

God nok som du er!

Kamille

INGRID GJESSING LINHAVES
VENNINNE BLE BARE 8 ÅR:*– Tenk at et så lite
menneske har skapt
så store avtrykk*HØSTENS
TRYGGESTE
TRENDKJØP*Jakker, kåper
og støvletter***HIMMELSKE
EPLEKAKER**
& digge middager
med jenteneHodepine, hoste
eller svimmelhet?
Ta en titt i ørene!Sminke-favorittene
kjendisene ikke
klarer seg uten*Ekstremt mye*
INTERIØR**23 sider tips og inspirasjon****+ Bli med inn i Halvor Bakkes
drømmehus i Cape Town**

MOTÉ

7 023062 707321 58012
BC 732 012 KR 119

GJENNOMTENKT KJØKKENDRØM:
**Amalies kjøkken er
akkurat slik hun ønsket seg**

Med en klar visjon og smarte løsninger ble kjøkkenet til Amalie Henningsen Sørseth akkurat som hun drømte om – funksjonelt, lekkert og fullt av liv.

ANNONSØRINNHold: STORY HOUSE EGMONT

«Kjøkkenet er det første som møter deg når du kommer inn til oss. Det er en sosial og åpen sone, og er der man møtes.»

FORNØYD: Amalie Henningsen Sørseth er godt fornøyd med at kjøkkendømmen kom til liv i huset i Sandnes.



LETT Å VEDLIKEHOLDE: De store benkeflatene og vask og platetopp som går i ett gjør at kjøkkenet er enkelt å holde rent.



Amalie Henningsen Sørseth og familien nyter sitt første år i nybygd enebolig i Sandnes, takket være en tydelig visjon, lidenskap for interiør og en arvet tomt.

I hjertet av det hele finner man kjøkkenet Ragne fra Norema Urban Collection hos Power i brun eik.

INTERIØRLIDENSKAP OG INNFALL

De fikk hjelp av arkitekt og byggfirma på utsiden, men Amalie er lidenskapelig opptatt av interiør, og har selv utarbeidet planløsningen innvendig i eneboligen – med litt hjelp fra arkitekt.

– Kjøkkenet er det første som møter deg når du kommer inn til oss. Det er en sosial og åpen sone, og er der man møtes. Nå er det bare oss to og en bitteliten baby, men med tiden er planen familie, forteller hun.

GENNOMTENKTE DESIGNELEMENTER

Amalie hadde allerede fra start en veloverveid og gjennomtenkt plan over hvordan kjøkkenet skulle se ut og hvilke funksjonaliteter det skulle ha:

– Vi ville ha en stor flate med benkeplate, hvor vi kan bake og servere tapas, og ha en skikkelig buffet-ordning, forteller hun.

Andre elementer som var viktig, var steketopp og vask som går i ett med benkeplaten for å gjøre det enkelt å holde rent, og en kvalitetsbenkeplate i stein som tilførte liv til kjøkkenet.

Den dristige mørkere fargen på Ragne-kjøkkenet fra Norema Urban Collection ble komplettert med en gjennomgående Taj Mahal benkeplate fra Nerostein på alle arbeidsflatene, som binder rommet sammen med masse dynamikk og liv.

– Vi lurte på om vi bare skulle ha høyskap på den ene veggen, men jeg er glad vi åpnet opp med kaffenisje der nå. En vegg med kun høyskap ville

vært veldig massivt og tungt, sier Amalie.

Veiledningen fra kjøkkendesigneren hos Power Forus bidro til den siste finpussen på planen til Amalie, og besto hovedsakelig av hjelpsomme innspill angående løsninger innvendig i skuffene. Resultatet er et lekkert og funksjonelt kjøkken, som samtidig har en enkel og clean look – helt i Amalies ånd.

SMARTE LØSNINGER

På spørsmål om hvilke løsninger hun er mest fornøyd med på kjøkkenet, trekker Amalie frem søppelhåndteringen.

I stedet for å ha den under vasken som mange tradisjonelt gjør, har de valgt å ha den i øverste skuff rett nedenfor kjøkkenbenken på høyre side av vasken.

– Alle som er her er bare: «Hæ, hvor er søpla?», for de fleste har den jo under vasken. Men det gir veldig mening å ha den ved siden av, ikke minst fordi det er mye bedre plass der.

Det gjør det også enkelt å stå og kutte grønnsaker ved benken for deretter å kaste matavfallet rett ned i søppelet nedenfor.

– Det er en annen helt annerledes ting vi har gjort og som jeg er veldig glad for.

Hun trekker også frem den estetiske helheten med kaffenisjen og fargesammensetningene, som gjør kjøkkenet åpent, cleant og innbydende – et sted man har lyst til å lage mat.

Hun er også fornøyd med det doble kjøleskapet, som åpnes utover med kjøleskap på begge sider og fryser nede.

– Ellers har vi en del skuff i skuff, som jeg også er veldig fornøyd med, og som hjelper til å utnytte plassen enda bedre. Da kan man ha bestikk i én skuff, stekeredskaper og bakeark i en annen.

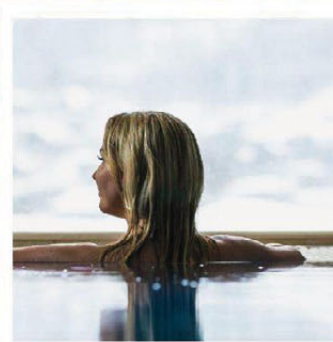
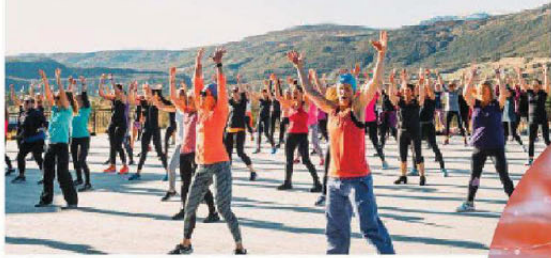


KAFFENISJE: Den smarte kaffenisjen bryter opp veggen med høyskapet, og gjør det ikke minst ekstra hyggelig å lage seg en kopp god kaffe på kjøkkenet.

Book gratis
tegnetime for
Power-kjøkken her!



Vestlia Resort er et koselig
lodge - hotell midt i smørøyet
av Geilos vakre fjellnatur



Se video fra fjorårets
Kamille - weekend her!



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

*Kamille-weekend er gøy for jenter i alle aldre!
Ta med deg en god venninne eller tre, eller gjør
det til en skikkelig hyggelig mor/datter-helg.*

*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*

DETTE VENTER PÅ VESTLIA RESORT 12.-14. SEPTEMBER:

Kremen av foredragsholdere og instruktører gleder seg til å gi deg en velfortjent helg full av aktiviteter, trening, underholdning, velvære, latter og god stemning! Nyt av velsmakende måltider og gjør et kupp i hotellets handlegate.

- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**
Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)



Meld deg på på kamilleweekend.no



Kim Wigaard lager god stemning i baren.



Inspirerende foredrag med Kathrine Sørland.



Erlend Elias holder foredrag og leder an i quiz.



Trening med Yngvar Andersen.



Afternoon tea med kongehus-ekspert Tove Taalesen

+ Vinkurs, podcaster, strikeworkshops.

**coop
prix**

Som Coop-
medlem får du 50%
på alle mens- og
inkontinens-
produkter!

**coop
MEDLEMS-
RABATT!**

Fast rabatt på
mensprodukter

-50%

Ikke-medlem?
Se hyllepris



Gjelder alle mens- og inkontinensprodukter hos Coop Prix

Velkommen

Følg oss på:  @bladetkamille  @kamillenorge

Tagg oss med #kamillenorge!

*Gavetips!
Gi venninnene dine
en gave som varer
– et abonnement på
Kamille! Du finner
det inne på
bladkiosken.no.*

*Vennskap er
et viktig lim
i samfunnet!*



*Høstens godbiter
og sesongens fineste
jakker og kapper!*

*Hvis Kamille hadde vært en person, liker vi å tro at hun kunne vært
venninna di. Ei som alltid heier på deg, kommer med gode tips og råd
og som får deg til å føle deg vel. Og som gjerne blir med på jentetur!
Nå er det duka får årets happening; Kamille Weekend på Geilo
12.-14. september. Vi gleder oss til å hilse på alle dere som tar turen dit!*

Vi som lager Kamille:



Jane Holma:
Innholds-
ansvarlig



**Runhild
Elgaaen:** AD
og Innholds-
ansvarlig



**Rebekka
Østby:**
Innholds-
ansvarlig



**Nina
Kirkenær:**
Redigerer
og AD



Monica Smith:
Redaktør



**«Nå skal jeg gå
og ta megen
teskje ta-deg-
sammen!»**

Jannecke Weeden, spaltist

HALLO

Nyheter og snakkesaker!

// TEKST: Ann Merete Slåttland Foto: Produsentene, Marius Dalseg/DNT og privat

Gylne øyeblikk

Plutselig er høsten her, og vi merker det både på temperaturen og lyset. Men ennå har vi forhåpentligvis mange solrike og klare dager foran oss, med crispy morgener, fargerik natur og gylne kvelder. Og vi gleder oss i grunnen til å finne fram de litt varmere klærne igjen, støvlettene og høstjakka (som vi sikkert må ta av oss og bære rundt på halve dagen). Lag på lag er oppskrifta som oftest funker når man skal være kledd for høstens temperatursvingninger. Jakke, kr 4995, genser, kr 1595 og skjørt, kr 1495, se mer på lexingtoncompany.com/no.



Strikkegenser fra Lexington, kr 2595.



Halfzip strikkegenser fra Twentyfour, kr 1299.



Astrid genser fra Woodling, kr 2399.



Motiverende trening

Er du klar for å skru opp intensiteten på treninga enda et hakk? Jørgine «Funkygine» Massa Vasstrand følger opp suksessen med «Råsterk på et år. En økt hver dag, hele året» fra i fjor sommer med ei ny bok, med enda litt tøffere, råere og mer effektive økter. Bring it on! «Enda sterkere på et år», Cappelen Damm, kr 429.



Innrednings-hacks

Tone Kroken, en av Norges mest kjente interiørstylist og designere, lager journalist Benedicte Wessel-Holst podkasten «Interiørrådet» der de deler geniale innrednings-hacks, budsjett-tips og bransjehemmeligheter med lytterne. Lytt gratis i Spotify eller i podkast-appen på mobilen.

@HENRIKTROY

Mangt og meget kan sies om influencerbransjen, både av positiv og litt mindre positiv art. En som ikke er redd for å stå midt i lavaen og gi humoristiske – og ofte velplasserte – spark både hit og dit, er Henrik Troy. På Instagram-kontoen sin lager han en herlig miks av egne, sarkastiske videoer og bilder, sammen med skjermbilder av det influenserinnholdet som han mener trenger et vennlig dytt eller tre.



FØLG PÅ
INSTAGRAM



Det er jo lett å bli ørlite nysgjerrig på disse «overskriftene», det er jo det...



Viktig å vise fram de riktige attributtene uansett hva budskapet er.

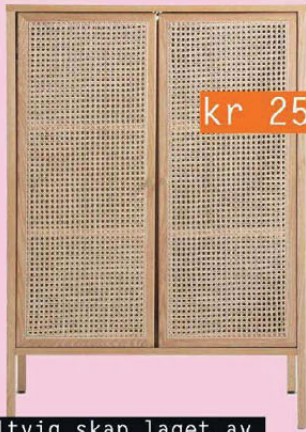


OMG! Hva kan ha skjedd!?

BILLIG BUDSJETT LUKSUS

HELT RÅTT

Trender kommer og går, og kommer tilbake igjen! Rotting er på nytt i vinden, og vi liker den lune looken på disse skapene, som passer like godt på soverommet, som i stua eller på kontoret.



kr 2500

Saltvig skap laget av massiv ask og askefinér, 115 x 80 x 35 cm, fra Jysk.



kr 8199

Salvador skap laget av FSC-sertifisert furu og MDF, 160 x 100 x 47 cm, fra Jotex.



kr 18049

Skap laget av teak og rotting, 160 x 100 x 50 cm, fra Nordal.

«Det er ikke bare bare å se mørkt på alt. Plutselig får du en lys idé og ødelegger hele greia.»

Kjersti R. Aune

Abisko sovepose for tre sesonger, passer til personer opptil 175 cm, fra Fjällräven, kr 2699.

Jeg gikk en tur på stien og følte skogens rooo

I Naturundersøkelsen 2025* sier 71 prosent at de opplever bedre fysisk helse, mens 64 prosent opplever å ha fått bedre psykisk helse, av å være i naturen. Åtte av ti svarer at naturopplevelser er viktige for dem, og at spesielt nærmaturen er av stor betydning. Ingen grunn til ikke å komme seg ut i det fri, altså, og utover høsten er det fortsatt mange fine dager å nyte friluftslivet på. Hva med å ta med deg noen du er glad i, samt soveposen og hengekøya, og sove en natt under åpen himmel?

*gjennomført av Opinion på vegne av WWF, Naturvernforbundet, Regnskogsfondet, Sabima, Norsk Friluftsliv og Den Norske Turlforening (DNT).



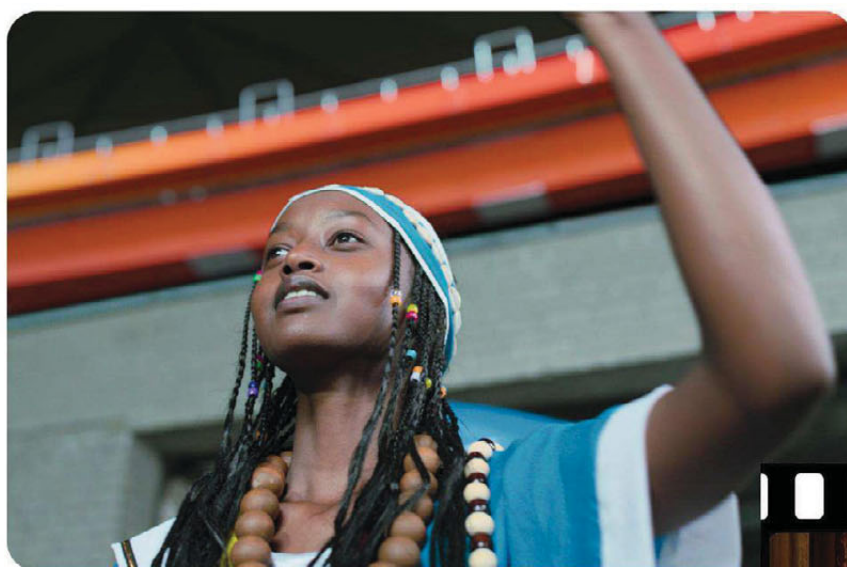
Stormkjøkken med gassbrenner én stekespanne og to kjeler, fra Trangia, kr 2299.

Original Pro hammock med insektsnetting og utvidet hengekøye- og sovehus på 310 cm, fra Ticket to the Moon, kr 1599.



TRAGIKOMISK

«Hva synes vi om forberedelsene til voksenlivet? Var den bittelitt mangelfull?» spør Dora Thorhallsdottir som en innledning til showet «Livet ass», som hun reiser rundt med i Norge for tida. Her får vi servert et morsomt one woman-show om alt det tragikomiske livet byr på, som INGEN av oss er forberedt på, rett og slett fordi opplæringen har vært så til de grader på trynet. Hva lærte vi av eventyrene, egentlig? Eller fra budskapet i filmene, bladene og sangene i oppveksten? Og det du lærte på skolen, når har du hatt bruk for det når livet røyner på? Trøsten er at vi alle er nybegynnere i livets utfordringer – og ganske klønete, hele gjengen! Showet spilles gjennom høsten i mange deler av Norge, billetter finner du på dorathorhallsdottir.no.



Hjerteskjærende historie

Samia vokser opp i Mogadishu i Somalia. Hun oppdager tidlig at hun har talent og lidenskap for løping. Det er krig i landet, men Samia vil bare én ting: løpe. Dette er en rørende og sterk historie fra virkeligheten om det enorme pågangsmotet til Samia Yusuf Omar, OL-håpet fra Somalia, som deltok i OL i Beijing, før hun til slutt mistet livet som båtflyktning i havet utenfor Italia før OL i London i 2012.

«Samia», på kino fra 29. august

FILM/SERIER



15 minutter stående applaus i Cannes

Dette er filmen, laget av Joachim Trier, som fikk 15 minutter stående applaus på filmfestivalen i Cannes! Vi følger skuespilleren Nora (Renate Reinsve) og søsteren Agnes (Inga Ibsdotter Lilleaas) når deres karismatiske far, Gustav (Stellan Skarsgård), plutselig dukker opp i livene deres igjen, og de må hankses med en utfordrende familiehistorie, dårlig kommunikasjon og farens gjenoppståtte ambisjoner som filmregissør. «Affeksjonsverdi», på kino fra 12. september.



Aller siste Downton Abbey-kapittel

Fansen kan både grue og glede seg; nå er vi kommet til slutten! I den store finalen møter vi familien Crawley idet de trer inn i 1930-årene. Handlinga plukkes opp igjen der forgjengeren slapp, og alle de kjente ansiktene vender tilbake – samt noen nye. Her kan vi forvente oss både vakre kjoler og høye flosshatte, men også en rørende avslutning på serien og filmene om familien og tjenerstaben som så mange har trykket til sitt bryst.

«Downton Abbey: Ved veis ende», på kino fra 12. september.

TARAN SCENE, OVER NORGE OG STARWORKS PRESENTERER:

Ingrid Kayser & Martin Lilleberg



THE CLASSIC STORY ON STAGE

DIRTY DANCING HAR NORGESPREMIERE PÅ CHATEAU NEUF 3. SEPTEMBER!

REGI: MATTIAS CARLSSON ★ KOREOGRAFI: KIRSTY McDONALD ★ NORSK DIALOG, SANGENE SYNGES PÅ ENGELSK

BILLETTER PÅ TICKETMASTER.NO ★ LES MER PÅ SHOWWEB.NO

 taranscene

OVER NORGE

STARWORKS

DIRTY DANCING - THE CLASSIC STORY ON STAGE - BY ELEANOR BERGSTEIN. PRESENTED BY TARAN AS IN ASSOCIATION WITH KARL SYDOW, LIONSGATE FILMS AND MAGIC HOUR PRODUCTIONS. ORIGINALLY PRODUCED BY JACOBSEN ENTERTAINMENT, SYDNEY AUSTRALIA

HALLO

Nyheter og snakkiser!



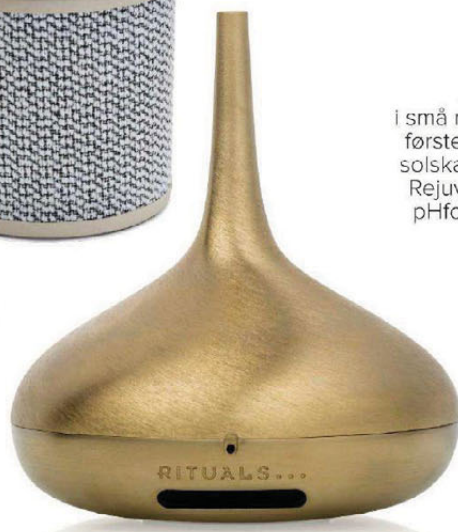
Vi sjekker inn hjemme

Er kontoen litt skrapa etter sommerferien, er det kanskje ikke så mye rom for å reise noe særlig i høst. Hvorfor ikke lage litt hotellstemning hjemme på eget soverom i stedet? Med mørkere kvelder og lengre netter får i hvert fall vi behov for å shine litt opp i vår lune hule. Rusta gjør det mulig med den nye serien de kaller «Hotel Collection», med luksuriøse og prisvennlige produkter til badet og soverommet. Her finner vi bl.a. tekstiler som laken og sengesett i sval og crispy bomullsperscale, myke håndklær i fluffy frotté, tøfler, duftlys, romspray og duftpinner. Se mer på rusta.no.

Skinnboks med lokk, fra lovehandles.no, kr 1100.



Badehåndkle, 100 x 150 cm, fra Rusta, kr 199.



Duftdiffuser fra Rituals, kr 1189.

A-vitamin i små mengder er god førstehjelp til tørr og solskadet hud. Vita A Rejuvenating Mask, pHformula, kr 650.



Mild, kjemisk peeling som er skånsom mot huden, Organic Enzyme Glow Mask, Less is More, kr 775.



MASKE PÅ MASKE

Det finnes masker for alle hudtyper, og uansett om du elsker en lang skjønnhetsrutine eller foretrekker en quick fix, finnes det garantert en maske som passer deg.

Ansiktsmaske med salisylsyre og C-vitamin, Cherry Dub Blah 2 Bright 5 % AHA Face Mask, Fenty Skin, kr 510.



Effektiv maske som virker på bare 3–5 minutter, 4 Radiant Glow Express Mask, Sisley, kr 1420.



Dyprensende maske du kan ha på deg over natta. Deep Cleansing Mask, Woods Copenhagen, kr 525.

Nattmaske rik på aktive plante-ekstrakter som skal forbedre hudens barrierefunksjon, gi fuktighet og gjøre den smidig. Hydrate Overnight Mask, Yroli, kr 1190.



Clarisa har alltid hatt fint og glansfylt hår, som fort blir solskadet. Etter noen måneder med Hair Volume™-serien har håret blitt sunt og vakkert.

Aldri mer solskadet hår!



Clarisa er 26 år og jobber som reisesykepleier med oppdrag over hele landet. På fritiden går det i trening og strikking, og både Clarisa og samboeren elsker å være ute i naturen. Den har de nemlig rett utenfor døren i Fredrikstad.

Ønsket mer volum

-Håret mitt har alltid hatt mye glans, men det har vært relativt flatt på toppen. I tillegg blir det veldig fort solskadet og slitt, forteller Clarisa. Det var derfor jeg hadde lyst til å prøve Hair Volume™-serien. I første omgang ønsket jeg meg mer volum.

Sunt hår som vokser raskt

-Jeg merket forandringen over tid. Etter en stund klippte jeg av en del av lengden

på håret for å fjerne skadet hår, sier Clarisa. Det som overrasket meg er at håret mitt nå vokser mye fortere, men til tross for dette blir ikke tuppene like fort slitt som før. Det nye håret som kommer ut er i tillegg både sunnere og tykkere, forteller Clarisa glad. Det er sunt helt ut i tuppene!

Elsker Hair Volume™ Shampoo

-Jeg elsker sjampoene, som har gitt mye volum. Hårkuren er også luksuriøs og deilig. I tillegg er Hair Volume™ Gummies en favoritt. De smaker godt og er lette å ta, smiler Clarisa. Jeg er glad for at jeg har funnet produkter som hjelper meg med å beholde et sunt og vakkert hår, som ikke skades av solen, avslutter hun.





Lite, men viktig: – Jeg tror det var på dagen da Isabel skulle ha fylt ni år at jeg fikk dette smykket til minne om henne, forteller Ingrid.

Humørspreder: I år er det 40 år siden Isabel Berge døde. Ifølge Ingrid var hun ei jente full av viltre påfunn og god latter. En blanding av Astrid Lindgren-figurene Pippi Langstrømpe og Ronja Røverdatter.



ISABELS HJERTE

Dette yndige, lille sølvsmykket er noe av det kjæreste Ingrid Gjessing Linhave eier. Det skjuler en sterk historie om barndomsvenninna som døde brått. – Hun gjorde et uutslettelig inntrykk på oss alle, sier Ingrid.



Satte spor: Ingrid Gjessing Linhave var ikke gamle jenta da Isabel døde, men hun er ikke i tvil om at Isabels tidlige død har hatt stor betydning for henne i ettertid, særlig i forholdet til egne barn.



Spør fra fortida: – Se her, sier Ingrid og peker på en liten bulk i sølvhertet.
– Antagelig er det Isabel som har bitt i det og etterlatt et lite merke.

Ingrid (47) husker det som om det var i går.
– Jeg sto og malte gjerdet vårt solsikkegult da bestevennen min, Kristoffer, kom syklende og fortalte meg at Isabel var død. Vi var jo så små, bare syv år gamle, så jeg husker ikke hvilke tanker jeg gjorde meg, bare at vi sto der, Kristoffer og jeg, helt stille. Så kom gråten.

Linhaven blir blank i øynene når hun forteller om barndomsvenninna.

– Senere ble vi fortalt at Isabel hadde vært hos en frisør i Oslo sentrum. Da hun kom ut derfra, så hun faren sin på den andre siden av gata, ble så glad, løp mot ham – og ble truffet av en bil.

I hendene holder hun et sølvkjede med et hjerte som har tilhørt Isabel.

– Etter den tragiske ulykken møtte jeg og bestevenninna mi, Janne, mora til Isabel én gang i året flere år på rad. Jeg tror det var på dagen da Isabel skulle ha fylt ni at jeg fikk dette smykket til minne om henne.

Hun tenker seg om.

– Kanskje var det fint for mora å pleie kontakt med oss. På den måten kunne hun kanskje forestille seg hvordan Isabel ville ha vokst opp. Foreldrene må jo ha vært helt knust.

Livslangt vennskap

Vi møter Ingrid hjemme på Smestad, bare et steinkast fra huset dit familien hennes flyttet inn da hun var fem år gammel. Før det bodde de i Bergen.

– Å flytte i den alderen, er ikke gøy. Plutselig sto jeg der uten venner, og jeg husker godt at jeg tenkte: «Ja, ja, jeg får bare gjøre det beste ut av det.»

Det tok imidlertid ikke så lang tid før lille Ingrid møtte Kristoffer – i barnehagen. Det er 42 år siden, han er fremdeles hennes beste venn, og de bor i det samme nabolaget.

– Hvor bodde Isabel?

– Det er bare ti minutter herfra. Når jeg går tur med hunden, stopper jeg ofte opp utenfor huset og tenker: 'Her var magien.'

Ulykka som rystet Isabels familie – og hele klasse

1D på Smestad skole – inntraff to dager før 17. mai i 1985, altså for 40 år siden. Men minnene om jenta lever videre i alle de som ble kjent med henne.

Som et eventyr

Isabel Berge var født i mars, så hun hadde allerede fylt åtte, og Ingrid glemmer aldri bursdagsselskapet hjemme hos henne det året.

– For det første var det et eventyrlig sted som kunne minne litt om Pippi Langstrømpes Villa Villekulla. Blant epletrærne i hagen, som vi gjerne klatra i, sto et bilvrak – noe som slettes ikke var, eller er, vanlig i hagene på Smestad. Men i den bilen lekte vi, og vi fikk til og med lov til å overnatte i den.

Men det største minnet fra denne bursdagen var ei kake.

– Vi hadde aldri sett noe lignende. De serverte noe de kalte drømmekake. Jeg husker vanvittige mengder av rosa skum, som føltes helt magisk. Jeg husker Isabel spiste lysene også! Sånn var hun. Vi elsket alle ideene hennes. Jeg tror hele klassen – og alle som møtte henne – fikk en følelse av å være nær et eventyr.

Ingrid husker venninna som en blanding av Tjorven, Ronja Røverdatter og Pippi Langstrømpe. Ei veldig blid jente med tannregulering og briller, som stadig fikk latterkrampe – noe som førte til at det dugget på brilleglassene hennes.

Noe av det første som imponerte syv år gamle Ingrid, var at Isabel hadde pennalet fullt av døde bier og humler, som hun samlet på veien til og fra skolen.

– Med henne åpnet det seg en helt ny verden for ➤

«Jeg tror hele klassen – og alle som møtte henne – fikk en følelse av å være nær et eventyr.»

Vennskap: Kristoffer gikk i klasse med Ingrid og Isabel. Han er fremdeles hennes beste venn, og de har snakket mye om betydningen Isabel fikk for dem begge.



«Det var veldig skummelt å se de voksne gråte, spesielt klasseforstanderen vår. Hun var alle barnas helt, vi elsket henne.»

meg, sier Ingrid, som i voksen alder ofte har tenkt at det er slik barn bør vokse opp – med absurde bursdagskaker, bilvrak i hagen og eventyr på eventyr i hverdagen.

– Jeg har ofte tenkt på Isabel etter at jeg ble mor, og latt mine barn gjøre mye rart, uten nødvendigvis å følge «oppskrifta». Som for eksempel da de ville spise middag i dusjen, tenkte jeg: «Ja, hvorfor ikke?» Og hvorfor ikke samle døde insekter på vei til skolen? Vår klasse ble jo en gjeng med samlere. Vi fylte sekkene våre med kastanjer og var alltid ute på eventyr. Det hendte vi ble etterlyst fordi vi kunne bruke timer på den ti minutter lange skoleveien.

Livlig fantasi

Et par år før Isabels død, hadde Ingrid mistet bestefaren sin. Hun var ikke med i begravelsen, men forestilte seg et grusomt scenario.

– Jeg visste at døde ble lagt i kiste, og at noen ble kremert, men jeg trodde alt dette skjedde hjemme hos bestemor og bestefar. At de rett og slett hadde lagt bestefar i kista som sto i stua, og at de hadde brukt ovnen på kjøkkenet. Så jeg hadde mange mareritt.

Hun tenker seg om.

– Antagelig ville foreldrene mine skåne meg ved ikke å ta meg med i begravelsen, men da fikk jo også fantasien min frie tøyler. Og jeg har alltid hatt mye fantasi.

Med skolevenninnas død fikk hun imidlertid oppleve sin første begravelse.

– Det var veldig skummelt å se de voksne gråte, spesielt klasseforstanderen vår. Hun var alle barnas

helt, vi elsket henne, og nå satt hun der og strigråt. Det var grusomt.

Ingrid husker i detalj hva hun hadde på seg: en blå jakke og et blåblomstret skjørt. Hun husker at hun holdt mora si i hånden – ja, at hun knuget den.

Som en del av seremonien fremførte hele klassen «Måne og sol», en salme de hadde øvd mye på gjennom hele skoleåret.

– Vi kunne den ut og inn, med overstemmer og alt. Så det må nok ha vært veldig spesielt for alle de som var til stede – ikke minst foreldrene.

– *Hvordan husker du mora og faren til Isabel?*

– Jeg husker dem som utrolig varme, og de må jo ha vært kreative når de i stedet for å bygge en lekestue, tauet inn et gammelt bilvrak i hagen.

En stund etter begravelsen hadde klassen fingerheklet en stor, innrammet regnbue til foreldrene. Som takk inviterte mora alle hjem til seg, hvor hun igjen serverte den fantastiske drømmekaka.

Noen år etter den tragiske hendelsen, flyttet de til Spania, hvor huset de kjøpte, ble oppkalt etter dattera: Casa Isabel. Det viser seg at mora døde sommeren 1998, bare 55 år gammel. Hun ble gravlagt sammen med sin datter på Bryn kirkegård i Bærum. Ifølge en slektning lever heller ikke Isabels far lenger.

Teatermagi

Med en så fargerik og fantasifull jente som bergtok alle sine klassekamerater, kan man jo spekulere i hva det hadde blitt av henne hvis hun hadde fått vokse opp. Antagelig ville hun valgt et kreativt yrke – hvilket også var det lille Ingrid drømte om, kanskje til og med inspirert av venninna.

– Jeg hadde tre drømmer: kordame, programleder og skuespiller – og da gjerne musikalartist, for jeg elsker å synge. Men jeg har alltid fått høre at jeg var ganske sjenert som barn. I juleselskaper satte jeg meg gjerne under bordet og sa ikke et kvekk. Og jeg syntes for eksempel det var utrolig vanskelig med sånne pianoavslutninger. Men med én gang det dreide seg om teater og å leve seg inn i roller, så var jeg på hugget. Foreldrene mine mente at de





Følelsesmenneske:
Latteren er aldri langt
unna hos Ingrid; heller
ikke tårene. I høst kan
du følge henne på
«71° nord – Norges
tøffeste kjendis» på
TVNorge, der hun er
en av deltakerne.

Stor opplevelse:

Da Ingrid debuterte som musikalartist på Folketeateret før jul, gikk en barndomsdrøm i oppfyllelse. Hun ser ikke bort ifra at det var kreative Isabel som inspirerte henne til å drømme stort.



«Tenk at et så lite menneske har skapt så store avtrykk.»

oppdaget mitt teater-komiske talent det året jeg var venninne med Isabel. For da skal jeg visst – med stor suksess – ha parodiert faren til en i klasse 1D.

I fjor høst gikk imidlertid en av barndomsdrømmene i oppfyllelse for Ingrid da hun fikk tilbud om rollen som Miss Hannigan i musikalen «Annie» på Folketeateret.

– Det var virkelig alt det jeg hadde drømt om – ganger ti. Og flere ganger har jeg sendt en hilsen tilbake til meg selv som barn og sagt: «Se her, Ingrid – jeg er 47, og nå skjer det. Drømmen går i oppfyllelse!»

Hun tenker seg om et øyeblikk.

– Men det er veldig rart. Apropos sjenansen jeg følte på som barn – den sitter i ennå. Jeg elsker å stå på scenen, men så fort jeg går av, er jeg idiot, snubler og sier «sorry» til alt. Jeg ville aldri klart å holde et foredrag for en forsamling på fem, men å stå på en scene foran 1500 mennesker på Folketeateret, det er fantastisk, ja, helt magisk.

I vår sa Ingrid opp jobben sin etter nesten 21 år som programleder i NRK. Hun har mange planer og drømmer – og har aldri vært i så mange møter som nå. Én ting er sikkert: Hun har takket ja til å tre inn i rollen som Miss Hannigan igjen når «Annie» settes opp på nytt før jul. Det gleder hun seg til.

Dype spor

– Det er 40 år siden Isabel døde. Har det preget deg på noen måte i voksen alder?

– Det skjer jo noe med deg når du får barn selv, sier Ingrid, som har to døtre på 16 og 19.

– Den store skrekken er jo å miste et barn, eller at barna skal miste meg. Jeg har alltid tenkt mye på døden, og jeg er veldig redd for å dø, men ene og alene fordi jeg ikke orker tanken på at barna mine skal ha det vondt. Jeg sa til dem her om dagen: «Vi får bare håpe at jeg blir så gæren mot slutten av livet



mitt at det blir en lettelse for dere å bli kvitt meg.» Da ble de strenge med meg.

Hun ler godt.

– Jeg orker bare ikke tanken på at de skal være triste. Men man blir jo litt pling i huet av å gå rundt og være redd for å miste dem man er glad i. Jeg sa «jeg elsker deg» til mamma hver eneste kveld, og skulle hun bare en liten tur ned til Majorstua, satt jeg i vinduet og ventet til hun kom hjem. Når jeg fikk øye på henne, tenkte jeg: «Yes, hun overlevde!» Sånn er jeg overfor døtrene mine også, sier tobarnsmora, og legger til at hun tror vennen Kristoffer, som nylig ble pappa, kjenner på det samme.

– Da jeg snakket med ham i morges, spurte jeg: «Tror du at det er fordi Isabel døde da vi var syv år gamle, at vi er blitt litt sånne engstelige typer?» «Nei, Ingrid, jeg tror vi skal snu på det», svarte han. «Jeg tror heller det gjorde at vi kom veldig i kontakt med våre egne følelser». Og det har han nok rett i.

Ingrid fikler litt med sølvhjertet. Holder det opp.

– Se her, sier hun og peker på en liten bulk.

– Antagelig er det Isabel som har bitt i det og etterlatt et lite merke. Hun har jo virkelig også merket alle oss som fikk sole oss i lyset og latteren fra henne gjennom et helt skoleår.

Hun blir stille et øyeblikk.

– Tenk at et så lite menneske har skapt så store avtrykk.

Minner: – Når jeg går tur med hunden, stopper jeg ofte opp utenfor huset der Isabel bodde, og tenker: «Her var magien», sier Ingrid.

VERDENSNYHET!

e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen

Fire kjøremodus inkl. Trail-mode

412km WLTP rekkevidde

Suzuki Connect App

40/20/40 Justerbart baksete

Opptil over 500 l bagasjerom

Høy bakkeklaring

Les mer på suzuki.no



Leasing

1.995,-* pr mnd

Introduksjonspris

e VITARA ALLGRIP-e 4X4 fra kun 334.500,-

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart fører sete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive fjern- og hovedlys
Ikonisk 3-point led matrix • Trådløs mobillading • Stemmestyring • INFINITY by Harman lydsystem med subwoofer • Oppvarmet ratt & frontrute • 10.25-tommers skjerm & 10.1-tommers senter skjerm • Apple Carplay og Android Auto • 360 graders kamera



*Suzuki e VITARA Allgrip-e 4x4 Basecamp 1.995,- pr. mnd. inkl. mva. Egenkapital kr 100.000,-. Etableringsgebyr 5.225,-.
Rente 6,49%. Effektiv rente 6,7%. o/10 år. Totalt kr. 177.741,-. Frakt, klargjøring, metallisk lakk og vinterhjul kommer i tillegg.

Høyt hår og
luftige skjørt!

ARVEN FRA FARMORS KLESSKAP

Sjekk disse fjonge damen'a! Ikledd kjoler som var moderne på deres bestemødres tid, har jentene det veldig gøy, men pinup-miljøets kroppsoptimisme gjør også at de opplever større trygghet og selvtillit.

Hun kaller seg «Miss vintagewiggle» på Instagram. Kari-Anne Engravslia (45) elsker alt som var på moten på 50-tallet: de sterke fargene og mønstrene, kjoler med skjørt og tyll som swinger, og maksimalistiske smykker. Og selvsagt: amerikanske biler.

Da vi møter henne hjemme på tunet i Tjølling, ei bygd i Larvik kommune i Vestfold, er hun kledd i farmors kjole fra 1956. Luggen er rullet opp på femtitaltallsvis, og på tunet står en rød kabriolet og skinner i sola. Den er hennes.

Å trekke i kjoler til hverdags, har Kari-Anne gjort siden hun var barn.

– Alle konfirmasjonspengene mine gikk til kjøp av hatt og kåpe! forteller Kari-Anne, som i dag er barne- og ungdomsarbeider av yrke.

Farmors kjoler

Hun begynte å bruke kjolene hun fant i farmoras klesskap så snart de passet.

– Farmor fikk tårer i øynene da hun så meg i kjolene hennes første gangen. Jeg minnet nok om henne selv i ungdommen.

**«Farmor fikk tårer
i øynene da hun så meg
i denne kjolen første gang.»**

Kari-Anne

Da farmora gikk bort, arvet Kari-Anne alle kjolene etter henne.

– Jeg har alltid vært trygg på meg selv.

Kari-Anne mener det er mye takket være pinup-stilen. Hun ble født med leppe-spalte-gane. Foreldrene bekymret seg for at hun skulle bli mobba på skolen.

– Men det de andre heller kommenterte, var måten jeg kledde meg på, sier Kari-Anne og ler.

Så ble det en vane at hun brukte kjole til hverdags.

Inkluderende miljø

I 2018 meldte Kari-Anne seg inn i Pinup Norway, et samlingspunkt for alle som driver med pinup (se egen rammesak) i Norge, eller som er interessert i retrokultur. Året etter ble hun plukket ut som finalist i Miss Pinup Norway.

– Konkurransen handler ikke så mye om utseendet, men mer om at du er trygg i deg selv, og hvordan du behandler andre rundt deg. I miljøet har også ord som «kroppspositivisme» blitt en del av kulturen.

Ifølge Pinup Norge er visjonen deres å samle alle pinups i landet i et inkluderende samfunn av likesinnede. Pinup er mer enn bare en livsstil. Det er en ny tankegang om seg selv og andre. De skriver på nettsida si at de setter kroppspositivisme høyt og fokuserer på det indre fremfor det ytre.

– Vi kler oss ikke ut

Det var på et treff i regi av Pinup Norge at Kari-Anne ble kjent med Mathilde Skjæveland (35). Inger Østli (45)

>

Gjør livet bedre: For f.v. Mathilde Skjæveland, Kari-Anne Engravslia og Inger Inger Østli er pinup- og vintagestilen mer enn bare en måte å kle seg på. For dem er det rett og slett noe som gir et løft i livet.





Klar for fest: Bobler hører med!

Fargerik stil: Pinup-stilen har forskjellige typer look. En av dem er Mathildes ekstra fargerike innslag i både hår, hårpynt, smykker og neglelakk.



Byttelåner: Damene byttelåner gjerne hverandres klær og tilbehør når de skal pynte seg til fest. Klærne har et feminint snitt, og vintage er stikkord. For å kalle noe vintage, må klærne være laget for minst 30 år siden.



Fra ulike kanter: Pinup-medlemmene bor over hele landet. Mens Kari-Anne bor i Tjølling, ikke langt unna Mathilde, har Inger kommet hele veien fra Elverum for å møte damene.

Fakta om Pinup

Pinup-epoken var viktig for utviklinga av kvinners mote fordi den feiret kvinnelige former, utfordret snevre skjønnhet-sidealer og fremmet et mer inkluderende syn på skjønnhet.

Klær som fremhevet ulike kroppsfasonger, ga kvinner økt selvtryll og oppmuntret til individuell stil og stolthet over egen kropp. Kulturen utfordret tidens normer for kvinnelig seksualitet og viste hvordan mote kunne være et uttrykk for styrke, selvstendighet og personlig frihet.

I Norge er pinup-kulturen sterkt knyttet til rockabilly-, bil- og motorsykkelmiljøer. Man ser ofte overlappinger med tatoveringskultur og burlesque – typiske steder for å se pinup-moten i live settinger.

Kilder: Innflytelsen fra pinup-jenter, Taylor Coble



og hun ble kjent på en festival arrangert i regi av organisasjonen.

– Miljøet er spredt over hele landet. Derfor møtes vi som oftest på treff. Men vi snakker mye sammen på sosiale medier, forteller damene.

– Noen liker det feminine snittet i kjolene; klær som føyer seg etter formene. Vi er alle vant til blikk og kommentarer, men de fleste er bare positive og syns det er gøy. «Jeg skulle ønske jeg også turte.» Det er sånne kommentarer vi oftest får. «Det er så morsomt at du kler deg ut som bilen din», kan folk si. Inger ler.

– Men vi kler oss ikke ut, vi kler oss opp! Det er dette som er oss. Vi kler oss ikke for andre, men oss selv. Og så er det ekstra gøy å stæsj seg opp når du skal på treff eller fest.

– Føler meg mye bedre

Mathilde sier seg enig. Hun jobber som lærer og har små barn. Hun kler seg i fargerike kjoler hver dag.

– Vi blir litt ekstra rake i ryggen av å kle oss i denne stilen. Det gjør at jeg føler meg mye bedre. «Untouchable», liksom, sier Mathilde mens hun sjekker om leppestiften sitter i lommespeilet.

– Det som er så fint med disse antrekkene, er at vi kan pynte dem opp og ned. Og så byttelåner vi av hverandre, forteller Mathilde.

Selv om ikke alle tre nødvendigvis kler seg i kjoler hver eneste dag, er de tro mot stilen.

– Jeg bruker ikke alt dette på jobb altså, sier Inger, og ser ned på svingskjørtet og ankelsokkene med blonder.

«Vi blir ekstra rake i ryggen av å kle oss i stilen.»

Inger

Til daglig jobber hun som ambulansesjåfør, og da passer det ikke så godt med kjole.

– Vide bukser, en fargerik topp og skjerf på hodet er også 50-talls. Olabukser fungerer også, bare du styler med det rette tilbehøret, forklarer damene.

Rockabilly og pinup-stil

Selv om et utrent øye ikke ser det, har de tre damene litt ulik stil: Kari-Anne er svak for 40-tallets kjolesnitt og liker vintage-stilen, Inger digger rockabilly-stilen, mens Mathildes stil er mer moderne pinup med tatoveringer og rosa hår.

– Litt som hun med det rosa håret i «Grease», forklarer Mathilde og ler.

Å komme inn på Kari-Annes soverom, er nesten som å være i den legendariske filmen. Damene elsker den type filmer: musikken, dansen og det amerikanske 50-tallet. Pinup-kulturen tar også opp noe fra 40-tallet og 60-tallet.

På veggen henger en plakate av Marilyn Monroe. Sammen med pinuper som Rita Hayworth og Elizabeth Taylor ble hun brukt for å heve moralen blant soldatene under andre verdenskrig. Glamour og stil, snarere enn nakenhet, definerte sex appeal på den tiden.

I et hjørne står en gammeldags hårføner fra en frisørsalong i gamle dager. På senga bugner det av klær og tilbehør, makeup og speil. På skapet henger fargerike kjoler med polkadotter og annet mønster.

Ga glede i en tung tid

For Mathilde begynte det hele med at hun fikk lymfekreft i 2016.

– Det føltes som om kroppen min var blitt fremmed da jeg gikk på cellegift, forteller hun.

Men da hun kjøpte seg noen fargerike kjoler i en retro-butikk, skjedde det noe.

– Jeg oppdaget at jeg elsker den feminine stilen. Den fikk meg til å føle meg fin og glad igjen.

Mathilde valgte å fortsette i samme stil da hun ble frisk, og meldte seg inn i Pinup-miljøet for å møte likesinnede.

Mer enn klær og sminke:

Det som kjennetegner pinup-miljøet, er også samhold, støtte, aksept, vennskap og ikke minst respekt.



En siste sjekk: Mens Kari-Anne dukker ned i motoren, venter venninnene tålmodig.

Røde lepper: Kari-Anne sjekker at leppestiften sitter, før hun er klar til å kjøre på tur med pinup-venninnene.



«Jeg fant et miljø der det var rom for alle.»

Mathilde

– Jeg fant et miljø der det var rom for alle, og hvor man kunne være seg selv.

Damene jobber med å få pinup-stilen til å skinne: opprullet pannelugg med hårspenner, strømpeholdere og flortynne nylonstrømper fra 40-tallet. De sminker og hjelper hverandre på med alt stæsjet.

Kjøpte strømper av 95-åring

– Prøv armbåndene mine. De passer bedre til antrekket ditt enn mitt, utbryter Mathilde til Inger, som er opptatt av å få strømpene til å sitte under skjørtet. Hun kjøpte dem av en dame på 95 år.

– De bruker jeg bare når jeg skal på fest eller treff.

Inger trer på seg de flortynne strømpene og fester dem i hofteholderne. Så tar hun på seg et par hvite ankelsocker med blonder. De tre damene har alltid strømpeholdere under kjoler og skjørt når de skal være ekstra fine.

Mathilde fikser hårpynten foran speilet, en spenne med flamingo-pynt, som hun bruker enten det er julebord eller fest med jentene. Flamingo er forresten et viktig symbol i pinup-miljøet.

– Nå mangler vi bare boblene, ler Inger.

Vips, så rekker vertinnen damene et Tiki-glass hver. En skvett champagne hører med!

Selv om mye minner om 50-tallet, er det så mye

mer som hører med i dagens pinup-miljø.

– Vi har oppgradert 50-tallet, slår damene fast og skåler.

Begynn i det små

– Hva er rådet til andre som drømmer om 50-tallet og gjerne vil adoptere stilen?

– Det tar tid og koster penger å bygge en garderobe. Begynn i det små og kjøpt brukt, råder damene.

Selv om miljøet er lite, er medlemmene spredt rundt over hele landet. Alle er velkomne, forteller de fjonge damene.

Alle følte de at det var enkelt å komme inn i miljøet.

– Du blir godtatt som den du er – med den kroppen du har, sier Inger.

De tre kjenner mange andre som har funnet seg selv og trygghet i miljøet.

Pinup-folket møtes på diverse treff som arrangeres rundt omkring, selv om det har vært litt dødt etter covid.

Men nå skal de tre ut på tur i den røde kabrioleten til Kari-Anne. Mens hun kjører bilen i garasjen for å sjekke om alt er som det skal med motoren, sjekker damene i lommespeilet om makeupen fortsatt sitter som den skal.

– Er du ikke ferdig snart? maser damene.

Så kan de hoppe inn i setene, mens sjåføren rygger bilen ut av garasjen og ruser motoren. Nesten som i filmen om Thelma og Louise tar de hvert sitt tørkle, som de veiver farvel med i vinden.



«Thelma & Louise»:
Damene elsker
å kjøre rundt i Kariannes
røde kabriolet. Ferdig
stylet føler de seg som
filmstjerner!

VILL VEST

Ta med det ville vesten inn i hverdagen! Westernstilen er tilbake for fullt – her får du tips til styling med rå denim, frynser, støvete farger og attitude.

Jakke, Object, kr 1700.
Bluse, Second Female, kr 1200.
Jeans, Ganni, kr 3300.
Øredobber, ByBiehl, kr 1400.
Nøkkeling, Lindex, kr 150.

En vendbar ulljakke gir variasjon uten å ta opp ekstra plass i garderoben. Ved å snu ullsiden utover, får du et mykere og mer avslappet uttrykk på antrekket.





Jakke, Blanche, kr 3900.
Topp, Inwear, kr 475.
Jeans, Arket, kr 1100.
Øredobber, Jane König, kr 470.
Armbånd, Heide Heinzendorff, kr 450.
Halskjede, Pilgrim, kr 700.



Beltespenner og cowboystøvler gir karakter til antrekket uten at det fremstår som et kostyme, og løfter en gammel kåpefavoritt eller et annet hverdagsantrekk.

Kåpe, Blanche, kr. 4450.
Belte, Mother, kr. 5600.
Støvler, Notabene, kr. 5650.
Øredobber, Enamel, kr. 950.
Halskjede, Pilgrim, kr. 710.
Veske, Second Female, kr. 2000.





Topp, Copenhagen Muse, kr 475.
Skjørt, Ganni, kr 3799.
Sko, Anonymous Copenhagen, 1800 kr 2850.
Øredobber, Jane König, kr 450.
Halskjede, Pilgrim, kr 715.
Magesekk, Second Female, kr 1269.
Ring, Bybühl, kr 1000.
Veske, Co-Couture, kr 1499.

En jakke, vest eller veske med frynser gjør det lille ekstra for antrekket ditt. Bruk frynsene som blikkfang til en ellers enkel look, eller kombiner med print for en mer bohemsk stil.

Skinnjakke, Oval Square, kr 5250.
Kjole, Oval Square, kr 1275.
Øredobber, ByBiehl, kr 1419.



Jakke, Mother, kr 6800.
Bukser, Exercere, kr 875.
Ring, ByBiehl, kr 1015.



Double denim er tilbake, og denne sesongen fokuserer designerne på ulike vask og farger.

Topp, Blanche, kr 1745.
Skjort, Oval Square, kr 1750.
Støvler, Notabene, kr 5660.
Øredobber, Jane König, kr 475.
Halskjede, Pilgrim, kr 715.
Armbånd, Heide Heinzendorff, kr 470 per stykk.
Veske, Second Female, kr 2389.
Ring, ByBiehl, kr 1025.



SIKRE VINNERE

*Boots og støvletter, kåper og jakker
i ulike lengder; her er
høstens tryggeste trendkjøp!*

Bikerjakke med krage,
H&M, kr 799.



Kort jakke i økologisk bomull,
Skall Studio, kr 6850.



Kamelfarget
ulljakke, Samsøe &
Samsøe, kr 3200.



Beige denimjakke,
Mango, kr 999.



Dunjakke fra Holzweiler,
kr 5799.



Dobbeltspent,
grå jakke, Gestuz,
kr 3600.



Rutete ulljakke,
Rodebjer, kr 4795.



Jakke med belte,
Second Female,
kr 2899.

KORT OG GODT

De korte jakkene er blant høstens tryggeste trendkjøp. I slitesterkt materiale eller ull vil de være like aktuelle sesong etter sesong.

Stilikonet Olivia Palermo viser at en kort jakke, en markert midje og lange støvletter gjør at bena ser lengre ut.



Topp med
krage, Samsøe
& Samsøe,
kr 1200.

Burgunderfarget skjerf,
Becksöndergaard,
kr 559.

Rutete skjørt,
Rodebjer, kr 4495.



Svarte boots med
firkantet tupp,
Rodebjer, kr 6495.



Høye, brune
støvletter, Arket,
kr 3900.



Ankelboots,
Din Sko, kr 699.

Match jakka med høye støvletter for en feminin silhuett, eller gå for grove boots om du vil ha en røffere look.



Vil du skille deg litt ut i høst,
går du for en jakke eller tilbehør
i en knæsj farge.



Gestuz



Denimjakke,
Gestuz, kr 3600.



Jakke med markert
midje, Skall Studio,
kr 7150.



Grønn jakke,
Lindex, kr 1199.

Wow-
faktoren



Rød kåpe, Filippa K,
kr 5900.



Grå ullkåpe, Aiayu, kr 4600.



Semsket skinnjakke,
Cos, kr 6400.

MIDT IMELLOM

Den mellomlange jakka er et stilsikkert valg. Den rekker akkurat langt nok til å gi litt varme over baken på en kald høstdag.

Stilikon Anna dello Russo matcher en halvlang blåjakke med ekstra høye støvletter under moteuka i Milano.



Øreringer i sølv,
Maria Black, kr 3398.



Stripete trøye,
Baum und Pferdgarten,
kr 1899.

Vide jeans,
H&M, kr 900.



Ridestøvler,
Atp Atelier, kr 8600.

Svarte støvletter,
Cos, kr 3350.

Semsket skinn,
Boots, & Other
Stories, kr 1900.

Å investere i en klassisk høstkåpe kan være lurt.
Gode materialer og et tidløst design gjør den
til en garderobefavoritt i mange år fremover.



Ullkåpe, Skall Studio,
kr 8550.



Dobbeltpent ullkåpe, Ganni, kr 7395.



Kåpe med detaljer i cordfløyel, Selected Femme, kr 2099.



Quiltet boblekåpe, Lindex, kr 1199.

Arvestykket

Kåpe i semsket skinn, Second Female, kr 6605.



Ullkåpe, Samsøe & Samsøe, kr 5000.



Burgunderød vannavstøtende frakk, Arket, kr 2890.



Nedpå kåpe, med bredt belte, H&M, kr 599.

Lag-på-lag er en perfekt måte å style den lange kåpa på.

Velg skinn- eller semskede støvletter under en lang kåpe for et elegant uttrykk. Ekstra effekt får du om skoene matcher farge-tonene i kåpa.

LANGE LINJER

Kåpene denne sesongen kombinerer varme med elegant silhuett. Klassiske, tidløse og alltid aktuelle.



Cardigan, Gestuz, kr 1900.

Svart blazer, Zara, kr 659.



Belte, Beck-sondergaard, kr 759.



Boots med glidelås, Diemme, kr 3849.



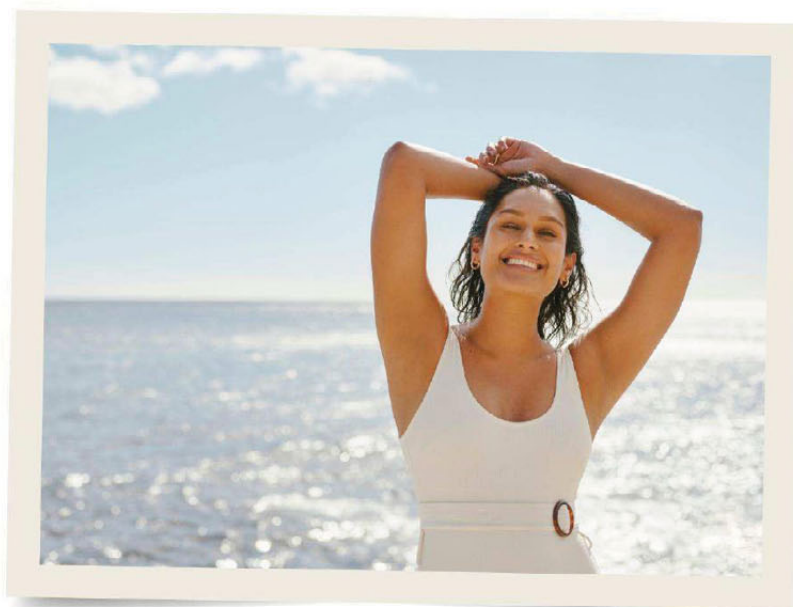
Semskede støvletter, Vagabond, kr 2499.



Støvletter med liten stilhetthæl, Zara, kr 799.



Tips! Bruk en kajal til å forsterke et par fregner.
Det gir et umiddelbart naturlig intrykk.



Sommer hele året:
Med et selvbruningsprodukt kan du bevare følelsen av sommerkysset hud langt utover høsten og vinteren.

Sommerglød på repeat

Høsten er så deilig, så det er fortsatt ypperlige muligheter for å være masse ute i sola, men med disse små dråpene tar du vare på den gylne gløden i huden fra sommerens varme dager leeeenge.



Serum med solskinn
Med 99 % naturlige ingredienser skal dette serumet gi næring til huden og redusere tegn på aldring, samtidig som det etterlater huden med en jevn og vakker farge. Sunless Tan Anti-Aging Face Serum, Coola, kr 810.



Næring og farge
Denne selvbruneren for ansiktet er beriket med omega-3-oljer og antioksidanter og skal tilpasse seg hudtonen din, samtidig som den pleier og gir næring til huden. D-Bronzi, Drunk Elephant, kr 450.



Sol på tube
Dråper som du blander inn i foundationen eller dagkremen. Resultatet er øyeblikkelig, så praktisk om du vil ha glødende hud for bare en kveld kan. Instant Bronzing Drops, Sephora Collection, kr 200.



Naturlig glød
Disse dråpene kan du og blande i foundationen din, eller de kan rett og slett smøres på kinnbena, neseryggen, panna og kragebeinene for en frisk og naturlig look. Sun Tone Bronzing Drops, Westman Atelier, kr 700.



Jevnt og fint
Dette konsentratet blander du i dag- eller nattkremen din, og det gir deg reskt en vakker farge uten antydning til striper eller fargeforskjeller. Radiance Plus Golden Glow Booster Face, Clarins, kr 400.

MAKEUP-
FAVORITTER

Sniktitt i kjendisenes sminkepong

De stråler på TV, i sosiale medier og på den røde løperen, men hva er hemmeligheten som får frem det beste ved disse seks kjente damene? Her avslører de hvilke sminkeprodukter de ikke klarer seg uten!



Én klar favoritt

I sminkepungen til koreograf og danser Mona Berntsen (35) finner du et produkt hun har sverget til lenge, og som sørger for jevn og fin glød til huden:

– Jeg har brukt samme foundation veldig lenge. Den er fra Tarte, forteller 35-åringen.

Det er en pleiende foundation som skal bidra til å gjøre rynker mindre synlige, dekke rødhet, pigmentflekker og urenheter i huden. Den skal også være både vann- og svettebestandig i 12 timer.



Gir en naturlig, matt finish, Tarte face tape foundation, kr 469.



Markerer øynene, Tarte double take eyeliner, kr 320.



Gir farge og fuktighet, Haus Labs Le Monster Lip Crayon Vegan Lipstick and Lip Liner, kr 319.

Blush i fem ulike fargevarianter, Rare Beauty stay vulnerable melting blush, kr 300.

– Alle jeg viser den til, sier «wow!»

Christine Dancke (41), programleder, musikkannmelder og DJ, har mange makeup-favoritter, men spesielt ett produkt mener hun har det lille ekstra.

– Haus Labs leppeprodukt, som er en blanding av lipliner og lepestift i ett. Alle jeg viser den til, sier «wow!», forteller hun.

Hun trekker også frem et par gode produkter for huden:

– Jeg elsker contour-sticken til Make up by Mario og Rare Beautys Stay Vulnerable Melting Blush.

Til øyenbrynene bruker hun Charlotte Tilburys brow pencil.

– Min siste anbefaling er Double Take liner fra Tarte, som har blyant på ene sida og våtlinjer på den andre.



Alltid i veska

Det er én ting influenser og TV-profil Jennie-Sofie Lie Pickl (24) aldri går noe sted uten:

– Decubals pleiende leppepomade har jeg alltid med i veska, forteller hun.

Det er en fet, nærende og fuktighetsgivende universalsalve som egner seg godt til sprukne lepper, men også til flisete neglebånd, hvite knoker, tørre albuer og små sprekker på f.eks. hender og føtter.

– Jeg må også alltid ha lipliner og et godt leppeprodukt. Jeg er veldig glad i lifter-serien til Maybelline, Lifter liner og Lifter gloss, som jeg har på nå, sier hun.

Decubal Lips & Dry Spots Balm



Lipliner med kremet formel som ikke etterlater leppene tørre, Maybelline Lifter Liner Lip Liner, kr 129.



Helt avhengig!

Skal vi tro modell og podkaster Kathrine Sørland (45), så er det ett produkt hun ikke kunne klart seg uten.

– Jeg er avhengig av concealer, forteller hun.

Hun sverger til en fuktighetsgivende concealer til huden sin.

– Jeg er veldig glad i Lancôme Teint Idole Ultra Wear All Over Face Concealer i farge nr 3, beige.

Concealeren skal gi middels til full dekkvne uten å legge seg i de fine linjene.

– Den er helt perfekt! hevder 45-åringen.



Concealer i 20 farge-nyanser, Lancôme Teint Idole all over concealer, kr 450.



Perfekt for leppene

Når ernærings-influenser og TV-profil Emilie Nereng (29) skal trekke frem ett sminkeprodukt, faller valget ned på et leppeprodukt.

– Jeg elsker, og er helt avhengig av, Clarins Lip Perfector, forteller hun.

Den skal få leppene til å se mer fyldige ut og gi en naturlig, fin glans. Den inneholder sheasmør, som beskytter og gjør leppene myke.



Leppegel med søt duft og seks farge-nyanser, Clarins lip perfector kr 166.



Fukt og farge til huden

– Jeg er veldig glad i cc-kremer, særlig om sommeren når jeg bruker litt lettere produkter, forteller influenser Nikoline Anundsen (29).

En CC-krem kombinerer hudpleie og fargekorrigerende og gir vanligvis en lettere dekning enn foundation, men mer dekning enn BB-kremer.

– Akkurat nå bruker jeg mye Lumenes CC cream, forteller Nikoline.

Det er en lett, fuktighetsgivende krem som skal redusere rødhet, jevne ut hud-tonen og gi naturlig glød. Kremen har solfaktor 20.



Foundation
Middels dekkende, flytende foundation, Lumene CC-cream, kr 199.



Drømmen som ble sann

Det nybygde huset til Halvor Bakke og Julian Bjørnerem er innredet som en hyllest til deres elskede Cape Town, men også som et personlig feriehjem med plass til familiebilder, gode minner og alt de har kjært.



**HALVOR BAKKE
OG JULIAN BJØRNEREM:**
Halvor er interiørgründer, designer
og TV-personlighet, kjent fra blant
annet «Eventyrlig Oppussing».
Julian er brand manager for
merkevaren Halvor Bakke, og de to
er dessuten bestevenner. Det nybygde
huset ligger i Stellenbosch utenfor
Cape Town i Sør-Afrika.

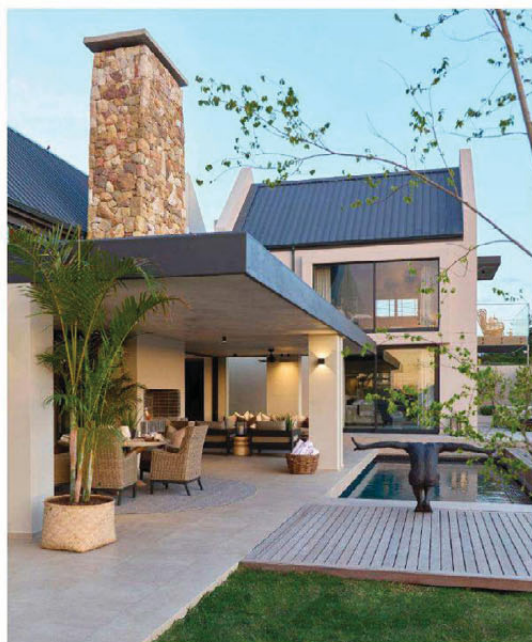
Varme vintere: Halvor og Julian var i Sør-Afrika sist i påska. – Vi skal reise ned igjen i desember og gleder oss veldig til det, forteller Julian.



Midt i vingården:
Eiendommen ligger
omkranset av vinranker
og vakre dammer – også
Halvors egen vin blir
produsert på gården.
Solsengene er fra Bohus
Signature Collection.



Til hverdag og fest: Et pent dekket bord er halve måltidet, som Halvør sier, og det gjelder både til hverdag og fest. Tallerkener og vinglass er Halvors design for Magnor, serviettene har han formgitt for Lama.



Cape Dutch: Huset er en moderne variant av stilretningen Cape Dutch, som man primært finner i Western Cape i Sør-Afrika. Sett ovenfra er huset bygget som en H. I den ene bygningskroppen ligger fire soverom med tilhørende bad, i den andre kontor, treningsrom og grovkjøkken. I midten er stue, kjøkken og spisestue plassert. Statuen ved bassenget er av den lokale kunstneren Marco Olivier.



Høyt under taket: Halvor og Julian elsker takhøyden og de lekke bjelkene i det store allrommet med kjøkken, spisestue, stue og vinrom. Kjøkkeninnredninga er snekkerbygget lokalt, men de flotte dørene til vinrommet er levert av norske Myhre Smie.

Sola varmer godt, og kaffen er inntatt ved bassengkanten. Kanskje blir det også tid til en treningsrunde i eget treningsrom, før de trekker opp til det hyggelige kontoret for en arbeidsøkt. Slik lever kompisen Halvor og Julian vintermånedene i luksuriøse «House B & B», som de har kalt sitt nye hjem. Før du som leser kaster deg over nettet for å booke dette huset til din neste ferie; B-ene står dessverre ikke for Bed and Breakfast, men for etternavnene deres, Bakke og Bjørnerem.

For Halvor oppsto forelskelsen i Sør-Afrika for snart 20 år siden, da han planla bryllup med eksmannen Ricard. Drømmen var Mauritius, men det viste seg imidlertid at den fasjonable øystaten ville ha seg frabedt giftermål mellom menn. Rause Cape Town, derimot, ønsket det vordende ekteparet hjertelig velkommen.

– Det var derfor ganske tilfeldig at vi endte her, men jeg ble straks betatt; av menneskene, maten, vinen, alt. Allerede ved første besøk bestemte jeg meg for at jeg ville eie mitt eget sted her. Her skal jeg bli gammel, sier Halvor.

Prosjekt drømmehus

Da han mange år senere møtte Julian, som har blitt hans høyre hånd og brand manager for merkevaren, viste det seg raskt at de to delte mer enn interesse for interiør.

– Også jeg har vært i Sør-Afrika flere ganger og er totalt forelsket. Det er et sted som må oppleves; klimaet, kulturen, vennligheten og positiviteten man møter over alt. Dessuten er det ingen hemmelighet at det er langt billigere å leve godt her enn i Norge. Mat og vin holder skyhøyt nivå til en billig penge, sier Julian.

Det var under covid-nedstengninga, >



Drømmemøbel: Det vakre konsollbordet hadde Halvor siklet på i den lokale favorittbutikken Weylands i mange år da huset var et faktum og han endelig kunne kjøpe det til seg selv. Sammen med et sebraskinn, et bilde av Nelson Mandela og familiefoto utgjør det velkomsten i gangen.



Kaffestasjon: Den smarte og flotte kaffestasjonen kan gjemmes bak skyvedører – men skjules sjelden. Den er flittig i bruk og tar seg dessuten nydelig ut.



Sjelfull dekor: Oljemaleriet er signert Halvors skolevenninne fra Stavern, tidligere Nerdum-elev Line Bryhni Moen.

Plass til mange: Den rause spisestua er kjøpt i en lokal interiørbutikk, det samme er taklampa. Det flotte gulvet er i likhet med alle gulv i huset Halvors design for EcoWood.



«Å EIE SAMMEN
BETYR DELT
ARBEIDSMENGDE,
DELTE UTGIFTER
OG DELT GLEDE.»

sperret inne i en over gjennomsnittet bitter norsk vinter, at et prospekt dukket opp i Halvors innboks; et prosjektert hus på en vingård en halvtimes kjøretur fra storbyen Cape Town.

– Det var jo galskap, egentlig, for vi endte faktisk med å kjøpe stedet etter bare en visning på FaceTime. Vi tenkte bare at fader heller, nå gjør vi det, forteller Halvor og Julian.

De har aldri angret. Det kreative teamet har i stor grad utforma huset selv. Veien hit har vært lang, og selv om det ferdige resultatet definitivt er luksuriøst, understreker de at det på ingen måte har kommet av seg >



Hyllest til Afrika: De store glassdørene kan skyves helt til side, så her er det ikke noe tydelig skille mellom ute og inne. På veggene henger fotografier av Afrikas dyr, kjøpt lokalt. Sofaen er fra Bohus, kurvstolene og bordet er kjøpt i favorittbutikken Weylandts og gulvteppet er Halvors design for Denina.



HALVOR BAKKES NØKKELFAKTORER FOR SUKSESS

- Uansett om du skal innrede ei hytte på det norske høyfjellet, en stram industrileilighet eller et herskapshus ved vannet, gjelder to viktige prinsipper, slik vi ser det: Du må ta hensyn til beliggenhet, natur, arkitektur og kultur, og du må få inn din egen personlighet.
- Ta utgangspunkt i fargene og materialene som finnes i omgivelsene. Huset vårt ligger i Afrika, derfor har vi bilder av afrikanske dyr og nasjonalskatten Nelson Mandela på veggene, og farger og materialer samstemmer med tradisjonene og naturen her. Likevel er det vårt hjem.
- Reiseminner, fotografier av venner og familie og ting med affeksjonsverdi gir sjel til helheten. Mangler hjemmet personlighet? Trykk opp bilder av dem du er glad i, gjerne 15–20 stykker, ram dem inn og la dem pryde vegger og bord.

Drømmerom: Begge hovedsoverommene er malt i en sval, olivengrønn farge og har like plassbygde garderober trukket i lintekestil. Julian har soverommet sitt i første etasje med direkte adgang til bassengområdet. Senga er redd opp med Halvors nyeste sengetøy i sateng, Babylonstoren. Seng og nattbord er fra Bohus Signature Collection, og lampene fra Lama.

Sotet speil: De snekkerbygde garderober i gangen har sotet speil for et ekstra elegant uttrykk, og lekre grep fra R. Bergersen.



En suite: Alle soverom i huset har egne bad. Dette er Julians. Herfra fører skyvedører ut til bassengområdet og en herlig utedusj. Baderomsinnredninga er plassbygget. Lykter, såper og håndklær er Halvors design. Akvarellen på veggen er kjøpt lokalt.



«JEG BLE FORELSKA I CAPE TOWN FRA FØRSTE STUND.»

selv. Kanskje nettopp derfor kjenner de på stor takknemlighet.

– Dette er en stor drøm som har gått i oppfyllelse. Vi kjenner ydmykhet over å få lov til og bo her, lade batteriene og nyte sol og varme mens snøen laver ned hjemme i Norge. Men ingen må tro at det har kommet gratis. Det er hardt arbeid gjennom mange år som har gitt oss denne muligheten, sier duoen.

Vinteropphold

Her er tanken at de skal tilbringe vinteren hvert år, i perioden Halvor har fri fra TV-innspillinger i Norge. Det hjelper på at prisnivået er et helt annet i Sør-Afrika enn hjemme. Dessuten eier de sammen.

– Ellers hadde det ikke vært mulig. Delt eierskap betyr delt arbeidsmengde, delte >

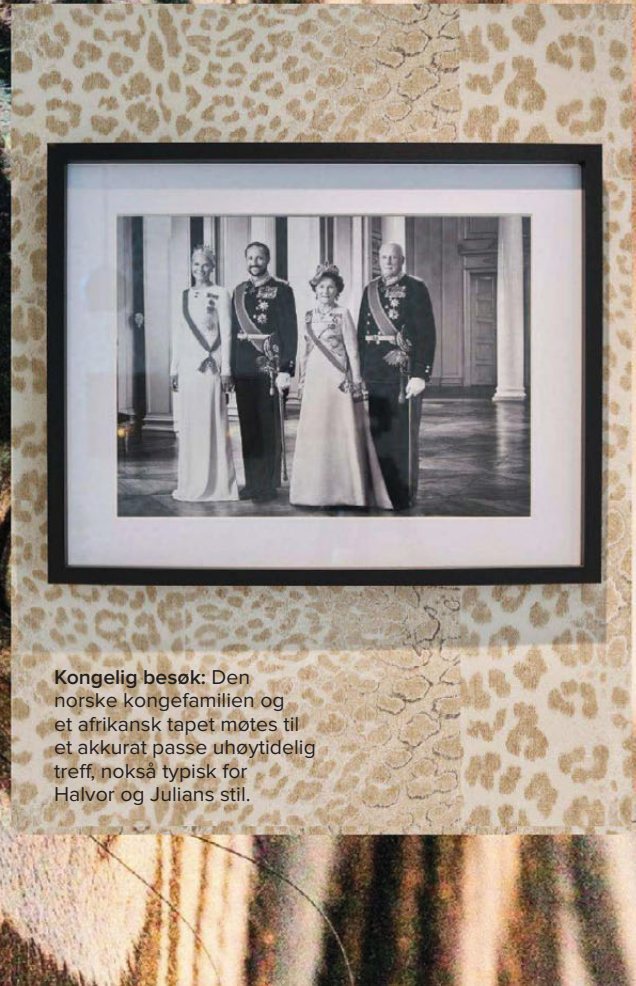
Velkommen, gjester: I gjesterommet i annen etasje er senga redd opp med Halvors sengetøy i bomullsflanell, Chateau Roubine. Alle sengene har herlige gåsedunsdyner og puter, samt behagelige senger. Å sove godt er et must, mener Halvor og Julian.



Hotellstandard: I House B & B henger til og med nattskjorte og solhatt klare til besøkende gjester. Senga er fra Halvors Signature Collection for Bohus.



Gjestenes bad: På gjestetoalettet kan man tillate seg noen sprell, mener Halvor og Julian, og har valgt et tapet med dyreprint, kjøpt lokalt. Speilet er Halvors design.



Kongelig besøk: Den norske kongefamilien og et afrikansk tapet møtes til et akkurat passe uhøytidelig treff, nokså typisk for Halvor og Julians stil.



Dusj i det fri: Det er herlig luksus, mener Julian! Håndklærne er Halvors design for Norsk Dun.

«HER SKAL DET
VÆRE GODT
Å VÆRE OG LEVE,
BÅDE FOR OSS OG
GJESTENE VÅRE.»

utgifter og delt glede. Det er en gave, sier Halvor.

Han og Julian har god erfaring med sameie, for sammen eier de også leiligheten Julian bor i i Oslo, og som Halvor bruker som pendlerbolig. Det fungerer utmerket. De kreative kompisene opplever sjelden uoverensstemmelser, de har ifølge seg selv «mellom 99 og 100 prosent lik smak», og lander de fleste beslutninger sammen. De eneste gangene Halvor påberoper seg dobbeltstemme, er når det skal plukkes farger.

– Julian er nemlig fargesvak, så nyanseene er det jeg som tar meg av, ler han. ●



MAGNOR

& HALVOR BAKKE



XO

Halvor Bakke

Halv pris på kino

Se tre av høstens beste filmer til halv pris med medlemskap i Kinoklubben



Ingen kommentar

Når statsministerens mann, Sondre, driter på draget, holder det ikke med en vanlig buss. Det vet Alma Solvik – så hun kaster ham under hele leddbussen.

Premiere 22. august



Affeksjonsverdi

En fraværende regissørfar (Stellan Skarsgård) vender tilbake og vil ha datteren Nora (Renate Reinsve) i hovedrollen i sitt store comeback.

Premiere 12. september



Stargate - en julefortelling

Varmt og sårt om en far som prøver, men ikke strekker til. En storesøster som bærer mer enn hun burde og en lillesøster som aldri slutter å håpe.

Premiere 17. oktober

Bli medlem på kinoklubb.no og se minst 12 gode kinofilmer i året til halv pris!



FILMWEB Kinoklubb

TEMA:

interiør

23

sider

*Gode ideer og smarte
tips til hjemmet ditt fra
interiørmagasinet
ROM123*



12 gode ideer

Går du med planer om å pusse opp soverommet? Her har vi samlet flere fine løsninger til inspirasjon.

TEKST: VIBEKE STIANSEN

SMART GJENBRUK:

I dette kombinerte gjesterommet og kontoret er det bygget garderobeskap av Pax-moduler fra Ikea. Det er kledd med tapet og malt i fargen Organic Green fra Jotun (tilsatt ti ekstra dråper svart). Skapet over skrivebordet hang i huset da eierne overtok det. Det har de delt i to, tilpasset med MDF-plater og malt. Styling: Charlotte Green.

STURLA BAKKEN

TAPETSERTE VEGGER:

En fin måte å tilføre et rom særpreg på, er å tapetsere hele eller deler av det. Dette soverommet har tapet med en nostalgisk, sommerlig stemning. Det heter Flora fra Boråstapeter, et mønster som opprinnelig ble skapt rundt midten av 1900-tallet. Sengetøyet er fra H&M Home.

2



FILIPPA TREDAL



YVONNE WILHELMSEN

3

IKEA-HACK:

Skapene på soverommet er egentlig kjøkkenskap fra Ikea. Beboerne er svært fornøyd med at Ikea tilbyr tegnetime. De tok bare med seg målene, og fikk satt opp skap og skuffer skreddersydd til rommene. Veldig fint, og veldig mye billigere enn alternativene! Veggen er malt i fargen Drop Cloth fra Farrow & Ball. Lampen er kjøpt via Governato Design.



FILIPPA TREDAL

4

Myk landing:

På soverommet til interiørarkitekt Camilla Bentzen er det mykt både å legge seg og stå opp. Den fløyelskledd sengegavlen fra Jensen, det heldekkende gulvteppet fra Teppekonulentene, sengetøyet fra H&M Home, pynteputen og overkastet fra Hést er alle detaljer som er med på å skape en hotellaktig og luksuriøs følelse. Over sengen fra Jensen henger et neonskilt fra Naughty Neon, som tilfører rommet personlighet. På nattbordet fra Ikea står en vase fra H&M Home. Styling: Tone Kroken.



Plassbygget garderobe:

Denne lekke garderoben er tegnet av beboeren selv, i samarbeid med Oda Olafsrud i House of Creation, og bygget av Eckhoff Håndverksinteriør. Heng og hyller er av syrebehandlet stål, levert av Myhre Smie. Lampen i taket er fra Watt & Veke.

ANNE ANDERSEN

FORSTØRRENDE EFFEKT:

Interiørarkitekt Beate Nymoen har ført opp speil på hver side av sengen, bak nattbordene. Et smart grep for å øke romfølelsen. Veggene i hovedsoverommet har fargen NCS S 2005-Y20R, som tilsvarer fargen Blek Sand fra Jotun. Puter, sengeteppe og sengekappe er fra Unilon. Styling: Mari K. Olsen.



FILIPPA TREDAL



JORUNN THARALDSEN

GRØNNMALT TAK:

Hos interiørdesigner Kristin Lindhjem og mannen Borgar er soveromsveggene tapetsert med Linen Soaped Oak fra Boråstapeter. Taket er malt i fargen Timian fra Jotun Lady, et spennende grep. Sengegavlen Onega, sengetøyet i lin og nattbordene er fra Lindhjem & Harbo, mens overkastet er fra Libeco. Kommoden er arvet av Borgars besteforeldre.



FILIPPA TREDAL

Godt utnyttet

Den smarte garderoben er spesiallaget hos Rival i Sandefjord, og utnytter maksimalt plassen under skråtaket. Lagringen under hengene er nesten en meter dyp! Nattbordet er fra Ikea, lampen er fra Jotex.

Klassisk med snert:

De klassiske MDF-panelene på veggene er laget av beboerne. De er malt i fargen Letthet fra Jotun. Nattbordet er fra Zara og de svarte lampene fra Ellos. Sengeteppet er egentlig en duk fra H&M Home. Over sengen henger et eget fotografi fra Berlin.



SKAPSENG:

Rundt den skreddersydde sengen i bjørk som kan slås opp når den ikke er i bruk, er plassen smart utnyttet til oppbevaring. Løsningen er designet av Joakim Astgård i Ett Rom Til. Speilet bidrar dessuten til å øke romfølelsen. Krakken som fungerer som lite nattbord, er vintage og funnet på Finn. Styling: Balthazar Interiør.

10



Mobil skillevegg:

Bak den skreddersydde gardinen, i tekstil fra Kvadrat, skjuler det seg en oppslått seng, slik at soverommet også kan fungere som kontor eller lekerom etter behov. Om kvelden felles sengen ned, og rommet blir til et foreldresoverom. Løsningen er designet av Joakim Astgård i Ett Rom Til. Skrivebordet er fra MBJ-design, stolen fra Audo og spottene fra Buster + Punch. Styling: Balthazar Interiør.



12

SENG MED UTSIKT:

Overnattende her får sengeplass med herlig utsikt. Dette er en smart måte å utnytte plassen i vindusnisjen. Sengen er fra Bohus, det veggmonterte nattbordet fra Ikea og lampen i vinduskarmen fra Jysk. På veggen henger et bilde fra Desenio. Veggene er malt i fargen Pale Linden og taket i Pale Green, begge fra Jotun. Styling: Kathrine Høgh.

Jordnært

Da Tina byttet ut en nybygget leilighet med et 120 år gammelt hus, visste hun at veggene ikke skulle være hvite!! Hun har dyrket myke kontraster og naturfarger, og krydret det hele med litt herlig 70-tallssjarm.

TEKST: SARAH BACHER LUNDTØFT

FOTO: ANITTA BEHRENDT

STYLING: RIKKE GRAFF JUEL

OVERSATT OG BEARBEIDET AV: MAI ECKHOFF

DUS HARMONI: I stuen er veggene malt med fargen Seaside Stroll fra Dyrup. Sofaen, putene, puffen og sofabordet er alle fra SofaCompany. Til høyre står rokken til Tinas datter Siff, som hekler de lekreste kunstverk og deler resultatet på Instagram-kontoen @H.aekl.





UNIKE: De nydelige koppene er det Tinas datter Cille som står bak.

Møt Tina

Tina Grosell (53) jobber som Senior Key Account Manager hos programvareselskapet Cludo. Deler av tiden bor også hennes to voksne døtre Cille (24) og Siff (21) i tomannsboligen på 148 kvm fra 1903, som er totaloppusset etter overtagelse. Boligen ligger idyllisk og rolig til på Amager, i et arbeiderstrøk fra begynnelsen av 1900-tallet. Her bor også hunden Ollie.

Jeg er mest fornøyd med at hagen er lukket, slik at man må gå gjennom huset for å komme til den. Det gjør den til litt av en oase. Så er jeg veldig glad i oransjeriet, som forlenger årstidene. Så snart solen skinner føler man at man sitter ute i hagen, selv om det bare er mars måned.

Øverst på min ønskeliste står noen spisestoler av Kaare Klint!

MYKE VERDIER: I likhet med Tina og døtrene trives hunden Ollie godt i det «nye» huset. Gulvlampen er fra Le Klint. Gardinene er fra Ikea.



Vi elsker dette fordi ...

... de lune og varme tonene har gitt huset en særegen sjarm og ro!



BRUKTFUNN: Vitrineskapet er, i likhet med mange av Tinas skatter, funnet på DBA.dk, som er danskenes svar på Finn. Lampen er fra Arigato.



e sjarmerende, gamle arbeiderboligene fra tidlig 1900-tallet ligger på rad og rekke langs den stille villaveien på den danske øya Amager. Her var det i gamle dager trangt om plassen, og opprinnelig delte fire familier hvert hus. I dag er de fleste av husene omgjort til tomannsboliger. I et av dem bor Tina Grosell, som tok over huset i 2020, og med det sto foran en solid oppussing. Huset var et dødsbo, og «alt» måtte gjøres. Det er ingen underdrivelse, forsikrer Tina:

– Jeg mener absolutt alt! Gulv, elektrisitet, bad, kjøkken og hage, forklarer hun.

HØNSEHUS BLE ORANSJERI

Foruten Pinterest som en enorm inspirasjonskilde, søkte Tina hjelp hos en venninne som er designer. Mens håndverkere jobbet innvendig, tok hun og de to halvvoksne døtrene fatt på hagen.

– Den tidligere eieren hadde hatt masse høns, og det bar hagen preg av. Hønsehuset fikk vi med felles krefter, kjærlighet og hjelp fra venner tryllet om til et oransjeri, som nå har blitt et stort favoritt- ➔



SPESIALLAGET: Hyllen har Tinas nabo, som er snekker, laget til henne. Den lille kannen er et loppisfunn, og den høye kannen er kjøpt i Frankrike for snart 30 år siden.

LINOLEUM: Kjøkkenet er fra Køkkenhavn, som lager linoleumskjøkken basert på HTH-moduler. Gulvet er i betong.

«Alt måtte gjøres, og da mener jeg absolutt alt!»





**FØLG TINAS KREATIVE
DØTRE PÅ INSTAGRAM:**

- @H.AEKL
- @_GROSELL

FLEKSIBEL SPISEPLASS:

I spisehjørnet er både veggene og den hjemmelagde sittebenken malt i samme lune jordfarge, Cuppa Coffee fra Dyrup. Spisebordet, designet av Isabel Ahm for FDM møbler, kan trekkes ut, slik at det blir plass til mange gjester, noe Tina er særlig fornøyd med. Lampen er en vintage Murano. Det vedde teppet er laget av jentenes farmor. Stolene, også de funnet på DBA, er noen av de første fra danske FDM Møbler, designet av Børge Mogensen.

HÅNDLAGET ARV:

Veggteppet er vevet av jentenes farmor, Annelise Teilmann. Kurven er funnet på DBA.



sted, forteller Tina. Hun drømte om farger og innredning inspirert av sine mange reiser til Marokko, og om å integrere kjært kunsthåndverk produsert av kvinner i familien gjennom tidene. Marokkos fargeunivers ble derfor trukket inn, og de varme og behagelige jordfargene har gitt hjemmet en rolig bakgrunn og atmosfære.

GODT HÅNDVERK

Mens hus og hage ble vendt på hodet og et nytt hjem vokste frem, vokste også Tinas døtres kjærlighet til kunst og håndverk. Det bærer hjemmet nå tydelig preg av. I stuen står en spinnerokk, og fremme til øyets glede ligger ull og ullverker kreert av yngstdatteren Siff. Keramikken i husets kjøkken, samt vaser og skåler i både stuen og på badet er skapt av storesøsteren Cille, som går på Det Kongelige Kunstakademi og →

LEKKER KOMBINASJON:

Gangen er malt i fargen Terrazzo fra Dyrup, en nydelig kombinasjon til den brune nyansen i stuen. På gulvet har Tina gått for fine mosaikkfliser.

«Jeg er glad i dansk design, samtidig heller jeg mot det bohemske og Marokko.»



SOLGULE BLIKKFANG: Også på soverommet har Tina valgt en jordfarge til veggene, men en litt mørkere nyanse enn i de øvrige rommene, og kombinert den med lysende gule gardiner fra Ikea. Teppet har blitt med hjem fra en reise til Marrakech. Stolen er fra SofaCompany.



LAGET MED KJÆRLIGHET:

Tina er svak for håndlaget keramikk og porselen. Her er nydelig blanding flott brukskunst laget av blant andre Helle Mardahl, Tinas datter Cille Grosell, hennes venninne Annette Snabe, og et par kjære loppisfunn.

Tinas beste interiørtips

Sørg for en rød tråd gjennom rommene slik at de henger sammen. Jeg er veldig glad i å mikse nytt og gammelt. Ikea pluss hjemmelaget blir helt herlig! Og så har det hjemmelagde en veldig stor plass i mitt hjerte. Fargene her hjemme ble valgt etter en tur til Marrakech. Jeg er veldig glad i varme jordtoner.

spesialiserer seg innen keramikk. Mens jentene har brukt timer på å finpusse sitt håndverk, har Tina med stor tålmodighet trålet brukmarkedet på jakt etter tilårskomne skatter til det nye hjemmet.

– Jeg er glad i dansk design, og er veldig glad i blant annet FDB Møbler. Samtidig heller jeg mot det bohemske og Marokko, sier Tina, som har gjort utallige gjenbrukskupp ved hjelp av søkeagenter på DBA, som er danskenes svar på Finn. Det kan komme godt med når neste punkt på programmet blir å gjøre noen nye endringer:

– Snart må jeg finne ut av hvordan jeg skal innrette meg når jeg om ikke altfor lenge bor uten barn her hjemme!



«Så snart solen skinner føler man at man sitter ute i hagen, selv om det bare er mars måned.»



KORTREIST KUNST:
Tinas datter Siff kjøper ull
fra lokale sauer, spinner selv
og hekler verker av det.

PRIVAT HAGE: Da Tine for tre år siden falt
for huset, var det det hyggelige nabolaget som
først og fremst tiltrakk henne, samt at den
koselige hagen ligger isolert fra veien.



FIN SAMLING: De brune
koppene ble kjøpt i Frankrike for
30 år siden. Øvrige kopper er av
Tinas datter Cille og Studio
Arhøj. Den lille vassen er laget av
Tinas venninne Annette Snabe,
som har Instagram-kontoen
@kunst_og_k.

«Oransjeriet, som tidligere
var hønsehus, har blitt et
favorittsted!»

FAVORITTSTEDET: Oransjeriet, som
ligger i forlengelsen av kjøkkenet, er
bygget på fundamentet til et hønsehus
som sto i hagen da Tina overtok huset.
De fleste av materialene, inkludert
vinduer og gulv, er funnet brukt på
DBA.dk. Det samme er rottingmøblene.
Lampen er fra Ikea, mens veggene er
kledd med akustikkplater, også de
funnet second hand.



Ryddig velkomst

Her får du tips til smarte løsninger for oppbevaring, som kan gi gangen din et løft.

TEKST: MARIANNE HEEN JOHNSGÅRD



MYE UT AV LITE:

Knaggrekker tar minimalt med plass, b 173,3 x d 13,4 x h 19,7, kr 2715, benk, Maze Anytwo, 100 x b 28 x h 55 cm, kr 5596, nordicnest.no.

FIN SCHWUNG:

En av de mest velformede knaggene vi vet om, er Endless i lakkert aluminium. Kroken kommer i en rekke farger, men denne i skogsgrønt føles ekstra raffinert! B 7,3 x d 7,9 x h 211 cm, kr 520, nordicnest.no.



REFLEKSJON:

Bruk speilet bevisst i entreen! Så klart bør det plasseres slik at det er enkelt å ta et siste overblikk før man går ut, men speil gjør også at et rom føles større, og det kan reflektere lys slik at rommet føles lysere. Veggspielet Ruby fra Broste Copenhagen, 120 x 60 cm, kr 1869, royaldesign.no.

ÅPEN LØSNING:

Det er lett å ha full oversikt over jakker og sko med oppbevaringsmøbelet Pier System 1041 fra Hay, som inneholder knagger, garderobestang og skohylle, b 82 x d 31,5 x h 209 cm, kr 7356, rum21.no.





SKULPTURELT OG FUNKSJONELT:

Det stilige speilskapet Bon Hallway Cabinet fra Ferm Living, består av en hylle, et stativ, et speil og praktiske smale hyller på siden, for oppbevaring av kåper, vesker og nøkler, hansker med mer. Det er laget av FSC-sertifisert eikefiner og MDF-kjerne, og designet har en fin miks av japansk og skandinavisk estetikk, kr 7805, nordicnest.no.



MYK LANDING:

Den stofftrukkede benken Tuen byr på fin design og god komfort, b 90 x d 35 x h 45 cm, kr 1399, Jysk.



HJELP FRA OVEN:

Knaggrekken CopenHanger fra We Do Wood i naturfarget eik henger fra tak og gir deg oppbevaring uten å kreve hverken vegg- eller gulvplass, Ø 15 x h 85 cm, ca. kr 2341, interiorshoppen.no.

SMARTE GREP FOR GANGEN:

Gulv: Fliser er smart; gjerne med varme under for å få bort snø og vann, samt for å tørke fuktig skotøy.

Slå an tonen interiørmessig allerede i entreen – la dette rommet gi en pekepinn om hvordan stilen i resten av hjemmet er.

Farger og mønster: Siden man ikke oppholder seg her i lengre tid, kan man ta i litt mer fargemessig. Og kanskje det er her du setter opp en mønstret tapet?

Skap et midtpunkt: En stor, skulpturell plante eller et kunstverk gjør entreen til noe mer enn sin funksjon. Bruk gjerne lyssetting for å fremheve blikkfanger ekstra.

Avlastning: En benk eller stol gjør det mulig å sette seg ned når skoene er vanskelige å få på, eller du trenger en liten pause etter en slitsom dag. Det er også fint med et lite bord eller en hylle til å legge fra seg posten på.

Romfølelse: Bruk speilflater for å skape illusjon av et større rom, og ha gjerne et skap der sko og jakker kan henges unna. Knagger er dessuten praktisk, men unngå å henge dem for nær inngangsdøren. Ingen liker følelsen av å måtte kjempe seg gjennom en kleshaug når man kommer hjem!

KILDE: INTERIØRARKITEKT IDA LUNDQVIST



MIDTPUNKT:

Drømmen for mange er å ha sto nok gang til å ha plass til et bord, gjerne med en vakker bukett som ønsker velkommen. Kanskje du ikke har rom til et like stort bord å bildet, men noe av det samme uttrykket får du også med et mindre bord. Docksta bord, Ø 103 x h 75 cm, kr 1995, Ikea.



GODT SKODD:

Et skoskap er løsningen dersom skosamlingen er stor. Caruso fra Kare Design finnes nå i denne herlige rosa kuløren. Det minste skapet har tre skuffer og måler b 50 x d 15 x h 103 cm, kr 2849, ellos.no.



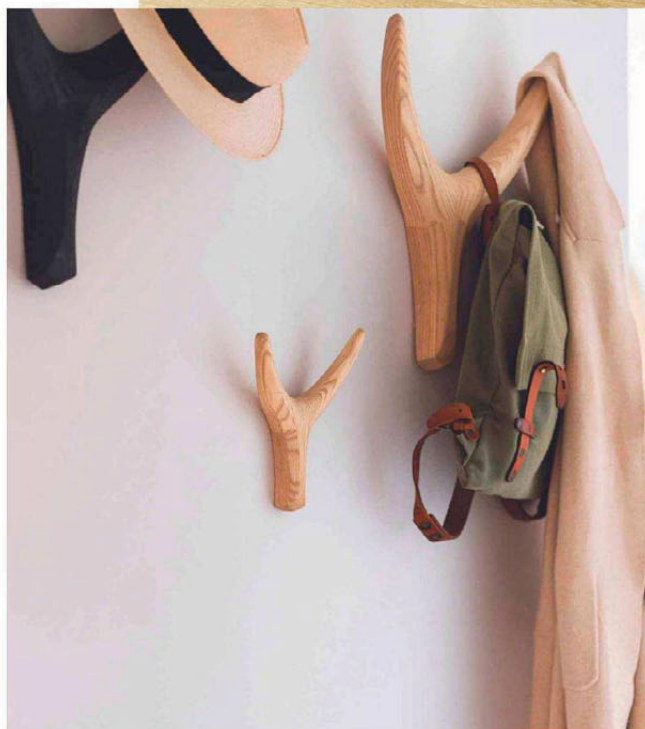
FORMFIN:

Knaggrekke i metall, fås i hvit og sort, h 9 x 35 cm, kr 329, H&M Home.



PERSONLIG PREG:

Denne gangen vitner om at man er kommet hjem til et interiørinteressert par. Gulvet har de malt sjakkmønstret, og benken er laget av restematerialer. Den flotte kruken fant de på gjenbruksområdet til sin lokale avfallsstasjon, og bildeveggen er fylt med private bilder som gir gode minner. Taklampen JH4 er fra &Tradition. Vegg og skap er malt i Antique Green fra Jotun, og tapetet til høyre er fra Boråstapeter. Hvis du vil ha helt skarpe linjer når du maler gulvet, er et godt tips å starte med å male hele overflaten hvit. Når du skal legge på tape for å male de fargede rutene, mal et tynt lag med hvitt over tapen før du maler den andre fargen. På den måten unngår du at den nye fargen lekker under tapen. Nysgjerrig på hvordan resten av hjemmet ser ut? Se mer på instagramkontoen @villastrand1902.



HORN PÅ VEGGEN:

De dekorative Nguni-krokene fra Ekta Living er inspirert av sørfarikanske kveg, og finnes i naturfarget eller svartbeiset ask og i 3 størrelser: h 22 x d 4 x l 19 cm, kr 1150, magasin.no.

NEDPÅ VENNINNE- MIDDAG

*Frist med pai med ostekrem, kremet kylling eller en lettvint pastarett.
Felles for alle rettene er søte, solmodne tomater som gir masse, deilig smak.*



Du kan også bruke halve cocktail-
tomater eller plommetomater.

Pasta med ovnsbakte tomater og burrata

Den søte tomatsmaken trer godt
fram etter lang steketid.

4 porsjoner

1 kg cherrytomater
3–4 kvister timian
4 hvitløksfedd
½ dl olivenolje
salt og pepper
400 g pasta
2 håndfuller friske urter,
f.eks. bredbladet persille,
basilikum og oregano
100 g oliven uten stein
1 klype chiliflak
250 g burrata

Bland cherrytomater, timian,
hele, uskrelte hvitløksfedd og
olivenolje i en ildfast form og
krydre med salt og pepper.
Stek i ovnen ved 120° varmluft
i 2 timer.

Kok pastaen i lettsaltet vann til
den er al dente. Hell av vannet.

Riv og hakk urtene. Bland
pastaen med de stekte
tomatene, urtene, oliven og
chiliflak, og server på et fat eller
på tallerkener sammen med
burrata.

Curry med løk, linser og koriander

Smakfull tomacurry som er lynrask å lage.

4 porsjoner

2 løk
5 hvitløksfedd
20 g ingefær
2 chillipepper
1 håndfull koriander
6 tomater
1 boks belugalinser
olje til steking
2 ts garam masala
1 ts gurkemeie
1 ts malt koriander
500 ml hermetiske tomater
4 ss tomatpuré
4 dl kokosmelk
1 klype sukker
salt og pepper

Serveres med:

kokt ris

Skrell løk, del i to og skjær dem grovt på langs. Skrell og hakk hvitløk, ingefær og halvparten av chilien. Finhakk korianderstilkene. Skjær tomatene i båter, og hell av væsken fra linsene.

Stek løk i olje på svak varme i 5 minutter. Tilsett tomatbåtene og stek videre i 2–3 minutter. Ta dem ut av kjelen og sett til side.

Ha litt mer olje i kjelen og stek hvitløk, ingefær, chili og korianderstilk i 1 minutt. Ha i krydder og stek videre i 1 minutt.

Tilsett hermetiske tomater, tomatpuré og to tredjedeler av kokosmelk, kok opp og la det

småkoke i ti minutter uten lokk. Tilsett linsene og kok videre i 5 minutter.

Vend inn løk, tomater og korianderblader (spar litt til pynt), varm opp retten og smak til med sukker, salt og pepper.

Skjær resten av chilien i tynne skiver. Pynt med resten av kokosmelk, koriander og chili, og server med kokt ris.

Server eventuelt retten med mangochutney eller limepickles for ekstra smak.





Forstek paibunnen ved å legge et stykke bakepapir over deigen og fyll tørre bønner eller lignende oppå. Det forhindrer at paibunnen trekker seg sammen under steking.

Tomatpai med ostekrem

Fargerike pai med friske tomater, krydderurter og en ricottakrem.

4 porsjoner

125 g kaldt smør
200 g hvetemel
2 ss vann

Ostekrem:

½ økologisk sitron
250 g ricotta
100 g fetaost
salt og pepper

Fyll:

500 g tomater
eller cherrytomater
olivenolje
salt og pepper
en håndfull friske krydder-
urter, f.eks. timian, basilikum
og oregano

Skjær smøret i terninger og smuldre det inn i melet. Samle deigen raskt med vann, pakk inn i plastfolie og la den ligge i kjøleskapet i 30 minutter.

Kjevle ut deigen, legg den i en smurt paiform og la den hvile tildekket i kjøleskapet i 30 minutter.

Prikk paibunnen med en

gaffel og forstek den i ovnen ved 180° varmluft i ca. 15 minutter, til den er gyllen og gjennomstekt. Avkjøl.

Riv skall av sitron og press ut safta. Blend ricotta og fetaost med en stavmikser og smak til med sitronskall, sitronsaft, salt og pepper. Sett kremen i kjøleskapet og la den stå der i minst 30 minutter.

Skjær tomatene i skiver eller båter. Bruker du cherrytomater, skal de bare deles i to. Fordel ostekremen på paibunnen, anrett tomatene oppå, rrypp litt olivenolje over og krydre med salt og pepper. Pynt med krydderurter.

Bakt tomatsuppe med bruschetta og rørt fetaost

En genial suppe å lage når du har tomater som begynner å bli overmodne.

4 porsjoner

1½ kg tomater
½ dl olivenolje
1 ts tørket oregano
salt og pepper
1 stor løk
3 hvitløksfedd
1 gulrot
1 stilk stangselleri
olje til steking
2 ss tomatpuré
½ l grønnsakbuljong

Bruschetta:

½ ciabattabrød
1 hvitløksfedd
250 g fetaost
1 dl gresk yoghurt
salt og pepper
300 g cherrytomater
¼ potte gressløk
¼ potte basilikum
1 ss olivenolje

Del tomater på langs og legg dem i en stor, ildfast form. Vend inn olivenolje, tørket oregano, salt og pepper, og bak tomatene ved 190° over- og undervarme eller 170° varmluft i 1 time.

Hakk løk og hvitløk. Skrell gulrot og kutt den i terninger. Kutt stangselleri i terninger. Stek alt i olje i en gryte til løken blir blank. Tilsett tomatpuré og stek videre i 1 minutt. Ha i buljong,

kok opp og la det hele småkoke i ti minutter.

Legg i de bakte tomatene, blend og sil suppa og smak til med salt og pepper.

Skjær brød i skiver og rist det i ovnen ved 200° grader varmluft i ca. 5–6 minutter. Skrell hvitløk og gni det på brødsnivene.

Pisk feta og gresk yoghurt sammen og smak til med salt og pepper.

Kutt cherrytomatene i små biter. Hakk krydderurtene. Vend dem sammen med tomatene og olivenoljen, og smak til med salt og pepper. Smør fetakremen på skivene, og topp med tomatblandinga. Server suppa i boller, og pynt gjerne med noen dråper olivenolje og nykverna svart pepper.

Server med bruschetta.

For en mer kremet versjon av suppa, kan du tilføye litt fløte, kremost eller mascarpone.



Tilsett et par skjeer tomatpuré
for ekstra fyldig tomatsaus.

Risotto med krydderurter

Parmesan, tomater og urter gir
god smak til risottoen.

4 porsjoner

1 løk
3 hvitløksfedd
olivenolje
300 g risottoris
2½ dl hvitvin
600 ml hermetiske tomater
½ l grønnsakbuljong
100 g parmesan

1 håndfull friske krydderurter,
f.eks. basilikum, persille og
oregano
150 g soltørka tomater
salt og pepper

Finhakk løk og hvitløk og stek
i olivenolje i ei gryte til løken er
blank. Tilsett risottoris og stek
videre i 1 minutt. Hell hvitvin i gryta
og rør ofte til den har fordampet.

Bland inn hermetiske tomater
og buljong, og tilsett blandingen

i gryta litt etter litt under konstant
omrøring, slik at væsken sakte
jobbes inn i risen. Dette tar 15–20
minutter.

Riv parmesanen og finhakk
krydderurtene. Spar litt parmesan
og rør inn resten i gryta sammen
med krydderurtene og soltørkede
tomater. Smak til med salt og
pepper.

Server i dype tallerkener
og garner med resten av
parmesanen.

Kremet kylling

Perfekt til en avslappa venninnemiddag.

4 porsjoner

1 løk
3 hvitløksfedd
250 g cherry- eller plomme-
tomater
1 håndfull bredbladet persille
4 kyllingbrystfileter
olje til steking
salt og pepper
2 ss tomatpuré
2 dl hvitvin
2 dl hønsebuljong
2 dl kremfløte
1 ts chiliflak
100 g oliven
1 klype sukker

Skrell løk og hvitløk. Del løken i to og skjær den på langs. Hakk hvitløken. Del tomatene i to og hakk persillen.

Brun kyllingbrystfiletene i olje, krydre dem med salt og pepper og sett til side. Stek løk og hvitløk i samme panne til løken blir blank. Tilsett tomatpuré og stek videre i 1 minutt. Tilsett hvitvin og hønsebuljong, og legg kyllingbrystfiletene tilbake i panna. Dekk til med et lokk og la det småkoke i 6–8 minutter.

Tilsett kremfløte, chiliflak og oliven, kok opp og la det småkoke i 1–2 minutter. Vend inn tomater, oliven og persille, og smak til med sukker, salt og pepper.

Servertes gjerne med pasta, ris eller poteter.

Kyllingbrystfilet kan erstattes med kyllinglår.





FULL AV SØDME

Nå bugner trærne av søte, modne epler, som drar i gang eplekakesesongen; manges ulitamate favoritt-bakesesong!

Eplemuffins

Blir det noen til overs (neppel!), er disse supre å fryse ned.

16 små muffins

2 egg
1½ dl sukker
1 ts vaniljesukker
100 g smør
2 dl melk
4 dl hvetemel
2 ts bakepulver
1 ts kanel
¼ ts salt
2 epler
hakkede mandler
rømme

Smelt smøret i en kjele og avkjøl litt. Visp egg, sukker og vaniljesukker i en bolle til en

luftig eggedosis. Tilsett melk. Bland sammen mel, bakepulver, kanel og vend det i eggedosisen. Tilsett det smeltede smøret.

Riv eplet grovt, press ut væsken og vend det raskt i deigen. Fordel røra ¾ fulle i muffinsformer og legg gjerne noen eplebiter i hver muffins. Bruk gjerne muffinsbrett hvis du har. Stek muffinsen midt i ovnen ved 190° i ca. 20 minutter. Avkjøl på rist.

Server gjerne vispet rømme til disse saftige eplemuffinsene. Biter av sjokolade eller karamellfudge smaker godt som ekstra topping.



Saftig og enkel eplekake

Duften av nybakt eplekake kaller på gode barndomsminner!

Form 22–24 cm

200 g romtemperert smør
200 g sukker
3 egg
1 vaniljestang
eller 2 ts vaniljesukker
200 g hvetemel
40 g potetmel
2 ts bakepulver
1 dl fløte, melk
eller kulturmilk
4 epler
3 ss sukker
1 ss kanel
2 ss smør

Visp mykt smør, sukker og frø fra vaniljestang/vaniljesukker lyst og luftig. Tilsett eggene, ett om gangen, visp godt mellom hvert egg du tilsetter. Sikt sammen mel, potetmel og bakepulver. Bland det tørre inn i røren vekselvis med væsken.

Hell deigen over i bakepapir-kledd form og bre røren jevnt utover.

Skrell eplene hvis skallet er tykt. Del i to, fjern kjernehus og skjær i skiver eller smale båter. Ha eplebiter, sukker og kanel i en brødpose og rist godt.

Legg eplene over i formen og trykk dem litt forsiktig ned

i røren. Topp med noen smørklatter her og der, og stek eplekaken ved 180° midt i ovnen i 45–50 minutter.

Server gjerne kaka med piska krem eller vaniljeis.

Epler i butterdeig

Superdelikate epleroser er ikke bare gode, de er jo lekre også!

8 stk.

4 pl. butterdeig

3 epler

½ sitron, saften

ca. 1 dl vaniljekrem

kanel

hvetemel til kjevling

melis til pynt

Tin butterdeigsplatene på kjøkkenbenken.

Del eplene i to og fjern kjernehuset. Press sitronsafta over i en bolle og tilsett 1 dl

kaldt vann. Skjær eplene i tynne skiver.

Ha epleskivene og sitronvannet i en kjele, fyll på litt mere vann hvis du trenger det. Kok epleskivene i 2 minutter, og ta dem opp med en hullsleiv og legg dem på et kjøkkenpapir.

Kjevle butterdeigsplatene ut til ca. 12 x 24 cm og del hver plate i to på langs slik at hver butterdeigsstripe måler omtrent 6 x 24 cm. Smør butterdeigsstripene med et tynt lag vaniljekrem og dryss over litt kanel.

Lag én rose om gangen. Legg epleskiver langsmed den ene langsiden av butterdeigen. Skivene skal legges slik at

skallsiden er halvveis utenfor butterdeigskanten, samtidig som skivene overlapper hverandre. Brett den nederste delen av butterdeigen over halve epleskivene. Begynn i den ene enden og rull forsiktig sammen mens du passer på at epleskivene holder seg på plass. Legg eplerosen rett over i en smurt muffinsform slik at den bevarer formen.

Stek midt i ovnen ved 190° i ca. 40 minutter, eller til butterdeigen er stekt. Blir rosene mørke, kan du legge over et dobbelt ark med bakepapir.

Dryss gjerne de nystekte rosene med melis og server dem med litt is ved siden av.

Doble oppskrifta når du først er i gang, for disse kommer til å gå unna!





Smaker digg med
nypiska yoghurt krem til.

Eplekake med yoghurtkrem

Under crunchy topping skjuler
det seg himmelsk møre epler.

Liten langpanne 25 x 35 cm

5–6 epler
100 g meierismør, rom-
temperert
150 g sukker
2 egg
225 g hvetemel
½ ts ingefær
1 ts kanel
1 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver
½ ts salt
1½ dl melk

Topping:

100 g hakka nøtter
200 g store havregryn
100 g kokos
150 g brunt sukker
1 ss kanel
150 g meierismør

Yoghurtkrem:

2 dl kremfløte
1 dl gresk yoghurt
2 ss melis
½ ts vaniljepulver

Skrell og del epler i terninger.
Pisk smør og sukker hvitt og
luftig i en stor bakebolle. Visp
inn egg, ett om gangen. Rør inn

melk og bland godt. Bland mel,
ingefær, kanel, vaniljesukker,
bakepulver og salt, og vend inn
i røra til akkurat blandet. Ha røra
i bakepavirkledd form og fordel
eplebiter utover.

Ha hakka nøtter, havregryn,
kokos, brunt sukker og kanel
i en bolle og smuldre i smøret.
Fordel smuldredeigen utover
kaka og stek ved 180° i ovnen
i ca. 35 minutter. Avkjøl i formen
på rist.

Pisk fløte, yoghurt, melis og
vaniljepulver til krem. Server
eplekaka lun eller kald med
yoghurtkrem.

Enkel og digg lasagne til middag?



Sunt, kjapt og smakfullt

*Erstatt brød med pitabrød og du får
en ny vri på frokosten eller lunsjen
som faller i smak hos hele familien.*

TEKST: Victoria Wilhelmsen FOTO: Line Dammen





Avokado og egg på pitabrød

4 porsjoner

DU TRENGER:

- 4 pitabrød
- 2 avokadoer
- 4 egg
- 1 pose babyleaf
- ½ ts chili
- 1 sitron

Varm opp pitabrødene i ovnen i 2 minutter på 180 grader. Skjær avokadoene i tynne skiver og fordel en halv avokado på hvert pitabrød. Stek eggene i ei panne og legg babyleaf og stekt egg på toppen. Smak til med chiliflakes og sitronsaft.

Legg avokadoen og egget inni pitabrødet til de minste, så blir det mindre søl!

Propp til besvær!

Med ørepropper i ørene er det så lett å lytte til lydbok, podkast eller yndlingsmusikken hvor som helst, når som helst. Men de små rakkerne kan også skape ymse besvær for ørene.



**ØRE-NESE-
HALSSPESIALIST:**
*Lars Cange ved
Liby & Rönndahl
Legesenter i Danmark.*

Ørevoks er faktisk en naturlig form for «smøremiddel», som skaper et litt surt miljø i øregangen og beskytter den indre, tynnere huden i øregangen mot fuktighet og infeksjon. Normalt renner ørevoksen sakte ut og tar med seg eventuelt smuss. Men noen ganger kan voks sette seg fast og danne en vokspropp som kan forårsake ubehag og hørselstap.

– Det er flere grunner til at det dannes en vokspropp, men hovedsakelig skyldes det at ørevoksen ikke renner ut av øret av seg selv. Hvis du bruker ørepropper eller hodetelefoner i ørene, øker risikoen. Vær derfor nøye med rengjøringen av disse, råder Lars Cange, øre-nese-halsspesialist ved Liby & Rönndahl Legesenter i Danmark.

Over lengre tid kan ørevoks, som ellers ville funnet veien ut av seg selv, presses lenger inn i øret og forårsake en blokkering som midlertidig svekker hørselen.

Vanlig tabbe

Ørevoks kan være myk eller hard og variere fra lys til mørkebrun. Noen mennesker har hardere voks og får oftere vokspropper. Risikoen for vokspropper øker også med alderen, ettersom huden og kjertlene i øregangen fungerer dårligere når vi blir eldre.

– Ørevokspropper er vanligere hos eldre mennesker. De er også vanligere når det dannes unormalt

store mengder voks, for eksempel ved eksem i øregangen. Vokspropper kan noen ganger lettere oppstå i det øret du ligger mest på når du sover. Det er store individuelle variasjoner i voksproduksjonen, sier Cange.

En vanlig tabbe mange gjør, er dessuten å bruke bomullspinner for å rense ørene med.

– De kan brukes med forsiktighet for å fjerne synlig voks i øregangsåpningen, men bør ikke stikkes i blinde inn i øregangene, advarer legen.

Ikke bare kan du dytte ørevoksen lengre inn i øret, bruk av bomullspinner kan også gi mer ørevoks.

– De ødelegger voksens beskyttende funksjon og stimulerer til økt voksproduksjon, forklarer øre-nese-halsspesialisten.

Smerte, hoste og svimmelhet

Hvis du har fått en vokspropp som tetter øregangen, kan det gi store problemer, blant annet tap av hørsel. Men den kan også forårsake smerter og trykk i øregangen. I tillegg kan du oppleve bivirkninger som summing eller ringende lyd, svimmelhet og hoste.

Mange av nervene som beveger seg i øregangen, er også koblet til halsen, og når ørevoksen «erter» deg, kan du faktisk begynne å hoste. Problemer med følelsen av at det er et lokk på øret, er vanlig, da vann lett blir fanget bak voksproppen når du dusjer eller bader.

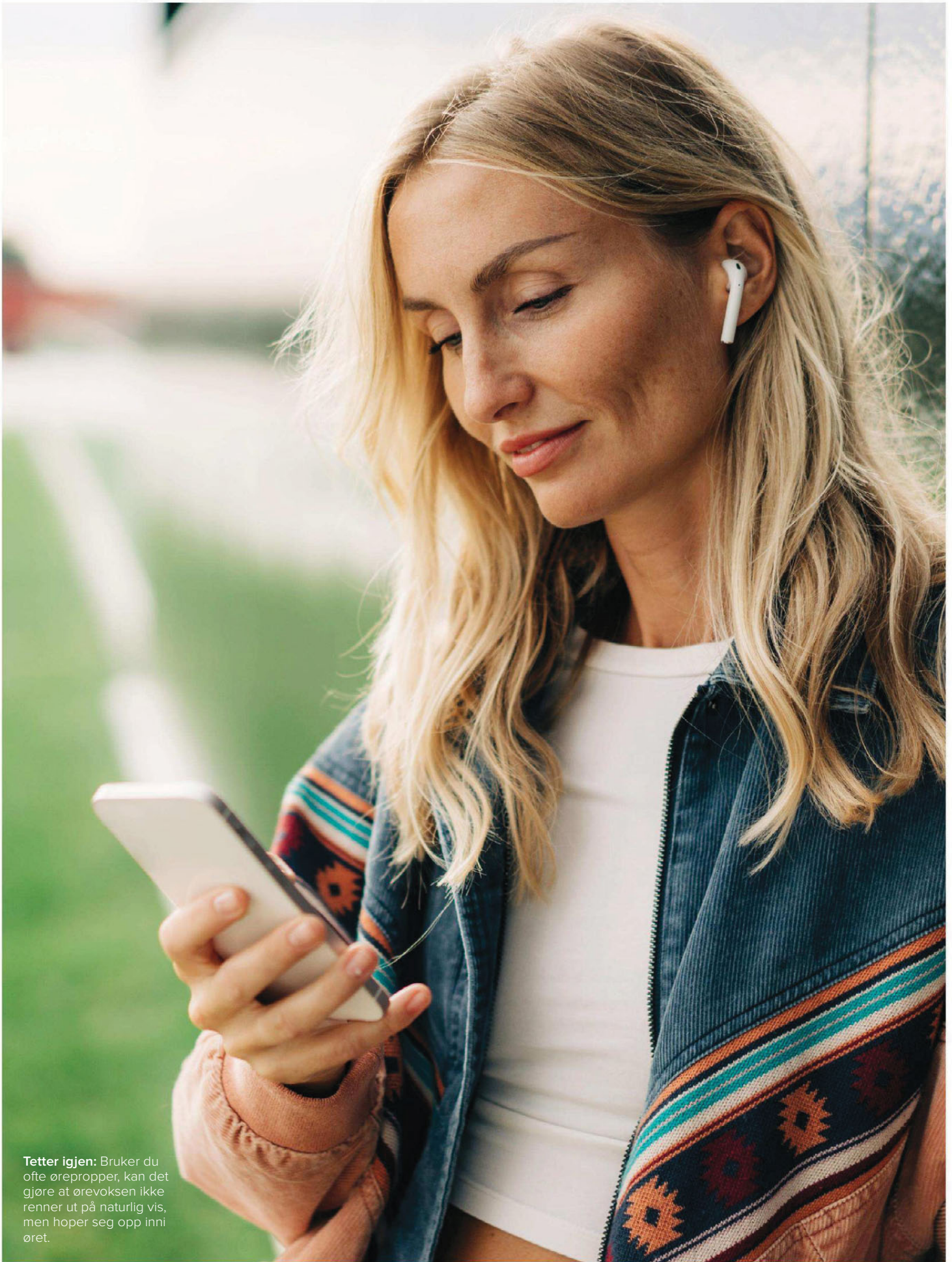
– Noen ganger kan det at fuktighet og vann blir fanget bak voksproppen, føre til betennelse i øregangen, noe som kan være smertefullt og vil trenge behandling, sier Cange.

Enkel løsning

Heldigvis kan du selv prøve å løse voksproppen med en spesiell olje eller spray fra apoteket. Husk alltid å være forsiktig og ta kontakt med lege eller en ørespesialist hvis du opplever problemer med ørene eller hørselen.

Hvis du har trange øreganger eller store mengder ørevoks, kan det hende du trenger hjelp til ørerens. •

«Hvis du bruker ørepropper eller hodetelefoner i ørene, øker risikoen.»



Tetter igjen: Bruker du ofte ørepropper, kan det gjøre at ørevoksen ikke renner ut på naturlig vis, men hoper seg opp inni øret.





Vann i øret: Føler du ofte et trykk i øret etter at du har dusjet? Det kan skyldes at vann har lagt seg mellom trommehinna og voksproppen.

Vanlige tegn på propp med ørevoks i øret:

- Dårligere hørsel.
- En følelse av et lokk på øret.
- Ringende eller knitrende lyd.
- Smerter i øret.
- Hosting.
- Hodepine eller trykk i øret.
- Kløe i øregangen.
- Svimmelhet er vanlig fordi balanseorganet vårt sitter i øret.



Kjerringråd:
Olivenolje kan brukes for å forebygge propper av ørevoks i ørene.



Slik rengjør du øreproppene

Bruker du høretelefoner i form av ørepropper daglig, bør du rengjøre dem en gang i uka for å fjerne ørevoks, støv og skitt som samler seg i øreproppene. Én gang i måneden bør du rengjøre øreproppene ekstra grundig. Dette gjelder også etuiet de ligger i.

1. Rengjør ørepropptuppene

Har øreproppene silikonupper, skumtupper eller puter, fjerner du dem først. Fyll en skål med varmt vann og litt oppvaskmiddel, og legg tuppene i skålen. La dem ligge i vann i cirka 30 minutter, så blir det enklere å fjerne skitt med en mikrofiberklut, myk tannbørste eller Q-tips. Skyll godt, og la dem tørke i flere timer eller over natta. Ikke sett dem på øreproppene før de er helt tørre.

2. Rengjør gitteret på øreproppene

Bruk en ren, myk tannbørste til å fjerne synlig ørevoks fra øreproppene med mens du holde øreproppene med gitteret vendt nedover, slik at du ikke trykker skitt og støv inn i proppene, men at det heller faller ut.

3. Desinfiser utsida på øreproppene

Dypp en mikrofiberklut i isopropanol og tørk av øreproppene på utsida.

4. La øreproppene tørke

La de tørke i normal romtemperatur i 15–20 minutter før du bruker dem eller legger dem tilbake i etuiet. Ikke bruk hårføner eller andre varmekilder til å tørke øreproppene med, da dette kan føre til at støv og annet skitt setter seg fast.

Kilde: Elkjop.no

Drop bomullspinnene!

Når ørene dine er friske, renser de seg selv. Men noen ganger kan de trenge litt hjelp til å fjerne overflødig voks.

Istedet for å bruke bomullspinner, som mange gjør – de virker jo så praktiske til den slags bruk! – bør du heller gjøre følgende:

- **Løs opp:** På apoteket selges reseptfrie midler som løser opp voksen. De fås som øredråper eller ørespray. Forsøk aldri å lirke ut en nylig oppløst vokspropp med bomullspinner. Den skal komme ut av seg selv.
- **Vask bort:** Skyll øret med lunkent vann eller saltvann ved hjelp av en gummiballong med tut. De selges på apoteket. Det tar bare noen minutter før ørevoksen mykner og renner ut av det ytre øret. Bruk lunkent vann, ellers kan det føre til svimmelhet.
- **Forebygg med olje:** Mineralolje eller olivenolje er skånsomt mot ørene og myker opp ørevoksen. Ha noen dråper i øret og la det virke i et par minutter.



Vanlig feil: Nei-nei til Q-tips i annet enn den ytre delen av øregangen – men bruk de gjerne til rengjøring av øreproppene!

På apoteket: Det finnes flere liknende, reseptfrie produkter som hjelper til å bryte ned hard ørevoks, så den blir lettere å fjerne.

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen

Nogasin GO – Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO – Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO – Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.



Les mer på verman.no

Strandparadiset i Atlanterhavet

Ni kilometer med gylden sand, lange, flate veier perfekt for sykkelturet og evig sol. Porto Santo har alt du ikke finner på den mer kjente naboøya Madeira, og er et deilig sted å stikke av til om vinteren.

En solstråle: Hipp hurra for Madeiras nydelige lillesøster, der sola skinner, og stranda har masse plass! Porto Santo er en portugisisk øy som ligger 50 km nordøst for Madeira i Nord-Atlanteren.



1 Tempel: Nossa Senhora da Graça-kapellet er et av de eldste templene på øya, og det er kjent for de religiøse festivalene som arrangeres i august. Det ligger isolert til i skråninga på fjellet Pico Castelo på sørkysten av øya.

2 Oase: Fugleparken Quinta Palmeira er som en stor, grønn oase i Porto Santos ellers sandete landskap. Besøk parken og oppdag det rike fuglelivet og alle de vakre plantene.

3 Delfiner: De lune og svært fredelige farvannene gir alle forutsetninger for å se delfiner, hvaler, skilpadder og sjøfugler året rundt.



Porto Santo betyr «hellig havn» og har fått navn etter sjøfarerne som oppdaget øya da de blåste ut av kurs og søkte ly her i en storm i 1478.

Øya nord for Madeira strekker seg over omtrent 42 kvadratkilometer, og det bor bare 5000 innbyggere på øya.

– Vi er som en liten familie hvor alle vet alt om alle, hevder guide Carolina Freitas da hun henter oss i en sjarmerende jeep på flyplassen på Porto Santo.

Bilturen til hotellet tar under ti minutter, og på den tiden har hun fortalt det meste om de fleste, egentlig. Vi kjører forbi den populære golfbanen, og i bakspeilet ser vi noen fjelltopper som skal vise seg å by på overraskende fin vandring.

Og langs hele ruta, øyas hovedattraksjon; ei strand så stor og bred at det kunne vært plass til fem rader med solsenger. Likevel er den stort sett tom, foruten noen par som vandrer barfott i sanden og lar Atlanterhavets isblå dråper kjøle ned føttene.

– Her er ikke shopping, og ingen kjedebutikker. Vi har hamburger og pizza, men

den er hjemmelaget. Og så har vi vår egen vin – håndplukket og tråkket på gammelmåten, forklarer den hjemmekjære og lokale guiden Caroline Freitas, som skal være vår følgesvenn den korte uka vi er her.

Allsidig øy

Porto Santo er formelt sett en del av Madeira, men den langt mindre kjente naboøya fem mil nordøstover i Atlanterhavet er noe helt for seg selv – et eget reisemål vel verdt turen, og et godt alternativ til for eksempel Kanariøyene om du lengter etter sol og varme i vinterhalvåret.

Hit kommer du både med fly og ferge fra Madeira, eller med direktefly fra Norge med charteroperatøren AmiSol. Så vi har kastet oss ut i det ukjente og tester et nytt solparadis.

Det er først og fremst strandlivet som lokker på Porto Santo, men her kan du også gå i fjellet, sykle rundt til små landsbyer og dra på historisk sightseeing. En perfekt dag >

Mat med utsikt

Det serveres mye sjømat på øya; fersk fisk, reker og den lokale spesialiteten dolfisk, en stygg, sort dypvannsfisk. Nyt den i solnedgang på Restaurante o Calhetas på sydspissen av øya. På strandpromenaden er Pé na Água Restaurante & Beach Bar en institusjon. Lengter du etter kjøtt og utsikt, er Panorama Restaurant stedet.

1 Lokalkjent: Guide Carolina Freitas (t.h) kjenner hver krik og krok av sin hjemøy, og viser gjerne frem alle perlene.

2 Hoppla: Centro Hipico do Porto Santo, ved foten av Pico de Ana Ferreira, organiserer hesteturer og tilbyr ridetimer for nybegynnere. centrohipicocostaestoril.com

3 Orgelpipene: Naturfenomenet Pico de Ana Ferreira minner om mer kjente Giants Causeway i Irland, og stammer fra den tiden da øya ble dannet.



Porto Santo er ikke Madeira, som er kjent for et variert landskap med bratte klipper, grønne daler og dramatiske fossefall, men også her finner du en rekke fine fotturer, spesielt i fjellene i nord.

på den ukjente strandperla kan begynne med sen frokost på Apollo 14 på torget rett utenfor Casa Colombo (ja, sjøfareren, selveste Christofer Columbus bodde også her), hvorpå du leier elsykkel og trækker ut på en «Tour de Beach». Den heftigste delen av stranda er lengst sør, ved Ponta de Calheta.

Sett også av tid til en tur opp i fjellet. De spesielle steinsøylenes ved Pico de Ana Ferreira er et must, og de spreke kan spasere videre opp, ti minutter, til grottene i fjellet rett bak. Et overraskende allsidig reisemål, hvor du også finner både små gjestehus og hoteller med alt inkludert.

Trygt og billig

– Porto Santo er et deilig sted! Her er alt så enkelt, det er ti minutter fra flyplassen til hotellet og ti minutter fra hotellet til golfbanen. Alt er så godt og trygt. Og billig! mener Barbara Franks, som nyter en kopp espresso med venninna Anni Nielsen på

nevnte Apollo 14 på torget rett utenfor Casa Colombo i sentrum av «hovedstaden» Vila Baleira.

De er del av en dansk gruppe som hovedsakelig spiller golf, men også nyter livet. Og to av deltagerne spiller ikke golf i det hele tatt. De går turer. Enten fra hotellet, eller så tar de bussen et sted.

Inspirert av danskene, vil vi også teste turskoene. Porto Santo har en rekke merkede ruter, både ved golfbanen i sør og ikke minst i naturområdet med åser og daler i nord. Som vanlig viser Carolina vei.

Aktiv ferie

– Den høyeste toppen er 517 meter, men vi skal ikke opp, vi skal gå rundt. Da har man panoramautsikt hele veien, det er en fantastisk og ganske så enkel tur, frister Carolina.

Vi kjører jeep omtrent til toppen av Pico de Facho, og derfra er det merket sti rundt toppen. Underveis går vi gjennom velduf-tende nåleskog, terrasserte fjellsider og

Irland?: Nei, dette er nordkysten av overraskende varierte Porto Santo – perfekt for rolige gåturer.

Perfekt for en litt aktiv ferie

- **Sykkel:** Øya er bare litt over ei mil lang og fire kilometer bred. Store deler av øya er flat, med unntak av den nordlige enden. Så dette er en super øy å utforske på sykkel. portosantobikes.com
- **Golf:** Uansett golf-egenskaper, er det verdt å ta turen til Porto Santos berømte golfbane, om ikke annet så for å spise en herlig lunsj i klubbhuset, og så vandre ut til hull 12, 13 og 14, som ligger dramatisk til på klippekanten på nordsida av øya. portosantogolfe.com
- **Fotturer:** Gå rundt Pico do Facho, en flat tur på 6 kilometer. Pico do Castelo er et populært utkikkspunkt, som man også kan kjøre til.

Flat og fin: Sammenlignet med Madeira, er Porto Santo flat, bortsett fra midt på øya, der to fjell reiser seg; Pico do Facho (517 m.o.h.) og Pico do Castelo (437 m.o.h.)

Høydepunkter

• **Pico de Ana Ferreira:** Midt på øya strekker en rekke steiner seg mot himmelen som piper på et orgel – ikke så ulikt fenomenet Giant Causeway på Irland. Men der er de perfekte og rette, her litt skjeve og rare, men mer sjarmerende. Pipene ble skapt av et vulkanutbrudd under havet, der det kalde vannet stivnet raskt på utsida, mens innsida tok lengre tid.

• **Casa da Serra:** I et levende museum godt bortgjemt i dalene bak øyas høyeste topper, serverer innehaver Lomelino Velosa både en historietime og lokale godsaker fra hjemmebakke ingefærkaker til honning av rørsukker og sterkere varer.

• **Casa Colombo:** Oppdageren Christofer Columbus giftet seg i 1479 med data til øyas kaptein, og bodde etter sigende flere år på Porto Santo, der han forberedte ferden over til «Den nye verden» – Amerika – hvor han landet 12. oktober 1492 (første stopp Bahamas). Ekteparets hus er i dag et museum viet Columbus, samt portugisiske og spanske maritime oppdagelsesferder.

1 Bo godt: De fleste hotellene ligger langs den ni kilometer lange stranda, og på Vila Baleira Resort er det godt med plass.

2 Lokal mat: På avsidesliggende Casa da Serra byr inneholder Lomelino Velosa på egenproduserte varer.

3 Fra havet: Naturlig nok er fisk og sjømat populært, og fisken kommer fra små, lokale fiskebåter.

4 På klippekanten: Øyas populære golfbane byr på dramatisk natur ved hull 13 – hit kan man også bare gå tur for de som ikke spiller golf.



over grønnkledde enger, som ender i stup-bratte klipper. Tåka henger over landskapet som en disig irsk vintermorgen.

– Her pleide de å dyrke hvete, for den krever ikke mer vann enn det faller her i høyden, forklarer Carolina og peker på de terrasserte fjellsidene.

Hvete var lenge en eksportvare fra Porto Santo, men i dag er terrassene gjengrodd med gress og mose.

En drøy time og seks kilometers vandring senere er vi tilbake til utgangspunktet. Klare for nye eventyr! Jeg hopper av jeepen i sentrum av Vila Baleira, låner en sykkel og legger ut på min egen «Tour de beach». Målet er en duggende frisk lokaløl i solnedgangen ved øyas sydligste punkt, Calhetas, der det beleilig nok også ligger en hyggelig restaurant. Her kan dagens mange inntrykk få synke i takt med sola.

Porto Santo viser seg, tross sin lille størrelse, å være overraskende allsidig, og et verdig alternativ til mer kjente naboer som Madeira og Gran Canaria. •

På øya er sykkelen beste fremkomstmiddel. Porto Santo Bikes har utleiekontor i sentrum og på Vila Baleira, kr 120 per dag ved flere dagers leie. portosantobikes.com

Reisefakta

• **Transport:** Amisol flyr direkte til Porto Santo fra desember til midten av april, en tid det er lite andre turister på øya. Kun fly fra kr 6995 i mars. Alternativt fly med Norwegian direkte eller TAP via Lisboa til Madeira, fra kr 2199 én vei, og så en svært kort flytur (fra rundt kr 1000 per vei, bintercanarias.com) eller to timers fergetur (kr 550 t/r, portosantoline.pt) videre til Porto Santo.

• **Overnatting:** Om du vil golfe, er Vila Baleira Suites, med store leiligheter like ved stranda, et godt alternativ. Vila Baleira resort er søsterhotellet, en litt høyere bygning på andre siden av gata. Eller prøv Hotel Porto Santo & Spa, øyas eldste hotell, som ligger nærmere (i gåavstand) fra sentrum. Alle hotellene er på stranda. Dobbeltrom fra rundt kr 900. Én ukes reise med fly, hotell og mini all inclusive kr 9445 per person i mars med Amisol. Amisol.no

På tide å bli voksen?

Plutselig var jeg den eldste i familien min, familiens overhode, den folk kommer for å få råd fra. Men jeg føler meg akkurat like lite opplyst nå, som 49-åring, som da jeg ble mamma da jeg var 27.

Aret 2025 skulle tidlig vise seg å bli året da jeg ble foreldreløs. Det er ti år siden pappa døde, og i januar i år gikk mamma også videre. Jeg har snakka mye offentlig om hvordan det er å stå i sykdom, dødsfall og begravelse. Men ikke før måneder etter at mamma var borte, slo det meg; nå er jeg eldst. Jeg, som fortsatt føler meg like sårbar som et barn, like redd, like usikker.

Det å være familiens overhode, den som folk kommer til for å få råd fra, er nå min oppgave. Men jeg føler meg akkurat like lite opplyst nå, som da jeg ble mamma som 27-åring.

Jeg vet ikke hvor streng jeg skal være på innetider for 17-åringen? Jeg vet ikke hvordan jeg skal motivere eldstemann til å finne noe han vil studere? Jeg vet ikke om jeg er helt tulling, som har gitt en ny mann sjansen til å sære hjertet ut av meg? Og jeg kan fortsatt ikke stryke skjorter.

En vandrende klisje

Jeg vet ingenting. Det er i alle fall sånn det føles. Jeg kan se opp til folk som

«tar rommet» med meningers mot og står knallhardt på kunnskap eller erfaringer de mener de har opparbeidet seg. Jeg? Jeg går bare og venter på når følelsen av å være voksen, skal dukke opp.

Jeg vet det er klisje. Litt sånn vi har hørt gjennom tenårene, 20-årene, 30-årene: «Tida går så fort». «Jeg føler meg fortsatt som 25». «Nyt tiden med små barn mens du kan, plutselig er de ute av redet.» Alle disse klisjeene som er litt sånn «himle med øynene», frem til man er en vandrende klisje selv. Eller nå heter det kanskje meme?

Visste du forresten at tiden faktisk føles ut som om den går fortere jo eldre du blir? Vitenskapen forklarer det med at det er fordi hjernen vår bearbeider sanseinntrykk saktere med alderen, noe som fører til at vi opplever færre bilder per sekund, noe som igjen får tiden til å virke som den går raskere.

Slett ikke gammel!

Men det aller mest vanskelige, syns jeg, er hvor irrelevant man blir som kvinne 49. Jeg føler meg ekskludert, avdanka, uinteressant og motbydelig. Jeg vet det er et svært sterke ord å bruke, men helt siden jeg fylte 45, har jeg brukt altfor mange timer av døgnet

>

«Jeg går bare og venter på når følelsen av å være voksen, skal dukke opp.»



*Så lenge jeg kan slå stiften
eller hjul, så skal jeg ikke
føle meg gammel!*

Illustrasjonsbilde



Jeg har mye å være glad for, som at jeg har helse til å gjøre det meste jeg har lyst til.

«Når jeg tenker meg om, så skal jeg nå gå og ta meg en teskje ta-deg-sammen!»

på å hate hvor gammel jeg er. Barnslig? Ja. Dumt å bruke energi på? Definitivt.

For når er man egentlig gammel? For bare 100 år siden var man faktisk gammel når man nærmet seg 50. I år 1900 var forventet levetid for menn rundt 52 år og for kvinner rundt 55 år, mens den i 2020 var over 81 år for menn og 84 år for kvinner (FHI). Så da er det jo ikke slik lenger? At man bør farge håret blått og få rullator når man har knekt 40.

Statistikken tilsier at når vi kvinner fyller 40 år, har vi mer enn et halvt liv til igjen å leve. Et halvt liv! Jeg tror faktisk at det kommer til å rable for meg hvis jeg skal dure rundt her i 40 år til, å være så sykt opptatt av alderen min.

Det høres ut som om jeg ikke har et eneste problem i livet, og jeg er fullstendig klar over at alternativet til å bli eldre, er døden. Men akkurat de settingene der, hjelper meg like mye som når noen sier «tenk på noe annet» mens jeg er i et panikkanfall.

Jeg tror nok at vi kvinner henger oss opp i dette med mer energi enn menn. For bare hør på disse ordene: grevinneheng, hengepupper, appelsinhud, kråketær, sinnarynke. Så hører du på disse: Silverfox, Daddy, distingvert, George Clooney, Brad Pitt ...

En lett ørefik

Har en kvinnes former etter 40 noensinne blitt omtalt i positive ordelag? Finnes det en rynke som ikke heter noe negativt? Finnes det en krem, noe

pulver eller en kjemiske behandlinger som ikke skal «bekjempe rynker»?

Så her kommer problemet mitt. For å ta et eksempel de fleste bør ha fått med seg; Kris Jenner (straks 70). Altså, dama ser ut som et spedbarn i fjeset. Jeg tenker at køen hos kirurgen hennes fortjener å være så lang, for maken til kunstner i stramming av fjes! Det skal han ha. Men på innsida så kommer man ikke unna det faktum at hun fyller 70 i år.

Så hvor går egentlig grensa mellom hvordan man ser ut, og hvordan man føler seg? Jeg husker jeg satte en «regel» for meg selv: Så lenge jeg kan slå stiftene eller hjul, så skal jeg ikke føle meg gammel. Jeg kan slå stiftene. Jeg kan slå hjul. Jeg føler meg ikke gammel, men likevel går jeg rundt og er kronisk trist over tallet som står bak navnet mitt.

På den annen side, jeg tror jeg har funnet en som jeg på ekte har lyst til å bli gammel med. Jeg har friske barn, snill hund, jeg har gjort ting og sett steder som er få forunt. Jeg har helse til å gjøre det meste jeg har lyst til, og namsmannen har til nå ikke hamret ned døra hos meg. Jeg plukket meg ut et godt knippe mennesker jeg har lyst til å ha i livet mitt, og jeg tror jeg ler minst én gang om dagen.

Når jeg tenker meg om, så skal jeg nå gå og ta meg en teskje ta-deg-sammen, gi meg selv en lett ørefik og fortelle speilbildet mitt hvor heldig jeg er som fortsatt er her. Og det skal jeg fortsette med til den tanken veier tyngre enn et tall.

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

**MÅ SES OG
PRØVES!**

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

91,3 kWh Blade batteri • Firehjulstrekk • Panoramatak med elektrisk solskjerm • 20 tommer Michelin Pilot Sport • Fjernlysassistent
Apple Carplay og Android Auto • Dynaudio lydsystem med 12 høyttalere • 360 panorama kamera • Flerfarget atmosfærellys
Vehicle-to-Load (V2L) funksjon + V2L kabel • Stemmestyring • 15,6 tommer roterbar skjerm • Cloud Service BYD App
Trådløs mobillading med kjøling • Sportsseter med oppvarming og ventilering • Head-Up Display med navi. Les mer på byd.no





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.

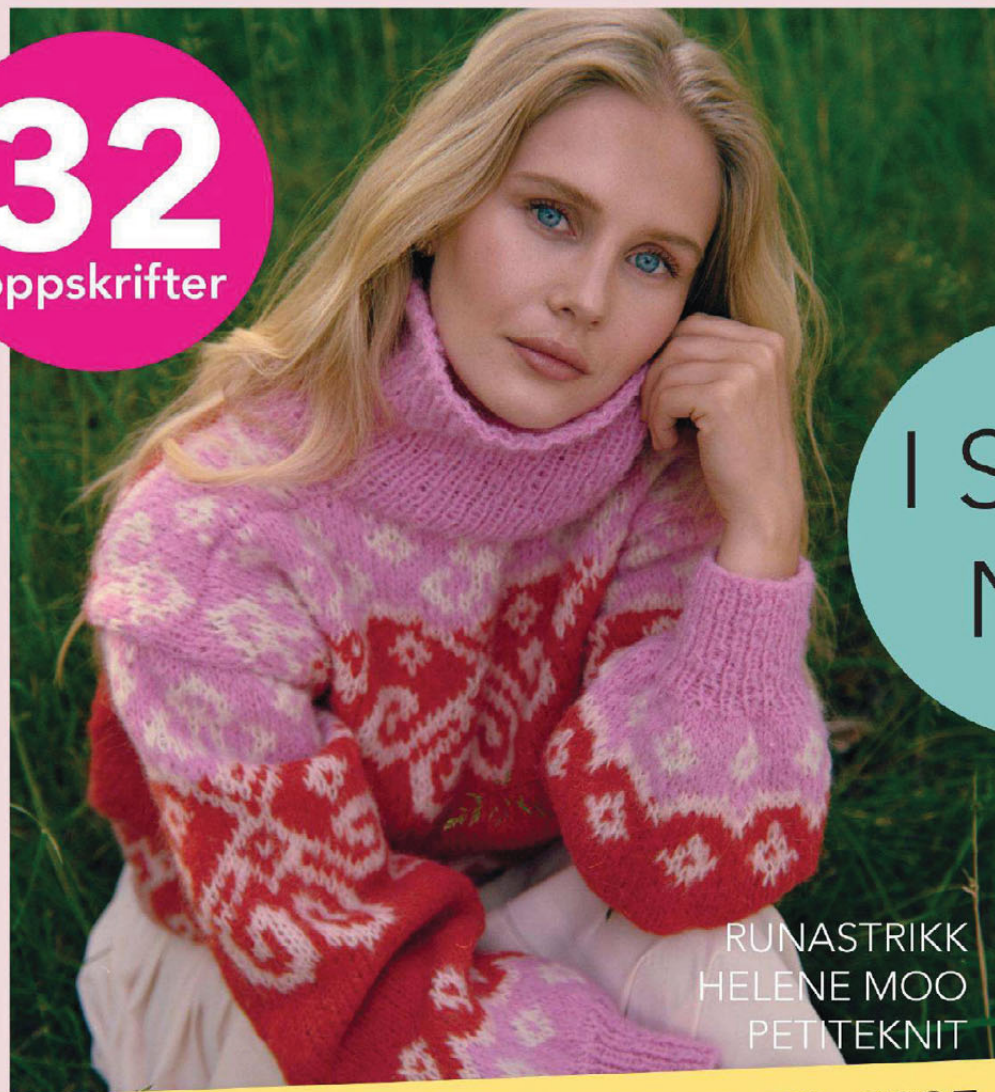
2025

STRIKK & INSPIRASJON

Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

32
oppskrifter



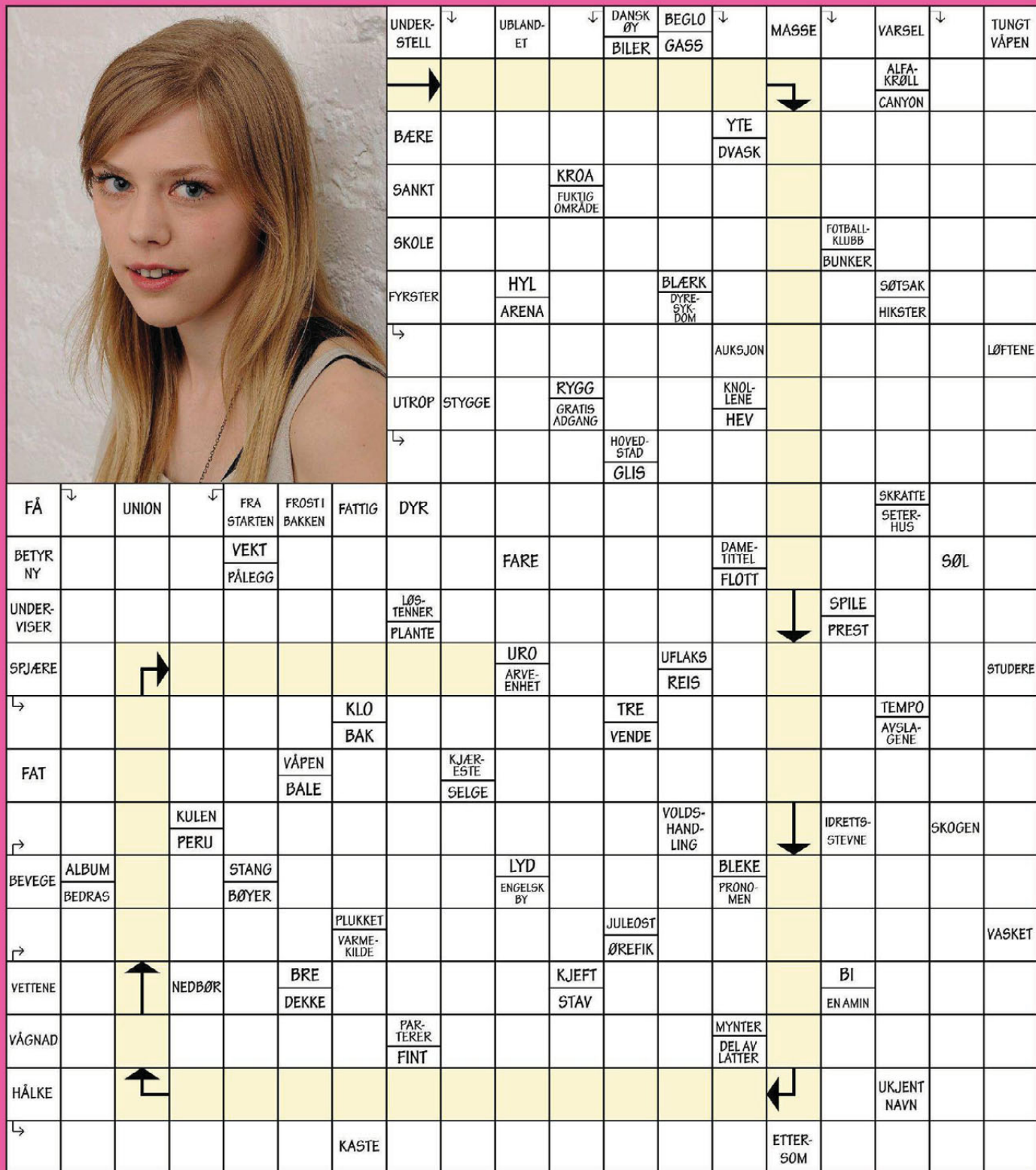
I SALG
NÅ!

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.

STRIKK / MOO / PETITEKNIT

**Vinn**

5 Flax-lodd og muligheten til å bli millionær, eller bare få litt spenning i hverdagen.

I Kamilles premiekryss skal du finne frem til setninga i den fargede gata. Send inn ditt svar på kryssord.no/innleveringer/kamille, eller på SMS med kodeord KAMKRYSS + ditt svar til 2205, kr 5.

Svarfrist: 19. september

Helt gratis! →



På kryssord.no finner du flere kryssord og morsomme ord-oppgaver!

AD OG INNHOLDSANSVARLIG

Runhild Elgaaen
runhild.elgaaen@egmont.com

REDIGERER OG AD

Nina Kirkenær

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik
kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG RED./DIREKTØR:

Marianne Gram

INNHOLDSANSVARLIG

Jane Holma
jane.holma@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIG

Rebekka Østby

REDAKTØR

Monica Smith
monica.smith@egmont.com



MARKEDSANSVARLIG

Anne-Marie Røren
anne.marie.roren@egmont.com

ANNONSER

For annonse og kommersielle muligheter, kontakt Ad.venture AS: ad@ad-venture.no, for annonsemateriell: anita.myrvang@ad-venture.no

ABONNEMENT

Bli abonnent på bladkiosken.no, ett år/17 utg. kr 908, halvt år/8 utg. kr 519 (pristillegg utenfor Norge). Abonnementet løper til det ses opp muntlig eller skriftlig. På minside.egmont.no kan du enkelt administrere ditt abonnement, eller kontakt oss på +47 22 58 54 47. Ha ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss.



Les mer om hvordan du kan bruke fordelene dine på bladkiosken.no/fordeler

JOURNALISTIKKEN

Kamille forplikter seg til å følge presseetiske retningslinjer gitt i Vær varsom-plakaten. Publisering av tekst og bilder i bladet skjer i henhold til Story House Egmonts generelle vilkår for rettigheter til stoff. Det gjelder både for honorert og ikke-honorert materiale. Vi forbeholder oss retten til å lagre og utgi tekst og bilder i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å publisere på internett. Innsendere av materiale kan, etter avtale med redaksjonen, reservere seg mot at deres stoff distribueres fra vårt elektroniske arkiv eller tilknyttede databaser. Redaksjonen kan ikke ta ansvar for innsendte bidrag som ikke er bestilt. Bildene i Kamille er fargejustert, og noen bilder er retusjerte. Du vil dog aldri finne bilder hvor kroppene er gjort tynnere, vi heier på kvinnekroppen!

DU STØTTER EN GOD SAK!

Egmont er et nordisk mediekonsern og en stiftelse, og gjennom Egmont Fondet gir vi hvert år rundt 100 millioner danske kroner av overskuddet fra medievirksomheten vår til organisasjoner som arbeider for barn og unge som lever under vanskelige forhold i Norge, Sverige og Danmark.

PELS

Kamille trykker ikke bilder av pels fra oppdretts- eller utrydningstruede dyr i egenproduserte moteserier eller på shoppider.

PODKAST

Vår podkast «Hetebølgen» er sponset av Femelle, mens «Summa Summarum» er sponset av KLP. Annonserne har ikke innflytelse på det redaksjonelle innholdet.



story house
EGMONT

Utgiver: Story House Egmont

Besøksadresse: Nydalsveien 12, Tlf: 22 77 20 00 Postadresse: Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo

Trykk: Global Supply ISSN 0809-6678

SUDOKU

1. Hvert av kvadratene på 3x3 ruter må fylles med alle tallene fra 1 til 9.
2. Hver vannrette linje og hver loddrette rad i det store kvadratet må også inneholde alle tallene fra 1 til 9.
3. Hvert tall skal bare forekomme én gang per linje eller rad, og i hvert av de små kvadratene.

Lykke til!

LETT

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

Løst av: Egmont Kids

..OG DER VAR



1 AV UKAS 3
FISKEMÅLTIDER
I BOKS.



**ALLTID
MYE GODT
LESESTOFF**

*Inspirerende innhold
for kropp og sjel,
hode og hjerte.*



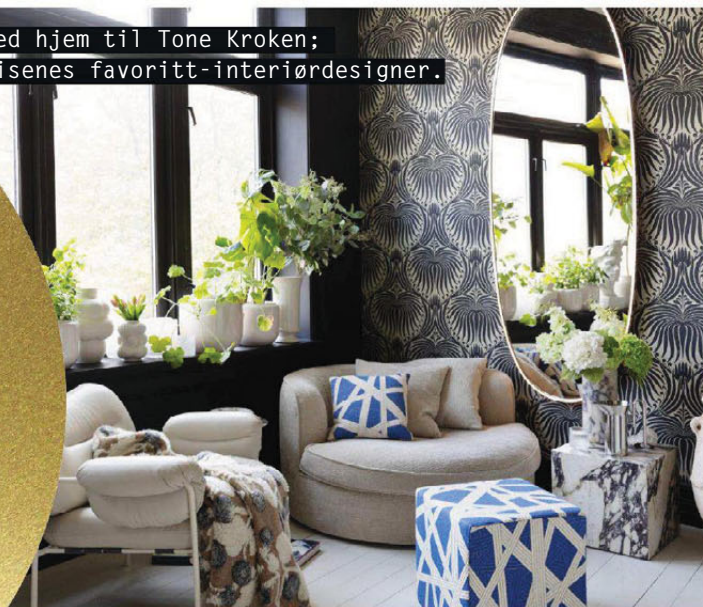
Stort portrettintervju
med herlige Anne Lindmo.

JENTEFEST
Glem høstmørket
- inviter til en
aften med tropiske
smaker!

Jubileums- utgave!

*Vi feirer at Kamille
runder 20 år med et herlig
gavedryss, og alle våre
abonnenter får 16 sider
ekstra med høstens fineste
strikkeoppskrifter.
Gled deg!*

Bli med hjem til Tone Kroken;
kjendisenes favoritt-interiørdesigner.



Ønsker du å abonnere?
Gå inn på bladkiosken.no.



FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

Delikate gardiner i kortreist norsk ull

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.

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

**Utsøkte
smaker**

siden 1869

Topp pizzaen med dine favoritter.
Se vårt store utvalg på oluf.no

Oluf Lorentzen



oluf.no