

God nok som du er!



25

SIDER DEILIG
SOMMERMAT
FRA MAISON
MAT & VIN

Lette, lekre antrekk
**MÅ FÅ Plass
I KOFFERTEN!**

+ SKOGUIDE:

Høye, lave og svale

– *Jeg ble tatt
litt på senga*

Astrid Uhrenholdt Jacobsen om
skeiv kjærlighet, sønnen og sorgen**HAGETREND:**
ENDA FINERE ENN
POPCORNGRESSSmarte grep:
**OVERSKUDD
TIL ALT
SOM ER GØY**

Sommerfest!

- ✓ Ekstra godt på grillen
- ✓ Kalde drinker og herlige småretter
- ✓ Søte desserter med rabarbra

**Eli Kari Gjengedal
om overgangsalderen:**– *Jeg er inne i en fase
hvor jeg bjeffer litt*

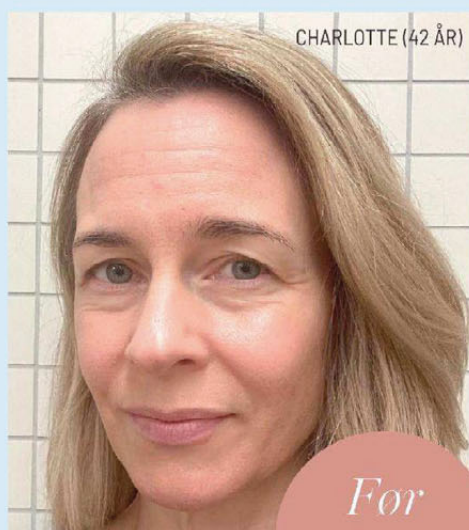
Kollagenpulveret fra Oslo Skin Lab: – *Virker det egentlig?*

Ja, det virker! Studier* bekrefter at de bioaktive kollagenpeptidene i The Solution™ kan redusere rynker, forbedre hudens elastisitet og redusere cellulitter. Dette får vi også stadig bekreftet fra våre kunder, og her deler noen av disse sine bilder og historier.



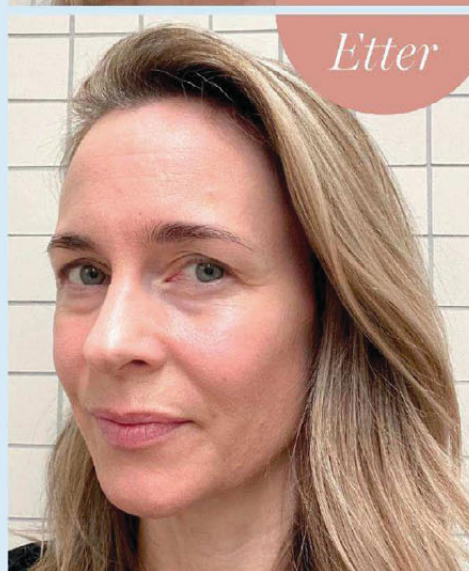
“
Jeg ser mest forskjell og forbedring på huden på lårene, som tidligere var rynkete og ru. I tillegg har huden over hele kroppen blitt mykere og glattere.

JETTE (55 ÅR)



“
Jeg opplever at huden min føles mer spenstig, og at jeg ser mye freskere ut. Jeg begynte å merke en bedre spenstighet og glød etter ca. 2 måneder.

CHARLOTTE (42 ÅR)





Et smaksnøytralt kollagentilskudd som består av 100% hydrolysert kollagen type 1 med dokumentert effekt på forbedring av huden*.
En dagsdose blandes i valgfri mat eller drikke.

OSLO SKIN LAB®
THE SOLUTION
BEAUTY COLLAGEN

28 STICK PACKS 70g

THE RESCUE
FOR A GOOD SKIN DAY

Hydro Bomb
Bio-Cellulose Sheet Mask
For a third-revealing transformation to dewy hydrated skin

DIN PRIS:
227,-
Ord.pris: 649,-

+ Gave
HYDRO BOMB
SHEET MASK
Verdi: 169,-

- ✓ Mindre synlige linjer og rynker
- ✓ Fastere og spenstigere hud
- ✓ Reduserer cellulitter
- ✓ Forebygger aldringstegn
- ✓ Forbedrer hudoverflaten

Vil du se om det kan gi lignende effekt på din hud? Nå får alle lesere av KAMILLE **65% AVSLAG + SHEET MASK I GAVE**. SKANN QR-KODEN MED MOBILKAMERA OG BLI TATT RETT TIL DITT TILBUD, ELLER BRUK RABATTKODEN **KAMILLE65** PÅ OSLOSKINLAB.NO

Bestill nå og du får tilsendt The Solution Beauty Collagen™ hver 4. uke med 65 % på første kjøp – dvs. kun 227,-. I tillegg får du 30 % avslag på alle senere forsendelser dvs. 454,-. Ingen bindings- eller oppsigelsestid. 14 dagers full returret.

*Dobbeltblindet placebo-kontrollert studie på rynker: Proksch EI, Schunk M, Zague V, Segger D, Degwert J, Oesser S. Skin Pharmacol Physiol. 2014; 27(3): 113-9. doi: 10. 1159/000355523. Dobbeltblindet placebo-kontrollert studie på cellulitter: Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology. Michael Schunck, Vivian Zague, Steffen Oesser and Ehrhardt Proksch, J Med Food 18 (12) 2015, 1340-1348.



Velkommen

Tagg oss med #kamillenorge!

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



De enkle, gode
sommermiddagene.

Gressløk pynter
opp både i bedet
og i salaten.



Bind deg en søt
blomsterkrans til
sankethansaften!

Pakket og klart!
38 favoritter til
feriekofferten!



*Hva er lyden av din drømmesommer? Bølgeskvulp og mageplask?
Summende insekter og knirkingen fra en gammel hammock?
Kanskje lydene av et fremmed språk? Eller tvert om stemmene til dine
kjære som bor på andre siden av landet, og som du endelig får treffe
igjen i ferien? Uansett hva dine favoritt-sommerlyder er, så håper vi
du får høre masse av dem i tiden vi går inn i nå. Kos deg masse!*

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



**«Heldigvis har
jeg lært meg
å svare ærlig.»**

Anja Hammerseng-Edin, spaltist

HVERDAGSMAGI OG MATGLEDE

Din guide til magiske hverdager, næringsrik mat og inspirerende organisering

Maria Haugland



**HVERDAGS-
HACKS**

fra Instagram-
suksessen

@mariahaugland.no

Lev, spis, nyt

**Nyt livet i sin helhet og lær
mer om sunn mat, bevegelse og
organisering av kjøkken og hjem!**

CAPPELEN DAMM

HALLO

Nyheter og snakkiser!

// TEKST: Ann Merete Slåtthland FOTO: Produsenter



Mummi strand-håndkle, 93x150 cm, kr 379.

Mummi-kopp, 0,3 liter, kr 329.

Papirservietter, 33x33 cm, kr 79.

Luft sommerkoppen

Mummifamilien inviterer til stranddag, og vi blir gjerne med! Både for å luften den nye Mummi-sommerkoppen og sommerkroppen (for vi har jo en kropp, og det er sommer – ergo har vi alle en sommerkropp). Den nye sommerkolleksjonen fra Mummi består av herlige pastellfarger på servise, håndklær, brett, kjøkkenhåndkle, papirservietter og strandbag som signaliserer at når den første anledningen byr seg, er det på tide å dra dit sola skinner for en piknik eller en dukkert. Se mer på moomin.no.



Kritikerrost: Ninni Schulman er en svensk journalist og krimforfatter.

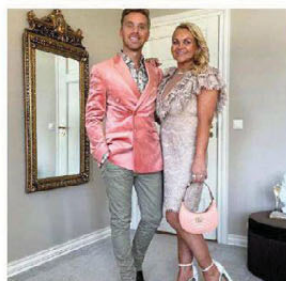


Hengekøye-lektyre

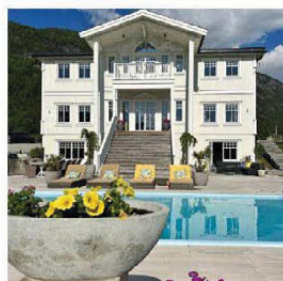
Vi innrømmer det gjerne: Vi er en smule svak for svensk krim! Da Ninni Schulman, kjent for «Hagforsserien», lanserte en ny krimserie i fjor, kastet vi oss over den første boka, «Som vi lekte». Nå er oppfølgeren, «Kjæreste Lena», her. Der blir 31 år gamle Lena funnet død i hjemmet sitt på slektsgården utenfor Mora. Selv om alt tyder på at det er et selvmord, nekter foreldrene å tro at dattera har valgt å ta sitt eget liv. For å finne ut hva som egentlig hendte, kobles den tidligere politibetjenten Ingrid Wolt inn. Fra Bonnier Norsk Forlag, kr 429.

@KAMILLALAUVESTAD

Vi digger ekteparet Kamilla og Lasse Lauvstad, som hverken er redd for å bruke humor eller å vise fram livet de lever med to døtre i Seljord i Telemark. På Instagram-kontoen er det en herlig blanding av mote, interiør, mat, hage, reiser, familieliv, selvironi og masse kjærlighet – i en litt unorsk, men inspirerende og glamorøs innpakning. Paret kan også følges på **Snapchat: @kamillalasse**



Matchende: Alltid stilig antrukket på fest. Og Kamillas signatur må vel nesten sies å være de høye hælene.



Unorskt: Det flotte huset til familien Lauvstad i Seljord er som tatt ut av en Hollywood-film.



På reisefot: Kamilla og familien reiser stadig til inspirerende steder – og vi får selvfølgelig være med.



BILLIG BUDSJETT LUKSUS

HØYT PÅ STRÅ

Sommartider hej hej, og plutselig trenger vi å ha med et skoskift, badetøy eller noe annet som gjør at vi slipper å dra hjem for å skifte, i veska når vi går til jobb om morgenen. Ei romslig veske av flettet strå som vi kan slenge over skulderen, er både praktisk og matcher et hvert sommerantrekk.

Stråveske fra Pieces med detaljer i skinnimitasjon.

kr 449



Stråveske med skinn-detalljer fra Ralph Lauren.

kr 3099



Tampa stråveske med skinn-detalljer fra Isabell Marant.

kr 8867



La plantene puste

Det er lett å glemme, men plantene trenger faktisk å puste, de også! Og hvor mye oksygen får de egentlig i ei tett plastpotte? Hvis du gir plantebabyene dine pottene laget av porøs terrakotta, får de både optimal luftstrøm til røttene, temperaturen reguleres og pottene forhindrer at jorda blir altfor mett med vann. Ganske praktisk for oss som sliter litt med å vite hvor mye vann de små, grønne *egentlig* trenger ... Bergs Potter håndlager pottene sine av italiensk leire, uten tilsatte kjemikalier, og de kan brukes både ute og inne året rundt. Pris fra kr 99.



Freja hagesett med fem hage-redskaper og bæreveske, fra gartnerbutikken.no, kr 499.

Vannkanne i metall, 9 liter, fra hageglede.no, kr 599.



King & Caroline hagehansker i denim og syntetisk skinn, fra Plantasjen, kr 199,90.

**«Jeg hater husarbeid.
Du rer senger, du vasker opp
– og seks måneder senere må du
begynne på nytt igjen.»**

Joan Rivers



HALLO

Nyheter og snakkiser!

Denimbluse, kr 499, og omslagsskjørt, kr 399, fra Kappahl.

Denimbluse med knytting foran, fra Gina Tricot, kr 500.

Aba jeans med høyt liv og sleng, fra Mango, kr 849.

Dilla på denim

Er det noe vi er villige til å sette pengene våre på, så er det at denim aldri kommer til å gå av moten. Olajakka og jeansen du har i skapet, vil alltid være en sikker vinner, og denim på denim blir heller aldri feil. Hvert år dukker det dog opp noen nye minitrender innenfor trenden som peker seg ut. Nå for tida skal det nemlig gjerne være sleng på jeansen, olashortsen har fått litt lengde (heldigvis!), olaskjørtene er mer maxi enn mini, og søte denimbluser med knytting foran finnes overalt. Er det noe rart vi digger denim?



HØR PÅ

Linnéas nye liv

Vi kjenner henne blant annet som blogger, forfatter, influenser, brusekspert og brutalt ærlig om livets opp- og nedturer. Nå prøver Linnéa Myhre å finne ut hva vi egentlig kan gjøre for å leve litt smartere ved å lage podkasten «Lev vel». Sammen med kunnskapsrike gjester guider hun lytterne gjennom den uoversiktlige jungelen av helse- og livsstilsråd, og graver i alt vi trenger å vite for å ta smartere og mer reflekterte valg i egne liv. Lytt i NRK-appen.

NÅ SKAL DET VIFTES MED TÆRNE!

Det er sommer, slipp tærne fri! Etter en lang vinter er det endelig tid for å gå barbeint i sandaler igjen, og da kan man fort føle seg naken uten litt farge på tåneglene. Disse fargenyansene passer like fint oppe, som nede, for å si det sånn.

Stitch By Stitch, Essie Gel Couture, kr 159.

Orchid, Kure Bazaar, kr 213.

Desert Rose, Nilens Jord, kr 158.

Coral Kick, H&M, kr 49,90.

Sage Green, Gitti, kr 235.

Cool Mauve, Isadora, kr 89,90.

IKEA PÅ NETT MED BRUKTMARKED

Finn.no er pent nødt til å finne seg i konkurranse, for nå kan du både kjøpe og selge brukte møbler og ting fra Ikea på en egen nettbasert Ikea-markeds plass. Ikea ønsker rett og slett å gjøre det enklere for folk å kjøpe og handle brukt, og å legge til rette for å leve litt grønnere. Kanskje Ikea-kommoden du har lyst til å bytte ut, er akkurat det en annen sitter og ønsker seg? Velger du å bruke den nye markeds plassen som salgskanal for de brukte Ikea-møblene dine, kan du enten få direkte utbetaling, eller et digitalt gavekort med 15 prosent bonus som du kan bruke på Ikea. Se mer på preowned.ikea.com/no.



Sommerens storfilm

Trenger du flere argumenter for å se denne filmen enn at Brad Pitt har hovedrollen? Kinoklubben melder i hvert fall om at dette seiler opp til å bli sommerens storfilm med fart, spenning, intriger og kjærlighet! Pitt spiller Sonny Hayes, som var Formel 1s mest lovende fenomen på 1990-tallet, men etter en spektakulær krasj, blir han nå kalt «den største som aldri ble noe». 30 år senere blir han oppsøkt av den tidligere lagkameraten, Ruben Cervantes (Javier Bardem), som vil ha han med på noe stort. «F1» på kino 25. juni.

FILM/SERIER



Søtsnodig og schtøggvakker romantikk

Når Anni (39) får sparken fra jobben og må flytte hjem på pikerommet hos mora i hjembyen, får hun hverdagen snudd på hodet. En situasjon som på ingen måte var en del av Annis planlagte karriere og privatliv. Brått er hun singel, blakk og uten jobb. Etter å ha løpt fra sin egen fortid hele sitt voksne liv, blir hun i løpet av sommeren nødt til å konfrontere det hun alltid har flyktet fra; gamle venner, kjæresten og spøkelser fra ungdomstida.

«Heim» på kino 13. juni



I couldn't help but wonder...

...skulle det ikke komme en ny sesong av «And Just Like That»? Jo, og nå er den endelig her! Noe av det siste vi så i sesong to, var at Aiden ba Carrie om å vente på ham i fem år (!) – til sønnen hans kom ut av de vanskelige tenårene. Heldigvis trengte ikke vi å vente like lenge som Carrie på den nye sesongen, men to år er lenge nok, og ihuga fans har fått smøre seg med en god dose tålmodighet. Nå skal vi endelig få se om Carrie faktisk må vente i hele fem år på Aiden, i tillegg til hvordan Miranda, Charlotte og alle de andre karakterene i spinoff-serien til «Sex and the City» navigerer i kjærligheten, jobben og livet generelt. Første episode ble lagt ut på Max den 29. mai, og i til sammen 12 episoder som legges ut hver torsdag framover, kan vi følge Carrie og universet hennes fra sofakroken. Som vi gleder oss!

ASTRID UHRENHOLDT JACOBSEN (38): Langrennsløper med tre VM-gull for Norge; to i stafett og ett individuelt i sprint. Hun tok også OL-gull i 4 × 5 km stafett sammen med Ingvild Flugstad Østberg, Ragnhild Haga og Marit Bjørgen i vinter-OL 2018. Hun la opp i 2020. Astrid er utdannet lege og er snart ferdig med spesialisering som barnelege. I dag bor hun i Oslo sammen med samboer Ingeborg Djupnes, sønnen Emil og hunden Bror.

GODT FESTET

Astrid Uhrenholdt Jacobsen tenkte ikke at hun hadde en annen legning da hun vokste opp, men som voksen traff hun ei jente hun ble veldig glad i. I dag er eksskiløperen og legen nybakt mamma. – Det er en berikelse i livet, sier hun.



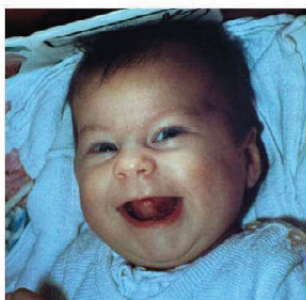
Ingenting å klage på: Lege og tidligere langrennsløper Astrid Uhrenholdt Jacobsen fødte nettopp sitt første barn på Ullevål sykehus i Oslo. Hun fullroser den gode oppfølgingen hun fikk i svangerskapet og mener vi er veldig heldige i Norge.

Syling: Singlet kr 570, dressbukse kr 1190 og dressjakke kr 1690. Alt fra & Other Stories.

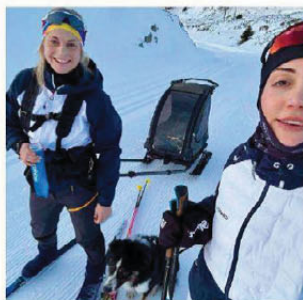


Snart tilbake i jobb:

Mammafermisjonen nærmer seg slutten, og Astrid skal snart tilbake til jobben som lege. Men sønnen starter ikke i barnehage ennå. Først skal medmor Ingeborg ha en solid permisjon sammen med ham.



Blidfis: Astrid omtrent på samme alder som sønnen hennes er nå.



Familiekos: Julen 2024 var den første som familie på tre.



Likestilte: Sønnen Emil (6 mnd.) nyter et av livets første måltider. Det står banan på menyen. Astrid forteller at hun og partneren er likestilte i foreldrerollen. – Bortsett fra at det er jeg som ammer, er ikke sønnen vår mer avhengig av meg enn av henne, sier Astrid.

Det er vanskelig å sette ord på hvor stort det er, sier Astrid Uhrenholdt Jacobsen (38). Hun snakker om hva det har gjort med parforholdet å bli foreldre. Sønnen Emil har rukket å bli et halvt år og ligger på stuegulvet og følger med. Astrid beskriver både seg selv og samboeren, Ingeborg, som hverdagsmennesker.

– Vi er glad i de enkle tingene og liker å være hjemme. Nå har vi en ny sjef i huset, men det er fortsatt plass til mye av det vi likte før. Jeg er glad i å lage mat, og vi liker å ha det hyggelig rundt oss og fyre i peisen. Vi har også fått oss en hage å dulle i, og jeg drømmer om å plante jordbær, sier Astrid.

Rundt halsen har hun et enkelt gullsmykke med bokstavene I og E.

En berikelse i livet

Den nybakte mora går ut på kjøkkenet for å trakte kaffe. Hun setter frem eplekake hun har bakt selv – med epler fra tantas fruktfarm i Danmark.

– Jeg føler meg heldig, sier Astrid.

Flere fortalte henne hvor viktig det var å reise, feste og dyrke seg selv før hun fikk barn.

– Jeg fikk en følelse av at livet, slik man kjenner det, er over når du blir forelder. Jeg tenkte «Shit, er det virkelig sånn?»

Astrid ler.

– Hvis noen spør meg, vil jeg svare at det bare er å glede seg. Det er en berikelse i livet å bli foreldre.

Hun drikker en slurk kaffe og spør om stylisten kan sminke henne naturlig. Sånn at hun kjenner seg selv igjen på bildene i Kamille.

Ikke hysteriske

– Partneren min og jeg har snakket mye om foreldrerollen. Ingen av oss er hysteriske. Kanskje er det feil, men vi er ganske rolige og pragmatiske. Det viktigste er at Emil får basalbehovene dekket. Vi er opptatt av

at han skal ha det trygt og godt, men diller og duller ikke så mye, forteller Astrid.

Emil signaliserer med kroppsspråk og lyder at han er soveklar. Moren løfter ham opp og holder ham tett inntil seg før hun svøper ham i et lyseblått teppe og legger ham i sofaen med noen puter rundt. Emil blir liggende og pludre fornøyd, og i løpet av noen få minutter finner han roen og sovner. Astrid er opptatt av at sønnen skal få mulighet til å finne roen selv.

– Han trenger å lete etter ro, fremfor å lære at han må vugges i søvn.

Hun er motstander av at foreldre trenger å kjøpe «alt mulig». Før hun gikk ut i permisjon, jobbet hun som barnelege og så hvor mange duppedingser det finnes til små barn i dag.

– Det har blitt en industri, men her blir det hverken barnevognvugger eller hengevugge, sier Astrid, som samtidig understreker at dette kan være gode verktøy for noen.

En annen ting de nybakte foreldrene har snakket om, er viktigheten av å gi sønnen mannlige forbilder i livet.

– Vi har et stort nettverk, og en av bestevennene mine er en mann, så Emil skal få oppleve guttastemning også, forsikrer Astrid og ler.

Storebroren hennes har tvillinggutter, og Ingeborg har to eldre brødre som til sammen har tre gutter, så Emil har, ifølge Astrid, mange gode forbilder i familien.

Ingen selvdyrkelse

Bare 15 minutters gange fra familiens nyinnflyttede hus på Ris i Oslo, ligger Astrids barndomshjem, der foreldrene fortsatt bor. Begge er leger og jobbet

»
«Partneren min og jeg har snakket mye om foreldrerollen. Ingen av oss er hysteriske.»



Pride er viktig: – Vi vet det er mange hatefulle ytringer der ute. Samtidig tenker jeg at det er fint for andre å vite at ikke alle opplever dette. Jeg har folk rundt meg som tar meg for meg, sier Astrid Uhrenholdt Jacobsen.

fullt i barndommen hennes, men mest av alt minnes 38-åringen at de var veldig familieorienterte.

– Vi var mye sammen – og gjorde det meste sammen. Det var lite selvdrykkelse fra foreldrene mine sin side. Som voksen verdsetter jeg at de dro brødrene mine og meg med ut på tur og involverte oss i prosjektene sine. Skulle det rakes, var alle med. Det var helt bevisst, og det ga meg en følelse av å være en viktig bidragsyter i familien. Jeg husker at det kunne være kjedelig, men det gjorde meg trygg.

Astrid har tenkt mye på dette.

– Alt skal være så effektivt i dag. Det går fortore å ikke involvere barna, men da tar vi jo fra dem tilhørigheten og mestringsfølelsen, utdyper hun.

I dag sier barndomsvenninnene til Astrid at de synes hun var heldig som lærte praktiske ting som liten.

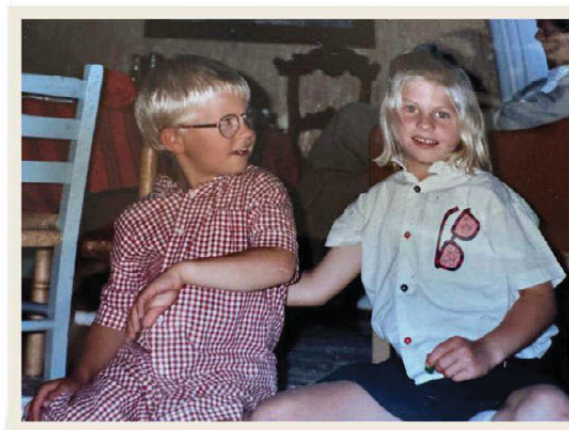
– Først som voksen har jeg reflektert over at jeg fikk mye gratis.

– Du ble handy?

– Handy nok. Jeg er ikke redd for å gjøre ting, og man kan jo ikke bo i hus om en ikke kan litt. Da blir det dyrt i så fall, svarer hun.

Lever med savnet

Astrid vokste opp med en fem år eldre storebror og en lillebror som var et halvt år yngre enn henne. De



Søskenkjærlighet: Lillebror Sten Anders og Astrid hadde et nært bånd.

hadde flere roller i hennes barndom. Hun beskriver dem som lekekamerater og kranglefanter.

– Jeg var «dritten i midten» og fikk testet meg på brødrene mine. Vi herjet mye, og jeg kunne klage til dem når jeg syntes foreldrene våre var teite, forteller Astrid.

Hun reiser seg for å slippe inn Bror, hunden hun har kalt opp etter lillebror Sten Anders, som valgte å ta sitt eget liv i 2014. Astrid sier at tapet og savnet alltid er med henne, og at det å få barn, føyer seg inn i rekken av alt hun er lei seg for at lillebroren går glipp av.

– Store skifter i livet oppleves dramatisk, og når noen tar livet sitt, er det en ekstremvariant. Du tror at det ikke kommer til å gå. Du tenker at det alltid vil plage deg – og at livet ikke kommer til å smile igjen. Så går tida, og du blir vant til å leve med savnet, forteller hun.

At det blir litt bedre, betyr ikke at du glemmer, ifølge Astrid. Hun bærer alltid med seg sorgen. I tillegg bærer hun med seg tankene på og minnene om lillebroren på en fin måte.

Livet er sårbart

– At Sten Anders tok livet sitt, var bortkasta. Det har jeg slått meg til ro med. Vi vet ikke hvorfor det ble sånn.

Astrid har reflektert over at svært mange har behov for å forklare et selvmord fordi mangel på en forklaring gjør livet utrygt for mange.

– De har behov for å «henge det på noe», som «han har vel vært syk» og så videre, men vi vet ikke hva som har skjedd i Sten Anders' hode eller liv. Det er ubehagelig å leve med, men at det faktisk ikke er noe forvarsel, er svært vanlig. En del som velger å ta livet sitt, har ikke vært alvorlig psykisk syke over tid, og lillebroren min er en del av den statistikken.

Det å bli vant til at man ikke finner noen grunn og ikke får svar på hvorfor det ble sånn, er en prosess du må gjennom, ifølge Astrid, som har akseptert at det som har skjedd, har skjedd.

– Å gjøre slutt på livet, var min brors eneste alternativ der og da. Når det er sagt, tror jeg at det som førte til at han ikke så noen annen utvei, ikke var av et sånt kaliber at det ikke kunne endres på. Hadde Sten Anders fått hjelp, tror jeg at han kunne kommet ut av det på en annen måte, men det var hans valg – og

«Store skifter i livet oppleves dramatisk, og når noen tar livet sitt, er det en ekstremvariant. Du tror at det ikke kommer til å gå.»



Oppkalt etter lillebror:
Hunden Bror har Astrid
kalt opp etter lillebroren,
Sten Anders, som valgte
å ta livet sitt.



Ingen skam: 38-åringen ble litt tatt på senga av sin egen legning, men har aldri skammet seg. – Jeg er meg, sier hun.



Første skoledag: Astrid var spent i forkant av sin første skoledag på Ris i Oslo.



Dr. Jacobsen: I juni 2021 var Astrid ferdig utdanna lege. Her er hun lykkelig avbildet på Rikshospitalet.



Tidlig krøkes: På tur i Jotunheimen. Faren går først, Astrid går bak ham, deretter kommer Astrids lillebror og til slutt storebror.

konsekvensen ble som den ble, utdyper hun.

Lærdommen hun tar med seg, er at livet er sårbart.

– Som pappa sier: «Det er godt vi ikke kjenner til alt det livet kommer til å kaste på oss i forkant. Da hadde vi jo ikke orket. Det kommer litt og litt, og så klarer vi å reise oss og komme oss videre på et vis».

Drømmesommer

Blant mange gode barndomsminner, trekker Astrid frem den sommeren hun var fire år. Foreldrene bygget hytte på Lusæter i Heidal i Nord-Gudbrandsdalen. Hytta, eller gården, som det egentlig er, er en kopi av et av de laftede byggene på Maihaugen.

– Laftefolk gjorde mye, men det var stor egeninnsats også. Jeg husker det som en drømmesommer. Storebror var den som hjalp mest til, men Sten Anders og jeg opplevde at vi bidro, vi også. Vi sjauet og bar. Dessuten fikk vi noen planker, stubber og røstumper og holdt det gående med egne prosjekter. De materialrestene vi fikk av rørleggeren, var ekstra fine. Sten Anders og jeg mente de var såpass verdifulle at vi gjemte dem unna.

Astrid minnes at hun var prosjektleder, og at de bygget en bil. Eller det vil si, hun og Sten Anders syntes det så ut som en bil. Astrid smiler av det gode minnet og trekker frem friheten de fikk mens foreldrene snekret.

– Vi barna fikk utfolde oss og var samtidig tett på de voksne. I pausene koste vi oss alle sammen. Mamma har alltid vært flink til å bake og lage mat, og å skape fine stunder.

Tatt på sengen

I ungdomstida hadde Astrid guttekjæreste og vokste ikke opp og tenkte at hun hadde en annen legning.

– Men som voksen traff jeg ei jente jeg ble veldig glad i. Jeg ble tatt litt på senga selv og tenkte først at det var litt rart, men har aldri skammet meg over det.

Astrid har tidligere uttalt at det tok lang tid før hun var klar for å stå frem med legninga sin.

– Jeg er åpen som person, så til meg å være,

tok det lang tid. Men det var aldri hemmelig. Med vennene mine var jeg åpen hele tida.

– *Hvordan ble det tatt imot i idrettsmiljøet?*

– Jeg opplevde ikke noe spesielt. Jeg er meg, og følte ikke at noen så annerledes på meg. Folk i idrettsmiljøet var nysgjerrige, og før det var offentlig, opplevde jeg at mange syntes det var spennende, men ikke på en negativ måte.

Aldri opplevd hat

Astrid verdsetter at hun er en del av et miljø og en generasjon som på mange måter tar lett på at du har en annen legning. Samtidig understreker hun at hun er nok påkoblet samfunnet til å forstå at vi på mange måter ikke er i mål.

– Mange har slitt for våre rettigheter før meg, noe som gjør det ganske enkelt og greit for meg, men vi kan ikke underkjenne at mange fortsatt har det vanskelig, poengterer hun.

38-åringen mener holdningsarbeidet må jobbes med daglig. Hun ser på den årlige Pride-feiringen som en del av det arbeidet, og at det er en viktig markering.

– Vi trenger å stå opp for dette budskapet. Samtidig vil jeg si til de unge som kommer etter oss, at det ikke trenger å være vanskelig – om du har de riktige folka rundt deg.

Selv har hun vært omgitt av mennesker som tar henne for den hun er, og hun har aldri opplevd hat. Det kan godt hende noen har prøvd seg på stygge kommentarer, men disse har hun uansett ikke lest, så de har ikke nådd henne. >

«Jeg tenkte først at det var litt rart, men har aldri skammet meg over det.»



«Noen kan trenge å høre at ikke alle opplever hat.»

Nytt hus: Astrid trives hjemme i det nye huset sammen med familien. Stemningen er god og harmonisk.

– Vi vet at det er mange hatefulle ytringer der ute, og jeg deler ikke mine egne erfaringer for å provosere. Derimot tenker jeg at noen kan trenge å høre at ikke alle opplever hat. Idet jeg sier dette, kommer det kanskje, sier 38-åringen med et mildt smil.

Lettere for jenter

– Hva tenker du om mangfold i norsk idrett?

– Det går fremover, men vi har fortsatt en jobb å gjøre, også når det kommer til kjønnsbalanse. Når det gjelder legning, er det mye som tyder på at det har blitt lettere for jenter enn gutter å føle seg trygge.

Hun peker på at de ikke er i mål, men at det heldigvis kommer stadig flere forbilder.

– Som foreldre må vi starte tidlig. Vi trenger å lære barna våre å respektere hverandre, både når det gjelder religion, legning, kultur og etnisitet. Det handler mye om hvordan vi voksne snakker om hverandre.

Astrid ønsker seg mer raushet både i idrettsmiljøet og samfunnet generelt.

– Vi er ulike, og det kan skape usikkerhet. Mennesker vil gjerne ligne på andre fordi de trenger den valideringen. Hvis vi derimot klarer å akseptere at vi er ulike, sånn at folk erfarer at det er trygt å stå i egne valg og faktisk møter forståelse, vil det være til hjelp for mange.

Foreldrene er to viktige forbilder for Astrid. De har alltid vært åpne. Uansett hva hun har kommet med, har de tatt det imot.

– De har lært meg å først prøve å klare meg selv. Får jeg det ikke til innenfor rimelighetens grenser, har jeg alltid vært 100 prosent trygg på at jeg kan spørre dem om hjelp.

Astrid opplever at begge foreldrene er kloke og gode å prate med, men at de er ulike også.

– Pappa kan tenne på alle plugger. Det kan jeg også. Jeg kan fyre meg opp, men blir fort ferdig med ting.

Hvis Astrid skulle gitt ett råd til den 20 år gamle utgaven av seg selv, ville hun fortalt henne at hun ikke hadde dårlig tid.

– Jeg var opptatt av å komme i gang med utdanninga og ville få gjort unna alt det formelle fortest mulig, men har erfart at man har god tid til å finne ut av og fullføre det meste her i livet.

Perspektivrik

Tidligere langrennsvenninne Marthe Kristoffersen, som i dag er en av Astrids nærmeste venner, beskriver henne som en klippe – en du kan regne med.

– Astrid er stødig og den personen jeg spør hvis jeg vil ha et ærlig og ekte råd, deler hun.

Ifølge Marthe, er Astrid rettferdig og en som tar sunne og gode valg, ikke bare for seg selv, men også for fellesskapet.

Som langrennsløper og lagutøver lærte Astrid å bli god til å se ting fra andre perspektiver enn sitt eget. I dag sitter hun i Idrettsstyret og i WADA Foundation Board, der formålet er å fremme og overvåke det internasjonale antidopingarbeidet. Dessuten er hun med i IOC's utøverkomité og sitter i MOT-styret. MOT er en organisasjon som jobber for et mer inkluderende samfunn. Astrid var MOT-ambassadør mens hun var aktiv satsende langrennsløper og har tidligere gått på MOT-skole.

– Jeg er nysgjerrig på andre mennesker og ser ikke ting bare fra min egen side.

Hun håper at hun en dag vil bli husket for nettopp det.

– Jeg er ikke ferdig utlært, altså, sier Astrid. ●

3 NYE MODELLER FRA VERDENS STØRSTE ELBIL PRODUSENT

BYD
byd.no

SEALION 7 4X4

Den perfekte norske
familiebil fra verdens
største elbilprodusent

Firehjulstrekk
502 km WLTP rekkevidde
578 l baggasjerom
1500kg hengervekt
75 kg takvekt
Høyt utstyrsnivå

**Excellence-utstyrspakke
inkludert – spar 129.000,-**

Lanseringskampanje fra

469.900,-



DOLPHIN

Vinner Årets bilkjøp Europa
2024 av Autobest

V2L-funksjon
Varmepumpe
427km WLTP rekkevidde
Høyt utstyrsnivå
345l bagasjerom
5 stjerner NCAP

**2,99%
RENTEKAMPANJE**

3.040,-

pr. mnd. 0,- kroner i forskudd

Lanseringskampanje fra

299.900,-



**TANG 4x4 - Stor SUV
med 7 seter**

**STORT UTSTYRSNIVÅ OG
MANGE NYHETER**

Firehjulstrekk
530 km WLTP rekkevidde
108 kWh batterikapasitet
1500kg hengervekt
75 kg takvekt

3,99% RENTEKAMPANJE

5.990,-

pr. mnd. 132.500 i forskudd - Lån 10 år

Lanseringskampanje fra

699.900,-



*Målbep. periode 1 i 3 år 5.990 kr, Målbep. periode 2 i 7 år 6.004 kr, Bilpris 709.800 kr, Egenkapital 132.500 kr, Etab.-/tinglysingsgeb. 5.225 kr, Målbep. inkl. etab.-/tinglysingsgeb. 582.525 kr, o/10 år, Flytende nom. kampanjerente 1,3 år ft. 3,99 %, deretter flytende nom. produktrente 1,7 år ft. 6,99 %
EFF. rente ft. 6,02 %, Kostnad 193.187 kr, Totalt 770.487 kr. Både kampanje- og produktrente er flytende og følger normal rentestevning i hele låneperioden, og vil aldri bli lavere enn 0,05 %. Renten kan endres ved uforutsette hendelser, hvis det har vært rentendringer mellom skattebudsjetter og uforutsette hendelser. Lån fra bank som tar pant i bilen som sikkerhet.

– Tusen ganger bedre!

– Jeg skalv og var på nippet til å besvime! forteller Marie om da hun gikk opp kirkegulvet for igjen å gi sitt ja til han hun giftet seg med for 14 år siden. Like romantisk som første gang var det, men for Marie betydde bryllup nummer to langt mer enn det første.

Den 24. juli 2010 ringte kirkeklokkene for første gang for Marie Brixtofte og Nikolaj Magne Larsen. De hadde vært sammen i fire år, og bryllupsfesten var nøye planlagt for de 100 gjestene som ville feire kjærligheten sammen med dem.

Den gangen var kjærlighetsløftet stort og nytt, fylt av fremtidshåp.

– Jeg var vanvittig forelska da vi giftet oss første gang, og da er det lett å si ja til både opp- og nedturene, sier Marie.

Når hun ser tilbake på denne dagen, ser hun på seg selv litt som da Frodo dro i «Ringenes Herre»: helt naiv og veldig selvsikker, men uten noen anelse om hvilke oppturer og nedturer som faktisk ventet der fremme.

Et forhold på autopilot

For Marie og Nikolaj, som bor i Danmark, ble hvetebrødsdagene avløst av bleieskift og søvnmangel; de fikk tre barn i løpet av tre år.

Første gang: Det var kirkebryllup da Nikolaj Magne Larsen og Marie Brixtofte giftet seg i 2010.



«Jeg var vanvittig forelska da vi giftet oss første gang, og da er det lett å si ja til både opp- og nedturene.»

– Både parforholdet og sexlivet vårt ble nedprioritert i mange år.

Men da de nærmet seg kobberbryllupsdagen – altså 12½ år og halvveis til sølvbryllupet – begynte Marie å tenke på en måte de kunne markere bryllupsdagen på, uten at det skulle bli teit. Det var en samtale med et annet par som fikk henne på tanken om å gifte seg på nytt.

Hun jobber nemlig som politiker og ble bedre om å vie et par som ville gifte seg på nytt.

– Jeg satt i hagen med paret og spurte dem hvorfor, og de forklarte meg at da de giftet seg, kjente de egentlig ikke hverandre, men nå hadde de vært gjennom så mye at de kjente hverandre på et helt nytt grunnlag, mente de. De hadde sett noen av vennene sine skille seg, men de ønsket det motsatte – å velge hverandre igjen.

Solnedgangsklausul

I sin tale til paret forklarte Marie det danske begrepet solnedgangsklausul; en klausul som gjør at en lov bare varer i et visst antall år. Deretter må man velge den på nytt hvis man vil at den skal fortsette å gjelde.

– For burde ikke et ekteskap også ha en solnedgangsklausul? Slik at når man sier ja til hverandre, så må man bestemme seg igjen etter for eksempel ti år, forklarer Marie.

På den måten ville ekteskapet eller ei blitt noe du faktisk må ta stilling til på nytt.

– Mange glemmer å innse at de står overfor et valg hver dag. De kan gå hvis de vil, og det å ikke gjøre noe, er også et valg.

Da Marie hadde skrevet ferdig talen til paret, hadde hun overbevist seg selv: Hun og Nikolaj skulle også gifte seg på nytt. Og på en helgetur til Malaga bestemte hun seg for å overraske Nikolaj.

– Det var 16-årsdagen vår, og vi skulle ut og spise middag på en liten, spansk restaurant, forteller Marie, som overtalte Nikolaj til at de skulle legge igjen gifte-ringene sine på hotellet den kvelden.

Og vips, så stakk Marie ringen hans i lomma. Hun hadde nemlig tenkt å fri til ham! Men det gikk ikke helt som hun hadde forestilt seg:

>



Andre gang: Kirkebryllup og stor fest ble det også da de giftet seg på nytt i fjor sommer.



Brudepiker: Denne gangen kunne døtrene Laura (11), Sophie (14) og Emily (13) være med når mamma og pappa gifta seg.

Forløsende: Under forberedelsene til sitt andre bryllup ble Marie kjent med seg selv på en helt ny måte.

– Jeg var veldig nervøs og hadde øvd på talen min mange ganger på forhånd. Likevel rotet jeg til alt, og jeg var redd for at han tvert om trodde at jeg ville skilles. Så jeg fikk litt panikk.

Men så tok hun opp ringen:

– Han ble så rørt og gråt som en gal. Vi følte oss begge som nyforelska og høye på kjærlighet!

Skjov ham bort i panikk

Da Marie og Nikolaj kom hjem fra helgeturen, ble hverdagsproblemene lagt på hylla, og forholdet blomstret opp igjen i nyforelskelsens tegn i noen måneder. Men da bryllupet nærmet seg, etter to års planlegging, begynte ting å skurre litt.

– Jeg tror vi begge fikk litt panikk over at det ikke føltes akkurat sånn som forrige gang vi gifta oss.

De fikk dårlig samvittighet for at de måtte planlegge et helt bryllup og øve inn brudevalsen uten å være like forelska som de var første gang.

– For hvorfor fikk jeg ikke gåsehud når vi dansa, slik jeg gjorde første gang? Nå syntes jeg at han bare

tråkka meg på tærne og var irriterende. Det endte med at jeg dytta ham bort i panikk, tror jeg.

Men da Marie satt og skrev bryllupstalen sin uka før bryllupet, gikk det opp for henne hva som foregikk inni henne:

– Jeg vokste opp med at jeg aldri skulle være avhengig av en mann. Jeg har alltid tatt vare på meg selv og aldri trengt noen. Men jeg innså at han hadde blitt en så integrert del av systemet mitt at jeg ikke lenger kunne leve uten ham. Og det var så sårbart for meg å innse det, for hva om han en dag skulle forlate meg?

Da Marie til slutt innså at det var et tilknytningsmønster fra barndommen som måtte bearbeides, endret det noe fundamentalt i forholdet deres. Hun forteller at hun har vokst opp i det hun kaller et dysfunksjonelt hjem, og at det har ført til at hun har blitt veldig opptatt av å være selvstendig, og har hatt problemer med å gi seg helt hen til et annet menneske.

– At det fantes en person som valgte meg, vel vitende om alle mine feil og mangler, var noe jeg aldri hadde våget å tro skulle skje.

Da Nikolai sa «ja» til henne første gang, hadde de bare kjent hverandre i fire år. Og det er først med tiden at man blir ordentlig kjent med alle sider ved hverandre – også de sidene som man skammer seg over.

– Noen ganger tenkte jeg at jeg hadde lurt ham, eller at han måtte ha angret, innrømmer Marie.

Men det at han fortsatt ville ha henne, med alle hennes feil og mangler, gjorde veldig godt for henne.

– Det har leget et sår som ingen terapi noensinne kunne ha leget. Det at jeg har gått helhjertet inn

«Jeg tror vi begge fikk litt panikk over at det ikke føltes akkurat sånn som forrige gang.»



Vielsen: – Alle følelsene mine kom til overflata. Det var så mye som sto på spill, selv om jeg jo visste at han kom til å si ja, sier Marie.



i det, og det at han har sagt ja til meg på helt informert grunnlag, har gjort at vi har et helt annet forhold nå.

Akkurat sånn som sist

Da dagen endelig kom, var de begge klar for å gi hverandre sitt «ja» på nytt.

– Vi laget nesten en liten kopi av det første bryllupet vårt for moro skyld. Samme skjorte, samme slips, samme brudekjole, samme bukett, samme meny, samme kake, samme velkomsttale. I løpet av de 14 årene som har gått, har flere mennesker kommet og gått. På den måten fikk våre nye venner, de som ikke var med i vårt første bryllup, likevel oppleve det.

– Vielsen og festen var noe av det mest rørende jeg noen gang har opplevd! Alle gikk all in, og det ble et mye kulere bryllup enn første gang; og jeg likte det tusen ganger bedre.

Nå kunne også de tre døtrene deres være med, og de fikk være brudepiker.

– Jeg var mye mer nervøs enn første gang da jeg gikk ned midtgangen. Jeg skalv og var på nippet til å besvime! Alle følelsene mine kom til overflata. Det var så mye som sto på spill, selv om jeg jo visste at han kom til å si ja. For meg har det handlet mye om å bli valgt på et informert grunnlag. Jeg vet alt det dårlige om Nikolaj og velger ham likevel for resten av livet. Hele ham, med alt man kan irritere seg over i hverdagen.

Selv om Marie og Nikolaj er enige om at det var et mye bedre bryllup andre gang, er det ikke noe de vurderer å gjøre igjen. Mest fordi de ikke tror de kan lage en bedre fest enn de hadde nå, men også fordi de nå, >

Hele pakka: At han valgte henne igjen, vel vitende om alle hennes feil og mangler, betydde utrolig mye for Marie.

Derfor gifter vi oss på nytt

Romantikken er under press, og derfor ønsker mange å feire kjærligheten ved å gifte seg på nytt, mener trendforsker Julia Lahme.

– På 90-tallet begynte det tradisjonelle parforholdet å bli utfordret da likestillinga mellom kjønnene for alvor begynte å få fotfeste, sier Lahme.

Da begynte flere kvinner å ta utdanning, og ble dermed økonomisk uavhengige av menn.

– Likestilling førte til at det er kjærligheten og ikke det praktiske som holder oss sammen. Kjærligheten må næres og pleies, og forholdet blir en oppgave i seg selv, sier Lahme.

Hun mener at de av oss som har klart å opprettholde den romantiske kjærligheten i parforholdet, feirer den mer enn noensinne. Samtidig er vi på vei inn i en ny bølge av romantikk, «nyromantikken», mener trendforskeren. Det vil gi seg utslag på ulike vis, tror hun.

– Vi vil se flere romantiske komedier, ikke bare med unge mennesker i hovedrollene, men også mer modne mennesker. Forlovelsesringen, et symbol på utholdenhet, vil også slutte seg til forlovelses- og giftingen på hånda, tror hun.



ETNOLOG: Julia Lahme, som er leder i kommunikasjonsbyrået Lahme Kommunikation, har god innsikt i ulike trender i samfunnet.



Nesten som terapi: – For meg har det å gifte meg for andre gang, faktisk betydd enda mer enn første gang, sier Nikolaj.

– Jeg føler meg nærmere Marie nå

I likhet med kona, føler Nikolaj Magne Larsen at det å gifte seg på nytt, har brakt dem tettere sammen. Mer enn noen gang.

– *Hvordan opplevde du det å gifte deg på nytt?*

– Det var en fantastisk opplevelse av mange grunner. Det å gifte seg på nytt, etter å ha vært sammen i mange år og fått barn sammen, er veldig spesielt sammenlignet med første gang man giftet seg. For da kjenner man hverandre utrolig godt og har gått gjennom tykt og tynt sammen. Det er en helt unik opplevelse å måtte bekrefte sin kjærlighet offisielt overfor venner og familie etter alle disse årene. Og man får reflektert over hvorfor man fortsatt velger denne personen. Så det var en enorm bekreftelse for begge parter.

– *Har det gjort en forskjell for forholdet deres?*

– Jeg tror definitivt vi har kommet nærmere hverandre. Jeg tror at når man anerkjenner og aksepterer alle sider ved hverandre, så gjør det noe med måten man ser på hverandre og oppfører seg mot hverandre på. Jeg føler meg i hvert fall nærmere Marie nå enn jeg noen gang har gjort før, og jeg er sikker på at det vil ha en langvarig effekt. Jeg merker på Marie at det har skjedd en grunnleggende endring. Et eller annet sted har hun nok begynt å tvile på om jeg elsker alle deler av henne. Det har jeg alltid gjort, men hun trengte nok en bekreftelse på det. Det å gifte seg på nytt, har kickstartet forholdet igjen og gjort det mye mer nærværende. For meg har det å gifte meg for andre gang faktisk betydd enda mer enn første gang. Det var en form for terapi for forholdet vårt.

«For første gang noensinne vil jeg at han skal komme helt inn i mitt rom. Inn i det som også er sårbart.»

etter 14 år sammen, kjenner hverandre ut og inn.

– Kanskje giftet vi oss litt for tidlig første gang, men med den intensjonen at vi ville dette. Og det var bra at vi avla noen løfter som kunne holde oss oppe når det ble tøffe dager. Men nå som vi har vært gjennom motgang – parterapi, barn og bleier, perioder med krangling og perioder med nesten brudd – har jeg sagt ja til alt som kunne overraske meg. Derfor trenger jeg egentlig ikke å si ja flere ganger, for hva skulle forandre seg?

På godt og vondt – på ordentlig

Marie og Nikolaj merker at det har skjedd noe med dem etter bryllup nummer to. For første gang, etter

18 år sammen, merker Marie at hun har sluppet guarden helt ned i forholdet deres.

– Det gikk opp for meg at jeg alltid har vært litt mistenksom.

En liten angst for at han hadde funnet en annen, hadde vært hennes litt usynlige følgesvenn.

– Jeg var nok alltid litt på vakt, for jeg ville absolutt ikke bli lurt. Men etter at vi gifta oss på nytt, har den stemmen i hodet blitt helt borte.

Selv tror hun det skyldes at Nikolaj nå har valgt henne på nytt – valgt hele henne. Det har hatt mye å bety for forholdet deres.

– Vi har begynt å sove tett inntil hverandre – og jeg har aldri kunnet sove tett inntil noen. Kan du se overgivelsen i det? For første gang noensinne vil jeg at han skal komme helt inn i mitt rom. Inn i det som også er sårbart.

Å gifte seg er en norm i vårt samfunn, det er en fin ting, mener Marie. Men hun tror også mange forblir gift fordi det er enklere.

– Tenk om det var normen at du måtte fornye ekteskapet ditt hvert tiende år. Det er en gave for et ekteskap å ta en informert beslutning, og alle elsker å feire kjærligheten igjen og igjen.



Videre sammen: – Jeg tror at når man anerkjenner og aksepterer alle sider ved hverandre, så gjør det noe med måten man ser på hverandre og oppfører seg mot hverandre på, sier Nikolai.

– Livsgleden er min helseforsikring

Hun har lett for å snakke før hun tenker, og sammenligner seg selv med trommeslageren i «Muppet Show». Eli Kari Gjengedal har et lyst sinn, og det hjelper henne når livet byr på storm og mørke skyer.

Jeg har en todelt selvtilitt, betror Eli Kari Gjengedal oss.

Fortrolig lener hun seg forover kafébordet. – Én side ved meg gir blaffen i janteloven, en annen er veldig usikker, åpner hun opp.

– Som type kaster jeg meg ut i det meste. Jeg byr på meg selv. Etterpå kan jeg gruble på hva som ble sagt og gjort. Gjett om jeg innimellom kunne ha trengt evnen å holde kjeft! Men det fungerer ikke, selv om jeg prøver: «Prøv å tie stille, Eli Kari!» Vet dere hva? Jeg minner litt om trommeslageren i «Muppet Show»; vi to buser ut med det meste.

Den velkjente, glade latteren formelig bobler ut av henne.

– I rundt 25 år har jeg vært en kjent figur på norske TV-skjermer. Tilsynelatende en dame med sterk selvtilitt, sant? Jo da, du tar ikke feil, men *selvbildet* mitt er nok noe svakere, sier hun selvransakende.

Det er ikke nødvendig å be henne utdype. Hun er forfriskende åpen.

– Tro ikke at jeg går inn i et rom og tenker: «Jeg ser fantastisk ut!» Tvert imot. På «Gullruten», for eksempel, når alle er strigla fra topp til tå, føler jeg meg plutselig kjedelig. Jeg faller helt sammen.

Enda hun er flott, og i virkeligheten enda mer enn på TV.

– Jeg trenger å høre slikt, takker hun smilende.

– Komplimenter gir meg energi. Alt fra min kjære pappa som i barndommen roste skjærefjøla jeg laget til ham på sløyden, til at TV 2 og seerne mener jeg gjør en god jobb. Og ikke minst: Å høre sønnen min Nicolai (20), «Nikken», si at han er glad i mammaen

sin, og mannen min Tom (Saxegaard, 55) påminne meg – «husk at du er den aller beste!» Hjertelig ros gjør meg kjempeglad. Det gir meg lyst til å være enda flinkere, penere, snillere – ja, den beste Eli Kari.

Som for øvrig også er veldig raus med å gi ros.

Dement mor

God arbeidsmoral fikk hun under oppveksten i Leikanger i Sogn og Fjordane. Av tre søsken, to jenter og én gutt, er Eli Kari den yngste.

– Jeg har to herlige søsken som jeg står nær. I barndommen lot de minstejenta slippe unna med mye. Da jeg i 2021 var med på «Farmen Kjendis», tenkte jeg: «Nå får jeg vist søsknene mine at også jeg kan melke ei ku». Jeg tror ingen av dem ble imponert, ler hun.

Faren deres døde i 2010.

– Seks dager etter at han fikk kreftdiagnosen, var han borte. Jeg ble imponert over hvordan han taklet dødsdommen. I stedet for å være trist og redd for å dø, var pappa fokusert på takknemlighet. Selv som døende levde han opp til sitt mantra i livet: å fullføre det han hadde startet, på beste vis.

Som familie sto de støtt i stormen.

– Vi gikk raskt videre. Hjemme lærte vi at du må tåle motgang. At verden ikke raser sammen, selv om det kan føles slik. Den innstillinga hjalp meg da samboerskapet med faren til Nicolai tok slutt. Selvsagt var det tøft, men vi beholdt vennskapet og samarbeider godt om sønnen vår.

Hun lærte tidlig at det var viktig å stå støtt på egne ben.

– Den fine mammaen vår var kvinnesaks kvinne. Hun prentet inn i oss søsken, spesielt søsteren min og meg, at vi ikke må bli økonomisk avhengige av en livspartner.

Moren er i dag 87 år, dement og bor på et aldershjem i Sogn.

– Det var ingen motstand hos mamma for å flytte hjemmefra. Selv om hun har blitt glemsk, er hun den samme positive dama. Mamma stortrives med å bo et sted hvor hun hele tida har folk rundt seg. De dype samtaleene våre er for lengst over, men ennå husker



Forbilde: – Dette bildet av min kjære mamma står på pianoet mitt hjemme. Hun er mitt forbilde, og det er fint å ha henne med meg i hverdagen, sier Eli-Kari.

«Jeg ber hver dag. På vei hit takket jeg for å være frisk, at jeg har penger på kontoen og er omgitt av kjærlighet.»



Livsglad: – Jeg har så mange fine folk i livet mitt at det er umulig ikke å være glad, erklærer Eli Kari.



Klar tale: Denne jenta sier rett ut hva hun mener, gjerne med et smil, og evner å være seg sjøl mer enn mange.

Mor og sønn: Klengenavnet hennes på sønnen Nicolai er «Nikken». – Vi to har alltid vært veldig nært knyttet, forteller Eli Kari.



Den store kjærligheten:

– Det jeg føler for Tom, er utvilsomt den store kjærligheten. Han er alt for meg, sier Eli Kari rørt.

hun hvem jeg er. Mamma lyser opp når jeg kommer på besøk, forteller Eli Kari, som regelmessig tar turen til moren.

Lykkelig

Energibunten er et ja-menneske på godt og vondt.

– Det hender jeg løper rundt som et pisket skinn, men opplever det ikke som negativt. Jeg får energi av å være travel. Om jeg trenger tid til å hente meg inn? Neeei, svarer hun og virker forundret over spørsmålet.

Hun ønsker å få med seg det aller meste som skjer.

– Det handler også om at jeg misliker å skuffe folk. Drivkraften min er å glede.

Og det er ikke tomme ord, hun er rett og slett et levende «sjarmtroll».

– I morgen fyller svigerfar Tore 81 år. Tom og jeg har invitert han og svigermor til lunsj på Hotel Bristol. Vi har en overraskelse på lur. De kommer til å stupe kråke av glede, forteller hun entusiastisk.

– Jeg er veldig glad i de skjønnne svigerforeldrene mine. Vet dere hva svigermor Grete pleier å si til sønnen sin? «Det er samme hvor du er, bare du er med Eli Kari!».

I 2003 møttes Eli Kari og Tom på konferanse i Las Vegas. Han jobber i dag med eiendom, men drev den gangen blant annet med TV-grafikk. Derfor krysset deres veier seg.

– Han syntes jeg var en oppskrytt værdame. «Du ser ut som en ingeniør», sa han. Jeg var nemlig ikke som på TV; «stylet opp». Dessuten, jeg er utdannet ingeniør, akvaingeniør.

En akvaingeniør jobber med oppdrett av fisk, skall-dyr og andre marine organismer.

– Den gangen syntes jeg Tom var en litt trulten «harris» fra Drammen med sølvgutt-sveis, forteller hun spøkefullt.

– Vi ble en gjeng som gikk ut på byen og hadde mye moro. Noe mer skjedde overhodet ikke. Han var gift, og jeg samboer.

Ti år senere giftet de seg i Las Vegas.

– Rundt ett år etter at vi begge var blitt single, møttes vi i Bergen. Han inviterte meg ut på middag. Tom var fremdeles trulten, sier hun skøyeraktig.

– Men sølvguttsveisen var borte. Han var blitt



«Tom er den personen i verden som gjør meg mest glad.»

skalla. Og best av alt – vi lo fortsatt godt sammen.

Hun ser plutselig alvorlig ut.

– Få med at jeg synes Tom er råkkekk, ber hun.

Gjenforeningen var så hyggelig at han helgen etter ba henne med på sommerfest i Stavern.

– Jeg har det med å være direkte, og spurte:

«Mener du som venn, eller er det en date?» Han bekreftet at det var en date. Et halvt år senere definerte vi oss som kjærester.

Om mulig skinner hun enda mer enn vanlig når hun snakker om ektemannen.

– Tom er den personen i verden som gjør meg mest glad, sier Eli Kari – myk i stemmen.

– Han er nesten som en bestevenninne. Veldig morsom, en jeg kan prate med om alt. Vi har til og med vårt eget «stammespråk».

– Hva for noe?

– Et språk bare vi to forstår. Vi bytter ut alle u-er med ø, for eksempel: «Er toget i røte?»

For to år siden dro paret tilbake til Las Vegas.

– Det var andre gang vi fornyet ekteskapsløftene. Første gang det skjedde, var like etter midnatt 1. januar 2018. Alt som er godt, kan gjentas. Jeg er heldig å ha funnet en livspartner som er like leken som meg. Tom er definitivt min store kjærlighet!

Solid støttespiller

Solstråla Eli Kari bor fremdeles med sønnen i Bergen, mens ektemannen bor i Drammen.

– Jeg flytter aldri fra barnet mitt, sier hun bestemt.

– I fjor var Nikken ferdig på videregående. Nå har han en midlertidig jobb og funderer på hva han vil studere. Han er forresten sinnssykt flink til å spille

>



Heftig: Det var til tider intenst under innspillingen av «Kokkeskolen». Her er Eli Kari sammen med Vita Mashadi (t.v.), Chris Robin Omdahl og Robert Stoltenberg.

piano, deler hun om den unge gutten.

– Det skal bli spennende å se hva han velger videre. Jeg ber for ham.

For det har nemlig Eli Kari; bevart barnetroen.

– Jeg ber hver dag. På vei hit takka jeg for å være frisk, at jeg har penger på kontoen og er omgitt av kjærlighet. Jeg glemmer heller ikke aftenbønnen. Når jeg har vært på en fest, og ber i beruset tilstand, føler jeg meg litt skamfull, sier hun lett unnskyldende.

Troen knytter hun opp mot et nært forhold til nærmeste nabo under oppveksten, en prestefamilie. Hun gikk på søndagsskole og sang i Ten Sing.

– Men jeg er ikke «kirke-religiøs», understreker hun.

– Jeg har laget min egen, moderate vri på barnetroen, men den er utvilsomt sterk. Troen er som en kraft i hjertet mitt. Noe større enn meg selv.

Overgangsalderen

Eli Kari er et slikt menneske alle bør ha i sin nærmeste krets. Det er umulig ikke å bli i godt humør av henne.

– Det som *kan* gjøre meg sur, er at maten ikke svarer til forventningene, varsler hun.

– Ingen bør kødde med maten min.

Heldigvis ser den ut til å svare til forventningene på trivelige Lillo Gård.

– Jeg er inne i en fase hvor jeg bjeffer litt, advarer hun.

– På grunn av overgangsalderen er jeg plaget med en indre uro. Jeg har tatt med Tom på foredrag om hva som skjer i kvinnekroppen. Slik at han skjønner hvorfor jeg er mer på tuppa enn vanlig. Det føles som det meste av reaksjoner hos meg blir forstørret. Tom får kjeft bare han ikke speiler egget mitt «riktig».

Hun roser ham for å være tålmodig.

Eli Kari hjelper mange kvinner med sin åpenhet om overgangsalderen. Hennes sjette bok handler om hennes egen erfaring, «48 – ein overgang».

– Brått å komme i overgangsalderen satte en støkk i meg. Jeg var ikke forberedt og trodde jeg var rammet av en dødelig sykdom, erkjenner hun om de første smertene i håndleddene.

– Det strålte sånn at jeg ikke klarte å holde

mobilen. Jeg trodde det var ALS! forteller 54-åringen.

Hun hadde nettopp vært på et foredrag om den dødelige nervesykdommen. «Herregud, det minner jo om det som skjer meg. Nå er jeg ferdig», tenkte hun.

Men blodprøvene hos legen viste at hun var frisk. Smertene hadde en naturlig årsak; overgangsalderen.

– Jeg har bestemt meg for å se det som skjer i kroppen, som en spennende reise. Ting blir som du tar det. Overgangsalderen hører jo til livet, og det finnes hjelp. Tross alt har jeg en kropp som er sunn og fungerer. Men kløen nedentil er plagsom. Å klø seg på en viss plass offentlig, passer sjelden. Som jeg skrev i min faste spalte i KK: «Hadde ein berre vore hest eller hund, kunne ein gnidd seg opp etter kva som helst for å klø seg».

Kokkeskolen

Hun sier gjerne det andre nøyer seg med å tenke.

– Det har ført til medieoppslag jeg ikke hadde sett for meg, innrømmer Eli Kari.

– Som det nevnte behovet for å klø seg. Nær sagt som en hund oppetter et tre.

Å være en offentlig person har sin pris, men mest av alt synes hun det er hyggelig.

– Jeg har valgt å være synlig på TV-skjermen. Hvis du ikke vil at folk skal legge merke til deg, tar du ikke en slik jobb. Selvfølgelig er jeg PR-kåt, veldig, slår hun humrende fast.

Denne våren har du sett henne på «Kokkeskolen», programmet der 12 kjendiselever får intensiv opplæring av Eyvind Hellstrøm og Truls Svendsen. Der ble hun inspirert ikke bare til å lage god mat:

– Jeg tok noen helsegrep inspirert av en annen deltager, Vita Mashadi. Planen var å løpe og bevege meg 15 000 skritt hver dag. Det holdt én dag!

Men det holdt likevel til å få en del oppmerksomhet.

– Jeg eier nemlig ikke treningsklær. Tøyet for løpeturen ble derfor en bukse med «bling-bling-pynt» og et par sko fra Marimekko. Idet jeg i sakte tempo løp bortover veien hjemme i Bergen, hører jeg et bilhorn tute. Det var to venninner. «Ka e de vi ser?» spurte de sjokkert. Jeg ble tatt på fersken. De videofilmte meg.

Snuten ble ikke lagt ut på sosiale medier. Noe som var like greit, for Eli-Kari skrinla løpeplanene.

– Å være aktiv i arbeidsdagen, får holde. Tross alt, på jobb går jeg fem trapper opp. Jeg har et fantastisk liv – uten å trene! Som ung var jeg redd for ikke å takle voksenlivet. Nå vet jeg at det er lov å være leken livet ut. Livsgleden er min beste helseforsikring. ●



Saros Z70

Grip fremtiden



SØTE STING

*Broderier er å se overalt
i motebildet i sommer – på bluser;
skjorter, kjoler og jakker. De kan være
feminine, røffe – og enkle å lage selv!*

Strikkegenser, Nümpf, kr 1010.
Skjorte, Second Female, kr 1240.
Skjørt, Ganni, kr 3720.
Strømper, Ganni, kr 230.

Skjorte, Finetta fra Munthe, kr 2650.
Øreringer, Pilgrim, kr 470.

DIY
side 41

Disse små hjerte- og stjernebroderiene passer spesielt godt til en litt romantisk skjorte. Vi broderte på en hvit skjorte fra Munthe.



Sett et personlig og lekent preg på hverdagsantrekket ditt med en T-skjorte med fargerike, broderte detaljer.

T-skjorte, Mother, kr 2630
Skjort, COS, kr 1785
Smykke, Pilgrim, kr 620



Strikkejakke, Mother, kr 7135.
Jeans, Arket, kr 1225.
Armbånd, Heide Heinzendorff, kr 460–580.
Ringer, ByBiehl, 695-995 kr 1075–1545.





Kjole, Nümph, kr 1240.
Øredobber, Heide Heinzendorff, kr 2095.
Smykke, Nordahl Smykker, kr 775.



DIY
side 41

Gi en enkel skjorte et personlig touch med små, fine broderier på mansjett og krage.

Poplinskjorte, H&M, kr 299.
Øreringer, Pilgrim, kr 470.





Skjorte, Nümpf, kr 1010.
Top, Ganni, kr 1550.
Shorts, COS, kr 1240.
Sko, Deichmann, kr 463.

Borte bra, hjemme verst.

Heim

En film av Julie Skaufel

PÅ KINO 13. JUNI

BLANKE HEMME SHORTCUT METROX BOKS BOKS

DIY

Tips! Broder små
tusenfryd-blomster
på solhatten.



Kjole, Sissel Edelbo, kr 2660.
Solhatt, H&M, kr 199.

STING FOR STING

Natasja Hjerrild Rosenquist, også kjent som Lille Klode, har designet 3 vakre motiver som kan pynte opp bøttehatten, en romantisk bluse eller et annet favorittplagg som trenger et løft i sommer



Grafiske detaljer

Du trenger

- Broderinål med spiss, ca. størrelse 24
- Broderigarn (fra DMC i fargene 666 (rød) og 798 (blå))
- Målebånd

Slik gjør du det:

Begynn med å sy blå tungesting hele veien rundt (6 deltråder). Hvis du vil ha det helt symmetrisk, måler du med et målebånd og markerer høyden og avstanden på stingene. Broder deretter en rød fransk knute inne i hvert «felt» (3 deltråder).

Ikke brodert før?
På nettet finner du
mange gode videoer
som viser deg hvordan
du broderer ulike
typer sting.

Blomster på toppen

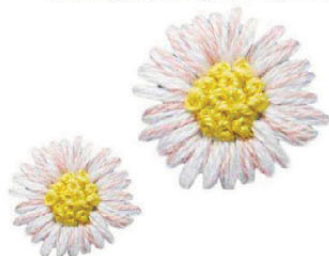
Du trenger:

- Broderiramme
- Broderinål med spiss, ca. størrelse 24
- Stoffpenn til merking og avtegning
- Broderigarn, f.eks. fra DMC i farge 17 (gul) og Blanc (hvit)
- Målebånd

Slik gjør du det:

Blomstens midtpunkt: Tegn en liten sirkel på stoffet. Den skal danne midten av blomsten. Fyll ut med franske knuter (3 tråder). Kronbladene: Broder kronbladene med plattsøm fra midten utover (6 deltråder). La stingene variere litt i lengde for å få et naturlig uttrykk.

Tips: Prøv gjerne å blande noen deltråder i en annen farge eller nyanse inn i blomsten for å få et fint fargespill og mer dybde.



Feminine detaljer

Du trenger:

- Broderiramme
- Broderinål med spiss, ca. størrelse 24
- Stoffpenn til markering og sporing
- Broderigarn, f.eks. fra DMC i fargene 666 (rød) og 798 (blå)
- Målebånd

Slik gjør du det:

Begynn med å markere tre linjer med en stoffpenn på mansjetten og én linje på kragen der mønstrene skal gå. Du kan bruke et målebånd hvis du vil at det skal være helt rett hele veien rundt.

Mansjetter:

Bølgete stripe: Sy baksømmen med en glidesøm. Sy først baksting med rødt hele veien rundt med en stinglengde på ca. 3 mm (4 deltråder). Lag deretter den blå stripen med kjedesting ved å legge tråden under bakstingene i en bølget form (4 deltråder). Bruk den runde enden av nålen, slik at du ikke syr i trådene, og før den under alle bakstingene vekselvis ovenfra og nedenfra. Fortsett hele veien rundt.

Stjernene: Begynn med å måle med et målebånd og marker hvor stjernene skal broderes, slik at det blir like stor avstand mellom dem. De små stjernene sys med 8 sting fra utsiden og inn mot midten (3 deltråder). Du kan begynne med å plassere de 4 første stingene som et lite kompass og deretter fylle ut mellomrommene med de fire siste stingene. Stjernene skal være vekselvis røde og blå.

Halslinningen: Mål med et målebånd og merk av avstanden mellom hjertene. De små hjertene broderes ved å sy to luftmasker to luftmasker fra samme punkt og vinklet til hver side, slik at det dannes et hjerte (3 tråder). Lag hjertene vekselvis røde og blå.

Vil du ha flere tips fra
designeren, sjekk ut her!



PÅ REISE

SAND MELLOM TÆRNE

Ingenting sier ferie som strandliv, solkysset hud og lyden av bølger mot land. Pakk lette plagg, badetøy og luftige sandaler, og nyt late sommerdager.



En lett, luftig kjole fungerer både over bikinien og på kveldsdate. Velg en fasjon du føler deg fin i, som enkelt kan styles opp med smykker eller et skjerf i håret når du skal være ekstra fin.

Lysegult er sommerens store it-farge. På Zara får du lysegule plagg i alle varianter denne sommeren.

Modellen Isabella Charlotta Poppius har den perfekte sommerkombinasjonen: kjole, stråveske, hatt og sandaler.



Veske fra Becksondergaard, kr 849.



Badedrakt fra MAIÔ Paris, kr 2899.



Fargerikt og lekent halskjede fra Maanesten, kr 2250.



Hvitt blondeskjort fra Neo Noir, kr 649.



Stråhatt fra H&M, kr 199.



Hårklype fra Dark, kr 299.



Heklet vest fra Lindex, kr 349.



Lys linshorts fra Arket, kr 690.



Heklet skjort fra Lindex, kr 599.



Kjole med knyting fra Ganni, kr 4995.



Silkeskjert fra Becksondergaard, kr 599.



Slip-in sko fra Arket, kr 790.



Svarte sandaler fra Mango, kr 599.



Selvbruningsserum, Prodigieuse Boost fra Nuxe, kr 565.

En selvbruningskrem er din beste venn hvis huden fortsatt føles gulsten etter en lang vinter. Perfekt å ha i bagasjen som en nødløsning hvis du er utålmodig etter å få litt solbrun glød.



PÅ REISE BYSOMMER

Skal du på en spennende byferie i sommer? Pakk lette plagg kombinert med noen litt mer påkledde favoritter. Da er du klar for både kaféliv, shopping, sightseeing og sene middager.

En dress kan brukes på utallige måter. Style den med hæler til kvelden, joggesko for en avslappet look, eller miks buksen og blazeren med andre plagg for å lage helt nye antrekk.



Stilstjerne og designer Jeanette Friis Madsen kombinerer en smal topp med vide bukser. En perfekt match!

En oversized og sval bomullsskjorte er et perfekt plagg i sommerkoffereten. Denne kommer fra FWSS.



Smale solbriller fra & Other Stories, kr 450.

Ansiktsspray, That Dewy Look fra Caia Cosmetics, kr 245.



Glitrende øredobber fra Caroline Svedbom, kr 1499.



Stripete topp fra Weekday, kr 270.



Kremfarget bluse fra Neo Noir, kr 799.



Gule, vide bukser fra Zara, kr 499.



Veske med logo fra Cala & Jade, kr 4500.



Joggesko fra Adidas, kr 1249.

Komfort først! Du kommer til å gå mye, så velg flate sko som både er kule og har en god såle.

Hvite jeans fra Samsøe & Samsøe, kr 1800.



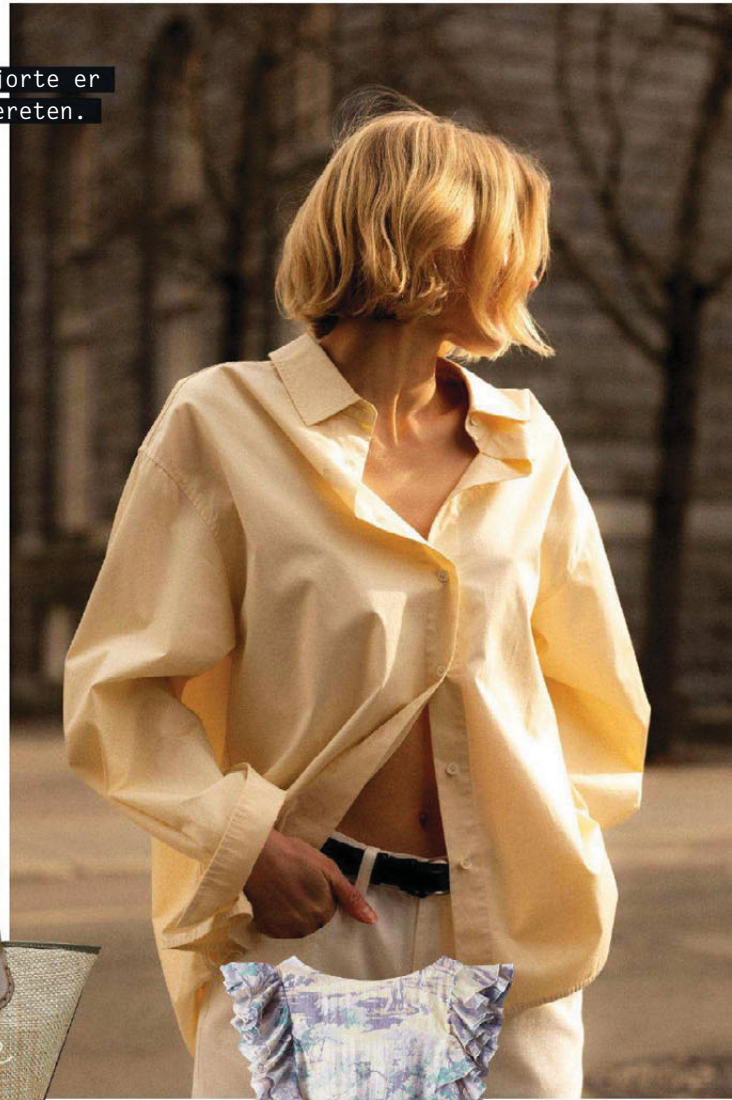
Linblazer fra Zara, kr 1795.



Mønstrete kjole fra & Other Stories, kr 1390.



Svarte ballerinsko fra Arket, kr 690.



PÅ REISE

FRILUFTSFLØRT

Klar for aktive dager under åpen himmel? Enten du skal gå i fjellet, padle kajakk eller utforske naturstier, handler stilen om å være sporty, komfortabel og klar for alt.

Skal du kombinere byvandring, småturer og utendørsaktiviteter? Pakk et par allsidige sko som tåler litt terreng, men som fortsatt ser bra ut i byen.



Size up! En oversized jakke er både praktisk og kul over treningstøyet.



En tynn vindjakke og vindbukse er perfekt å ha med. De tar liten plass i sekken og redder deg på både kjølige morgener, på sjøen eller hvis været snur på fjellet.



Caps med logo fra Ganni, kr 995.

Stripe topp fra FWSS, kr 1699.



Grå singlet fra Gestuz, kr 600.



Jakke fra Twentyfour, kr 999.



Rosa sko med snøring fra Diemme X Hiking Patrol, kr 4069.

Praktisk og funksjonelt. Turklær i lette kvaliteter, som disse fra det norske merket Twentyfour, er perfekte å pakke med på aktive ferier.



Sporty solbriller fra Oakly, kr 1690.



Solbeskyttelse, Umbra Tinte fra Drunk Elephant, kr 450.



Sporty bag fra Johaug, kr 699.



Batikkmonstret sokker fra Weekday, kr 99.



Vest med hette fra Baum und Pferdgarten, kr 2199.



Rosa hettegenser fra Bik Bok, kr 399.



Jersey shorts fra Gestuz, kr 999.



Joggesko fra New Balance, kr 1399.

HVOR ENN DU GÅR I ÅR

Undersåttene dine fortjener uansett både å ha det godt og å se bra ut! Her er 23 sko til ulike anledninger.



Med rundre reimer,
Pull & Bear, kr 466.

Blåbrune fletter,
Miista, kr 2214.

Enkle tåsandaler,
Steve Madden, kr 1026.

Mørkerødt skinn,
Vagabond, kr 1400.

Tåsandaler med hælreim,
Kazar Studio, kr 2564.

LETT PÅ FØTTENE

Sandaler med hæl gir deg det lille løftet som gjør en forskjell. Perfekt til sommerens fester.

Velger du en variant med hælrem,
sitter sandalene litt bedre på foten.

GODT Å GÅ

Joggesko er en sikker vinner – også om sommeren. Bare pass på å velge et par som er laget i pustende materialer.



Semsket skinn,
Kazar, kr 1815.



Chunky sneaker,
Deichmann, kr 544.



Semsket skinn,
Stradivarius, kr 560.



Godt grep,
Ecco, kr 2183.



Semsket skinn og
netting, New Balance,
kr 1357.

Sandaler med hæl,
Aeyde, kr 4 250.



Ballerinasko, Cesare
Gaspari, kr 1369.



Sebra-sandaler,
Newd, kr 1700.

HELT VILT!

Slipp løs din dyriske side! Dyreprint er en enkel måte å gi sommerlooken og antrekket litt edge.



Sandaler med god såle,
Bianco, kr 1090.



Sandaler med korksåle,
Next, kr 736.



Skinnsandaler med liten
hæl, Ecco, kr 1560.



Hair-on-leather,
Vagabond, kr 1864.

LUFT MELLOM TÆRNE

Disse gjennomsiktige ballerinaene gir en moderne vri på en klassisk look. Letthet og lekenhet møtes i noen av sesongens mest luftige sko.



Hudfargede sko,
Fabio Rusconi,
kr 2245.



Med spenne over vrista,
Tommy Jeans, kr 1245.



Jordbærrøde ballerinas,
Bianco, kr 849.



Babyrosa,
Dear Frances,
kr 4998.



Med åpen hæl,
Keddo, kr 1050.

Med sløyfe,
Mango, kr 625.



Endelig på vei

Uansett hvor du skal reise, pakk med deg produkter som holder huden fuktig, leppene beskyttet, hendene myke og halsen velduftende!

Lite luksussett: Ferien er en ypperlig anledning til å gi huden litt ekstra kjærlighet – eller til å starte en ny, god rensrutine. Travel Cleansing Set, Bioeffect, kr 849.

En hjelpende hånd: Hyaluronsyre er ikke bare bra for huden i ansiktet, men også utmerket for tørre hender som blir utsatt for litt ekstra håndsprit og håndvask på reise. Hand Cream Dahlia Rouge, Moroccan Oil, kr 347.



Livredder til leppene: Sørg for at heller ikke leppene bli solbrent i ferien! Sun Protect Stick, Labello, kr 40.

Miniduffer: Dette oppdagelsessettet med fem små roll-on parfyer leverer dufter for dagens skiftende stemninger. Discovery Set Perfume Oils, fra Elaiö kr 600

Sveisen størrelse: Praktisk reisesett i to deler; én toalettmappe for sjampo, parfyme og deodorant, og et smart gjennomsiktig etui til mindre greier. Get Away Travel Case Set, Nuori, kr 1095.

Smart etui til håndbagasjen. Dimensjonene og gjennomsiktigheten gjør at den glir rett gjennom sikkerhetskontrollen.

Handy dame: Madeleine har snekret portalen ved inngangen til hagen selv, uten noen forkunnskaper. – Mye handler om å tørre å prøve, det er jo ikke rocket science, sier Madeleine. Hun anbefaler å plukke opp noen tips fra @snekkerniklas på Instagram.

Madeleines metode

Madeleine brenner for å lage en finest mulig hage med minst mulig innsats. Mange gjør unødvendig mye slitsomt arbeid i hagen, mener hun, som selv er mest opptatt av å kose seg med hagearbeidet.

Hagens gladeste?:

Solsikka har fått navnet sitt fordi den vender seg mot sola. Solsikkene bidrar med høyde og varme farger i uterommet. De fleste er ettårige. Lar du dem stå utover høsten og vinteren, er frøene populær fuglemat.

**Madeleines pryd- og nyttehage**

Hvem: Madeleine bor sammen med mannen Christian Strand og barna Liam og Oliver.

Hva: Villahage med drivhus, kjøkkenhage, terrasse, pergola og ulike bed på ca. et halvt mål med blomster og spiselige vekster.

Hvor: Slemdal i Oslo, H3

Instagram: @hageterapi_madeleine

Hagebok: «Blomstrende hage. Snarveien til hagen du drømmer om»



Imange år jobbet Madeleine i magasinbransjen, blant annet som redaktør for Kamille, og hun har alltid interessert seg for mote og trender. Før suste hun innom Zara når hun trengte et lite kick i hverdagen. Nå foretrekker hun å investere i en ny staupe og har til og med gitt ut sin egen hagebok.

– Radaren min for vekster er alltid påskrudd. Har jeg fri en lørdag, drar jeg gjerne til flere ulike hagesentre. Av og til finner jeg en plante på Kiwi også. Jeg er ikke jålete på det. Det hender jeg må bråstoppe bilen og impulskjøpe en bukett jeg har fått øye på langs veien.

Miljøvennlig

Sammen med mannen Christian har hun overtatt sitt barndomshjem, en klassisk hvit tomannsbolig fra 50-tallet i et rolig villastrøk på Slemdal i Oslo.

– Jeg har gode minner fra rabarbra dypet i sukker og egenplukket rips med >



Ulike rom: Fra denne vinkelen synes de ulike sonene i uterommet godt. Madeleine er flink til å få hagen opp i lufta, både med høye planter, portaler med klatreplanter, pergolaer og levveggen med klatrende druer.

Smart tips: – Jeg har funnet ut at ikke er alle byggvarehus har kappsag, og går til dem som har det. Da kan jeg kutte plankene jeg kjøper i lengdene jeg har planlagt med en gang. Husk å ha med målestokk og blyant, tipser Madeleine.

Lunt hjørne: En levegg sørger for skjerming for vind og innsyn. En drueplante bruker veggen som klatrestativ og bidrar med hengende fruktklaser som kan plukkes rett fra sofaen. Georoginer, løvemunn og akssøyleblomst vokser i krukkene.

Terrasselivet: Se hvor fint det er å trekke et bed ut fra huset og heller anlegge det midt i hagerommet! Da kan det også nytes innefra huset. Det organisk-formede bedet i bakgrunnen knyttes til resten av hagen med en smal portal med en klatrende blåregn.



Tåler en støy: Madeleine falt for drivhuset på grunn av formen, og fordi det hadde klare, gjennomsiktige vinduer av plast som ikke knuser av en fotball. Kjøkkenhagen i forkant er rammet inn av murstein og fylt med grus. Her vokser en miks av blomster og grønnsaker som blant annet solsikker, tagetes, salvie, nellik, jordskokk, salat, spinat, gulrøtter og urter.



«DET ER UTROLIG MYE MAN KAN FÅ GJORT PÅ BARE ET KVARTER!»

vaniljesaus sammen med mamma og beste-foreldrene mine her i oppveksten, sier hun.

Hennes egen hageinteresse startet for alvor etter at hun deltok på et kjøkkenhagekurs på Bygdøy kongsgård.

– Lærerne der er utrolig flinke og inspirerende. De lærte oss mye om jord og permakultur. Jeg ble helt nerdete revet med. Det å drive med hage gjør meg veldig klima-interessert. Jeg har jo et mikroklima her inne i hagen som henger sammen med resten av klimaet. Ved å velge å unngå giftstoffer og å samarbeide med jorda, gir den næring til vekstene. I en skog vokser det jo fantastisk, uten at noen jobber der.

Dilla på jord

Madeleine kjøper kun såjord. Resten lager hun selv i tre komposthauger i bakhagen.

– Jeg lever godt med noen skadedyr >





Lag soner i hagen

Dette bør du tenke på når du skal anlegge soner i hagen:

- La alle familiemedlemmer få komme med sine ønsker og lag en plan basert på det de ulike trenger. Det er viktigere at hagen blir brukt, enn at en fotball knekker noen planter.
- Det er hyggelig å dele opp et stort hagerom. De ulike områdene kan ha ulike formål. Der morgensola skinner, kan det for eksempel være fint å ha en benk til morgenkaffekoppen og noen vakre bed å se på.
- Tenk på praktisk bruk. Plasser kjøkkenhagen i nærheten av kjøkkenet.
- Se hver sone som et rom. Du kan bruke både tak og vegger for å markere hvor rommet begynner og slutter. Portaler, pergolaer og armeringsnett fungerer godt som levende klatrestativer.
- Det skjer mye spennende når hagen kommer opp i lufta. Det bidrar blant annet til å pirre nysgjerrigheten – lurer på hva som befinner seg på den andre siden?

START: Mange av hagens planter starter livet sitt i vinduskarmen inne i spisestua. – Den er helt perfekt å dyrke i. Den er solrik og blir som et lite drivhus. Det skal sies at de andre i familien blir litt lei av å sitte og spise middag inne i en plantejungle etter hvert, så det er stor stas når vekstene endelig får flytte ut i hagen i mai.



Madeleines metode

Hun brenner for å lage en finest mulig hage med minst mulig innsats. Her er hennes 8 beste tips:

1. Sett av tid til små økter i hagen. Du får gjort mye på bare et kvarter.

2. Bruk naturlig gjødsel, som gir mat til mikrolivet i jorda – som for eksempel hønsegjødsel.

3. Velg hovedsakelig stauder og busker. Disse kommer igjen år etter år og krever mindre oppfølging når de har fått etablert seg.

4. Plant tett. Da blir det mindre plass til ugress, og du må luke mindre.

5. Behold kretsløpet innenfor hageporten og lag din egen jord. I naturen faller det som visner ned på bakken og gir næring til jorda og vekstene. Hageavfall er en ressurs, og det er så deilig å slippe å kjøre det bort! Alle hager har plass til kompost. Stor hage krever stor kompost, liten hage krever liten kompost.

6. Ikke bruk unødvendig mye tid på å klippe busker og trær. Madeleine sverger til JAS-beskjæring, det vil si å klippe hekker og trær én gang i løpet av i juli, august og september. Dette gir en fin og balansert vekst. Ved å klippe i denne perioden, hindrer du at rota vokser seg voldsomt stor. Dermed får ikke busken så kraftig tilvekst på våren.

7. Prioriter ett prosjekt av gangen. Blir prosjektene for mange, vil du streve med å følge opp. Ha tålmodighet med hagen, så vil den være tålmodig med deg også.

8. Tenk på hva slags planter du velger. Mange velger vekster som vokser raskt for å få fortgang i prosessen. Men husk at busker og trær med kraftig vekst, vil kreve mye mer på sikt enn de som vokser i et roligere tempo.

En fest av en inngang: En portal omslynget av en klatrevillig humle leder inn i hagen. På venstre siden vokser klematis 'Summer Snow'. Gjerdesolhatt og syrinhortensia 'Grandiflora' bidrar med blomstring nærmere bakken.

En dyrkefavoritt:

Auberginene sår Madeleine tidlig på vinteren, og senere har de det godt i det varme drivhuset.



«I JANUAR KLØR JEG I FINGRENE ETTER Å SETTE I GANG.»

og snegler her og der. Jeg får heller så litt ekstra, så sneglene får litt, og så blir resten igjen til meg. Når du lar naturen slippe inn i hagen din, så tar den hånd om seg selv i stor grad. Det skaper en balanse, mener hun.

Madeleine beskriver hagen sin som vill, romantisk og fri.

– Uterommet fungerer som en lekeplass for hagegalskapen min. Her ute eksperimenterer og koser jeg meg. Jeg vil at det skal være masse blomster og bugne skikkelig.

Makser hagelivet

Madeleine er opptatt av at hagen skal være finest mulig med minst mulig innsats.

– Jeg innså at de fleste som holdt på med hage, enten var pensjonister, eller så jobbet de proft med uterom, og det funker jo ikke i min hektiske hverdag. Jeg måtte gjøre det >



Drivhusmeditasjon: Inne i drivhuset vokser tomater, og en høstklar agurk henger ned fra takbjelken. Her elsker Madeleine å sitte og filosofere mens hun følger med på utviklinga ihagen fra dag til dag. På arbeidsbenken henger de mest brukte redskapene lett tilgjengelig. Solcellelampene fra Claus Dalby skruer seg automatisk på når det skumrer.

Egenkjærlighet: – Når jeg får ha en hel dag i helga hvor jeg bare kan surre rundt her ute, koser jeg meg maks – gjerne avsluttet med å invitere noen venninner på grilling. Et glass vin smaker mye bedre ute omgitt av blomster og dufter, sier Madeleine.



Georginer: – Disse knollvekstene gir maks hagegelede for en minimal utgift. De gir rik blomstring fra det første året de settes i jorda, og knollene fordobler seg, så året etter har du tre planter, og året etter ni. Jeg fikk to knoller av den burgunderfargede sorten 'Arabian Night' gratis av kusina mi. De har nå formert seg til å bli 15 planter på bare to år. Det er jo ren magi! mener Madeleine.

En klassiker i bedet: Busknekk er toårig og frøår seg lett. De er nydelige i buketter og gode markdekkere som hindrer ugress.



Fargefest: Rosa høstflops 'Bright Eyes' er en av Madeleines sensommerfavoritter fordi den er en skikkelig fargeklatt og blir fyldig med masse blomster. I forkant vokser en enkel gjerdessolhatt, som blir langstrakt og flott. – Jeg liker å ha masse blomstring. Derfor planter jeg mye tettere enn plantesentrene anbefaler i bedene. En del av de samme plantene gjentas gjennom uterommet for å skape harmoni og en rød tråd, sier Madeleine.

på min måte, så hagen har blitt til når jeg har funnet små vinduer med tid. Det er utrolig mye man kan få gjort på bare et kvarter!

Hun mener at en hage ikke krever all verdens oppfølging hvis du bare tar noen smarte valg.

– Jeg kan ofte stå inne og bare glo ut på hagen og tenke over hva jeg vil gjøre der ved neste ledige øyeblikk. Jeg har stort sett en mission her ute.

Dette er ingen museumshage, men en brukshage. Det er ingen krise om en fotball ender i et blomsterbed.

– Her ute kan alle holde på med sitt, men vi er sammen likevel. Det gir meg veldig ro å kunne surre rundt litt her etter fulle jobb- og logistikkdager. Dette er stedet jeg lader opp. Hagen fyller meg med energi.



GRATIS



BLOMSTERFRØ

Hjelp naturens superhelter!



FÅ GRATIS BLOMSTERFRØ PÅ
WWF.NO/BLOMST



SCAN QR-KODEN
MED DIN MOBIL

Like fine som popcorngress

Mattilsynet advarer mot popcorngress, som nær sagt alle ville ha i hagen eller på balkongen sin i fjor sommer.

Hvorfor ikke heller velge en av disse plantene, som likner, og kanskje er enda finere enn popcorngresset?



SIV IREN SØRENSEN-MOE:

*Kommunikasjonsansvarlig
i Opplysningskontoret for
blomster og planter (OBP).*



Populær plante: Sånn
ser popcorngress ut.

Derfor advares det mot popcorngress

Hjemmedyrket popcorngress har gått som en farsott over landet, men Mattilsynet advarer mot dette siden popcorn er mat, ikke ment for å plantes i hagen, og derfor kan føre til spredning av insekter, sopp, bakterier og virus til andre planter.

De friske, grønne bladene på maisplanten, det vil si popcorngresset, pynter fint opp i en krukke på terrassen eller balkongen. Men det finnes også mange andre planter som likner på popcorngress, og som kan være gode alternativer til din uteplass.

– Vi støtter Mattilsynets anbefaling når det gjelder å være forsiktig med å så popcorn i hagen, og vil råde alle til heller å kjøpe frø fra et gartneri eller hagesenter, sier Siv Iren Sørensen-Moe, kommunikasjonsansvarlig i Opplysningskontoret for blomster og planter (OBP).

Hun gir oss ulike typer planter som er minst like fine som popcorngresset. Flere av disse er flerårige, så du får gleden av dem sommer etter sommer. Og du får også et spiselig alternativ!



Cyperus: Kypergress
er et pryddress
i skjermivaksslekta.

Gressløk

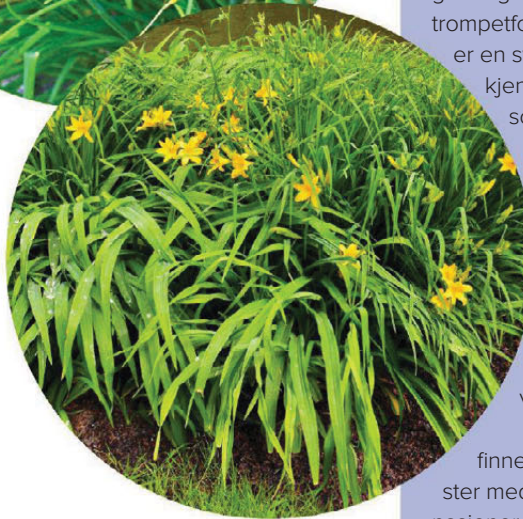
Gressløk er en flerårig urt som er veldig lett å ha med å gjøre. Den danner fine tuer av grønt gress, og klipper du den ikke ned, får den lilla blomster.

Gressløken har en mild og god løksmak, men etter at den har begynt å blomstre, blir smaken litt besk.

Gressløken kan du plante både rett i jorda og i potter, og du kan også så den selv.

Smaker godt: Både gresset og blomsten på gressløken kan spises.

Gule blomster: Det grønne på gul daglilje likner mye på popcorngresset, men denne planten får i tillegg gule blomster.



Liljer

Dagliljer er friske og uproblematisk å ha med å gjøre. Hybrider finnes i mange ulike farger, blant annet gul.

Gul daglilje danner kraftige tuer med gresslignende blader og blomstrer med trompetformede blomster i juni. Gul daglilje er en svært gammel hageplante; det er kjent at den ble dyrket i Norge så tidlig som i 1694.

Den er tilpasningsdyktig og hardfør og kan stå i ro på samme sted i mange år, opplyser Norsk institutt for bioøkonomi (NIBIO) på sine nettsider.

– Ønsker du liljer uten blomster, kan bladliljer som hosta anbefales. De finnes også i mange ulike varianter, sier Sørensen-Moe.

Hosta er en flerårig staude. Den finnes i ulike sorter med vakre bladmønstre med dype riller og og ulike fargekombinasjoner.

Hosta kan du plante både i bedet, gjerne litt i skyggen, og i potte. Det er en robust plante som fint kan overvintre i utepottene.

Prydgress

– En av de tingene vi ser at er blitt veldig populært, er pryddress. Dette kan du kjøpe både som frø og ferdige planter, sier Sørensen-Moe.

Pryddress er lettstelt, de fleste tåler å tørke og krever minimalt med stell. Noen er vintergrønne, mens andre visner mot høsten. Vent med å beskjære de. Beskjærer du på høsten, kan de hule stilkene lett fylles med vann, og føre til råte og frostsprengning når vannet i stilkene fryser.

– Ønsker du et rent pryddress, kan jeg anbefale Carex montana, phalaris arundinacea, Hakonechloa macra eller kypergress, sier Sørensen-Moe.



Carex Montana: Dette pryddresset kan klare seg gjennom vinteren langs kysten nord til Trøndelag.

Phalaris Arundinacea: Et pryddress i strandrørfamilien.

Hakonechloa Macra: Pryddresset Hakongress trives best i skyggen.



Blomstrende FEST I DET FRI

Pynt til sommerens fester, bursdager og andre hyggelige sammenkomster med masse blomster, både på bordet og i resten av hagen. Her får du gode ideer!

Husk tepper

Det er herlig å dekke opp i hagen, hvis været tillater det. Sørg for tepper som man kan tulle seg inn i, om kvelden blir kjølig. Velg gjerne en gjennomgående farge i oppdekningen, for eksempel blå som her, og la andre farger være fargerike statister.



Pynt i krokene

Du gjør hagen eller terrassen ekstra innbydende ved å fylle alle kroker med skjønn blomster, for eksempel hortensia, som du også kan glede deg over lenge etter festen, den blomstrer nemlig i 150 dager og endrer på vakreste vis farge underveis.

Det er servert!

Det er søtt med en blomst ved hver kuvert. Riv kraftig papir ut i rektangler, og skjær to sprekker, som du kan stikke blomsten gjennom. Skriv det navn på kortet, så sving fyllepennen før du monterer blomsten. Samle bestikk og serviett med et fint bånd.

Selv om det ikke er noen bordplan, er det superhyggelig med blomstrende navneskilt.



Koselige bordkort

Hvis du ikke lager bordplan på forhånd, kan du samle bordkortene på et fat, så hver gjest kan finne sitt eget navn og velge den plassen som passer dem. Stikk to hull i et stykke avlang kartong og stikk stilken gjennom. Enklere blir det ikke.





Den skjønneste krans

Bind en yndig krans til festens midtpunkt, for eksempel til bursdagsbarnet. Form en ring, ca. 20 cm i diameter, og vikle blomsterteip rundt. Klipp blomsterstilkene 3–4 cm lange. Lag en bukett av 4–5 blomster, og bind den til kransen. Fortsett med 1–2 blomster om gangen. Legg de siste stilkene inn under den første buketten, og fest endene.

Pakk inn i blomster

Skal du gi en gave, så gjør litt ekstra ut av den ved å legge en bukett under gavebåndet.



Is med blomsterkuler

Hvis du ruller små kremmerhus av dekorativt gavepapir og fyller dem med fargerike hortensiaer, ligner det raskt de festlige iskremkuler, som er nydelige å pynte bordet med.



Hengende hage

Gjør festen til et blomstereventyr ved å sørge for at det er blomster overalt, også i trærne. Finn en gammel trering, eller sno en ring av myke grener. Fest bånd i kransen til oppheng, og fyll den deretter med små buketter, som du henger med hodene nedover. Heng ringen opp i en gren i et av hagens trær.



Blomstrende bløtkake

Lag en imponerende blomsterkake med lys! En blomstrende bløtkake er fin pynt på ethvert festbord.

Det trenger du:

2 blokker oasis, papir, ståltråd, blå og rosa hortensia og andre blomster du liker, samt lange, tynne stearinlys.

Slik gjør du:

Tegn en sirkel på papiret, klipp den ut, og bruk den som mal slik at lagkaken får ønsket diameter. Legg oasis-blokkene ved siden av hverandre, og klipp ut etter malen, som du gjerne kan feste med knappenåler. Sett blokkene sammen med ståltråd, som du bøyer i en U-form, så det sitter ett ben i hver blokk. Sett ståltråds-U-er på både topp og bunn. La oasis-blokkene ligge i en bøtte med vann og trekke vann over natta. Fest blomster fra bunnen av «kaka» og opp. Start for eksempel med blå hortensiaer, deretter en miks av andre blomster, og til slutt rosa hortensiaer, som du også lar dekke kanten av overflaten. Toppene av kaka dekkes med blomster. Stikk lys i kaka, og sett den på et fat eller en oppsats. Hurraaa!



Samling på brettet

I stedet for å plassere vasene utover hele bordet, kan du velge å samle dem i grupper på mindre brett. Her er vaser og fløtemugger fylt med blomster og strå. På en liten oppsats kan du legge et stykke våt oasis, stikke hortensiaer hele veien langs kanten, og fylle opp med andre av hagens blomster i midten.

Velg en gjennomgående farge, som skaper harmoni og går igjen på tepper, puter, duk og blomster.

Tomatsuppe til middag?



**Kjempegodt
nok!**

MAISON mat & vin

25
SIDER DEILIG
SOMMER-
MAT



UNDER ÅPEN HIMMEL

Fyll kurven med god mat og drikke.
Finn en idyllisk plass i solen,
pakk ut pledd og nyt. I sommer
spiser vi så mange måltider
som mulig ute i det fri.

OPPSKRIFTER, STYLING OG FOTO: NADIN MARTINUZZI





TIPS!

Bruk ferdig grillet paprika fra glass.
Focaccia kan selvsagt også bakes uten fyll.
Lag et overflødigtheshorn av en blings og fyll brødet med masse ekstra pålegg. Pesto, ost, skinke, basilikum og tomatskiver smaker godt og metter godt.

Fyllt focaccia med aioli

Godt brød og aioli er et halvt måltid i seg selv, og er godt følge til det meste i piknikkurven.

(6 porsjoner)

FOCACCIADEIG:

5 dl vann
750 g hvetemel
1 ts tørrgjær
7 g salt
1 dl olivenolje

FYLL:

1 rød paprika
½ ts flaksalt
2 ss god olivenolje
70 g revet parmesan

150 g revet mozzarella
100 g hakket soltørket tomat
50 g oliven uten stener

TOPPING:

4 ss olivenolje
2 ts flaksalt
frisk oregano eller rosmarin

AÏOLI:

1 egg
1 revet hvitløkfedd
2 ts dijonsennep
1 ss hvitvinseddik
1 ts salt
2½ dl solsikkeolje
½ dl kaldt vann
pepper
1–2 ts sitrønsaft

Focaccia: Bland vann, mel og tørrgjær og elt deigen i en kjøkkenmaskin i ca. 5 minutter på lav hastighet. Tiltsett salt og olivenolje og elt deigen videre i 15 minutter til den er smidig og slipper bollen. Dekk bakebollen med plast og la deigen heve i romtemperatur til dobbel størrelse.

Fyll: Legg paprika i en ildfast form og sett på grillelementet på stekeovnen. Grill til skillet er svart, snu og grill på den andre siden. Bruk en klype og legg paprikaen over i en bolle, dekk til med plast og la avkjøle i 5–10 minutter. Dra av skillet, fjern stilk og frø. Del i strimler og vend med salt og olje.

Hell ut deigen på oljet bakeplate og strekk den litt utover.

For del revet ost, grillet paprika og soltørket tomat og oliven på halvparten av deigen. Brett sammen og legg over på bakepapirkledd stekeplate. Hev til dobbel størrelse.

Forvarm stekeovnen til 200°. Drypp litt olje over deigen og lag små groper med fingrene, dryss over salt og urter. Stek i ca. 30 minutter.

Aioli: Ha egg, revet hvitløk, sennep, eddik og salt i en kjøkkenmaskin med ballongvisp og spe gradvis med oljen i en tynn stråle mens maskinen går. Når blandingen er tykk, tiltsett litt kaldt vann mens vispen går til aiolien blir hvit og luftig. Smak til med salt, pepper og sitrønsaft. Server ved siden av focacciaen.



TIPS!

Ferdig marinerte grillspyd med laks, kylling eller grønnsaker smaker godt til salaten og kan godt erstatte konfiterte kyllinglår.

Salat med konfiteret kyllinglår

Konfiteret kylling holder seg myk og saftig i flere dager. Prinsippet i konfitering er å koke i olje; det gir et saftig og mørt resultat. Du kan også droppe konfitering og heller bruke stekt kyllingbryst.

(2–4 porsjoner)

2 store kyllinglår
1 ts salt
2 fedd hvitløk
1 liter nøytral olje

DRESSING:
2 ss aioli (se ev. oppskrift

lengre foran i saken)
1 ts sennep
2 ss hakket estragon eller persille
½ dl sitrønsaft
½ ts salt

SALAT:
50 g grønn salat
2 ss soltørkede tomater
2 ss strimlet grillet paprika
2 ss syltet rødløk (lag selv eller kjøp ferdig)
4 stilker frisk estragon

Kyllinglår: Forvarm stekeovnen til 150°. Dryss salt på kyllinglårerne og legg over i en kjele med knuste hvitløkfedd. Hell over olje

og kok opp. Legg lokk på gryta og la stå i stekeovnen i ca. 1½ time. La kyllinglårerne avkjøle litt i oljen.

Forvarm stekeovnen til 230° med grill. Vri ut kyllingbena, legg kjøttet over i en ildfast form. Stek i 8–10 minutter til kyllingskinnet er gyllent og sprøtt. La avkjøle.

Dressing: Rist sammen aioli, sennep, hakket estragon, sitrønsaft og salt i et lite glass med lokk.

Legg salat på tallerkener, vend med dressing, soltørket tomater og grillet paprika. Del kylling i store stykker, topp med syltet rødløk og estragon.

SALAT-TIPS!

Salat holder seg fint på tur hvis den er pakket i en sammenknyttet pose.

Vask og tørk salaten, legg over i en pose, la det være litt luft i posen og knyt igjen. Oppbevar i kjøleskap frem til turen.

Gazpacho

Gazpacho er en mellomting mellom grønnsaksjuice og -suppe. Den serveres iskald, gjerne med isbiter. Retten passer godt på en varm sommerdag når du har lyst på noe å drikke, noe salt eller en lett lunsj. På en kjølig dag kan suppen varmes på primus.

(4 porsjoner)

1 kg modne tomater eller gode hermetiske tomater

1 rød spisspaprika

1 liten rødløk

1 hvitløkfedd

1 agurk

1 ss cherry eddik

1 ts flaksalt

1 dl god olivenolje

1 ts nykvernet pepper

TIL SERVERING:

2 ss agurkterninger

2 ss god olivenolje

Rens og grovdel tomater, paprika og rødløk. Skrell agurk og tilsett grønnsakene i en blender, kjør i noen minutter, tilsett eddik og salt, spe med olivenolje mens blenderen går. Sil vesken gjennom en sikt, press ut all vesken og hell over i et glass med lokk. Smak til med salt, pepper og mer eddik hvis det trengs. Sett i kjøleskap i 6 timer.

Topp gazpacho med agurk og olivenolje. Server gjerne salte mandler til.



TIPS!

Gazpacho er full av vitaminer og mineraler og kan godt serveres som en velkomst-shot på sommerfesten. Tilsett gjerne litt frisk, finhakket chili for ekstra kick.

TIPS!

Tertebunnene kan stekes helt ferdige og fylles med vaniljekrem og et utvalg friske bær etter smak.



Sommerterter

Små terter med hjemmelaget vaniljekrem toppet med pinjekjerner eller friske bær er lekkert. Har du ikke små former, kan du bruke en stor på ca. 25 cm. (3 små terter på ca. 8 cm)

TERTEBUNN:

150 g kaldt smør
1 dl hvetemel
1 dl grov sammalt hvetemel
½ dl havregryn
1 ss sukker
¼ ts flaksalt
3 ss kaldt vann

VANILJEKREM:

5 eggeplommer
35 g Maizena
100 g sukker
½ vaniljestang
2½ dl melk
2½ fløte

PINJEFYLL:

pinjekjerner
½ ts sitronzest
1 ts melis

RABARBRAFYLL:

10 cm rabarbrastilk
2 ss sukker
1 dl vann
1 skive frisk ingefær
1–2 jordbær

BJØRNEBÆRFYLL:

10 bjørnebær

Tertebunn: Ha kaldt smør, mel, havregryn, sukker og salt i en kjøkkenmaskin med knivblad og kjør til konsistensen er som fine smuler. Tilsett vann og kjør til deigen klumper seg. Ta deigen ut av maskinen, form til en flat, rund plate, pakk i plast og la hvile i kjøleskapet i minst 30 minutter.

Forvarm stekeovnen til 200°.

La deigen mykne på benken i noen minutter. Kjevle ut på melet bakebord. Legg deigen over i smurte paiformer og press opp langs kantene. Skjær av overflødig deig. Dekk med aluminiumsfolie og fyll med bønner eller annen paivekt. Forstek paiskallene i 15 minutter på nederste rille i ovnen. Fjern bønner og folie og la avkjøle på rist.

Vaniljekrem: Visp sammen eggeplommer, Maizena og sukker. Hell melk og fløte i en kjele, splitt vaniljestangen, skrap ut frøene og ha dem i melkeblanding. Kok opp, dra kjelen av varmen. Visp inn litt av den varme melkeblandingen i eggeblandingen og hell alt over i kjelen. Varm opp på middels varme til blandingen tykner, rør hele tiden. Hell vaniljekremen over i en bolle og sett i kaldt vannbad, rør av og til under avkjøling for å unngå snerk. Sett kaldt frem til bruk.

Forvarm ovnen til 200°C.

Pinjefyll: Vend sitronzest med vaniljekrem og fordel kremen i tertebunnen, dryss over pinjekjerner og stek i ca. 15 minutter til gyllen. Avkjøl og dryss med melis.

Rabarbrafyll: Del rabarbra i tynne skiver på langs. Kok opp sukker, vann, ingefær og rabarbra. La småkoke ca. 5 minutter til rabarbraen er myknet og vannet fordampet.

Fyll tertebunnen med vaniljekrem og topp med rabarbra. Stek i ca. 15 minutter til gyllen. Avkjøl. Del jordbær i skiver og legg oppå.

Bjørnebærfyll: Fyll tertebunnen med vaniljekrem. Stek i ca. 15 minutter til gyllen. Avkjøl og topp med friske bjørnebær.

TIPS!

I tillegg til et piknikteppe å sitte på, er det praktisk og lekkert å ha med en fin duk som definerer området der maten står. Da er det enklere å legge brød og frukt rett på teppet.





Jordbær til middag

Bruker du jordbær bare som dessert? Les og lær!
Her er det mye snadder som løfter lunsj- og middagsrettene
til en frisk smakssymfoni.

TEKST: MARIE MELCHIOR FOTO: BETINA HASTOFT

Jordbærsalat

Smaker nydelig som tilbehør til grillet fisk, kylling og biff.

(4 porsjoner)

250 g jordbær
250 g små plommetomater
1 rødløk
1 bunt mynte
1 potte brønnkarse
1 liten bunt basilikum

DRESSING

1 ss balsamico
4 ss god olivenolje
nykvernet pepper og salt

Skyll jordbærene og fjern ham-sen. Del dem i fire. Skyll tomater og del dem i fire. Bland jordbær og tomater sammen på et fat eller i en bolle. Rens og skrell rødløk og skjær den i ultratynne strimler. Hakk krydderurter. Vend løk og urter rundt med jordbær og tomater.

Dressing: Rør sammen balsamico og olivenolje. Krydre med masse nykvernet pepper og salt. Drypp dressingen over salaten like før servering.



Tips!

En perfekt og overraskende forrett til en sommermiddag.

Krabbesalat med jordbær

Krabbekjøtt og jordbær i en perfekt, sommerlig kombinasjon.

(4 porsjoner)

1 kg krabbeklør
1 ss salt
1 ss dillfrø (helsekost, nettbutikker, internasjonale matbutikker)
1 ss eddik
250 g jordbær
2 avokado
100 g babyspinat
2 lime
6 ss olivenolje
havsalt og nykvernet pepper
1 bunt løpstikke

Kok opp en kjele med vann, salt,

dillfrø og eddik. Ha krabbeklørne i gryta når vannet koker. Kok opp og skru ned varmen. Kok klørne i 10 minutter og slå av varmen. La klørne trekke i vannet til det er lunkent. Ta klørne opp og sett dem med baksiden av en skje til skillet slår sprekker. Ta kjøttet ut med en hummergaffel.

Skyll og rens jordbærene og skjær dem i skiver. Del avokadoene, ta ut kjøttet og skjær det i skiver. Skyll og tørk babyspinaten. Bland krabbekjøtt med jordbær, avokado og babyspinat. Skyll løpstikke og hakk den fint. Press limesaft i en bolle og bland med hakket løpstikke og olivenolje. Krydre med salt og pepper. Fordel dressingen over krabbesalaten. Anrett salaten i glass.



Bruschetta med fetakrem og jordbærsalsa

God snack til et glass kald rosévin.

(4 porsjoner)

4 skiver landbrød

FETAKREM

150 g fetaost
1 dl gresk yoghurt
2 ss olivenolje
salt og pepper

JORDBÆRSALSA

½ agurk
125 g jordbær
50 g saltede mandler
1 ss olivenolje
salt og pepper
Fetakrem: Bland feta sammen med gresk yoghurt, olivenolje, salt og pepper. Kjør med blender eller stavmikser til en tykk krem.

Fetakrem: Bland fetaost sammen med gresk yoghurt, olivenolje, salt og pepper. Kjør

med blender eller stavmikser til en tykk krem.

Jordbærsalsa: Skyll agurk og del den på langs. Fjern kjernene og skjær resten i små terninger. Skyll jordbær og fjern hamsen. Del jordbærene i små biter. Hakk mandler. Bland agurk, jordbær og mandler sammen med olivenolje og krydre med salt og pepper.

Rist brødet. Smør fetakrem på det og topp med jordbærsalsa.

Stekt kylling med kål, erter og jordbær

Enkel hverdagsmiddag som oser av sommer.

(4 porsjoner)

4 kyllingbryst med skinn
2 ss olivenolje
1 liten bunt timian
salt og pepper

JORDBÆRKÅL:

250 g jordbær
1 spisskål
1 bunt vårløk
2 never opptinte erter (eller ferske hvis du får tak i)
1 ss chiliflak
salt og pepper
1 usprøytet sitron
2 ss olivenolje
1 bunt koriander

Kylling: Sett ovnen på 200 grader. Legg kyllingbrystene i en stekepanne. Drypp med olivenolje. Krydre med timian, salt og pepper. Stek dem midt i ovnen i 25–30 minutter.

Jordbærkål: Skyll jordbærene og rens dem. Del dem i to. Snitt spisskålen i litt grove stykker. Bland spisskål og jordbær sammen i en salatbolle.

Snitt vårløken. Bland vårløk og erter i salaten. Dryss chiliflak over. Press over sitronsaft og krydre med salt og pepper. Tilsett olivenolje. Hakk koriander og ha den i salaten. Bland godt like før servering.



Cocktails & fingermat

Kjølige drinker og lett mat er perfekt sommerstid.

Med disse oppskriftene er det ingen sak
å invitere til spontan sommerfest.

TEKST: MARIE MELCHIOR FOTO: BETINA HASTOFT



Melonpinner og pink gin & tonic

Klassisk drink med smakfull finger-
mat à la Italia.

(6 personer)

1 cantaloupemelon
150 g minimozzarella-kuler
100 g parmaskinke
1 potte basilikum
cocktailpinner
1 ss god virgin olivenolje

Bruk et parisiennejern til å lage små kuler av melonkjøttet. Riv skinken i mindre biter. Sett melonkulene på cocktailpinner sammen med mozzarella, skinke og basilikum. Drypp med din beste olivenolje og krydre med salt og pepper.

PINK GIN & TONIC

(1 drink)

3–4 isbiter
5 cl gin
2 kvister sitrontimian
1½ dl rosa tonic (gjerne med grapefruktsmak)

Fyll isbiter i et drinkeglass. Hell over gin. Ha sitrontimian i glasset og fyll opp med tonic.

Lakserøre og Kir Royal

Klassisk velkomstdrink med gode
munnerfuller ved siden av.

(6 personer)

250 g røkelaks
200 g kremost
1 lime, skallet
1 bunt dill
3–4 dråper tabasko
salt og nykvernet pepper
1 pakke minikrustader

Fjern skinnet på laksen. Riv den i biter og legg i en bolle. Tilsett

kremost. Hakk dill og riv limeskal-
let. Ha limeskall, dill, tabasko,
salt og pepper i bollen. Mos det
sammen med en gaffel. Ha røren
oppi minikrustadene og server straks.

KIR ROYAL

(6 glass)

**1 dl Creme de Cassis (solbær-
likør)**
1 flaske cremant eller cava

Pass på at vinen er iskald. Hell
knappt 1 cl Cassis i champagne-
glassene og hell så på musse-
rende vin.





Bruschetta og Aperol Spritz

Lett og lekker minglemat.

(6 personer)

1 baguette
1 hvitløkfedd
4 ss olivenolje
250 g manchego
300 g små, blandede tomater
1 bunt gressløk

Sett ovnen på 200 grader. Skjær baguetten i skiver. Ha bakepapir på en bakeplate. Legg brødsnivene på platen. Rens hvitløken og gni hvitløkfeddet på brødsnivene og drypp med halvparten av olivenoljen. Rist brødet midt i ovnen til det er gyllent og sprøtt. Høvl østen i så tynne skiver som mulig og fordel den på det ristede brødet. Skjær tomatene i små terninger. Hakk gressløk fint og bland sammen med tomatene. Vend det sammen med resten av olivenoljen, salt og pepper, og fordel det på toppen av bruschettaene.

APEROL SPRITZ

1 drink

isterninger

½ dl Aperol

1½–2 dl prosecco

1 appelsinskive

Ha isbitene i et stort vinglass. Hell Aperol i glasset og topp opp med prosecco. Ha en appelsinskive delt i to i glasset.

Vaniljebær og Pimm's

Søtt, godt og passer alltid.

(6 personer)

1 dl crème fraîche
2 ss melis
1 vaniljestang
250 g jordbær
125 g bringebær
125 g blåbær
1 potte sitronmelisse

Rør crème fraîche sammen med melis. Skjær opp vaniljestangen på langs og skrap ut frøene. Fordel kremen i seks små glass. Skyll bærerne. Del jordbærerne i fire. Fordel bærerne i glassene. Pynt med sitronmelisse og sett en cocktailpinne i hvert glass.

PIMM'S

(1 drink)

isbiter

½ dl Pimm's No. 1 (ginbasert fruktlikør)

1½ dl ginger ale

2–3 jordbær

1 sitronskive

4–5 mynteblader

Ha isbiter i et høyt glass. Hell Pimm's i og topp med ginger ale. Skyll jordbær og del dem i to. Ha jordbær, sitronskive og mynteblader i glasset.





Godt på grillen

Sommer og grillmat hører sammen, og vi liker at det kan gjøres enkelt både til hverdags og fest.

Her er seks digge grillretter som lukter så godt at naboene dine kommer over hekken ...

Alle oppskriftene er til 4 personer.

TEKST: LOUISA LORANG FOTO: LENE SAMSE



TIPS!

Trenger du en deilig forrett, prøv denne! Serveres gjerne med iskald drikke til, for eksempel hvitvin eller sider.

Grillet sjøkreps med paprika og aioli

8 sjøkreps
½ dl olivenolje
¼ dl sitrønsaft
1 ts paprikapulver, gjerne mildt og røkt
salt
litt persille
sitronbåter

AIOLI:

1 eggeplomme
1 ts dijonsennep
1 fedd hvitløk, revet
1 ss hvitvinseddik
1 ts flaksalt
1½ dl smaksnøytral olje, f.eks. solsikkeolje

Aioli: Pisk eggeplommen med sennep, hvitløk, hvitvinseddik og salt. Ha i litt og litt olje om gangen, til det tykner. Smak til

med salt og ev. hvitvinseddik og hvitløk.

Sjøkreps: Del sjøkrepsen og fjern den svarte strengen. Bland olivenolje, sitrønsaft, paprikapulver og salt, og vend sjøkrepsen i marinaden. Grill dem på sterk varme i 1–1 ½ minutt.

Serveres med et dryss persille, citronbåter og aioli.



TIPS!

Denne salaten er like god på middagsbordet som på frokostbordet dagen derpå. Server den gjerne med aioli.

Salat med egg og grillede reker

2 hjertesalater
75 g sukkererter
3-4 dl erter
Litt erteskudd
4-5 reddiker
4 smilende egg
400 g store, r e reker
litt olje
salt og pepper
2 sitroner

Del salaten i biter, snitt sukkerertene i to og legg salat, sukkererter, erter og erteskudd på et stort fat. Topp med reddiker skj ert i tynne skiver og halve egg.

Skrell rekene og sett dem på små spyd (har du trespyd, husk   la de ligge og trekke i vann f r grilling, så de ikke tar fyr) f r du vender dem i litt olje. Grill dem i 1-3 minutter på en varm grill, og krydre dem med salt.

Del sitronene i to, og grill dem med skj reflaten ned. Fordel rekene utover salaten og krydre med salt og pepper. Server salaten med godt brød, og skvis over saft fra de grillede sitronene.

Grillet biffsalat med peanøtter og chili

2 bunter vårløk

4 biffer

litt olje

salt

1 dl peanøtter

1 rød chili

limebåter

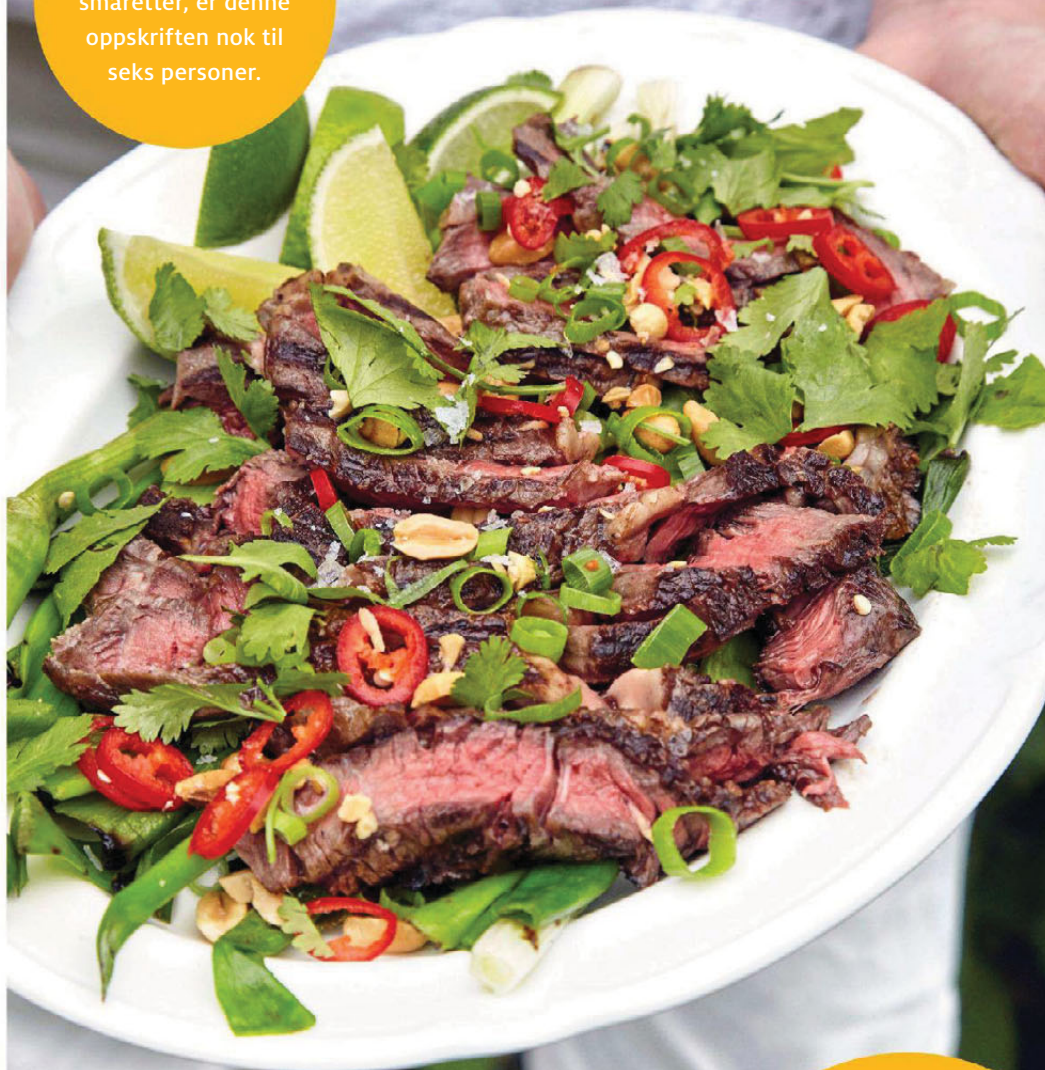
1–2 håndfull fersk koriander

Kutt av det grønne på vårløkene, skjær det i skiver og spar det til serveringen. Kutt av roten på den hvite delen av vårløkene og kast den. Vend deretter de hvite delene av vårløken i olje, og grill dem møre på en varm grill. Krydre med salt.

Pensle litt olje på biffene og grill dem til de er rosa inni. Krydre med salt. Anrett de grillede vårløkene på et fat. Skjær biffene i skiver og vend dem sammen med grovhakkede peanøtter, chili skåret i tynne skiver, grovhakket koriander og de grønne vårløkski-vene, og anrett deretter alt over de grillede vårløkene på fatet.

TIPS!

Hvis du lager flere småretter, er denne oppskriften nok til seks personer.



TIPS!

Når du skal riste sesamfrø, kan du gjerne lage litt ekstra. Det holder seg nemlig fint en uke eller to, og er godt på både salater og i dressinger. Ønsker du ekstra sesamsmak, kan du knuse frøene lett.

Grillet kamskjell med koriander-vinaigrette

1–2 ss sesamfrø

12 store kamskjell

litt olje

salt

VINAIGRETTE:

½ dl limesaft

1 ts sesamolje

1 ss finhakket koriander

Rist sesamfrøene i en tørr stekepanne i 1–2 minutter, til de begynner å bli lysebrune. Ta dem av platen og la dem avkjøles før bruk.

Skjær av lukkemuskelen på hvert kamskjell, og kast dem. Vend kamskjellene i litt olje, og grill dem i 1–2 minutter på sterk varme. Krydre dem med salt. Rør sammen limesaft, sesamolje og hakket koriander, og vend de varme kamskjellene i dressingen. Krydre evt. med mer salt, og server kamskjellene med det samme, gjerne som en forret.





TIPS!

Salaten er super som tilbehør til for eksempel grillet fisk eller biff, men den kan like gjerne spises som hovedrett. PS: Husk at halloumi er ganske salt i seg selv, så smak på den før du krydrer sånn at det ikke blir for salt.

Salat med grillet fersken og halloumi

3 modne, men faste ferskener
1 pakke halloumi
litt olivenolje
100 g rucola
300 g modne tomater, i skiver
1 rødløk, i skiver
masse fersk oregano
salt og pepper

DRESSING:

3–4 ss hvitvinseddik
½ ts sukker
½ fedd hvitløk, revet
3–4 ss olivenolje
salt og pepper

Rør sammen ingrediensene til dressing, og smak til med salt og pepper.

Skjær ferskener og halloumi i skiver, og vend skivene i litt olivenolje. Legg fersken og halloumi på en varm grill, men kun i et par minutter til de får fine grillstriper.

Ha halloumi, ferskener, tomat-skiver, rucola og løk i en bolle, og rør inn dressing.

Vend forsiktig inn fersk oregano, og anrett salaten på et fat. Krydre med salt og pepper og server salaten, gjerne med et godt brød til.

Spareribs med BBQ-saus og coleslaw

KRYDDERBLANDING (RUB):

½ dl brunt sukker
2 ts spisskummen
2 ts paprikapulver
2 ts hvitløkssalt
½ ts koriander
½ ts kajennepepper
2 ts flaksalt
1½ kg svineribbe

BBQ-SAUS:

150 g tomatketchup
1 fedd hvitløk, finrevet
½ dl hvitvinseddik
1–2 ss chipotle i adobosaus
½ dl flytende honning
5–6 dråper tabasko
salt

COLESLAW:

1 spisskål
½ fennikel
saften av 2–3 lime
1 ss flytende honning
100 g ristede, grovhakkede
mandler

Krydderblanding: Bland sukker, spisskummen, paprikapulver, hvit-

løkssalt, koriander, kajennepepper og salt i en pose. Fjern den tynne hinnen som sitter bak på ribben. Den skal være ganske lett å rive av, men bruk en kniv til å løsne den hvis den sitter fast. Ha ribben i posen og gni krydderblanding god inn i kjøttet. La ribben ligge og trekke i minst 20 minutter i romtemperatur, evt. gjerne opp til 1 døgn i kjøleskapet.

Legg ribben på en rist på grillen over indirekte varme. Pass på at den ikke ligger rett over det varme kullet, men ute på siden. Stek ribben i 3–4 minutter, eller til den har blitt helt mør. Du kan med fordel ha i noen røykbriketter i grillen i starten av steking.

BBQ-saus: Ha ketchup, hvitløk, hvitvinseddik, chipotle og honning i en bolle og rør det godt sammen. Smak til med tabasko og salt. Pensle ribben med BBQ-saus når det er igjen 4–6 minutter av steketiden, og snu den flere ganger til den er grillet ferdig.

Coleslaw: Skjær opp spisskål og fennikel i tynne strimler, og bland det sammen med lime og honning. Topp med mandler, og server det som tilbehør til ferdig-grillet spareribs.

**TIPS!**

Krydderblandingen og BBQ-sausen kan brukes på koteletter også. Vend kotelettene i krydderblandingen før grilling, og ha på BBQ-sausen rett før servering.



A person's hand, wearing a green floral patterned sleeve, a silver chain bracelet, and a ring, is pouring a thick, pale yellow vanilla sauce from a pink ceramic pitcher. The sauce is being poured onto a square slice of cake that sits on a white plate with a delicate floral pattern. The cake slice is topped with a layer of fruit, including raspberries and what appears to be pineapple or apple. In the background, a larger rectangular cake, also topped with fruit and a crumbly topping, sits on a pink cake stand. A large bouquet of white flowers is visible behind the cake. The entire scene is set on a light pink tablecloth.

TIPS!

Du kan bytte ut vaniljesaus med kesam om du ønsker en lettere variant.

By på rabarbra!

Nå er rabarbraen på sitt beste!
Den passer perfekt i paier, kaker,
saft og desserter.

TEKST: BITTE E:SON FORSBERG OG CHRISTINA ASPLUND
FOTO: ANDERS NORRSELL OG KARIN MÖNEFORS

Rabarbratosca

En skikkelig god kake som passer utmerket å servere både til kaffen og som dessert.

(10 stk.)

175 g romtemperert smør
2½ dl sukker
2 egg
2½ dl rømme
5 dl hvetemel
2½ ts vaniljesukker
1 ts bakepulver
450 g rabarbra

TOPPING:

100 g smør
100 g mandler
1½ dl melis
2 ss hvetemel
2 ss melk
1½ ss vaniljesukker

PYNT OG TILBEHØR:

urter eller små hylleblomster
1 pk. vaniljesaus

Rør smør og sukker hvitt og

luftig. Tilsett ett egg om gangen, rør mellom hvert egg. Tilsett rømme, bland de tørre ingrediensene og sikt dem inn i røren. Vend alt godt sammen.

Fordel røren i en smurt, rund form med bakepapir i bunnen, 24 cm. Skyll og rens rabarbraen og del den i 2–3 cm biter. Trykk rabarbrabitenes godt ned i røren.

Stekes i ovnen på nederste rille ved 175 grader i ca. 45 minutter. Dekk til med folie eller et bakepapir hvis kaken får for mye farge.

Finhakk mandler og ha alle ingrediensene til toppingen, unntatt vaniljesukker, i en kjele. La det få et oppkok mens du rører godt. Ta kasserollen av varmen og tilsett vaniljesukkeret. Fordel mandelmassen over toppen på kaken og stek videre i ovnen på nederste rille i 15 minutter. Ta kaken ut av ovnen og avkjøl den i formen.

Ha kaken over på et fat og pynt med urter eller hylleblomster. Server gjerne med vaniljesaus til.





Rabarbrakompott

Bruker du vanlige glass, må du sjekke at glassene dine tåler å være i ovnen på høy temperatur. Stå ved ovnen mens marengsen blir klar, den kan fort bli brent.

(4 stk.)

500 g rabarbra
1 ts nyrevet ingefær
½ sitron, saft og skall
2 krm kardemomme
1½ dl meli

MARENGSTOPP:

3 eggehviter
1 krm salt
1½ dl sukker

Skrell rabarbraen og skjær den i ca. 2 cm tykke biter. Legg bitene i en kjele. Tilsett revet ingefær, sitronskall, kardemomme og sukker.

Kok alt sammen på svak varme i ca. 15 minutter. Ta av platen og la alt avkjøles. Fordel kompotten i 4 ildfaste glass eller små boller.

Pisk eggehvitene til luftig skum med en klype salt. Tilsett sukker litt om gangen og fortsett å piske til stiv marengs.

Ha marengsen over i en sprøytepose og sprøyt marengsen over kompotten. Sett ovnen på grillfunksjon og plasser glassene på midterste rille, evt. sett ovnen på 250 grader og stek dem noen minutter. La døren stå litt åpen og følg nøye med – dette går fort.

Ta glassene ut av ovnen og server.

TIPS!

Hvis du vil, kan du ha litt jordbær i rabarbrakompotten.

Det gir også fin farge og god smak.



Rabarbracobbler

Denne amerikanske klassikeren er veldig enkel å lage og smaker godt.

(ca. 8 porsjoner)

BUNN:

100 g smør
1 dl melis
1 dl hvetemel
2 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver
1½ dl havregryn
¼ dl kremfløte
1 egg
1 dl perlesukker

FYLL:

400 g rabarbra
3 ss smør
2 ss sukker
2 ss brunt sukker

TIL SERVERING:

1 dl melis
pisket krem eller vaniljesaus

Rens og skjær rabarbrastilkene i 1 cm tykke skiver. Smelt smør i en panne og stek rabarbraskivene raskt i smøret og dryss over sukkeret. Fordel rabarbraen i en smurt, ildfast form, ca. 24 cm, eller i 4 mindre porsjonsformer.

Ha smør og melis i en bolle og pisk alt hvitt og luftig. Bland de tørre ingrediensene og vend dem inn i smørblandingen og rør inn havregrynene. Tilsett fløten og egget og rør alt godt sammen. Fordel blandingen over rabarbrabitene. Dryss over perlesukker.

Stekes i ovnen på midterste rille ved 175 grader i 20–25 minutter. Kaken skal ha en fin, gyllen farge.

Avkjøles før det strøs over litt melis like før servering.

Server med pisket krem eller vaniljesaus.



Rabarbradrikk

Vaniljestangen gir rabarbrastilkene en sommerlig og god smak.

(ca. 2 l)

4 store rabarbrastilker,
ca. 500 g
1 vaniljestang
1 sitron, saft
1 lime, saft
1½ dl melis
2 l vann

Skjær rabarbrastilkene i ca. 1 cm tykke biter og legg dem i en romslig kjele.

Del vaniljestangen på

langs og skrap ut frøene. Tilsett vaniljefrø, vaniljestang, sitronsaft, limesaft og sukker i kjelen.

Hell i vannet og kok opp. Rør et par ganger under kokingen. La det småkoke i ca. 10 minutter.

Sil saften gjennom en finmasket sil eller et klede. Hell alt på steriliserte flasker og skru på lokket.

Serveres med rikelig med is og sitronskiver og sitronmelisseblader ved servering.

TIPS!

Saften kan drikkes som den er, men kan også gjerne blandes med litt kullsyrevann.



TIPS!

Du kan bytte mandelmasse med havregryn, men da må de blandes med litt sukker, smør og hvetemel.

Rabarbra-smuldrepai

Her blander vi mandelmasse og rabarbra – en vellykket smaks-kombinasjon.

(4 porsjoner)

PAIBUNN:
150 g smør
4 dl hvetemel
2 ts bakepulver
1 dl sukker
200 g mandelmasse
50 g mandelflak

FYLL:
4–5 dl rabarbra i biter
75 g sukker
3 ss potetmel
1 ss vaniljesukker

TIL SERVERING:
4 ss melis
1 neve urter
vaniljekesam eller pisket krem

Paibunn: Smelt smør, vend inn mel, bakepulver og sukker og rør alt godt sammen. Riv mandelmassen og vend den inn sammen med mandelflakene. Elt sammen til en deig.

Fordel ¾ av deigen i 4 porsjonsformer (evt. en ildfast form, 24 cm). Stek i ovnen på midterste rille ved 200 grader i 7–9 minutter.

Fyll: Rens og del rabarbraen i ca. 1 cm tykke biter. Bland rabarbra, sukker, potetmel og vaniljesukker. Fordel blandingen i formene. Smuldre resten av deigen over og stek videre til paiene har fått gyllen, fin farge, ca. 20 minutter. Avkjøl.

Dryss litt melis over og pynt med litt urter. Server med vaniljekesam eller pisket krem ved siden av.



Få mer overskudd til alt som er gøy

Er det vanskelig å få hverdagen til å gå opp med alt fra joggeturer, sunne middager, kaffedater med venninner og kvalitetstid med familien? Følg ekspertenes beste råd om kosthold, trening og gode vaner, så vil du få en hverdag med mer ro, tid, overskudd og balanse.



Skru opp intensiteten

Riktig intensitet kan både spare deg for tid og ikke minst gi bedre resultater. Hvis den er for lav, har ikke treninga noe stor effekt på hverken kondisjon eller styrke. Det vanligste er at man trener med for lav intensitet og ikke omvendt, men det er heller ikke bra med for høy intensitet, for da øker risikoen for skader. Er du i tvil, få en utdannet trener til å ta en sjekk på programmet ditt.

Ha alltid en plan B

Tidsklemme, sliten, i dårlig form eller plutselig lyst til å gjøre noe helt annet. Dette er ting som gjør at mange dropper treninga. Når du har det slik, er det veldig vanskelig å komme i gang, og derfor må du «lure» deg selv til å trene. Ha et miniprogram – en plan som du alltid kan klare å få til – for de dagene du føler deg dårlig eller ikke har tid. Å bare gjøre litt, er så mye bedre enn ingenting, spesielt for humør og samvittighet.

- ✓ Har du noen gang angret på en treningsøkt? Nei.
- ✓ Har du angret på at du ikke trente? Ja.

Legg treninga inn i kalenderen

I en travel hverdag er det fort gjort at kalenderen blir fullere enn du ønsker, og da er det lett å ofre treninga. De fleste har tid, men de er bare ikke klar over det. Det handler om prioritering, planlegging og å få avtalene på plass på hjemmebane, dersom du har små barn som trenger pass. Ved å legge treninga inn i kalenderen som en fast ting hver uke, blir det vanskeligere å avbryte og lettere å planlegge.



Bruk frosne grønnsaker

Det er viktig å spise nok grønnsaker, så fyll fryseren slik at du alltid har noen grønt i huset. Du kan fint bruke frosne grønnsaker med god samvittighet. Frosne grønnsaker inneholder de samme vitaminene som ferske grønnsaker, og forskning tyder på at frosne grønnsaker til og med kan inneholde mer næring enn de ferske. Spesielt erter, mais, spinat, grønne bønner og brokkoli er noe av det det kan være smart alltid å ha et lager av i fryseren.



Enkel frokost

Hvis det er hektisk på morgenen, eller du ikke er sulten før litt ut på formiddagen, kan du lage en stor porsjon chia- eller annen kjøleskapsgrøt som du kan ta med deg på farta. Den kan også fint stå i kjøleskapet i tre til fire dager. Topp grøten med hakkede nøtter, bær og frukt før servering.

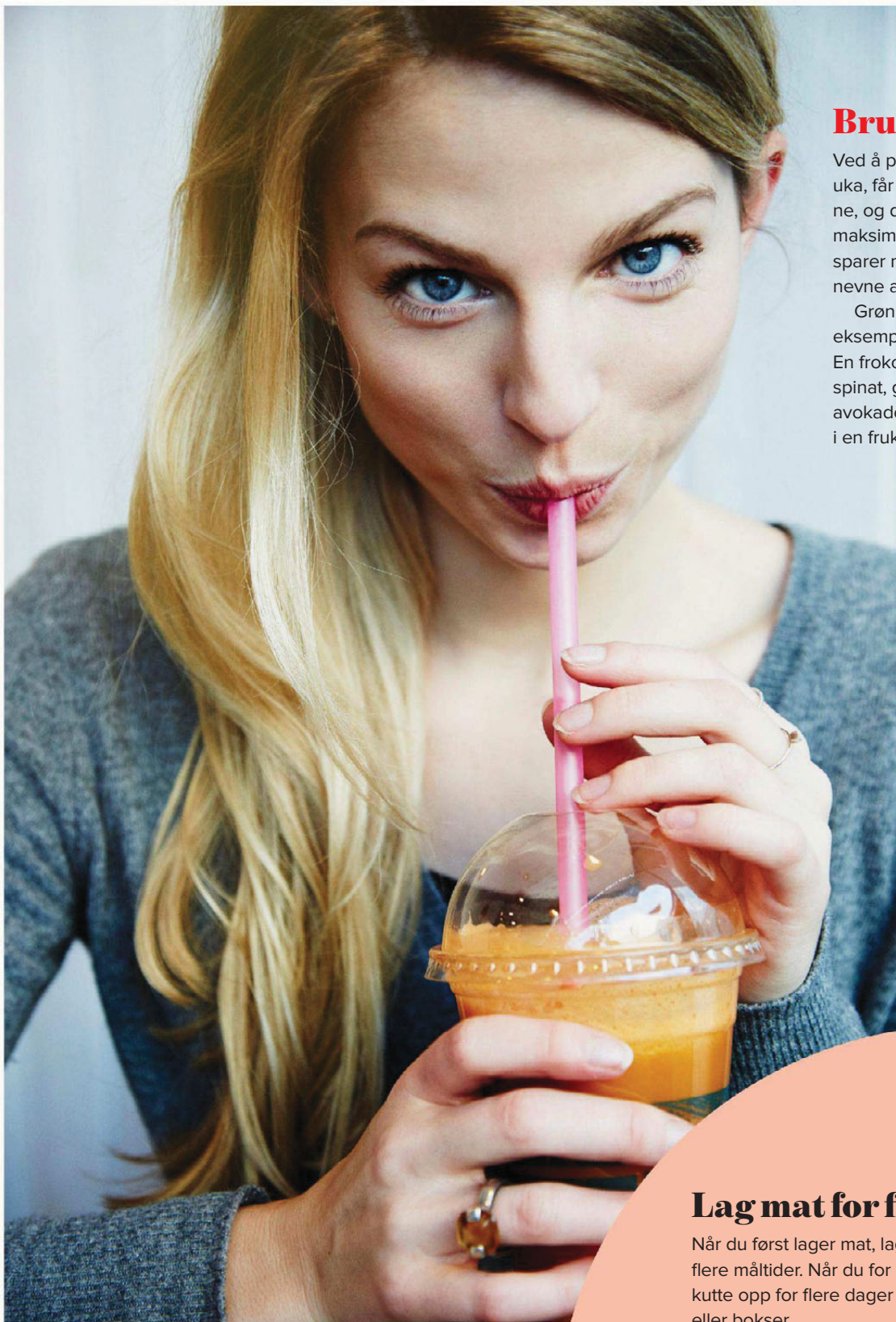


Ta kontroll over hverdagens små bevegelser

Trener du to til tre ganger i uka og er relativt inaktiv resten av tida, er det fortsatt mye å hente når det kommer til hverdagens små og lengre turer ved for eksempel å gå, sykle eller svømme. Det er stor forskjell mellom å trene to til tre ganger i uka og i tillegg gå i snitt 4000 sammenlignet med 10 000 skritt om dagen.

For de fleste er det lett å få ekstra skritt i hverdagen. Hvis du vil øke sannsynligheten for langvarig suksess, er det lurt å planlegge turene og gjøre dem til gode opplevelser. Gå en kveldstur med kjæresten eller ei venninne, gå alene med en god podkast, lydbok eller favorittmusikken på øret, eller finn en runde med mye fint å se på.





Lag sunne rutiner

Start dagen med noe som er enkelt og bra for deg. En sunn smoothie, litt frisk luft, et glass vann å rense kroppen med, ti minutter trening eller fem minutter meditasjon. Uansett hva du velger å gjøre, gjør det til en god rutine slik at dagen din alltid starter bra. Det er viktig at dagen starter med et positivt tankesett!

Bruk opp restene

Ved å planlegge hva du skal spise hele uka, får du bedre oversikt over restene, og du kan dermed utnytte maten maksimalt. Da unngår du matsvinn og sparer masse tid i butikken. Og trenger vi nevne at det også er penger å spare?

Grønnsakrestene kan fint brukes til for eksempel suppe, fond eller i smoothies. En frokostsmoothie kan fint inneholde litt spinat, grønnkål, stangselleri eller avokado – du kan skjule mye grønnsaker i en fruktsmoothie!

Lag mat for flere dager

Når du først lager mat, lag ekstra mye, slik at du har til flere måltider. Når du for eksempel lager salat, kan du fint kutte opp for flere dager og oppbevare det i tette poser eller bokser.

Men vent med dressing og annet som kan gjøre salaten bløt og vassen. Lager du en større mengde dressing, kan du fint ha den stående og klar til bruk i en til to uker.

Når du lager salat til middag, er det dessuten fint å lage klar litt ekstra og legge det i et glass med lokk, så kan du kan ta med til lunsj på jobben dagen etter.

Middager er det også smart å planlegge for én uke av gangen. Pass på at det er grønnsaker på menyen hver dag. Ha gjerne også én eller flere vegetariske dager i uka.

Pass på deg selv

Du kan ikke kontrollere det som skjer rundt deg, men du kan kontrollere hvordan du tenker på det. Sørg alltid for å ta kontroll over dine egne tanker, og øv på å starte dagen positivt. I stedet for å starte dagen med å sjekke telefonen og tenke på alt du skal gjøre – og som du kanskje ikke har så lyst til – kan du heller tenke på alle tingene som gjør deg lykkelig, og som du er takknemlig for.

Vi mennesker bruker ofte mye tid på å dømme og sladre om hverandre, men det er ikke noe som gir oss mentalt overskudd – tvert imot, det stresser kroppen. Øv på å stoppe deg selv eller de som snakker negativt om andre. Vær modig nok til å snu samtalen til noe som gir bedre energi!

Vi prøver alle bare å leve et lykkelig liv, men veien vi velger for å oppnå det, kan være veldig forskjellig fra person til person. Fokuser på din egen vei og finn inspirasjon hos menneskene du omgir deg med.

Finn takknemlighet i alt du gjør

Når du er takknemlig, produserer ikke kroppen stresshormoner. Det er vanskelig å være takknemlig og stressa på en gang! Derfor kan du få en mye sunnere hverdag mentalt sett hvis du trener deg opp til å være mer takknemlig over de små tingene i livet. Takknemlighet er som en muskel som kan trenes, og jo mer du øver på å være takknemlig, desto lettere blir det for deg å finne ting å være takknemlig for.





Ta korte pauser i hverdagen

Ferie bør ikke være noe som bare er forbeholdt noen få uker i året. Du har alltid tid til en treminutters mikroferie – bare husk å ta deg tid til det! Gå ut flere ganger om dagen og få litt frisk luft. Nyt øyeblikket og konsentrer deg om pusten. Hvis du ikke føler at du har tid til å gå helt ut, se i alle fall ut av vinduet og hvil blikket på himmelen. Minn deg selv på at det er nå du lever!

Bli bevisst på skjermtida di

Bruk muligheten til å måle skjermtid og få oversikt over hvor mye tid du faktisk bruker på de forskjellige appene, og om de appene du bruker mest, er apper som kun er for moro skyld, eller om det er praktiske verktøyapper som viser en mer bevisst telefonbruk. Det blir litt på samme måte som en badevekt; det forteller deg om du «spiser fordi du kjeder» deg eller om du har «kontroll over ditt digitale kjøleskap».

Gjør det lettere å være konsentrert

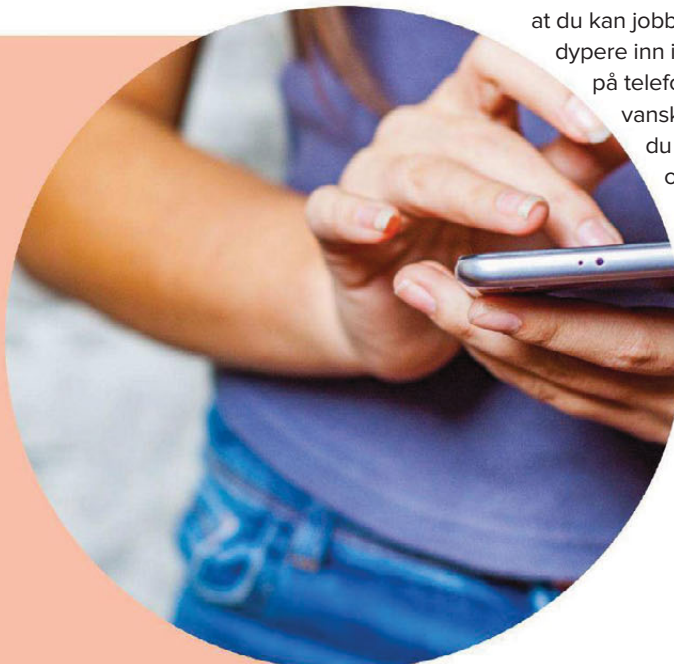
Mange usunne digitale vaner oppstår fordi vi ikke har tid til å tenke på hva som virkelig er viktig å gjøre i en gitt situasjon. Altfor ofte betyr dette at ting smelter sammen slik at du blir opphengt i en nyhet, et spill eller i uendeligheten i sosiale medier.

Når du trenger å konsentrere deg om noe, sørg for at du har en arbeidsplass uten distraksjoner der du kan jobbe uten å bli forstyrret. Legg telefonen bak skjermen, i veska eller i et annet rom. Dette vil føre til at du kan jobbe i lengre tid av gangen og gå dypere inn i oppgavene, enn om du ser på telefonen hver gang noe er vanskelig eller kjedelig. Ergo blir du også raskere ferdig med oppgavene, og det kan bety mer fritid!

Ikke la mobilen spise opp tida di

SoMe, spill og annet digitalt innhold er gøy, kan vanligvis alltid brukes og blir aldri tomt – men stjeler tid og oppmerksomhet. Det betyr at hvis du ikke har utviklet noen klare regler for bruken, risikerer du at de tar makten fra deg.

Derfor kan det være smart å lage seg sine egne regler, rammer og ritualer for bruk av digitale medier. Organiser appene dine i mapper der du enkelt kan justere plasseringa, og fjern de du ikke bruker. Det gjør det lettere for deg å bruke telefonen som et verktøy mer enn bare en kilde til underholdning.

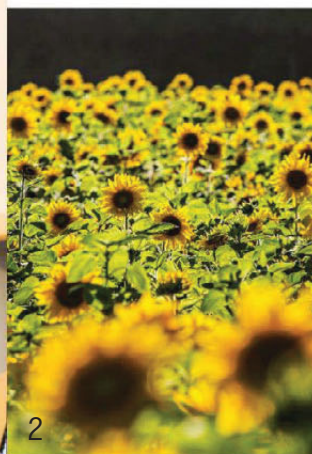


Ikonisk: Skulptur i Pilane får nye installasjoner hvert år, men den 14 meter høye «Anna», laget av den spanske kunstneren Jaume Plensa, er alltid på plass.

Kunst og kos på kysten

*Et flytende hotell, kunst i verdensklasse
og ramsalt kystkultur; øyhopping i vakre
Vest-Sverige er en fest for sansene.*





- 1 **Malerisk landskap:** Hobbykunstner Lena Karlstedt blir inspirert av naturen i Vest-Sverige.
- 2 **Sug inn sommeren:** Tjörn har flere bilfrie sykkelstier som bringer deg gjennom kulturlandskapet og til badeplasser, kafeer, loppemarket og flotte severdigheter. Sykler fås leid flere steder.
- 3 **Jubilant:** Nordiska Akvarellmuseet har vært det kulturelle flaggskipet på Tjörn i 25 år. Her fra fjorårets hovedutstilling signert Hans Op de Beeck.



Sveriges syvende største øy ligger ca. 5 mil nord for Göteborg. Hit tar det ca. tre timer å kjøre fra Oslo.

Bohuslän kan skryte av en fantastisk skjærgård, som strekker seg fra rett nord for Göteborg og helt opp til norskegrensen. Her, langs det som de fleste nordmenn forbinder med «svenskekylen», finner du livlige fiskelandsbyer og fortryllende øyer. På denne turen utforsker vi tre av de.

Selv om storbyen Göteborg ligger like i sør, og kjente kystbyer ligger på rekke og rad nordover, var det likevel få turister som fant veien ut til øya Tjörn for 25 år siden.

– Men da Nordiska Akvarellmuseet åpnet i år 2000, endret det alt, sier Lena Karlstedt.

Hobbykunstneren har invitert oss inn på arbeidsrommet til det internasjonalt anerkjente museet, som feirer 25-årsjubileum i år. Lena henter frem akvareller og et blankt lerret, og med et gammelt bankkort som

pensel (!), drar hun fargene utover. Motivet går fra abstrakt til mer konkret på kort tid, og snart er kystlandskapet tydelig.

Kontraster og kunst

– Det er kontrastene med hav og klipper som gjør Tjörn til et så spesielt sted, mener Lena.

Som tidligere turistsjef i kommunen har hun fulgt utviklinga på Sveriges syvende største øy svært tett.

Det var delte meninger blant lokalbefolkninga da det ble bestemt at Nordiska Akvarellmuseet skulle bygges helt nede i vannkanten i Skärhamn. Skepsisen gled imidlertid raskt over i begeistring da museet åpenbarte seg som et nytt flaggskip for øya.

– Det har definitivt løftet Tjörn som destinasjon, slår Lena Karlstedt fast, og nevner både Pater Noster og Skulptur i Pilane som

Kunstøya Tjörn

● **Nordiska Akvarellmuseet**
Holder åpent hele året og har roterende utstillinger med internasjonalt anerkjente artister. I tillegg til kunst i verdensklasse, serveres kortreist mat på restaurant Vatten. Her arrangeres også kunstvandringar og kurs med blant annet akvarellmaling som tema.
akvarellmuseet.org

● **Skulptur i Pilane**
Et fantastisk friluftsmuseum hvor «Anna» er den ubestridte sjefen. Den 14 meter høye statuen får selskap av nye installasjoner hver sommer, og skulpturparken nord på øya har åpent fra midten av mai til midten av september.
pilane.org



- 1 **Velvære:** Skal det være en jacuzzi på taket av en flytende badstue? Det får du på hotellet Salt & sill.
- 2 **Velbekomme:** Havets delikatesser har hedersplass på menyen til mange av restaurantene på Tjörn og naboøyene. Her fra Trålverket på Dyrön.
- 3 **Tett på naturen:** CNN har profilert den bohuslänske skjærgården som et av de ti siste store villmarksområdene i verden. Her finner du alt fra øde strender, seler som dukker opp over havoverflaten og vakre, små øyer.

1



2



3

Her finnes kunstrandringer og kurs med blant annet akvarellmaling som tema.

to andre kunstneriske attraksjoner i verdensklasse.

– Summen gjør at vi har ekstremt mye på et lite sted med knapt 16 000 innbyggere. Og da har vi ikke engang snakket om den fenomenale naturen, smiler Lena.

En øy tar form

Akkurat som Tjörn gikk fra å være et relativt ukjent sted til å bli et reisemål for de kresne, tar motivet på Lenas lerret form.

– Dette er jo bare en skisse og et eksempel på hvordan jeg jobber, men du ser hva som skjer. Fargene endrer seg, det samme gjør stemninga. Det er noe særegent ved å sitte sånn, rett ved storhavet, og se på landskapet som alltid er i endring. I ett øyeblikk er havet glitrende, det neste er det kullsvart eller turkist, forklarer hun.

Nordiska Akvarellmuseet har roterende utstillinger fra internasjonale kunstnere, men også kunstvandringer og kurs med blant annet akvarellmaling som tema. Den kulturelle institusjonen ved Kattegat huser dessuten restaurant Vatten, hvor måltidene løftes til

et høyere nivå på grunn av beliggenheten rett ved havet. Kombinasjonen av kulinarisk kunst og kunstneriske godbiter slår aldri feil.

Anna på fjellet

Alle som har reist litt på den svenske vestkysten, vil kjenne igjen landskapet på Tjörn. Her er det klipper og hav, små fiskevær og åpent kulturlandskap; som skapt for enkle sykkelturner, kystvandring og padling. Samtidig er det noe spesielt i lufta.

Vi kjører noen mil videre langs kysten av øya og ser ganske fort hvorfor så mange turister lar seg begeistre av Skulpturpark i Pilane.

Et 14 meter høyt hode ruver i terrenget. Skulpturen «Anna» kom til friluftsmuseet til Peter Lennby i 2016 og skulle opprinnelig demonteres og sendes videre. Men «Anna» ble fastboende der hvor det tidligere hadde vært et overgrodd villnis.

– Hun har blitt et slags varemerke for Pilane. Hun ser ut til å blunke, det gir et rolig og trygt inntrykk, mener 75-åringen, som omtaler den private kunstparken som «et upretensiøst sted».

Fine overnattingssteder på Tjörn

Salt & Sill er Sveriges eneste flytende hotell, og med skjermet beliggenhet på innsida av det gamle fiskeværer Klädesholmen, er det en fin base for både rolige dager og utflukter på land og vann. Her er det gourmetrestaurant med havets delikatesser, flytende badstue med jacuzzi på taket – og bare et par skritt fra seng til sjø. Fra kr 1400 per natt. saltosill.se

Björholmen Marina og Hotell har rom og leiligheter lengst nord på Tjörn i fin sykkelavstand fra Skulptur i Pilane. Fin restaurant med uteservering i havna. Fra kr 1500 per natt. bjorholmensmarina.se

Finn flere hoteller og opplevelser
på vastsverige.com/tjorn/



Sov på vannet: Salt & Sill, som ligger på Klädesholmen med veiforbindelse til Tjörn, har komfortabel overnatting i sitt flytende hotell.

Fyrtårn utenom det vanlige

Det er litt tungvint å komme seg til Pater Noster, men lett å like fyrtårnet ute i havgapet. Fyrvokterboligen, med over 154 års historie, ble bygget om til et elegant hotell med ni rom i 2020. Her er det enkle gleder og kontakt med naturen som gjelder, men om sommeren er det kunstutstillinger på Pater Noster. Du kommer deg hit med en 15 minutters båttur med RIB-båt fra Marstrand og Rönäng.

paternoster.se

Mini-galleri: Også her, langt uti havgapet, kan du oppleve både kunst og kultur.



Hjemmekoselig: Fyrmesterens hus er pusset opp med kjærlig hånd og er nå blitt et prisbelønt hotell.

Dagstur ut i havgapet: Pater Noster har åpen kafé onsdag til lørdag i juli og august, litt avhengig av været.

– Man slåss jo om inntrykk hele tiden. Her skal du kjenne på naturen og roen. Jeg mener dessuten at landskapet synliggjør kunsten – og kunsten synliggjør landskapet, sier Peter Lennby om den sommer-åpne skulpturparken.

Hver vår monteres et 20-talls skulpturer opp rundt omkring i landskapet.

Ut mot havet

Mens kunsten er det nye gullet, var det sildefisket som først sørget for at denne delen av kysten ble et ettertraktet sted. Selv om dagens lokale fiskeindustri bare er en svak skygge av storhetstiden på 1800-tallet, er det fortsatt ramsalt kystkultur som preger mange av stedene på Tjörn – og ikke minst de tilhørende øyene i sør.

Etter kunstneriske inntrykk i Skärhamn og Pilane, setter vi kursen mot havna Rönnäng for å utforske bitte lille Åstol og den noe større øyperla Dyrön på dagstur med rutebåt.

Dette er to steder som byr på en miks av historie,

nydelige kyststier og gode smaker. Her er det lett å la tankene svirre tilbake til sildefiskets storhetstid, og kanskje reflektere litt over det moderne samfunnets gleder og utfordringer.

For dette er litt som en reise i både tid og sted. Med kunst og kysthistorie i alle bauger og kanter, er Tjörn og de små naboøyene et ypperlig reisemål for en innholdsrik og smakfull langhelg i Sverige.

Hopp fra øy til øy!

- For et glimt av historiske fiskevær og bilfri idyll, er det verdt å ta båten til de mindre naboøyene Åstol og Dyrön. Det går rutebåter fra Rönnäng, fra kr 30 per tur.

vasttrafik.se

- På Åstol er Åstol Museum verdt et besøk for å få et innblikk i fiskerihistorien i den hesteskoformede havna.

hembygd.se/astol

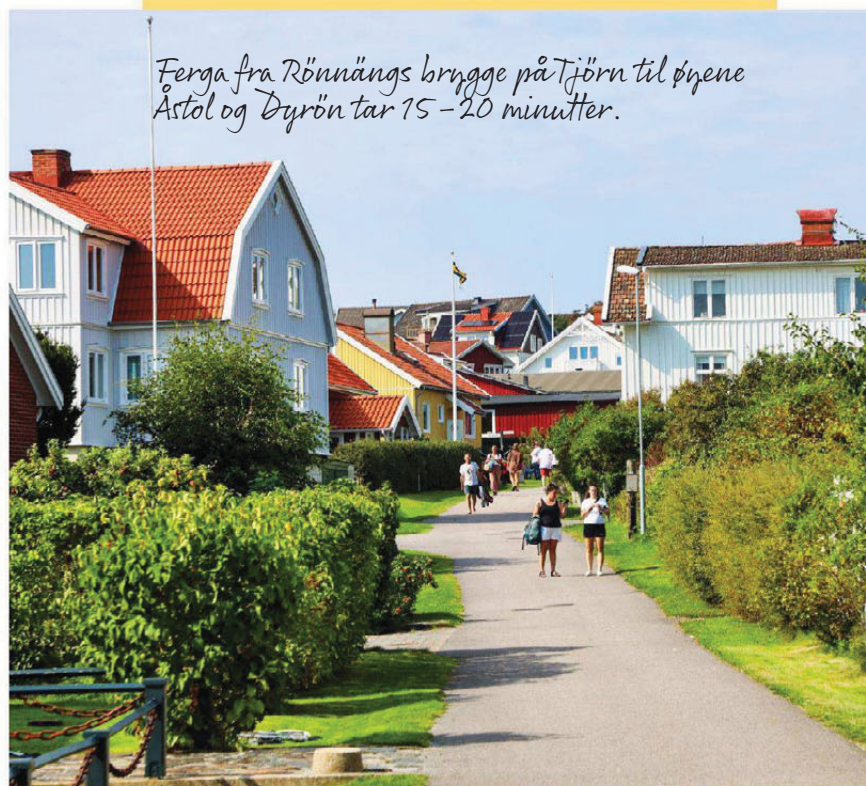
- Den langt større Dyrön er kjent for Dyröleden, men her er det også muligheter for badstue, designshopping hos sølvsmeden Tintin Hallding og havets delikatesser servert fra Trålverket.

dyron.se, tin-tin.se, tralverket.se



Håndlaget:
Citrus øreringer
i sølv, kr 1990
hos Tintin.

Ferga fra Rönnängs brygge på Tjörn til øyene Åstol og Dyrön tar 15–20 minutter.



Sjarm: Hyggelige Dyrön har en miks av fastboende og hyttefolk, men øya egner seg også fint til dagsbesøk.

STRANDLIV I DANMARK: Myke sanddyner, frisk sjøluft og bølger som lokker til både lek og avslapning.



Foto: Thomas Høyrup Christensen

Opplev Danmark på sitt beste – med feriehus som base

Drømmer du om en ferie med vakre strender, sjarmerende byer og ekte dansk hygge? Danmark har alt – fra naturskjønne omgivelser til familievennlige attraksjoner. Med et feriehus som base får du friheten til å utforske landet i ditt eget tempo og skape uforglemmelige minner.

ANNONSØRINNHold: VISIT DENMARK

Drømmer du om en ferie der du kan kombinere vakre strender, spennende aktiviteter og ekte dansk hygge? Da er Danmark det perfekte reisemålet! Enten du reiser med familien, venner eller din bedre halvdel, byr landet på noe for alle. Her er det alltid kort vei til kysten, naturskjønne omgivelser, storbyliv og fornøylesparker. Og den beste måten å oppleve alt dette på? Ved å leie et feriehus!

FORDELENE MED Å LEIE FERIEHUS I DANMARK

Et feriehus gir deg friheten til å skape din egen drømmeferie i ditt eget tempo. Med

rundt 40.000 feriehus spredt over hele landet, fra idylliske strender til koselige landsbyer, finner du garantert et sted som passer for deg. Her kan du nyte avslappende dager med havutsikt, utforske skjulte perler og skape minner i ditt eget hjem borte fra hjemmet.

JYLLAND – ALT DU TRENGER PÅ ETT STED

Jylland, den landfaste delen av Danmark, er en perfekt destinasjon for feriehusferie. Med nærhet til både hav, natur, byliv og attraksjoner er dette et reisemål som har alt.

Langs Jyllands nordlige og vestlige kyst

finner du noen av Danmarks fineste badebyer, som Blokhus, Løkken og Lønstrup. Her kan du nyte late dager på stranden, smake på fersk sjømat og oppleve den unike danske sommerstemningen. For barnefamilier er Fårup Sommerland et must, med et hav av karuseller og en stor vannpark. I tillegg kan du besøke Jyllandsakvariet og Nordeuropas største akvarium, Nordsøen Oceanarium, der barna kan komme tett på spennende sjøskapninger.

Er du dyreelsker? Ta turen til Aalborg Zoo, hvor du kan møte alt fra majestetiske tigre til sjarmerende røde pandaer. Og for den som ønsker en kulturell opplevelse, er

LEK OG MORO FOR HELE FAMILIEN:
Feriehusferie gir barna frihet til å utforske og leke i trygge omgivelser.



Foto: Robin Skjoldborg

MORGENKAFFE MED UTSIKT: Start dagen på feriehusets terrasse med en kopp kaffe og lyden av bølgene i bakgrunnen.



Foto: Robin Skjoldborg

Skagen, Sæby og Frederikshavn perfekte destinasjoner med sine kunstgallerier, lokale restauranter og den ikoniske palmestranden.

JYLLANDS PULSERENDE STORBYER

For deg som vil kombinere feriehuslivet med storbyopplevelser, er Aarhus og Aalborg verdt et besøk. Aarhus byr på Michelin-restauranter, spennende museer som AROs, og en sjarmerende atmosfære i Latiner-kvarteret. Lei en sykkel, nyt en kopp kaffe på en av de mange hyggelige kaféene, og opplev dansk storbyliv på sitt beste.

Aalborg har de siste årene blitt en moderne kulturby med street food-

markeder, livlige barer og et rikt kunst- og musikk-miljø. Her finner du alt fra nyskapende arkitektur til koselige gamlebygater – en perfekt kontrast til strandlivet.

EN FERIE DU VIL HUSKE

Med sitt store utvalg av feriehus, natur-skjønne omgivelser og varierte aktiviteter, er Danmark et fantastisk reisemål for alle typer ferier. Uansett om du vil slappe av på stranden, utforske spennende attraksjoner eller nyte storbyliv, er det å leie et feriehus den perfekte måten å oppleve landet på. Så hvorfor ikke gjøre din neste ferie til en ekte dansk drømmeferie?

UTFORSK DANMARK PÅ TO HJUL: Sjarmerende gater, hyggelige kafeer og den perfekte feriefølelsen venter rundt hvert hjørne.



Foto: Ditte Isager

Fordelene ved å bo i feriehus

Å velge et feriehus som overnattingssted gir en rekke fordeler, enten du reiser med familie, venner eller partneren din. Her er tre gode grunner til hvorfor et feriehus kan være det perfekte valget for din neste ferie:

1. FRIHET

Frihet til å skape din egen ferie. Et feriehus gir en frihet du ikke får på hotell. Dere har deres egen private base, uten faste tider eller forstyrrelser. Enten dere vil utforske nærområdet eller bare slappe av hele dagen, kan ferien tilpasses akkurat slik dere ønsker.

2. EN IDEELL BASE FOR ALLE

Feriehus passer perfekt for både familier, par og venner. Barna kan leke fritt mens de voksne slapper av, og på kvelden kan barna sove uforstyrret mens de voksne nyter tiden sammen. Her får dere en fin balanse mellom fellesskap og privatliv.

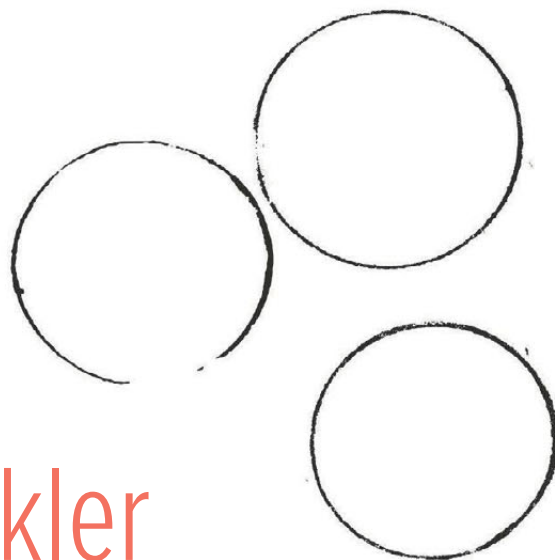
3. ØKONOMISK OG FLEKSIBELT

Det finnes feriehus i alle prisklasser, slik at du kan finne noe som passer ditt budsjett. I tillegg bestemmer du selv hvordan måltidene skal løses – enten du vil lage mat selv, bestille take-away eller spise ute. Denne fleksibiliteten gjør ferien mer avslappende og økonomisk fordelaktig.

Finn ditt feriehus her

www.sologstrand.dk

www.feriepartner.dk



Magiske sirkler

Vi har blitt bedt på midtsommerfest i Sverige, skatt. Skal vi dra? Jeg så blikket til Gro. Hun strålte. Vi elsker denne flokken i Sverige. Likevel ble min mentale verden umiddelbart aktiv. For noen er dette kjempegøy. For meg? Det er nesten toppidrett å være våken lengre enn til klokka 23:00. Og i møte med fulle mennesker har jeg alltid mest lyst til å ta rennefart bort, og heller tre inn i stillhet, en god bok eller meditasjon.

Heldigvis har jeg lært meg å svare ærlig.

– Skatt. Jeg elsker å være sammen med dem. Og midtsommer i Sverige er jo et eventyr for dem som elsker fest. Jeg er ikke en av dem. Kan du dra uten meg?

– Jeg skal tenke på det, svarte hun.

Gro smilte. Og gikk ned trappa. Alt inni meg håpet hun ville dra. At hun ville kose seg, og at hun ville komme hjem og fortelle morsomme historier.

Da jeg hørte skrittene hennes forsvinne nedover, gikk det opp for meg: Det at vi ønsker ulike ting, er lett for oss å stå i. Nå. Men det har ikke alltid vært sånn. I alle fall ikke for meg. Det har kostet oss ærlighet, sårbarhet og øvelse å komme hit.

Hvordan havnet vi her?

Det startet da vi la opp. Håndballen, som hadde vært vår felles passion i så mange år, ble borte. «Hva blir limet vårt nå?» tenkte jeg. «Vil vi klare å ivareta både

egne og felles interesser? Vil vi være våkne nok til å komme oss ut av rutineslaveriet og inn i nysgjerrigheten – til livet, og til hverandre – også i årene fremover?»

Som idrettsutøvere har vi lært at gode resultater ikke er flaks. Hvis vi skal skape gode ferier, trygge relasjoner og et liv som er inspirerende for begge, så ligger det ansvaret på oss. Og vår villighet til å være ærlige – på ordentlig. Hva er viktig for meg? Hva er viktig for deg? Hva kan vi skape sammen?

Her kommer POINT inn – Positive Interesser. Vi har laget en enkel modell. Den bruker vi. Skriftlig. Den endrer seg med tiden – fordi vi endrer oss med tiden. Kanskje kan den gi også deg og dem du er glad i, ny og nyttig innsikt?

Se for deg et vennediagram med to overlappende sirkler: den første inneholder mine interesser, den andre dine interesser, og der sirklene overlapper hverandre, ligger våre felles interesser.

Eksempel fra Gro og meg:

Mine interesser: Meditasjon. Stillhet. Skrivning. Retreater.

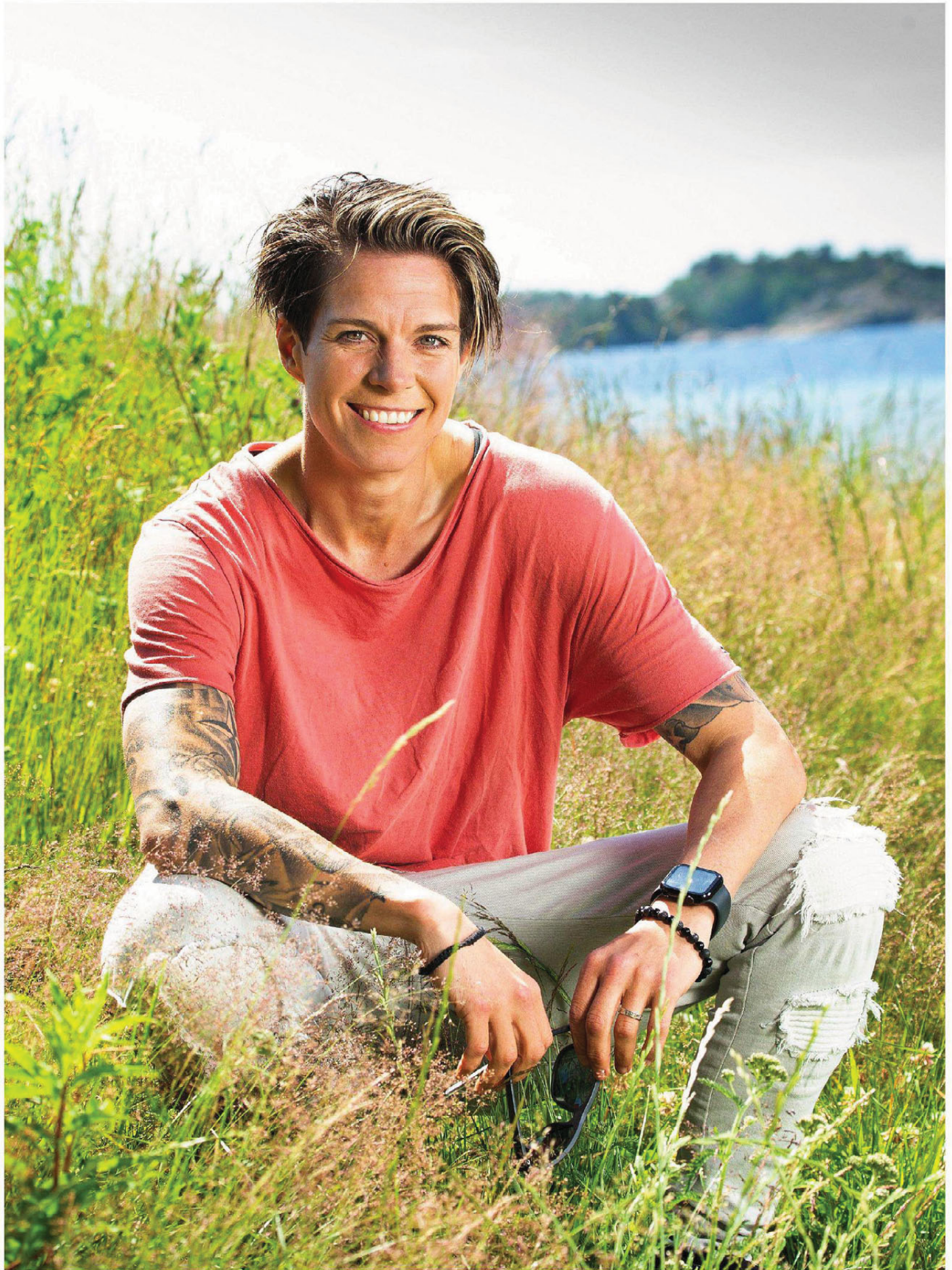
Gros interesser: Reiser med venner. Se håndball. En fest innimellom.

Våre felles interesser: Være med venner. Mat. Trening. Fotball og basket med barna. Turer alene og sammen med andre. Lese. Pluss mye mer som ikke trenger å skrives i et blad...

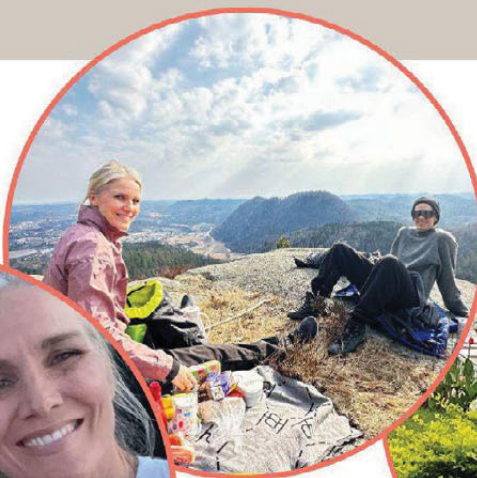
De felles interessene er fine. Trygge. Enkle å støtte. Men magien? Det er den tryggheten vi har bygd opp. Den har oppstått fordi vi har våget å være ærlige om ytterkantene. Der vi er ulike. Der vi sier: «Jeg skjønner ikke helt hvorfor det er viktig for deg, men jeg kan godt vite mer.»

>

«Det har kostet oss ærlighet,
sårbarhet – og øvelse.»

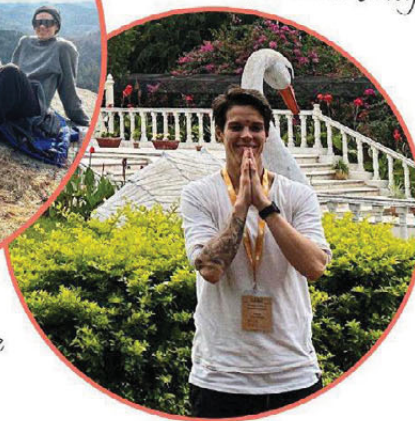


Gro blir gjerne med på en fest, her med tidligere trenerkollega på landslaget, Ane.



Vi elsker begge å være ute på tur.

Selv er jeg opptatt av meditasjon. Her er jeg i India på Art of Living Ashram i Bangalore.



Det er også der det kan være lett å trekke seg unna. Der vi skyver bort, gjemmer, tilpasser oss. Men når vi gjør det, krymper noe inni oss. Det er min erfaring.

Glatte over egne behov

Hvorfor er det så vanskelig? Fordi dine interesser ikke alltid er felles. Fordi det kan føles egoistisk å si: «Dette trenger jeg.» Og fordi vi ofte har lært at kjærlighet er det samme som tilpasning. Ivaretagelse av andre, uten å gjøre det samme for meg selv. Eller

ordet «ja».

Her kommer begrepet *fawn* inn. Fawn er overdreven tilpasning. Som et fjerde element til den kjente Fight, flight, freeze-modellen.

Fawn er en slags sosial tilpasning – ofte en reaksjon på usikkerhet. Pete Walker var en av de første som satte ord på dette. Selv om begrepet har møtt kritikk for manglende forskning, traff det meg dypt.

For jeg vet hvordan det er å glatte over egne behov, gjøre andre fornøyde, eller unngå konflikt ved å være ekstremt imøtekommende. Og selv om jeg er stor tilhenger av å møte hverandres behov, så fungerer det bare hvis jeg også er ærlig om mine egne behov. For det er bare jeg som kjenner hvordan det føles å være meg.

Jeg spiller Gro god ved å informere henne. Jeg vil selv ha en kjæreste som lever med glede og inspirasjon, ikke en som visner langsomt fordi hun tror hun hele tida må tilpasse seg meg for at vi skal ha det bra sammen.

Men sannheten er at vi strekker oss også. Innimellom. Gro har for eksempel begynt å se på månen sammen med meg. Og jeg hadde nok ikke visst så mye om norsk kvinnehistorie uten henne.

Og fest? Joda. Jeg er med, innimellom. Og Gro mediterer faktisk også litt. Innimellom.

Det er ikke enten eller. Men en fin bevissthet å ha, for eksempel nå som vi snart skal gå inn i ferien. Og hvem vet? Kanskje er midten av vår sirkel neste år – der våre felles interesser ligger – meditasjonsfest under fullmåne – til langt på natt?

SPØRSMÅL DU KAN STILLE:

- ✓ Hva gjør vi når ting fungerer godt?
- ✓ Når kan det være krevende?
- ✓ Hva slags ansvar tar jeg for å vite om de ulike sirklene (dine, mine og våre felles interesser)?
- ✓ Hva slags ansvar tar jeg for å fortelle om innholdet i min sirkel?
- ✓ Hvordan vet jeg når jeg går på akkord med mine egne behov?
- ✓ Hva frykter jeg kan skje hvis jeg setter tydelige nok grenser?
- ✓ Hva skjer når jeg sier ja til noe jeg egentlig ikke vil?
- ✓ Hvordan kan jeg møte andre uten at jeg føler at jeg mister meg selv?
- ✓ Hva skjer i deg når du lar være å gjøre det du elsker – fordi det ikke er en av våre felles interesser?
- ✓ Hvem ville du vært dersom du tok dine interesser på alvor?

Stilrent Bærekraftig Skandinavisk



Opplev følelsen av luksus

Bosant er en av Norges ledende aktører innen salg av sengetøy laget av bambusviskose.

Følg oss på Instagram

Bosant AS
Skjelfossveien 30
1827 Hobøl
bosant.no

BOSANT

8 av 10 Kamille-lesere velger dette

Kr 119 i butikken



Kr 29 i postkassa*



Hva velger du?

**Bestill abonnemement
og velg din velkomstgave**
på bladkiosken.no/abonnemement/kamille

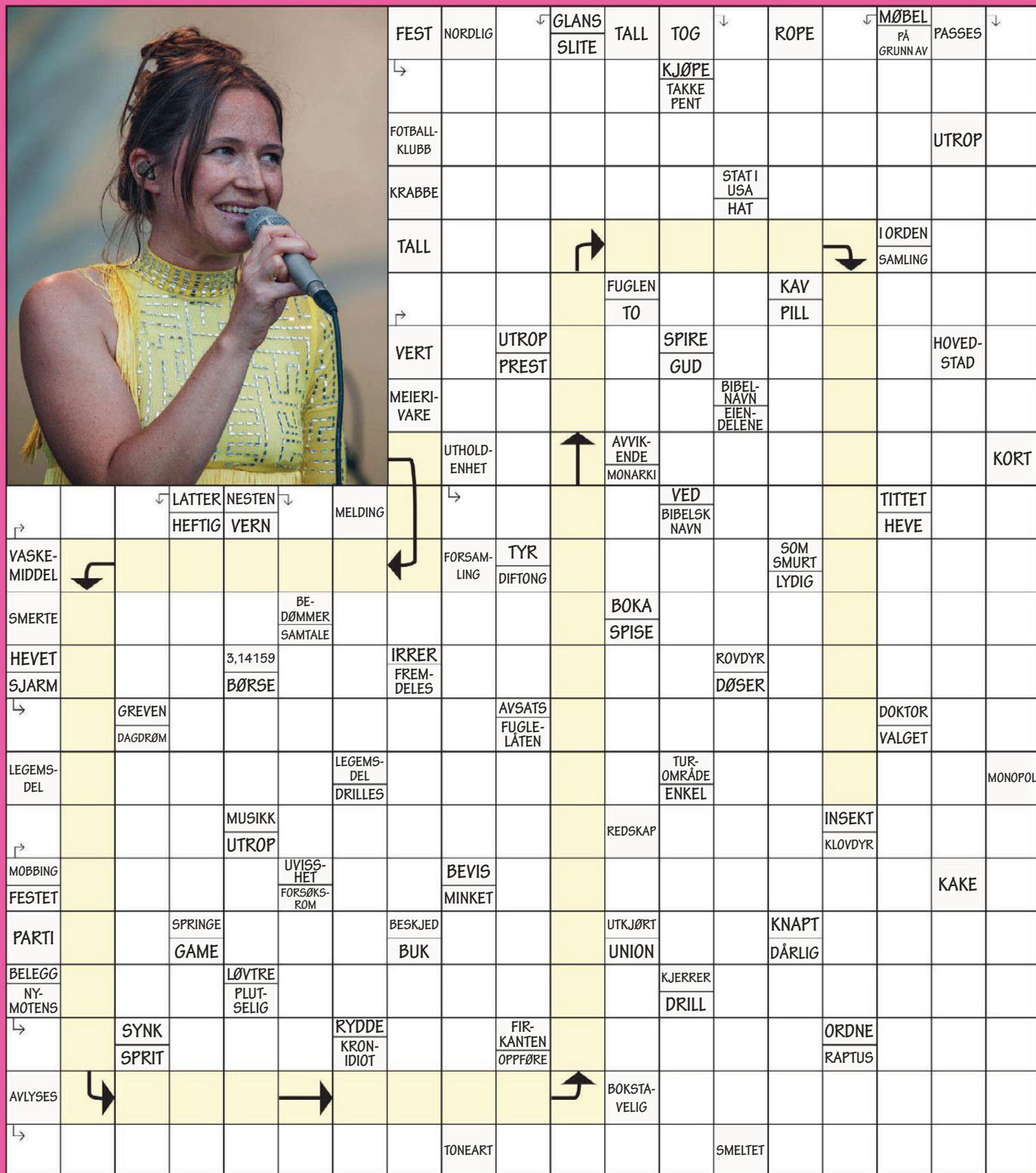
* Denne prisen gjelder introduksjonstilbud
på 17 utgaver + VELKOMSTGAVE.
Du kan også velge et kortere og rimeligere tilbud.
Abonnementet løper til oppsigelse.



Velkomstgavene kan variere.

Scann QR-koden!





Vinn

5 Flax-odd 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: 27. juni

Helt gratis! →



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

AD OG INNHOLDSANSVARLIG
Runhild Elgaen
runhild.elgaen@egmont.com

REDIGERER OG AD
Nina Kirkenær

PRODUKSJONSKOORDINATOR
Kate Wik
kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG RED./DIREKTØR:
Marianne Gram

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

INNHOLDSANSVARLIG
Jane Holma
jane.holma@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIG
Rebekka Østby

REDAKTØR
Monica Smith
monica.smith@egmont.com

ABONNEMENT
Bli abonnent på blakkiosken.no, ett år/17 utg. kr 908, halvt år/8 utg. kr 519 (pristillegg utenfor Norge). Abonnementet løper til det sies 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 blakkiosken.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. Innsendelse 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 Femarelle, 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

Story House Egmont er en del av Egmont. Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse og Egmont Fondet deler årlig ut over 90 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klubb.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere deleide selskaper.

SUDOKU

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

Lykke til!

LETT

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

Løst av: Egmont Kids

VINN 2 SETT DYNETREKK

Kamille- KONKURRANSE

Dahlia er en vakker knollplante som er blant sommerens favoritter i hagen for mange.

Den kalles også noe annet, hva?

A: Georginer B: Peoner C: Tulipaner

Send SMS til 2205: Skriv KM8 + svaret ditt. **Svarfrist:** 27. juni.

*Vinneren blir
kontakttet og
annonsert på
Facebbok.*



Siden begynnelsen av 1900-tallet har Boråstapeters vakre tapeter prydet mange hjem; nå er flere av mønstrene også å se på et utvalg interiørartikler og tekstiler, slik som dette sengesettet med det populære Dahlia Garden-mønsteret i 100 % bomull.

Én vinner får to sengesett med dynetrekk (150 x 200 cm) og putevar (50 x 60 cm). Veil. utsalgspris fra kr 729 pr. sett.



NESTE NUMMER

I SALG 27. JUNI



**INTERIØR
PÅ UTEPLASSEN:**
Ute skal føles
like koselig
og behagelig
som inne!

**ALLTID
MYE GODT
LESESTOFF**

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



Grilla sjøkreps
og all den gode
sjømaten havet
har å by på

La oss bli med!

*Neste Kamille er proppfullt
av godt lesestoff og sommerlig
inspirasjon; perfekt lektyre
nå som ferien står for døra.
Kamille blir gjerne med
i kofferten om du skal ut
og reise, eller bare ut i sol-
veggen for en kosestund!*

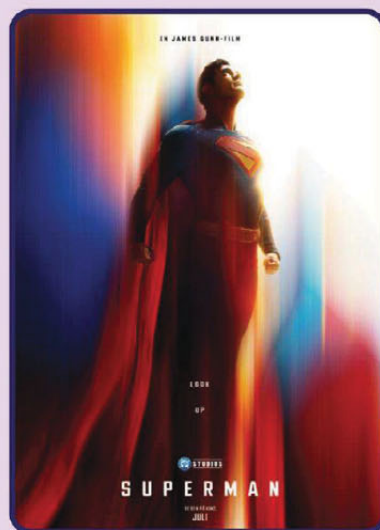
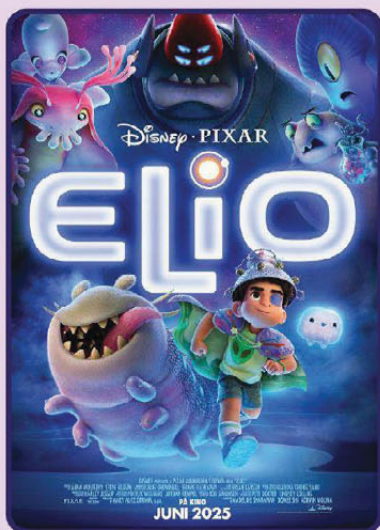


Kortreist, billig
og bra badeferie
ved Østensjøen



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

Selges også i kiosk,
bensinstasjon og
dagligvare



Perfekt til konfirmasjon, sommer og skoleavslutning!

Kinogavekort – en gave alle setter pris på.



Kjøp på
kinogavekort.no

FILMWEB Kinogavekort

Kan brukes til kjøp av kinobilletter og kioskvarer på kinoer i Norge.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vi dekker *hele*
sesongen med
10 utgaver!



HAGELIV & uterom



BESTILL ABONNEMENT NÅ!

Skann koden med din telefon