2539 Nr. 09 september 2025 Pris 109,95

NORGES STØRSTE M… …VINNER 40+

tara

– få mer ut av livet!

NY KAFFE-SPALTE

VERDENS BESTE VEGGIS:
LETTLAGDE GRØNNE RETTER

TRENDENE DU VIL ELSKE:
STILSIKKER HØSTMOTE

Stjernen fra «Reservatet», Marie Bach Hansen (40):
– JEG VIL IKKE SETTES I BÅS

HORMONER – FØR, UNDER OG ETTER OVERGANGSALDER

5 VEIER TIL EN STERK KROPP:
– Metodene som virker

HELSE:
SLIK LINDRER OG DEMPER DU SNORKING

BOLIG:
FORNY MED FARGER

BC 786 009 KR 109,95
MOTE
7 023063 307865 54009

REISE: RIGA – EN UOPPDAGET *perle*

tara nr. 09 2025 ✦ 5 VEIER TIL EN STERK KROPP – METODENE SOM VIRKER ✦

heart of lule

★★★★★

Godt over 5.300 kunder har lagt igjen fantastiske omtaler av vår butikk, produktene og kundeservicen.
4,8 / 5 stjerner

Vega Urban
Jacket
2800 kr

Hold kamera ditt over QR-koden
så kommer du rett til butikken

Lule Maxi
sweater
999 kr

Eir Arctic
Jacket
2800 kr

The Wide
Jacket
2900 kr

Glow Cardigan
849 kr

Vega Urban
Jacket
2800 kr

Siv Cotton Knit
849 kr

Lekre og smarte høstnyheter

⭐⭐⭐⭐⭐

Heart of Lule fortsetter å vokse, og mange tusen kvinner kler seg nå i sporty og fleksible fritids- og treningsklær fra det norske merket.
Nå utvides kolleksjonen med lekre og praktiske ytterjakker, turbukser, jeans, vesker og mer.

Besøk nettbutikken her:

www.lule.no

Flex Zip Pant
Earth
1599 kr

Lule Hybrid
Shopper
699 kr

Glow
Cardigan
849 kr

Siv Cotton Knit
849 kr

Lule Flare pants
899 kr

Lule stretch
Jean pant
899 kr

ANNONSE

Kollagenpulveret fra Oslo Skin Lab:

– *Virker det egentlig?*

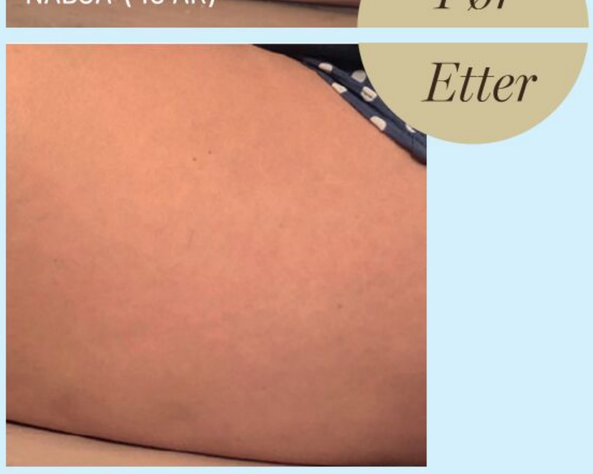
Ja, det virker! Studier* bekrefter at de bioaktive kollagenpeptidene i The Solution™ kan redusere rynker, forbedre hudens elastisitet og redusere cellulitter. Dette får vi også stadig bekreftet fra våre kunder, og her deler noen av disse sine bilder og historier.

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 freshere ut. Jeg begynte å merke en bedre spenstighet og glød etter ca. 2 måneder.

CHARLOTTE (42 ÅR)



OSLO SKIN LAB®
High performance skincare

ANNONSE

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.

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

+ Gave
HYDRO BOMB SHEET MASK
Verdi: 169.-

Mindre synlige linjer og rynker **Fastere og spenstigere hud**

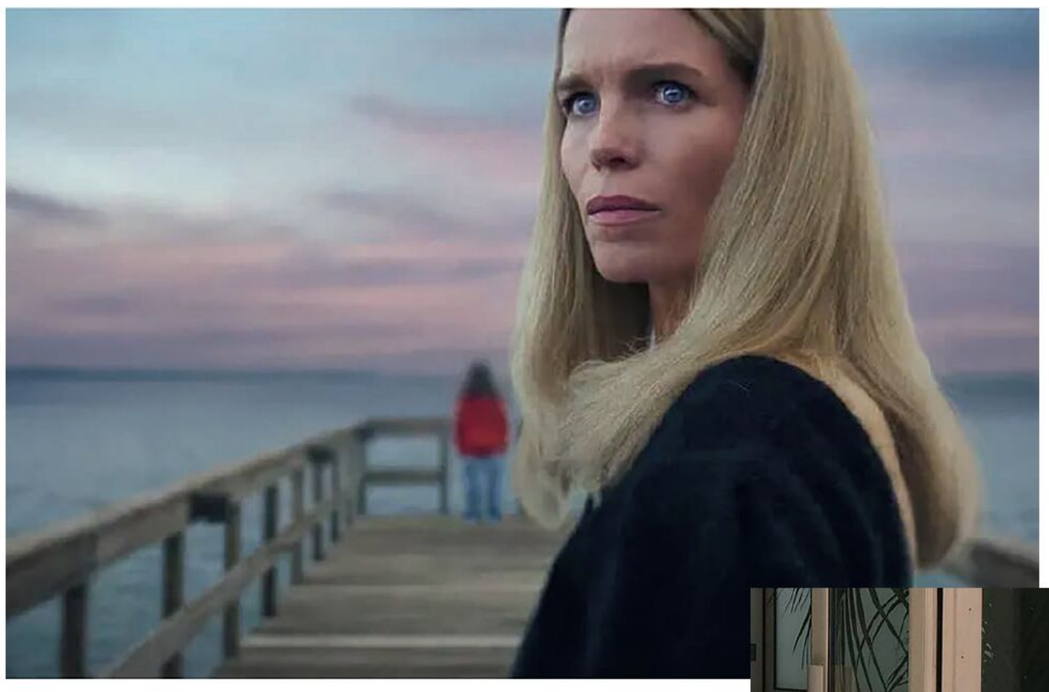
Reduserer cellulitter **Forebygger aldringstegn** **Forbedrer hudoverflaten**

Vil du se om det kan gi lignende effekt på din hud? Nå får alle lesere av TARA **65% AVSLAG + SHEET MASK I GAVE**. SKANN QR-KODEN MED MOBILKAMERA OG BLI TATT RETT TIL DITT TILBUD, ELLER BRUK RABATTKODEN **TARA+GAVE** 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 returrett.

Dobbeltblindet placebo-kontrollert studie på rynker: Proksch E1, 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.

NYTT BEKJENTSKAP



MØT MARIE FRA «RESERVATET»: Danske Marie Bach Hansen (40) tar verden med storm med sin hovedrolle i Netflix-serien «Reservatet». Bli bedre kjent med henne fra **side 10**.

NY SPALTE OVER KAFFE-KOPPEN: Taras Gunnhild Bjørnsti elsker smaker og dufter – enten det er vin, parfyme eller kaffe. Etter 20 år som vinformidler deler hun sin interesse for kaffens historie og smaker. Les mer fra **side 88.**

MØT EMMA SOM SIER JA TIL VOKSEN KJÆRLIGHET: Svenskenes feelgood-dronning Emma Hamberg dyrker både suksessen og kjærligheten. Hun er bokaktuell i Norge med romanen «Kjærlighetens idioter». – Tittelen er valgt fordi vi kanskje tror at vi har blitt klokere med årene, men når kjærligheten slår til, er vi alle idioter. Og det sier jeg med varme, sier Emma som gikk fra å holde døden i hånden til å møte ny kjærlighet i voksen alder. En kjærlighet som blant annet har ført henne til intense opphold i Paris, derfor tannpuss med utsikt ... Les mer fra **side 50** om både forfatterskapet og livet til populære Emma Hamberg, som nå også er garantert for et større norsk publikum.

– Jeg er veldig opptatt av å ikke bli puttet i en bestemt bås av mediene, sier den danske skuespilleren Marie Bach Hansen. Jeg blir alltid litt skeptisk når intervjuobjekter tar klare forbehold i begynnelsen av et intervju. Kommer de da til å gi av seg selv? Men tross sine egne advarsler, å lese om den danske stjernen fra Netflix-serien «Reservatet» gir stor mening. Marie forteller levende og spennende om både karriere og tanker i eget liv.

– Det handler så mye om å tørre å være til stede i øyeblikket der du er. Og huske å ta noen sjanser underveis, så du ikke ender opp i de låste båsene som er så vanskelige å komme ut av, sier Marie Bach Hansen og byr på både noen av livets utfordringer og ikke minst synspunkter på sitt eget reservat, oppveksten hjemme i Danmark.

God lesning og god september!

Torunn Pettersen,
sjefredaktør i Tara

Les fra side 60:

HORMONER – FØR, UNDER OG ETTER OVERGANGSALDER

Kvinnehelse er ikke en privatsak

BLÅ RESEPT NÅ!

Jeg kjente meg ikke igjen i meg selv. Med hormonbehandling fant jeg tilbake til balansen – og livsgleden.

Tina, 51

Overgangsalderen er krevende med mange plager som går ut over helse, arbeid og familieliv. Likevel må kvinner betale selv for behandling de trenger.

Hormonbehandling må på blå resept – for alle som trenger det!

Støtt oss i arbeidet for å løfte kvinnehelse!

Vipps til 0803

Sanitetskvinnene

INNHOLD

PROFILER & REPORTASJER

6 **Redaktøren** har ordet
10 Møt Marie Bach Hansen, stjernen fra **«Reservatet»**
18 Forfatteren Tessa Hadley: Vi strever alle for å **finne lykke**
22 Dorthe Eriksen elsker **feelgood-sjangeren**
112 Spaltist **Tove Nilsen**

MOTE & SKJØNNHET

28 De tydeligste trendene: **Stilsikker høstmote**
42 **Vegansk** skjønnetsguide

FÅ MER UT AV LIVET

46 Relasjonsterapeut Bjørk Matheasdatter: **Lykkemøter**
50 Emma Hamberg sier JA til **voksen kjærlighet**
60 Hormoner – før, under og etter **overgangsalderen**
66 Slik blir du kvitt **snorking**
72 5 effektive metoder som **styrker kroppen** din

MAT & VIN

78 Verdens beste veggis: **Grønne retter**
84 Gunnhilds vinfavoritter: **Høstens beste rødviner**
88 **Nyhet: Les vår kaffespalte**

INTERIØR, REISE & KRYSSORD

90 Forny hjemmet ditt **med farger**
100 **Lenes reise**
104 **Riga** – en godt skjult perle
110 **Kryssord**

COVERFOTO:
Foto: Wenche Hoel-Knai
Hår, styling og makeup: Jan Gunnar Svenson

S. 28
Ja, vi elsker høstmoten

S. 78
Verdens beste vegetarretter

S. 72
Gå ikke glipp av vår nye kaffespalte

S. 104
Riga – en uoppdaget perle

Swedish design with a colourful soul

Quiltet trikotjakke
«Galapagos»
2495,-

VINDEN
FØRER OSS OVER

Stille havet

HØSTEXTRA 2025

Gudrun Sjödén

gudrunsjoden.com

SWEDEN GERMANY NORWAY DENMARK FINLAND UNITED KINGDOM USA CANADA FRANCE SWITZERLAND NETHERLANDS

«Jeg. Vil. Ikke. Settes. I.Bås!»

Med Netflix-serien «Reservatet» har danske Marie Bach Hansen fått sitt internasjonale gjennombrudd. Det tar hun ganske rolig. På samme måte kan hun heller ikke bli opprørt over at hun nettopp har fylt 40. Hun vil bare fortsette å lære nye ting.

Av Line Marie Laursen Foto: Ditte Capion Styling: Sofia Astby Dock og Pily Ottesen
Hår og makeup: Monika Grensteen/Le Management.

Marie Bach Hansen (40)

Er skuespiller. Utdannet fra Statens Teaterskole i København i 2010. Fikk sitt gjennombrudd som den hemmelige lillesøsteren i tv-serien «Arvingene», og har siden blant annet medvirket i tv-seriene «Mord uden grænser», «Hvide Sande» og «Dansegarderoben», og filmene «Hvidstengruppen II – De efterladte» og «Superposition».
Er aktuell i Netflix-serien «Reservatet», hvor hun spiller en av de bærende hovedrollene.
Er kjæreste med musikeren Stefan Pasborg.

Man trenger ikke å ha sett mange minutter av Netflix-serien «Reservatet» før man merker at noe er helt galt. Stemningen i musikken er urovekkende. Og det er hovedpersonen Cecilies blikk også. Vi befinner oss i et område med arkitekttegnede villaer langs Strandvejen i et av de rikeste områdene i Danmark, nord for København. Et velstående reservat hvor naboens au pair, Ruby fra Filippinene, er forsvunnet. Marie Bach Hansen spiller rollen som Cecilie i krimserien om skyld, makt og taushet i overklassens lukkede sirkler. Og med den har hun for alvor gjort seg bemerket på den internasjonale scenen. I løpet av de første fire ukene på Netflix var «Reservatet» blant de mest sette i hele 77 land – og over 35 millioner hadde sett serien. 35 millioner! Smak på det tallet. Netflix-serien kan for øvrig sees i 190 land.

Det er imidlertid ikke noe som får Marie Bach Hansen til å vippes av pinnen. For hun leser ikke så mye om det hun er med i – og absolutt ikke anmeldelser.

– Jeg er ikke i tvil om at serien har nådd langt ut, for jeg fikk

HER OG NÅ: – Det handler mye om å våge å være til stede i nuet, der du er. Og ta noen sjanser underveis, så du ikke havner i en bås som kan være vanskelig å komme ut av.

HVIDE SANDE: Den danske krimserien Hvide sande ble også et viktig steg videre i Maries karriere. Her i samspill med David Sukurai.

GJENNOMBRUDD: TV-serien «Arvingene» ble Maries store gjennombrudd. Serien gikk også sin seiersgang i Norge i 2014.

NETFLIX-SUKSESS: «Reservatet» er blitt en suksess verden over.

beskjed fra en som bodde i Brasil, som skrev at hun virkelig kunne speile seg i Cecilie. Det er jo helt utrolig at du plutselig kan påvirke noen på den andre siden av jordkloden. Den slags meldinger gjør meg glad. Det er jo nettopp det med å dele historier, som folk kan bruke til noe, som er hele meningen med det jeg gjør. Og jeg er stolt av at serien blir mottatt så godt. Jeg vil alltid gjerne høre fra dem som har sett meg i en film eller i en serie – eller snakke med publikum som kommer bort til meg på gaten eller skriver til meg etter et teaterstykke. Men utover det prøver jeg å unngå å lese for mye om det jeg medvirker i. Jeg leser ikke anmeldelser. Det har jeg ikke gjort på nesten 10 år – hverken de gode eller de dårlige. Jeg har gjort mye teater, og der kan det virke direkte forstyrrende for jobben min å lese for mye underveis i en spilleperiode. Jeg vil gjerne skåne meg selv for andres meninger når jeg skal inn og spille stykket 40 ganger. Uansett om det gir en god følelse eller gjør meg trist, er det forstyrrende for min karakter – så det gjør jeg ikke. Men jeg må også innrømme at jeg faktisk er litt nysgjerrig. Så det kan være jeg vil prøve noe nytt her i livet etter fylte 40, og begynne å følge litt mer med.

Ikke sett meg i en bås

Det er 15 år siden Marie Bach Hansen gikk ut som skuespiller fra Den Danske Scenekunstskole i København. Samme år debuterte hun på Teatret Mungo Park, og siden har hun stått på en lang rekke av Danmarks store scener – fra Det Kongelige Teater til Husets Teater i København. Men det var med rollen som blomsterhandleren Signe, som viste seg å være den bortadopterte lillesøsteren Sunshine i familien Grønnegaard i serien «Arvingene» fra 2014, at det brede publikum for alvor fikk øye på henne. Serien gikk også sin seiersgang i Norge.

– Karakterenes forskjellige uttrykk letter på en

«Jeg har aldri tenkt: Når jeg er 40, skal jeg ha oppnådd det og det. Hva er alder annet enn tall-stress?»

måte min egen type og personlighet og gir plass til den personen jeg spiller. Sånn vil jeg gjerne fortsette å ha det. Derfor er det også litt spesielt med mitt fag, at det også innebærer at du lager intervjuer om deg selv som menneske.

Jeg er veldig oppmerksom på å unngå å bli puttet i en bestemt bås i mediene. Jeg får lyst til å komme med en ansvarsfraskrivelse hele tiden, og si: «Sånn er jeg overhodet ikke», når jeg føler meg fastholdt i en bestemt fortelling om meg selv. Ha-ha … med andre ord: Jeg. Vil. Ikke. Settes. I. Bås!

Mitt eget reservat

Med rollen som Cecilie i «Reservatet» har Marie Bach Hansen fått lov til å prøve seg med enda en ny type karakter: en kvinne fra samfunnets aller øverste lag. Serien er regissert av Per Fly, og samarbeidet med ham satte hun pris på.

– Cecilie beveger seg med selvfølgelighet gjennom livet sitt, men under overflaten ligger skyld og tvil. Per jobber mye med at ting ikke må bli fortalt for tydelig. Og jeg elsker det, fordi det gir plass til nyanser. Kontroll på utsiden og kaos inni. Det er en spennende prosess å dykke ned i. Vi snakket mye om hvordan man er et godt menneske, og hva som er et godt liv.

Hvilket reservat kommer du selv fra?

– Jeg er oppvokst i den lille byen Borum utenfor Århus. Et «Bakkebygrenda»-aktig miljø, hvor man løper inn og ut hos alle, og alle kjenner hverandre. Det var en barndom som føltes veldig trygg. Moren min var pedagog, og faren min var tømrer. Vi spilte slåball på veien og laget barneteater i forsamlingshuset – og selv flaskemannen, en mann som bodde i utkanten av byen og alltid samlet flasker i veikanten, var en viktig del av vårt samfunn og ble invitert med. Det var et godt fellesskap i byen. I dag tenker jeg at det kanskje var noen i byen som følte seg utenfor. At det kanskje kunne føles mer lukket, hvis man så det fra en annen vinkel. Jeg vet ikke. Jeg tror nok det er sånn i alle sammenhenger. Du blir lett blind for det miljøet du selv er en del av, men jeg hadde det godt i det.

Men du søkte også ut av det?

– Ja, på et tidspunkt blir det jo for smått. Jeg hadde funnet ut at jeg kunne tenke meg å spille teater, så jeg gikk på audition og kom med i «Trollmannen fra Oz». Året etter begynte jeg på musikkskole fordi jeg lengtet etter å finne flere jevnaldrende som hadde samme interesser som meg. Det var det ikke på min barneskole. Det var overveldende og fantastisk å starte der, for plutselig var jeg ikke den eneste som gikk helt nerdete opp i musikk og teater. Det var mange andre unge mennesker med enorme talenter, og vi kunne boltre oss i kreativitet og fellesskap sammen.

Noe med musikken

Pianoet fra barndomshjemmet i Borum har Marie tatt med seg, og siden har hun lært å spille både munnspill, kontrabass og ukulele, så musikken har aldri vært langt unna. Men at det ble skuespillet som vant, skyldtes et friår som 19-åring i Barcelona, der det ellers mest handlet om alt mulig annet. Litt modelljobbing, en jobb som servitør, lære spansk og bare leve livet.

– Jeg reiste til Spania for å gjøre alt annet, forteller Marie.

Kjæresten min hadde nettopp reist for å seile jorden rundt, og jeg var knust. Så sa moren min at hvis jeg ville lære spansk, så var det en god mulighet.

Kort tid etter sto Marie på Plaça de Catalunya med en enveisbillett, en adresse skrevet på en lapp og ikke mye annet. Hun kjente ingen, snakket ikke språket og hadde ingen smarttelefon å slå opp noe på.

– Det var beinhardt. Jeg gikk forbi kafeer og restauranter der jeg gjerne ville søke jobb, men jeg turte ikke gå inn, fordi jeg var redd for at de ville svare meg på spansk, og så ville jeg ikke forstå. Men det å være i Spania ble en av de mest skjellsettende opplevelsene i livet mitt. Faktisk tenker jeg noen ganger at man burde gjøre noe lignende hvert åttende år – rive seg selv opp med roten.

Det er jo som å starte prøver på et nytt teaterstykke eller møte publikum for første gang. Det føles uendelig overveldende, og litt som om det er med livet som innsats, når man er nødt til å stille seg der ute, hvor man er sårbar, men det går jo alltid.

Et kjempespark

Den første jobben i Barcelona fikk hun på en bar, hvor kollegaene – halvt i kjærlig erting – kalte henne «la rubia» og «sí sí sí», fordi hun hele tiden nikket og sa ja, selv når hun ikke forsto spørsmålet. – Så ble jeg sendt ut etter noe og kom tilbake med en kost i stedet for noen kopper. De

HVEM VAR JEG? Når du ikke har et språk, mister du litt av personligheten. Jeg kunne ikke være morsom eller spontan. Jeg greide ikke helt å forklare hvem jeg var, sier Marie.

«Plutselig en kveld sto jeg ved enden av et bord og fortalte en historie – på spansk. Det var en helt utrolig følelse»

var så irritert på meg. Når du plutselig ikke har språk, mister du også litt av personligheten din. Jeg kunne ikke være morsom. Jeg kunne ikke være rask i replikken. Jeg kunne ikke engang forklare hvem jeg var på en ordentlig måte. Alt det som pleide å være meg, var borte. Det var virkelig lærerikt. Også når det gjelder min måte å møte verden på senere.

For jeg lærte et nytt ord hver dag. Og plutselig en kveld stod jeg ved enden av et bord og fortalte en historie – på spansk. Det var en voldsom følelse. Da tenkte jeg: Ok, nå blir jeg. Og det gjorde jeg. Ett år. Barcelona ga meg et kjempespark bak til å tørre å kaste meg ut i ting.

Marie reiste hjem, søkte på både sosiologi på universitetet og teaterskolen. Og kom inn begge steder.

– Så tenkte jeg bare: Hva høres morsomst ut? Hva høres mest ut som en lek? Og så ble det drama jeg valgte.

Like mye lek og seriøse prestasjoner

På Statens Teaterskole, følte Marie seg i starten litt bortkommen. Hun var nettopp fylt 21 år, og det var overveldende å ha kommet gjennom nåløyet og stole på at hun var blitt utvalgt blant så mange talenter til å gå der.

– Jeg turte nesten bare å snakke med folk av min egen årgang, sier hun og beskriver skolen på Holmen i København som stor, langstrakt og fylt av dyktige, kule mennesker.

– Det var en stor bygning med enorme rom – og alle disse lys- og lydmennesker og regissørene, som jeg jo senere har elsket å jobbe med. Men i starten føltes det bare ... stort.»

Marie ville gjerne gjøre det bra.

– Jeg tror jeg har en sånn «high achiever» i meg. «Hva vil dere ha – så gir jeg dere det!» Så i begynnelsen brukte jeg mange krefter på å finne ut hva de gjerne ville ha fra meg. Men i virkeligheten ville de jo ha meg. Alt jeg hadde i meg. Og det skulle vi oppdage sammen. Det var spennende.

Men det var først da hun hadde vært i praksis i tredje semester og spilt en rolle på en profesjonell scene på lik linje med de utdannede skuespillerne, at den naturlige selvsikkerheten kom tilbake.

– Plutselig kunne jeg si en replikk med ro i kroppen igjen. Jeg fikk mer selvtillit. Men det betyr ikke at jeg ikke fortsatt kan ha den der djevelen i meg som vil at alt er perfekt. Min indre regissør som tenker: Er dere sikre på at det ikke er bedre hvis man gjør noe mer? Det er en form for kontroll, men det er nettopp det du skal gi slipp på. Det viktigste som skuespiller er å kunne tåle pinlighet. Du må tørre å være dårlig.

Det komplekse

Men like mye som Marie elsker det lekne, trenger hun også det motsatte.

– Det er superkomplekst, for jeg trenger også trygghet for å kunne prestere og føle meg fri. Det har jeg virkelig forstått de siste årene.

Hun beskriver det som en balanse: Å kunne gå dypt inn i en rolle krever mot, men motet kommer ikke av å presse seg selv over en grense i et utrygt rom.

– Det er noe voldsomt ved å stå foran et kamera og måtte gi alt, mens folk rundt deg banker deg på skulderen og sier: «Vi må bare gi deg litt mer sminke», og «Hva synes du forresten om dette og hint?» ... og annet småprat. Jeg må passe på energien min.

Jeg er veldig sosial av meg, og jeg elsker en levende filmsett, men jeg har også oppdaget at jeg noen ganger trenger å trekke meg tilbake. Det handler ikke om at jeg ikke vil snakke med noen – jeg må bare kunne velge. Kanskje jeg må meditere litt, lese manuset igjen eller sitte og høre på musikk for å fokusere.

Maria sammenligner det med å jobbe i et åpent kontorlandskap. En konstant summing og bevegelse, hvor man aldri er alene og derfor kan ha vanskelig for å fokusere på det viktige.

– Åpne kontorlandskap er jo skapt i helvete. Hvem er det egentlig bra for? sier hun og ler.

– Jeg har etter hvert lært at det er greit å spørre om det finnes et sted jeg kan sitte alene. Det gjør en stor forskjell. For når kameraet ruller, og jeg skal være troverdig i en rolle, må jeg kunne være helt til stede. Jeg må kunne reagere på medspillerne og regissøren helt fritt.

Den åpenheten og nysgjerrigheten jeg vil ha foran kameraet, vil jeg gjerne spare til opptakene og ikke ha brukt opp i pausene – hvis det gir mening?

En rom-com, takk

«Reservatet» har blitt en hit i store deler av verden, og Marie merker tydelig at dører begynner å åpne seg. Kanskje også for å kunne treffe den globale scenen for alvor.

– Det føles som om noe er i gang nå. Jeg får e-poster fra både Kenya og India,

IKKE INTERESSERT:
– Jeg leser ikke anmeldelser. Det har jeg ikke gjort på nesten 10 år.

men det er ikke avgjørende for meg å jobbe i utlandet. Det kommer helt an på hva slags prosjekt det er. Jeg vil like gjerne være i Danmark hvis rollen passer meg. Jeg føler jeg står et sted nå hvor jeg har prøvd såpass mye forskjellig i karrieren at jeg kan tillate meg å si ja og nei etter som historien interesserer meg. Det er faktisk en god plass å være. ... Men hvis noen fra utlandet ringte med et kjempebra manus, ville jeg selvsagt tatt flyet med en gang. Jeg har for mye eventyrlyst i blodet til å la være, sier hun og legger til:

– Det fine er at kjæresten min er musiker og også reiser mye, så han kunne jo bli med. Vi har faktisk prøvd det før. Da jeg spilte i «Mord uten grenser», møttes vi i Antwerpen, der jeg filmet, så fløy han til Sevilla for å spille, og jeg dro sammen med ham før jeg skulle videre til London. Vi får det til å fungere og passer godt sammen på den måten. Vi legger ikke bånd på hverandre, men støtter hverandre. Det gjør alt mer fritt og morsomt.

Og det hun drømmer om å gjøre, er ikke nødvendigvis tungt og dramatisk.

– Jeg vil gjerne lage en ekte rom-com. En romantisk komedie som er lett og vittig. Der det handler om menneskelig kjemi, timing og øyeblikk. Det kunne vært så gøy – og enormt vanskelig på den gode måten. Det er så rart å si det høyt, men nå sender jeg det ut i universet. Jeg mangler å prøve en romantisk komedie, så gi meg gjerne det, takk, sier hun og ler.

Har du lært å surfe?

Hun har nettopp fylt 40, men teller ikke livet i år, men i opplevelser.

– Jeg har aldri tenkt: Når jeg er 40, må jeg ha oppnådd dette og hint. Jeg tenker mer: Hva har jeg lært om meg selv, og hva vil jeg gjerne prøve? Og hva er alder egentlig, annet enn tall-stress?

Man kan være 52 år og dra til Australia for å lære å surfe. Hvis det tar sju år å bli skikkelig god, er man 59 og har masse tid til å surfe livet ut. Det er aldri for sent å kaste seg ut i noe nytt.

Marie forteller om en eldre mann

hun møtte under korona-nedstengningen, som satt på en benk og nøt solen.

– Han var 78 år og astrofysiker, og sa: «Jeg sørger for å lære noe nytt hele tiden.» Da han var 72, begynte han å stå på rulleskøyter. Da han var 75, startet han å lære fransk. Nå leser han franske teaterstykker.

Det var så inspirerende å møte ham, for det viser bare at man kan det meste hvis man holder seg nysgjerrig og insisterer på å lære seg selv å kjenne underveis. Det er også det jeg lærte da jeg var i Barcelona som ung. Det handler mye om å tørre å være til stede i øyeblikket der du er. Og så huske å ta noen sjanser underveis, så du ikke ender opp i de låste båsene som er så vanskelige å komme seg ut av.

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

byd.no

Den perfekte norske familiebilen fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt
75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå
578 l bagasjerom

MÅ SES OG PRØVES!

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

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

FORFATTERMØTET

I DETTE NUMMERET:

TESSA HADLEY

Er aktuell med «Søsken», oversatt av Hilde Rød-Larsen (Forlaget Press).

– VI STREVER ALLE FOR Å FINNE LYKKE

Britiske Tessa Hadley var 46 år da hennes første roman endelig slapp gjennom forlagets nåløye. Siden har lovordene haglet over damen som nå regnes som en av Storbritannias fremste samtidsforfattere. Mange snakker om «litterær magi». Det gjelder ikke minst romanen «Søsken», som i sommer kom på norsk.

Av Tone Solberg Foto: Forlaget Press

TESSA HADLEY

Alder: 69 år.
Bor: I et hyggelig hus i Cardiff, Wales.
Familie: Gift med Eric Hadley, tre sønner og tre stesønner, åtte barnebarn.
Yrke: Forfatter.
Sosiale medier: For meg et mareritt.

Selv om Dagsavisen opphøyet den til årets deiligste sommerbok, er det minst like god grunn til å ta fatt på «Søsken» når høstkveldene stimulerer leselysten. Også da er det lett å leve seg inn i den etter hvert bristende idyllen når fire middelaldrende søsken skal tilbringe tre sommeruker i et hyggelig, men nedslitt hus på landet. De er tre søstre og en bror som har vært sammen på denne måten i årevis. Forskjellen er at de denne sommeren skal avgjøre om de må selge huset. Dessuten har brorens tredje og smellvakre søramerikanske kone, ikke helt lett for å tilpasse seg britisk middelklasseliv. Til sammen er det mange ingredienser som får fart på følelseslivet, både hos romankarakterene og leserne.

Også språklig er «Søsken» noe for seg selv. «Boka er kort og godt en estetisk nytelse, der du føler Hadley selv nyter hver setning og nærmest smaker på hvert ord», skriver Dagbladets anmelder.

At det ligger en kraftanstrengelse bak hver setning bekrefter Tessa Hadley når hun på e-post får spørsmålet om hun er aktiv på sosiale medier: – For meg virker det som et mareritt. Det tar så lang tid å skrive en setning som forteller sannheten. Daglig å bruke tid på å skrive på sosiale medier er definitivt ikke for meg, og vil være bortkastet tid. Jeg tilhører feil generasjon.

Skrive på noe hun drømte om at kunne bli litteratur har hun derimot gjort siden hun var ung. At det skulle ta mer enn tjue år med strev før hun kunne føye forfatter på CV-en – som i mange år var heller glissen – forklarer hun som mangel på selvtillit og mangel på skriveferdigheter. Tid var det heller ikke overflod av. Da hun utdannet seg til å bli lærer i ungdomsskolen, ble hun forelsket i Eric Hadley. Han var hennes veileder, en god del år eldre enn henne og en fremragende lærer. Det ble ikke hun, og kommer med forklarende hjertesukk:

– Jeg har alltid tenkt at gode lærere er helter. De kan endre både menneskesinn og menneskeliv. Jeg var dessverre håpløs, for lat og for selvopptatt. Min medfødte dovenskap og behov for privatliv var på kollisjonskurs med kravet om hver dag å yte foran en gjeng

FEIL GENERASJON: – Det tar så lang tid å skrive en setning som forteller sannheten. Å bruke tid på sosiale medier er definitivt ikke for meg, sier Tessa Hadley, en av Storbritannias fremste samtidsforfattere.

PA NORGESBESØK: Iessa Hadley deltok på Lillehammer Litteraturfestival i fjor. Her i samtale med Hilde Rød-Larsen og Elizabeth Strout.

av uregjerlige ungdommer. Læreryrket var ikke noe for meg, inntil jeg mange år senere begynte å undervise studenter på universitet. Det likte jeg meget godt, og jeg savner det nå som jeg er pensjonert.

Det var med andre ord ikke vanskelig å gi opp læreryrket og bli husmor på heltid?

– Jeg fikk min første baby da jeg var 24 år gammel, og siden to til. Selv om jeg noen ganger skammet meg litt over mangel på karriere og ambisjoner om å komme meg ut i verden og gjøre noe, tenkte jeg aldri at det var et feilgrep. Hele tiden som hjemmeværende ønsket jeg i hemmelighet å skrive. Jeg forsøkte mens barna var på skolen, men manglet troen på at det jeg skrev, var verdt å lese. Derfor tok jeg pauser fordi jeg visste at det bare ville ende med skuffelse, men hver gang, etter en stund, ble jeg grepet av en ny idé. Da tenkte jeg at kanskje denne gangen … Jeg var avhengig av å skrive, og trengte det, også før jeg var i stand til å skrive noe med substans.

Var årsaken at du hadde problemer med å finne din egen stemme, og i stedet «kopierte» forfattere som du beundret?

– Jeg tror at et liv som skjønnlitterær forfatter starter med en form for læretid hvor man i starten imiterer romaner eller noveller som man beundrer mest. Det var bare at min læretid varte svært lenge. Jeg var en lett påvirkelig leser. Når jeg elsket en forfatter, levde jeg på innsiden av deres ord og tanker. De første samtidsforfattere som beveget meg dypt, var Nadine Gordimer og J.M. Coetzee, de store sørafrikanerne på 1970- og 1980-tallet. Begge er fortsatt svært viktige for meg, men de var ikke de mest nyttige modeller for en som levde langt unna de politiske tumultene under apartheid i Sør-Afrika. Det var mer nyttig å oppdage Alice Monroe. Jeg kan fortsatt huske da jeg for første gang plukket opp den første novellesamlingen i en bokhandel. Jeg leste de første setningene med en gryende sans av spenning og nye muligheter. Men ennå skulle det ta tid før jeg fant retningen i mitt eget forfatterskap.

Hvordan – og hvor – fant du nøkkelen?

– Jeg tok fatt på en mastergrad i creative writing, hvilket vil si fordypning i skjønnlitterære teknikker. Som formell studie var dette relativt nytt i Storbritannia på den tiden. Jeg var ikke sikker på om det ville hjelpe, men jeg var desperat. Det skulle vise seg å bli fantastiske år, ikke minst fordi jeg var ute i verden igjen og kunne snakke og arbeide

«Ingenting er mer mystisk og bevegende enn de indre livene til vanlige mennesker»

sammen med mennesker som elsket litteratur like høyt som jeg. Det gikk opp for meg at jeg var i ferd med å finne veien til en skriveform som var autentisk for meg. Men først måtte jeg fullføre min doktorgrad om Henry James og være stipendiat med undervisningsplikt. Samtidig skrev jeg de første novellene, og den første romanen, som var genuint meg. Dette var en tid med masse energi og begeistring. Det var så frigjørende og spennende å være i stand til å feste levende historier og levende setninger på papiret. Men selvsagt visste jeg fortsatt ikke om noen andre ville like det jeg holdt på med. Så det var forbløffende og en stor glede da jeg fikk min første bok utgitt i en alder av 46 år, etter alle disse strevsomme årene.

Hvordan har du opplevd at alt har gått din vei etter gjennombruddet? Du er blitt nedlesset av gode kritikker, er oversatt til en rekke språk og er nå regnet som en av Storbritannias fremste samtidsforfattere. Det må ha vært litt av en reise?

– Jeg har alltid følt, selv da jeg mislyktes, at det å skrive skjønnlitteratur var det eneste som passet med min følsomhet, med måten jeg oppfattet verden på og hvordan jeg forholdt meg til den. Årene siden gjennombruddet, mens jeg langsomt bygget opp en skare av lesere, først på hjemmemarkedet og i USA, og etter hvert nå så langt som til Norge, har brakt med seg tilfredsstillelse og lykke over å gjøre den jobben som er riktig. Å skrive er arbeidet som kommer naturlig for meg. Etter at min første bok ble utgitt, har jeg vært i stand til å tilbringe dagene på den måten jeg liker best. Det er et stort privilegium.

Ditt litterære univers har fått merkelappen «fiksjon fra hjemmesfæren» fordi dine fortellinger er basert på vanlige liv og vanlige mennesker. Er det en beskrivelse du er komfortabel med?

– Bortsett fra at det ikke finnes noe eller noen som er «vanlig», stemmer merkelappen bra. Den type realistisk fiksjon som jeg skriver, er best på de små tingene i hverdagen, og gir en nøyaktig beskrivelse av øyeblikkene som beveger seg forover og bakover i historien. Hvis du ser inn i dem på riktig måte, er ingenting mer mystisk og bevegende enn de indre livene til vanlige mennesker, og de skjebner som livet kaster dem inn i. Jeg håper at mine lesere opplever mine karakterer som levende for dem, at de er like sammensatte og motsetningsfulle som mennesker i det virkelige liv.

Hva var ideen bak «Søsken»?

– Å samle fire middelaldrende søsken i et hus på landet som engang tilhørte deres besteforeldre, er nok ganske typisk for meg og mitt forfatterskap. Et hus kjennes for meg som metafor for en familie. Det er spennende å utforske hva som har skjedd bak lukkede dører og som avsløres når de åpnes. En familie som gjenforenes, er et perfekt utgangspunkt for å røre opp for lengst begravde hemmeligheter i livets smeltedigel. Våre søsken vet så mye, ja altfor mye, om hva som befinner seg under overflaten i den voksne personen vi er blitt. De resulterende krangler og forsoning, anstrengelser og feilgrep, gir et perfekt materiale for historiefortelling.

Er noe av fortellingen basert på egne erfaringer eller er det ren fiksjon?

– Vi har også et lite hus på landet som jeg arvet etter mine foreldre, men det er ikke en gammel prestegård og en slik vakker eiendom som jeg har diktet opp i romanen. Noe av det beste med å skrive er jo at du kan finne opp spennende steder hvor du aldri har vært. Det var interessant å skrive om landskapet og livet på landet. Jeg er et bymenneske, og skriver stort sett fra byer, men jeg nøt forsøket på å fange skjønnheten i et spesielt område vest i England. Jeg kunne ikke skrive en roman om livet på landet fordi jeg ikke kjenner det fra innsiden, men det kjentes komfortabelt å la det handle om byboere som en periode befant seg på landet.

«Jeg håper at leserne oppfatter meg som en feministisk forfatter, men romanen er ikke ment som noe innlegg i kjønnsrolledebatten»

B

Romanen handler ikke bare om sommerukene på landet, men gir også tilbakeblikk til søsknenes oppvekst. Det er vel en grunn til at også den utspiller seg i den gamle prestegården?

– Det tok faktisk lang tid i skriveprosessen før jeg innså at det var uunngåelig ikke å dra historien tilbake i tid. I midtdelen av boken beveger jeg meg rundt 35 år tilbake i tid. Jeg opplevde at romanen ble rikere da. For meg ble det en betydelig glede å ta disse fire tilbake til barndommen og hvordan den formet dem som mennesker. Deres mor, Jill, med sin intelligens og sin misnøye med moderskapet og ekteskapet, viste seg å være den mest kraftfulle karakteren i boken. Jill var utdannet innen klassiske språk, men hennes karriere måtte vike for en ektemann som levde som hippie og stadig på farten – og evig utro. Jeg kan ikke forestille meg hvordan jeg kunne tenke på å skrive historien uten henne.

Betyr det at du i Jills skjebne har skrevet inn ditt eget forhold til feminisme?

– Jeg skriver mye om kvinners streben etter å forene sine ulike roller, som de som holder hjemmet sammen, og som samtidig har en betydelig intellektuell kapasitet. Jeg håper at leserne oppfatter meg som en feministisk forfatter, men romanen er ikke ment som noe innlegg i kjønnsrolledebatten. Jeg skriver om kampen mellom kvinner og menn som spiller ut sine roller og strever etter å finne lykke. Dette er en av de fundamentale historiene som har beveget seg gjennom århundrer i ulike former, men alltid er rik og alltid engasjerende.

De tre søstrene er svært forskjellige. Er du selv modell for en av dem?

– Egentlig er ingen av dem særlig lik meg. Jeg skaper sjelden karakterer som representerer meg, men holder meg flytende over deres verden, og deler fliker av dem alle. Like fullt smugler jeg inn fragmenter og spor av mine egne erfaringer og følelser overalt, og også erfaringen og følelser lånt fra andre mennesker. Romanforfatteren har en rikholdig sekk med filler for hånden. Den er stappfull av avrevne biter av liv som en dag kan bli nyttige i en roman. Du trenger ingen grad i psykologi for å bli en nærgående forfatter. Du trenger bare nysgjerrighet og appetitt etter å observere og høre om livene rundt deg.

OM BOKEN:

«Søsken»

Fire søsken med sine familier møtes for den årlige familieferien – tre lange, varme sommeruker i besteforeldrenes hus på landet. Det elskede, forfalne huset er fylt med minner, men dette kan være deres siste sommer der.

Roland kommer med sin nye kone, som søstrene ikke liker. Alice har med seg ekskjærestens tjue år gamle sønn, som legger planer om å forføre Rolands seksten år gamle datter. Fran kommer med sine to barn, men uten deres far, som heller prioriterer å turnere med bandet. Og den eldste søsteren Harriet kommer med et selvbilde som blir smadret når lidenskapen slår til.

Forlaget Press, 399 kr.

Spesialister på overgangsalder

22 60 00 50

Livets overgang betyr ikke verdens undergang

Ingen ventetid

cmedical.no

Visste du at symptomer på overgangs-alder kan starte 10 år før du mister menstruasjonen? Ikke alle får hetetokter eller blødningsforstyrrelser, hos noen er dårlig søvn, hjernetåke eller økende angst og uro det aller verste.

Vi hjelper deg å få grep om overgangen, og finne tilbake til balansen, tryggheten og friheten i hverdagen.

Hos oss møter du et unikt tverrfaglig ekspertteam innen overgangsalder og kvinnehelse, med like høy hjertevarme som kompetanse.

Kvinnehelse er folkehelse

CMedical

Majorstuen, Bekkestua, Moelv og Moss

SOMMERIDYLL MED KOMPLIKASJONER

Jordbæråker, hytteliv og nærhet til sjøen virker som en idyll. Men for hovedpersonen Emma i boken «Jordbærdager» finnes mange utfordringer som man kan kjenne seg igjen i.

Av Gunnhild Bjørnsti

Alder: 64. **Bor:** Oppvokst i Hokksund, bor nå i Drammen.
Yrke: Cand.mag. (engelsk, historie, massekommunikasjon). Noen år som forlagsredaktør tidlig i karrieren, 33 år som bokoversetter på fulltid. Debuterte som forfatter i 2011.
Sivilstatus: Single, en voksen sønn.
Sosiale medier: Facebook under eget navn.
Instagram: @skrivedorthe

Enkel sjøhytte ved sommerfjorden. Langtidsleie. Usjenert beliggenhet med egen badeplass. Fire sengeplasser. Nær pittoreske Lillevik. Leietaker må forplikte seg til å leie minst 4 uker, helst mer. Mulighet for sommerjobb i jordbærsesongen etter avtale.

Forfatter Dorthe Erichsen lar karakteren Emma leve ut sin spesielle sommer i Lillevik, et fiktivt sted inne i en norsk østlandsfjord. Hun har opplevd brudd med samboeren og må gjenskape livet sitt.

Dorthe, hvordan fikk du ideen til «Jordbærdager, Sommerfjorden 1»?

– Jeg har skrevet tre historiske serier, og denne gangen hadde jeg lyst til å utfordre meg selv ved å skrive nåtid.

Hovedpersonen, Emma, dukket opp med en gang. En vanlig kvinne, 35 år, i livskrise. Derfra bygde jeg stein for stein.

Mine romanserier har alltid vært feelgood-serier, med få vonde hendelser annet enn det et normalt liv gir, og der de menneskelige relasjonene er det viktigste. Så akkurat det punktet var ikke så vanskelig for meg. Siden jeg dessuten har sønn og svigerdatter som bare er noen få år yngre enn Emma, var det en enkel generasjon å skrive om for meg. Blant annet har jeg latt meg inspirere av erfaringer fra da sønnen min var med i hip-hop-gruppen Ess i Ermet fra Drammen, som hadde stor suksess med låten «Dette er livet» i 2008.

Hvilket sted hadde du i tankene for Sommerfjorden?

– Både Sommerfjorden, med det lille samfunnet Lillevik og det snobbete Sjøsand, er fiktive steder. Det gjør skriveprosessen enklere, fordi man har dikterisk frihet og ikke må følge kartet slavisk. Samtidig er det praktisk for en forfatter å ha et slags kart å følge, slik at man ikke må finne opp hver eneste ås og vik selv. Jeg legger heller ikke skjul på at det er mange likhetstrekk med Drammensfjorden, Svelvik og Holmsbu.

Hvem er hovedpersonen Emma?

– Emma er 35 år, lektor og jobber på ungdomsskolen på tettstedet Revejordet (også fiktivt), rett utenfor Oslo, der hun selv vokste opp. Hun liker å tenke på seg selv som samvittighetsfull, pliktoppfyllende og lojal. Hun er vokst opp sammen med mormor Solveig og moren Britt, som begge fikk barn tidlig. To alenemødre med hver

MANGE LIKHETSTREKK: – Jeg legger ikke skjul på at det er mange likhetstrekk med Drammensfjorden, Svelvik og Holmsbu, sier Dorthe Erichsen foran vakre Drammensfjorden.

sin sterke vilje, og Emma føler at hun alltid har måttet føye seg fordi det aldri var helt plass til henne. Mormor og Britt hadde så mer enn nok med seg selv.

Emma er nært knyttet til mormor, som giftet og skilte seg tidlig, og bare fikk Britt. Mormor har på mange måter fungert som en mor for henne. Hun er snill og omsorgsfull, men mangler fullstendig antenner – slik Emma ser det – og kan ha en grenseoverskridende oppførsel mot andre.

«Hvor mange ganger skal jeg si at du ikke må ta deg nær av det. Kritikk er Britts måte å vise at hun er glad i deg på. Du vet at hun alltid har hatt problemer med å vise følelser.»

Hvordan er Emmas forhold til moren?

– Det er problematisk og fylt av bitterhet. Britt ble gravid etter en uke hard festing på Ibiza, og aner ikke hvem som er Emmas far. Og hun flyttet til Spania for å drive restaurant så snart Emma var ferdig på videregående. Emma føler at Britt aldri har vært en ordentlig mor, men overlot alt til mormor. Hun bærer på mye bitterhet for morens valg, og de har ikke så mye kontakt. Og når de har kontakt, opplever hun at moren alltid skal kritisere henne.

Hun endrer kanskje noe på dette synet etter hvert som hun forstår mer av hvorfor ting ble som de ble, og at livet ikke er så svart-hvitt som hun trodde.

Emma opplever brudd i sitt forhold til filosofen Andreas, kjenner på sjokk og kjærlighetssorg, og må finne nye mål og ny fremtid. Hvordan takler hun det?

– Hun takler det som de fleste som blir single etter et langt forhold: Totalt hodeløst og uten retning. Hundrevis av timer med pappvin, smågodt og beklagelser til venninner, som etter hvert blir rimelig lei av å høre på henne. Samtidig føler hun et press om å finne seg en ny mann. Folk har en tendens til å tro at det er veldig enkelt og løser alt. Men, som andre nysingle må hun erfare at det finnes mange frosker der ute.

Emma vil sette av tid til seg selv, og finne svar og nye løsninger. Hva tenker du om egentid, både i tid med endring og generelt?

– Det er Emmas venninner, Charlotte og Mari, som bestemmer at hun skal gjøre noe annerledes enn hun pleier og gjenfinne den hun egentlig er. Som lærer har hun lang sommerferie, så de leier en hytte til henne i Lillevik, og slik havner hun i jordbæråkeren.

Det finnes ingen fasit når det kommer til egentid, mennesker er ulike. Jeg tror imid-

FEELGOOD-FEST: Sammen med Tara arrangerte forlagene Gyldendal og Aschehoug en feelgood-kveld med denne forfatter-gjengen. Fra venstre: Dorthe Erichsen, Trude Teige, Ruth Kvarnström-Jones, Anne Louise Mourseth, Jenny Logan og Veronica Henry.

BOKBAD: Dorthe Erichsen i samtale med Gyldendals Kirsti Kristoffersen.

lertid mange ville hatt godt av å stoppe opp litt og tenke over hva de egentlig vil med livet sitt. Gjør du det som passer deg, eller tilpasser du deg omgivelsene? Hvor viktig for deg er en livspartner? Er det fordi du vil ha en sjelevenn, fordi du vil ha barn eller fordi det er viktig sosialt? Setter du hele livet på vent i påvente av en partner? Jeg har stort behov for egentid, kan nok være litt sær. Det er vel derfor jeg har vært single i mange år og har jobbet frilans store deler av voksenlivet.

«Det er jeg som skal på ferie.» Emma rettet seg opp i kjøkkenstolen, skjønte at det var på tide å tydeliggjøre situasjonen. Hun var veldig glad i mormor, men det betydde ikke at hun ville tilbringe hele sommeren sammen med henne.

Emmas bestemor er en sterk kvinneskikkelse, og kan være dominerende. Hvorfor valgte du en dominerende person som både er kvinne og eldre?

– Det finnes så mange klisjeer når folk skriver om bestemødre, og det tror jeg skyldes at forfatterne tenker på sine egne bestemødre, som var slik bestemødre ikke er lenger.

Dagens syttiåringer var unge på syttitallet. De er frigjorte, har vært yrkesaktive og ofte vært gjennom et samlivsbrudd eller to. Det har gjort kvinnene sterke og selvstendige, og uten motvekt fra en partner i barneoppdragelsen er det lett å bli litt dominerende i forhold til barn og barnebarn.

Solveig Vold skilte seg tidlig og har vært overhode i eget hjem. Hun kan fremstå slitsom og maktsyk, men det skyldes jo mye at hun også har hatt, eller påtatt seg, eneansvaret for både datter og datterdatter i mange år. Hun er vant til å vite hva som er best for dem, og har litt vansker med å slippe det. «Kvinner» av Marilyn French er en syttitallsbibel som visstnok åpnet øynene på en hel generasjon kvinner som ble holdt som slaver av menn.

Hva tenker du om personligheten til mormoren?

– Jeg er veldig glad i Solveig som karakter, og gleder meg til jeg skal skrive boken med henne som hovedperson. For det er det fine med feelgood-bøker: Hovedpersonene kan variere stort i alder. Jeg gleder meg også til å skrive om Britt, som er i begynnelsen av femtiårene og har sin historie om hvorfor alt ble som det ble.

Emma må lære seg grensesetting, er det fortsatt et viktig kvinnetema?

– Å lære seg å sette grenser er viktig for både menn og kvinner i relasjoner. Men fortsatt er det nok en overvekt av kvinner som tilpasser seg litt for mye.

Kvinner kan bli ekstra sårbare når den biologiske klokken tikker og de gjerne vil i gang med å starte familie. Det er en situasjon som er annerledes for menn. Slik var det med Emma også. Hun var klar for «voksenlivet» med Andreas, og svelget en del kameler på veien. Men så, da hun brått

«Som forfatter er det gull å kunne kommunisere med leserne gjennom sosiale medier»

står alene, må hun tenke igjennom om det egentlig er barn og familie hun vil ha.

Emma er lærer, har du egen erfaring fra skolemiljø?

– Læreryrket er noe vi alle har kjennskap til, om enn som elever og foreldre. Jeg har også venner som er lærere, og ved å lytte til dem har jeg fått innsikt i hvordan deres hverdag er.

Det er jo slik for oss som skriver: Vi blir nysgjerrige på alt og alle. Jeg elsker å sette meg inn i hvordan tankegangen blir i ulike jobber. Hva er problemstillingene i hverdagen? Hvordan er forholdet til kollegene?

Etter noen egne komplikasjoner etter en akillesoperasjon har jeg tilbrakt en del tid på Drammen sykehus i vår, og har hatt god tid til å tenke over hverdagen til dem som jobber der. Du skal ikke se bort fra at det kommer til nytte i en bok en dag.

«Mm.» Olav merket ingenting, for han var opptatt med å fikle oppunder blusen hennes. «De deiligste puppene på hele skolen.»

Hvordan reagerer Emmas mannlige kollegaer når hun blir single?

– Menn er menn og snakker selvfølgelig om hennes attributter bak ryggen på henne. Noe de fleste kvinner synes er ganske kleint. Også Emma. Skolens Don Juan gjør selvsagt et fremstøt også ...

Hvem er de velmenende venninnene, og hvilke råd gir de?

– Emma har to venninner som hun ble kjent med i barnehagen. Charlotte er gift med en finansmegler og har tvillinger på ni år. Hun har tatt skrittet fra Revejordet øst for Oslo til å være hjemmeværende på beste vestkant. Mari er tollbetjent og nyforelsket i Securitas-vakten Daniel.

De tre venninnene har ulike personligheter, men de kjenner hverandre så godt som man gjør når man har fulgt hverandre fra man satt i sandkassa. De gir hverandre støtte, men er heller ikke redde for å si sannheten når det er nødvendig. Og de gir gjerne råd, selv om ikke alle råd er like gode.

Deler av teksten er meldinger, et tegn i tiden. Hva synes du om kommunikasjon i sosiale medier og tekstmeldinger?

– De som kjenner meg, vet at jeg er en ihuga Messenger-bruker. Som skrivende menneske synes jeg det er praktfullt hvor lett det er å holde kontakten med familie, venner og kjente via meldinger. Telefonsamtaler er hyggelig, men det er jo ikke alltid det passer å snakke. Med meldinger kan man sende når man husker, og mottaker svarer når hen vil.

Sosiale medier har også vært revolusjonerende ved at vi som kanskje er litt rare, for eksempel forfattere, mye lettere kan finne og holde kontakten med likesinnede. Som forfatter er dessuten sosiale medier gull verdt, fordi det er lett å kommunisere med leserne begge veier.

Hvordan går det med Emma til slutt, hva kan du røpe?

– Jeg vet hvordan «Jordbærdager» ender, men dere får lese selv. Så vil vi møte Emma igjen som bikarakter i senere bøker i Sommerfjorden-serien.

Hvordan finner du tema og karakterer til historiene dine?

– Karakterene kommer først, og når de er på plass, utvikler historien seg. Jeg må jo kjenne dem, gå inn i hodet på dem en stund, slik at jeg vet hvordan de vil reagere i ulike situasjoner, og hva det er sannsynlig vil skje med dem.

Til slutt, er du selv glad i jordbær?

– Norske jordbær er det beste som finnes! Jeg har selvfølgelig plukket jordbær, men ikke i overdrevent stor grad. Men jeg er vokst opp på bygda i Hokksund med bønder på alle kanter, så jeg kjenner godt til hvilke problemstillinger en fruktbonde møter, avslutter Dorthe Erichsen. ■

AKTUELL MED:
«Jordbærdager» av forfatter Dorthe Erichsen, **Gyldendal Forlag, 349 kr.**

Stilsikker HØST

Høstmoten byr på mange overraskelser: Cowboy, lekre nyanser i burgunder og brunt, grov tweed og britiske ruter, inspirasjon fra 70-tallet med mykt, semsket skinn og ekstravagant med «rike» tekstiler og gylne detaljer. Karianne viser deg hvordan du kombinerer høstens viktigste trender.

Styling, hår og makeup: Jan Gunnar Svenson
Foto: Wenche Hoel-Knai
Modell: Karianne/Team Models

70-TALLET

Lang saueskinnvest fra Møller, str. s-l, 16 500 kr.
Rysjebluse i lyocell/polyamid, str. xs-l, 499 kr.
Nett i skinn fra Shepherd, 1600 kr.
Langt skjørt i silke/spandex fra Charlotte Sparre, str. xs-xl, 3649 kr.
Støvletter fra Gabor, str. 36-41, 2899 kr.

Strikkevest i ull fra Gustav, str. xs-xl, 3149 kr.

Bluse i viskose/polyester fra Costa Mani, str. xs-xxl, 1149 kr.

Vest i fuskepels fra Charlotte Sparre, str. xs-xxl, 4799 kr.

Genser i ullblanding fra Mos Mosh, 2899 kr.

Jakke i polyester fra Culture, str. xs-xxl, 2000 kr.

70-tallet

Kjole i chiffon fra Saint Tropez, str. xs-xxl, 899 kr.

Langt skjørt i viskose/ polyamid fra Nü, str. xs-xxl, 999 kr.

Alle elsker litt nostalgi, og 70-tallet er alltid et kjærkomment tilbakeblikk ...

Teddy slingbacksko fra Babouche, str. 36-46, 1449 kr.

Rysjebluse i polyester fra Nü, str. xs-xl, 1299 kr.

Teddy vest i polyester fra Cream, str. 34-46, 1499 kr

Veske i saueskinn fra Møller Pels, 5300 kr.

Veske m/ teddy fra Sorena, 1799 kr.

GROV TWEED

Lang tweedkåpe i ull fra Dea Kudibal, str. xs-xl, 7500 kr.
Lang tweedkjole i ull fra Herskind, str. 34-44, 6599 kr.
Kjettingkjede fra A&C, 498 kr.
Ring og armbånd fra Calvin Klein, 780 kr og 1100 kr.
Caps i tweed fra Wigens, 2099 kr.
Støvletter i skinn fra Högl, str. 36-41, 3699 kr.

Genser i ull/akryl/polyester fra Kaffe, str. xs-xxl, 899 kr.

Bukse i ull/polyester fra Kaffe, str. 34-46, 999 kr.

Høye støvletter i skinn fra Tamaris, str. 36-41, 1999 kr.

Veske i skinn fra Vagabond, 1049/1799 kr.

Blazer i tweed fra Second Female, str. xs-xl, 2299 kr.

Kåpe i ull fra Second female, str. xs-xl, 3199 kr.

Jakke og kort skjørt i polyester fra Cream, str. 34-46, 1599/899 kr.

Grov tweed

Mer høst blir det ikke. Sommeren er definitivt over når du trekker i tweed.

Kort kjole i ull/polyester fra Dea Kudibal, str. xs-xl, 3900 kr.

Korte skinnstøvler fra Hōgl, str. 36-41, 3699 kr.

Loafers i skinn med dusker fra Billi Bi, str. 36-41, 3199 kr.

Kort jakke og langt skjørt i ull/polyester fra Nü, str. xs-xl, 2399/1599 kr.

Bukse i resirkulert polyester/viskose fra Lindex, str. 34-54, 599 kr.

Kort skjørt i tweed fra Second Female, str. xs-xl, 1299 kr.

BURGUNDER
Blazer i polyester fra Ana Alcazar, str. 34-46, 3599 kr.
Polo i merinoull fra Busnel, str. 34-46, 2499 kr.
Bukse i polyester/ull fra Cambio, str. 32-46, 2599 kr.
Clutch i lakk fra Unisa, 1750 kr.

Topp i polyester/ viscose fra Ana Alcazar, str. 34-46, 1849 kr.

Jakke i ull fra Busnel, str. 34-46, 7299 kr.

Vest m/ slips i polyester fra Nü, str. xs-xxl, 1200 kr.

Pumps i skinn fra Unisa, str. 36-41, 1599 kr.

Veskepynt fra Lindex, 149 kr.

Liten veske i nylon fra Lindex, 299 kr.

Bomberjakke i polyester fra Mos Mosh, str. 34-46, 2199 kr.

Blazer og bukse i polyester/elastan fra Bruuns Bazaar, str. 34-44, 2499/1700 kr.

Lang kåpe i ull/ polyester fra Herskind, str. 34-44, 4999 kr.

Burgunder

Elegant og synlig, burgunder til både fest og hverdags.

Sko m/ grov hæl i lakk fra Apair, str. 36-41, 4049 kr.

Bukse i polyester fra Cambio, str. 32-46, 3099 kr.

Skjortekjole i polyester fra Lindex, str. xs-xl, 499 kr.

Langt skjørt i polyester fra Bruuns Bazaar, str. 34-44, 1300 kr.

Langt skjørt i polyester fra Nü, str. xs-xl, 999 kr.

Flettet veske i skinn fra Adax, 4299 kr.

Bluse i silke fra Charlotte Sparre, str. xs-xxl, 3049 kr.

TIPS!
Infobox (rammetekst brandon sentrert) dolorepra aut que coris modit por

EKSTRAVAGANT
Jakke i ullmiks fra Hale Bob, str. xs-xl, 6599 kr.
Skjerf brukt som topp i ull/silke fra Charlotte Sparre, 1599 kr.
Ørepynt fra Charlotte Bonde, 2099 kr.
Ring fra Elegancify, 399 kr.
Langt skjørt i lin/silke fra Hale Bob, str. xs-xl, 7899 kr.
Veske i fuskepels fra Unisa, 1400 kr.
Skoletter i lakk fra Tamaris, str. 36-41, 1299 kr.

Kort jakke i polyester fra Dea Kudibal, str. xs-xl, 3500 kr.

Lang kjole i silke/viskose fra Hale Bob, str. xs-xl, 10 500 kr.

Lave lakksko med stropp fra Hōgl, str. 36-41, 2499 kr.

Kortermet topp i viskose/polyester fra Floor, str. xs-xl, 1549 kr.

Topp og bukse i silke/viskose fra Charlotte Sparre, str. xs-xxl, 4449 kr.

Velur blomsternåler fra E&L By Lundquist, 49 kr, 165 kr, 229 kr.

Skoletter i skinn fra Billi Bi, str. 36-41, 3199 kr.

Selskapstopp i polyester fra Dea Kudibal, str. xs-xl, 2900 kr.

Kjole i polyester fra Bruuns Bazaar, str. 34-44, 2500 kr.

Ekstravagant

Julebord i sikte! Ingen problemer med å finne antrekk i år.

Kjole i viskose/silke fra Charlotte Sparre, str. xs-xl, 5599 kr.

Veske i skinn fra Flattered, 4295 kr.

Pumps i velur fra Unisa, str. 36-41, 1400 kr.

Skjørt i ull/polyester fra Dea Kudibal, str. xs-xl, 3500 kr.

Kjole i lin/silke fra Hale Bob, str. xs-xl, 8999 kr.

Bluse i silke fra Hale Bob, str. xs-xl, 5199 kr.

KU & COWBOY
Frynsejakke i skinn fra Kaffe, str. 34-46, 3499 kr.
Belte fra Bitte Kai Rand, 950 kr.
Skjorte i bomull fra Karen by Simonsen, str. 32-46, 1400 kr.
Skjerf fra Sneaky Fox, 599 kr.
Hatt i filt fra Lindex, 499 kr.
Jeans fra Mos Mosh, str. 85-95, 749 kr.
Boots fra Noa Harmon, str. 36-41, 2300 kr.

Ku & cowboy

Jakke i skinn fra Samsøe Samsøe, str. xs-xl, 8000 kr.

Veske i skinn fra Depeche, 1849 kr.

Frynsejakke i polyuretan fra Lindex, str. xs-xl, 899 kr.

Langt skjørt i polyester fra Lindex, str. xs-xl, 399 kr.

Cowboyboots i skinn fra Bukela, str. 36-41, 2695 kr.

Kukjole i bomull fra Karen by Simonsen , str. 34-46, 2000 kr.

Skjorte i semsket polyester fra Hale Bob, str. xs-xl, 3499 kr.

Skoletter i skinn fra Noa Harmon, str. 36-41, 2000 kr.

Veske i semsket skinn fra Unisa, 1799kr.

Bredt belte fra Depeche, 769 kr.
Smalt belte fra Bitte Kai Rand, 950 kr.

Step-in-sko i skinn fra Billi Bi, str. 36-41, 2899 kr.

Skjørt i skinn fra Samsøe Samsøe, str. xs-xl, 3500 kr.

BRUNT, DET NYE SVARTE

Lang strikkejakke i polyester fra Lindex, str. xs-xxl, 549 kr.
Topp i silke fra Charlotte Sparre, str. xs-xxl, 2699 kr.
Veske i semsket skinn fra Unisa, 1750 kr.
Bukse i silke fra Charlotte Sparre, str. xs-xxl, 3199 kr.
Langt frynsesjal i ull/alpakka fra Herskind, 4999 kr.
Høye semskede støvletter med kilehæl fra Apair, str. 36-41, 4829 kr.

Jakke i fuskepels fra Kaffe, str. 34-46, 1399 kr.

Jakke i ull/polyester fra Lindex, str. xs-xl, 999 kr.

Lang vest i polyester/rayon fra Gossia, str. 34-44, 1399 kr.

Spisse ballerinasko i preget skinn fra News, str. 36-41, 1699 kr.

Kjole i bomull/polyester fra Culture, str. xs-xl, 1400 kr.

Armbånd fra Lindex, 149 kr.

Cardigan i ull fra Samsøe Samsøe, str. xs-xl, 2700 kr.

Veske i preget skinn fra Vagabond, 2299 kr.

Langt skjørt i polyuretan fra Lindex, str. 36-44, 399 kr.

Brunt

– det nye svarte – høstens stiligste farge, uten tvil!

Bukse i polyester fra Lindex, str. xs-xl, 399 kr.

Vest i alpakka/ull/nylon fra Floor, str. xs-xl, 1899 kr.

Polo i ull fra Kaffe, str. xs-xxl, 499 kr.

Veske i flettet skinn fra Depeche, 3199 kr.

Lang kåpe i ull fra Samsøe Samsøe, str. 34-44, 4700 kr.

Jakke i semsket skinn fra Lexington, xs-xl, 4495 kr.

Støvletter m/ frynser i skinn fra Flattered, str. 36-41, 3995 kr.

BRITISK-INSPIRERT
Kåpe i bomull fra Hale Bob, str. xs-xl, 8799 kr.
Genser i viskose/merinoull fra Floor, str. xs-xl, 2400 kr.
Skjerf i ull fra Glen Prince, 1500 kr.
Veske i skinn fra Vagabond, 1999 kr.
Bukse i babycord fra Cambio, str. 32-46, 2749 kr.
Grove støvler fra Remonte, str. 36-42, 1999 kr.

Asymmetrisk genser i merinoull/viskose fra Floor, str. xs-xl, 2699 kr.

Langt skjørt i cordfløyel fra Jane Lushka, str. xs-xl, 2000 kr.

Støvletter i skinn fra Tamaris, str. 36-41, 2299 kr.

Sko i skinn m/ brogue-mønster fra Tamaris, str. 36-41, 1299 kr.

Caps i tweed fra Wiggens, 1799 kr.

Jakke i bomull fra Mos Mosh, str. xs-xl, 3499 kr.

Poncho/sjal i ull fra Lexington, 2195 kr.

Veske i fuskepels fra Rieker, 699 kr.

Britisk stil

Hvor er Vera, tenker vi når vi ser disse antrekkene – og får definitivt lyst til å innta den lille puben ...

Genser i kasjmir fra Herskind, str. xs-xl, 5799 kr.

Skjerf i ull fra Glen Prince, 1800 kr.

Oilskin-aktig jakke i bomull/polyester fra Lindex, str. s-xl, 1199 kr.

Strikkevest i polyester fra Lindex, str. s-xl, 399 kr.

Kort skjørt i bomull fra Herskind, str. xs-xl, 1599 kr.

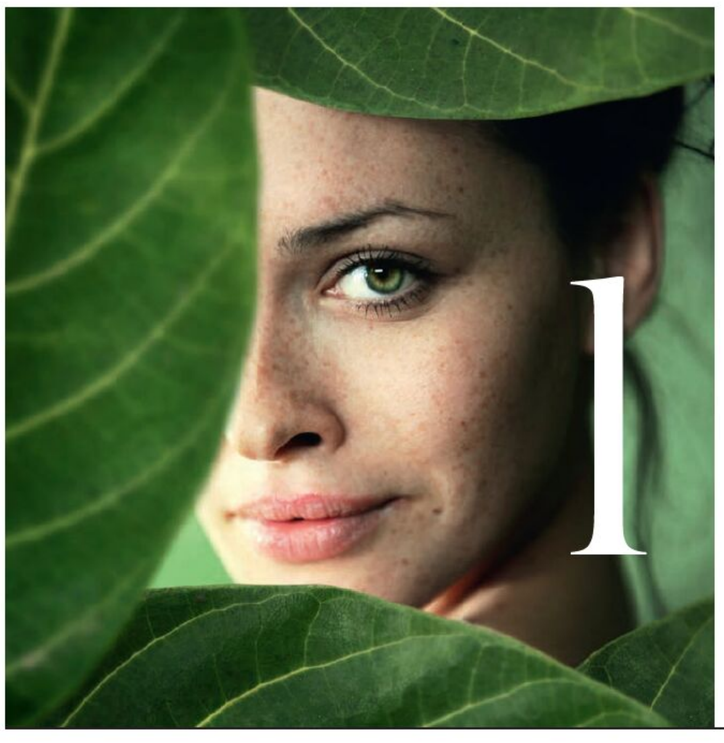
Skjortejakke i polyester fra Costa Mani, str. xs-xxl, 1399 kr.

Hvor dyrevennlig er din skjønnhet?

Hva er egentlig vegansk skjønnhet? Når er det best å velge veganske produkter? Og hva er mest effektivt, veganske eller vanlige skjønnhetsprodukter? Få oversikt over begrepene, og dine nye veganske skjønnhetsfavoritter.

Av Therése Hallberg

Foto: Getty Images, PR



1

Er cruelty-free og vegansk skjønnhet det samme?

Nei! Og det er viktig å skille mellom begrepene. Cruelty-free betyr at et produkt ikke er testet på dyr og ikke inneholder ingredienser som er testet på dyr, mens vegansk betyr at det aktuelle produktet ikke inneholder noen animalske ingredienser. Et produkt kan være cruelty-free, men ikke vegansk, hvis det for eksempel inneholder bivoks eller lanolin fra sauer. Et produkt kan også være vegansk, men ikke cruelty-free, hvis det er blitt testet på dyr eller inneholder komponenter som er testet på dyr. Med andre ord betyr det at det å merke et produkt som vegansk, ikke garanterer at det er cruelty-free.

2

Hva er vegansk?

Veganske skjønnhetsprodukter er hår-, hud- og makeup-produkter som er laget uten animalske ingredienser, altså uten stoffer som stammer fra dyreriket. Som for eksempel voks og honning fra bier, sneglesekret, melk fra kuer, lanolin fra sauer samt kollagen fra fisk, storfe, griser og høns. Veganske produkter er i stedet produsert av ingredienser som stammer fra planteriket eller er syntetisk fremstilt i et laboratorium for å etterligne animalske ingredienser.

3

Veganervennlig – hva er det?

Betegnelsen veganervennlig er mindre streng enn betegnelsen vegansk. Produkter som er veganervennlige, er ikke sertifisert som veganske, men markedsføres som produkter som ikke inneholder animalske produkter eller er testet på dyr. Veganervennlig kan for eksempel bety at et produkt er fritt for animalske ingredienser og ikke er testet på dyr, men det er ikke sikkert at hele produksjonsprosessen er helt vegansk. Et produkt som hevder å være veganervennlig, kan også inneholde en liten mengde animalske biprodukter som ikke er åpenbare, eller være fremstilt på en fabrikk som produserer andre produkter som inneholder animalske ingredienser. For en mindre produsent av skjønnhetspleie kan en vegansk sertifisering være en stor kostnad. Penger som de kanskje heller vil bruke andre steder. Kort sagt betyr veganervennlig at et produkt kan være bra for veganere, men ikke nødvendigvis oppfyller alle de strenge kravene til et sertifisert vegansk produkt. Hvis du vil være sikker på at produktet ditt er vegansk, kan du sjekke ingredienslisten eller undersøke det aktuelle skjønnhetsproduktet på nettet.

Ikke testet på dyr.

Hvis det står «Ikke testet på dyr» eller «cruelty-free» på et produkt, kan du regne med at verken det ferdige produktet eller de enkelte ingrediensene det er produsert av, er testet på dyr. En cruelty-free-sertifisering garanterer også at produsenten generelt ikke driver handel med firmaer som tester på dyr. Vi merker veganske produkter i Norge, men det er ingen obligatorisk, standardisert merking for alle veganske produkter. Det finnes likevel retningslinjer og merkeordninger som mange følger. Siden 2004 har det vært forbudt å teste ferdige skjønnhetsprodukter på dyr i EU, og siden 2009 har det også vært forbudt å teste enkelte ingredienser på dyr i EU. Derfor er det en god idé å være ekstra oppmerksom hvis du kjøper produkter produsert utenfor EU.

4

VEGANSK HUDPLEIE

Nyt den glatteste og bløteste følelse på huden etter en skrubbrunde med **New Nordics** Gentle Face Exfoliator. 75 ml, **310 kr.**

Si farvel og ikke på gjensyn til puffede poser og grå skygger under øynene med **Nuoris** veganske Infinity Bio-Fusion Eye Serum. 10 ml, **779 kr.**

Rens dagen vekk med rosevann. Høres ikke det fint ut? Få følelsen med Very Rose Makeup Removing Milk med damaskroser. Fra **Nuxe,** 200 ml, **255 kr**.

Rynker, rødme, ujevnheter og porer. Der er nærmest ingen ende på hva **Biotherms** Life Plankton Regenerating Serum kan gjøre. 50 ml, **800 kr.**

VEGANSK HÅRPLEIE

Split Fix Hair Oil fra **Hairlust** samler splittede tupper, kontrollerer frizz og mykgjør tørre lokker. 45 ml, **239 kr.**

Hold til håret! **Maria Nilas** Extreme Spray føles lett i lokkene, men holder likevel godt fast i frisyren. 300 ml, **309 kr.**

Fyll 40+--lokkene med vegansk letthet og mykhet fra vegetabilsk plantemelk. Xclusive Elements Moisture Shampoo fra **Id Hair,** 300 ml**, 239 kr.**

Fukt og fornyet styrke til hår og hodebunn. Det sørger Conditioner Pure No. 02 for med en hel flokk sertifiseringer. Fra **Zenz,** 250 ml, **420 kr.**

VEGANSK MAKEUP

Fyldige buer dekket med farge. Det høres utrolig ut, men er faktisk bare dine egne øyenvipper iført **Sanzi Beautys** veganske Mascara Volume & Curl. 6 ml, **309 kr.**

Lett dekning, lett mattering og lett pudret overflate. 'Let't er i det hele tatt kodeordet for **Nilens Jords** mineralfoundation. Mineral Powder, 12 g, **375 kr.**

Gi 40+-kinnene en kremet glød med **Ecookings** lekre kremblush Blush 02. Med oljer fra mandler, aprikossteiner og kokos. 15,9 g, **335 kr.**

Youngbloods flytende eyeliner lpber ingen steder i et helt døgn. Spørsmålet er om du selv holder så lenge? Eye Maxing Liquid Liner Pen, 0,59 ml, **285 kr.**

Bland den med foundation, dagkrem eller bodylotion. Eller bruk Illuminator fra **Iconic London** som den er på kinnbein og kragebein. 13,5 ml, **489 kr.**

Vegansk og parfymefri med en dekkevne du selv kan justere og kontrollere. Kind & Free All-Day Hydrating Liquid Concealer fra **Rimmel,** 7 ml, **150 kr.**

5

Er vegansk skjønnhet bedre enn vanlig?

Vegansk skjønnhet er ikke nødvendigvis bedre enn konvensjonell skjønnhet, men har du en holdning til at du gjerne vil unngå animalske ingredienser, støtte dyrefri forskning og bruke produkter som er mer bærekraftige, kan veganske produkter være det beste valget for deg. Animalske ingredienser krever ofte flere ressurser og mer energi å produsere enn plantebaserte alternativer. Hvis du brenner for dyrs rettigheter og/eller bærekraft, kan veganske produkter derfor være det beste valget. Du vil kanskje av og til oppleve at nye hypede produkter kan inneholde ingredienser det ikke finnes veganske – like effektive – alternativer til, som for eksempel kollagen og visse vitaminer og proteiner som stammer fra dyr.

6

Og hva med kollagen?

Kollagen er et godt eksempel på hvordan animalske ingredienser skiller seg fra veganske. Animalsk kollagen kommer typisk fra animalsk bindevev, som inneholder spesifikke aminosyrer som allerede er til stede i kroppen din, og derfor kan brukes til umiddelbar optimalisering av hudens struktur. Vegansk kollagen finnes i forskjellige planter som soya, erter og bambus, samt i alger. Liksom syntetisk kollagen hjelper det kroppen med å produsere sitt eget kollagen, noe som er en litt langsommere prosess. Med andre ord kan animalsk kollagen gi raskere resultater, spesielt når det gjelder å gjenopprette hudens elastisitet. Vegansk kollagen kan også være effektivt, men resultatene er generelt ikke så raske. Den fuktighetsgivende oljen squalane er derimot like effektiv i animalsk og vegansk form. Vegansk squalane utvinnes fra olivenolje og sukkerrør, mens animalsk squalane stammer fra hai.

DE MEST ALMINNELIGE ANIMALSKE INGREDIENSENE

- **Bivoks** – brukes ofte i leppeprodukter for å gi mykhet og en beskyttende finish.
- **Honning** – brukes i både hud- og hårpleieprodukter for sine antibakterielle, fuktighetsgivende og helbredende egenskaper i hud- og hårpleie.
- **Lanolin** – fuktighetsgivende voks som utvinnes fra saueull og finnes i produkter til lepper, hud og hår.
- **Kollagen** – protein som utvinnes fra hud, bein og brusk fra dyr. Brukes ofte i hudpleie for å forbedre hudens smidighet og utseende.
- **Gelatin** – utvinnes fra dyrebindevev og brukes i hudpleie for å gjøre produktet fastere i konsistensen.
- **Keratin** – protein som finnes i hår og negler, og som ofte brukes i hårpleie for sine styrkende og reparerende egenskaper.
- **Karmin** – rødt fargestoff som utvinnes fra knuste insekter og brukes i sminke.
- **Chitosan**– karbohydrat utvunnet fra skallene til skalldyr. Brukes i hår- og hudpleie som fuktighetsgiver eller forsterker.
- **Squalane** (fra dyr)– oljeholdig stoff som stammer fra leveren til hai. Brukes som fuktighetsgiver i både hud- og hårpleie.
- **Moskus** – duft som en gang ble utvunnet fra moskushjorter, erstattes i dag ofte av syntetisk moskus.
- **Melk** – kommer fra kuer og noen ganger geiter og kameler. Melk har fuktighetsgivende og mykgjørende egenskaper. Melkesyre, som er en form for AHA, brukes i hudpleie for å eksfoliere.

FÅ MER UT AV LIVET!

Bjørk Matheasdatter er parterapeut, relasjonspedagog, foredragsholder og forfatter. Hun er aktuell med boken: «Å se og bli sett – Ta vare på flokken din.» Hun har også skrevet de bestselgende bøkene: «Å elske og bli elsket – hvordan ta vare på kjærligheten?» og «Å løfte og bli løftet – Ta vare på gnisten i deg selv og andre.»

Hun er en etterspurt foredragsholder, og har holdt kurs og foredrag om kjærlighet og relasjoner gjennom tjuefem år: «Jeg tror på kjærligheten og ønsker at alle skal ha det så godt som mulig i livet sitt», sier Bjørk.
Sosiale medier: @bjorkmatheasdatter.
Kjærligheten, gnisten og flokken.

LYKKEMØTER

På Taraweekend skjer det mange lykkemøter, men du kan også finne dem andre steder.

Av Bjørk Matheasdatter Foto: Esten Borgos, Getty Images

Siden dette nummeret av Tara kommer omtrent samtidig med den årlige Tara-helgen på Geilo, sitter jeg og tenker på nettopp den helgen. Jeg tenker på de Tara-helgene jeg har vært med på, og på den som snart kommer. Og jeg kjenner at jeg smiler over hele ansiktet ved tanken.

Her i Tara skriver jeg mest om våre viktigste relasjoner. Parforholdet, familien og nære vennskap. I spalten har jeg tidligere nevnt undersøkelsen fra Harvard University som følger mennesker gjennom livsløp og generasjoner. Den har pågått i snart 90 år. Og spørsmålet de stilte seg, var: «Hva er aller viktigst for helsa og livslykken vår?» Svaret de fikk, var: Gode nære relasjoner. Det er det aller viktigste for helsa og livslykken vår. Du trenger ikke hundre nære relasjoner, du trenger noen få du kan stole på. Noen du vet er der for deg, og noen du er der for.

Men studien viste også at selv om de nære relasjonene er det aller viktigste fundamentet for helsa og livslykken, så er også andre relasjonelle møter svært viktige for vår opplevelse av glede og lykke. Ja, all positiv menneskelig kontakt gjør oss godt, også korte samtaler med bekjente og fremmede, et smil og et nikk kan betyr mer enn vi tror. Slike møter er som krydder i livet, det gjør oss oppstemte og glade. Og nettopp derfor lokkes smilet mitt frem når jeg

tenker på Tara-weekend. For smilet rommer så mange gode minner fra møter med kvinner jeg aldrihadde truffet ellers. Glade minner som gir gode forventninger til nye lykkemøter.

Men hva er det som gjør møter med bekjente og fremmede positive og oppløftende? Det er ikke så rart om vi kan være redde for å nærme oss hverandre, for vi mennesker reagerer svært sterkt på avvisning. Gjennom historien har jo det å bli utstøtt fra flokken, vært synonymt med fare. Innerst inne vet vi at vi ikke kan klare oss alene, vi trenger hverandre for å kunne leve. Det verste er derfor å bli avvist i våre nære relasjoner. Men vi vil også reagere på avvisning fra bekjente og fremmede. Selv om du har en god og trygg familie, selv om fundamentet i livet ditt er godt, så er det likevel hardt å bli avvist på andre arenaer og i andre fellesskap.

Det motsatte av avvisning er inkludering, aksept og imøtekommenhet. Og det er akkurat dette man merker så sterkt på Tara-weekend. Men hvordan skapes det? Når vi snakker om parforhold, snakker vi ofte om kjærlighetens språk. At vi kan forstå måtene vi gir hverandre oppmerksomhet på som fem ulike språk. Disse språkene er tid for hverandre, anerkjennende ord, tjenester, gaver og fysisk nærhet. Men kjærlighetens språk er ikke bare nyttig i de nære relasjonene. Også i omgang med bekjente og fremmede kan kjærlighetsspråkene vise oss vei til samhørighet og glede. Hvordan?

Tid for hverandre: Vi kan ta oss litt tid med dem vi treffer på vår vei. Og kanskje er nettopp det en av grunnene til at hundeeiere stråler etter dagens tur. De har slått av en prat med andre hundeeiere på veien. Men en prat med naboen, kollegaen, den som ekspederer deg i butikken eller en du treffer på trening, kan ha samme effekten – uten hund. Det er bare vanskeligere å starte samtalen. Vi trenger litt mer mot.

Gode ord: Smetter du noen gode ord inn i samtalen, så bidrar du ytterligere til løftet. «Så brun og sprek du ser ut!» «Nydelig kjole!» «Denne teen var virkelig god.» «Takk for praten, det var hyggelig å snakke med deg.» De gode ordene kan også være en samtalestarter. Jeg husker så godt en dag da en dame stoppet meg på gaten og ga meg komplimenter. Det var en sånn dag da jeg ikke følte meg så bra i utgangspunktet, så hennes ord snudde dagen.

Tjenester: Vi kan også utføre små tjenester for hverandre. For noen dager siden kom jeg løpende til bussen. En annen passasjer så det og ba bussen vente. Det løftet dagen min. Jeg takket, og forhåpentligvis ble også hans dag løftet av den gode gjerningen. En liten håndsrekning med en koffert eller barnevogn, at noen holder opp døra for deg i stedet for å slenge den i fjeset ditt, at den som henter seg kaffe, spør om hun skal ta med til deg også. Det er tjenester vi kanskje ikke tenker over at betyr så mye, men som faktisk bidrar til lykke i livet.

FÅ MER UT AV LIVET!

Gaver: Små gaver gir også glede og løft. På Tara-weekend deles det ut goodiebager, og det kjennes som et stort: «Takk for at du kom. Vi setter pris på deg!» I Hellas gir ofte restauranten deg en liten gave, i form av en ekstra dessert eller en drikk. Her i landet er enkelte parfymerier rause med prøver og små gaver. Slikt skaper bånd, og gjør at man får lyst til å komme tilbake. Noen har naboer som kommer med overskudd fra baksten eller stauder til hagen. Andre har kollegaer som tar med seg noe godt på jobben, eller tar deg med ut og spanderer på kafé når du trenger det. Små gaver som gjør at man kjenner på trivsel og samhold.

Fysisk nærhet: Når vi tenker på fysisk nærhet, tenker vi kanskje aller mest på de nære relasjonene. Men vi glemmer trolig at å håndhilse også er en form for fysisk nærhet, å danse sammen, å gå på tur sammen, å gi en klem til en det er lenge siden du har sett, eller en du nettopp har blitt kjent med og kjenner deg glad for å ha truffet. Eller rett og slett det å tilby en arm å holde i til den som har vansker med å gå, å legge en hånd på skulderen til den som trenger det. Vise at vi er der. Ikke bare med ord, men også i handlinger og nærvær.

– Men hvorfor bruke kjærlighetsspråket på bekjente og fremmede? Jeg får jo ikke noe igjen for å være hyggelig mot fremmede, for å gjøre noe ekstra for dem som er ute av livet mitt i morgen, tenker noen. Men det er en feilslutning. De aller fleste av oss vil selv kjenne glede av å gjøre godt. Men enda viktigere er det kanskje at jo flere som snakker kjærlighetens språk og jo oftere det utøves, jo mer vil det gode spre seg i verden. Og slik vil det gode på et vis komme tilbake til deg. Et lite eksempel: På vei til bussen møter du en dame som mister lommeboken ut av veska. Du tar den opp og løper etter henne. På jobb forteller hun at dagen hennes kunne startet dårlig, men på grunn av en ukjent som løp etter henne med lommeboken, ble det en god start. I gleden ringer hun mannen sin og spør om de skal spise lunsj sammen. Vel tilbake på sin jobb er han så oppløftet at han er ekstra raus med de gode ordene til medarbeiderne sine. Og en av dem blir så glad for at arbeidet hans blir sett, at han bestemmer seg for å kjøpe med blomster hjem til kona si. Han vil takke henne for at hun har vært så tålmodig med at han har jobbet så mye i det siste. Den dagen som begynte med at du løp etter en ukjent dame med lommeboken hennes, den dagen får du blomster av mannen din.

I en undersøkelse ba forskere folk om å snakke med fremmede idet de gikk på t-banen. Rett etterpå ble de spurt om hvordan de følte seg. Det viste seg at alle følte seg gladere etter praten, selv de som ikke hadde lyst til å gjøre oppgaven. Flere lignende undersøkelser viser det samme, selv de som er introverte, blir lykkeligere av å snakke med fremmede. Det kan kjennes skummelt å ta kontakt med folk vi ikke kjenner så godt. Men våger vi å ta kontakt, så får vi nesten alltid en god opplevelse. Noen ganger skapes også mulighet for en relasjon som kan bli noe mer

Nå er det høst, og om du ikke er så heldig at Tara-weekend står på ditt program, så skal du helt sikkert noe annet der du treffer fremmede eller bekjente. Husk da at en liten prat, noen gode ord, et smil eller et nikk er langt mer lykkebringende enn det meste du kan kjøpe for penger. Både for deg og den du møter.

Kilder:
Chapman, Gary: «Kjærlighetens fem språk», Lunde forlag 2001.

Waldinger, Robert og Marc Schulz: The Good Life: Lessons From the World's longest Scientific Study of Happiness. Simon & Schuster 2023.

Sol, sommer

og tunge tanker?

Hent inspirasjon og motivasjon
fra andre på

SnakkomVekt.no

NO25NNM00099 - Juni 2025. THAU

NÅR KJÆRLIGHETEN SLÅR TIL, ER VI ALLE IDIOTER

Feelgood-dronningen Emma Hamberg er tilbake med enda en bok om kjærlighet og å våge å ta risikoen for å elske igjen.
– Si JA og begynn å akseptere fullt ut, oppfordrer Emma, som nylig har gitt ut «Kjærlighetens idioter» på det norske markedet.

Av Linda Newnham Foto: Anna-Lena Ahlström

EMMA HAMBERG

Alder: 53.
Bor: Stockholm.
Familie: Mannen Patrick, barna Ditte og Nåmi, 25, og Saga, 21, Patricks barn, Emmas foreldre og mange venner.
Jobber som: Forfatter.
Aktuell med: Ny roman «Kjærlighetens idioter» (Kagge Forlag).

Emma Hamberg er blitt en av Sveriges mest leste skjønnlitterære forfattere. VGs anmelder mener Kjærlighetens idioter er en lettlest sommerbok med sjarm. Svenske anmeldere kalte Kjærlighetens idioter en lykkepille og en uimotståelig historie.

Emma Hamberg har også sin egen historie. En historie om forgjengelighet og grunnen til at hun holder døden i hånden.

Da Emma Hamberg var 34 år gammel, fikk hun, hennes tre små barn og samboeren Agi influensa. Alle ble friske, bortsett fra ektemannen. Hos ham fant viruset veien opp til hjernen, og mens julen kom og gikk, satt Hamberg likvake hos en som levde. Så våknet han. Han husket ingenting, men fridde til Emma og alle pustet lettet ut.

Etter ti år tok Emma Hamberg med seg barna og flyttet. Samtidig lovet hun seg selv at hun aldri skulle møte en ny mann. Skamfølelsen etter å ha forlatt en syk mann, var stor.

Ikke lenge etter fikk Agi et voldsomt epileptisk anfall og ble sendt på sykehuset der han ble tatt imot av en 24 år gammel sykepleier. Hun forelsket seg hodestups i ham.

– Sånt skjer bare i virkeligheten, sier Emma.

Med Agis lykke forsvant hennes skyldfølelse, og inn i livet hennes kom Patrick, tenåringsforelskelsen som akkurat var blitt skilt. Som er halvt fransk og med en slekt som har opplevd mer enn alle Isabel Allendes romankarakterer til sammen.

– Jeg stjeler alt jeg kan fra alle, og bruker det for alt det er verdt i romanene mine», sier Emma Hamberg.

Omtrent da hun trådte inn i Tara-alderen, hadde Emma en lengsel etter å bli mer romantisk. Å få leve ut sine kvinnelige, sanselige sider, ha kjole, høye hæler og å ikke alltid ta den sikre veien. Ikke være så jævla flink. Livet hadde nemlig gjort henne til den «modne prosjektlederen». Den som så til at alle hadde det bra, at regningene ble betalt, mat var på bordet, klærne ble vasket og at alle kom seg av gårde i tide.

– Siden den gang har jeg gjennomgått et kvinnelighetsdykk, sier Emma for å beskrive hvordan hun har badet seg i kvinnelighet. – Da jeg gikk inn i det, var det en lengsel, men jeg hadde ingen anelse om at jeg kunne finne et nytt syn på meg selv. Eller at jeg skulle kunne bli så voldsomt forelsket og oppleve en sånn lidenskap med alt hva det innebærer, at den kraften lå så nær.

NY LIVSFASE: – Det handler om å gå inn i en ny fase i livet. En fase der kjærligheten får større plass, sier Emma Hamberg.

OM SEG SELV: – Jeg er mye mer dominerende enn jeg trodde, sier Emma.

I 2016 traff Emma sin nåværende mann – Patrick – og hun sier at det er fantastisk å oppdage at det man aner om kjærlighet når man leser eller ser det på film, også finnes i en.

– Det spiller ingen rolle i hvilken alder du er, uansett om forelskelsen slår til ved 22 eller etter 70, som for farmoren min, så er den like sterk, og like enkel som komplisert.

Emma befinner seg i verdens kanskje mest romantiske by, Paris. Hun klarte å bytte leilighet med en eldre svensk kvinne som bor i Paris, i nesten to måneder. Kvinnen får bo i Stockholm, mens Emma og Patrick kan hengi seg til livet i den franske hovedstaden, «en hverdag i en høyere toneart».

Hun viser utsikten over takene, og utsynet mot kirken Sacre-Cœur.

– Jeg var ikke utenlands særlig ofte som ung, når alle andre var det, for da dro jeg til Stockholm for å erobre den byen iført mine festbukser. Men akkurat nå er jeg på et sted i livet hvor barna mine har blitt store og klarer seg selv, noe som betyr at jeg ikke må være hjemme og være tilgjengelig, men kan reise hit og jobbe – og finne meg selv igjen. Det er et lite steg for verden, men et kjempestort steg for meg, sier hun og setter seg til rette i kurvstolen.

Ja, i 50-årene er det ofte som om man skifter hud. Barna flytter hjemmefra, og plutselig kan man … ja, hva da? En mulighet åpner seg, som kan føles vanskelig å ta. Man kanskje har man glemt hvordan man gjør. Eller hva man selv vil gjøre. Emma sier at hun driver rundt mer. Det kan høres lettsinnet ut, og er til en viss grad det, men hun tror at det også finnes en dypere psykologisk betydning i det.

– Barn gir livet en stor dose mening, og det er lett å føle at tilværelsen mister formål og retning når barna ikke lenger trenger en på samme måte. Da tror jeg det er viktig å injisere nytt liv i hverdagen. Det er vel det å drive rundt i bunn og grunn handler om for meg.

Nylig kom Emmas bok «Kjærlighetens idioter», som handler om å våge å åpne seg for kjærligheten, men også om å gå ut av gamle mønstre som ikke lenger gagner en, og noen ganger lette på det harde skallet man beskytter seg bak.

Hvorfor valgte du tittelen «Kjærlighetens idioter»?

– Fordi vi kanskje tror at vi har blitt klokere med årene, men når kjærligheten slår til, er vi alle idioter. Og det sier jeg med varme.

I boken, som utspiller seg i byen Lilla Bävan, møter vi Gertrud, som har overbevist seg selv om at hun ikke trenger andre. Simona, som har blitt brent av et forhold til en eks som sviktet henne og deretter forlot henne, og siden den gang har følt at hun «aldri mer vil ha en mann». Og J.P., som gladelig forelsker seg, men absolutt ikke vil binde seg.

«Å prioritere kjærligheten og gi den rom, det har jeg absolutt måttet jobbe med»

– Det er tre personer som tror at de vet hvordan de skal redde seg selv. Det er lett å havne i mønstre som ikke er bra for en, på grunn av erfaringer og nevroser. Men plutselig møter man et menneske, det kan være en ny kjærlighet, venn eller en ukjent person på gaten, som ser en på en ny måte, rører ved en og får en til å sakte å se livet fra en ny vinkel. Noen ganger merker man det ikke før i ettertid. Men jeg synes det er vakkert at det er sammen med andre at vi forflytter oss. Vi gjør det sjelden på egen hånd.

Det finnes ofte en logisk grunn til de mønstrene vi kaster oss inn i. Simona elsker sin kontroll, for dermed kan det ikke skje noe uventet. Ingenting og ingen kan få sette henne ut av spill igjen.

– Men det man sjelden tenker på, er at noen mønstre også er enormt dyre å holde fast ved. De kan gjøre livet fattigere. Som når man holder så hardt på kontrollen at man ikke våger å elske noen. Ja, å våge å bli følelsesmessig avhengig av noen, er en risiko – risikoen for å bli såret – men også kjærlighetens eneste mulighet.

Emma påpeker at vi er flinke til å snakke om økonomi, men mener at vi også burde se nærmere på den sjelelige økonomien litt oftere.

– Noen livsmønstre kanskje har altfor høy kostnad. Det er mye å vinne på å gi slipp på dem. Man kanskje vinner prinsen og hele kongeriket. Vinner seg selv og et nytt varmt og spennende liv.

Det er mange kvinner som Simona, som har blitt brent av kjærligheten, som sier «aldri mer en mann i sofaen, aldri mer skjeggstubber i vasken.» Har du følt det slik?

– Jeg tror at alle kvinner på et tidspunkt har følt slik, ha-ha. Man vil bare omgi seg med kvinner. Men jeg har aldri blitt så knust av kjærlighet at jeg har følt «aldri igjen, jeg orker ikke flere slike smeller». Derimot har jeg sett det hos venner. Jeg har heldigvis også sett hvordan følelsen etter hvert avtar. Men etter skilsmissen hadde jeg et tydelig behov for å være alene, for å lappe sammen meg selv, kjenne og klemme på meg selv, og finne ut hva i livet jeg ville og hva jeg ikke ville.

I mange år hadde Emma også fullt fokus på barna, som bodde hos henne på heltid siden barnas pappa var syk.

– Vi trengte det alle sammen, så det var det eneste riktige å gjøre. Men nå er de store, og selv om jeg fortsatt synes at døtrene mine er de morsomste menneskene i verden å være sammen med, så er det nå viktig at jeg drar av gårde og finner på egne ting. Det har ikke bare vært lett, men er en del av prosessen for både meg og jentene mine.

Det handler om å tre inn i en ny fase av livet. En fase der kjærligheten får ta større plass. Å treffe sin livspartner i midten av livet har sine fordeler.

Når man ikke har små barn, og dermed ikke trenger å blande sammen kjærlighet med bleier og barnevogner, får romantikken en ny gnist. Men kjærlighet i midtlivet er samtidig ikke for feige. Man går inn i relasjonen med en ryggsekk full av både herlige og smertefulle erfaringer. Hva har du måttet jobbe med i denne relasjonen?

Å gi plass til en mann i livet mitt, å ikke la barna ta all plassen. Å prioritere kjærligheten og gi den rom, det har jeg absolutt måttet jobbe med. Hun snakker om at hun og Patrick også kommer fra ulike familiekulturer, og har delvis ulike vaner i hverdagen. Det kan handle om alt fra synet på barneoppdragelse til hvilken tid middagen serveres. De kulturelle forskjellene, uansett hva de måtte være, er både en skatt og en utfordring. Gevinsten ligger i at det beriker og utvider ens liv. Men å kompromisse og tilpasse seg koster også, noe Emma har kjent på.

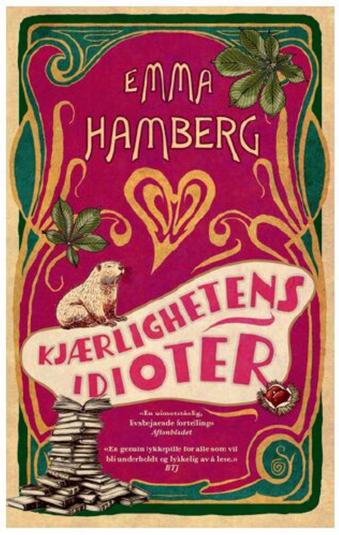
– Da vi møttes, fantes det som sagt en lengsel etter å ikke måtte klare alt alene, å ikke alltid måtte brette opp ermene og ordne opp. Den andre siden, som jeg ikke hadde tenkt så mye på, er friheten i det. Jeg kunne styre og bestemme selv. I denne relasjonen styrer også Patrick. Det er både herlig og vanskelig. Det har ikke vært ukomplisert! For meg har det vært en utfordring å ta imot hjelp og ikke alltid bestemme, sier hun og ler:

– Jeg har innsett at jeg er mye mer dominerende enn jeg tidligere har trodd.

Også på det romantiske planet har Patrick utfordret

FÅ MER UT AV LIVET!

BOKAKTUELL:
«Kjærlighetens idioter», av Emma Hamberg, Kagge forlag.



TANNPUSS MED UTSIKT: Puss-puss, mens man nyter utsikten mot Sacre-Cœur. fra terrassen i Paris.

PRIVAT FILMSETT: – Oppfør deg som du var med i en romantisk film, litt som Bridget Jones, oppfordrer Emma.

Emma. – Han er en veldig åpenhjertig romantiker som har lært meg å åpne meg! Jeg kan være i den stemningen uten å bli flau. Som en del av dette bestemte paret seg for å gifte seg forrige sommer.

– Vi har ingen felles barn, så for meg var det en måte å knytte bånd til hverandre av kjærlighet på. Bryllupet ble holdt i klosteret i Frankrike hvor hennes bok «Je m'appelle Agneta» utspiller seg. Det finnes faktisk på ekte. Patricks onkel, Charles Louis, bor der, og han ledet også seremonien.

– Når vi først hadde bestemt oss for å gifte oss, innså vi at det var like greit å gjøre det skikkelig. Det var superromantisk, helt fantastisk og morsomt. Og for meg var det virkelig å kaste meg ut på romantikkens ville hav. Det hadde jeg ikke turt uten Patrick. Det kan være skummelt, men noen ganger er det viktig å la noen guide deg. Å fortsette å følge lengselen sin, synes hun er et annet tips.

Så det siste spørsmålet må bli: Hva lengter Emma etter nå?

– Akkurat nå drømmer jeg om å finne en koselig og overraskende billig leilighet i Paris. Tenk, så herlig det hadde vært! ■

EMMA TIPSER: KNEKK KJÆRLIGHETSKODEN

1. Vær bevisst på ditt JA. Det er like viktig å eie sitt nei. Vi snakker selvsagt mye om viktigheten av å eie sitt nei. Men det er like viktig å eie og ta vare på sitt JA. Et JA kan ta deg til de mest spennende steder og møter du aldri trodde du ville oppleve. Et JA kan åpne dører som du trodde var stengt. Et JA er alltid et JA. Det er å omfavne og våge.

2. Aksept, aksept, aksept = sjanse til romantikk. Vi som blir forelsket midt i livet, møter hverandre med ryggsekker fulle av erfaringer, innarbeidede mønstre, kjæledyr, barn og liv. Da finnes det bare én ting som gjelder: aksept. Du er ikke fasiten. Kanskje din fasit, men ikke alle andres. Det er bare å begynne å akseptere fullt ut.

3. Renover kjøkkenet, men ikke den nye kjærligheten. Altså, vi er over 45 år. Vi er som vi er. Vi kommer i bunn og grunn ikke til å endres. Visst kan vi pusse opp litt, men noe større rørbytte kan det nok ikke bli tale om. Så ikke la folk prøve å renovere deg. Og tro din kjære. Derimot kan du alltid gjøre om deg selv hvis du virkelig vil/må/behøver. Så selvrenovering er den eneste renoveringen som gjelder, og kanskje kjøkkenet.

4. Oppfør deg som i en romantisk film. Vær som i verdens beste greie. Oppfør deg som noen i en romantisk film – helst britisk, og aller helst «Bridget Jones' dagbok». Når du står overfor valg, tenk da på hva for eksempel Bridget ville gjort. Ikke gjør som de kloke! Nei, hvis det skal bli en bra romantisk komedie, kreves det vågale valg og en del klønete situasjoner for å til slutt stå der og kysse blant snøfnuggene i leopardmønstrede truser. Og du trenger virkelig ikke å være i Paris for dette; det fungerer like godt i Bromölla eller Västerås! Magien finnes overalt.

5. Tro ikke du vet hvem som er din type. Alt du har hørt fra andre, og som gjerne leder deg på feil vei: Han må lese bøker. Han må ikke være for lav. Han må være morsom. Han må jobbe med noe kreativt. Han må ikke kle seg i for rare klær, og så videre. merk deg: Kjærligheten slår til slik man aller minst venter det. Og uten å passe inn i denne listen.

For kvinner med Tørre og sensitive slimhinner

- **Inneholder SBA24 ekstraktet som er lagd av bær og frø fra tindved**
- **Tindved er en av naturens rikeste kilder til vitamin A**
- **Vitenskapelig dokumentert formel**
- **Egnet for veganere og vegetarianere**
- **Inneholder vitamin A (betakaroten) som bidrar til å opprettholde normale slimhinner, normalt syn og normal hud.**

Les mer her:

Fås kjøpt på apotek, helsekost og www.pharmanord.no

Tørrhet i underlivet og tørre øyne er typiske plager som kvinner opplever før, under og etter overgangsalderen. Bio-Omega 7 fra Pharma Nord inneholder en formel spesielt utviklet for å bidra til å opprettholde normale slimhinner i dette stadiet av livet.

Pharma Nord
www.pharmanord.no

Jakt på rav

Er du ivrig og har mulighet til å reise litt, så er akkurat nå den beste tiden for å lete etter rav. Sterke vinder gir bølger kraft til å løsne rav fra havbunnen og virvle det mot land. Du finner ikke rav i Norge, men Østersjøkysten har gode muligheter – helst steder som vender mot åpent hav.

Av Irene Brøndum

Foto: Getty Images

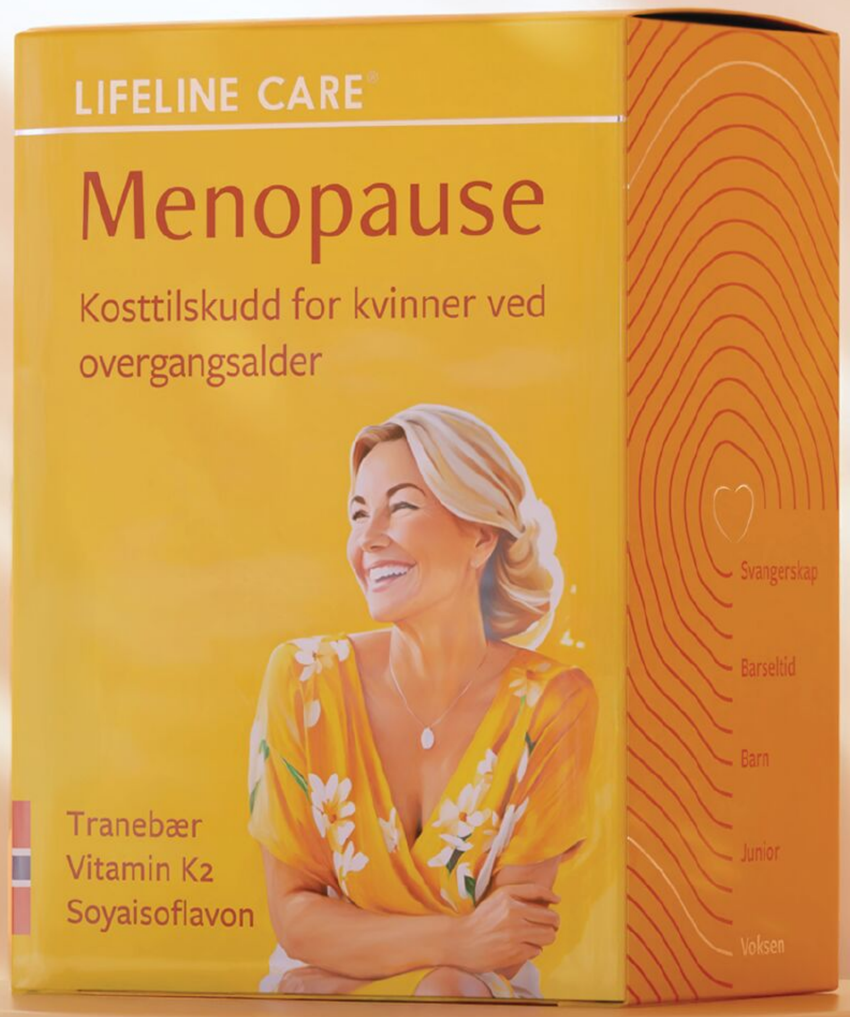
FINN DET HER
Gå på jakt rett etter at det har vært kraftig vind. Let i renner av tang som ligger langs stranden. Du kan holde utkikk etter måker; der de dykker ned, vil det ofte ligge pinner, tang og lignende der rav kan gjemme seg.

KJENN FORSKJELL
Rav er lettere enn stein og har en litt ettergivende tekstur – nesten som myk plast. I saltvann vil rav flyte opp, mens steiner vil synke til bunns.

SELG DET
Du kan selge rav du finner for å tjene en slant, men du kan også bare nyte den friske luften, naturopplevelsene og mosjonen på en tid av året da vi har en tendens til å foretrekke å tilbringe mer tid innendørs.

LIFELINE CARE®

Lifeline Care Menopause hjelper deg med å lindre overgangsplager – så du kan føle deg som deg selv igjen



Les mer på www.lifelinecare.no

Kjøpes ekslusivt på Farmasiet og Apotera

VISSTE DU AT ...

... du husker vanligvis bedre hvis du leser en tekst på papir enn på en skjerm?

Kilde: How We Read Now, Naomi S. Baron, professor i lingvistikk

GRUNNER TIL AT

5

DET ER BRA Å SKRIVE FOR HÅND

Det meste av skriving er for lengst flyttet til skjerm. Det kan være både praktisk og profesjonelt. Hold deg likevel til å skrive for hånd, råder psykologen.

Av Karen Vedel

1. Et uforstyrret rom

Når du skriver på en datamaskin eller telefon, er du bare ett klikk unna å sjekke nyhetene, en kattevideo eller hva vennene dine har lagt ut på sosiale medier. På papir, derimot, er det bare ett vindu åpent – papiret – noe som betyr at skrivingen foregår i et mer uforstyrret rom og at oppmerksomheten skjerpes.

2. Senker tempoet

Det tar lengre tid å skrive for hånd enn på et tastatur. Er det en ulempe? Hjernen mener ikke det, fordi det langsommere tempoet gir deg bedre kontakt med tankene og følelsene dine. Dette økte nærværet kan være spesielt gunstig hvis du skriver et personlig brev eller dagbok.

3. Husker bedre

Hjernen er mye mer aktiv når vi skriver for hånd, noe som hjelper på hukommelsen. I en japansk studie ble studenter bedt om å ta notater fra en presentasjon på papir og nettbrett. De som skrev for hånd, husket mest informasjon. Jo flere sanser som er involvert, desto bedre husker vi noe.

4. Er mer forpliktende

Vi har fått innprentet at vi kan slette, flytte avsnitt og redigere i det uendelige når vi skriver på en datamaskin. Skriveprosessen blir rett og slett mer sammenhengende når du skriver med penn og papir ovenfra og ned, slik at du beholder oversikten og evnen til å fordype deg.

5. Evnen bevares

Hvis du ikke vedlikeholder en ferdighet, mister du den. Bare av den grunn er det en god idé å skrive for hånd av og til – til for eksempel påminnelser og beskjeder. Å skrive digitalt eller på papir bør ikke være et «enten eller», men et «både og». Det er best for deg og hjernen din.

Kilde: Birgitte Sølvstein, psykolog, spesialist i stress og angst

ANNONSE

Det hele startet da jeg fikk mitt første barn for 31 år siden. Håret mitt endret seg, og jeg ble mer og mer fortvilet over at håret var så tynt at hodebunnen kunne ses. Jeg trodde at det måtte være sånn resten livet, men nå har jeg endelig funnet produktet som hjelper håret mitt.

Var fortvilet over håret mitt

Tina er 55 år og jobber som leder i en barnehage. –Jeg har vært fortvilet lenge over forandringen som skjedde med håret mitt da jeg fikk barn. Det var tynt og jeg mistet mye hår. Til slutt kunne man se noe av hodebunnen min. Det gjør noe med selvtilliten, så jeg var fryktelig lei meg for dette.

HAR PRØVD ALT

– For noen år siden fikk jeg vite at hårsekkene mine var lukket på grunn av stylingprodukter. Jeg har siden da prøvd all verdens ting. Alt fra sterke B vitaminer til forskjellige merker av shampoer og dråper. Men lite skjedde.

– Søsteren min jobber på Matas (som er Danmarks ledende helsekostkjede), og hun anbefalte meg å prøve kosttilskuddet Hair Volume™. Som hun sa: kundene kommer igjen og igjen for å kjøpe disse tablettene og de sier, at de ikke "kan leve uten". Derfor mente hun at produktet var verdt å prøve.

FLOTT HÅRVEKST

–Tynt hår ligger til familien, så det er helt fantastisk at jeg nå må til frisøren hver måned. Sist jeg var hos frisøren, spurte hun hva jeg hadde gjort med håret mitt, siden det hadde blitt fyldigere og flottere.

Hun kommenterte at jeg hadde fått mange nye småhår. Dette likte jeg å høre. Håret er en stor del av selvbildet, så jeg har fått selvtillitten min tilbake etter at jeg begynte med Hair Volume™.

HVOR KAN MAN KJØPE HAIR VOLUME™?

Hair Volume™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

sunkost life med24.no apotera Boots Apotek VITA arnika.no

FÅ MER UT AV LIVET!

GHADA RISK EL SAEID (54)

- er dr.med. og spesiallege i gynekologi og obstetrikk Medlem av Det Tyske Menopause Selskab og har gjennom 25 år hjulpet og behandlet kvinner. Instagram-profiler: @gynghada og @ladydocghad. Gyn-esbjerg.dk

Progesteron – før, under og etter overgangsalderen

Foto: Privat, Getty Images

Det finnes mange hormoner. Det føles i alle fall slik. Og skal man ta dem eller ikke? Gynekolog Ghada Risk El Saeidi gjør deg klokere på progesteron, hormoner – og overgangsalderen generelt.

Av Gitte Høj

1. HVA ER FORSKJELLEN PÅ ØSTROGEN OG PROGESTERON?

– Begge hormoner bruker steroider som byggesteiner, og deres funksjon er å regulere kvinnekroppen. Hormonene arbeider sammen på forskjellige tidspunkter i syklusen din, noen ganger er de ute av takt, og vi har dem i forskjellige konsentrasjoner i ulike livsfaser. De er ikke motspillere – de har supplerende effekt. Progesteron fungerer i et samspill med østrogen, forklarer gynekolog Ghada Risk El Saeidi.

2. HVORDAN PÅVIRKER PROGESTERON KROPPEN OG PSYKEN?

– Inntil nå har vi trodd at progesteron primært har stabilisert livmorslimhinnen etter menstruasjonen og i den andre halvdelen av syklusen, men det har vist seg at progesteron er en blekksprut som kan mye mer enn det. I dag vet vi at progesteron også er et nevrobeskyttende hormon. Det vil si at progesteron beskytter nevroner, eller nerveceller, i hjernen vår, og at progesteron kan bygge opp knoklene våre igjen. Progesteron stabiliserer også humøret vårt, og det har betydelig innvirkning på stoffskiftet og sørger for at det fungerer bedre. Det betyr at progesteron er et større multitalent enn vi tidligere har trodd. Vi har ikke vært så oppmerksomme på dette hormonet som vi burde ha vært. For eksempel virker progesteron også vanndrivende og motvirker væske i kroppen. Det virker mot brystspenninger, og er dermed avslappende, men det kan også virke for avslappende på for eksempel fordøyelsessystemet, og medføre forstoppelse. Progesteron påvirker på mange måter kroppen og psyken samtidig, sier gynekologen.

3. HVA SKJER MED PROGESTERON I OVERGANGSALDEREN?

– Forestill deg at vi har en konto med progesteron. Den faller faktisk lenge før vi kommer i overgangsalderen, og det vil si at kontoen blir drenert allerede i 30-årene.

HVA ER PROGESTERON?

- Progesteron er et hormon som produseres i eggstokkene og bidrar til å balansere effekten av østrogen.
- Progesteron produseres etter eggløsningen og dominerer i den siste halvdelen av menstruasjonssyklusen. Hovedfunksjonen er å kontrollere tykkelsen på livmorslimhinnen og hjelpe med å bevare og modne slimhinnen i forbindelse med graviditet.
- Hvis du har livmoren din og ønsker hormonbehandling, må progesteron være en del av hormonbehandlingen, fordi hormonet holder slimhinnen tynn. En tykk slimhinne gir økt risiko for kreft i slimhinnen, endometriekreft.

Kilde: *Din komplette guide til overgangsalderen* av dr. Mari Ellingsen Chammas og Anita Hegge.

«Mangelen på progesteron begynner tidlig, du får symptomer i perimenopausen»

Mengden av progesteron faller. Derfor vil du også kunne oppleve symptomer i flere år opp til overgangsalderen. Det vil si at kvinner 30+ kan oppleve menstruasjoner som endrer seg, brystspenninger, humørsvingninger og dårlig nattsøvn. For bare å nevne noen av de mange symptomene. Kontoen din er ikke lenger så fylt, og det påvirker balansen mellom progesteron og østrogen – som gir symptomer «in between». Dette begynner lenge før den fasen som kalles perimenopause, som kommer før menopause. Samtidig må vi ha en litt «arrogant» medisinsk definisjon på overgangsalderen, som lyder at du er i overgangsalderen når du har vært blødningsfri i ett år. Fordi vi trenger en GPS for å vite når vi skal reagere hvis vi begynner å blø igjen etter 12 måneder. Men definisjonen tilsidesetter de genene som fyller før, og derfor har vi bruk for å sette alle brikker inn i en større kontekst, mener El Saeidi.

4. HVORDAN VET JEG OM JEG HAR PROGESTERON-MANGEL?

– Man kan ikke bare måle det og konstatere: Det er progesteron-mangel. Du bør oppsøke en lege med stor erfaring og kunnskap om både hormoner og kvinner. Som leger må vi lære av kvinners symptomer i forbindelse med overgangsalderen, for vi må bare innrømme at vi ikke lærer dette på studiet. Jeg er derfor meget ydmyk og avhengig av å lære av de kvinnene som kommer med sine symptomer. Det må kombineres med informasjon jeg får fra en ultralydundersøkelse – jeg kan se hvor stor livmoren er, hvordan slimhinnen ser ut, og jeg kan undersøke blodgjennomstrømning i vevet og volumet i eggstokkene. Deretter spør jeg om overgangsalder-symptomer. Som hetetokter og svettetokter selvfølgelig, men jeg spør også om hjertebank, tegn på tinnitus, svimmelhet, balanse, søvnproblemer, humørsvingninger, sosial fobi, økt selvkritikk, mer temperament og kort lunte. Alt dette er uttrykk for at jeg må undersøke to forskjellige hormonakser – progesteron og østrogen – og noen ganger også testosteron. Det kan også være hukommelsessvikt som er knyttet til fall av østrogen, som kan føre til at du glemmer PIN-koden din, navnet på en kollega og så videre. I tillegg møter jeg tristhet og mangel på lyst til intimitet og sex. Urinveisproblemer og følelsen av å måtte tisse ofte, tørre slimhinner og muskelsmerter. Jeg spør om menstruasjonssyklusen, og det kan være litt tricky hvis kvinnen for eksempel har hormonspiral, for da må jeg bruke en skanner for å vurdere om kvinnen fortsatt ville hatt en syklus uten spiralen. Man kan forresten måle hormoner til tross for en hormonspiral, noe mange kvinner ikke vet. I tillegg bestiller jeg hormonprøver. Og deretter samler jeg verdiene med

«For kvinner med livmor gjelder: Ingen behandling med østrogen uten progesteron»

henblikk på et behandlingsforløp. Det vil si at mangelen på progesteron begynner mye før du får symptomer i perimenopausen. Så når du skal undersøkes for progesteronmangel, måler jeg progesteron, østradiol, testosteron, stoffskiftet og vitamin D, og samler data om deg og dine overgangsalder-symptomer ved å stille en rekke spørsmål.

5. HVORDAN FINNER JEG DET MEST EGNEDE HORMONTILSKUDDET?

– Jeg vurderer på bakgrunn av blodprøver, kliniske undersøkelser, dine symptomer og din risikoprofil hvilket tilskudd som er mest egnet for deg. Jeg setter normalt kun i gang en to-ukers behandling for å teste om det eventuelt er en allergisk reaksjon.

6. ER DET BIVIRKNINGER VED HORMONTILSKUDD?

– Det kan forekomme bivirkninger som svimmelhet, depresjon og en form for døsighet, hvor du kan sove, men ikke føler deg uthvilt. Væskeansamling og blodpropp kan også være bivirkninger. Det samme gjelder kvalme.

7. HVA GJØR JEG I POSTMENOPAUSEN?

–Overgangsalder er en overgang, og etterpå avtar ikke alltid symptomene. Hvis du får en hormonbehandling og den avsluttes, får du en reaksjon som noen beskriver som «abstinenser». Det kaller vi i hormonterapi for rebound-effekt, som betyr at når du stopper, kommer symptomene tilbake med renter. Dette er noe mange ikke alltid er klar over. De tror at symptomene er borte etter en hormonbehandling. Derfor er for eksempel britene mer presise når de kaller overgangsalderen for «the change». Fordi du blir ikke den samme etter overgangsalderen. Progesteronens og østrogenets virkning er flettet mye inn i hverandre. For kvinner med livmor gjelder: Ingen behandling med østrogen uten progesteron, konstaterer Ghada Risk El Saeidi.

8. OG NÅR ER DET FOR SENT Å FÅ HORMONBEHANDLING?

– Det er et «vindu av muligheter» for kvinner i postmenopause. Er du i 50-årene, har normalvekt, har normalt blodtrykk, ingen diabetes og ingen hjerteproblemer, kan du begynne med en hormonbehandling inntil 10 år etter din siste menstruasjon. Den datoen bør du kjenne. Hormonbehandlingen inkluderer østrogen og progesteron. Med mindre du ikke har livmor, kan du få østrogen alene. Gir jeg progesteron alene, er det til en kvinne som fortsatt har menstruasjon. Det er viktig at kvinner får mer kunnskap om hvordan dette henger sammen, og det gjelder også potensielle risikoer forbundet med hormonbehandling.

Jeg ønsker å gjøre det mulig for kvinner å kunne fortsette med hormonbehandling så lenge de selv opplever at det er forsvarlig. Hvis du kommer hit med en rekke symptomer, ønsker jeg å forstå for å kunne hjelpe deg på best mulig måte. Hverdagen din, arbeidstimene dine, søvn – hva er det som stjeler energi og påvirker livskvaliteten?

Min oppgave er å gjøre deg klokere på muligheter, og på den måten gjøre deg i stand til å vurdere fordeler og ulemper før du overveier en hormonbehandling. Det er vesentlig å vite at hormonbehandling ikke er den hyppigste årsaken til brystkreft. Det er derimot overvekt, som gir 40 prosent økt risiko på grunn av østrogener dannet i fettvevet, forteller Ghada Risk El Saeidi.

9. POSTMENOPAUSE OG STADIGE SYMPTOMER – GJENKJENNER DU DET?

– Både ja og nei. Jeg opplever at det blir oppfattet som mer akseptabelt å ha et symptom i forbindelse med overgangsalderen enn å ha en depresjon eller en psykisk lidelse.

Jeg ser en økende tendens med kvinner i postmenopause, hvor jeg undrer meg over at de blir sendt videre til meg uten at det er utført tester for eksempelvis demens, ADHD og depresjon. Noen kvinner kan oppleve å få det bedre fysisk, mens de psykisk ikke får det bedre med en hormonbehandling. Derfor blir det tverrfaglige samarbeidet med egen lege, eventuelt psykiater og psykolog, også viktig. For det kan være snakk om enkelte underliggende faktorer som kan være den egentlige årsaken til at disse kvinnene ikke trives.

Ingen spray eller gel med hormoner kan hjelpe hvis årsaken ligger et annet sted. Det gjelder for eksempel tristhet. Ting kan ha hopet seg opp gjennom flere år, og så skal det ikke så mange menopause-gener til før det hele velter. Dette må adresseres før man kan ta en beslutning om en hormonbehandling, understreker gynekolog Ghada Risk El Saeidi. ■

MENOPAUSE

Naturlig støtte for deg som er i overgangsalderen.

Overgangsalderen markerer en ny fase i livet – men det betyr ikke at du skal føle deg tappet for energi, i ubalanse eller miste deg selv. Mange kvinner opplever symptomer som hetetokter, humørsvingninger, søvnproblemer og tretthet. Dette er naturlige prosesser, men det finnes gode måter å støtte kroppen på – fra innsiden.

Chagit Female Hormone Balance

Chagit Female Hormone Balance er et kosttilskudd utviklet med tanke på deg som ønsker å møte denne livsfasen med styrke, ro og vitalitet.

Produktet kombinerer viltvoksende chaga – naturens mest potente anti-oksidantkilde – med urter som schisandra, rhodiola, hvit ginseng og damiana, kjent fra tradisjonell urtemedisin for å støtte hormonell balanse og mental klarhet.
Våre chagaekstrakter er dokumentert å inneholde betydelig høyere nivåer av aktive ingredienser enn noen andre produkter på markedet – takket være de beste råvarene, bærekraftig høsting og avansert ekstraksjonsteknologi. Mer informasjon, se vår hjemmeside. Chagit.no og følg oss på instagram.

Naturlig hjelp til hormonell balanse og velvære

- Bidrar til økt energi og vitalitet
- Støtter kroppens evne til å håndtere stress
- Fremmer følelsesmessig balanse og mentalt fokus
- Inneholder SOD – et antioksidantenzym som beskytter cellene

Uten kunstige tilsetningsstoffer. Trygg for daglig bruk.
Anbefales ikke ved graviditet eller amming.

DETOX.NO DIN DETOX & LONGEVITY SPESIALIST. · life Nordby Shoppingcenter · CC NATURKOST Drammen · Kinsarvik Naturkost Alt til en sunnere hverdag – siden 1928 · HOVEDGÅRDEN EIDSFOSS · FATogFE

For kvinner som vil ta eierskap til egen helse – naturlig og trygt.

REVOLUTION™

Skann meg

By the way, vår Chagit Male Hormone Blend er løsningen for din mann...

FÅ MER UT AV LIVET!

JEG SNORKER DA IKKE?

Jo, kanskje gjør du det. Eller kanskje din sovemakker gjør det. Det er vanlig at det kan være lyder i soverommet. Men hvorfor egentlig? Bli klokere på hvorfor du eller partneren din snorker, og få tips til hva du kan gjøre hvis det driver deg til vanvidd!

Av Gitte Høj

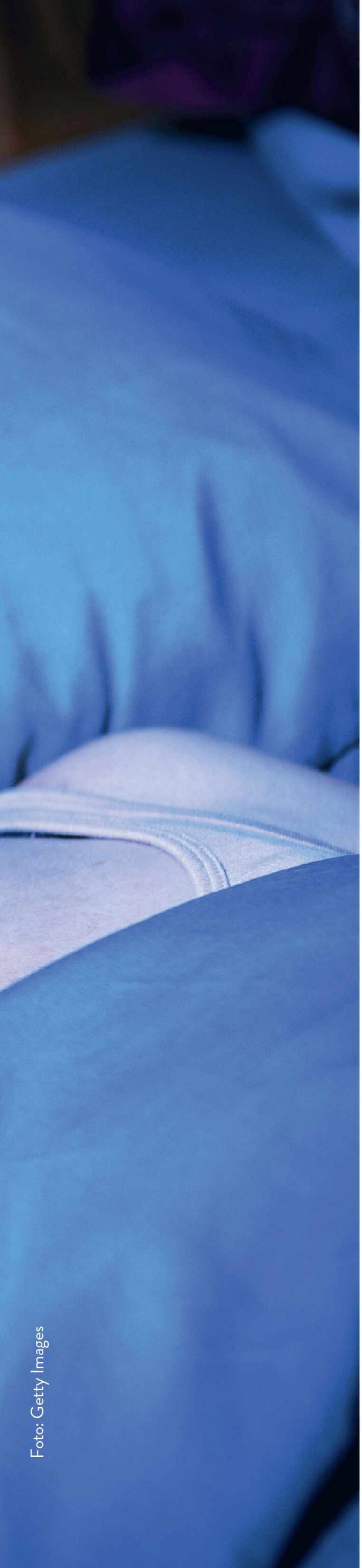


Foto: Getty Images

Du snorker fordi ...

DET SKJER I KROPPEN DIN

Mange av oss har erfaring med snorking. Det er normalt å snorke av og til, og det er ikke farlig. Når du snorker, kommer det lyder fra vibrasjoner i det myke vevet i svelget.

Prøv å se for deg dette:

- Svelget går fra den bakerste delen av nesegangene og ned til strupehodet.
- Og hvis det er for lite plass i svelget, utvikles det virvelstrømninger i luftstrømmen når du puster.
- Disse virvelstrømningene får vevet til å vibrere.

ÅRSAKER TIL SNORKINGEN DIN

Forklaringen er at når du sover, slapper muskulaturen i svelget av. Det betyr at det blir mindre plass i svelget når du puster. Og det får vevet i svelget til å vibrere, og dermed kommer det snorkelyd.

På grunn av kjemisk avslapning:

Har du drukket alkohol eller tatt sovemedisin, kan det faktisk påvirke og forsterke snorkingen din, fordi muskulaturen slapper enda mer av.

På grunn av overvekt:

Overvekt kan også forsterke snorkingen din, fordi fettvevet dels legger seg på halsens ytterside, dels mellom svelgets muskler. Dette betyr at svelgets diameter reduseres og forstyrrer passasjen.

På grunn av soveposisjon:

Man vet at du snorker mer hvis du sover mye på ryggen, for i denne posisjonen kan tungen falle lengst tilbake, og dermed blokkere for luftveiene. Derfor vil du også kunne redusere snorkingen hvis du for eksempel venner deg til å sove på siden.

På grunn av bløtdeler:

Snorkingen din kan også skyldes andre faktorer. Du kan ha en trang luftvei, og det kan skyldes tett nese, nesepolypper, forstørrede mandler eller stor tunge. Det kan altså være snakk om at du har noen bløtdeler som tar opp litt mer plass enn normalt.

Andre faktorer:

Snorkingen din kan også være forårsaket av skjevheter i neseskilleveggen. Eller du kan ha hovne slimhinner på grunn av allergi eller forkjølelse, og dette kan enten forverre eller utløse snorkingen din.

HVORDAN SNORKER DU?

Lett til moderat snorking gir vanligvis ingen problemer, men kan selvsagt være plagsomt for partneren din og dermed påvirke din og andres søvn. Men ...

NOEN GANGER KAN DET VÆRE SNORKING AV ALLER HØYESTE GRAD

Noen ganger kan det være snakk om en alvorlig snorking. Her endrer snorkingen din karakter. Alvorlig snorking har pauser i pustingen, og som følge av dette får du en dårlig søvnkvalitet. Du kan våkne flere ganger i løpet av natten uten å huske det om morgenen. Kanskje opplever du at du er trøtt og utmattet om dagen. Hvis du snorker kraftig, har pauser i pusten og sliter med tretthet på dagtid, kan det være snakk om søvnapné. Pausene i pusten mens du sover oppstår fordi de øvre luftveiene lukker seg under innåndingen.

DET ER SØVNAPNÉ

Søvnapné er en pusteløsning relatert til søvnforstyrrelser. Det primære symptomet på søvnapné er at du snorker uregelmessig og har stille perioder på mer enn 10 sekunder. Disse kalles pustepauser. Mengden oksygen i blodet faller, og søvnrytmen blir forstyrret. Forstyrrelsene betyr at du ikke kommer langt nok ned i den dype REM-søvnen, som er svært viktig for din restitusjon. Det bør tilføyes at det finnes flere typer søvnapné, hvor den obstruktive er den vanligste og innebærer at du har flere pauser i pusten i løpet av en natt. Antallet pustepauser indikerer alvorlighetsgraden av apnéen din.

- Har du 5–15 pustepauser innen en time, anses det som mildt, mens 15–30 pauser er moderat. Mer enn 30 pustepauser innen en time tyder på alvorlig søvnapné.

SYMPTOMER PÅ SØVNAPNÉ

- Har du mistanke om søvnapné, kan du oppleve stor tretthet og trang til å sove om dagen.
- Du kan ha toalettbesøk om natten, ha hodepine om morgenen og oppleve generell tretthet i stillesittende situasjoner.
- I tillegg kan du slite med hukommelse og konsentrasjon.
- Mens vanlig snorking er ufarlig, kan det endre seg hvis det er snakk om søvnapné. En ubehandlet søvnapné belaster både hjerte og kar, og det er en sammenheng mellom søvnapné og blodpropp, høyt blodtrykk, diabetes og depresjon.

BEHANDLING AV SØVNAPNÉ

Hvis du kjenner deg igjen i det ovenstående, bør du bestille en legetime. Her vil du sannsynligvis bli spurt om søvnvanene dine, søvnforstyrrelser, tretthet på dagtid og lignende. Deretter kan det være nødvendig å få undersøkt nese og svelg av en øre-nese-halslege, som undersøker dine øvre luftveier. Du får muligens også med deg en enhet for å måle pustebevegelser og oksygenmetning i blodet hjemme. Selve behandlingen vil bli tilpasset spesifikt for deg, og er individuell, fordi både alvorlighetsgrad og årsaker kan variere en del.

- En effektiv og dokumentert behandling foregår med et CPAP-apparat, som består av en liten kompressor og en tilkoblet maske. Masken tilpasses deg. Utstyret sikrer et konstant overtrykk i luftveiene dine, slik at det ikke skjer kollaps i svelget – og dermed snorking og søvnapné. Behandlingen er helt ufarlig.
- En annen behandling er en snorkeskinne – også kalt en MAD-skinne – som kan støtte kjeven din mens du sover. Snorkeskinnen tilpasses deg.

Kilder: Sundhed.dk, Netdoktor.dk, Aalborguh.rn.dk

Flere spørsmål til fastlegen

EKSPERTEN:
Søs Wollesen er overlege og spesialist på overgangsalder, kosthold og helse. Er foredragsholder og forfatter og har blant annet skrevet boken «Befri os for flere hedeture».

HVOR MANGE AV OSS SNORKER EGENTLIG?

– Det finnes ikke eksakte tall, da mange ikke forteller legen sin eller andre fagpersoner om snorkingen. Det er kun de som henvises til behandling, eller hvis egen lege registrerer snorking som en diagnose, at det kommer inn i et datainnsamlingssystem. Mange lever bare med det. Enkelte steder som arbeider med søvnproblemer og personer som snorker, oppgir at mellom 25 og 35 prosent av den voksne befolkningen snorker regelmessig. En mindre gruppe gjør det mer enn regelmessig, sier overlege Søs Wollesen.

ER DET EN SAMMENHENG MELLOM ALDER OG SNORKING?

– Mange tillegger snorking alder, noe som ikke er helt feil, for det er en sammenheng. Alderen din påvirker for eksempel musklene dine. En økende alder betyr at alle muskler i kroppen blir svakere, og muskelmassen reduseres. Dette gjelder både de musklene vi bevisst kan styre – de tverrstripede – og de glatte musklene, som blant annet finnes i våre indre organer, som for eksempel luftveiene. Snorking oppstår når musklene slapper av. Med alderen blir alt vev noe mer slapt, og det betyr at muskelmassen i halsområdet for eksempel ikke har den muskelspenningen som er nødvendig for å holde luftveiene ordentlig åpne. Mange kommer også til å veie mer i takt med at de blir eldre, og nettopp overvekt kan bidra til at snorking oppstår, eller forverre en eksisterende snorking.

KAN OVERGANGSALDEREN PÅVIRKE SNORKINGEN?

– Overgangsalderen din er forbundet med svingninger i kjønnshormonene, og det betyr at jo lenger inn i overgangsalderen du kommer, jo mindre østrogen og progesteron er til stede i kroppen din. To hormoner som påvirker muskler og bindevev positivt, noe som bidro til å «beskytte» mot snorking i yngre alder. Alder pluss overgangsalder blir i utgangspunktet mer enn to, da de begge har en negativ innflytelse på muskler og bindevev. I tillegg kan tretthet forårsaket av hetetokter og svettetokter også medføre at du snorker. Flere kvinner går opp i vekt i løpet av overgangsalderen, og dette kan også være en utløsende faktor for periodisk snorking. Det finnes også kvinner som utvikler søvnapné i overgangsalderen. Forklaringen kan være alder, vekt og nedgang i kjønnshormonene. Kvinner, som menn, bør kontakte fastlegen for en utredning. Det kan anbefales å få tatt noen blodprøver en gang årlig, eller i hvert fall hvert annet år, for å undersøke blant annet stoffskiftet, da mange kvinner utvikler lavt stoffskifte, noe som påvirker alle organer, inkludert luftveiene. Røyking, alkohol og bruk av medisiner kan forverre symptomer relatert til overgangsalder, inkludert snorking.

NÅR ER DET HARMLØST Å SNORKE, OG NÅR BØR JEG OPPSØKE LEGE FOR BEHANDLING?

–Hvis du bare snorker av og til eller ikke er til plage for andre, trenger du ikke kontakte legen. Hvis det er snakk om søvnapné – et avbrutt søvnmønster der du våkner fordi du «glemmer» å puste, og som følge av dette har symptomer som uttalt tretthet, manglende konsentrasjon, hodepine og dårlig humør, samt opplever behov for en lur når du sitter stille – så bør du kontakte legen din for en utredning, oppfordrer Søs Wollesen.

VET MAN HVORFOR FLERE MENN ENN KVINNER SNORKER?

– Man vet at det er en mye større andel menn som snorker enn kvinner. Dette kan skyldes kjønnshormonet testosteron, men kan også være en kombinasjon av kjønnshormoner, overvekt, høyere forbruk av alkohol og medisiner kombinert med uttalt fysisk og mental tretthet, sier overlege Søs Wollesen.

Slik kan du lindre eller dempe snorkingen din

DET DU SELV KAN GJØRE

Snorkingen din kan, som nevnt, oppstå når passasjen i svelget blir for trang. Det kan være flere årsaker til dette, som også er nevnt. Det er ikke nødvendigvis et problem for deg, men det kan være det for partneren eller sovemakkeren din. Så kanskje du burde gjøre noe med det?

Se på vekten

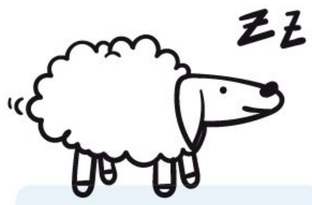
Hvis du veier for mye, kan det føre til at du snorker. Overvekt er en vanlig årsak til snorking. Det handler om at du kan ha fettvev både på utsiden av halsen og inne i svelget. Dette medfører at det er mindre plass til luft. Bare du vet om det kan gi mening å gå ned noen kilo.

Alkohol før leggetid

Det kan også være slik at du har inntatt alkohol om kvelden og etterpå snorker mye. Alkohol får nemlig musklene i svelget til å slappe av, noe som gjør svelget trangere enn normalt. Alkohol kan både forverre og utløse snorking. Bra å vite, ikke sant?

Røyking

Er du røyker, kan dette også medføre snorking, fordi røyking kan skape trange forhold i nese og svelg. Dette skyldes hovne slimhinner og økt slimproduksjon. Røyk påvirker slimhinnene dine og virker uttørrende. Vurder å slutte å røyke.



Få kontroll på allergien

Både allergier og forkjølelser kan, på samme måte som forstørrede mandler og polypper, redusere plassen for pusting og føre til at du snorker om natten. Har du allergi, kan du vurdere om du har kontroll på den, eller om du eventuelt trenger ny behandling, enten det er spray, dråper eller kanskje en endring i kosten.

Legg deg til riktig tid

Snorkingen din blir verre når du sover tungt. Derfor gir det mening å være oppmerksom på om du får nok søvn. Hvis ikke, må du jobbe for å få litt mer søvn. Vær oppmerksom på at miljøet på soveplassen er optimalt for deg med frisk luft, en passende temperatur og eventuell mørklegging.

Sov på siden

Til slutt kan du prøve å finne ut om du ofte sover på ryggen. I denne posisjonen kan musklene slappe av på en måte som kan blokkere luftveiene. Hvis det er mulig for deg, kan du prøve å venne deg til å sove mest mulig på siden.

Sov hver for dere

Dette avhjelper ikke selve snorkingen din, men det kan løse noe hvis den ene av dere snorker, og det forstyrrer enten deg eller partneren din. På denne måten kan dere også forebygge at den ene snorkingen får konsekvenser for begges overskudd og energinivå i løpet av dagen.

Stopp snorking

Sov Godt asonor®

Fås på apoteket

Nesespray mot snorking

Snorking er et vanlig problem som kan påvirke søvnkvaliteten og helsen din. Sov Godt Asonor® er en enkel og effektiv behandling som lindrer eller reduserer snorking.
Sov Godt Asonor® kan hjelpe deg med å nyte roligere netter og føle deg frisk og uthvilt om morgenen.

TannerMedico A/S · DTU Science Park · 2970 Hørsholm · Danmark · www.asonor.dk

En god søvn er svært viktig for kroppen din og velværet ditt

ANNONSE

HJELPEMIDLER DU KAN PRØVE

Det finnes en rekke hjelpemidler som du kan prøve hvis du vil supplere dine egne livsstilsjusteringer, eller hvis disse ikke fungerer for deg. Her er noen eksempler som muligens kan hjelpe deg. Prøv deg frem, og gi ikke opp!

Neseplaster

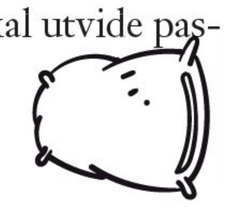
Et neseplaster består av en stripe med et fjærlignende bånd som løfter neseborene, og skal på den måten skape en bedre passasje slik at luften kan passere. Fås blant annet på apoteket i forskjellige varianter og størrelser.

Snorkespray

For det første finnes det nesespray som smører og gjør den øvre delen av svelget smidig, og som dermed menes å forhindre uttørring av slimhinnene i svelg og nese. Dette skulle gi en uforstyrret pust. Det finnes også nesespray rettet mot snorking forårsaket av allergi eller forkjølelse. Den hydratiserer passasjen i nesen. Det finnes også en halsspray som skal lindre snorking hvis den er forårsaket av uttørring i halsen. Fås blant annet på apoteket.

Snorkeplaster eller munnbånd

Snorkeplaster eller munnbånd setter du på munnen, slik at du blir tvunget til å puste gjennom nesen. Dette skal utvide passasjen i nesen og dermed luftstrømmen. Fås på Aandedraettet.nu.



Snorkeskinne

Tannlegen din kan hjelpe deg med å avklare om en snorkeskinne gir mening for deg og din grad av snorking. Skinnen holder kjeven i en posisjon som skaper bedre plass i svelget, med det formål at kroppen får den rette mengden oksygen mens du sover. Skinnen blir fremstilt slik at den passer til deg.

OPERASJON?

I noen tilfeller kan det være snakk om et kirurgisk inngrep hvis snorkingen din for eksempel skyldes forstørrede mandler eller polypper. På samme måte kan en skjev neseskillevegg også avhjelpes ved et inngrep, hvor man retter opp neseskilleveggen for å skape mer luftpassasje. Begge operasjoner kan være relevante, uansett om du har søvnapné eller ei, og begge operasjoner må godkjennes og settes i gang av legen din.

Kilder: Sundhed.dk, Iform.dk, Denintelligentekrop.dk, Videnskab.dk

5 VEIER TIL EN STERKERE KROPP

Du kan ikke unngå småskavanker med årene. MEN – du kan selv gjøre noe for å holde kroppen din så velfungerende og smertefri som mulig. Her får du 5 metoder som kan hjelpe deg med enten å forebygge eller lindre.

Av Inge Eriksen

Foto: Getty Images

FÅ MER 40 + ENERGI

1. Styrketrening

– muskelene og knoklenes beste venn

Treningssenteret eller gulvet hjemme – musklene er like glade, bare du bruker dem.

HVA ER DET?

Styrketrening – treningsformen som utfordrer og styrker musklene dine. Og du vet sikkert også at du kan styrketrene både i maskiner på treningsstudioet, med frivekter, eller bare bruke kroppens egen vekt som motstand, for eksempel med knebøy.

HVA ER STYRKETRENING BRA FOR?

Styrketrening er først og fremst bra for å bevare og øke muskelstyrken din. Kroppen din blir sterkere, og du vil dermed ha lettere for å klare hverdagslige oppgaver som å gå opp trapper, sette deg ned og bære tunge poser og sekker.

I takt med at du blir eldre, vil du automatisk miste muskelmasse. Det største fallet skyldes vanligvis ikke alderen, men at de fleste av oss beveger oss langt mindre når vi blir eldre. Det er viktig å styrketrene hele kroppen. Sterke ryggmuskler er avgjørende for å opprettholde en god holdning. Dette er viktig for alle, men spesielt for deg som sitter mye. Uten en god holdning risikerer du å falle sammen i stolen, noe som belaster både nakke, skuldre og rygg.

Styrketrening er også bra for knoklene dine. Skjelettet ditt elsker styrketrening, fordi det kan senke risikoen for beinskjørhet. Som med muskelmasse mister vi også beinmasse med alderen, og dette skjer spesielt raskt for kvinner rundt overgangsalderen. Dette skyldes fallet i og stopp av østrogenproduksjon, som stimulerer beindannelsen. Hvis du har svake muskler og dårlig balanse, faller du lettere, og har du i tillegg svake knokler, er risikoen for å brekke bein stor. Du kan ikke gjenvinne tapt beinmasse, men styrketrening – gjerne med tunge vekter – hjelper deg med å bevare den beinmassen du har. Når du belaster musklene, trekker de i knoklene dine, noe som stimulerer dem til å bli tettere.

HVA SIER FORSKNINGEN?

Effekten av styrketrening er veldokumentert. Det finnes for eksempel flere studier som bekrefter at du ved å styrketrene kan bremse det aldersrelaterte fallet i muskelmassen. Blant annet en amerikansk studie som målte muskelfibrene til 70 år gamle idrettsutøvere og så at de stort sett hadde samme muskelkapasitet som 30–35-åringer som ikke beveget seg særlig mye.

Det er aldri for sent å begynne med styrketrening. For eksempel viste en liten amerikansk studie at etter 8 uker med styrketrening hadde en rekke skrøpelige 90-åringer på sykehjem økt muskelstyrken i beina med 174 prosent.

HVORDAN GJØR JEG DET?

Styrketren de store muskelgruppene – bein, rumpe, mage, rygg og armer – minst to ganger i uken. Dette er helsemyndighetenes anbefalinger for alle over 18 år.

Er du nybegynner, er det lurt å starte litt forsiktig. Generelt sett kan du sikte mot 3 sett med øvelser på 8–10 repetisjoner. De siste repetisjonene skal du kun akkurat kunne gjennomføre, da er belastningen riktig.

2. Balansetrening

– holder deg på beina

HVA ER DET?

Balansetrening er i prinsippet all trening som utfordrer balansen din og styrker evnen til å holde – eller gjenvinne – balansen, slik at du ikke faller. En god balanse er essensiell for en velfungerende kropp, og for at du skal kunne gjøre de tingene du ønsker i hverdagen gjennom hele livet. Du får det optimale utbyttet av balansetrening hvis du kombinerer det med styrketrening.

HVA ER BALANSETRENING BRA FOR?

Balansen din bygger på et tett samspill mellom synssansen, hjernen samt sterke muskler, spesielt i rygg og mage. Sansene forteller hele tiden hjernen om kroppens posisjon, deretter gir hjernen musklene beskjed om å reagere og opprette balansen, slik at du ikke faller. Med alderen svekkes både sansene, samarbeidet mellom dem og musklene, med mindre du styrketrener. Heldigvis kan balanseevnen trenes.

Balansetrening er også bra for mobilitet og livskvalitet. Har du dårlig balanse, vil du sannsynligvis bli redd for å falle. Dermed beveger du deg mindre. Du slutter kanskje å sykle eller løpe. Dette kan starte en ond sirkel, fordi muskelstyrke og beinmasse svekkes, noe som fører til enda dårligere balanse og større risiko for brudd hvis du faller.

HVA SIER FORSKNINGEN?

Det finnes en del forskning som dokumenterer at balansetrening styrker balansen hos friske eldre, samt forskning som viser at fysisk aktivitet, inkludert balansetrening, kan forebygge fallulykker hos eldre. En stor australsk gjennomgang av undersøkelser med over 23 000 personer over 60 år fra 25 land viste at trening reduserte antallet fall med 23 prosent, spesielt trening som involverer balanseøvelser og funksjonelle øvelser.

HVA GJØR JEG?

Alle har glede av å trene balansen. Er du over 65 år, bør du trene balanse og bevegelighet minimum 3 ganger ukentlig.

- Dyrk bevegelse. De fleste treningsformer utfordrer balansen din.
- Gå på yoga eller pilates, som har stort fokus på balanse.
- Stå på en balansebrett i 5 minutter om dagen, for eksempel mens du ser på tv.
- Stå på ett ben så ofte du kan – i køen, ved busstoppet, ved vasken, når du pusser tennene.

3. Trening i varmt vann

– vanvittig spesielt – og litt rart ...

HVA ER DET?

Det kan føles virkelig avslappende å senke seg ned i et varmt bad. Det er omtrent det samme med trening i varmtvannsbasseng, for eksempel i svømmehallen. Vannet har en temperatur på 33–36 grader, og treningen ledes vanlig vis av en fysioterapeut. Her trenes både kondisjon, styrke og balanse.

HVORFOR ER TRENING I VARMT VANN BRA?

Dette er en svært skånsom form for trening. Oppdriften i vannet hjelper deg med å bevege deg mer fritt enn ellers, da du ikke er tynget av tyngdekraften. Dermed belastes ledd og muskler mindre. Lider du av smerter, vil du derfor kunne oppleve en smertelindrende effekt i det varme vannet, da det bidrar til å myke opp og avspenne musklene dine. Når du har færre smerter, kan du trene mer aktivt enn på «landjorden».

HVEM ER TRENING I VARMT VANN SÆRLIG BRA FOR?

Trening i varmtvannsbasseng er særlig godt for deg som har vanskelig for å trene vanlig, for eksempel på grunn av smerter. I en rapport fra helsemyndighetene om fysisk trening som behandling, nevnes det at trening i varmtvannsbasseng kan hjelpe noen pasienter med leddgikt. Her nevnes det også at treningen kan være egnet for svært overvektige og deg hvor smerter er en begrensning for normal trening.

Trening i varmtvannsbasseng er altså spesielt velegnet for deg som ...

– er gravid – spesielt hvis du har bekkenplager.
– har leddgikt eller andre leddsykdommer.
– skal rehabiliteres etter skade eller operasjon.
– er svært overvektig.
– har smerter i ledd, rygg og muskler.
– har fibromyalgi.

HVA SIER FORSKNINGEN?

Det finnes flere mindre studier som viser en god effekt av trening i varmtvann hos kvinner med fibromyalgi. For eksempel en spansk studie hvor 33 pasienter deltok i et forsøk med trening i varmtvannsbasseng to ganger i uken i 12 uker. Her så forskerne et umiddelbart fall på smertenivået. Andre pasienter menes også å kunne oppnå smertelindring. Leddgiktforeningen anbefaler denne treningsformen til leddgiktpasienter og andre med smerter i ledd, rygg og muskler. I en britisk studie rapporterte pasienter med leddgikt om mindre ømme ledd etter trening i varmtvannsbasseng i fire uker.

4. Selvmassasje

– rull deg til mer velvære

HVA ER DET?

Massasje finnes i mange varianter, men omfatter generelt å forsøke å påvirke kroppen via trykk, vridning, rykk, stryking og stretching. Formålet er vanligvis å forebygge eller lindre ømhet eller spenninger i musklene dine. Optimal massasje utføres av en utdannet massør, men du kan også gi det et forsøk selv. Hvis du er øm i skuldre, nakke, bein eller rygg, kan du selv løsne opp litt nå og da, spesielt hvis du bruker et redskap, som for eksempel en foam roller eller et par enkle tennisballer. Og mens de færreste av oss har tid eller råd til å gå til massør flere ganger i uken, kan du lett massere deg selv hjemme i noen minutter annenhver dag.

HVORFOR ER SELVMASSASJE BRA?

Teorien bak massasje er at det setter i gang blodomløpet, noe som kan løsne muskelspenninger i kroppen din og redusere ømhet i musklene. Selvmassasje kan derfor være velegnet til alt fra en øm nakke etter en lang dag foran dataskjermen, til ømme beinmuskler etter en lang dag på beina. Har du alvorlige skader, skal du imidlertid ikke forsøke deg med selvmassasje, men heller oppsøke fastlegen din eller en profesjonell behandler.

Er du nybegynner eller trenger en mild massasje, så velg en glatt foam roller uten store knotter.

HVA SIER FORSKNINGEN?

Det er lite forskning på selvmassasje, men hvis du vil kan du prøve det ut og se om det kan lindre ømheten i musklene dine.

Tyske forskere har gjennomført en større gjennomgang av 21 studier om effekten av foamrollere og andre rulleverktøy både før og etter trening. Konklusjonene var blandede, men viste umiddelbart en liten forbedring i musklenes fleksibilitet ved bruk før trening samt en viss reduksjon i ømheten i musklene ved bruk etter trening. Det finnes heller ikke store studier om effekten av vanlig massasje. I en mindre koreansk studie har man imidlertid funnet ut at massasje etter trening fører til mindre ømhet i musklene. En annen mindre studie fra Australia kom frem til samme resultat: mindre ømhet etter trening samt mindre hevelser.

HVORDAN GJØR JEG DET?

Uansett om du bruker en foam roller eller tennisballer som massasjeutstyr, gjelder det å plassere den ømme muskelen på redskapet og så bruke kroppsvekten din til å rulle sakte frem og tilbake. Ta dype, langsomme pust mens du gjør det. Lag gjerne 2–3 sett der du ruller mellom 30 og 90 sekunder på hver muskel. Utfør massasjen flere ganger i uken. En foam roller er spesielt god til å massere legg, lår, rumpe og rygg. Tennisballer er velegnet til nakke, skuldre, øvre rygg og føtter.

5. Infrarød sauna

– varme på en behagelig måte

HVA ER DET?

En inrarød sauna – også kalt IR-sauna – virker via usynlige infrarøde stråler fra varmeelementer som er innebygget i saunaveggene. Strålene treffer huden og varmer den sakte opp. Temperaturen er normalt mellom 45 og 60 grader. I en vanlig sauna er varmen typisk mellom 80 og 90 grader. Flere svømmehaller tilbyr infrarøde saunaer, men du kan også kjøpe din egen til hjemmebruk, både innendørs- og utendørsmodeller. Du kan også skaffe deg et infrarødt saunateppe.

HVORFOR ER INFRARØD SAUNA BRA?

Infrarød sauna sies å ha en avslappende og smertelindrende virkning. En annen effekt antas å være økt blodomløp i muskler og ledd, noe som hjelper på ømme muskler og stive ledd. De varme strålene er også forbundet med for eksempel vekttap.

HVA SIER FORSKNINGEN?

Det er ennå ikke forsket mye på effektene av infrarød sauna. En mindre nederlandsk studie med pasienter med leddgikt og ryggsmerter har etter åtte behandlinger vist en positiv effekt i form av mindre smerter, stivhet og tretthet. En kanadisk undersøkelse som gjennomgår ni forskningsresultater om infrarød sauna, konkluderer med at det er «rimelige beviser» fra en enkelt studie for en effekt på kroniske smerter, mens det er «svak evidens» fra en enkelt studie angående en effekt på kronisk tretthetssyndrom og fedme. Selv om det ikke finnes robust forskning bak, kan du fortsatt oppleve en positiv effekt. Varme i seg selv oppleves som behagelig og avslappende, så hvis du liker infrarød sauna, så bruk det gjerne.

HVORDAN GJØR JEG DET?

Normalt anbefales det at et besøk i infrarød sauna varer mellom 20 og 40 minutter. Det kan virke som lang tid, men det er nettopp mulig her på grunn av den lavere temperaturen. Følg alltid anbefalingene fra den enkelte produsent. Er du ikke vant til infrarød sauna, er det lurt å starte sakte, for eksempel med 5 minutter. Føler du deg uvel, så forlat saunaen umiddelbart. Det er viktig å drikke væske både før og etter.

ER DET NOEN SOM IKKE KAN BRUKE INFRARØD SAUNA?

Generelt bør følgende personer være forsiktige eller unngå infrarød sauna:

– Du som er gravid eller ammer.
– Du som har en sykdom/lidelse og/eller tar medisin.
– Du som har store/betente sår.
– Du som har kobberspiral eller pacemaker.
– Du som har implantater. ■

Verdens beste VEGGIS

En grønn middag her og en veggislunsj der. Å spise plantebasert er den nye hverdagskosten i mange familier. Her deler vi fem lettlagde grønne retter med inspirasjon fra hele verden.

Av Petra Lindstrand Foto: Helén Pe

STEKTE GULROT-GNOCCHI MED BASILIKUMMARINERT SQUASH OG PARMESAN

En fargerik og smakfull vri på den klassiske italienske favoritten gnocchi, hvor poteter utgjør basen. Ingrediensene blandes sammen til en løs røre som legges forsiktig i kokende vann. I løpet av få minutter flyter små, myke biter opp til overflaten. Etter koking kan de enkelt oppbevares tildekket i kjøleskapet, i opptil tre dager før steking.

Tid: 35 min. + koketid
Antall: 4 personer

500 g gulrøtter
2 eggeplommer
2 dl hvetemel
1 ts salt
2 klyper kvernet svart pepper
2 ss olivenolje

Pesto:
1 sitron
1 potte basilikum
1 hvitløkfedd
50 g + 50 g valnøtter
20 g ruccola
1 dl + 1 ss olivenolje
½ ts salt
1 squash

Pynt:
50 g ruccola
50 g parmesan

Slik gjør du:
1. Skrell og grovhakk gulrøttene. Kok bitene myke i lettsaltet vann. Hell av vannet og kjør gulrøttene til en jevn puré med stavmikser. Bland puréen med eggeplommene og melet til en løs røre. Krydre med salt og pepper.
2. Form røren til små klatter med to skjeer og ha dem ned i en gryte med kokende, lettsaltet vann. Kok i omganger i ca. 2 min., til de flyter opp til overflaten. Ta opp med hullsleiv og legg dem på en tallerken.
3. Pesto: Skyll sitronen grundig i lunkent vann. Riv skallet og press ut 2 ss saft. Plukk basilikum. Skrell og skjær hvitløken i skiver.
4. Ha sitronsaft og -skall, basilikum, hvitløk, 50 g valnøtter, ruccola, 1 dl olje og salt i en miksebolle. Blend lett med stavmikser.
5. Høvle squashen i lange bånd med en potetskreller. Bland dem med 2 ss av basilikumpestoen og la dem synke sammen.
6. Grovhakk 50 g nøtter og stek dem i 1 ss olje i en stekepanne til de får en fin farge. La dem avkjøles.
7. Stek gnocchiene i 2 ss olje i en stekepanne til de får farge rundt om.
8. Fordel litt basilikumpesto på tallerkenene og legg på gnocchiene og squashen. Strø over nøtter og ruccola og riv parmesan over. Server med resten av basilikumpestoen.

PASTA ALFREDO MED BROKKOLINI

Den kremete Alfredo-sausen smelter perfekt sammen med de lett sprø brokkoliniene og nykokt pasta. En favoritt hos både voksne og barn. Enkel å tilberede og enda enklere å nyte.

Tid: 15 min.
Antall: 4 personer

200 g brokkolini
200 g svartkål
300 g pasta, f.eks. linguine
2 store hvitløkfedd
2 ss smør
2 dl melk
2 dl fløte
75 g parmesan
½ ts salt
2 klyper kvernet svart pepper

Pynt
1 potte basilikum

Slik gjør du:
1. Del brokkoliniene på langs. Plukk og skjær svartkålen i biter.
2. Kok pastaen i henhold til instruksjonen på pakken. La brokkoliniene koke med i ca. 2 min. før koketiden

er over og kålen de siste 30 sekundene av koketiden.
3. Skrell og finhakk hvitløken. Fres den i smør på medium varme i en stekepanne i ca. 1 min. Tilsett melk og fløte og la sausen småkoke i 3–5 min.
4. Riv parmesanen fint og rør den inn i sausen så den smelter. Krydre med salt og pepper.
5. Hell av pastaen og grønnsakene og vend dem inn i sausen. Strø over basilikumblader og server.

KREMET VEGETARISK GRYTE MED KOKOSFLØTE, BLOMKÅL OG HALLOUMI

Tid: 35 min. + 10 min. koketid
Antall: 4 personer

En kremet vegetarisk gryte full av smak. Kokosfløten gir curryen ekstra kremethet, men vanlig kokosmelk går også bra. Halloumi kokes sammen med blomkålen og blir herlig myk. Sumak er et krydder laget av malte, tørkede og syrlige bær.

400 g halloumiost
1 dl solsikkefrø
1 ts + 2 ss rapsolje
1 stor gul løk
2 hvitløkfedd
40 g ingefær
¾ dl tomatpuré
2 ts garam masala
1 ts malt koriander
1 ts malt gurkemeie
1 boks kokosfløte (400 ml)
1 ½ dl vann
1 grønnsaksbuljongterning
1 pakke kokte linser, økologiske (300 g)
2 ss smør
1 ts salt
400 g blomkål

Sumaksyltet løk
1 stor rødløk
½ dl presset sitron
½ dl sukker
2 ss vann
2 ts sumak

Pynt
koriander

Tilbehør
nan eller ris

Slik gjør du:
1. Syltet løk: Skrell og finsnitt løken. Bland løken med sitronsaft, sukker, vann og sumak. Rør om og la stå i ca. 20 min.
2. Rist solsikkekjernene i en varm stekepanne med 1 ts olje til de får fin farge. La dem avkjøles.
3. Skrell og hakk løken. Skrell og finhakk hvitløken. Skrell og riv ingefær fint.
4. Fres løk og hvitløk i 2 ss olje i en stekepanne. Tilsett ingefær, tomatpuré, garam masala, koriander og gurkemeie og fres i ca. 1 min. Rør i kokosfløten, vannet og buljongterningen. La småkoke i ca. 10 min. Skyll linser i kaldt vann. Rør linser og smør inn i gryten. Krydre med salt.
5. Rens og del blomkålen i små buketter. Skjær halloumi i terninger. Kok halloumi og blomkål i lettsaltet vann i ca. 2 min. Hell av i en sil.
6. Legg opp curryen og topp med halloumi, blomkål og solsikkefrø. Pynt med koriander og picklet løk. Server med nan eller ris.

Tips!
Har du en indisk restaurant i ditt område, kan du gjerne spørre om du kan kjøpe ferske nan derfra.

VEGETARISKE DAN DAN-NUDLER MED SPRØSTEKT TOFU

Tid: 30 min.
Antall: 4 personer

En smakfull kinesisk rett som byr på flere smaker og teksturer. Det finnes mange versjoner av retten; her er en vegetarisk variant der den tradisjonelle kjøttdeigen erstattes med tofu som hakkes og stekes til en krydret «deig». Crispy chili i olje, en smakfull og sprø chiliblanding, minner om stekt løk. Det finnes i velassorterte matbutikker eller i asiatiske butikker.

1 pakke marinert fast tofu med soyasaus og ingefær (230 g)
2 ss rapsolje
1 dl vann
1 grønnsaksbuljongterning
250 g pak choi
200 g japanske ramen-nudler, hvetenudler eller eggnudler

Sause
40 g ingefær
2 hvitløkfedd
½ dl naturell peanøttsmør, crunchy
½ dl lys soyasaus
3 ss lys tahinipasta
2 ss chinkiang (kinesisk eddik) eller balsamicoeddik
1 ½ ss sukker
1 ss sesamolje
1 ts crispy chili i olje (Laogan ma) eller ½ ts chiliflak

Garnering
vårløk, strimlet
sesamfrø, gjerne svarte og hvite
crispy chili i olje eller annen chili
peanøtter, finhakkede
koriander

HVORFOR ER PLANTEBASERT ET GODT VALG?

For å ta vare på miljøet og klimaet bør vi spise mindre kjøtt. Flere og flere velger derfor å lage mer plantebasert mat, og det finnes mange gode grunner til dette trendskiftet. Så vel helsefordelene med plantebasert kosthold som bevisstheten om miljøpåvirkningen og dyrenes velferd har drevet interessen for vegetarisk matlaging. Plantebasert kosthold inkluderer alt fra frukt, grønnsaker og rotfrukter til belgfrukter og nøtter. Det finnes også mange gode produkter som forsøker å etterligne kjøtt, noe som gjør det lettere å lage vegetariske varianter.

Slik gjør du:
1. Saus: Skrell og riv ingefær og hvitløk. Tilsett peanøttsmør, soyasaus, tahini, eddik, sukker, sesamolje og chili.
2. Finhakk tofu og stek den i olje i en stekepanne til den får fin farge. Rør inn 2 ss av sausen og stek til «deigen» får ordentlig farge.
3. Kok opp vann med buljongterningen. Skjær pak choien i båter og kok dem i ca. 1 min. i buljongen. Ta opp pak choien. Visp inn ½ dl saus i buljongen. Fordel buljong og pak choi i bunnen av 4 dype skåler.
4. Kok nudlene etter anvisningene på pakken. Hell dem i en sil og skyll lett i kaldt vann. Legg nudlene i en varm stekepanne. Tilsett resterende saus og rør godt. Tilsett litt vann hvis sausen blir for tykk. Legg nudlene i skålene og topp med tofu.
5. Pynt nudlene med strimlet vårløk, sesamfrø, chili, peanøtter og koriander.

VEGGISCHILI MED AVOKADO OG NACHOS

Tid: 30 min.
Antall: 4–6 personer.

Ingredienslisten kan virke lang, men fremgangsmåten er enkel, og chilien går raskt å lage. Soyafarse erstatter kjøtt, og bønnene gir en god mettende følelse. Retten er krydret og smakfull, perfekt for alle som elsker et godt og velsmakende måltid. Mørk sjokolade gir chilien en herlig fylde.

1 gul løk
3 store hvitløkfedd
2 paprika, i forskjellige farger
2 ss olivenolje
2 ts røkt paprikapulver
2 ts paprikapulver
2 ts malt spisskummen
1 ts chilipulver
1 dl tomatpuré
1 boks hakkede tomater (400 g)
300 g frossen soyafarse, f.eks. Hälsans Kök
1 dl vann
2 grønnsaksbuljongterninger
2 ss lys soyasaus
40 g mørk sjokolade (85 %)
200 g kokte bønner

Tilbehør
basmatiris
avokadobåter
nachos
gresk yoghurt eller rømme
revet cheddarost, lagret
koriander eller bladpersille

Slik gjør du:
1. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Fjern frøene fra paprikaene og skjær i terninger.
2. Fres løk og hvitløk mykt i olje i en gryte. Tilsett paprika og alle tørre krydre. Fres i ca. 1 min. Tilsett tomatpuré og fres videre i ca. 2 min.
3. Rør inn hakkede tomater, soyafarsen, vann, buljongterninger og soyasaus. La småkoke under lokk i ca. 15 min.
4. Finhakk sjokoladen og rør den inn i chilien. Skyll bønnene i kaldt vann og bland dem inn i gryten. Rør om slik at sjokoladen smelter og bønnene blir varme.
5. Server chilien med ris, avokado, nachos, yoghurt, ost og koriander.

Gunnhilds VINFAVORITTER

VINEKSPERT OG SOMMELIER Gunnhild Bjørnsti

Gunnhild har vært Taras faste vinspaltist siden første utgaven i 2005. Hun er journalist og sommelier, og har i en årrekke fulgt med på trender og besøkt vinområder verden over.

I DETTE NUMMERET:
5 velsmakende rødviner til høsten

MATVENNLIG: Saladini Pilastri leverer god kvalitet når det gjelder pris, og vinene passer til utrolig mye mat.

KVINNELIG VINMAKER: Dorli Muhr i Østerrike er en engasjert og dyktig vinmaker som gjerne tråkker druer. Smak hennes rødvin på blaufränkisch i høst.

RØDE VINER PÅ HØSTEN, SOM DET SMAKER!

Len deg tilbake, senk skuldrene. Unn deg et godt glass rødvin.

Av Gunnhild Bjørnsti Foto Gunnhild Bjørnsti, leverandører

Vi mennesker følger naturens rytme. Når det blir mørkere utendørs, trekker vi inn og liker å ha det lunt og varmt. Kveldene blir lengre, og det er ekstra koselig å nyte innelivet. Sesongene påvirker også smaksopplevelsene. Når det er kjøligere, bytter vi ut sommerens friske terrasseviner med noe mer fylde. Som en god rødvin – det smaker når mørket faller på.

MODERNE RØDVINSSTIL

Jeg har blitt positivt overrasket over mange rødviner på de siste smakingene. Glem tunge, tanniske og alkoholsterke viner! Nå er rødvinene lettere, friske, ja ofte saftige uten å være tynne. De smaker rett og slett mye, gjerne av moden fruktighet. Dette er viner man kan kose seg med foran peisen, til en god bok eller når du leser Tara, og er matvennlige så det holder. Damer der ute i Norges land, fra nord til sør, øst til vest, jeg oppfordrer dere til å gjenoppdage rødvin i høst.

ITALIA LOKKER

Jeg har vært på reise i Marche, øst i Italia, og besøkt Saladini Pilastri, det var et utrolig inspirerende vingårdsbesøk. Regionen er en sjarmerende del av Italia som ikke er like kjent som Piemonte og Toscana. Prisen på vinene er derfor sympatiske. Vil du ha et godt kjøp, tenk Marche. Som

BLI KJENT MED: Marche er en skjult skatt for de fleste, med vakker natur, vinranker i bølgende landskap og koselige landsbyer som Ascoli Piceno med Piazza del Popolo.

mange andre steder i Italia har det skjedd en kvalitetsrevolusjon de siste tiårene i Marche, og i området helt sør i regionen er det vinhuset Saladini Pilastri som råder. Vær obs på DOC-ene Rosso Piceno og Rosso Piceno Superiore som har god kvalitet, til god pris. Et virkelig godt tips.

Vil du utforske Marche vinregion, fly til Ancona og kjør med leiebil (ca. 1 time og 15 min.) til Ascoli Piceno, en superkoselig liten by med vakre bygninger, torg og en flott gamleby, Vecchio Quartiere, med kirker fra middelalderen og renessansen, og autentiske kafeer. Min favoritt for cappuccino ble Caffè Meletti i art deco-stil på vakre Piazza del Popolo. For måltider oppdaget vi «C'era una volta – Cucina al Chiostro», et sjarmerende sted som byr på lokale italienske retter, hvor jeg fikk servert tagliatelle med tomatsaus, basilikum og bøffel-mozzarella til Rosso Piceno DOC i glasset. En supergod kombo jeg skal prøve igjen hjemme. Mer uformell var vinbutikken Tirabbesci Enoteca con Cucina (ved Piazza del Popolo), med bar, sitteplasser og mulighet for å spise både innendørs og utendørs, eller bare nyte et glass vin og studere folkelivet. Man kan gå til fots til alt, og underveis passerer man fine damebutikker som Max Mara og Missoni med kolleksjoner i italiensk snitt.

ØSTERRIKE IMPONERER

Latinske land er fortsatt suverene på vinkunst, men Østerrike satser iherdig, også

MÅNEDENS VIN

Allsidig og matvennlig vin til budsjettpris

4446501 SALADINI PILASTRI ROSSO PICENO 2023/2024, MARCHE, ITALIA, 149,90 KR (BASIS) 334,90 KR (1,5 L), 549,90 KR (3 L)

En perfekt høstvin på økologiske sangiovese- og montepulciano-druer fra vinmarker i sørvendte skråninger i Spinetoli og Monteprandone, som befinner seg mellom Adriaterhavet og Appenninene hvor dagene er varme, mens nettene er kjølige takket være vinden fra havet og fjellene. Det bidrar til langsom druemodning og større aromatisk kompleksitet.

Halvparten av sangiovese-druene er helklasefermentert på relativt lav temperatur, mens montepulciano-druene er gjæret på høyere temperatur, men med kort skallkontakt for å gi myke tanniner. Modningen skjer i en kombinasjon av betong og store eikefat (foudres).

På duft blir vinen kraftfull og juicy, nesten som en beaujolais. Kjenn røde kirsebær og søte blå plommer med florale noter og et hint av mandler og mineraler. Smaken er leskende, frisk, rund og fruktig med mørke bær (bjørnebær, svarte moreller), litt urter, krydder og forsiktig fatpreg. En spennende og allsidig vin som passer til mye mat, gjerne til pizza, pastaretter med kjøttsaus, mozzarella- og tomatsalat, skinke/oliven/ost/brød, til vegetarretter med linser og bønner og soppretter. Med fine tanniner kan den også gå til gryteretter, kylling, lam og småvilt samt hvit fisk.

En behagelig vin som bare vil deg godt. Serveres lett avkjølt, rundt 14 grader.

Gunnhilds
VINFAVORITTER

DEDIKERT: Dorli Muhr (til høyre) begynte med vinproduksjon i 2002, på den gamle vinmarken som hadde tilhørt bestemoren Katarina, som fikk en liten vinmark i bryllupsgave i 1918. Nå er datteren Anna (til venstre) med i produksjonen, som tredje kvinnegenerasjon.

på rødvin. En drue som heter Blaufränkisch lager viner som kan minne om bourgogne, og blir kalt Øst-Europas pinot noir men minner kanskje mer om gamay fra Beaujolais. Den er absolutt verdt å prøve, spesielt den fra Dorli Muhr, en dyktig kvinnelig vinmaker jeg har fått øynene opp for. Hun mottok nylig 98 poeng for sin blaufränkisch, av Robert Parker Wine Advocate. Gratulerer!

HVITVIN OG ROSÉ

Mange foretrekker hvitvin året rundt, og til mer tradisjonsrik rødvinsmat, prøv gjerne en hvitvin fra Rhône i Frankrike. Den vinstilen har nok kraft til å takle mange smaker på tallerkenen, også asiatisk mat, samt urter og krydder. Hvit rhône kan ha preg av steinfrukter, som plomme, fersken og aprikos, kanskje du får en ny hvit favoritt i høst?

Rosévin kan fint nytes på høsten, og smaker ypperlig til sushi og sashimi, laks, ørret og skalldyr samt grønnsaker, pizza og pasta. Det er bare å variere vinstilene og finne nye, vellykkede smakskombinasjoner.

Jeg ønsker dere en fabelaktig høst!

Vi smaker på rødviner for høsten!

HØSTLIG PREG

19575301 Dom Brial Las Coumeilles 2023, Roussillon, Frankrike, 174,70 kr (basis)

Hoveddruen syrah gir en mørk rødvin som passer til både grillmat og lettere kjøttretter. Vinen har balsamisk preg med aroma av lakris, kamfer samt mørke og røde bær. På smak er stilen overraskende lett og leskende, men samtidig med fast struktur. Kjenn en juicy stil med krydret preg av modne mørke bær og litt lakris. Passer til retter med storfe, lam og svinekjøtt, og hver gang du vil ha en rik rødvin uten at det blir for mye.

FABELAKTIG RØDVIN

4526901 Niepoort Fabelaktig Douro 2022, Douro, Portugal, 169,90 kr (basis), 499,90 kr (3 liter)

Jeg blir i så godt humør av å se på etiketten til Fabelaktig, med illustrasjoner og gøyale tekster på norsk. Dirk van der Niepoort er en av verdens mest anerkjente vinmakere, og han har skapt en uformell kvalitetsvin som passer til hverdagsmat og hver gang du vi kose deg med et godt glass rødvin. Fabelaktig er laget på portvinsdruene touriga nacional og touriga franca. Med fruktig aroma av mørke bær, svale urter, litt krydder og diskré fatnoter. Saftig smak med modne mørke bær og krydder, hint av lakris, svale urter og forsiktig fatpreg. Passer til mye mat, gjerne kjøttretter med storfe, vilt og lam. Takler også burgere og pølser.

19528901 Dorli Muhr Prellenkirchen Samt & Seide Blaufränkisch 2022, Carnuntum/ Niederösterreich, Østerrike, 255,30 kr (basis)

Vinmaker Dorli Muhr var tidligere gift med Dirk van der Niepoort, og sammen startet de vinproduksjon i Østerrike, hovedsakelig på druen blaufränkisch. Nå driver hun Weingut Dorli Muhr på egen hånd, med økologisk produksjon. Dette er en delikat kvinnelig rødvinsstil som passer alle som vil ha en saftig smak som ikke blir for tung eller tannisk, og som man kan nyte glass av uten mat til. På duft, mørke bær, svale urter, litt fat, kamfer og florale noter. På smak er vinen saftig, nyansert og balansert med røde bær og noe krekling for fast preg. Frisk og flott vin. Passer til lam, oksekjøtt og vilt.

HVIT RHÔNE, FOR ALLE SOM MÅ HA HVITVIN

10814301 Gabriel Meffre Côtes-du-Rhône Blanc Terra, Rhône, Frankrike, 169, 90 kr (BU)

For deg som leter etter alternativer til rødvin, er hvitvin fra området Rhône i Frankrike et spennende alternativ. Stilen er rik og litt fyldig, og vinen takler mye forskjellig mat. Denne er laget på en druemiks av viognier, roussanne, grenache blanc og litt clairette. Vinen har nydelig duft av hvite blomster og gule frukter, med rund smak av gule plommer, litt aprikos og fersken. Behagelig lang ettersmak. Kan passe til fisk og grønnsaker, og kylling og lettere kjøttretter.

TARAS VIN

3290401 Monte Antico 2019, Toscana, Italia, 169,90 kr (BU)

En vellagret toskaner på hovedsakelig sangiovese-druer, skapt av vinmaker Tara Empson – morsomt med samme fornavn som magasinet vårt, ikke sant? Tara er en driftig dame, og tok i fjor over selskapet Empson & Co, som foreldrene hadde bygget opp. Denne utgaven kalles super-toskaner, og det er sjelden at en såpass vellagret vin har en såpass bra pris. Seks år med lagring gir aroma av røde og mørke bær, med innslag av urter, litt røyk og fat. Smaken er pent moden med stil av tørket frukt, innslag av krydder, urter, tobakk og fine fattoner. Passer ekstra godt til lam og kylling, takler rikt tilbehør samt pasta med kjøttsaus, lasagne og faste oster, som parmesan.

ALKOHOLFRITT ALTERNATIV

19577601 Askim Årgang Musserende Eple & Kirsebær, Askim/Østfold, Norge, 79,90 kr (basis)

Dette er en frisk og balansert eplemost av ferskpressede, norske epler tilsatt råsaft av ferskpressede kirsebær og kullsyre. Drikken har en dyp rødtone, og kan være et fint alternativ til rødvin i glasset. På duft kjennes fruktig preg av modne kirsebær og eple, med kirsebærkjerne og mandel. Saftig og litt fast smak med friskt preg av modne epler og kirsebær, hint av mandel. God alene og server gjerne til matretter med lam, svin og kylling.

ROSÉVENNLIG HØSTSESONG

8344801 Valenti Poesia Rosato 2024, Sicilia, Italia, 233,40 kr (basis)

En knalloransje rosévin fra Sicilia, fremstilt på druen nerello mascalese, passer perfekt til å forlenge sommersesongens smaker. På duft oppleves røde bær, røde epler, roser og nyper med litt krydderaromaer, en spennende blanding . På smak kjennes fine nyanser av rips, røde epler, litt nyper og fin friskhet fra modne sitroner. En liten saltnote tilfører særpreg. Kan nytes som et glass alene og til fisk, skalldyr, grønnsaksretter og lyst kjøtt.

NY GENERASJON: Vinmaker Fabio Felicioni har satt Marche på kartet med seriøse, flotte rødviner med jordsmonnpreg.

MODERNE VINER: Økologisk landbruk, biomangfold, gode vinmarker og presis vinifikasjon med historisk forankring kjennetegner Saldini Pilastris tilnærming til vinproduksjonen.

ASCOLI PICENO: En sjarmerende liten by i Marche med torg, kaféer og spisesteder. Her Caffè Meletti i art deco-stil (fra 1907) på Piazza del Popolo, som serverer nydelig cappuccino og vin på glass.

VINPRODUSENTENS OPPRINNELSE

Grevskapet Saladini Pilastri ved landsbyen Spinetoli, helt sør i Marche, går helt tilbake til år 1000 e.Kr. Familien har hatt en sentral rolle innen presteskap og politisk ledelse i århundrer. Gårdsdriften har pågått i over tre hundre år, og de har vært en del av vinproduksjonen i området i lang tid. Selve vinhuset ble bygget på 1400-tallet, og ligger like utenfor den lille middelalderbyen Spinetoli, på toppen av en av de solfylte, vinmarkskledde åssidene som ruller mykt ned mot Adriaterhavet, som befinner seg kun åtte kilometer unna.

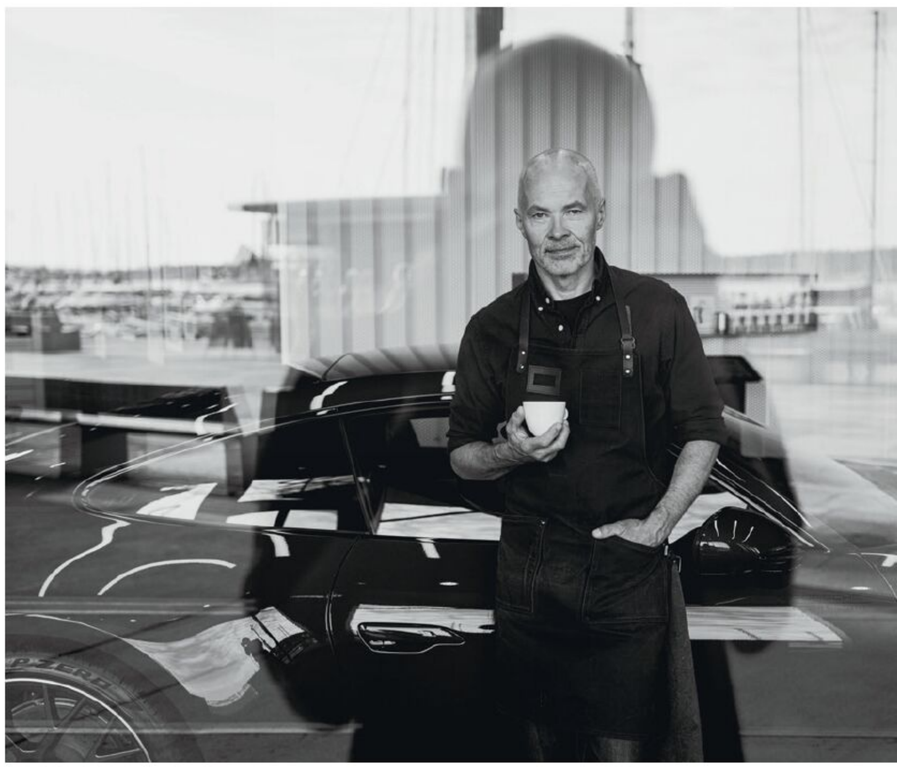
Vinmarkene har vært sertifisert økologisk i over 30 år, og det benyttes også biodynamiske metoder i produksjonen. For Saladini Pilastri er det svært viktig å opprettholde det biologiske mangfoldet i vinmarkene og ta vare på både planter, dyr og mennesker i nærmiljøet, og det brukes derfor ikke kjemikalier i vinmarkene. I tillegg holdes avlingene lave for å oppnå druer med høyest mulig kvalitet.

Fabio Felicioni er den engasjerte vinmakeren som står for utviklingen. Han er på utrettelig jakt etter det mest elegante og delikate uttrykket for sangiovese og montepulciano i kombinasjon. Det kjennes på smaken!

Gunnhilds KAFFE-FAVORITTER

Gunnhild Bjørnsti elsker både vin og kaffe. «Kaffemiljøet består av entusiaster med masse engasjement og kunnskap. Det er min glede å formidle smaker fra verdens ulike kaffeland og kaffebrenneriene Norge rundt. Spesialkaffe har kommet for å bli», hevder Gunnhild Bjørnsti.

TIDLIGERE VERDENSMESTER: Odd-Steinar Tøllefsen vant NM fire år på rad og VM (World Brewers Cup) i 2015. –Kaffe er en lidenskap, ikke en jobb.



EN KAFFE OG EN PORSCHE, TAKK: Odd-Steinar har egen kaffebar hos Porsche Studio Oslo på Aker Brygge. Han er Norges eneste verdensmester i håndbrygging av kaffe.

NY SERIE!

Tara feirer 20 år i 2025, og vi var først ute med kvinnelig vinanmelder. Nå i jubileumsåret kan vi nok en gang satse på noe nytt og skape en ny trend. Med kaffeanmeldelser – som første magasin i Norge. Nordmenn elsker jo kaffe, og det finnes brennerier og entusiaster landet rundt med masse engasjement og kunnskap.

ETIOPIA, LANDET HVOR KAFFEKULTUREN STARTET

Etiopia er kaffens «fødested», og favoritten til mange kaffeentusiaster. Det finnes mye fantastisk kaffe fra de spennende regionene, og alle brennerier har sin etiopiske variant.

Av Gunnhild Bjørnsti Foto: Gunnhild Bjørnsti, Jarle Ree (Etiopia), Kimm Saatvedt (Porsche Studio)

Vi starter Taras kaffespalte med et intervju med Odd-Steinar Tøllefsen som vant VM i 2015 med nettopp etiopisk kaffe.

Odd-Steinar, hva særpreger kaffe fra Etiopia?

– Tropisk fruktighet og sødme. Kompleksitet, uforutsigbarhet og dybde. Jeg har drukket etiopisk kaffe som min favoritt de siste 10 årene, og jeg er fortsatt like fascinert.

Kaffebuskene vokser vilt enkelte steder i Etiopia, i subtropisk klima som varierer fra ørken til fruktbare områder i høylandet, over 1700–2000 moh., og har krysset seg selv i naturen over flere tusen år. Det finnes fra 6–8000 arter, ingen har full oversikt. Kompleksiteten på smak ligger i det genetiske mangfoldet. Med deilig tropisk fruktighet og myk, bløt munnfølelse.

Hva er landets kaffetradisjoner?

– Etiopia serverer kaffe som en seremoni, hvor man starter med å brenne bønnene i en slags wok, de kvernes og så brygges på en spesiell måte à la kokekaffe. Den smaker meget sterkt, men det er en fantastisk opplevelse å sitte sammen og følge med på ritualet. Og det er damer som brenner, serverer og utfører seremonien.

Etiopia er et av de få kaffeproduserende landene som beholder rundt halvparten av sin kaffe selv, lokalbefolkningen drikker mye god kaffe, og derfor er kaffekulturen så sterk. Andre land som for eksempel Brasil og Columbia eksporterer det meste av den beste kaffen.

Hvordan fremstilles kaffen?

– Bærtørket kaffe er vanlig i Etiopia. Det er bærekraftig, i motsetning til vasket kaffe, hvor det brukes mange tusen liter vann, ofte i områder hvor rent drikkevann er mangelvare for lokalbefolkningen. Tørkeprosessen med bærtørking tar tid, og bidrar til litt spontanfermentering. Jeg har en teori om at fermenteringen bryter ned litt koffein, jeg får i hvert fall alltid sove etter en kopp bærtørket kaffe, selv om det er sent på kvelden.

Hvilken temperatur bør kaffen ha?

– Mange drikker kaffen for varm. Varm kaffe demper smaken. Når vi bedømmer kaffe i konkurranser, starter vi med evaluering av aroma når kaffen er som varmest, for så bedømme smaksnyanser når kaffen

Vi smaker på kaffe fra Etiopia:

KVINNETOUCH: Man starter seremonien med å brenne bønnene i en slags wok. Alltid utført av damer.

kjøles gradvis ned. En god kvalitetskaffe bevarer smaken hele veien fra varm mot lunken. Personlig liker jeg å håndbrygge kaffe, helle den i en kopp og la den hvile litt før jeg drikker den, på rundt 60 grader.

Hvordan tilbereder du kaffe?

– 1–15! Som betyr 1 gram kaffe til 15 gram vann. Hvis jeg brygger 3 dl, bruker jeg 20 gram kaffe. I helgene hjemme lager jeg meg en halvliter kaffe for å starte dagen. I helgene er papiraviser og kaffe på sengen min timeout. Jeg liker også å drikke fra en tulipanformet kopp som er relativt liten, med vinglasspreg. Da kan jeg snurre på koppen for å frigjøre aroma. Jeg fyller opp kun 1/3, så den faller raskere i temperatur.

SEREMONI: Det er vanlig å brygge på den samme kaffen i tre runder: abol, tona, og baraka, der hver kopp har sin egen betydning. Popkorn serveres nesten alltid sammen med kaffen.

HARMONISK FRA LIPPE

Tero, Guji, Oromia, 179 kr (250 g)

«Ekte» kaffesmak med florale toner, preg av fersken, ananas, appelsin og svart te. Kompleks og aromatisk. Harmonisk, myk stil. Velsmakende.

FRUKTIG OG FLORAL FRA SUPREME ROASTWORKS

Diima Goro Bedesa, Guji, 235 kr (250 g)

En flott variant å starte med for å bli kjent med kaffelandet Etiopia. Kaffen har delikate blomstertoner med ekstra smaksnyanser av sitrus, fersken, papaya og solbær. En opplevelse av tropisk frukt, kompleksitet, og dybde.

FRUKTIG FRA KAFFEBRENNERIET

Sediloya, Limu, 199 kr (250g)

Leskende kaffe med rikt smaksbilde som minner om bringebær, rødt eple og sort te. Har en stille kraft, fin struktur. Kan nytes året rundt.

Fint & fresht med nye

FARGER

Fargebruk er en av de enkleste veiene til fine fornyelser hjemme. Og du trenger slett ikke å pøse på med sterke farger – tvert imot! Små, sarte innslag kan også gjøre susen.

Av Pernille Ancher og Liva Hannibal

Idé Ønsker du en markant forandring, vil lekre farger på både vegger og listverk gjøre susen!

Veggmaling, i fargen Spring Breeze, pris på forespørsel, dør- og panelmaling, i fargen Secret Green, pris på forespørsel, Jotun.

5

4

3

2

6

Foto @michaelfalgren

BABY-BLÅTT

7

8

9

10

11

12

1

3 SNARVEIER TIL MER FARGE

- Smått er godt! Fargede detaljer kan være akkurat det som binder innredningen din sammen. La f.eks. en nyanse fra favorittkunsten din gå igjen flere andre steder.
- Enten det er kjøkkenet, soverommet eller stuen som trenger å piffes opp litt, er tekstiler et supert valg, f.eks. en ny pute i sofaen, et kjøkkenhåndkle i en lekker tone eller sengetøy i favorittfargen din.
- Raskt og enkelt? Få mer farge i spisestuen eller på kjøkkenet ved å fylle hyller og vitrineskap med fargerikt servise. Kanskje du har en samling med fine kopper?

13

14

15

1 Sidebord, Remake, 2995 kr, Form & Refine. 2 Sengesett, Pucina, 1755 kr, Georg Jensen Damask. 3 Kommode, Treasures, 19 999 kr, Umage. 4 Putetrekk, Cloe, 281 kr, Benuta. 5 Taklampe, Lemon Squeeze, 15 999 kr, Umage. 6 Gardin, Air, i fargen Dusty, 1410 kr/m, Arne Aksel. 7 Desserttallerken, glass, 99 kr, Zara Home. 8 Kopp, Motif, 1049 kr, Royal Copenhagen. 9 Kjøkkenhåndkle, 1959, 200 kr, Georg Jensen Damask. 10 Spisebordstol, jubileumsversjon av 7er-stolen, 6099 kr, Fritz Hansen. 11 Plakat, Dream Job, 570 kr, The Poster Club. 12 Veggkunst, Anemone, i keramikk, 1943 kr, The Poster Club. 13 Vitrineskap, Stockholm, 3995 kr, Ikea. 14 Bordlampe, Journey, 3855 kr, &Tradition. 15 Gulvteppe, Cruise, 22 160 kr, &Tradition.

5

4

2

3

6

7

SART GUL

8

9

10

11

12

1

3 SNARVEIER TIL MER FARGE

- Vil du ha maks fargeeffekt? Gå for gardiner i samme nyanse som du har på veggene. Når vegger og gardiner nærmest smelter sammen, får du en deilig hulestemning.
- Hvis du ikke vil ha farge på veggene, kan en lenestol, en bokhylle eller et sidebord i favorittfargen din lede an på paletten. Særlig hvis du matcher dem med litt utvalgt tilbehør i samme nyanse.
- Vil du ha noe nytt, men ikke gjøre den helt store forandringen? Legg et lekkert pledd over armlenet på sofaen, eller fyll spisebordet med fargepoesi i en vakker bukett. Enkelt, men effektfullt.

13

14

15

1 Veggmaling, i fargen Earthy Yellow, pris på forespørsel, Jotun. 2 Brett, Mad, 10 175 kr, Reflections Copenhagen/Eske Interiør. 3 Bordlampe, Frill, 1405 kr, Ferm Living. 4 Bokhylle, Stockholm, 5795 kr, Ikea. 5 Vifte, Jaime, 1349 kr, Bloomingville. 6 Gardin, Mila, sett med to, 449 kr, &Home/Ellos Home. 7 Pendel, Margin, 10 495 kr, New Works. 8 Sidebord, T877, 3499 kr, Gubi. 9 Vase, Sahara, i glass, 899 kr, Bloomingville. 10 Loungestol, VL135, 20 250 kr, Vermund. 11 Vase, glass, 370 kr, Arket. 12 Benk, Ita, 12 865 kr, pute, Ita, 5000 kr, begge fra &Tradition. 13 Pledd, Rosita, 1139 kr, Broste Copenhagen. 14 Gulvskulptur/sidebord, Oscil, i munnblåst glass, 6249 kr, Ferm Living. 15 Sofa, Flora, fra 61 137 kr, Woud.

Idé Et stort møbel i en kul farge vil forvandle uttrykket i hele rommet.

Sofa, Mags, 43 200 kr, sofabord, Slit, 2399 kr, gulvteppe, Shift, 6649 kr, krakk, Rey, 6049 kr, alt fra Hay.

Idé

Hokus, pokus – farger i fokus. Forny den gamle kjøkken-innredningen med en ny, fin farge – og ta med vegger, hyller og kjøkkenvifte. Wow!

Kjøkkeninnredning, i fargen Mild Sienna, fra 350 000 kr, Sigdal x Koi.

5

4

3

2

6

7

RØDE TONER

9

10

11

1

3 SNARVEIER TIL MER FARGE

- Trenger veggene litt nytt liv? Ta ned alt du har av kunst, og heng den opp på nye steder. Gamle kjenninger vil fremstå helt annerledes i en ny sammenheng. Bildene vil også få et helt annet uttrykk med en fargeglad ramme eller passepartout.
- Lek med lamper! Mange lamper er som små skulpturer, og hvis du i tillegg velger en lekker farge, får du umiddelbart et fint blikkfang over spisebordet, i bokhyllen eller på veggen.
- Finn frem ditt mest fargerike servise når du skal ha gjester – veldig enkelt og veldig effektivt.

12

13

14

15

1 Kommode, Dream, 6924 kr, Montana x Kimpop. 2 Loungestol, F300, 20 999 kr, Gubi. 3 Serveringsskål, 370 kr, Arket. 4 Kunst, Koi Fish, 503 kr, Poster and Frame. 5 Bordlampe, Porta, 1215 kr, Normann Copenhagen. 6 Pendel, Gio LN14, 20 588 kr, spisebord, In Between SK11, 18 580 kr, spisebordstol, Drawn HM3, 6628 kr, alt fra &Tradition. 7 Gulvteppe, Scallop, 4950 kr, Layered. 8 Spisebordstol, Stockholm, 2495 kr, Ikea. 9 Tehette, Polly, 549 kr, Habiba. 10 Tallerken, Cottage Flower, 445 kr, Pick a Poppy. 11 Kopp, Nini, 119 kr, Bloomingville. 12 Karaffel, Stockholm, 149 kr, Ikea. 13 Skap, Stockholm, 4495 kr, Ikea. 14 Pute, Ida, 659 kr, Svanefors/Homeroom. 15 Sofa, Greta, 18 999 kr, Sofacompany.

4

5

3

2

6

GRØNNE GLIMT

7

8

9

11

10

12

13

14

1

3 SNARVEIER TIL MER FARGE

- Én enkelt stol i en lekker farge kan lyse opp ved bordet hvis du raskt vil gi spisestuen et nytt blikkfang. Mal gjerne en du allerede har, en du har arvet eller et loppefunn.
- Enten du liker original kunst, vakre plakater eller kule oppheng i keramikk, kan nye bidrag til bildeveggen gjøre underverker for fargeuttrykket i rommet.
- Vil du ha en enkel løsning? Rull ut et fargerikt, mønstrete gulvteppe på kjøkkenet, i gangen eller på soverommet, så er det meste gjort!

1 Gulvteppe, Goose Eye, fra 7044 kr, Kasthall. 2 Barstol, Øst, 7299 kr, FDB Møbler. 3 Plakat, Green Tea and Checks, 449 kr, Wall of Art.
4 Vase, 899 kr, Zara Home. 5 Lysestake, Cole, 249 kr, Bloomingville. 6 Skap, Stockholm, 4495 kr, Ikea. 7 Pendel, Spike, 1899 kr, Bloomingville.
8 Kunst, Land, i keramikk, pris på forespørsel, Klara Lilja x Royal Copenhagen. 9 Knaggrekke, Lager, 1169 kr, Ferm Living. 10 Pledd, Stockholm, 899 kr, Ikea.
11 Bordlampe, Arum, 2109 kr, Ferm Living. 12 Gulvteppe, Clover, 3950 kr, Layered. 13 Spisebordstol, Folkestolen J39, i fargen Khaki Grønn, 5750 kr, Fredericia Furniture. 14 Spisebord, Ita, 28 595 kr, &Tradition.

Idé Sett sammen fine «partnere» når du innreder.
F.eks. er nyanser av grønt lekkert sammen med kjølig stål.

Pendel, Gio LN15, 40 035 kr, vase, Momento, 1995 kr, begge fra &Tradition.

Unike rundreiser med norsk reiseleder

Alle rundreiser inkluderer:
Fly tur/retur Oslo
Bagasje på flyet
Opphold
Utflukter
Mange måltider
Norsk reiseleder

Høstfarger og kulturskatter i Japan

Opplev Japans spennende kontraster – fra neonlys og skyskrapere i Tokyo til tradisjonelle trehus i Takayama og templer i Kyoto. Vi besøker historiske byer, smaker lokal mat og reiser med høyhastighetstog gjennom et landskap kledd i vakre høstfarger.

Dette kan du oppleve:

- **Tokyo** – futuristisk storby med templer og neonlys
- **Matsumoto** – historisk by med Japans eldste tre-slott
- **Takayama** – tradisjonell fjellandsby og sake-bryggeri
- **Kyoto** – templer, hager og bambusskoger i høstskrud
- **Shinkansen** – høyhastighetstoget som suser gjennom landskapet

---

Avreise 10. november 2025
10 dager | fra kr 39 980

Elvecruise på Mekong, gjennom Vietnam og Kambodsja

Opplev kontrastene mellom pulserende byliv og stille landsbyer på et elvecruise på Mekong. Vi starter i Ho Chi Minh City og seiler mot Phnom Penh og tempelbyen Angkor, gjennom frodige landskap og levende elvekultur.

Dette kan du oppleve:

- **Ho Chi Minh City** med markeder og kolonitidens arkitektur
- **Cu Chi-tunnelene** fra Vietnamkrigen
- Landsbybesøk og lokal hverdagskultur
- **Phnom Penh** – Kambodsjas fascinerende hovedstad
- **Siem Reap** og templene i **Angkor**
- Kom tett på hverdagslivet i små landsbyer langs **Mekong-elven**

Avreise 25. januar 2026
13 dager | fra kr 44 980

Forbehold om prisendringer og utsolgte reiser.

A: Haakon VIIs gate 9, 0161 Oslo
T: 21 99 56 00 | E: info@vistatravel.no
www.vistatravel.no

IATA Accredited Agent
REJSEGARANTI FONDEN
TRAVEL GUARANTEE DENMARK
REG.NO. 3389

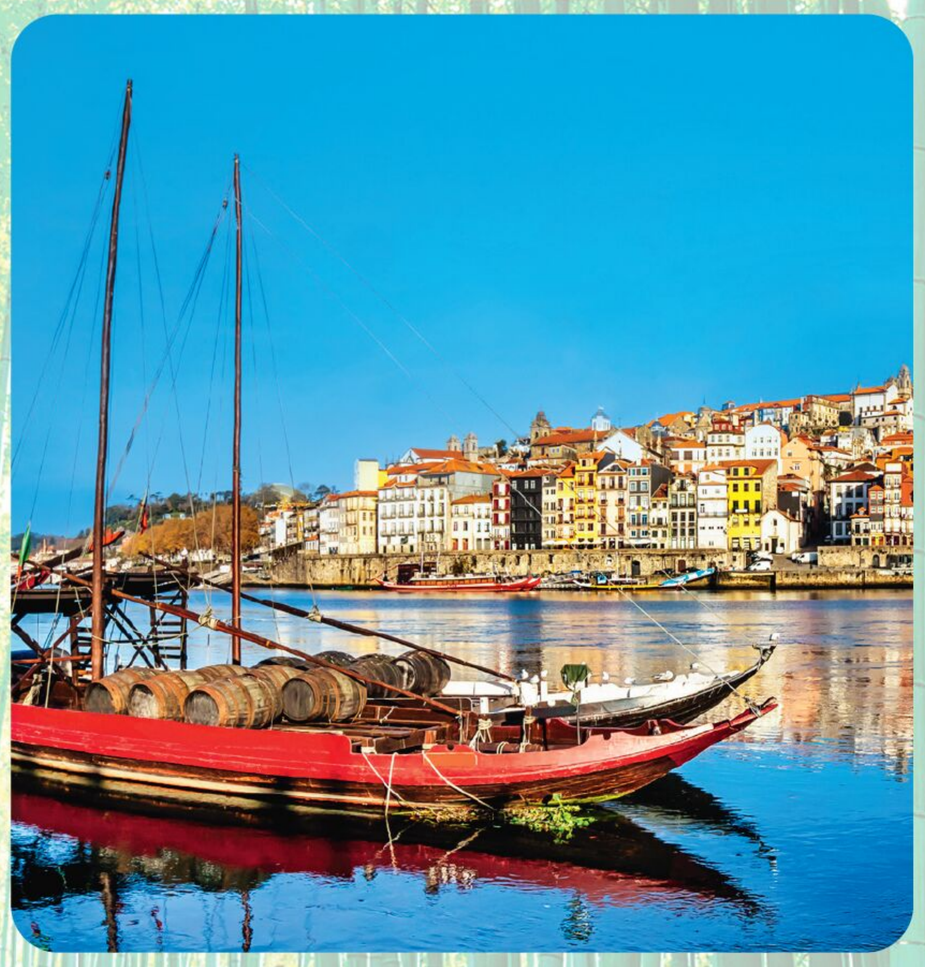
Fascinerende Vietnam - fra nord til sør på første klasse

Bli med på en reise gjennom Vietnam – fra travle storbyer og historiske templer til rismarker, tropiske strender og spektakulære kalksteinsklipper. Vi bor på førsteklassehoteller og opplever Ha Long Bay fra et 5-stjerners cruiseskip.

Dette kan du oppleve:

- **Hanois** historiske bykjerne og **Ho Chi Minh-komplekset**
- Keiserbyen **Hue** med palasser og pagoder
- Sjarmerende **Hoi An** med markeder og skreddere
- Utflukt til **Mekong-deltaet** og **Cu Chi-tunnelene**

Avreise 12. mars 2026
17 dager | fra kr 37 980



Langs vinruter og historiske byer i Portugal

Opplev det genuine Portugal – fra livlige storbyer til små, sjarmerende landsbyer. Vi besøker Lisboa, Porto og Coimbra, utforsker historiske steder som Tomar og Évora, og følger vinruten langs Douroelven. Underveis blir det både vinsmaking, kulturopplevelser og ekte portugisisk gjestfrihet – alt i et behagelig tempo med god komfort.

Dette kan du oppleve:

- **Byvandringer i Lisboa, Porto og Coimbra**
- **Vinsmaking i Douro-dalen og på vingård i Vinho Verde-regionen**
- **Besøk i historiske Tomar, Évora og pilegrimsmålet Braga**
- **Portvinsruten med smak av lokal ost og vin**

Avreise 3. mai 2026
10 dager | fra kr 23 980

Idylliske Iseosjøen - en skjult perle ved foten av Alpene

Opplev den sjarmerende Iseosjøen – en rolig og naturskjønn perle mellom Verona og Milano. Vi bor ved vannkanten i Paratico og nyter en uke fylt med vinopplevelser, lokal matkultur og idylliske utflukter. Her kombineres ekte italiensk atmosfære med landskap, landsbyer og vinsmaking utenfor allfarvei.

Dette kan du oppleve:

- Vinsmaking på to utvalgte vingårder i **Franciacorta**
- Sentralt hotell ved innsjøen i **Paratico**
- Båttur til den bilfrie øya **Monte Isola**
- Utflukt til vakre **Bergamo** med byvandring

Avreise 17. og 24. mai 2026
8 dager | fra kr 21 980

Skann for å se reisene

VISTATRAVEL 10 år 2015-2025

Foto: Trude Westby

En gourmets bekjennelser

Mat er kultur. For å forstå en annen kultur må du smake på maten. I dampende gryter og på bugnende bord finner vi menneskenes dypeste historie, mener Lene.

Av Lene Wikander

Lene Wikander (57) er mangeårig journalist, forfatter, samfunnsdebattant og blogger for Tara på tarapi.no. Hun har hatt hele verden som sitt arbeidsfelt og laget reportasjer om alt fra urbefolkning på Papua Ny Guinea til krigen i det tidligere Jugoslavia og nakenkollektiv i California, for å nevne noe. I mange år var hun bosatt på Jamaica, men nå har hun base på Zanzibar, der hun arrangerer jenteturer for sine norske lesere gjennom nettstedet zanzibility.no. I denne spalten forteller hun om et liv på reise og hvordan møter med andre kulturer og mennesker helt forskjellige fra deg selv, kan forandre deg og verden slik du ser den for alltid.
– Tid er relativt. Tiden på reise opplevles alltid lengre enn tiden hjemme. Vil du leve lenger, må du reise mer, mener Lene.

Til du virkelig begynne å forstå en annen kultur enn din egen, start med maten. Mat er kultur. Gjennom generasjoner, århundrer og årtusener har hendelser, verdier, kriger, okkupasjon, guder, landskap og mennesker nedfelt seg i alle kulturers mat.

Ta Norge, for eksempel. På tippoldemors tid: sild, kål, poteter, fisk – og kjøtt bare til fest. En fortelling om skrinne kår og stor grad av isolasjon fra omverdenen, bortsett fra poteten som jo kom langveisfra med potetprestene for å redde folk fra hungersnød. Norge i vår tid: taco, pizza, pasta, curry, kebab, hamburger, kjøttkaker, you name it. En fortelling om velstand og stor grad av internasjonal samhandling og påvirkning.

Jeg elsker mat. Onde tunger har kalt meg et matvrak, selv velger jeg å kalle meg en gourmet. En gourmet er definert som «en kjenner, en som har en utviklet smakssans og som verdsetter kvalitet, smak og presentasjon».

Og det trenger virkelig ikke alltid være fancy. For meg er det like gourmet å pille ferske reker rett fra posen på bryggekanten en norsk sommerdag, som å bli traktert med matkunst og serveringsteater i verdensklasse. Begge deler får sjelen til å danse og sansene til å synge.

SUPER-STJERNE: Det var ingen tilfeldighet at Joanna Lumley viet en hel episode til Zanzibar i hennes BBC-serie.

ELSKER MAT: Onde tunger har kalt meg et matvrak, selv velger jeg å kalle meg en gourmet.

FRA ALLE VERDENSHJØRNER: Det Zanzibarske kjøkken har smaker fra Afrika, India, Portugal, Storbritannia, Persia og Den arabiske halvøy. Zanzibar kalles ikke krydderøya uten grunn.

Men det aller mest spennende med mat er alle historiene den forteller. Som her på Zanzibar i Øst-Afrika, der jeg bor. Zanzibar er en kulturell smeltedigel med utveksling på kryss og tvers av det indiske hav i hundrevis av år.

Det zanzibarske kjøkken har derfor smaker fra Afrika, India, Portugal, Storbritannia, Persia og Den arabiske halvøy. Zanzibar kalles heller ikke krydderøya uten grunn. Her produseres noen av verdens beste aromatiske krydder, som kanel, svart pepper, kardemomme, nellik og vanilje. Og alle brukes selvfølgelig i maten.

Så det var ikke tilfeldig at Joanna Lumley viet en hel episode av sin BBC-serie «Joanna Lumleys krydderevenTyr» for to år siden, til Zanzibar. Hun bodde selvfølgelig på herskapshotellet Emerson Spice da hun var her, som også er hotellet der jeg har butikk og innlosjerer alle jentetur-gjestene mine når vi er i det gamle sultanatet Stone Town.

Fra Emerson Spice fortalte Joanna historien om krydderøya Zanzibar. En historie om slaveri, kolonisering og menneskenes umettelige lyst på sanselige smaker til en verdi av så enorme pengesummer at den endret verden totalt.

Og smakene fra denne historien har nedfelt seg i maten over hele verden. Fra pepperkakene du baker til jul, linsecurry servert på gata i Karachi, mormors krydderkake, til Zanzibars duftende risretter og marinerte sjømat.

DAMER FRA NORGE: Det er blitt noen jenteturer som Lene har vært med på arrangere til sitt Zanzibar. Og mange norske damer som har fått øynene opp for maten på krydderøya. I 2026 skal hun arrangere Zanzibar Gourmet-jenteturer.

Så til neste år har jeg bestemt meg for å la min indre gourmet styre skuta. Jeg velger å ikke bare begrense gourmet-begrepet til mat, men også til å omfatte naturopplevelser, hoteller, strender, sandbanker og til og med min egen lille øy!

Jeg har nemlig vært så heldig å få et helt team av Zanzibars aller beste kokker til å lage en helt spektakulær middagsopplevelse for mine gjester som blir med på jentetur til Zanzibar i 2026.

Nettverket av kokker som kaller seg «Zanzibar Gourmet», arrangerer årlig noen uforglemmelige middager for oss fastboende i servicebransjen her på Zanzibar. Disse middagene er aldri åpne for turister, men er en arena for kokkene til å leke, eksperimentere, lære og by på spektakulære retter de ikke alltid får muligheten til å servere sine gjester til hverdags.

Jeg har vært med på flere slike Zanzibar Gourmet-events og hver eneste en har vært aldeles uforglemmelig. Så etter mye planlegging med min venn Chef Jussi, som leder det hele, har jeg nå overbevist hele kokkelauget om å slå på stortromma for en slik uforglemmelig matopplevelse for gjestene mine også.

Så i 2026 står Zanzibar Gourmet på programmet her i gården. Det blir jentetur med to uker i nytelsens navn. Noe av det aller beste jeg vet, er å sitte rundt et bord med gode venner og nyte nydelig mat og drikke, dele historier, latter og refleksjoner i fantastiske omgivelser. Livet er så altfor kort til ikke å fylle det med slike øyeblikk av sanselig gourmet. ■

VIL DU BLI MED TIL BORDS?

Lene Wikander arrangerer to Zanzibar Gourmet-jenteturer i 2026. Vil du bli med eller vite mer, meld deg inn i reisegruppen hennes «Kaftankraft Zanzibility» på Facebook.

Les Lenes spalte i neste utgave:
Herskapelig norsk: Lene starter opp en aldri så liten avdeling av butikken sin hos herskapshotellet Emerson Spice på Zanzibar, hjemme i Norge.
Les mer om dette gründer-eventyret hun starter sammen med to andre norske damer i neste nummer av Tara.

ANNONSE

Tyrkiatjenester

+ 47 90 11 07 61

+90 507 541 17 90

EN BEDRE TANNOPPLEVELSE

GJØR SOM TUSENVIS AV ANDRE:
Kombiner tannbehandling på Alanyaklinikken med Sydenferie

- All-on-4
- Estetisk tannbehandling
- Periodontitt
- Implantat / kroner

Høy kvalitet til lav pris

I Alanya tilbyr vi også øyeoperasjoner / linsebytte

Vi vil se at du smiler

www.tyrkiatjenester.no

En uoppdaget perle av en by ...

FORELSKET I RIGA

Riga omtales som både en uoppdaget perle og Baltikums Paris. Uansett ligger byen bare en kort flyreise unna. Og har du først lært Latvias hovedstad å kjenne, vil du sannsynligvis snart reise tilbake.

Av Tone Solberg

JYTTE WEISS (51)

Familie: tre barn på 19, 17 og 9 år. Markedssjef i Baltic Travel
Bor i Ærøskøbing på Ærø i Danmark.

Rigas historie

For Jytte Weiss er Riga en by hun forelsket seg i første gangen hun kom dit. Som en av to ansatte i den danske turoperatøren Baltic Travel har hun senere vært der en rekke ganger, både på researchreiser og som vertskap for organiserte tematurer.

– Hva er spesielt med Riga?

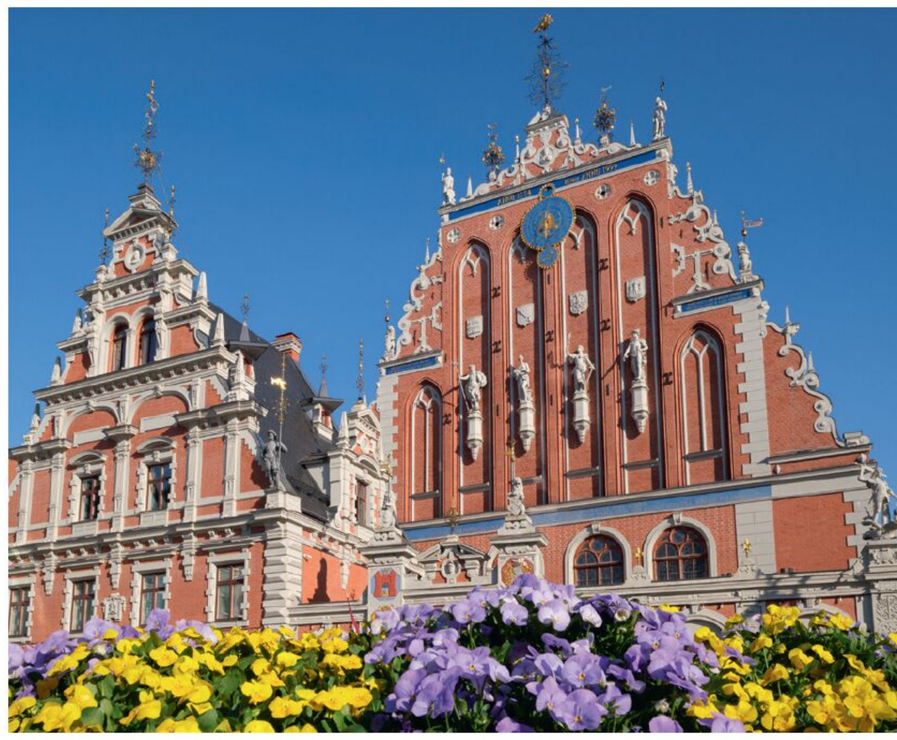
Først og fremst er Riga en by hvor man hele tiden fornemmer historiens sus. Noe av det spesielle er også at den er storby og småby på en og samme tid. Mer enn en tredjedel av Latvias befolkning er bosatt i Riga, den strekker seg ut i drabantbyer som i stor grad ble bygget under Sovjet-tiden. Samtidig er sentrum ganske kompakt, og de fleste severdigheter ligger i gangavstand. Det er en by som er svært rik på kultur og har et godt tilbud av autentiske restauranter. Dessuten er den full av parker og grønne lunger hvor man kan vende det døve øret til larmen i gatene. Et annet pluss ved Riga er menneskene som bor der. De er jevnt over åpne og vennlige. Overalt hersker en hyggelig atmosfære. Riga er rett og slett en by man føler seg trygg og velkommen i.

– Er det fortsatt timelig å være turist i Riga?

– Butikker og restauranter opplevves ikke lenger så billig som for få år tilbake, men fortsatt har man følelsen av å få mye for pengene. Det merkes særlig på kafeer og restauranter. En stor øl eller et glass vin koster i snitt rundt 3 euro, og varmretter koster mellom 10 og 20 euro, avhengig av hvilken type spisested du velger.

– Jeg vil også tipse om Bolt. Det er et taxisystem som er trygt, rimelig og effektivt, og er godt utbredt i Riga. Last ned appen og legg inn bankkortet. Da har du betalt i forkant, og sjåføren kjører deg direkte til den oppgitte adressen.

Foto: Latvia Travel, Getty Images



FRA HANSATIDEN: En av de mest ikoniske bygningene i Riga er Svarthodenes hus. Navnet stammer fra brorskapet av ugifte, tyske kjøpmenn som overtok huset i 1416. Bygningen ble ødelagt under andre verdenskrig, men ble rekonstruert på 1990-tallet.

DETTE BØR DU GJØRE I RIGA

Jytte rister litt på hodet på hodet når hun skal anbefale alt man bør forsøke å rekke over i løpet av en langhelg i Riga. Vi blir enige om å starte med gamlebyen, som også er den delen av byen hvor mange velger å bo:

Den eldste bydelen – Vecriga – stammer tilbake fra 1201 og kan lett oppleves som en labyrint. Både gater og fortau består av brostein, og gode sko anbefales når man gir seg ut på oppdagelsesferd. Det er imidlertid ingen fare for å gå seg vill. Både elven Daugane i utkanten av området og de mange kirkespirene gjør det lett å orientere seg. Blant kirkene er den mektige domkirken og den store plassen foran mest imponerende. Tar du heisen opp i tårnet får du en fantastisk utsikt over byen.

Det beste tipset er likevel å melde deg på en guidet tur slik at du er sikker på å få med deg de fremste attraksjonene i gamlebyen. Den mest spektakulære bygningen er Svarthodenes hus, som opprinnelig ble reist av rike handelsmenn på 1300-tallet, og tilført en nederlandsk renessansefasade 300 år senere. Navnet stammer fra det brorskapet som overtok

MARKEDSHALLENE: Det er umulig å være i Riga uten å besøke de berømte markedshallene. Her finnes et utall av fristelser å ta med hjem i kofferten.

huset i 1416, en sammenslutning av ugifte, tyske kjøpmenn som hadde St. Mauritius, den svarte helgen, som sin beskytter. Det hjalp lite mot tyskernes herjinger under andre verdenskrig. Da ble huset sønderbombet. Derimot var tysk kapital til god hjelp da en tro kopi av bygningen sto ferdig til Rigas 800-års jubileum i 2001. I dag huser Svarthodenes hus et imponerende porselensmuseum.

Markedshallene er Europas største marked. Det består av fem gigantiske haller som i første halvdel av forrige århundre ble bygget som hangarer for zeppelinere, det vil si luftskip. På torget utenfor er bodene konsentret om frukt, grønnsaker, honning, urter og blomster. De fem hallene strekker seg over 72 300 kvadratmeter og gir plass til mer enn 3000 butikker og boder. Her er både kjøttmarked og fiskemarked og et godt utvalg av latviske oster og andre spesialiteter. I likhet med Rigas gamleby har markedet stått på Unescos liste over verdensarven siden 1998. De fleste opplever at tiden går fort når de snuser seg rundt mellom fristende dufter fra nylaget mat. Når lunsjtid nærmer seg, er det bare å slå seg ned på et av de mange spisestedene for en matbit.

Frihetsmonumentet kan du ikke unngå å få med deg når du beveger deg fra gamlebyen til den nyere delen av byen. Den 42,7 meter høye obelisken med en kvinneskikkelse, Milda, som holder tre stjerner på toppen, ble reist i 1935, og er et nesten hellig symbol på de knappe atten årene mellom verdenskrigene, da Latvia var et selvstendig land. Fortsatt sørger innbyggerne for at det jevnlig ligger friske blomster rundt statuen. På Stalins tid kunne slik omsorg kvalifisere til enveisbillett til fangeleirene i Sibir.

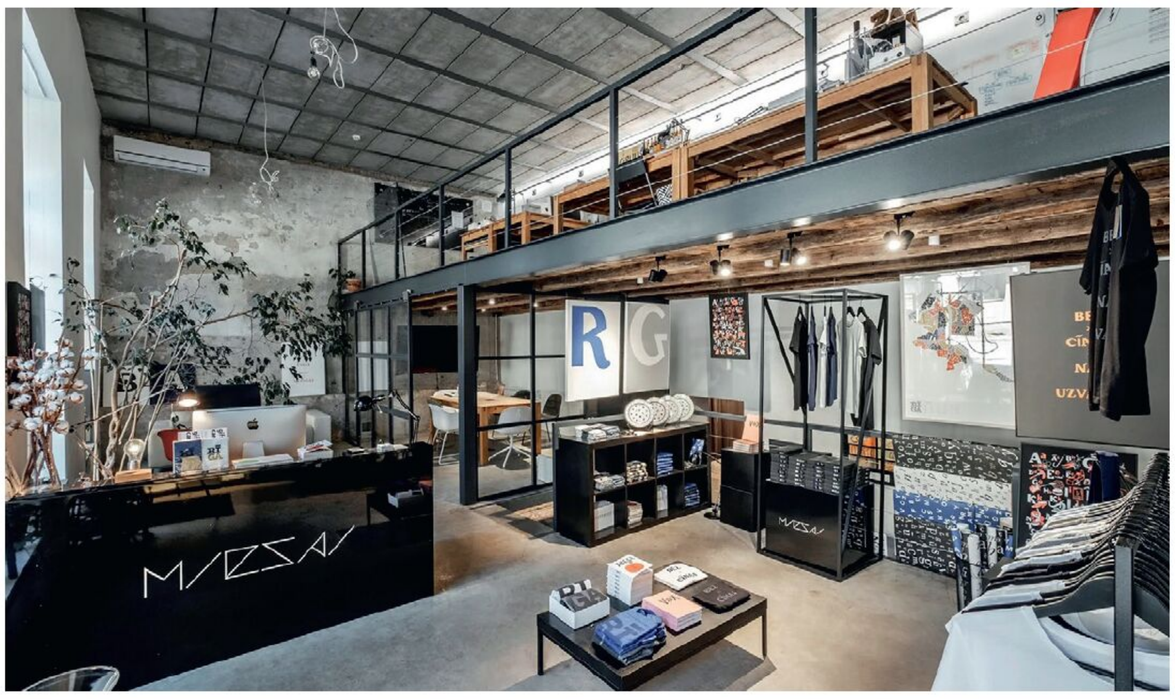
Fra parken ved Milda-monumentet kan du om sommeren løse billett og bli med en av de små båtene som seiler på kanalene. Det er både romantisk og en annen måte å se byen på.

Rett ved Frihetsmonumentet ligger den russisk-ortodokse katedralen. Med sine praktfulle detaljer både i interiør og eksteriør er den uten tvil det mest spektakulære kirkebygget i Riga. Under Sovjet-tiden var den omgjort til kafé.

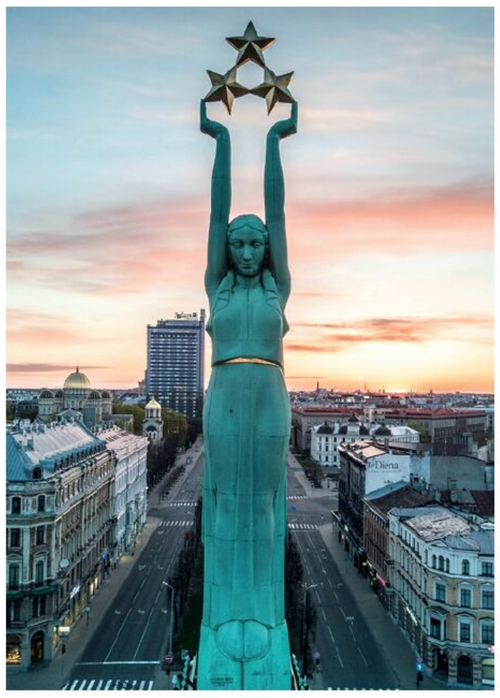
Latvias nasjonalgalleri (Latvian National Museum of Art) er et av Rigas eldste og best kjente museer. Den imponerende samlingen viser utelukkende kunst fra Latvia og Baltikum i ulike perioder, og er pedagogisk kuratert. Et besøk der er tidsmessig overkommelig, og du vil oppleve mye spennende kunst.

MÅ SE-KIRKE: Gå ikke glipp av den russisk ortodokse katedralen som ligger rett bak frihetsmonumentet. Med sine praktfulle detaljer både i interiør og eksteriør er den uten tvil det mest spektakulære kirkebygget i Riga.

IMPONERENDE BOKSKATT: Latvias nasjonalbibliotek er også en populær turistattraksjon. Den flotte bygningen inneholder mer enn 4 millioner bøker.



KUL DESIGN: Miesai er et konsept som har gitt det meste av det du trenger i hverdagen et løft av moderne design.



FRIHETSSTATUEN: er det viktigste monumentet i Riga. Den 42,7 meter høye obelisken ble reist i 1935 og er et nesten hellig symbol på de knappe atten årene mellom verdenskrigene da Latvia var et selvstendig land.

TRADISJONEN TRO: Sena Klets er butikken for deg som er opptatt av håndverk. Her finnes alt fra folkedrakter til hundrevis av vakre votter.

Fra nasjonalgalleriet kan du bevege deg til de berømte jugendkvartalene. I Riga sentrum er omkring en tredjedel av bygningene reist i jugendstil. Ingen annen by i verden har i beholdt så mange bygninger i denne stilen som dominerte arkitekturen ved århundreskiftet 1800-1900. Mer enn 700 bygninger er bevart. I likhet med gamlebyen står jugendkvartalene på Unescos liste over verdensarven. Alberta-gaten og den vestlige delen av Elizabetes gate er hjertet i jugend-Riga. I Albertagaten 4 var familien Eisensteins hus før de flyttet til Russland. Mikhail Eisenstein var mannen bak flere av de mer oppsiktsvekkende jugend-gårdene, utsmykket med kvinnemasker, slanger og påfugler. Av utdannelse var han egentlig ingeniør. Sønnen, den senere så berømte filmkunstneren Sergei, forteller i sine erindringer om hvordan farens elleville utsmykninger ga inspirasjon til flere av hans filmer.

MUSIKK FOR ENHVER SMAK

De baltiske landene er velkjente for sine sang- og musikktradisjoner. På nettsiden rigathisweek.lv/ får du en oversikt over tilbudet av konserter de dagene du oppholder deg der.

Da orgelet i domkirken i Riga ble innviet i 1884, var det størst i verden. Det har 6719 piper, hvorav den minste er 6 mm og den største 6,5 m. Hver dag mellom klokken 12 og 12.20 er det konsert, og på fredager er det kveldskonserter. Formiddagskonserten koster 15 euro. Program finner du på doms.lv/en/concerts. Der kan du også kjøpe billetter.

Liker du opera bør du unne deg en forestilling i det vakre bygget som ble reist i 1923. At opera ble «folkeliggjort» er faktisk en arv etter Sovjet-tiden, da det var mye fokus på kultur. Byens befolkning strømmer fortsatt til forestillingene, og de fleste har pyntet seg for anledningen. Billettene koster heller ikke all verden, i hvert fall ikke for turister fra Skandinavia. Sesongen varer fra september til mai. Repertoaret finner du på www.opera.lv/en/home.

TID FOR SHOPPING

Du skal ikke ha beveget deg lenge i gamlebyen før du har passert minst et dusin suvenirbutikker som i stor grad selger det samme. Som ellers i Østersjø-området kan smykker av rav være verdt å kikke på. Prisene varierer etter hvor

KAFÉLIV: Gjennom hele sommerhalvåret er det yrende kaféliv i Rigas gamleby. Særlig populære er utekafeene på den store plassen foran domkirken.

TID FOR ØL: Belgian Beer Cafe Bon Vivant har hyggelig interiør og et utrolig utvalg av øl.

SNADDER: Det latviske kjøkkenet byr på mange lekre småretter.

RIMELIG LUKSUS: Hotel Opera er et hotell med komfort til en rimelig pris.

bearbeidet materialet er, men selv de enkleste smykker er ekte.

Riga har også flere moderne kjøpesentre hvor man stort sett finner de samme kjedebutikkene som ellers i Europa. Prisene her er omtrent de samme som hjemme.

Bergs Bazaar er derimot en elegant shoppingarkade som befinner seg midt i jugendbyen, og gjerne omtales som «lille Paris». Her finner du de mest eksklusive klesbutikkene, og ikke minst et godt utvalg av restauranter, puber og velværesalonger.

Antikviteter og kunsthåndverk finner du i Antik Linda, Matiesa iela 129. Synes du det er langt å gå, er det bare å ta en Bolt-bil.

Også den latviske designbutikken Miesai, Gertrūdes iela 121, ligger et stykke fra sentrum, men kan være verdt et besøk. Her finner du blant annet minimalistisk, moderne kunsthåndverk, badeprodukter og keramikk i en ny og ren stil.

HER SPISER DU BRA I RIGA

Er du glad i sjokolade, må du ikke gå glipp av Emila Gustava Sokolade. Wienerkafeen ligger i Bergs Bazaar (Marijas iela 13), og du kan se de lekreste sjokoladebiter bli laget for hånd bak en glassrute. Varm sjokolade i kopp er så tykk at den må spises med skje. Emila Gustava Sokolade har også en filial i gamlebyen, adresse: Aspazijas Bulvāris 24.

Cafe Opera, Aspazijas Bulvāris 3, ligger i Operahuset, og står i stil med resten av bygningen: elegant med gulv av marmor og panel av eksklusivt treverk. Absolutt stedet for en kaffekopp og et kakestykke når du trenger en i oppdagelsesvandringen.

Vaskeekte latvisk øl får du på den hyggelige og trendy ølbaren Labietis i Aristida Briana iela 9A2. Her kan du smake mange varianter fra det lokale bryggeriet i vakre, stilrene omgivelser. Prøv gjerne en tasting-meny som lar deg smake på 6–8 små glass med forskjellig øl.

RESTAURANTER

Rozengrals, Rozena iela 1, er et eventyr av en middelalderkjeller midt i gamlebyen. Her spiser du gjerne vilt – med godt øl til.

STASELIG KIRKE: Domkirken er midtpunktet i gamlebyen. Fra tårnet har du en fantastisk utsikt over byen.

AVSLAPPENDE LUKSUS: Riga er også kjent for sine mange spa- og badehoteller. Disse finnes i flere prisklasser.

TID FOR OPERA: Riga har rike operatradisjoner. En kveld der er en opplevelse,

GOD STEMNING: Konventa seta er opprinnelig et kloster fra 1200-tallet som en bygd om til hotell – med sjelden atmosfære.

SETT FRA VANNET: En tur med de små båtene som putrer langs kanalen fra frihetsstatuen gir et nytt – og romantisk – perspektiv på storbyen Riga.

Le Dome, Miesnieku iela 4, holder til i en 400 år gammel bygning. Takterrassen er perfekt for en varm sommerkveld, med utsikt over Daugava-elven. Menyen er moderne og kreativ, basert på råvarer fra Østersjø-regionen og Barentshavet.

Bon Vivant Belgian Beer Café, Mārstaļu iela 8, er et hyggelig og uformelt spisested med et overdådig utvalg av belgisk øl og gode viner i livlig bistro-atmosfære. Menyen er stor og velsmakende. Hvis man er eventyrlysten, bør man bestille en halv meter pølse til to personer.

Restaurant Zivju Lete, Dzirnavu iela 41, er stedet for fisk og skalldyr. Restauranten har ung atmosfære og et relativt høyt lydnivå, men både maten og betjeningen er utsøkt. Menyen byr på varierte fiskeretter, østers, dampede skjell og andre skalldyr.

HER BOR DU BRA I RIGA

Hotel Grand Palace, Pils iela 12, har fem fortjente stjerner og er medlem av den eksklusive kjeden «Small Luxury Hotels of the World». Dette hotellet har alt, inkludert en restaurant som holder høyt kulinarisk nivå og en bar hvor det er tillatt å røyke sigarer. Beliggenheten i gamlebyen kan knapt bli bedre.

Som navnet sier er Konventa seta, Kaleju iela 9/11, opprinnelig et kloster fra 1200-tallet. Nå er det et stemningsfullt, midt-på-treet-i-pris-hotell, sentralt i gamlebyen.

Opera Hotel, Raika bulvaris 33, er et rimelig alternativ med fire stjerner i utkanten av gamlebyen. Mange av rommene har utsikt til Operaparken, som er en av de største i Riga.

TID FOR AVSLAPNING

En rekke hoteller i Riga har egne spa-avdelinger, og du kan googlе deg frem til alternativ som passer din lommebok. Kjent som den aller lekreste er dagspaet på Espa, Baznicas iela 4a. Her får du luksuriøse spa-behandlinger, massasje, manikyr og spesialbehandlinger i utsøkte omgivelser.

HVORDAN REISE DIT

Både Norwegian, airBaltic og SAS flyr direkte fra Gardermoen til Riga, mens Ryanair flyr fra Torp. Flyturen tar ca. halvannen time. ■

KRYSSORD

Foto: NTB

SØKKENE / GNAGER		RØRE		GRØNN-SAKS-BLAN-DING		HALS-SMYKKET / ASIATER		PÅ SPANSKE BILER
				KVISE / KRIGS-VÅPEN				
DIVIDER								
			ROBBE / YTTER-LIGERE					SVOVEL
MODERNE / FISKEN								
					TOPP-KARAK-TER			100 PÅ LATIN
SMELTE	VENE / TA TIL SEG				FØR EU OG EF / LEM			
				TYPE / KROPP				BLÅØYD
CELLE			TALL / FRED				FLIRE	

LASS-VELTER / SKLI		ÅREN		VAK-LENDE		SAMISK BOLIG / TALL		MISTE BESINN-ELSEN	
				STRAND-SJØ / BUSKAPEN								HESTE-HUS						
ANTAR / SAM-TYKKE				GJØRE MISTAK / SKREMTE														
			AMBOLT / ASIAT			PRON. / NYHETEN			AN-MODE / BYGE			HERMET		RO / AMFE-TAMIN				
KAFEEN	FEKTE-VÅPEN / KUNST-SILKE							HØYRE-LEDER / KRÅKE-LYD					UNDER-KJOLE / GREIT					
				PREP. / GUDS-TJEN-ESTENE				SKRAPE / HYLTE				MUSIKK-GENRE / DRIKK				EVENTYR-VESEN / TALL			
DUFT / SKUBBE						MOTOR-LYD / ANMODET				KJØTT-STYKKET / ETER								SKRAM-ME
					UTSATT / SVENSK FYLKE									INNE-HAS / SINT				
UTLØP / DRIKKE DRAMMER			PENGE / REKLAME					SKRATTE / INVITERE			BLI TETT!	PREP. / BE-SITTE			I DETTE ØYEBLIKK / LÆRSTRIM-MELEN			
						DISKU-SJONER / LEDELSE									GALOPP-ERER / VOKSER			
KAOS	ØVDE / GEMEN							FØR EU / TIDLIGERE EKTEMANN			SETTER OPP / LEDD							OVER-BYGG
			AN-MODE		ALENE / TRÅKLE				BIVÅNE / SAM-TYKKE					LØP / EKS-PARTI				
NOBLE																		
				UKJENT		STATS-OVER-HODET							YTTER-PLAGG					

Vinn travelkit i en toalettmappe fra Linda Johansen. **Verdi 855 kr.** I toalettmappen finner du: cleansing Balm, Balancing Tonic, TLC Day Cream og Green Tea Facemist. Vil du være med i trekningen, send løsningen innen **28. september** til Tara Media , postboks 1023, 1510 Moss. Merk konvolutten **«Kryssord 9».** Eller send en e-post med løsningssetningen og adressen din, merket **«Kryssord 9**, til konkurranse@tara.no. Vinner av kryssord nr. 7: Anne-Mari Birkeland, Storslett. Vi gratulerer.

Navn: _____

Adresse: _____

E-post: _____

Bli med BENNS og NCL på eventyr til spennende farvann!

Store rabatter!

Sosialt fellesskap
Fast pris
Fast avreise
Individuell frihet

Se hele turen:

Cruise

Gjennom Panamakanalen

Opplev Panama, Mexico og Costa Rica på et luksuriøst cruise fra Miami til Los Angeles, Seattle eller Alaska. Høydepunktet er passasjen gjennom Panamakanalen. Nyt friheten med Freestyle Cruising – uten faste tider eller krav. Tilbudet gjelder kun cruise, men BENNS kan også hjelpe med fly og overnatting for en komplett reiseopplevelse.

Prisen inkluderer:

- 15-22 netters cruise
- Alle måltider i buffet- og hovedrestauranten om bord
- Show, underholdning og tips til skipets personale

24 813,-
Fra-pris i kr. pr. person
i delt innvendig lugar

2025/2026
16-23 dager

Norwegian Cruise Line
Helpensjon

Se hele turen:

Cruise

Fra Taiwan til Singapore

Opplev Asias perler på ett cruise! Utforsk Hongkong, Koh Samui, Coron, Puerto Princesa og Brunei – hver med sin unike sjarm. Reisen starter med 2 dager i livlige Taipei og avsluttes med sightseeing og overnatting i Singapore. Kultur, natur og eventyr venter hver dag, og du besøker totalt 8 spennende land!

Prisen inkluderer bl.a.:

- Fly Oslo - Taipei inkl. busstransport med lokal guide
- 2 netter på hotell i Taipei og 1 natt i Singapore etter cruiset
- 14 netters cruise med Norwegian Sun inkl. alle måltider

76 998,-
Fra-pris i kr. pr. person
i delt balkonglugar

21. feb. - 12. mar. 2026
20 dager

Norwegian Sun
Helpensjon

Ring oss på 23 10 23 80

eller les mer på www.benns.no I salg@benns.no

BENNS

TOVES TANKER

BLOMSTER TIL EN KOLLEGA

Tove strekker ut sommeren så lenge hun kan, og plukker fargerike villblomster til minne om en kjær forfatterkollega.

Rundt svingen kommer en veninne i irrgrønn kjole.

– Oi, du ser ut som en drøm, sier jeg.

– Drømmen om den evige sommer, smiler den grønnkledte.

Vi to er av samme slag. Da vi var yngre, snakket vi om hvordan vemodet tok oss bare ved synet av et eneste gult bjørkeblad. Kom ikke til oss med snakk om hvor deilig det er å trekke i raggsokker og strikkegenser og sitte foran peisen mens høstregnet pisker mot vinduene.

Vi to er utendørsmennesker. Vi liker sommergater, skogsstier, strender og parker. Nå ser vi på klokka og bestemmer at vi har tid til en minilunsj på nærmeste utested.

– Caprese, bestiller vi i kor.

Mens vi nyter mozzarella, tomater og basilikum, med andre ord illusjonen av å være i Italia, spør jeg hva hun har gjort i sommer.

– Den er ikke slutt. Husk hvor mye restsommer vi kan få, formaner den grønnkledte før hun begynner å legge ut om badelivets gleder. Hva er best? Å svømme i ferskvann med furuduft rundt eller saltvann med måkeskrik over?

– Uansett gjelder det badedraktens gleder, sier jeg og forteller om sist jeg var sammen med yngstedatteren og de to villskapningene hennes, lillesøster på toogethalvt og storebror på fem, også kalt herr M. Da satt vi fordypet over Taras store badedraktreportasje. Særlig herr M utmerket seg som moteekspert.

– Den blå er kulest, sa han uten tvil.

Hvorpå lillesøster begynte å skrike nei, nei, den som er goransj!

– Det heter ikke goransj, det heter oransj, fnøs storebror full av forakt, før han bestemte at den rosa med dyp utringning – hull i stoffet foran, som han kalte det – var aller kulest.

Den grønnkledte smilte og mente at hun husket alle badedraktene hun noen gang hadde hatt. Etter et øyeblikks innadvendt nostalgi, rykket hun til og spurte om jeg ville høre om det store sommerprosjektet hennes.

– Har du fått deg hytte, spurte jeg.

– Kunne ikke ramle meg inn, jeg får aldri råd til å eie, bare leie. Men det jeg snakker om, er at jeg har gått i frø.

Så begynte hun å legge ut om den norske statens frølager på Svalbard, bygningen hvor permafrosten skal bidra til å bevare alle slags frø som står i fare for å forsvinne på grunn av klimaforandringer. Et prosjekt som er uvurderlig for verdens matvareproduksjon og som allerede har kommet til nytte i det krigsherjete Syria.

– Tenk deg at folk i Syria nå kan dyrke en tapt grønnsak på grunn av et frølager på Svalbard, er det ikke flott! utbrøt den grønnkledte og la ut om det mirakuløse i at et grått frø kunne bli til en solsikke.

Jeg nikket, men ble taus.

– Nå ble du veldig alvorlig. Har det skjedd noe trist?

– Veldig trist. Alle vi som skriver, har mistet en kollega. Og alle som leser, har mistet en sjelden forteller.

– Nå må du oppdatere meg.

– Han som lenge ble kalt frikernes forfatter, men var så mye, mye mer. Ingvar Ambjørnsen, the one and only.

– Var dere venner?

– Vi ble aldri omgangsvenner, likevel oppfattet jeg ham som en venn. En venn i ånden, du vet hvordan sånt kan være.

– Absolutt.

– Han var enda mer opptatt av frømiraklene enn deg. Og vet du hva han holdt på med i mange år? Da han bodde i Hamburg, gikk han rundt i byen med frø i lomma og stakk dem ned her og der så andre skulle få glede av alt som vokste opp. Som en slags piratgartner ute for å spre skjønnhet, sa jeg.

– Å, så flott, sa den grønnkledte. – Jeg husker bøkene om den rare Elling, jeg har sett filmene også. Men egentlig har jeg ikke lest så mye av ham.

– Da har du opplevelser til gode. Det er bare å gå på biblioteket og be en av bibliotekarene om å finne fram noen av novellesamlingene hans. Eller hvis du liker biografier, så må du skaffe deg Alf van der Hagens samtale med Ambjørnsen, under tittelen «Ønsk meg heller god tur».

– Er det en lang og depressiv historie, så tror jeg kanskje ikke at…

– Du tar helt feil, avbrøt jeg. – Det er en alvorlig morsom beretning om litt av et liv. En bok full av ettertanke og overskudd. Blottet for all slags norsk moralisme, men med massevis av empati. Jeg lover deg, du kommer til å få stjernestund etter stjernestund. Det er en bok du ikke må gå glipp av!

Sa jeg. Før jeg dro hjem, plukket villblomster i alle farger og satte dem i vann til ære

Foto: Svein Finneide

TOVE NILSEN (72)

er en av Norges mest kjente forfattere. Hun har mottatt en rekke priser for sitt forfatterskap. – Men jeg elsker også den korte spaltistformen, og gleder meg over å dele tankene mine med Tara-leserne, sier Tove.

3 utgaver av Tara, kun kr 308

+ gave: Elegant Adax skulderveske

Tara

Tara gir deg kvalitetspåfyll innen selvutvikling, helse, voksen mote, sunn og deilig mat, kulturstoff, spennende reisemål, og ikke minst inspirerende reportasjer om kvinner som har sterke historier og erfaringer i livet – og om nye veier videre.

Elegant Adax skulderveske

Flott skulderveske av høy kvalitet fra Adax – for deg som setter pris på funksjonalitet og vakker skandinavisk design. Her får du en feminin skulderveske som er perfekt til både hverdag og fest, og som har plass til alt du trenger når du er på farten.

Den klassiske skinnvesken:

- er laget av kalveskinn av høy kvalitet.
- har justerbar skulderstropp, slik at den kan bæres over skulderen eller som crossover.
- har kredittkortholder av kalveskinn.

Verdi kr 1 299

Velg mellom svart, taupe eller svart quiltet.

3 utg. (veil. utsalgspris 329,85)	229,00
Adax skulderveske (verdi 1 299,00)	0,00
Levering	79,00
Totalprisen din	**308,00**
Tilbudets samlede verdi	1 628,85
Du sparer	1 399,85

Se mer på tara.no/adax

Bonnier Publications International AS, Kundeservice, postboks 1188 Sentrum, 0107 OSLO, tlf. 23 06 87 00

NESTE NUMMER

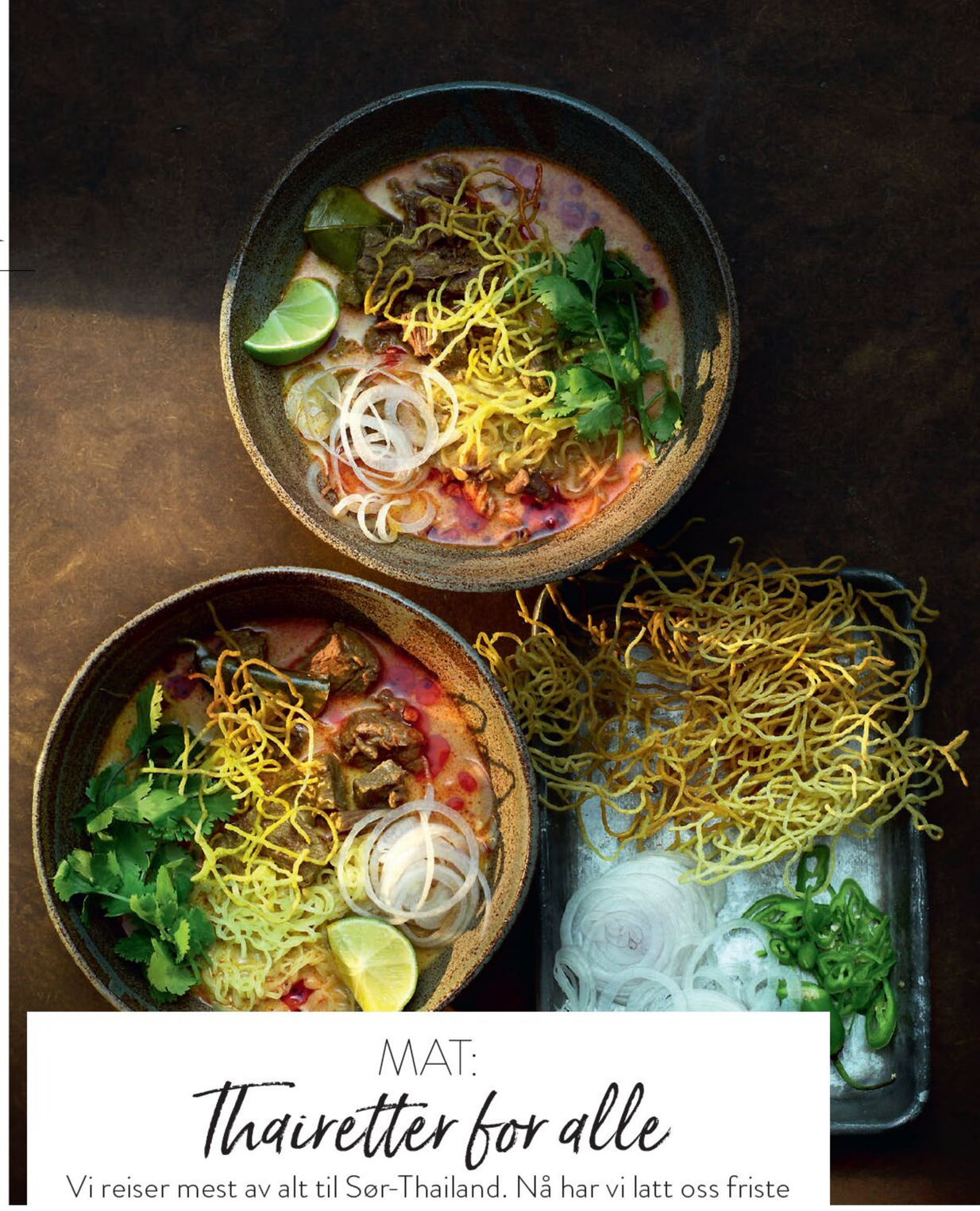
KOMMER 26. SEPTEMBER

Vi sees!

Björgs lykkepille

Den populære kunstneren Björg Thorhallsdottir gjorde et nytt veivalg som fikk langt større betydning enn hun trodde.

– Treningen har påvirket både meg og kunsten min, sier hun. Les hvordan i neste utgave av Tara.



MAT:

Thairetter for alle

Vi reiser mest av alt til Sør-Thailand. Nå har vi latt oss friste av maten som kommer fra nord i det vakre landet.

MOTE:

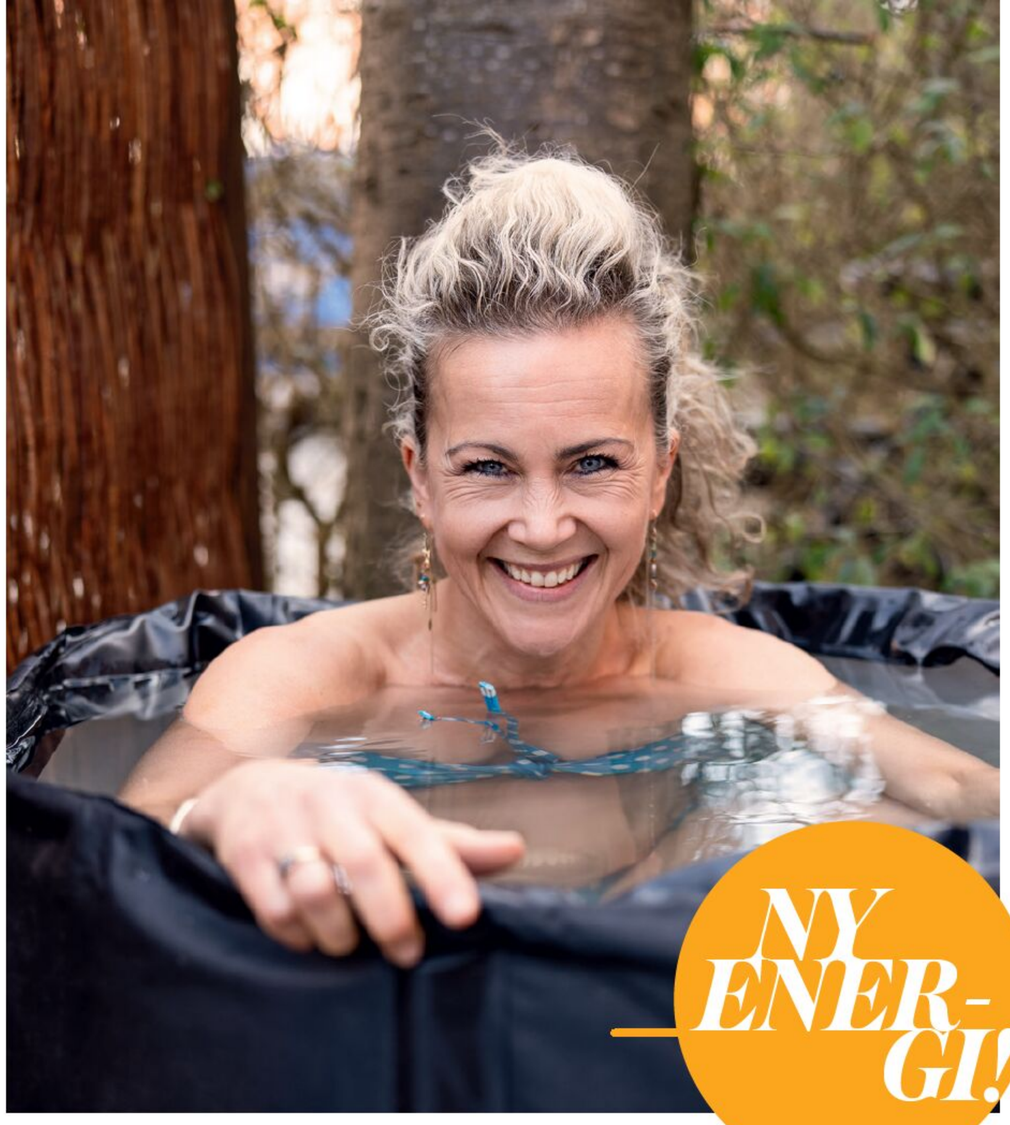
Tøff i dress

Det blåser en maskulin vind over høstmoten i år. Vi har funnet våre favoritter.

VANT OPPFØLGING MED BERIT NORDSTRAND I TARA:

-Vi har fått en bedre hverdag!

Mor og datter, Hanne Gro Djuv Fingann (66) og Ina Djuv Søfting (44), har fått en bedre hverdag etter at de fulgte lege Berit Nordstrands plan. Les om hva som ble oppskriften for denne sporty duoen fra Sauda.



HELSE

Ny energi - stor spesial!

I jakten på ny energi finnes det mange kilder. I neste utgave av Tara gir vi deg ny inspirasjon for å møte høsten. Møt blant andre Heidi Nissen, som gir seg selv et sjokk hver morgen.

HELSE

Den viktige pusten

Få et energikick ved å puste riktig! Ja, det er faktisk mulig. Lær deg de beste teknikkene av åndedrettseksperten Lotte Paarup.

tara

SJEFREDAKTØR:
Torunn Pettersen torunn.pettersen@tara.no

ART DIRECTOR:
Siri Hass Gjermundsen siri.hass@tara.no

KORREKTUR:
Nina Haugdahl nina.haugdahl@gmail.com

REDAKSJON:
Postadresse: Tara Media Torunn Pettersen AS,
Postboks 1023, 1510 Moss, www.tara.no
E-post til redaksjonen: redaksjon@tara.no.
Redaksjonen påtar seg intet ansvar for manuskripter, bilder og tegninger som sendes inn uoppfordret. Redaksjonen påtar seg intet ansvar for eventuelle feil i bladet. Bladet må bare siteres med tydelige kildeangivelser.
Artikler og bilder i Tara må ikke brukes i ervervsøyemed.

Trykk:
Printall AS Estland
ISSN: 1504-4637

KUNDESERVICE
www.kundeservice.com
Telefon: 23 06 87 00 Personlig service: Mandag–fredag kl. 8.00–18.00
Nytt abonnement bestilles fra Bonniers Kundeservice.
Abonnementsprisen er 109,95 per utgave. Alle henvendelser vedrørende abonnement, adresseforandring, innbetalinger, verving, vervepremier, klubbtilbud, tidligere utkomne blader m.m. bes rettet til abonnementsavdelingen hos Kundeservice. Se abonnementsbetingelsene på www.kundeservice.com. Husk å oppgi abonnementsnummer ved alle henvendelser.
Du finner nummeret på girokortet.

Behandling av personopplysninger
Personopplysninger som angis ved oppretting av abonnement, behandles i henhold til retningslinjene for personvern, som du kan lese på www.bonnierpublications.com/personvernpolitikk

MARKEDSAVDELING
Produktsjef: Cecilie Berg-Sonne cecilie.berg-sonne@bonnier.dk

ANNONSESALG
Salgsfabrikken , www.salgsfabrikken.no
Mona Jørgensrud, salgsdirektør
mona@salgsfabrikken.no

UTGIVER
Tara utgis av Bonnier Publications International AS
Postboks 543, 1411 Kolbotn

SVANEMERKET
Trykksak
4041 0820

BONNIER
Publications International

LEVEL UP YOUR SKINCARE.
SEE THE DIFFERENCE.

MicroDiPeptide^{229}®

Nå er vår bestselgende Skin Active-serie enda mer effektiv. Med 50 års innovasjon i ryggen fortsetter NEOSTRATA å ligge i forkant. Det banebrytende peptidet **MicroDiPeptide^{229}®** virker effektivt i huden og bidrar til å styrke, stramme opp og forbedre hudens struktur.
Innovasjon. Da. Nå. Alltid.

Vil du ha personlig tilpasset hudpleie?

Bestill en behandling hos en NEOSTRATA-ekspert nær deg.

NEOSTRATA®

THE SCIENCE OF VISIBLY HEALTHY, EVEN SKIN

neostrata.no | @neostratanordic