lå en kilometer utenfor sentrum. To pleiere satt og drakk kaffe ved inngangen da hun kom inn. Hun presenterte seg og spurte hvor hun kunne finne oppfinneren.

– Erik? sa en av pleierne. – Er du en slektning?

– Nei, sa Karin. – Bare en venn.

– Bli med meg.

Karin fulgte etter henne gjennom en lang korridor.

– Så hvordan har det seg at dere er venner? spurte pleieren.

– Vi kjente hverandre gjennom moren min, sa Karin.

– Men jeg har ikke sett ham på mange år.

– Kan jeg spørre hva hun heter?

– Elin Sjøberg.

Pleieren snudde seg mot Karin. – Jeg synes nok at du minte meg om en eller annen.

– Kjennte dere hverandre?

– Vi gikk i sammen klasse, sa pleieren, – og her kjenner jo alle hverandre. Moren din var veldig populær. Det var fryktelig det som skjedde.

De stanset foran en dør med et navneskilt hvor det sto Erik Storm, og pleieren banket forsiktig på døren. Snart hørte de «kom inn» fra den andre siden.

– Han kan være litt spesiell, sa pleieren før hun forsvant.

– Men han er veldig snill. →

Karin åpnet døren og steg inn. Erik satt med ryggen mot henne og stirret ut av vinduet. Han snudde seg ikke før hun var tett bak ham.

– Nei, men er det deg? sa han og smilte.

Karin tenkte at han umulig kunne kjenne igjen henne før hun hadde presentert seg. Men det gjorde han, for i neste sekund sa han:

– Vil du ha en kopp kaffe, Karin?

Karin nikket og Erik reiste seg møysommelig og gikk bort til en liten kjøkkenkrok.

– Jeg har tenkt på deg, sa Erik da han hadde skjenket kaffe i to blomstrete kopper og de satt ved bordet. – Jeg har tenkt mye på hvordan det gikk med deg etter det som skjedde. Han slo oppgitt ut med hendene. – Du kan virkelig ikke ha hatt det lett, jente. Husker du tidsmaskinen min? fortsatte han.

– Kommer aldri til å glemme den, sa hun.

– Den brant opp. Det var noen barn som satte fyr på den. Det var livsverket mitt. Alle timene jeg har brukt på den, alle drømmene jeg bar på – alt gikk opp i røyk.

– Så grusomt, sa Karin. – Jeg hadde trengt en sånn nå, sa hun. – En tidsmaskin, altså.

– Kanskje jeg kan ta deg dit du vil, likevel, sa Erik. – Hvor vil du dra?

– Tilbake til sommeren 1992, sa Karin. – Til slottet, til markene – og tjernet, la hun til.

– Lukk øynene, sa Erik.

Karin gjorde som han sa. Dette er bare tull, tenkte hun. Jeg kan da vel ikke tro på en mann som påstår at han kan ta meg tilbake i tid.

– Er du der? spurte Erik.

Karin nikket. For det var hun virkelig. Hun gikk i hagen ved slottet, ut gjennom porten, lupinene blomstret i veikanterne, hun var på vei inn mot skogen, mot tjernet. Og så ble himmelen svart, og det ble kaldere. Plutselig var hun inni skogen, barnåler under de nakne føttene hennes og kråker som flakset over hodet hennes.

– Fortsett, ikke se, sa Erik da hun plutselig sperret øynene opp.

– Var jeg der? hvisket hun.

Erik nikket. – Husker du det ikke?

Karin ristet på hodet. – Jeg husker ingen ting.

– Det var jeg som fant deg og tok vare på deg den dagen. Jeg tok deg meg hjem til Sverre og meg. Satt hos deg hele natten.

– Hun tok ikke livet av seg, sa Karin.

– Jeg vet det, jeg har visst det hele tiden.

– Hva er det du sier? Sier du at noen ...

– Det var en ulykke, sa Erik. – Hun truet med å fortelle om deg til konen til Petter Andersen. De begynte å krangle. Han dyttet henne, hun falt stygt ...

– Hvordan vet du alt dette?

– Fordi han fortalte meg det. Faren din fortalte meg alt sammen. Han var desperal.

– Faren min ..., sa Karin. – Hvorfor fortalte du ikke dette til politiet. Og hvorfor skjønte ikke politiet hva som hadde skjedd? Hvorfor sa de at hun hadde druknet?

– De tenkte vel at hun måtte ha slått hodet i fallet. Å, Elin. Vakre Elin, sukket Erik.

– Hvorfor fortalte du ikke noe av dette til meg? Karin kjente at hun var på gråten. Han fikk jo ingen straff.

– Han lovet meg å gå til politiet selv, sa Erik. – Han sa at han skulle ta sin straff. Men han rakk det ikke. Han døde en måned etterpå. I en bilulykke. Jeg synes familien hans hadde nok med det, så jeg lot det være.

– Og jeg da? Som var datteren hennes.

– Jeg tenkte at jeg skulle fortelle deg det hvis jeg traff deg igjen. Men til å begynne med var du så ung, og etter det må du ha byttet navn. Jeg fant deg ikke, Karin. Jeg er lei meg for det.

Karin visste ikke hva hun skulle si. Hun var helt tom. Reiste seg bare langsomt og takket for samtalen og forlot

rommet. Lenge ble hun bare sittende i bilen og forsøke å samle tankene. Hun hadde aldri trodd at hun noen gang skulle få noen svar om Elins skjebne, eller få vite hvem som var faren hennes. Hun hadde bestemt seg for å skrive ferdig historien uansett, om så gi den en fiktiv slutt, men så hadde alt bare kommet til henne på denne måten. Det var nesten ikke til å tro.

Faren hennes hadde voldt Elin skade.

Hadde han gjort det med vilje? Hun ville aldri få svar på det, men hun visste det hun trengte å vite; At Elin ikke hadde sviktet henne. Hun hadde ikke valgt det selv.

Hun kjørte tilbake til slottet mens bildene og tankene romsterte i hodet hennes. Den kvelden, ved tjernet, oppfineren – og en mørkhåret mann. Hadde det skjedd – eller var det noe hun hadde drømt. Begge var borte nå, men hun og Hanna var i live, og det var det som betydde noe nå.

Hanna sto foran det store speilet i stuen da hun kom hjem.

Karin møtte blikket hennes. – Så fin du er, sa hun.

– Jeg gleder meg sånn, og det er et kult band. Men mamma, hva er det med deg?

– Jeg er litt sliten.

– Har det skjedd noe?

Karin åpnet munnen for å si at det hadde det ikke, men så innså hun at nå måtte det være slutt på løgn og fortelser, og så fortalte hun Hanna alt.

– Wow, sa Hanna. – Er det sant?

Karin nikket.

– Det er virkelig en tragisk historie, sa Hanna. Tårene begynte å renne nedover kinnene hennes. – Jeg vet ikke hvorfor jeg gråter, fortsatte hun, – men alt er bare så trist. Stakkars deg, mamma. Kommer du til å ta kontakt med noen slektninger på pappas side?

Karin ristet på hodet. Hun skulle ikke ta kontakt med noen, nå var det slutt på å grave i fortiden og gruble over ubesvarte spørsmål. Hun skulle skrive ferdig mammas historie, og det var det.

Hanna sa at de godt kunne bli hjemme, men Karin syntes de skulle gå på puben. Hun hadde jo lovet Zacharias å komme.

– Pappaen hans kommer også, sa Hanna. – Håper det er greit, mamma. Dere var jo venner en gang i tiden.

– Ja, for veldig lenge siden.

– Gammelt vennskap ruster aldri, kniste Hanna.

– Kjærlighet, rettet Karin. – Det er kjærlighet som aldri ruster.

– Det stemmer ikke, sa Hanna. – Kjærlighet kan absolutt ruste.

”

*Hun fikk en
merkelig følelse
av at fortiden
innhentet henne.*

Det var fullt på puben da de kom, men bandet hadde ikke begynt å spille.

– Der, sa Hanna og pekte mot baren. – Det er Zacharias.

Og ved siden av ham satt Sverre. Karin kjente ham igjen med en gang. Hun trengte ikke engang å gå helt inntil ham for å kjenne igjen den doble øyefargen. Han reiste seg straks han fikk øye på henne.

– Hei, Karin, sa han. – Du har jo ikke forandret deg.

Hun smilte mot ham.

– Jeg tenkte at det kunne være deg da jeg fikk høre at en mor og datter hadde leid slottet. Da jeg møtte Hanna, var jeg ikke i tvil. Dere er veldig like. Alle tre, forresten, Elin, du og Hanna.

– Dere er ikke så ulike dere heller, sa Karin og nikket mot Zacharias. Han og Hanna var visst dypt inni en eller annen samtale og hadde nok med hverandre.

– Det er nesten litt uvirkelig, lo Sverre. – Det er som om du og jeg har kommet tilbake i en eller annen tenåringsversjon.

Sverre spurte om hun ville ha vin, og Karin sa ja takk, et glass rødt.

Og så begynte bandet å spille. Karin reagerte sterkt på det første låten; de spilte «Drømmen om Elin».

– Skal vi sette oss et annet sted? spurte Sverre da han kom tilbake med glassene. – Det er flere rom her. Kom igjen.

Karin fulgte etter Sverre gjennom menneskemylderet, ut i den store hallen og opp en trapp. Og så enda en trapp.

– Hvor skal vi? sa Karin.

– Så langt opp vi kommer, sa han og snudde seg og smilte til henne. Det kløp til i magen hennes. Denne mannen var like eventyrlig som voksen, tenkte hun.

– Jeg ville bare vise deg stjernehimmelen, sa han da de hadde lagt seg til rette under et stort vindu. – Mamma vaske her da jeg var barn, før hun døde. Jeg pleide å klatre opp hit mens jeg ventet på henne. Er det ikke vakkert her?

Karin nikket. Visst var det vakkert.

– Husker du at vi gjorde det samme i trehytta? Jeg hadde lånt pappas stjernebikkert, og vi lå der og kikket på alle stjernebildene han hadde lært meg.

– Døpte vi dem ikke også? undret Karin. – Stjernebildene?

– Jo, sa Sverre. – Jeg husker det nå. Vi lagde vår egen lille verden.

– Jeg likte den verdenen, sa Karin. – Det var finere der enn i den virkelige verden.

– Fortell, sa Sverre etter en stund. De hadde snakket om gamle minner. – Hvordan ser livet ditt ut i dag?

– Det har vært litt strevsomt. Karin hadde ikke tenkt å fortelle om skilsmissen, men etter en stund gjorde hun det likevel. Og så fortalte hun om drømmene sine som ikke ble til noe, om morens uferdige manuskript og om møtet med Sverres far. Da hun var ferdig, rant tårene i strie strømmer nedover kinnene hennes.

– Bare gråt, sa Sverre da hun unnskyldte seg. – Ikke be om unnskyldning. Med tanke på alt som har skjedd og det du har fått vite siden du kom tilbake hit, hadde vært mye mer underlig om du ikke hadde fått en reaksjon.

Jeg har tenkt mye på deg gjennom årene, men på den tiden fantes jo ikke Internett, og Stockholm var like langt borte som en annen planet. Og så gikk jo bare årene.

– Pappaen din hadde tenkt å oppsøke meg da jeg fylte 18, sa Karin. – Han fortalte det i dag.

– Jeg vet det, sa han. – Men du hadde byttet navn.

– Faren din er veldig spesiell, sa Karin.

Sverre nikket. – Veldig spesiell. Og så var det Sverres tur til å fortelle sin historie. Han fortalte om en pappa som var litt ustabil psykisk, om barna som hadde satt fyr på livsverket hans, tidsmaskinen, og at han aldri hadde kommet seg helt etter det. Dessuten hadde Elins død gått hardt inn på ham.

– Var de et par? spurte Karin. – Elin og Erik?

– Jeg vet ikke, svarte Sverre, – men jeg er helt sikker på at pappa elsket Elin.

De hadde drukket opp vinen. Karin akte seg litt nærmere Sverre, og det kjentes helt naturlig, nesten forutbestemt da han kysset henne.

Da de kom ned i puben igjen, hadde dansen begynt. Bord og stoler sto stablet opp mot veggene, og midt på dansegulvet sto et ungt par. De beveget seg langsomt med musikken.

– Se på dem, sa Sverre. – Jeg tror sannelig det er noe på gang her.

– Kan se sånn ut, lo Karin.

Mens hun sto sånn og kikket på sin smilende datter, tett inntil Zacharias, Sverres sønn, oppfinnerens sønnesønn, var det som om hun så sin egen mor igjen. En lykkelig Elin som danset rundt i hagen på slottet.

Hun hadde kommet hit for å skrive ferdig historien.

Moren hadde endt sitt liv på en gåtefull og tragisk måte.

Men hennes egen og Hannas historie kunne bli bra.

Historien tar ikke slutt med Elin, tenkte Karin og tok hånden til Sverre. Den kan fremdeles få en lykkelig slutt.

SLUTT



ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

NY, FENGSELENDE ROMAN I NESTE FAMILIEN

Hvor ble du av, Johannes?

Sykepleieren Simone har aldri kjent faren sin, men drømmer fortsatt om å møte ham en dag. Alt hun har fra ham er navnet hans og et foto fra en fotoautomat med ham og moren, Jane. En dag, mens hun er på jakt etter loppefunn, finner hun helt tilfeldig et spor etter ham.

Jeg sliter ennå med et dårlig selvbilde

Det var helt topp at jeg ble bedt om å være overraskende til stede da en av kusinene mine fylte 60 år. Men jubileumsfesten i hjembygda vekket også mange vonde minner.

Det er blitt så moderne med overraskelser på jubileumsfester nå for tiden. Jeg flyttet til en annen landsdel etter endt utdanning, så det er ikke særlig ofte jeg kan besøke familien utenom i ferietiden. Nå skulle en av de mange kusinene mine der nord feires i anledning sin 60-årsdag, og jeg ble bedt om å være overraskelsen. Det gledet jeg meg veldig til. Ja, jeg ble mer og mer forventningsfull etter som dagen nærmet seg. Tenk å få komme tilbake på fest i min barndoms bygd så lenge etter!

Egentlig hadde jeg ikke bare gode minner fra skoletiden der, men familien min hadde flyttet da jeg var ferdig med barneskolen, så mye av det vonde hadde jeg fortrenget. Dessuten var ikke søskenbarna de som sto for mobbingen, men de gjorde, når sant skal sies, heller ikke noe for å stoppe plageåndene.

Jeg hadde fire kusiner, to litt eldre enn meg, de to andre ett år yngre. Men det var jo lenge siden vi gikk på skolen sammen. Jeg hadde det fint nå og gledet meg bare til å se igjen mennesker og landskap. Så jeg møtte opp som avtalt – en langveisfarende, som trådte inn og overrasket både gamle tanter og jublanten selv.

Ja, mottagelsen var nesten kongelig, med klapping og hurrarop. De fleste hadde jeg jo møtt ved forskjellige anledninger opp gjennom årene, men mange hadde jeg ikke sett siden jeg forlot barneskolen. Og slett ikke så mange samlet på en gang. Etter måltid med taler og sanger til ære for jublanten, kom tiden for å hilse på hver enkelt gjest. Det var så moro å treffe dem alle sammen, mimre om barndomsopplevelser og alskens påfunn.

EN GAMMEL PLAGEÅND

Men da jeg utpå kvelden sto ansikt til ansikt med en av min barndoms største plageånd, Sigrid, var jeg ganske uforberedt. Jeg trodde jeg hadde registrert alle ved bordet, men der sto hun plutselig. Hun hadde kommet litt sent fordi hun hadde senvakt på sykehjemmet i nabobygda, sa hun, og fikk smyge seg ubemerket på plass.

Møtet kom tydelig uventet på henne også, for hun hadde ikke visst at jeg skulle komme. Hun var gift med broren til jublanten ektemake. Samtalen mellom oss gikk litt trått i starten. Hun visste mye om mitt livsløp, viste det seg, og jeg fikk høre detaljer om hennes. Vi pratet og lo en lang stund. Men så slo hun blikket ned.

– Jeg har tenkt på deg mange ganger. Vi var ikke særlig snille med deg, vi som var litt eldre. Hun svelget, og så kom det: – Og jeg var visst den verste til å mobbe deg. Skulle liksom straffe deg fordi du var så snill og flink. Du ville jo aldri være med på å plage læreren eller gjøre ulovlige ting. Jeg husker hvordan vi holdt deg utenfor og plaget deg på utspulerte måter, fordi du skulle være så prektig!

Hun stoppet og så på meg med et unnskyldende blikk.

– Jeg håper du skjønner at jeg er veldig lei meg nå etterpå. Jeg har tenkt på deg ofte opp gjennom årene, og ønsker å be om unnskyldning ... nå, hvis det går an?

Det var tydelig at dette ikke var lett å si for henne. Selv om jeg var ganske overrumplet, tror jeg at jeg presterte et imøtekommende smil. – Selvfølgelig har jeg tilgitt dere alt sammen for lenge siden, sa jeg og ga henne en klem for å understreke ordene. Og jeg var ærlig nok, men jeg kjente at opplevelser som lenge hadde ligget i dvale, veltet frem fra glemselen.

MÅTTE ÅPNE MINNEBOKEN

Heldigvis fikk jeg ikke dvele så lenge ved minnene, for søskenbarn strømmet til hele tiden. Det var nok å ta av etter mange års adskillelse, og kvelden ble et minne for livet, det kan jeg trygt si. Men da jeg var kommet i seng, måtte jeg «åpne minneboken». Møtet med Sigrid hadde blitt altfor sterkt. Episodene fra skoletiden kom til overflaten, én etter én.

Mobbingen begynte for alvor da jeg kom i storskolen. Det skjedde ikke hver dag, men jeg kunne aldri vite når Sigrid hadde dagen for å herske over hjemturen. Og de andre våget ikke å protestere. Når det var snø om vinteren, var det å døpe folk i snøen en yndet sport. Eller å presse snø inn på



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

ENSOM: Som andre 14-åringer hadde jeg jo mine drømmer og svermerier. Det var bare det at jeg ikke hadde noen å dele dem med.

kroppen rundt halsen. Det var jo ikke alltid bare jeg som fikk gjennomgå, men jeg var alltid blant dem som måtte til pers. Altfor ofte kom jeg hjem med rødt og forgrått ansikt, men om jeg klaget, fikk jeg liten trøst hjemme.

– Du må tåle litt, sa min mor bare.

KRITISERTE UTSEENDET

Sjette skoleåret var jeg heldigvis blitt så høy at ingen våget å røre meg. Men nå var det størrelsen ertingen gikk på. – At du ikke skjems over å gå med så store bryst! fikk jeg høre. I puberteten fikk jeg en del valpefett både her og der, og jeg fikk høre at guttene likte best de små og slanke. Sigrid var så definitivt av dem som ertet verst. Hun var både flink og pen, så hva hadde jeg å stille opp med? Jeg avskydde kroppen min etter hvert. Hos mor var det ingen hjelp å få.

– Jeg skjønner ikke hvem du ligner på som har så store bryst, kunne hun si. At jeg trengte BH, kunne hun ikke forstå. – Når du blir konfirmant, skal du få. Dermed var det avgjort. Av og til møtte jeg et blikk hos henne som tydeligere enn ord sa hva hun tenkte: – Stor og klumpete. Det har hun ikke etter meg.

Jeg var forresten rask til å springe når vi hadde slåball, men med dissende bryst var det ganske ubehagelig. Og så var det Sigrids fnising, peking og megetsigende blikk. Faglig klarte jeg meg godt, så det var mitt eneste forsvar. Helt opp til syvende klasse «kjøpte» jeg meg tidvis venner ved å hviske de rette svarene når det trengtes, men det førte også til at jeg aldri helt kunne stole på noen. Når de ikke trengte min støtte, var jeg like utenfor.

Sigrid var et år eldre enn meg, så siste skoleåret slapp jeg henne. Imidlertid følte jeg meg aldri helt akseptert blant mine jevnaldrende heller. De var godt opplært, så da jeg prøvde å stole på en av de tre som var like gammel som meg, røpet hun mine innerste hemmeligheter til gjengen rundt Sigrid. Jeg ble ertet og plaget på skolen, og på hjemveien

ikke minst. Da jeg lå i sengen min etter festen, kjente jeg ennå den mektige ensomheten som fikk meg til å gå lange turer alene i de lyse sommerkveldene der nord, den siste våren på barneskolen. Som andre 14-åringer hadde jeg jo mine drømmer og svermerier. Det var bare det at jeg ikke hadde noen å dele dem med. Jeg våget ikke å satse på noen bestevenninne, så bøker og lesing fylte mesteparten av fritiden jeg hadde.

BARNDOMMEN SATTE SPOR

Da familien min flyttet til et større sted, fant jeg fort venner. For brystene mine fikk jeg nå mange komplimenter, men jeg klarte ikke å tro på at noen virkelig mente at jeg var heldig. Selv den dag i dag har jeg problemer med å tro at noen virkelig vil være mine venner og at kroppen min er fin slik den er. Jeg føler meg ennå stygg og klumpete, og jeg jobber mye for å styrke selvfølelsen på det området. Nå er jeg snart pensjonist, og når jeg ser meg i speilet, ser jeg en ganske sveisen dame. Men at det er meg ...?

Tvangstanker, sier nok mange. Ja, jeg vet det, men barndommen setter dype spor. Vonde opplevelser kan sjelden fortrenkes for alltid. Jeg har tilgitt både min barndoms plageånd og min mor, men glemme alt, det er vanskeligere. Jeg har jo også lært noe, men det er dyrekjøpt lærdom ... Utad virker jeg nok sikker og åpen. Bare ektemannen min og noen få andre har skjont hvordan jeg egentlig sliter med et dårlig selvbilde.

«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.

Hundeparken

Sidsel hadde for lengst hengitt seg til sin skjebne som moderne peppermø. Det hadde aldri blitt hverken mann eller barn. Men hun mistenkte seg selv for egentlig aldri å ha drømt om noen av delene. Inntil hun møtte hundeeieren Richardt.

NOVELLE AV: ELINOR LØVGREEN ILLUSTRASJON: STEEN REDDER

Sidsel speidet etter ham fra det øyeblikket hun hadde åpnet ytterdøren. Selv om hun selvfølgelig visste at hun ikke ville se så mye som skyggen av ham før hun nådde parken. Hun kunne bare ikke la være. Det var som om blikket hennes lette etter ham, fra det øyeblikket hun gikk ut døren, til hun gikk inn igjen.

Det føltes som om hun var besatt. Og det var hun vel egentlig også, tenkte hun, mens hun sto der i døren og stirret utålmodig opp på de siste trinnene til hovedtrappen. Hvor ble Berta av?

– Berta? ropte hun. Først oppmuntrende og lokkende. Så irritert og utålmodig.

– Berta!!!

Den gamle hunden kom møysommelig vraltende. Så stoppet den opp ved de nedadgående trappene for liksom å ta seg sammen, før den fortsatte nedstigningen.

– Åh, Berta, kom nå, sa Sidsel irritert.

Den gamle hunden på trappen tok seg sammen og satte litt fart i beina. Men bare litt. Selv om det var tydelig at den godmodige beaglen gjerne ville glede eieren sin, hadde den ikke den fremdriften den tidligere hadde vært i besittelse av.

I det sekundet den nådde ned trappen og frem til hoveddøren, satte den rumpa utmattet i bakken ved siden av Sidsel.

– Kom nå, Berta, vi skal over til hundeparken, ikke sant? lokket Sidsel.

– Det elsker du jo. Over til alle hundevennene dine.

Hun så oppmuntrende, nesten ekstatisk på hunden sin. Berta kikket bare resignert tilbake, og ga et halvhjertet slag med halen.

Sidsel hadde lagt merke til ham, i det øyeblikket han hadde trådt inn gjennom porten til hundeparken. Richardt. Selvfølgelig hadde hun det. Han skilte seg ut på alle måter fra den typiske hundelufteren. Avslappet, men stilfullt kledd. Et par velsittende jeans. Og en skjorte eller genser av god kvalitet. Et våkent blikk rammet inn av designbriller. Det var rett og slett et uttalt intellektuelt preg over ham, som ikke gjaldt resten av hundeparkens faste gjester – som stort sett gikk i slitte joggebukser og hettegensere.

Sidsel var ingen snobb. Men ærlig talt var det begrenset hvor mye hun kunne snakke om hundegodbiter, treningsregimer for hunder og agilitybaner. I alle de årene hun hadde

vært i hundeparken med Berta, hadde hun aldri følt seg fristet til å flørte med et annet medlem av parkens faste besøkende. Ikke det minste.

Hun hadde selvfølgelig utvekslet høfligheter, smil og hundeanekdoter, men det hadde alltid vært en rask tur inn og ut når Berta skulle luftes, ordnes og mosjoneres, så de kunne vende tilbake til den trygge tilværelsen i sofaen i den lille leiligheten deres. To veltilfredse «singlesladies» i deres beste alder.

Sidsel hadde for lengst akseptert sin skjebne som moderne peppermø. Det hadde aldri blitt hverken mann eller barn på henne. Men hun mistenkte seg selv for egentlig aldri å ha drømt om noen av delene. Hun hadde alltid elsket jobben sin som oversetter av engelske krimromaner. Det var en fryd å fordype seg i ordene og forsvinne inn i kronglete plott og karakterer. Det stille livet med et hjemmekontor ved leilighetens solrike vindu hadde passet henne utmerket. Og nå som hun hadde rundet 50, ga det likevel ikke mening å forestille seg noe annet.

Altså inntil Richardt hadde gjort sin entré.

Bevares, Jens var selvfølgelig veldig søt. Og god å snakke med. En litt stille mann. Sjenert, men alltid smilende og vennlig. Han så alltid ut til å være der når Sidsel kom til parken. Ifølge med sin godmodige hund Harry, og sine nysgjerrige spørsmål om arbeidet hennes.

«Nå, hvordan går det med oppklaringen av mordet i Hyacintveien?» kunne han spørre. Eller: «Jeg har gått og tenkt på den korrekte oversettelsen av *petrified*? Er det skrekkslagen eller kanskje snarere forstenet?»

Hvis ikke Jens hadde vært så avvæpnende vennlig, kunne han lett blitt forvekslet med en stalker, hadde Sidsel tenkt. Men han var rett og slett for søt. De hadde hatt mange gode samtaler de siste årene, det måtte hun innrømme. Jens var søt og ganske ufarlig.

Det forholdt seg helt annerledes med Richardt. Richardt hadde rystet henne. Rystet hennes verden. Helt fra det øyeblikket han var trådt inn gjennom porten til hundeparken, hadde han fått hjertet hennes til å slå hardt og vilt. Bare måten han med lange, selvsikre skritt beveget seg over pleinen, kunne få henne til å gispe etter pusten. Hånden hans, når den skjodesløst gled gjennom den sølvgrå, velpleide hårmanken. Hans direkte blikk. Hans dype stemme, når han myndig ropte på sin velpleide dobermann, Othello.

Bare tanken på Richard fikk Sidsel til å sitre. Hun tok tak



i Bertas hundesnor og satte bestemt kurs mot hundeparken. Forventningen boblet i henne.

De hadde ganske raskt begynt å prate, hun og Richardt. Det hadde kommet overraskende på henne. For hvorfor hadde han valgt seg henne? Hun gjorde ikke mye vesen av seg selv. En mellomblond, kjedelig frisyre. Med litt grått i. Et par jeans og en bomullskåpe. Men hun skilte seg kanskje ut blant de typiske hundelufferne? Kanskje hun utstrålte en annen form for seriøsitet? Virket hun likevel mer kulturell?

Richardt var kulturredaktør i en stor avis. Han kjente til litteratur. Til kunsten i alle dens former. Og han hadde sjenester delt ut av sin kunnskap. Han hadde ikke spurt så mye om hennes jobb, men han syslet jo også med ordentlig litteratur. Ikke bare oversettelse. Eller krim for den saks skyld. Det var vel forståelig at han primært snakket om seg selv.

Sidsel merket at kinnene hennes ble røde, og hun dro litt

hardere i Bertas snor, så den gamle beaglen måtte gjøre et lite krumspring for å følge med. Men hjertet hennes sank da hun dreide rundt hjørnet og så at Richardt ennå ikke hadde dukket opp i parken.

En liten, korpulent mann i altfor korte shorts bykset rundt en søledam med sin minst like korpulente hund. En dame i rosa joggedress og med blålig hår forsøkte forgjeves å holde den hvite puddelen sin unna skitten. Og så var det Jens, selvfølgelig. Hun gjenkjente hans rolige bevegelser med det samme. Han plukket opp en gren fra bakken og sendte den i en stor bue gjennom luften. Harry satte ivrig etter, sprang etter og grep grenen elegant mellom tennene.

Hun gjenkjente hans sjenerte gestikulering da han fikk øye på henne.

– Hei, Sidsel, sa han og sendte henne et blick under skyggeluen.

Han smilte imøtekommende til henne.



– Hvordan står det til med oppklaringen av mordene i Londons botaniske hage?

– Jo, jo, fint nok, svarte Sidsel.

Hun var ikke stolt av å være så avvisende. Men hun kunne ikke konsentrere seg; sto bare og strakte hals for å få øye på Richardt.

Jens var stille et øyeblikk, så forsøkte han igjen:

– Har de fastslått om det var snakk om plantegift?

Sidsel svarte ikke engang. For der var han. Richardt. Det føltes som om hun så ham i sakte film. Han kom slentrende mot dem med en blazer skjodesløst kastet over den ene skulderen. Han smilte bredt, og kastet litt på hodet, så de sølvgrå lokkene falt på plass på toppen av hodet over den distingverte pannen.

Sidsel gispet. Jens så tomt på henne. Blikket hans forsvant under skyggeluen da han senket hodet.

– Hei, hei, sa Richardt da han nådde frem. – Skal vi ikke søke mot en solflekk, været er jo fantastisk?

Richardt så flørtende opp over solbrillene. Han la ikke merke til Jens, men pekte mot en solflekk i den motsatte enden av hundeparken. Sidsel fniste lykkelig og dro i Bertas snor.

– Jo, det er jo helt sprøtt å stå her i skyggen på en så deilig dag, sa hun henført.

Jens sa ingenting, men nikket bare farvel da de to trakk seg bort.

Sidsel og Richardt hadde nettopp utvekslet et par litteraturtips og sluppet Berta og Othello fri da porten lukket seg igjen.

En liten, tettbygd mann med kortklippet hår trådte inn. Men det var ikke han som fanget blikket deres. Det var hunden. Den brede, steinharde muskelhunden som nærmest dro sin eier inn gjennom porten og prustende posisjonerte seg midt i parken. I bredstående stilling og med dirrende snute.

Synet av hunden spredte seg i Sidsel som iskald frykt. Som hundeeier hadde hun møtt mange forskjellige hunder. Også sin del av muskelhunder. Hver gang hadde hun klart å trekke en pipende Berta sikkert forbi dem. Men den hunden som nettopp hadde gjort sin entré, føltes annerledes. Utilregnelig. Rasende. Farlig.

Sidsel var med ett det engelsk ordet «petrified». Skrekkslagen og forstenet på samme tid. Hun så panisk etter Berta. Hvor var hun? Hennes gamle, langsomme og godmodige beagle?

Richardt ropte etter Othello, som med det samme kom springende. Men Berta var ingen steder å se.

Sidsel ropte.

– Berta, Berta ...?!

Hun kunne høre angsten i sin egen stemme. Ingen Berta.

– Kan du se henne? spurte hun engstelig Richardt.

Men Richardt ristet bare på hodet og trakk Othello tettere inntil seg.

Det var som om den kortklipte mannen nøt den frykten hunden hans hadde utløst i hundeparken. Han sto og så seg litt omkring. Snoren mellom ham og muskelhunden var spent ut som strengen på en bue, og selv om han prøvde å se kul og avslappet ut, var det tydelig at han måtte bruke all sin kraft for å holde fast. En dyp, illevarslende knurring steg opp fra dyrets hals og syntes å ta til i styrke.

Richardt skuttet seg.

– Vet du hva, det holder på å bli sent.

Han så ikke engang på Sidsel.

– Jeg tror jeg må vende snuten hjemover.

Sidsel så vantro på ham. Men Richardt møtte ikke blikket hennes. Han lot bare solbrillene falle ned på nesen og forlot med et nesten uhorlig: – Vi ses.

– Ses?

Sidsel følte sinnet og skuffelsen vokse i seg. Hva var han for en feiging.

Men hun fikk snart noe annet å tenke på enn sin skuffelse over Richardt. For der kom Berta. Traskende stille og godmodig ut mellom de tette buskene på den lille forhøyningen i utkanten av parken. Lykkelig uvitende om det dramaet som utspilte seg midt i hundeparken.

Den dirrende muskelhunden fikk øye på henne i det øyeblikket hun trådte ut mellom buskene, og ikke ti ville hester kunne holde den tilbake. Det ga et voldsomt rykk i den kort-

klipte mannens arm da snoren spratt ut av hånden hans, og hunden sprang av sted med en øredøvende brøling. Den spurtet mot den intetanende beaglen, hvis godmodige blick skiftet fra forundring til dyp frykt på mindre enn et sekund.

– Neeei! skrek Sidsel. – Hjelp meg, hjelp hunden min!

Richardt begynte å løpe. Men den gale veien. Bort fra hundeslagsmålet og mot porten. Som en feiging med halen mellom beina.

Men en annen skikkelse begynte plutselig å løpe i motsatt retning. Mot Berta, mot den brølende, rasende muskelhunden og mot den katastrofen som ville utspille seg om få sekunder.

Jens nådde nesten frem, før muskelhunden rakk å sette tennene i Berta. Men også bare nesten. For det lyktes akkurat det blodtørstige dyret å lukke sine kraftige kjever om Bertas ene bakben, før Jens og Harry kunne forhindre det. Og den forbaskede hunden ville ikke slippe taket. Heller ikke da Jens slo den gjentatte ganger over nakken med en tykk gren. Først da Harry, den ellers glade og veloppdragne hunden, lot sine egne tenner synke ned i den rasende hundens flanke, ga den slipp.

Den fryktinngytende muskelhundens tenner blinket urovekkende i det blodige gapet, da hundens eier endelig fikk tak i båndet igjen og tydelig rystet fikk kontroll over den.

– Det må dere unnskyldes, sa han svakt.

Ingen av de sjokkerte hundelufterne sa noe. Først da hunden og mannen hadde forlatt parken, ropte damen med rosa joggedress harmdirrende:

– Hundemorder. Du skulle skamme deg!

Sidsel hadde stått som lammet. Nå sprang hun bort og sank gråtende ned ved siden av Berta. Jens bøyde seg allerede over den gamle beaglen, mens Harry så på med hodet på skakke og med et sørgmodig blick.

Berta lå som livløs. Ganske stille. Og med vidåpne, stirrende øyne.

– Hun er i sjokk, sa Jens. – Bare ta det rolig, Sidsel. Hun skal nok klare det. Jeg er veterinær.

Han trakk resolutt av seg skjorten og bandt den stramt rundt den livløse hundens blødende bakben.

En liten piping lød fra Berta. Hun så fortumlet og spørrende opp på Sidsel.

”
*Bare måten han
beveget seg over
plenens kunne få
hennes til å gispe
etter pusten.*

– Åh, lille venn. Unnskyld, unnskyld.
Sidsel trakk den gamle beaglen inntil seg og boret nesen inn i den myke pelsen.

– Jeg skulle ha passet bedre på deg.

Berta ga henne et kjærlig slikk på toppen av hodet. Kanskje hadde Jens rett. Kanskje ville hun klare seg. Sidsel kunne merke at håpet vokste i henne.

Hun fulgte engstelig med i Jens' bevegelser, mens han sjekket den gamle hundekroppen for brudd og sår. Blikket hans var fokusert og hendene hans milde og omsorgsfulle.

Veterinær?

Sidsel krympet seg av skam. Etter alle disse årene. Etter alle de samtaler de hadde hatt om hennes oversettelser og arbeid, hadde hun aldri så mye som spurt om hans arbeid. Hun følte seg plutselig utrolig dum og selvopptatt. Hun skammet seg.

Jens så opp fra Berta.

– Hun er fin og hel, men såret på benet er dypt. Jeg må få henne inn på klinikken; hun skal sys og få noe smertestillende, sa han og smilte til Sidsel. – Hun skal nok bli bra, du skal ikke være bekymret.

Sidsel smilte takknemlig og lykkelig gjennom tårene.

– Du er helt fantastisk, sa hun og hikstet. – Takk, tusen, tusen takk.

Sidsel visste ikke nøyaktig hvem som hadde invitert hvem ut den kvelden. Hun visste bare at de hadde blitt enige om å spise middag sammen da de satt og ventet på at Berta skulle våkne opp fra narkosen på Jens' dyreklinikk. Han hadde bedt sykepleieren på klinikken om å komme på

jobb på en søndag. Det var en god venns hund som hadde kommet til skade, hadde han forklart over telefonen. En god venn? Sidsel hadde følt seg smigret og skuffet på samme tid. Hun merket plutselig hvordan hun hadde lyst til å være mye mer enn bare gode venner med Jens.

Han hadde selv båret Berta til bilen sin. Sterk, handlekraftig og ansvarsfull. Og hans behandling av den gamle, gode hunden hadde vært så profesjonell, men allikevel kjærlig og omsorgsfull. Sidsel var sjarmert. Det måtte hun innrømme.

Uansett hvem som hadde invitert hvem, hadde det i hvert fall endt med en middag. For å snakke gjennom dagens skremmende hendelser, naturligvis. Men, skulle det vise seg, etter hvert som kvelden skred frem, også for å snakke om hvor mye de to hadde til felles. At de begge var single, selv om de for lengst hadde passert de 50. At de begge var lidenskapelig opptatt av jobben sin. Og hvor merkelig og forunderlig det var at de aldri før hadde avtalt å møtes over en middag. Det føltes så naturlig, så riktig. Trygt og spennende på samme tid.

– Nå, smilte Jens. Øynene hans glitret i stearinlysets skinn. – Nå må du fortelle meg om mordene i den botaniske hagen? Det var plantegift, ikke sant? Har jeg ikke rett?

Sidsel lo og lot Jens helle mer vin i glasset sitt. Så smilte hun underfundig.

– Jo, nå skal du høre, sa hun og lente seg over bordet som for å betro ham en hemmelighet. Men hun rakk ikke å si mer. For Jens grep om ansiktet hennes og lukket leppene sine om hennes.

Det ble det første kysset av mange.

Fokus på helsen din

- ✓ Få en omfattende helsesjekk inklusiv scanning av dine blodårer og organer hos spesialist.
- ✓ Røntgenlegen undersøker om dine organer er normale og vurderer en rekke risikofaktorer.
- ✓ Du har god tid til å diskutere dine problemstillinger og bekymringer med legen.



**Austad
Diagnostikk**

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no

Sensommer- hage



PODET: Dette er hagens eldste og største epletre. Den opprinnelige sorten var ikke noe god på smak så Espen podet like så godt inn fire ulike sorter på treet. Nå har han flere favoritter på samme tre.



GEORGINER: – Jeg har en stor forkjærlighet for georginer som virkelig er på sitt flotteste utover sensommeren. Tallerkengeorginen 'Cafe Au Lait' er kanskje den mest spektakulære av dem alle, sier Espen.

GYLLEN SKJØNNHET

Espen Skarphagen fra Sommerhytta på TV 2 er født med hage i DNA-et sitt, er plantesamler og utdannet blomsterdekoratør. Ikke rart høsthagen hans er så frodig og vakker!

TEKST: KRISTIN TANDERØ BREKKE FOTO: JANE ØDEGAARD

Det er høst i hagen til Espen. Plantene har kledd seg i sine varmeste farger, epletreet henger tungt med frukt, og sensommerens frodighet og crispy luft nytes til det fulle.

– Nei men, der er du jo, lille venn. For en nydelig, liten knopp! Velkommen skal du være.

Tatt i betraktning gleden og omsorgen Espen viser plantene sine mens han guider oss rundt i hagen, er det ikke rart de svarer tilbake med et frodig blomsterflor. For dette uterommet får mye god gjødsling, også i form av kjærlighet.

TRE ØNSKER

Kontrasten er stor fra da han og samboeren flyttet inn her. Da besto tomte hovedsakelig av en

stor plen med noen få busker og et kirsebærtre.

– Jeg ønsket meg i utgangspunktet tre ting her ute: en dam med fisk i, en isolert vinterhage hvor jeg kunne overvintre planter og et drivhus. Utgangspunktet er dammen; alt du ser, springer ut fra den. Resten har handlet om å binde disse tre elementene sammen på en god måte, sier Espen. Han ønsket å skape en raus og inkluderende hage hvor man både kan zoome ut og inn.

SKRÅTT OG ULENDT

Utfordringen var at tomte var veldig hellende og besto av ulendt terreng. Lite jord og mye fjell som stakk opp over alt ga også begrensninger. Løsningen ble å bygge ulike opphøyde bed, slik at de kunne fylle på mer jord og dermed for- ➔



NESTEN SORT:

Sjokoladekosmos er en grasiøs sommerblomst som kan overvintres lyst og kjølig. Den er fylt med nesten sorte blomster som dufter sjokolade store deler av sommeren.

Espens beste tips til høsthagen:

- Velg busker og trær som bidrar med ulike, vakre høstfarger. For eksempel blir parykkbusken dyp rød, noen typer japansk dverglønn blir blodrøde, hengeblodbøk blir kobberfarget og tempeltreet blir knallgult og gnistrer i sola.
- Fjerner du de visne blomstene på sommerfuglbusken etter sommerens blomstring, vil den mest sannsynlig blomstre igjen om høsten.
- Hjertetre tilfører god lukt i hagen på slutten av hagesesongen. Når bladene faller av lukter de som nybakt kake.
- La blomster og frøstender stå igjen til vinteren. Når rimet legger seg på dem skaper det magiske og trolske uttrykk i hagen. I tillegg gir det mat til fuglene.

FROKOSTPlass: I sittegruppen nytes gjerne frokosten i morgensola.

STREKKER SEG:

Blodbeger er veldig dekorativ og gir en herlig frodig effekt med blomstring som ofte starter i juni og varer til frosten kommer. Den blir som regel to-tre meter og har lange ranker med klokker på rekke og rad.



FLYTTE INN: Espen sikrer at den 25 år gamle fuchsiaen han har arvet av mormoren sin får flytte innendørs i god tid før frosten kommer. Den overvintres lyst og kjølig.

HAGEGLAD: Stella er alltid med i hagen. Syrinhortensia 'Vanille Fraise' starter blomstringen med helt hvite blomster som etter hvert forvandler farge til mørkerosa.



PLANTELISTE

Her er Espens favorittplanter i høsthagen:

- Høstfloks, *Phlox paniculata*, en gammel staude som minner om bestemors hage med lang blomstring og en stor variasjon av farger.
- Høstanemone, *Anemone hupehensis*, en majestetisk staude med hvite eller rosa blomster som svever vakkert i høyden.
- Georgine, *Dahlia*, blant annet tallerkensorten 'Cafe Au Lait' garanterer en raus blomsterprakt. Blomstene kommer i et hav av former, farger og størrelser. Supre i buketter.
- Engletrompet, *Brugmansia* «Salmon Perfection», en av de mest spektakulære plantene på sensommeren med sine store blomster som gir en eksotisk wow-effekt. Må overvintre innendørs.
- Kattehaile, *Lythrum salicaria*, blomstrer lenge utover høsten og frøstandene med bøy på toppen danner vakre strukturer i vinterhagen.
- Solhatt, *Echinacea purpurea*, gir flott farge i bedet og har nydelige frøstender som kan plukkes og tørkes til bruk i dekorasjoner.
- Høstormedruer, *Actaea simplex*, dufter fantastisk og er majestetisk der den ruver over de andre staudene i bedet. Er også en god næringskilde for insektene.
- Zinnia, åpne blomster i ulike farger som gir lett tilgang for insektene. Flotte i buketter.
- Løvemunn, *Antirrhinum majus*, romantiske blomster som er et must i høsthagen.
- Dvergslirekne, *Persicaria affinis*, bunndekker som begynner å blomstre tidlig på sommeren og fortsetter helt til frosten kommer.
- Oktoberbergknapp, *Hylotelephium spectabile*, blomstrer lenge i ulike rosanyanser og er en god matkilde for de siste insektene.
- Klematis «Summer Snow», klatreplante med en sky av enorme mengder av hvite blomster. Et hvitt teppe fra juli og helt frem til frosten kommer.
- Blodbeger, *Rhodochiton atosanguineus*, klatre- slyngplante med et unikt utseende som både kan klatre oppover og henge nedover. Fargen og blomstene holder seg godt til tross for enkelte frostnetter.
- Klokkeranke «Cobaea scandens», ettårig klatreplante som er overøst av blållilla blomster. Kan bli 5-6 meter høy. Umulig å ikke forelske seg i.
- Syrinhortensia, *Hydrangea paniculata*, søt duft og vakre blomster. Flere av sortene som for eksempel «Vanilla Fraise» skifter fargenyanse fra hvitt mot mørkerosa utover høsten.



bedre jordsmonnet. Bedene er hovedsakelig bygget av bro- og naturstein, mens den ekstra høye muren rundt dammen består av stablestein i betong som kan låses ekstra fast.

– Det positive med hellingen på tomten er at det har gitt oss muligheten til å skape mange ulike og naturlige rom ut fra terrenget, sier Espen.

FRODIG HØST

Frodigheten i høsthagen vitner om at Espen og Frode har lyktes med å forbedre jordsmonnet.

Her stortrives en kombinasjon av trær, små og store busker, stauder og ettårige sommerblomster. På grunn av begrenset plass har paret fokusert på prydplanter og frukt og bær. De mikser også inne- og uteplanter og lar vekstene skifte bosted i løpet av året. Om sommeren får mange av inneplantene flytte ut og nyte frisk luft, sol og vind i bladene, mens uteplanter som fuksia, engletrompet, begonia, georgineknoller, colokasiaknoller og sukkulenter får sjekke inn i vinterhagen før frosten kommer. Her står de lyst i 5–10 grader.

HAGEDAM: Etter mange år er dammen på 14 kubikk godt etablert med vegetasjon som legger seg inn mot vannspeilet som acer og juniperus. I tillegg smyger bukkeblad seg med tykke stengler og dekorative blader langs kantene og utover vannet som er hjemmet til 20 koi.





HAGESTUE: Vinterhagen fungerer som hagestue hele sommeren. På slutten av høsten ryddes møbler og tepper ut og planter som trenger å overvintre lyst og kjølig flyttes inn. Ved å lukke med en skyvedør kan temperaturen holdes stabilt på 5–10 grader gjennom vinteren.

VOKSER HØYT:

Klokkerranken 'Cobaea scandens' er en av Espens favoritter i høsthagen. Den vokser enormt hvis den får god plass til røttene og nok næring og vann. Det er ikke uvanlig at disse kan bli 5–6 meter høye og klatrer godt på egen hånd om de finner feste.



MORMOR SOM FORBILDE

– Jeg fikk mitt eget bed da jeg var seks år gammel og har dyrket blomster siden. En hageivrig mormor har også vært et stort grønt forbilde for meg, sier han.

Tro det eller ei, men Espens nydelige sensommerhage er faktisk ganske vedlikeholdsfri, mye takket være tett planting og hans høye terskel for ugress. Men litt jobb gjør han om høsten. Georgineknollene graves opp og oppbevares tørt innendørs. I starten av september tar han også en beskæringsrunde på større busker og trær. Helt til slutt flyttes de eksotiske plantene inn i den isolerte vinterhagen. Ellers bruker han mest mulig tid til å spre dyrker glede rundt i Norge via podkasten Grøntpodden og i Sommerhytta på TV2.

– Å få bidra til å spre entusiasmen og energien rundt hagelivet videre, gir meg så mye, stråler Espen. •



SETT LØKENE NÅ: Nå er det tid for å sette ned løk til vårens blomstring. Espen pleier å sette dem i jorden i oktober slik at de får tid til å etablere litt røtter og skudd før frosten kommer.



DUFTENDE: En av sensommerhagens stoltheter er den fem år gamle engletrompeten 'Salmon Perfection'. Gjennom sommeren leverer den opp mot 200 blomster med en fantastisk duft.



FARGERIKT: Om høsten får hagens lønnetrær virkelig vist seg frem i alle sin prakt. Den knallrosa praktspraglen som har fått god halvskygge hele sommeren, bidrar med en dyp farge i høstpaletten.



Oktober



HØSTKOS

Hvorfor ikke la utemøblene stå en stund til på terrasse eller balkong, og dekk opp vakre høstskatter på bordet!

Her har nyper, epler og gresskar fått selskap av både lystestaker, drivved og noen dekorative andeskulpturer. En herlig oppdekking for en høstfest, men også bare vakkert å se på gjennom vinduet fra inne. Bli ute så lenge det går! Belysning og varme pledd hjelper til.



GODT OG VARM: Det store og deilige pleddet i øko-sertifisert ull finnes i flere farger, men oransje lyser opp litt ekstra i høstmørket. Kr 1799 hos moiaform.no.



NORSK DESIGN: Rognebærmønster gir en ordentlig høstfølelse. Håndlaget brett i bjørkefinér, 38 cm i diameter. Kr 449 hos moiaform.no.

TØRKEDE SKJØNNHETER: Klatrehortensiaens visne blomster er som små kunstverk.



GETTY IMAGES



GETTY IMAGES

HØSTFIN: Blåbærbusker gir ikke bare gode bær, de tilfører en ordentlig fin høstfarge i hagen! Både amerikanske blåbær (*Vaccinium corymbosum*) og hybridblåbær (*Angustifolium*-gruppen) er et fint komplement til våre viltvoksende blåbær. Hvis man har lyst å ha blåbær i potte på balkongen kan man velge såkalte lowbush-sorter som ikke krever så mye plass.

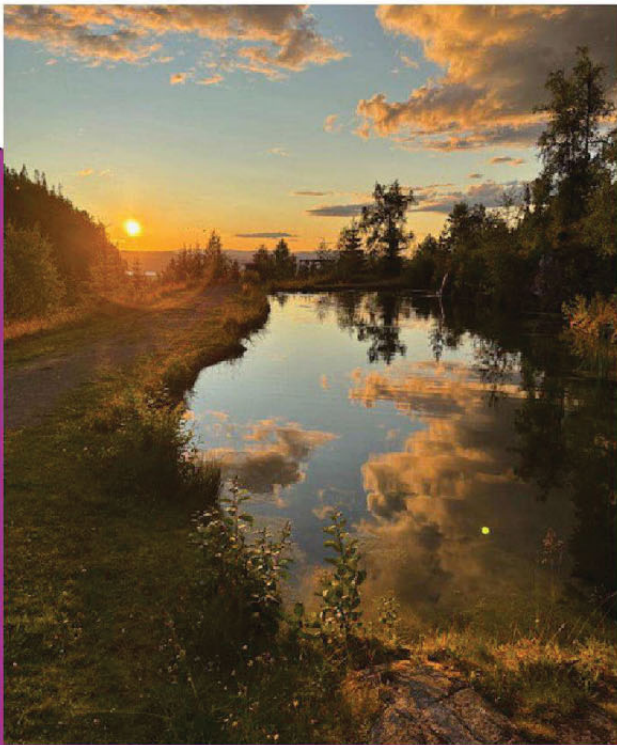
1. Plant vårløk hvis det fortsatt ikke er frost i jorden.
2. Klipp ned bjørnebærgreiner som har gitt bær i år.
3. Pakk inn pallekarmer og bed i kjøkkenhagen med løv, halm eller planterester.
4. Så stauder som trenger en kuldeperiode for å spire nå.
5. Ta inn og rengjør krukker, potter og redskap som kan ta skade av fukt og kulde.
6. La gjerne en haug med løv og døde greiner ligge igjen i et hjørne, det kan bli vinterbolig til pinnsvin, padder og insekter.

DETTE KAN DU GJØRE NÅ





VED: REDAKSJONEN



Nydelig skue

Turen gikk langs stiene opp til Kongens Utsikt. Vel fremme fikk fotograf Jan Eidsaa et praktfullt skue over Tyrifjorden. Fjorden ved Hønefoss er et lite stykke norsk natur som mange har glede av.

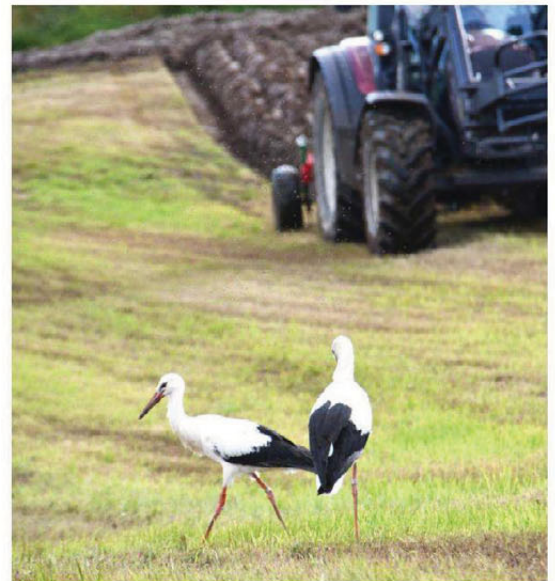


I FULL BLOMST

Min far, Karstein Tverfjell, er 89 år og har stua full av planter. Han er en ivrig leser av Familien og ingen får så rik blomstring på orkideer som han! Dette er en gammel plante som blomstrer igjen, forteller Beate Ternes som har sendt inn dette bilde.

Yndet fotomotiv

Er dette dette som kalles lavt skydekke, spør fotograf Solveig Aase Larsen? I hennes nærmiljø har hun Haraldshaugen som på folkemunne kalt Haraldstøtten, og det er et yndet fotomotiv.



Invasjon av stork

Sent på sommeren ble det registrert invasjon av stork i Norge. Til og med fjellbygda Lesja lengst nord i Gudbrandsdalen fikk besøk av den sjeldne fuglen. I tillegg ble det observert totalt 64 storker i Orkland kommune den 11. august. Flokken dro trolig videre til Møre og Romsdal. Vidar Heitkøtter har fotografert disse to.

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.



DEN FØRSTE:
Prosjektet startet
da Åse Børset ville
lage en plakat med
yndlingsordene fra sin
egen dialekt.

N
A
G
O
R



hengt, dengt, stjottusprængt
ittj nå ti!
pongellh^k
myhank
ka så li?
frammi gara
ittj så allj væsst
orele
sykkja - akja - nikja
e ittj pøgjærran
surprutj
frøkje
pærrått
SLAP
kvep
ferrefår
n
hå
go
RINDA
NÅRSTAN ARSTAN INKVARSTAN
stittjele
kjole
attate
snallur
perrasup
smelupes
Norske

Dialekter er «kjøle gøttj»

Dialekten din er en del av din identitet. Hvorvidt du sier «jæi», «æ», «eg», «je» eller «i», forteller noe om hvem du er. Åse fra Rindal sine dialektplakater engasjerer folk over hele landet.

TEKST: JORUNN EGELAND
FOTO: PRIVAT

Plakatprosjektet startet som et lokalpatriotisk stunt for å ta vare på mangfoldet i språket, for å ta vare på de ordene og uttrykkene jeg likte aller best fra Rindal, sier Åse Børset (47) som er fra Rindal i Trøndelag.

Nå har hun laget dialektplakater for over 250 steder i Norge!

DIALEKTEN ENDRET SEG

Åse hadde studert i både inn- og utland, fått barn og flyttet hjem til Rindal. Her slo det henne hvor store endringer det var i dialekten.

– Mange gode gamle gloser ble brukt mindre og mindre av den oppvoksende generasjon, så jeg tenkte at jeg ville samle en del av de kuleste dialektordene på en plakat, slik at mine egne barn også ble minnet på dem, sier hun.

Resultatet ble den første dialektplakaten. Her har hun samlet noen av favorittordene fra dialekten hennes på en stor plakat.

– Jeg tenkte at det kanskje var flere som ville kjenne seg igjen. Det var det! Responsen var helt overveldende, og det ballet raskt på seg.

Gjennom «dugnader» på lokale Facebook-grupper samler hun inn ord fra ulike steder i landet.

– Det er et stort engasjement og mange bidragsyttere. Dette sikrer at man fanger opp lokale forskjeller og aldersforskjeller, og at lokale folk «leser korrektur», forteller hun.

Dialektplakatene engasjerer voldsomt.

– Folk sender inn ord, diskuterer, mimrer og deler. Besteforeldre og barnebarn, utflyttere og innflyttere. Det er noe med dialektene våre som

treffer alle. Det handler om røtter, tilhørighet og stoltheten over hvor man kommer fra.

MANGE FAVORITTER

Det er flere ord i dialekten sin som hun er ekstra glad i.

– «Kjøle gøttj» betyr veldig gøy. Dette brukes masse, og det er ikke så rart kanskje, det er kjøle mykkjy gøttj i Rindal!

«Gau» er en annen favoritt:

– Gau samler alle superlativer i ett ord, og er rett og slett et veldig positivt adjektiv. Sagt om en person, så betyr det at personen er likandes på alle mulige måter, hen er både pen, artig, real og omsorgsfull.

Hun ser at det skjer endringer i dialekten. For eksempel har rindalinger tradisjonelt sagt «åss» om «vi».

– Altså «åss ska kos åss me kak og kaffe». Men dette holder dessverre på å endre seg. Ungene som vokser opp nå har

MANGE PLAKATER: Åse Børset har laget dialektplakater for over 250 steder i Norge.



innimellom begynt å si «vi». Det er litt krise, mener hun.

FINE ORD

Åse har lært mye om andre dialekter gjennom prosjektet, og hun har funnet flere nye favorittord.

– En del ord er ganske forklarende hvis man tenker seg om. I Setesdal kaller de for eksempel BH for «pattebrillu», altså «bryst-briller» – og det sier litt om fasongen det, sier hun og fortsetter:

– Ellers synes jeg det er gøy med uttrykk som knyttes opp mot lokalhistorie. I Mo i Rana har de satt navn på den ben-

ken, det samlestedet, der folk ofte møtes til hverdags for å dele noen gode historier og sladre litt. Den kalles for «slapps-nøttbænken». Har ikke alle et sånn kjent sted?

Det finnes også dialektord som beskriver fenomener det mangler tradisjonelle ord for:

– Et ord som ofte blir forelått i nord, og som mange tror

er unikt for deres sted, men som egentlig er ganske vanlig, er ordet «mellabær». Nei, det er ikke en type bær, men det er den glipa som noen ganger oppstår mellom bukselinningen og genseren. Altså «der du er bar mellom».

Hun trekker også frem at det finnes mange artige navn på matretter.

”
*I Setesdal kaller de for eksempel
BH for «pattebrillu», altså «bryst-briller».*

LOPPETORGET

LOPPETORGET@EGMONT.COM

Selges

Håndspikkete nisser. H.
14 cm, kr 400 + porto.
Ring: 966 21 656



Selges

Toalettveske, 25x12x16 cm.
Ring: 413 27 894



Selges

Dukke 31 cm høy,
Tregaardens julehus.
Ring: 478 51 108



Selges

6 middagstallerkener, 26
cm, og 6 suppetallerkener,
20 cm. Kaffeservise, 8
kopper med skål og 8
asjetter, 20 cm + fløtesett.
Nesten ikke brukt. Alt er
strøket. Kr 3000 + frakt.
Ring: 916 24 046



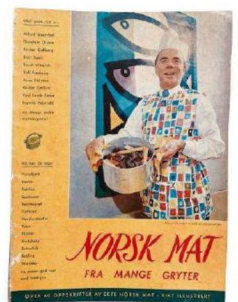
Selges

Bøker med strikke-
oppskrifter.
Ring: 928 36 120



Selges

Håndstrikket ullbukse, glade
farger, Nordlysgarn.
Ring: 416 81 850



Selges

Oppskriftshefte fra 50-tallet,
Alfred Maurstad m.fl.
Ring: 930 64 608



Selges

Heklet gardinkappe,
1,90 m lang, 41 cm bred.
Pris kr 650 + porto.
Ring: 990 13 973

Kjøpes

Hardanger-
bestikk
Admiral, skjeer
og T-skjeer,
smal gullkant
på høyre side.
Ring:
481 36 765



Selges

Spanske dukker FAMOSA
(43 cm), dukkeklær.
Ring: 922 91 366



Selges

Mariusgensere m/luer,
100 % ull, rosa og ceriserosa,
str. 2 og 4 år.
Ring: 934 57 745

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

Ny islender, str. 6–7 år, strikket i alpakkauull, kr 400.
Ring: 995 66 557



Selges

Lykter, Leonardo, 10 cm diameter, 5 cm høyde.
Ring: 413 27 894



Selges

Skål med sølvdekor, ca. 15 cm.
Ring: 975 38 006



Selges

Nye, håndstrikkede mønstrede sokker, str. 37–38–39. Strikket i Viking sportsragg eller Ola raggegarn. Forsterket hæl.
Ring: 911 87 162



Selges

Gammel sukkerskål, lokket er limt.
Ring: 416 57 537



Selges

Ny ankergenser, str. 1–2 år, strikket i Sandnes merino, kr 350.
Ring: 995 66 557



Selges

Gamle blader, 1977–1978, julehefte fra 2000.
Ring: 928 36 120



Selges

Prinsessevogn/skål (lokket kan tas av) kr:300 inkl. Porto 975 38 006
Ring: 975 38 006



Selges

Uglesokker, dame/herrestørrelse.
Ring: 954 03 552



Selges

Skulderveske Bon Gout, 25x20 cm, som ny. Selges for kr 225 pluss porto
Ring: 930 65 608

Selges

«Sønnvind», 1–124, kr 1000, «Vingeslaget», 1–30, kr 600, «Nordavind», 1–30, kr 600, «Snøkløkker», 1–15, kr 450, «Familien på Villa Solgry», 1–20, kr 600. Porto i tillegg.
Ring: 975 61 841

Selges

Flott tursekk selges for kr 300.
Ring: 912 59 136



Selges

Heklet duk 70x55 cm, kr 450 + porto.
SMS: 990 13 973



Selges

Mariusgenser str. XL, smart-garn.
Ring: 938 57 745



Selges

Mariusgensere, håndstrikkede, superwash ull, str. 3–10 år.
Ring: 911 87 162

Selges

To nydelige prismelamper for vegg selges for kr 300 pr. stk.
Ring: 922 98 464



KNÆSJ: Emaljerte gjenstander, glass, plast og mønster i skjønn forening. Det er alltid morsomt å samle gjenstander som har slektskap via form eller farge.

MINNER FRA INNERST I SKAPET

Frodig lek med farger

Vi har plukket litt her og der til et lite tablå på kjøkkenhyllen. Ta en titt i skap og kjeller og la skattene få luft seg igjen.

Det var ikke bare i Norge man satte pris på fargerike emaljerte gjenstander på 1950- og -60-tallet. Våre naboland designet også populære serier med fargesprakende gjenstander. Her hjemme var Benny Motzfeldt blant dem som hadde stor produksjon av fargerike glass. I Danmark laget Holmegaard Glasverk populære serier med ensfargede glass, gjerne i sterke farger. I Sverige florerte det med glassverk, som hver og en hadde sine spesialiteter. Cathrineholms emaljerte gjenstander har for lengst befestet sin renessanse, og det er sågar satt i gang nyproduksjon av noen klassikere. Selv om mange sigaretter er stumpet, er reklameskiltene populære, noen av dem ble forresten laget på Cathrineholm-fabrikken.



KULEVASE: De populære kulevasene, signert Nora Gulbrandsen og produsert av Porsgrunds Porselænsfabrik, finnes i mange fargevarianter. Verdi ca. kr 2500–3500.

KOK GRYTE, KOK: Cathrineholms kjeleklassiker designet av Grete Prytz Kittelsen, med en litt uvanlig dekor. Verdi ca. 900–1200 kroner.



GLASSKUNST:

Benny Motzfeldt var en produktiv glasskunstner som designet glass for mange glassverk her hjemme. Dette eksemplaret ble produsert for PLUS i Fredrikstad, priset til kr 1200.



BARNETEGNING: Annemarie fra Figgjo ble produsert fra 1971 til -77 og er nå hot retro. Dekoren er inspirert av en barnetegning. Saltbøsse ca. kr 300, marmeladeskål kr 600 og kanne kr 900.



KØBENSTYLE:

Serien Købenstyle ble designet av Jens Harald Qvistgaard på 1950-tallet. Verdi kr 800–1200 kroner.



FARGERIK: Forskjellige deler i knall oransje på hvit bunn gjør seg godt. Her et stort fat, en liten stekepanne og en kaffekjele, alle med Lotus-mønster.



MIDTPUNKT:

Kryddersettet stikker seg ikke akkurat bort på bordet! De er fra Holmegaards serie Palet, designet av Michael Bang. Verdi ca. kr 300–400 pr. stk.

Familien

REDAKSJON

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid, ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF

Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIGE

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



Facebook:
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)
Familien strikkegruppe
Familien barnestrikk



Instagram: @
[familienstrikk](https://www.instagram.com/familienstrikk)

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 kundenummer 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 mediekonserner 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.



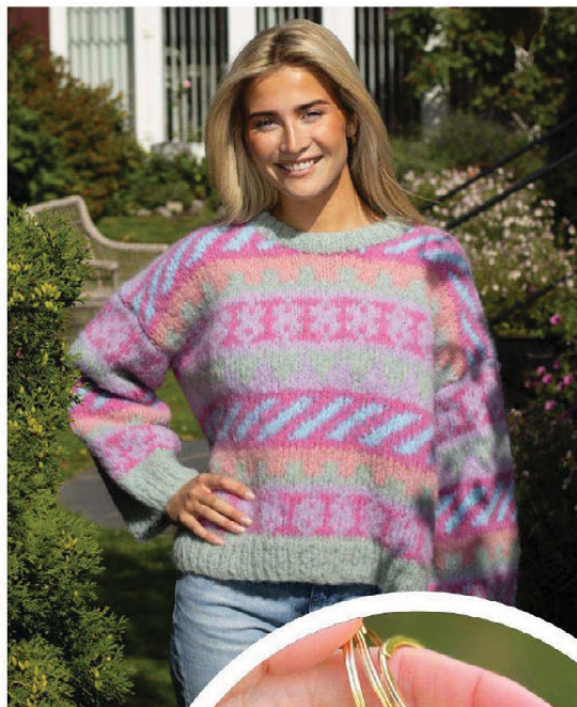
Høstkos på menyen

Vi serverer deilige og varmende supper. Til dessert blir det kaker med marsipan. La deg friste!



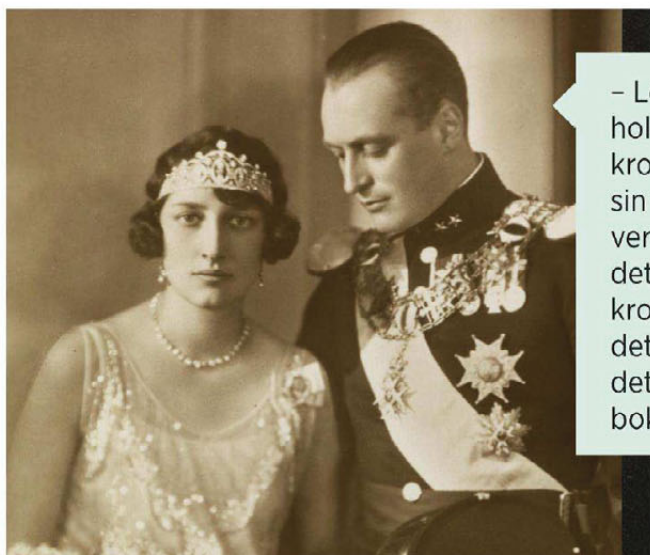
Historien om en linduk - møt linjentene

Strikk masse deilige plagg til høstgarderober - gjerne i friske farger!



SØTT TIL
VESKEN

Enkel mønsterstrikk



– Lov meg at vi alltid holder sammen, ber kronprinsesse Märtha sin Olav. Andre verdenskrig gjorde det vanskelig for kronprinsen å holde det løftet, kommer det frem i den nye boken «Flukten».

LES OGSÅ

- FARIDAHS KAMP MOT STIGMA
- GÅ DEG SUNN OG STERK
- NY ROMAN
- PYNT MED HØSTENS BÆR OG LYG

Henrik Syse

Han er filosof, forsker,
forfatter og foredragsholder



FOTO: Nancy Bundt

Hva vet vi egentlig om andre mennesker? Jeg tror sannelig vi trenger å være mer nysgjerrige – mer åpne og mer lærende.

For en stund siden traff jeg to konservative amerikanske pastorer – ganske sikkert et stykke til høyre for meg i det kirkelige og det amerikanske politiske landskapet. For alt hva jeg vet, hadde de stemt på Donald Trump. Men dette var også to uavhengige, modige personer. De hadde begge bestemt seg for at de rett og slett måtte snakke med muslimene i sine respektive byer og hjelpe sine egne menigheter å komme i dialog med en gruppe mennesker som mange har sterke fordommer mot.

Fra dette fulgte både samtaler, og for den ene pastorens del, barbecue og hesteridning, på godt amerikansk vis – og enda viktigere: vennskap og godhet. De strakte ut en hånd, og det endret deres liv. Da et familiemedlem til den ene av pastorene døde, møtte en rekke muslimske kvinner med sjal opp i begravelsen for å vise sin respekt. Pastoren i denne byen i det sydlige USA innrømmet at en del andre tilstedeværende var sjokkert, ja, sikkert skremt. «Hvem er disse menneskene? Hva har vi med dem å gjøre? Er de ikke kanskje farlige – eller terrorister?» Men raskt skjønte alle at dette var venner som ville være til stede og vise kjærlighet og omtanke. Og muslimene som møtte opp, som også hadde sine fordommer og tanker, fikk oppleve å bli inkludert, midt i det tjukkeste bibelbeltet. Slike hendelser endrer liv – og bygger fred.

Vi skal selvsagt ikke være naive i vår verden. Det finnes både individer og bevegelser, både

religiøse og ikke-religiøse grupperinger, som er preget av fanatisme og hat. Og vi må si ifra om det som er galt. Men altfor ofte plasserer vi andre mennesker inn i båser eller grupper og antar at vi vet alt om dem – og ikke minst: Vi nekter å snakke med dem som synes å være veldig annerledes oss selv. Altfor sjelden er vi nysgjerrige.

I en fin bibeltekst fra Apostlenes Gjerningers niende kapittel oppsøker Peter huset til en kvinne som omtales som en disippel. Historien er rik og spennende, om liv og død, men her skal jeg bare fokusere på dette ene aspektet: I en kultur der kvinner ofte var utenfor og forhåndsbestemt til visse oppgaver, følger Peter opp det som Jesus hadde gjort; å oppsøke, inkludere og være til stede hos den som er på utsiden, utstøtt eller isolert. Det er også vår oppgave. Vi lever i en tid der det nærmest er gått sport i å snakke med de verste og styggeste ord om andre mennesker. Vi finner det i sosiale medier og i kommentarer på avisers internett-sider, og også i altfor mye av den politiske debatten, ikke minst i USA.

La oss heller utfordre fordommene, være nysgjerrige og ta sjansen på å møte hverandre ansikt til ansikt. Da følger vi opp på godt vis et ord vi finner adskillige steder i Bibelen, nemlig at Gud gjør ikke forskjell på folk. Det må vi forsøke å unngå også.

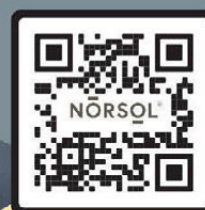
Henrik

FRA TINGVOLL

Delikate gardiner i kortreist norsk ull

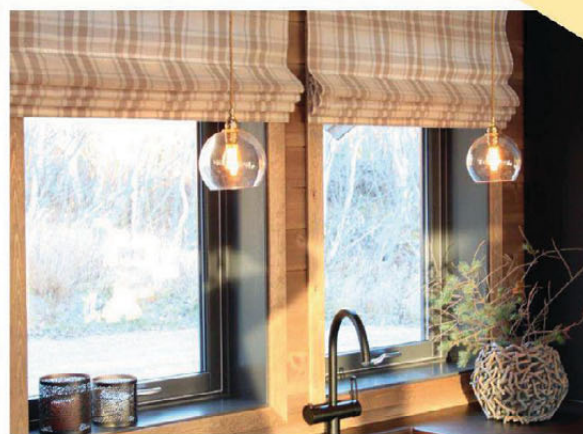
✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner
og solskjerming fra Tingvoll.

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon,
tar nøyaktige mål, og gir
prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige
bestilling der du ønsker den,
raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter. Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk, i valgfri stilling. Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny blodtryksmåling kunne konstatere at blodtrykket i bena var perfekt!

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1003

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

- Varmefunksjon for kalde føtter
- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm • 30 dagers full returrett



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS